

Supplementary 1. Values of Spearman correlation between all measured variables in NW group. I – baseline values, II – values after 12 weeks, Δ – changes after training. Bold values are statistically significant, $p < 0.05$

	I iron [µg/dl]	II iron [µg/dl]	Δ iron [µg/dl]	I ferritin [ng/dl]	II ferritin [ng/dl]	Δ ferritin [ng/dl]	I glucose [mg/dl]	II glucose [mg/dl]	Δ glucose [mg/dl]	I insulin [µU/mL]	II insulin [µU/mL]	Δ insulin [µU/mL]	I decorin [ng/mL]	II decorin [ng/mL]	Δ decorin [ng/mL]	I osteocalcin [ng/mL]	II osteocalcin [ng/mL]	Δ osteocalcin [ng/mL]	I parathormon [pg/mL]	II parathormon [pg/mL]	Δ parathormon [pg/mL]	I adiponectin [ng/mL]	II adiponectin [ng/mL]	Δ adiponectin [ng/mL]	I myostatin [pg/mL]	II myostatin [pg/mL]	Δ myostatin [pg/mL]
I iron [µg/dl]	X	0,57	-0,80	0,27	0,25	0,06	-0,08	0,07	0,11	0,53	0,51	-0,30	0,01	-0,21	-0,37	-0,33	-0,55	-0,20	0,00	0,13	0,29	-0,38	-0,30	0,13	-0,19	-0,29	0,03
II iron [µg/dl]		X	-0,11	-0,06	-0,13	0,29	-0,17	-0,11	0,04	0,46	0,18	-0,49	0,09	0,00	-0,20	-0,21	-0,26	0,10	-0,30	-0,15	0,07	-0,52	-0,54	-0,14	-0,02	-0,03	-0,03
Δ iron [µg/dl]			X	-0,09	-0,17	-0,13	-0,11	-0,26	-0,03	-0,27	-0,46	-0,01	0,01	0,24	0,34	0,33	0,45	0,25	-0,22	-0,13	-0,13	0,03	-0,11	-0,45	0,12	0,27	0,07
I ferritin [ng/dl]				X	0,93	-0,32	0,26	0,15	-0,35	0,39	0,42	0,02	-0,05	0,28	0,38	0,25	0,10	0,01	0,01	0,30	0,22	0,15	0,09	-0,03	0,34	0,18	-0,51
II ferritin [ng/dl]					X	-0,05	0,37	0,19	-0,49	0,33	0,43	0,06	0,18	0,28	0,23	0,31	0,12	-0,16	0,20	0,38	0,16	0,14	0,11	0,08	0,28	0,17	-0,45
Δ ferritin [ng/dl]					X	-0,07	-0,18	-0,03	-0,20	-0,17	0,15	0,57	0,03	-0,41	0,11	-0,02	-0,42	0,07	-0,15	-0,31	-0,17	-0,12	0,41	-0,38	-0,17	0,25	
I glucose [mg/dl]							X	0,88	-0,81	0,55	0,49	-0,41	-0,05	0,05	0,07	0,14	0,17	0,36	0,41	0,60	0,33	-0,32	-0,36	-0,24	-0,12	-0,35	-0,19
II glucose [mg/dl]								X	-0,50	0,61	0,50	-0,51	-0,10	0,04	0,08	-0,08	-0,09	0,40	0,19	0,32	0,26	-0,26	-0,28	-0,13	-0,14	-0,40	-0,17
Δ glucose [mg/dl]								X	-0,41	-0,37	0,32	-0,03	-0,04	-0,04	-0,04	-0,36	-0,38	-0,21	-0,58	-0,72	-0,29	0,34	0,36	0,35	-0,09	0,05	0,22
I insulin [µU/mL]										X	0,68	-0,61	-0,06	-0,08	-0,10	-0,12	-0,27	0,12	0,00	0,08	0,17	-0,46	-0,45	-0,20	0,09	-0,18	-0,31
II insulin [µU/mL]											X	0,03	-0,10	-0,14	0,03	0,03	0,00	0,11	0,15	0,30	0,32	-0,30	-0,33	-0,31	0,11	-0,21	-0,43
Δ insulin [µU/mL]												X	-0,13	-0,14	0,15	0,10	0,31	-0,04	0,01	-0,03	-0,12	0,34	0,33	0,01	-0,05	0,00	-0,07
I decorin [ng/mL]													X	0,59	0,00	0,08	-0,06	-0,31	-0,03	-0,05	0,02	-0,13	-0,13	0,38	-0,25	-0,24	0,24
II decorin [ng/mL]														X	0,74	0,08	0,06	-0,01	-0,17	0,11	0,25	0,31	0,25	0,47	0,15	0,05	-0,26
Δ decorin [ng/mL]															X	0,06	0,19	0,21	-0,19	0,09	0,21	0,42	0,31	0,09	0,41	0,23	-0,55
I osteocalcin [ng/mL]																X	0,88	0,06	0,26	0,02	-0,34	0,17	0,07	-0,26	-0,01	0,17	0,18
II osteocalcin [ng/mL]																	X	0,47	0,35	0,22	-0,18	0,12	0,06	-0,35	-0,14	0,00	0,24
Δ osteocalcin [ng/mL]																		X	0,11	0,27	0,14	-0,11	-0,15	-0,34	-0,17	-0,16	0,16
I parathormon [pg/mL]																			X	0,55	-0,09	-0,05	0,03	-0,04	-0,06	-0,04	0,13
II parathormon [pg/mL]																				X	0,74	-0,28	-0,25	-0,13	0,08	-0,02	-0,20
Δ parathormon [pg/mL]																					X	-0,36	-0,38	-0,13	0,06	-0,14	-0,28
I adiponectin [ng/mL]																						X	0,97	0,48	0,40	0,46	-0,28
II adiponectin [ng/mL]																							X	0,60	0,38	0,44	-0,26
Δ adiponectin [ng/mL]																								X	0,00	0,02	-0,09
I myostatin [pg/mL]																									X	0,89	-0,81
II myostatin [pg/mL]																										X	-0,53
Δ myostatin [pg/mL]																											X