

## **Abstrakt**

Cílem bakalářské práce je zjistit, na jaké úrovni jsou znalosti současných trenérů ve fitness centrech v oblasti výživy a zátěžové fyziologie. Teoretická část je věnována pracovní náplni trenéra a znalostem z oblasti pohybu a stravování, jež by měly být nedílnou součástí povědomí každého kompetentního instruktora fitness.

Předmětem praktické části je provedení dotazníkového šetření mezi trenéry s cílem zjištění úrovně znalostí v oblasti výživy a pohybové aktivity a následná interpretace zjištěných výsledků. Tyto výsledky naznačují, že znalosti výživy a zátěžové fyziologie jsou v případě respondentů působících v pozici fitness trenéra dostatečné.

**Klíčová slova:** výživa, pohybová aktivita, pracovní náplň trenéra