

Hlavním cílem práce bylo zhodnocení dvouměsíčního pohybového redukčního programu na základě stanovení změn množství tělesného tuku u klientů fitcentra. Studie se zúčastnilo celkem 61 osob v poměru 29 mužů a 32 žen. Využito bylo základních antropometrických metod – kaliperační metoda a výpočet procenta tělesného tuku podle Pařízkové, bioelektrická impedance (BIA), výpočet procenta tělesného tuku podle Deurenberga a BMI. Studie předpokládala úspěšnost redukčního programu (snížení tělesné hmotnosti, množství tělesného tuku a hodnoty BMI u všech jedinců zkoumaného souboru), možnost využití regresivních rovnic stanovující procento tělesného tuku v podmínkách fitcentra, zlepšení fyzické a psychické pohody klientů a zvýšení motivace k další sportovní aktivitě.

Klíčová slova: tělesný tuk, %tuku Pařízková, %tuku Deurenberg, BIA, BMI