

## ÚVOD

Životní styl, kvalita života, ale i sport a zdravý pohyb, to jsou stále častěji diskutována témata současné společnosti. Být zdravý, být fit, zvládat denní starosti a prožívat plně svůj život se stává významnou životní hodnotou. Stoupá zájem o kondiční, ale i sportovní trénink žen, který není podmíněn jen úsilím o srovnatelnou roli žen a mužů ve společnosti, v pracovním postavení, ve sportu. Důvode proč stoupá zájem o sportování není jen sportovní výkonnost, ale především kompenzace nedostatku pohybového zatížení jako důsledku současného způsobu života.

( NOVOTNÁ,ČECHOVSKÁ,BUNC 2006 ) Současný životní styl, vede ke snížení tělesné zdatnosti, k sedavému způsobu života a funkčnímu stárnutí svalového systému.

Podívejme se na současný způsob života. Většina lidí je neustále ve stresu, jezdí autem, mají sedavou práci, místo chození do schodů volí radši výtah a pohybové aktivity ubývá. Nedostatek pohybu vede ke snížení tělesné zdatnosti, k funkčnímu stárnutí svalového systému a sedavému způsobu života. Tyto faktory ve velké části přispívají k výskytu obezity, která již dosahuje rozměrů epidemie v celosvětovém měřítku a to nejenom českých zemí. Existuje řada pohybových aktivit, které utvářejí tělesnou zdatnost ve vztahu zlepšení zdraví. Proto je důležité, pokud chce jedinec dosáhnout úplného zdraví, být v celkové rovnováze a to za pomoci aerobních aktivit, správných stravovacích návyků a pozitivního přístupu k životu tzv. duševní rovnováhy. Při výběru vhodných pohybových aktivit je zapotřebí uplatňovat pestrý výběr pohybových činností, které pozitivně ovlivňují tělesné zdraví.

Snahou této práce je nabídnou čtenáři informace o možnostech pohybových aktivit, se kterými se může setkat ve fitness centrech. Ale ještě dříve se z práce dozví o důležitosti kondičního cvičení aerobního charakteru, které je důležité pro zdravý životní styl.

# 1 KONDÍČNÍ SCHOPNOSTI

Kondiční motorické schopnosti, dělíme na silové a vytrvalostní. Považujeme je za *základ fyzické zdatnosti*.

GROSSER, ZINTLA ( 1994 ) řadí ( in, MĚKOTA, 2005 ) *kondici* mezi schopnosti, jejichž úroveň je podmíněna především intenzitou pohybu, schopnosti silové a rychlostní.

MĚKOTA ( 2005 ) uvádí že, kondiční procesy ovlivňují metabolickými procesy.

Realizace pohybu je podmíněna způsobem získávání a využívání energie.

Různorodost metod a prostředků, přitom střídání zatížení a odpočinku v průběhu cvičení vytváří rozsáhlé možnosti při rozvoji kondice.

## *Tělesná kondice*

Tělesná kondice = dobré zdraví

Zvyšováním kondice zlepšujeme a upevňujeme zdraví. A zdraví je základem i předpokladem lepší kondice.

Dobrá kondice se projevuje zvýšenou odolností organismu snášet fyzickou i duševní únavu. Je výsledkem dokonalé souhry vnitřních orgánů, nervového, svalového a kosterního systému. Kondici nemáme vrozenou, ale můžeme si ji udržovat po celý život. ( JARKOVSKÁ, 2005 )

## 1.1 SILOVÉ KONDIČNÍ SCHOPNOSTI

### Svalová síla a svalová vytrvalost

**Svalová síla** je velikost síly svalu nebo svalové skupiny, kterou může sval vykonat maximální kontrakci proti odporu.

**Svalová vytrvalost** je schopnost svalu nebo svalové skupiny odolat únavě.

Silové schopnosti jsou považovány za „základní a rozhodující schopnosti jedince, bez kterých se nemohou ostatní schopnosti při motorické činnosti vůbec projevit. ( ČELIKOVSKÝ, 1990 )

Jsou jedním z nejdůležitějších předpokladů tělesných činností člověka a sportovního pohybu.

( GROSSER, 1995, in MĚKOTA, 2005 )

Podstatnou součástí kondičního cvičení je vždy rozvoj síly.

( MĚKOTA, 2005 ) sílu člověka definuje, jako schopnost překonávat odpor vnějšího prostředí pomocí svalového úsilí.

#### Druhy svalové činnosti:

- *Izometrická* ( udržující, rozvoj statické síly )

Vzrůstá vnitřní napětí svalu, aniž by se změnila jeho délka.

- *Koncentrická* ( překonávající, pozitivně dynamický )

Vzrůstá vnitřní napětí a sval se zkracuje.

- *Excentrická* ( ustupující, negativně dynamická )

Svalové úpony se od sebe vzdalují, svalová vlákna se protahují. Výsledkem pohybové činnosti, která probíhá souhlasně se směrem pohybu zátěže, je zbrždění nebo zpomalení pohybu .

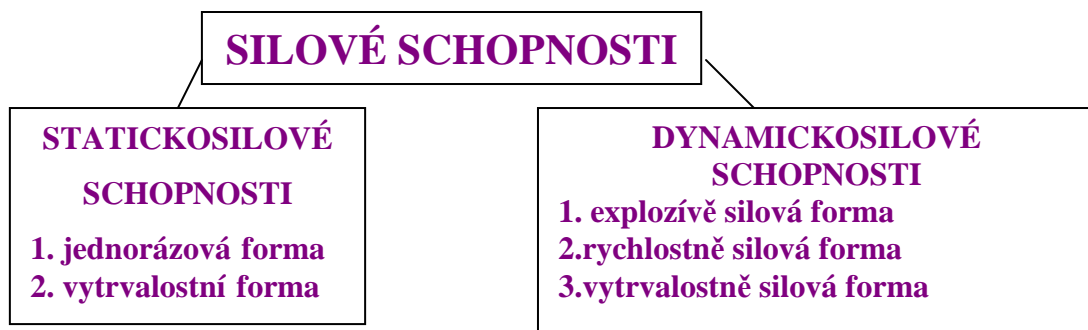
## Základní činitele svalové síly

Velikost svalového stahu závisí především na :

- počtu zapojených motorických jednotek
- na velikosti frekvence dráždivých impulsů za 1 s-
- na plném soustředění na prováděnou pohybovou činnost
- na vysoké motivaci sportovce

## Dělení silových schopností

➤ ČELIKOVSKÝ ( 1990 )



Obr. 1: Dělení silových schopností

- **jednorázová forma** ( krátkodobá statická síla )

Staticko-silová schopnost jednorázová je schopnost provést max. svalový stah po dobu několika sekund. Jde o tzv. *absolutní sílu*

- **vytrvalostní forma**

Staticko-silová schopnost vytrvalostní, je schopnost udržet tělo nebo jeho části či různé objekty v určité poloze několik desítek sekund až minut. Jde o tzv. *výdrž v obtížné poloze*.

- **explozivně silová forma**

Explozivně-silová schopnost je schopnost vyvinout co největší rychlost při překonávání odporu např. odrazy, hod diskem.

- **rychlostně silová forma**

Rychlostně-silová schopnost je schopnost překonávat odpor s vysokou rychlostí nebo frekvencí pohybu např. skok vysoký, skok na lyžích.

- **vytrvalostně silová forma**

Vytrvalostně-silová schopnost je schopnost udržet intenzitu motorické činnosti při silové činnosti např. veslování, lyžařský běh.

➤ MĚKOTA ( 2005 ) ve své publikaci uvádí, že podle vnějšího projevu, způsobu uvolňování energie nebo podle způsobu využití svalové práce při specifických pohybových činnostech členíme silové schopnosti na :

- *Maximální sílu*

Je největší síla, kterou je schopen vyvinout nervosvalový systém, při maximální volní kontrakci.

- *Rychlou sílu*

Je schopnost nervosvalového systému dosáhnout co největšího silového impulsu v časovém intervalu, ve kterém se musí pohyb realizovat.

Projevy rychlé síly jsou nezbytné pro správné a efektivní zvládnutí techniky u většiny sportovních disciplín. Jedná se o spojení komponenty rychlosti a potřebné velikosti svalové síly.

- *Reaktivní sílu*

Umožňuje svalový výkon, při kterém se uplatňuje cyklus protažení a následného zkrácení svalu a který vyvolá zvýšení silového impulsu. Jeho velikost je závislá na úrovni maximální síly, rychlosti svalového stahu a elasticitě svalu. Je to excentricko – koncentrická síla využívaná především při poskocích.

- *Vytrvalostní sílu*

Je to schopnost odolávat únavě organismu při dlouhodobém silovém výkonu a uplatňovat svalovou sílu opakovaně po delší dobu bez výrazného snížení její úrovně. Úroveň silové vytrvalosti můžeme určit jako výslednou hodnotu silových impulsů dosaženou ve stanoveném čase.

- *Aerobní silovou vytrvalost* - dynamická svalová činnost je prováděná po dlouhou dobu při výdeji 50 – 30 % maximální síly.

➤ KLASICKÉ DĚLENÍ ( MĚKOTA, 2005 )

- *Statickosilová schopnost*
- *Dynamickosilová schopnost*
- *Výbušně (explozivněsilová schopnost)*

### 1.1.1 Statická síla

Je schopnost vyvinout sílu v **izometrické** kontrakci. Svalová činnost se neprojevuje pohybem, většinou se jedná o udržování těla nebo břemene ve statických polohách ( CHOUTKA, 1991, in MĚKOTA, 2005 ).

Při statické činnosti roste svalové napětí, ale vzhledem k izometrickému režimu nenastává zkrácení nebo protažení svalu. Vnitřní a vnější působení sil je ve vzájemné rovnováze. Při sportovní činnosti je nezbytná dostatečná úroveň statické síly ( např. cvičení na nářadí ).

Projevem je tah, tlak, stisk.

### 1.1.2 Dynamická síla

Je silová schopnost projevující se pohybem hybného systému nebo jeho částí, podstatou je **izotonická**, auxotonická či excentrická svalová kontrakce (CHOUTKA, 1991, in MĚKOTA, 2005 ).

Ve všech případech se jedná o dosažení určité rychlosti nebo zrychlení pohybu. Působící svalová síla je vždy větší než proti ní působící vnější odpor. Úroveň dynamické síly se projevuje např. v hodech, vrzích sprintech. Většinou dochází v auxotonickém svalovém režimu, ke vzájemné kombinaci projevů statické a dynamické síly.

### 1.1.3 Výbušná – rychlostní síla

Je schopnost dosáhnout maximálního zrychlení např. skoky, vrhy, údery.

#### 1.1.4 Prostředky a rozvoje silových schopností

( MĚKOTA, 2005 ) uvádí, že správně prováděné všestranné posilování vede ke zlepšení zdraví, zvýšení zdatnosti, ke správnému držení těla, je profylaxí kloubních a svalových poranění. Mají – li být posilující cviky účinné, musejí se provádět intenzitou přesahující obvyklou práci svalstva. Buď jsou konané velmi pomalu – tahem, s častými výdržemi, nebo naopak co nejrychleji, s náhlým zastavením v určité poloze. ( KOS, TEPLÝ, 1980 )  
Posilovací cvičení zajišťují rozvoj síly, se vyznačují zvýšeným odporem.

- ***Cvičení s vnějším odporem, který je vyvolán:***

- hmotností předmětu – náčiní ( činky, tyče )
- odporem pružných materiálů ( gumové expandery )
- odporem vnějšího prostředí ( cvičení ve vodě )
- speciálně konstruovanými posilovacími stroji

- ***Cvičení, při nichž se překonává hmotnost vlastního těla:***

- bez doplňující zátěže ( kliky, shyby, přednosy )
- s doplňující zátěží

Při volbě posilovacích cvičení je nezbytné vyvinout požadovanou úroveň síly, která odpovídá postavení jednotlivých segmentů těla a její pohybové struktuře.

## 1.2 VYTRVALOSTNÍ KONDIČNÍ SCHOPNOSTI

Vytrvalostní kondiční schopnosti jsou základním ukazatelem fyzické kondice, významnou komponentu zdravotně orientované zdatnosti.

DOVADIL ( 1982 ) definuje ( in MĚKOTA, 2005 ) vytrvalostně kondiční schopnosti jako pohybovou schopnost provádět déletrvající tělesnou činnost na určité úrovni, aniž by se snížila efektivita této činnosti.

Vytrvalost je schopnost, jak fyzicky tak psychicky, odolávat zatížení po dlouhou dobu, které vyvolává únavu, a současně schopnost se rychle zotavovat po fyzické zátěži ( GROSSER, ZINTL, 1994 in MĚKOTA, 2005 )

Vytrvalostní pohybová činnost je podmíněná objemem, dobou trvání či počtem opakování cvičení.

### Rozvoj vytrvalostních schopností

- je rozhodující pohybovou schopností pro *tělesnou zdatnost a zdraví* ,
- v rámci zdravotního tréninku vytváří předpoklady pro *zvládnutí stresových situací* a pro primární a sekundární *prevenci srdečně – cévních onemocnění* ,
- pozitivně *zlepšuje funkce oběhového a dýchacího systému* ve smyslu zvýšení jejich funkčního rozsahu a efektivnějšího využití ,
- napomáhá ke *snížení psycho - emočního napětí* a jeho účinek má euforizující charakter,

### MĚKOTA ( 2005 ) dělí vytrvalostní schopností

#### I. Vytrvalostní schopnosti dělí dle zaměření silového rozvoje vytrvalosti :

- *Základní vytrvalost*

Je schopnost provádět dlouhotrvající činnost v aerobní zóně energetického krytí.

Základní vytrvalost je rozhodující pro dosažení optimální a všestranné výkonnosti při cílené činnosti zaměřené na posílení zdraví.

- *Speciální vytrvalost*

Je předpokladem pro dosažení úrovně vytrvalosti potřebné pro maximální výkon ve zvolené sportovní specializaci. Je schopností odolávat specifickému zatížení určovanému požadavky dané specializace.

## II. Vytrvalostní schopnosti dělí dle způsobu energetického krytí

- **Aerobní vytrvalost**

Vytváří výkonnostní předpoklad pro pohybový výkon vytrvalostního charakteru, při kterém je nezbytná energie dodávána štěpením energetických rezerv za přísunu kyslíku ( aerobní glykolýza a lipolýza ).

- **Anaerobní vytrvalost**

Je druhem speciální vytrvalosti a je charakteristická uvolňováním energie štěpením svalového ATP a jeho resyntézou v anaerobně alaktátové fázi tvorby energie v anaerobně laktátové fázi, kdy vzniká laktát, který vede k rychlému nárůstu únavy.

## III. Vytrvalostní schopnosti dělí dle délky pohybového zatížení :

- **Rychlostní ( sprintérská ) vytrvalost** – 35 s
- **Krátkodobá vytrvalost** – 35 s / 2 min.
- **Střednědobá vytrvalost** – 2 / 10 min.
- **Dlouhodobá vytrvalost** – 10 min. až několik hodin

**Dlouhodobá vytrvalost** je specifickou vytrvalostní schopností pro cyklické pohybové činnosti v trvání mezi 10 min. a několika hodinami.

Dělí se do čtyř kategorií :

A) Doba zatížení je 10 – 35 min.

**B) Doba zatížení je 35 – 90 min.**

Intenzita činnosti je Submaximální, srdeční frekvence se pohybuje kolem 170 tepů / min. ,  
VO<sub>2max</sub> je 90 – 80 % , 8 – 6 mmol laktátu, spotřeba energie je 105 kJ / min. ,

Hlavní substráty dodávající energii je glykogen ( svalový, jaterní ) a tuky

C) Doba zatížení je 90 – 360 min.

D) Doba zatížení je přes 360 min.

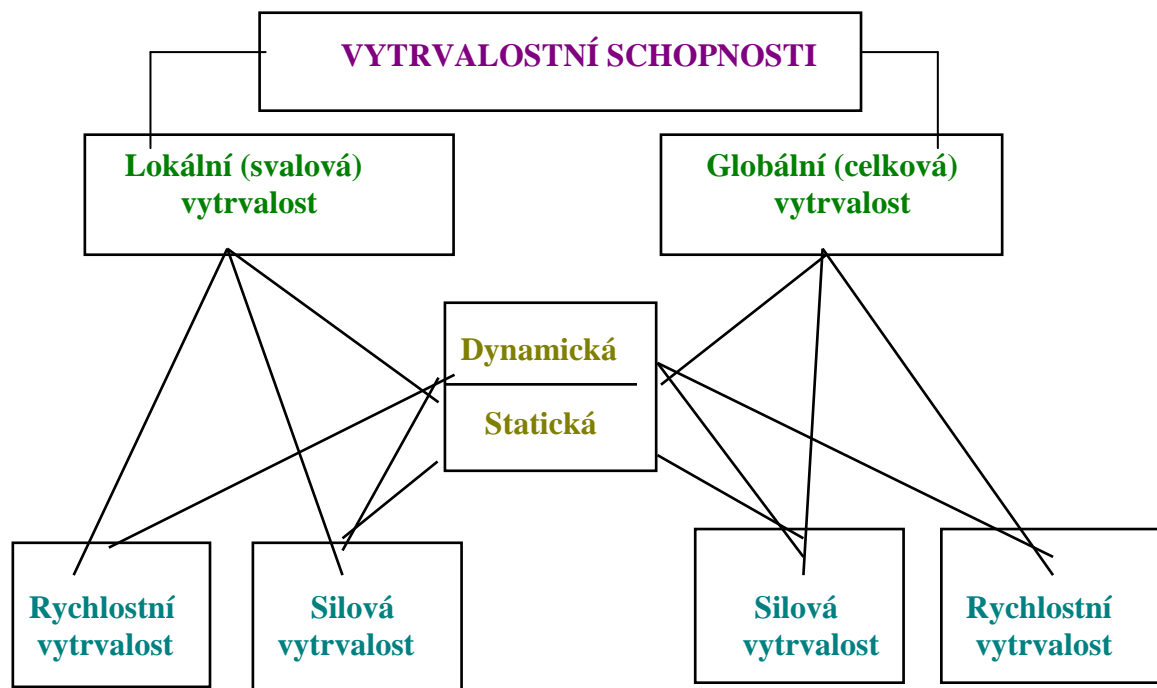
## IV. Vytrvalostní schopnosti dělí dle druhu svalové činnosti :

- **Statická vytrvalost ( výdrž ve shybu )**

Statickou vytrvalost píše, že je to schopnost překonávat po delší dobu vnější odpor při výdržích ve stanovené poloze.

- **Dynamická vytrvalost ( sedy-lehy, běh )**

## ČELIKOVSKÝ ( 1990 ) dělí vytrvalostní schopností



Obr. 2 : Dělení vytrvalostních schopností

### 1.3.1 Globální vytrvalost

Globální vytrvalostní schopností zapojujeme velké svalové skupiny ( většinu svalů ), celostní motorické schopnosti. Vykonáváme veliký objem práce, pracujeme malou až střední intenzitou. Klademe nároky na dýchací a oběhový systém.

### 1.3.2 Lokální vytrvalost

Je schopnost organismu provádět pohybovou činnost jen určitou částí těla s danou intenzitou co nejdéle. Do pohybové činnosti je zapojena méně než  $\frac{1}{4}$  svalstva těla, vzniká lokální únava. Lokální vytrvalost podmiňuje vysoký výkon v mnoha pracovních činnostech. Činnost menších svalových skupin je limitována vlastními zdroji ve svalech.

## 2 AEROBNÍ CVIČENÍ

Aerobní cvičení je činnost, při které se zvyšuje tepová frekvence a nejméně 15 minut se pohybujeme v tzv. aerobním pásmu, tzn., mezi 60% a 85% maximální tepové frekvence, přičemž zatěžíme především velké svalové skupiny

### Využívání energetických potřeb při aerobních aktivitách

Energie pro motorický výkon je získávána s ATP ( adenosintrifosfátu ), který je uložen ve svalových buňkách. Tento bezprostřední energetický zdroj zabezpečující svalový stah je uvolňován různým způsobem podle charakteru pohybové činnosti. V závislosti na době trvání a intenzitě pohybu probíhá uvolňování energie rozdílným způsobem. Rozhodující je skutečnost, přísunu O<sub>2</sub> při zatížení. Dostatečný přísun je *aerobní zóna* energetického krytí.

#### *Aerobně laktátová fáze získávání energie*

Aerobním způsobem mohou být štěpeny i tuky.

Aerobní alaktátová fáze vzniká při zátěži, která trvá víc jak 10min. Jejím zdrojem je glukóza a tuky. ( glukóza + O<sub>2</sub>  $\rightleftharpoons$  C O<sub>2</sub> + H<sub>2</sub>O + ATP )

( nenasycené mastné kyseliny + O<sub>2</sub>  $\rightleftharpoons$  C O<sub>2</sub> + H<sub>2</sub>O + ATP )

( MĚKOTA, 2005 )

#### *Aerobní výkon*

Zvýšená schopnost příjmu O<sub>2</sub> zvyšuje úroveň tepového objemu a transportní kapacity krve.

Po skončení zatížení pokračuje uvolňování aerobní energie dál a spotřeba O<sub>2</sub> je větší než klidová hodnota. Tato zvýšená spotřeba je nezbytná vzhledem ke zvýšené aktivitě oběhového systému a vzhledem k následujícím procesům látkové výměny . ( MĚKOTA, 2005 )

## **2.1 Rozdíl mezi anaerobní a aerobní aktivitou**

### **Anaerobní aktivita**

Anaerobní aktivita je pohybová aktivita, bez přístupu kyslíku, při které dochází v průběhu prvních dvou až třech minutách k vyčerpání kyslíkových zásob a vzniká kyslíkový dluh. Za anaerobní aktivitu jsou považovány krátkodobé svalové činnosti např. sprinty.

### **Aerobní aktivita**

Aerobní aktivita je déle trvající tělesná činnost, která si vyžaduje přísun velkého množství kyslíku, vede ke zlepšení činnosti systémů zodpovědných za transport a využití kyslíku. Speciální cvičení na rozvoj pohyblivosti se doporučuje vykonávat pomocí základního aerobního tréninku.

( MĚKOTA, 2005 )

## **2.2 Charakteristika aerobního cvičení**

Podstatou aerobního cvičení je tvrdá práce a velká spotřeba kyslíku. Aerobní cvičení je způsob, jak si udržet pěknou postavu, zvýšit tělesnou zdatnost a upevnit zdraví. Pohybové aktivity s převahou aerobního cvičení jsou důležitou součástí zdravého životního stylu a nezbytnou prevencí civilizačních onemocnění, obezit, kardiovaskulárních onemocnění.

Efekt aerobního cvičení spočívá v posílení dýchacích svalů, zlepšení síly a výkonnosti srdce, zvýšení tonusu všeho svalstva, zdokonalení krevního oběhu, snížení krevního tlaku. Pomocí aerobního cvičení se můžeme vyvarovat mnoha příznaků předčasného stárnutí, obnovit sílu a vitalitu. Aerobní pohybová aktivita je rozhodujícím faktorem zlepšení zdraví v procesu stárnutí.

## 2.3 Význam aerobního cvičení pro lidský organismus

Aerobní cvičení napomáhá :

- **k pozitivnějšímu přístupu k životu a rozvoji životní energie**
- **k aktivnějšímu využívání volného času**
- **ke zlepšení tělesné zdatnosti, kloubní pohyblivosti a pevnosti kostí** ( pevnost kostí souvisí do jisté míry s pohybovou aktivitou. Kostí, podobně jako svaly, mají tendenci zeslbit a zeslábít, podle toho jak je zatěžujeme. Každý kdo chce mít pevnější kosti, by měl mít pravidelný pohybový režim. )
- **ke změnám metabolismu**, kdy dochází k :
  - účinnějšímu využívání *mastných kyselin a tuků*,
  - rychlejšímu odbourávání *odpadních látek*,
  - prevenci vzniku *cukrovky*,
  - lepšímu trávení
- **ke zlepšení srdečně – cévního systému**, kdy dochází k :
  - *ochraně před ischemickou chorobou srdce* ( Aerobní cvičení zvyšuje úroveň cholesterolu HDL v krvi a důsledkem je příznivá změna velmi důležitého cholesterolu k cholesterolu HDL, což znamená snížení rizika vzniku aterosklerózy )
  - *snížení tepové frekvence* ( COOPER, 1986 uvádí, že snížení tepové frekvence napomáhá při stresových situacích zanechat chladnou hlavu a lepší ovládnutí emocí. Trénované srdce může v některých situacích i zachránit člověku srdce)
  - zpomalení *klidová srdeční činnost* a lepší se *srdečně – cévní vytrvalost*,
  - *využití kyslíku* v pracujících svalech je účinnější
- **zlepšení dýchacího systému**, kdy dochází k :
  - zvětšení *kapacity plic* a lepšímu přenosu *kyslíku v organismu*
- **duševní rovnováže**
  - při uplatnění cvičení dochází ke **zvýšení sebevědomí**, člověk si sám sebe začne víc vážit
- **uvolnění psychického napětí**

Předvečerní cvičení napomáhá i ke snížení chuti do jídla.( COOPER, 1986 )

## 2.4 Zásady aerobního cvičení

Během aerobního cvičení je nutné dodržovat určité zásady :

Pro tvorbu aerobního programu je nutno zvolit **typ** aerobního cvičení a tzv. **FITT**.

**F** – frekvence ( častost )

**I** – intenzita cvičení

**T** - trvání aerobní zátěže

**T** – typ cvičení

**Výběr typu** cvičení vyplývá z fitness úrovně cvičenců, jeho zájmů, času, vybavení, osobních cílů a dalších okolností.

### **FITT**

#### **F: Frekvence**

Pro získání optimálních výsledků je třeba cvičit **3 - 5 x týdně**.

#### **I: Intenzita**

K získání žádoucích výsledků, je třeba cvičit určitou intenzitou. Intenzita cvičení by se měla pohybovat v aerobní zóně na úrovni 60% - 85% maximální srdeční frekvence.

#### **Vzorec pro výpočet individuální aerobní zóny tepové frekvence:**

$/220 - \text{věk}/ \times /0,60 - 0,75/ =$  aerobní zóna, kdy se *spaluje tuk*

$/220 - \text{věk}/ \times /0,60 - 0,85/ =$  aerobní zóna, kdy se *rozvíjí kondice*

#### **T: Trvání**

Uvádí se ze by cvičení mělo trvat minimálně 20 - 30 minut, ale za optimální se však považuje 50 – 90 minut. Záleží na typu cvičení.

#### **T: Typ cvičení**

Musí být pro cvičence přijatelný. Každý si vybírá podle svých přání a požadavků. V dnešní době máme spoustu druhu aerobního cvičení. Od kondičních, formativních, přes taneční aerobik, posilovací, s náčiním apod.

Maximálního efektu se dosáhne střídáním různých pohybových činností.

### 2.4.1 Struktura aerobní cvičební jednotky

Cvičební jednotka trvá většinou 60 minut a měla by být vystavěna bez větších přestávek, aby jednotlivé fáze aerobní lekce do sebe postupně přecházely. ( MACH, 1998 )

Každé aerobní cvičení se ze zásady skládá z :

- **Rozcvičení** ( 10 – 15 minut )
- **Aerobní část** ( 25 – 35 minut )
- **Zklidnění** ( 5 – 8 minut )
- **Posilování** svalstva a tím i kostí
- **Protážení s relaxací**

#### **Rozcvičení**

Rozcvičení neboli zahřátí tzv. *warm up*, považujeme za jedno z nejdůležitějších. Zahřátí připravuje pohybový systém ( klouby, svaly, šlachy, vazy ) a oběhový systém ( kardiovaskulární a dýchací ) na následující zatížení. V podstatné míře zvyšuje činnost aerobního, popř. posilovacího cvičení, které následuje. ( [www.sweb.cz](http://www.sweb.cz) ) Součástí rozcvičení je tzv. *prestrečink*. Cíl prestrečinku spočívá v předcházení zranění protažením, zlepšení kloubní pohyblivosti a upozornit na techniku provádění cviků.

Je dokázané, že i pacienti s vážnou srdeční chorobou ( jako je angina pectoris ), můžou bezbolestně absolvovat delší aerobní cvičení, když jsou předtím správně rozcvičení.

#### **Aerobní část**

Aerobní část je považována za *hlavní část* aerobního cvičení. Nelepší je cvičit 20 – 30 minut v aerobním pásmu, alespoň třikrát až čtyřikrát v týdnu.

Pravidelným aerobním cvičením se udržuje dostatečná aerobní výkonnost a zlepšují se kondiční schopnosti. Pokud cvičící dosahuje po dobu 20 - 25 minut asi 65 % maximální tepové frekvence, začne metabolismus uvolňovat energii z tukové zásoby. ( MACH, 1998 )

## **Zklidnění**

Hlavním účelem zklidnění tzv. *cool down*, je zklidnění tepové frekvence cvičence pod 60 % max. TF. Pokud skončí aerobní blok náhle, vypuzuje srdce do krevního oběhu stále zvýšené množství krve. Krev je dopravována do svalů. Jestliže se náhle zastavíme, svaly nepumpují krev k srdci a hrozí nebezpečí kolapsu z nedostatečného srdečního výdeje. Výsledkem mohou být pocity slabosti a mdloby. Hrozí i bezvědomí. Do této části aerobní hodiny nesmí být zařazeny silové prvky a během cool down nesmí klesnout hlava pod úroveň srdce. ( [www.sweb.cz](http://www.sweb.cz) )

## **Posilování**

Jedná se o zpevňování a formování svalstva a je nezbytnou součástí i aerobního cvičení. Některé lekce se dokonce na posilování specializují. Jde o silové cvičení zaměřené na nárůst svalové síly překonáváním jakéhokoliv vnějšího odporu ( náčiní či vlastní tělesné hmotnosti ), které má aerobní charakter. ( NOVOTNÁ, ČECHOVSKÁ, BUNC, 2006 )

*Posílením svalstva získáváme :*

- větší odolnost proti zraněním
- zvětšuje se velikost svalových vláken a síla svalové kontrakce
- zvětšuje se pevnost šlach, vazů a síla kostí

*Posilovací cvičení má příznivý vliv na:*

- správné držení těla a zlepšení vnějšího vzhledu
- snížení rizika svalových zranění a odstranění funkčních poruch svalového systému
- metabolické funkce

## **Protahování s relaxací**

Protahování neboli tzv. *strečink*, je určen k důkladnému protažení svalů po zátěži. Napomáhá k udržování a zvětšování ohebnosti. Dobrá ohebnost je základem tělesné zdatnosti, výkonnosti a budování harmonicky vyvinutého svalstva, minimalizuje únavu a svalovou horečku po posilování a napomáhá uvolnění a relaxaci. ( MACH, 1998 )

*Druhy strečinku:*

- **Statický strečink**, znamená protažení svalu do krajní polohy a její udržení. Tato metoda je nejbezpečnější s cílem zvýšení pohyblivosti.( ALTER, 1999 )Vychází z jógy. Díky této metodě se dosáhne snížení svalového napětí a vytvoření pocitu tělesného uvolnění. Svaly se pomalu a postupně uvolňují, tím nedají svalové receptory pokyn k obrané reakci ( kontrakci ), stažení svalu. Při protažení se musí cítit protažení, ne bolest.

- **Balistický strečink**, je metodou, kde se svaly natahují rychle, dynamicky, krajní poloha se dosahuje krátkodobě. Dochází k mohutnému podráždění svalových vřetenka následně ke zvýšení jejich dráždivosti. ( MACH, 1998 )

- **Dynamický strečink**, jeho hnací silou je pohybu těla nebo končetin jejich pohybová energie, vedoucí ke zvýšení rozsahu pohybu. Tato technika bývá spojena s nejvyšším výskytem bolestivosti svalů a poranění. Další nevýhoda je v tom, že neposkytuje tkáním dostatek času k přizpůsobení ne strečinkovou polohu a spouští napínací reflex, což vede k zvýšení svalového napětí a zatěžuje protahování vazivových tkání.( ALTER, 1999 )

- **Postizometrická relaxace ( PIR )**, využívá reflexní činnost svalových a kloubních receptorů. Nejprve se daný sval aktivně izometricky ( statická koncentrace bez pohybu ) smršťuje proti odporu. Potom následuje stejně Dlouhá relaxace ( asi osm vteřin ), po snížení se přechází na protažení toho svalu aktivně s využitím izotonické koncentrace antagonisty, nebo pasivně s dopomocí vnější síly. Předpokládá se, že úvodní smrštění svalu sníží dráždivost strečinkových receptorů, což umožní dosáhnout většího rozsahu pohybu při následném protahování.

( MACH, 1998 )

- **Rytmičský strečink**, kombinuje statický a dynamický strečink s plynulými přechody z jedné strečinkové polohy do polohy jiné za současného emotivního využití hudby.( MACH, 1998 )

Využití strečinku dle MACHA ( 1998 ):

Zvyšování ohebnosti, rozvíčování po úrazech a operacích dosáhneme *statickým a dynamickým strečinkem a PIR.*

*Balistickým strečinkem* připravíme na silový, rychlostní či rychlostně-silový výkon.

Na relaxaci a uvolnění po náročném výkonu se využívá *rytmického strečinku.*

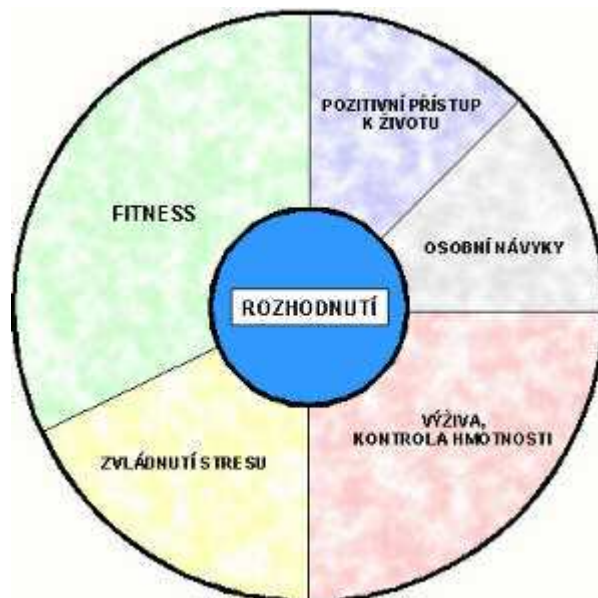
### 3. WELLNESS

Wellness provází novou vlnu péče o zdraví, která přerůstá známý i u nás zdomácnělý fitness. Již nejde jen o zdatnost, ale o celý životní styl, v němž zdatnost hraje nejdůležitější roli jako základ zdravého způsobu života a z něho plynoucí "pohody". Wellness je zdravý životní styl.

Běžně se zdraví chápe jako absence nemoci, neboli pokud se u nás neobjeví příznaky nemoci, říkáme, že jsme zdraví. Širší pohled říká : "Zdraví je stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody".

Péče o zdraví by neměla začít až v okamžiku, kdy prohlásíme : "Já jsem nemocný/á", ale měla by probíhat i v období, kdy si připadáme zdraví, prostřednictvím zlepšování životního stylu - a právě to je podstatou wellness.

Wellness se skládá z pěti součástí ( viz obr. 3 ). Všechny mají velký vliv na úroveň životní pohody, ale stále nejdůležitější z nich je fitness - tělesná zdatnost. Každou z těchto součástí wellness bychom měli ovlivňovat samostatně a přitom si všímat, jak spolu vzájemně souvisejí a ovlivňují se. Žádnou z nich nelze opomenout, protože jen rovnováha mezi nimi může vést k nejvyšší úrovni wellness. ( [www.wellness.cz](http://www.wellness.cz) )



Obr. 3 : Schéma procesu rozvoje wellness ( [www.wellness.cz](http://www.wellness.cz) )

## 4 ROZDĚLENÍ A CHARAKTERISTIKA AEROBNÍCH A WELLNESS PROGRAMŮ

Tempo cvičení udává doprovodná hudba pomocí počítačích dob. Pro cvičení aerobního charakteru se používá výrazně rytmické hudby, kde jednoduchý rytmus je přehledný a dobře čitelný.

Tab. 1 : **Tempa hudby a jejich využití** ( [www.discoaerobic.cz](http://www.discoaerobic.cz) )

Počet BPM/minutu	Část cvičební jednotky	Využití v praxi
126 – 140	zahřívací fáze	úvodní část
120	ochlazovací fáze	strečink
120 - 135	aerobní fáze	funk - aerobic
128 - 145	aerobní fáze	low impact - aerobic
140 - 160	aerobní fáze	high impact - aerobic
110 - 130	kondiční část	posilování p - class
100	ochlazovací část	strečink, relaxace, závěr

### 4.1 Aerobní programy

#### AEROBIK

Klasický aerobik, od něhož se dnes odvozují další fitness aktivity, nesoucí často rovněž v názvu slůvko aerobik ( nebo mu alespoň zaměření lekce odpovídají ), prošel za poslední dvě desetítky let bouřlivým vývojem.

Je v podstatě specifický druh aerobní gymnastiky, jež se vyznačuje charakteristickým provedením a kombinací základních pohybů bez použití náčiní. Pohyby se rozvíjejí za doprovodu hudby do různých variací a naplňují takřka celou cvičební jednotku aerobiku. Současný aerobik obsahuje řadu základních pohybů, z nichž každý má své provedení. Dělí se do dvou kategorií: ( MACÁKOVÁ, 2001 )

**HIGH impact** - poskoky, skoky, imitovaný běh a jejich různé variace, chodidla nejsou v kontaktu s podložkou, nevhodný pro cvičence s nadměrnou tělesnou hmotností, těhotné ženy, pro cvičence s poruchami pohybového aparátu nebo začátečníky.

**LOW impact** - bez poskoků, 1 chodidlo vždy v kontaktu s podložkou ( chůze, úkroky, atd. ), dbáme na kvalitu a rozsah pohybu, využíváme pohyby do prostoru, pohyby paží (vykonaná práce se zvýší až o 25%)

**HI / LOW impact AE** - kombinace předchozích dvou

## **JUNIOR AEROBIK ( DĚTSKÝ AEROBIK )**

Pro nejmenší děti ( 4 – 6 let ) se pochopitelně nedělají klasické hodinové lekce aerobiku, ale jde především o na sebe navazující hry, ve kterých se děti učí cítit rytmus, držet správně své tělo a spoustu dalších dovedností. Aerobik je jen součástí hodiny. Postupně se přidávají nové prvky, časem i silové, a hodiny se začínají podobat lekcím pro dospělé. Zhruba od 13 let je již možné navštěvovat klasické hodiny aerobiku pro dospělé.

„ Přiměřený intenzivní pohyb je pro děti také nejlepší prevencí onemocnění oběhového ústrojí, např. Vysokého krevního tlaku, který dnes ani u dětí není již ničím výjimečným, o obezitě ani nemluvě, “ říká dr. Dagmar Zitová ( MACÁKOVÁ, 2001 )

Obr. 4 : Dětský aerobik ( [www.akademiesportu.cz](http://www.akademiesportu.cz) )



## **AEROBIK MIX**

Aerobik mix se vyznačuje kombinací dance aerobiku a posilovacích forem cvičení. Ideální je pro ty, co chtějí zhubnout a současně formovat své tělo a mají rádi dynamický pohyb při hudbě s tanečními prvky. ( [www.factorypro.cz](http://www.factorypro.cz) )

## DANCE AEROBIK

Aerobní cvičení s využitím tanečních prvků sestavených do choreografie. Vhodné pro všechny, kteří milují tanec a rytmickou hudbu.( [www.factorypro.cz](http://www.factorypro.cz) )



Obr. 5 : **Dance aerobik** ( [www.danceart.cz](http://www.danceart.cz) )

## HIP HOP AEROBIK

Tento styl nemá s aerobikem mnoho společného, ale jedno přece. Probíhá zde spalují se tuků stejně jako při aerobiku, jen s nižší tepovou frekvencí. Hip hop jde většinou ruku v ruce s „Černou hudbou“. Jedná se o tzv. pouliční tanec známý z předměstských ulic amerických velkoměst. Tato kultura má v sobě něco s čím se nesetkáme v žádném jiném tanečním stylu.

( [www.discoaerobic.cz](http://www.discoaerobic.cz) )



Obr. 6 : **Hip Hop aerobik** ( [www.danceart.cz](http://www.danceart.cz) )

## DISCO AEROBIK

Disko aerobik se vyznačuje světelnou a hudební show vedenou trenérem aerobiku v diskotékovém prostředí. Atmosféra sálu je umocněna světelnými efekty pronikajícími mlhou. Sál je dokonale ozvučen. Během cvičební hodiny, ve které se cvičící sami stávají hlavními účinkujícími, se naučíte aerobní sestavy s tanečními prvky. Věk cvičenců není omezen.

( [www.discoaerobic.cz](http://www.discoaerobic.cz) )



Obr. 7 : **Disco aerobik** ( [www.discoaerobic.cz](http://www.discoaerobic.cz) )

## AFRO CONTEMPORARY

Už samotný název napovídá o jeho původu. Hodiny aerobiku inspirované afrem u nás nejsou příliš rozšířené. Vyžaduje notnou dávku energie. Skvělé je to, se jednotlivé kroky opakují i několikrát za sebou, a tak máme čas si je zapamatovat. Nezávislému pozorovateli může občas připadat jako „vytřásání duše z těla“ Afro nám pomáhá zbavit se stresu a napětí.

( MACÁKOVÁ, 2001 )

## FUNKY AEROBIK

Aerobní cvičení na specifickou hudbu funky, která je populární mezi současnou mládeží. Funk (funky) je pro některé určitý životní styl.( MACÁKOVÁ, 2001 )

Funky aerobik, má stejně jako klasický kondiční aerobik, různé podoby je to především kardiiovaskulární, intenzivní vytrvalostní cvičení, které se zaměřuje na zvýšení fyzické kondice, koordinace, orientace v prostoru a flexibility.( [www.sweb.cz](http://www.sweb.cz) )

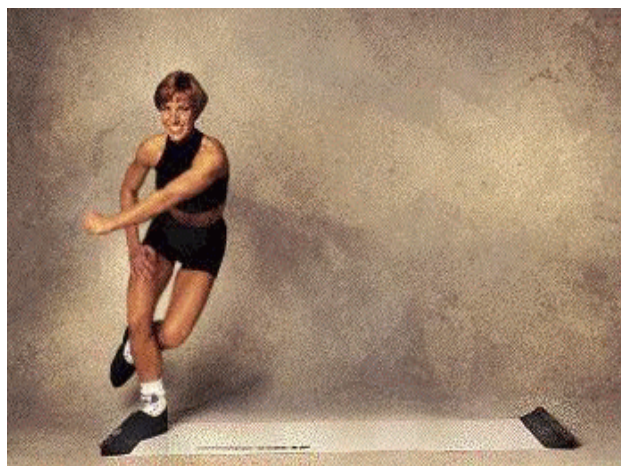


Obr. 8 : Funky aerobik ( [www.sweb.cz](http://www.sweb.cz) )

## SLIDE

Slide je druh cvičení, které se provádí ve speciálních návlecích přes boty na skluzném pásu umístěném na zemi. Každý cvičenec má svůj skluzný pás (o délce cca 2 m), který mu v podstatě vymezuje prostor pohybu.

( MACÁKOVÁ, 2001 )



Obr. 9 : Slide ( [www.sweb.cz](http://www.sweb.cz) )

Slide je především tréninkem kardiovaskulárního systému. Je velice šetrný ke kloubům dolních končetin i páteře, protože nedochází k vertikálním nárazům jako při všech ostatních formách aerobiku. je zatíženo přední svalstvo stehenní a hýžd'ové. Svaly zádové, břišní a svalstvo paží je však používáno k udržování stability. Při správné technice provádění cvičení, je slide tréninkem celého těla. ( [www.sweb.cz](http://www.sweb.cz) )

## **STEP AEROBIK**

Jedná se o ojedinělý vertikální trénink, kdy cvičenci vystupováním na step (stupínek o výšce zpravidla 10 až 30cm) a následným sestupováním z něj překonávají výškový rozdíl, čímž dochází k podstatně jinému zatěžování svalstva než u normálního aerobiku, zvláště pak svalstva dolních končetin. Výzkumy prokazují, že ačkoli je hudba na step aerobik poměrně pomalá (120 až 135 BPM), výdej energie za určitou časovou jednotku vyrovná běhu (více než 11 km/ hod!). Narozdíl od běhu však nezatěžujeme tolik kloubní aparát. Step aerobik se vyvinul z rehabilitačního cvičení pro pacienty po operaci kolenního kloubu.

K pozitivním účinku Step aerobiku přispívá i správné držení těla a technika cvičení po celou dobu hodiny. Podle zaměření hodin s využitím stepu lze rozlišit např.:

**Basic Step** - Základní prvky step aerobiku

**Step Tone** - Využívá malé činky a některé další obměny, přičemž všechny mají vysokou fyzickou účinnost. Originální step je z plastické hmoty.

**Power step** – cvičení zaměřené více na kondici

**Double step** - cvičení se dvěma stepy  
( MACÁKOVÁ, 2001 )



Obr. 10 : Step aerobik

( [www.fitnesscentrum.hotelinternational.cz](http://www.fitnesscentrum.hotelinternational.cz) )

## AQUA AEROBIK

Aqua aerobik je forma kondičního cvičení při hudbě ve vodě, zatěžující jak srdeční a dýchací soustavu, tak i pohybové ústrojí a lokomoci ve vodě. Je typické aerobní cvičení, prováděné s optimální intenzitou po dostatečně dlouhou dobu. Cvičení určené ke zlepšování zdraví.

( JANOŠKOVÁ, MUCHOVÁ, 2002 )

Tedy ke zlepšení všech složek fyzické zdatnosti : svalové vytrvalostní síly, správnému držení těla, aerobní kapacity, pružnosti kloubů a také nervosvalové koordinace.

Využívá se přirozeného odporu a vztlaku vody, který představuje účinnou formu fyzické zátěže.

( ADAMI, 2005 )

Během cvičení nedochází k otřesům a tak jsou krásně chráněny nejen klouby, ale i kardiovaskulární systém. Z tohoto důvodu mohou aqua aerobic bez obav provozovat i starší lidé a lidé s nadváhou. Odpor vody zvyšuje intenzitu cvičení ( proto není nutné využívat činky nebo jiné zátěže ) a současně masíruje svaly. Jednou ze zajímavostí aqua aerobicu je, že maximální tepová frekvence ve vodě je o 10 - 15 % nižší než na suchu, což je příznivé pro kardiovaskulární systém. ( MACÁKOVÁ, 2001 )

Způsob cvičení záleží především na hloubce vody :

- v *mělké* vodě ( hloubka od pasu po prsa )
- v *přechodné* vodě ( hloubka maximálně po ramena )
- v *hluboké* vodě ( bez kontaktu se dnem )

( JANOŠKOVÁ, MUCHOVÁ, 2002 )



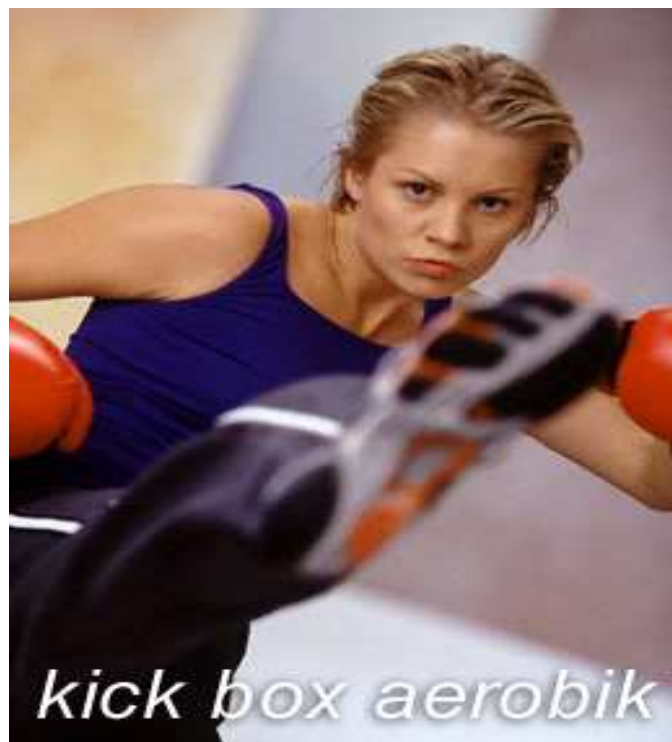
Obr. 11 : Aqua aerobik ( [www.fitnesscentrum.hotelinternational.cz](http://www.fitnesscentrum.hotelinternational.cz) )

## KICK BOX

Kick box je formou aerobiku s bojovými prvky.

Kickboxing se stal populární díky jednoduchým pohybům, které zároveň ( a na rozdíl od klasického aerobiku ) s aerobní činností posilují svaly celého těla.( [www.aerobicmania.cz](http://www.aerobicmania.cz) )

Jedná se nejen o trénink aerobní zdatnosti. Při tomto cvičení dochází zároveň ke zpevnění, které je „cítit“ hlavně v problémových partiích těla. Na hodiny se nosí volné oblečení, pevné kotníkové boty jako na aerobik a je třeba opravdu hodně pít, protože intenzita cvičení je skutečně vysoká a cvičenci se při něm pohybují na samé horní hranici odbourávání tuku. Na nejjednodušší pohyby ( jako je např. chůze ) se nabalují specifické konkrétní cviky - různé boxerské úskoky dopředu a dozadu, rotace s výkopy a údery. Jedná se o pohyby rychlé, dynamické, ale ne křečovité, a proto bývají pro začátečníky často tvrdým oříškem. Od dosud popsaných hodin se cardio kick box liší důrazem na maximální výdech doprovázející každý kop a úder. Z tohoto důvodu jsou také lidé lektorem neustále motivováni k hlasovým projevům které pomáhají dýchání. Aby se neztratila intenzita cvičení, vkládají se mezi kopy a údery do hodiny „cardio vložky“, to jsou například atletické běhy na místě. Na závěr hodiny se pak provádějí podřepy a speciální posilování břišních svalů a pochopitelně strečink.( MACÁKOVÁ, 2001 )



Obr. 12 : **Kick box aerobik** ( [www.delfin.cz](http://www.delfin.cz) )

## TAE BO

Tae bo v sobě spojuje prvky tae-kwon-do, karate a klasického boxu. Jedná se o aerobní cvičení na hudbu, ale nevytvářejí se žádné choreografie a pohyby mají silový charakter. Během cvičení se zapojují kompletně svaly celého těla, aby se vytvořila stabilní bázi pro vlastní úder.

( MACÁKOVÁ, 2001 )

Zlepšuje se funkce oběhového systému, koordinace pohybů a rovnováha. Odbourává stres a upevňuje vůli.

Tae bo má svoji filosofii :

„ *GET THE FIRST PLACE BY YOUR OWN* “ ( „ *Překonej sám sebe - Zvítěz sám nad sebou* “ )

„ *LOSE YOUR FEAR* “ ( „ *Zbav se svého strachu* “ )

Dělí se na dva typy hodin :

**Tae – bo** : trénink vytrvalosti; intenzivní cvičení složené s kopů, úderů a jejich kombinacích, které na sebe bezprostředně navazují

**Intro** : primární trénink techniky; důraz je kladen na preciznost provádění a na získání citu pro danou techniku ( [www.loren.blah.sweb.cz](http://www.loren.blah.sweb.cz) )



Obr. 13 : **Tae bo** ( [www.taebonet.cz](http://www.taebonet.cz) )

## KANGOOROBIC

Jedná se o styl, který se objevil teprve nedávno a jeho provozování je potřeba speciální „pružné“ boty, které dodají našim krokům lehkost a tělu možnost odpoutat se od země. Během kroků či spíše skoků je nutné překonat odpor, které kladou tyto pružné boty.

( [www.discoaerobic.cz](http://www.discoaerobic.cz) )

Speciální boty chrání kloubní systém díky absorpci nárazu ve fázi došlapu, posilují svalstvo nohou a hýždí díky intenzivnímu zapojení svalstva při odrazu, zároveň je váha boty (2 kg) ideálním prostředkem k tréninku síly, upevňující návyk správného držení těla díky zapojení svalstva trupu pro udržení rovnováhy, posilují svalstvo a upravují hyperextenzi bederní páteře, odstraňují špatné návyky při nášlapu, které při běhu či aerobiku vedou k přetížení kloubního systému hlezenního a kolenního kloubu. umožňuje pohyb pro radost a zdraví i těm, kteří museli zanechat joggingu pro bolesti kolen, kyčlí i zad ( [www.sweb.cz](http://www.sweb.cz) )



Obr. 14 : Kangoorobik ( [www.sweb.cz](http://www.sweb.cz) )

#### 4.1.1 Nové trendy

### INDOOR CYCLING

Poněkud volněji lze Indoor cycling definovat jako cyklista v tělocvičně pod vedením instruktora. Jedná se o obdobné cvičení jako **Indole rowing** ( cvičení na kondičním trenažéru simulujícím veslování ), ale s využitím speciálního kola. Tento trend cvičení má již nespočet stoupců a tudíž má již několik odnoží, které se liší nejen typem kol, ale také metodikou výuky. Jako první stál u zrodu nového halového kondičního cvičení **spinning**. ( MACÁKOVÁ, 2001 )



Obr. 15 : **Indoor cycling** ( [www.fitnesscentrum.hotelinternational.cz](http://www.fitnesscentrum.hotelinternational.cz) )

### SPINNING

Spinning je energeticky účinné skupinové cvičení na stacionárních kolech, které spojuje hudbu, motivaci a představitost do jednoho celku s přesně dávkovaným tréninkem. Spinning program kombinuje trénink podle srdeční frekvence s pěti styly jízdy. Jízda každého účastníka plně odpovídá jeho individuálním fyzickým předpokladům. ( [www.spinning.cz](http://www.spinning.cz) )



Obr. 16 : **Spinning**

( [www.spinning.cz](http://www.spinning.cz) )

### INDOOR ROWING

Jedná se o formu cvičení na kondičním trenažéru simulujícím veslování, které se provádí na speciálním stroji Concept 2. Veslování patří mezi aerobní sporty, při kterých dochází k rovnoměrnému rozvoji svalové hmoty, zvýšení tělesné zdatnosti a podle druhu tréninku případně i svalové síly. Zlepšuje se rozsah kloubní pohyblivosti a vyrovnávají se případné disharmonie a vývoje a stavby organismu. Výhodou je, že nosné klouby nejsou přetěžovány tělesnou hmotností a nedochází k nárazům. ( MACÁKOVÁ, 2001 )

## 4.2 Wellness programy

### „ *Body and mind* “

Pohybové formy, při kterých je vytvářena dokonalá harmonie těla, duše a mysli.

( VYSUŠILOVÁ, 2003 ) Zaměřené na cílené formování jednotlivých svalových partií nebo na zvyšování síly.

### **P – CLASS**

Jsou to asi nejznámější a nejoblíbenější lekce, kde se provádí dynamické posilování problematických částí, především dolních partií těla ( břicho, hýždě, stehna).

Toto cvičení probíhá v aerobní zóně na základě velmi jednoduchých choreografií a posilování je prováděno vlastní vahou těla. ( MACÁKOVÁ, 2001 )



Obr. 17 : **P-class** ( [www.gym.cz](http://www.gym.cz) )

### **DYNABAND ( BALAFIXING )**

Technika posilování soustředící se na střed těla

### **INTERVAL AEROBIK TRAINING**

( „ **kruhový trénink** “ ) Posilovací cvičení na stanovištích, střídání aerobního cvičení s tréninkem síly v krátkých intervalech

## **BODYSTYLING ( BODY FORM )**

Cvičení, zaměřené pouze na tvarování postavy, kdy po rozcvičce následuje už jen cílené posilování svalových skupin celého těla.

( MACÁKOVÁ, 2001 )

## **BODY TONE**

Je vytrvalostně – silové cvičení nízké až střední intenzity zatížení, zaměřuje se na rozvoj svalstva horních končetin ( posilování s malými činkami, těžkou tyčí, krátkými gumami atd.)

Cvičení se zátěží není vhodné pro cvičence, kteří mají problémy se správným provedením cviků i bez zátěže. Totéž platí pro ty, kteří mají srdeční choroby nebo zvýšený krevní tlak.

( MACÁKOVÁ, 2001 )



Obr. 18 : **Body tone** ( [www.gym.cz](http://www.gym.cz) )

**FIT BAR** – Cvičení s tyčí o hmotnosti 5 kg

## **BODY PUMP**

Posilovací trénink problémových partií s posilovacím tréninkem pomocí nakládací tyče (posilovací tyč se závažím). Kombinace silových a balančních cviků, účinných pro formování přirozeného držení těla. ( [www.factorypro.cz](http://www.factorypro.cz) )

## **FIT BALL ( BODY BALL )**

Fit ball je cvičení na velkých nafukovacích balónech, které mají nosnost až 300 kg a slouží jako cvičební pomůcka v běžných hodinách, ale také při rehabilitaci. Existuje mnoho variant hodin od vyloženě zdravotních, zahrnujících protahování a posilování v pomalém tempu, až po „aerobik vsedě“, kde se používají téměř všechny základní kroky aerobní abecedy.

( MACÁKOVÁ, 2001 )



Obr. 19 : Fitt ball

( [www.fitnesscentrum.hotelinternational.cz](http://www.fitnesscentrum.hotelinternational.cz) )

## **JUMPING - TRAMPOLÍNKY**

Aerobní cvičení s hudbou na speciálních trampolínkách. Vhodné ke zpevnění postavy. Šetrné ke kloubům. Na závěr posilování problematických partií. ( [www.factorypro.cz](http://www.factorypro.cz) )

## **SENIOR AEROBIK**

Je prokázáno, že cvičí – li přiměřeně i senioři, přispívá to ke kvalitě jejich života.

Velmi vhodné pro seniory jsou cvičení *min and body* , které kladou důraz na harmonii těla, duše a mysli.

Do této kategorie patří jógy, tai – chi, Pilates, balantes a další aktivit v relaxačním tempu zaměřující se na vnímání sebe uvnitř těla. ( MACÁKOVÁ, 2001 )



Obr. 20 : Senior aerobik

( [www.cvicime.cz](http://www.cvicime.cz) )

#### 4.2.1 Nové trendy

##### **PILATES** „, líný aerobik“

Metodu cvičení Pilates můžeme charakterizovat slovy – soužení, souhra, harmonie. Metoda Pilates byla vyvinuta již před cca 70 lety Josephem H. Pilatem jako jedinečný systém protahovacích a posilovacích cvičení. Je jedním z nejučinnějších fitness programů, které se v minulém století objevily. Při cvičení se zapojují nejen fyzické, ale i psychické síly, mluví se taky o spojení těla a mysli. Snaží se dosáhnout optimální tělesné zdatnosti, zlepšení pružnosti, svalové rovnováhy a koordinaci. ( BLAHUŠOVÁ, 2002 ) Její rozvoj je vizí ideálního životního stylu. Podstata spočívá v maximalizaci prožitku při cvičení. Technika vychází z centra síly ( střed trupu ležící několik centimetrů pod pupkem ). Všechny cviky se soustředí na oblast břicha, kyčlí, beder a hýždí. Zapojeny jsou všechny svaly, a tak není třeba posilovat jednotlivé svaly zvlášť. Cvičení Pilates má šest základních principů ( koncentrace, kontrola, centrum, plynulost, přesnost, dýchání ), které je třeba znát, chápat a respektovat.

Hudební doprovod je pomalý, pozitivně laděný.

Většina cviků se provádí v nízkých polohách na podložce.

Velkým přínosem je rovněž používání těchto cvičení v rehabilitaci i při zotavování po nemocích či úrazech.

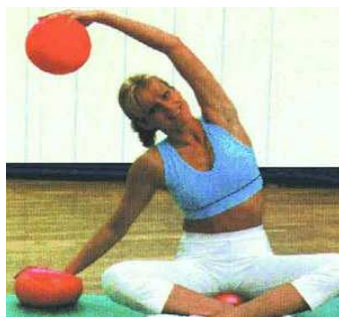
( VYSUŠILOVÁ, 2003 )



Obr. 21 : **Pilates** ( [www.hzp.cz](http://www.hzp.cz) )

##### **BALANTES**

Zdravotní cvičení zaměřené na odstranění bolesti zad, zdokonalení držení těla a protažení a posílení všech svalových skupin s využitím velkých nafukovacích míčů (fit ball), malých nafukovacích míčků (over ball) a techniky pilates. ( [www.fitpoint.cz](http://www.fitpoint.cz) )



Obr. 22 : **Balantes** ( [www.studioletna.cz](http://www.studioletna.cz) )

## YOGA

Jóga je tradiční nejpropracovanější Indické cvičení. Slouží jako prostředek pro zlepšování vlastní tělesné kondice a k vyrovnaní stresujících vlivů moderního života. Dodává energii pro plnohodnotný a radostný život.( MEHTOVI, 1992 ) Podle účinku rozlišujeme cvičení aktivační a relaxační. ( VOTAVA, 1988 ) Po tělesné stránce vliv jógy působí na omezení nemocí po psychické stránce bystří intelekt a zlepšuje schopnost koncentrace, a dechové cvičení uklidňují mozek.( MEHTOVI, 1992 ) Jóga vede ke klidovému zpomalení srdeční činnosti, zvýšení vyrovnanosti organismu, osvěžení a uklidnění, snížení dráždivosti organismu. Působí na dýchací systém, trávicí ústrojí, ledviny, vylučovací systém i žlázy s vnitřní sekrecí. ( VOTAVA, 1988 )



Obr. 23 : Yoga ( [www.cvicime.cz](http://www.cvicime.cz) )

## TAI – ČI

Sestava 24 Jang je nejrozšířenější a nejcvičenější sestava tai-či. Má prokazatelné zdravotní účinky. ( [www.activewellness.cz](http://www.activewellness.cz) ) Z pohledu zdravotního je tai-či nejen fyzickým cvičením, ale i speciálním a vědomým tréninkem centrální nervové soustavy. Cvičením dochází ke zlepšení srdeční a dechové funkce, poklesu hladiny cholesterolu, zpomalení řídnutí kostí, synchronizaci a zlepšení mozkové činnosti a paměti. Cvičení stimuluje činnost orgánů umístěných v dutině břišní a přispívá i ke zlepšení látkové výměny. Nelze opomenout ani jeho příznivý vliv na kloubní a svalový systém a řadu dalších, i chronických, onemocnění. Byly konstatovány také výrazné antistresové a antineurotizační účinky.( [www.volny.cz](http://www.volny.cz) ) Zahrnuje v sobě relaxaci, sport i sebeobranu, proto je zahrnována do wellness.

## **POWER YOGA**

Kombinace aerobního a posilovacího tréninku, který je šetrný ke kloubům, k páteři, k celému tělu, který dává možnost poznat sebe sama. Powerjóga si půjčila pozice z jógy, upravila je do systému síly za použití dalších pozic a pravidel z rehabilitace a strečinku. Jedná se o systematické pěstování tělesné schránky a potažmo i psychické kondice. Současně s tím přichází pocit uvolnění a relaxování. Souměrně se během celé hodiny posilují a protahují všechny svaly i ty, o kterých člověk skoro neví. Jsou to právě ty svaly, které tvoří základ všech pohybů – svaly dna pánevního, svaly břicha, svaly zad a malých svalíků uložených uvnitř těla – vnitřní svalový stabilizační systém – svaly, které všechno podpírají a drží zevnitř. ( [www.poweryoga.cz](http://www.poweryoga.cz) )



Obr. 24 : **Power yoga** ( [www.poweryoga.cz](http://www.poweryoga.cz) )

## **BŘÍŠNÍ TANCE**

Tento styl je také v poslední době velmi rozšířený. Umožňuje ženám vyjádřit vlastní osobnost a objevit svou individuální krásu. Hlavním bodem je břicho. Základem jsou krouživé pohyby. Bříšní tance uvolní blokady páteře, bolesti zad, zmírní se napětí v oblasti pánve, upravují se zažívací problémy, posiluje bříšní svalstvo a svalstvo zad, prohlubuje se kontakt s valatním tělem a upravuje se menstruace

## **BALLETONING**

Posilovací cvičení s prvky baletu

## **CORE TRÉNINK**

Součástí cvičení je speciální balanční deska - core board - pomocí které dochází k posilování středových stabilizačních svalů, deska umožňuje točení, couvání a naklánění, její nestabilita nutí srovnat tělo a udržovat rovnováhu, což mají za úkol bříšní svaly, svaly trupu a středové stabilizační svaly.

## **5 POROVNANÍ NABÍDEK AEROBNÍCH A WELLNESS CVIČENÍ VE FITNESS CENTRECH**

Zdravý životní styl je spojen s pohybovými aktivitami převážně aerobního charakteru, které mám ve velké míře nabízejí fitness centra po celé republice.

V následujícím porovnání jsou vidět dvě rozdílná fitness centra, ať už v možnosti nabízejících služeb, vybavení, velikosti, poloze či ceně. Všechny tyto faktory nás ovlivňují při výběru fitness centra. Ale důležité je, zda klient odchází spokojený s kvalitními službami.

### **5.1 Nabídka aerobních a wellness cvičení ve Fitness centrech**

- **AKADEMIE SPORTU VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ**

Akademie sportu se nachází poblíž centra města a sídlí v areálu bývalých kasáren. Cvičební prostora má rozměr 110m a výšku stropu 4m, čímž je zajištěna dostatečná cirkulace vzduchu. Přední zrcadlovou stěnu doplňuje kvalitní ozvučení skládající se ze 4 repro beden a mikroportu, zajišťující dobrou slyšitelnost instruktora. Mezi vybavení patří stepy, posilovací tyče, malé činky, posilovací gumičky, podložky na cvičení a overbally.

Nabízí 4 druhy aerobního cvičení ( bydy form, aerobik, tae bo, power step ), které jsou vloženy do 9 cvičebních hodin v týdnu, jednu wellness hodinu power yogy.

Je zde věnována velká pozornost dětskému aerobiku, který nabízí 10 cvičebních hodin týdně z toho 7 hodin klasického aerobiku rozdělené podle věkových kategorií, začátečníků a pokročilých. Dále mají děti možnost výuky 1 hodina step aerobiku a funky aerobiku.

( viz přílohy – tab.1, tab. 2 )

- **HOTEL INTERNATIONAL BRNO**

Toto fitness centrum je součástí hotelu International. Je zabudováno do jeho podzemní části. Jedná se o komplex služeb o celkové rozloze 800m. Patří k nejmodernějším fitness center české republiky. Je zde možnost vybrat si ze široké nabídky cvičebních programů.

( viz. přílohy – tab. 3, tab. 4, tab. 5, tab. 6 )

Aerobní sál nabízí 8 druhů wellness cvičení ( Pilates, power yoga, balls, ballsPilates, hatha yoga, yoga, bodystiling, P-class), které jsou vloženy do 18 cvičebních hodin v týdnu, 5 druhů aerobních cvičení ( aerobik s posilováním, step+aerobik mix, step+bodyforming, aerobik mix, kondička ), které jsou vloženy do 7 cvičebních hodin, 2 druhy zdravotního cvičení ( fitt v těhotenství, alternativní zdravotní cvičení) ve 2 cvičebních hodinách, 1 cvičební hodina dětského aerobiku a 1 cvičební hodina bríšních tranců. Cvičí v klimatizované místnosti se zrcadlovou stěnou. Je zde možnost hlídání dětí 2 hodiny v týdnu.

Aqua aerobik je možné si přijít zacvičit 2 hodiny v týdnu. Je zde i nabídka zdravotního cvičení ve vodě jednu hodinu týdně.

Schwinn cycling nabízí 8 cvičebních hodin v týdnu.

## **5.2 Další nabídky Fitness center**

- **AKADEMIE SPORTU – VALAŠSKÉ MEZIŘÍČÍ** ( [www.akademiesportu.cz](http://www.akademiesportu.cz) )

### ***Fit bar***

Fit bar slouží pro zpříjemnění relaxace. Vybírají se zde poplatky za vstupy a členské příspěvky. Fit bar je využíván k osvěžení před i po cvičení. V sortimentu nechybí ani regenerační a energy nápoje pro rychlejší regeneraci a speciální doplňky výživy pro spalování tuků.

### ***Trénink tradičního karate***



Obr. 30 : Karate

Akademie sportu je členem ČATK - České asociace tradičního karate, která je jediným zástupcem v ČR pro International Traditional Karate Federation vedené sensei Hidetaka Nishiyamou 9.dan.

- HOTEL INTERNATIONAL BRNO  
( [www.fitnesscentrum.hotelinternational.cz](http://www.fitnesscentrum.hotelinternational.cz) )

### *Pára, sauna a vířivka*



Pro regeneraci, relaxaci i cvičení je možnost využití bazénu, vířivky, které jsou vybaveny unikátní technologií dosolování australskou mořskou solí. Program doplňuje parní kabina s vůní eukalyptu a 2 menší sauny oddělené pro muže a ženy a společná relaxační místnost.

Obr. 25 : **Vířivka**

### *Posilovna*

Posilovna vybavená špičkovým zařízením od italské firmy Technogym® dává záruku optimálního cvičebního zatížení, bez nebezpečí nadměrného namáhání kloubů a šlach. Pod odborným vedením instruktorů.



Obr. 26 : **Posilovna**

### *Ricochet*



Ricochet je nový raketový sport, speciálně vyvinutý pro dnešní aktivní generaci, která si plně uvědomuje potřebu sportu pro zdravý rozvoj osobnosti. Ricochet je nejen výbornou prevencí před dnešními kardiovaskulárními problémy, ale současně i dobrou zábavou.

Obr. 27 : **Ricochet**

### *Masáže*

- klasická, sportovní
- aromaterapie
- manuální lymfodrenáže
- relaxační masáž horkými lávovými kameny



Obr. 28 : **Masáže**

### *Solárium - horizontální i vertikální*



Obr. 29 : **Solárium**

### **5.3 Srovnání fitness centra Hotel Internacionál a Akademie sportu**

Podíváme – li se na srovnání fitness center, už podle rozlohy měst, ve kterých se nacházejí dojdeme ke zjištění, že Fitness centrum hotelu Internacionál v Brně nabízí mnohem větší sportovní využití než Akademie sportu v menším městě Valašském Meziříčí.

Fitness centrum Hotel Internacionál nabízí opravdový komplex služeb moderního fitness centra. Ceny zde odpovídají velikosti a struktuře centra a jsou přímo úměrné k počtu osob, které zde pracují a také k výdajům související s touto aktivitou. Jsou také závislé na klientele, která je zde i zahraniční.

Akademie sportu ve Valašském Meziříčí nenabízí škálu dalších možností sportovního využití. Ale díky své poloze a možnosti nabídek aerobních cvičení, dokáže být též plně využito. Svoje účely plní obě fitness centra ve svých městech stejnou měrou.

## ZÁVĚR

Je důležité si uvědomit, že pravidelné kondiční cvičení přispívá ke zlepšení zdraví a kvality života. Na každém z nás je rozhodnutí do jaké míry změníme své chování a postoje k vlastnímu zdraví. Zpočátku to vyžaduje určité úsilí, avšak odměnou za ně je šťastnější a pohodlnější život. V této práci se snažíme o to, abychom čtenáři přiblížili význam pohybových aktivit v každodenním životě a pomohli zvolit vhodné pohybové aktivity.

Jako instruktorka aerobiku si myslím, že je důležité, aby cvičící pochopili význam kondičního cvičení. V první kapitole má možnost čtenář získat informace o kondičních schopnostech ( silových a vytrvalostních ), které pracují při pohybových aktivitách a pomáhají nám ke zlepšení tělesné zdatnosti. Následující dvě kapitoly charakterizují aerobní a wellness cvičení. Díky těmto pohybovým aktivitám se můžeme vyvarovat či předejít řadě rizik spojených s chronickými onemocněními a ovlivnit tak kvalitu života a zdraví.

Spoustu možností pohybových aktivit aerobního charakteru nám nabízejí fitness centra. Každý jsme jiný a každému vyhovuje jiný styl cvičení. Aby si mohl každý vybrat pohybovou činnost odpovídající svým potřebám, tak následující kapitola obsahuje dělení a charakteristiku cvičebních programů vyskytujících se ve fitness centrech.

Jak můžou fitness centra vypadat a co nám nabízejí obsahuje poslední kapitola, ve které jsou srovnány dvě rozdílná centra : velkého města Brna a menšího města Valašského Meziříčí.