

## ÚVOD DO WELLNESS A FITNESS

Wellness je synonymem pro anglický výraz Well-being, který byl prezentován dr. Kennethem Cooperem v jeho publikaci „The Aerobic Program for Total Well-being“. Pojem wellness označuje zdravý životní styl, který přináší jedinci uspokojení v základních oblastech života, především v tělesné a duševní. Podstatou wellness je zvyšování úrovně životního stylu, které by mělo vést k tělesné a duševní rovnováze a příjemně prožitému životu (Buzková, 2006).

### **Zdravotní přínos wellness**

- bezproblémový spánek
- lepší výživa (díky většímu zájmu o její kvalitu)
- snížené riziko vývoje nadváhy a výhodnější složení těla (vyšší podíl svalové hmoty)
- vyšší hustota kostí, a tím snížení rizika pozdější osteoporózy
- vyšší imunita a nižší riziko chorob
- vyšší oběhová a respirační zdatnost a nižší riziko chorob těchto orgánových systémů
- vyšší odolnost proti stresu
- nižší riziko cukrovky
- nižší riziko vývoje úzkostlivosti a depresí
- vyšší sebedůvěra
- pravděpodobnost dosažení vyššího věku
- lepší kvalita života ve vyšším věku

(Stackeová, 2004).

Jednou z částí wellness je tělesná zdatnost, kterou obecně nazýváme fitness. Je to schopnost těla efektivně fungovat s optimální účinností a hospodárností (Buzková, 2006). Fitness bylo zpočátku spojeno s typicky aerobními aktivitami prováděnými s mírnou až střední intenzitou. Principy a podmínky aerobních aktivit včetně zdravé výživy formuloval dr. Kenneth Cooper, odborník na sportovní medicínu. Jeho kniha „The Aerobic Program for Total Well-being“, vydaná v roce 1982, je v podstatě stále platným základem a výraz Well-being je, jak již bylo zmíněno výše, v současnosti synonymem pro dnes používaný a populární výraz wellness.

Rozvoj jedné z forem aktivit původního fitness, cvičení zvaného aerobik (název vychází ze zdůraznění intenzity cvičení, která je typicky kyslíková – aerobní), je spojován

s americkou herečkou Jane Fondovou. Jejimi nástupkyněmi byly také mediálně známá Cindy Crawford nebo Claudia Schiffer (Stackeová, 2004).

Fitness (v tomto kontextu chápáno jako kondiční cvičení ve fitness centrech) nabývá v posledních letech v naší zemi stále více na oblibě. Má zde dlouhou tradici. Před rokem 1989 pod označením „kondiční kulturistika“ spadala do kompetencí Svazu kulturistiky v rámci ČSTV. Po určité době vývoje se fitness stalo také samostatnou sportovní kategorií soutěžního typu, v níž jsou organizovány soutěže na amatérské i profesionální úrovni včetně mistrovství světa. Rozvoj fitness soutěží žen je vyvolán požadavkem zachovat „ženskost“, což se přestalo dařit v ženské kulturistice.

Fitness aktivity našťastí souběžně vedly k rozvoji řady jiných druhů původně čistě rekreačních aktivit. Na rozdíl od USA se v ČR tyto aktivity přesunuly do tělocvičen a fitcenter. V halách lze hrát squash, tenis, posilovat, jezdit na speciálním stacionárním kole (spinning®), běhat na běžeckém trenažeru nebo veslovat na profesionálním veslařském trenažeru (rowing). Moderní sportovní centra disponují kompletním vybavením včetně bazénu, poskytují speciální vyšetření fyzické zdatnosti (Stackeová, 2004).

**Fitness** znamená pro každého něco jiného. Pro někoho to může znamenat pár kilometrů chůze, pro druhého nejet výtahem, ale vyjít několik pater po schodech nebo si jít zatancovat.

Mezi součásti fitness bývá podle Hewit-Zaitlin (1994) řazena:

- **Kardiorespirační – aerobní vytrvalost**
- **Svalová síla a svalová vytrvalost**
- **Stavba těla**
- **Flexibilita**

## **KARDIORESPIRAČNÍ VYTRVALOST**

Kardiorespirační vytrvalost bývá považována za nejdůležitější součást fitness. Je to schopnost přenášet důležité živiny, hlavně kyslík, pracujícím svalů a odstraňovat přebytečné produkty vzniklé během dlouhého fyzického vypětí. To má za následek zlepšení funkce srdce, cév, plic a redukci rizikových faktorů jejich onemocnění. Nejúčinnějším faktorem pro zlepšení vytrvalosti je aerobní cvičení, při kterém se převážná část energie pro svalovou práci získává za přísunu kyslíku. Cílem aerobních pohybových aktivit je vyvolat specifické adaptační změny v organismu.

Kardiorespirační činnost ovlivňujeme vytrvalostním tréninkem. Aerobní cvičení je činností, při které se zvyšuje tepová frekvence, a nejméně 15 minut se pohybujeme v tzv. aerobním pásmu, tzn. **70 % -+ 5 tepů** maximální tepové frekvence, přičemž zatěžujeme především velké svalové skupiny.

Cílem aerobního cvičení je zlepšit oběhový systém tak, aby se zvětšilo množství krve a kyslíku v oběhovém systému a zlepšit schopnost specifických svalů spotřebovat větší množství kyslíku.

Aerobní fitness program je zcela individuální pro každého člověka. Pro dlouhodobý aerobní program jsou důležitá tři postupná stadia: počáteční úroveň fitness, zlepšení úrovně a udržení si úrovně fitness.

#### **Zdravotní přínos aerobního cvičení na metabolismus:**

- účinnější využití mastných kyselin a tuků
- rychlejší odbourávání odpadních látek
- úbytek tukové tkáně
- snížení hladiny škodlivého cholesterolu
- zvýšení hladiny zdravého HDL cholesterolu

#### **srdečně cévní systém**

- snížení klidové srdeční frekvence
- snížení systolického tlaku
- účinnější využití kyslíku v pracujícím svalu
- rychlejší návrat ke klidové srdeční frekvenci po fyzické zátěži.

#### **dýchací systém**

- zvětšení plicní kapacity
- zkvalitnění přenosu kyslíku v organismu

#### **pohybový systém**

- zachování nebo zvýšení svalové vytrvalosti
- zvyšování hustoty kostní tkáně

#### **oblast psychosomatickou**

- zlepšení odolnosti vůči vnějším vlivům

- odreagování se
- zvýšení sebedůvěry
- seberealizace

(Skopová, 2005).

### **Základní kritéria tvorby aerobního programu**

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

**F** – frekvence

**I** – intenzita

**T** – trvání cvičební lekce

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

#### **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 na úrovni **70 % -+ 5 tepů** maximální tepové frekvence.

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

**/220 - věk/ x 70 % -+ 5 tepů = aerobní zóna**

Obecnou zkouškou optimální intenzity aerobního cvičení je tzv. mluvní test. Měli bychom cvičit takovou intenzitou, abychom byli schopni mluvit bez „lapání po dechu“.

#### **T: Trvání**

Cvičení by mělo trvat nejméně 20–30 minut.

### **SVALOVÁ SÍLA A SVALOVÁ VYTRVALOST**

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

**Svalovou vytrvalost** můžeme definovat jako schopnost svalu nebo svalové skupiny odolat únavě Hewit-Zaitlin (1994).

**Posilovací trénink** je cvičební postup, kdy postupně zvětšujeme velikost odporu za účelem posílení svalově-kosterního systému principem „přetěžování“ svalů více než na co jsou svaly zvyklé. Svaly se nárokům, které na ně cvičení klade, přizpůsobují změnami ve stavbě a pozitivně se adaptují.

- zvětšuje se velikost svalových vláken
- zvětšuje se síla svalové kontrakce
- zvětšuje se pevnost šlach
- zvětšuje se síla kostí
- zvětšuje se pevnost vazů

**Posilovací trénink** má příznivý vliv na:

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

Mezi faktory, které ovlivňují sílu, patří pohlaví, věk a genetická vybavenost. Muž má větší svalovou hmotu než žena, jelikož velikost svalů je ovlivňována přítomností testosteronu. Velikost svalů a jejich sílu můžeme zvětšit v každém věku, ale největší nárůst můžeme pozorovat mezi 10. a 20. rokem života.

### **F: Frekvence**

Frekvence cvičení by měla být 2–4x týdně. Svalový systém může být zdokonalován pouze tehdy, poskytneme-li mu dostatečný odpočinek.

### **I: Intenzita**

V posilovacím tréninku souvisí intenzita s velikostí svalů (svalových skupin), které jsou posilovány. Obecně platí, že velké svaly snesou vyšší intenzitu než malé.

## **T: Trvání**

Délka každé lekce závisí na úrovni síly a svalové vytrvalosti jednotlivce a také na důvodu posilování. Neměla by přesáhnout 90 min.

## **STAVBA TĚLA**

- jedná se o poměr mezi množstvím tělesného tuku a množstvím základní tělesné hmoty, kterou tvoří svaly, kosti, tělesné orgány. Podíl podkožního tuku je pro úroveň fitness důležitější než celková hmotnost (Buzková, 2006).

Odpověď na otázku, zda máme optimální hmotnost, je subjektivní a souvisí s rozložením hmotnosti, tzn. jaký je poměr mezi množstvím tuku a základní tělesnou hmotou, tj. svaly, kostmi, orgány a tekutinami.

Nejobvyklejším způsobem odhadování hmotnosti je tzv. váhovo-výškový poměr (Body Mass Index – BMI).

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška (m}^2\text{)}}$$

Nahromadění většího množství tuku, než je považováno za normální pro určitou osobu, věk a pohlaví, je definováno jako **obezita**.

## **FLEXIBILITA**

Flexibilita neboli kloubní pohyblivost je jednou ze základních motorických schopností, a to schopností provádět pohyby ve velkém rozsahu. Je také jednou z pohybových schopností ovlivňujících funkční kapacitu hybného systému člověka. Závisí na anatomické stavbě kloubů, na pružnosti vazů, šlach a svalů antagonistů, jejich uvolnění a protažení a současně i síle příslušných činných svalů (agonistů). Nemalou roli hraje také aktuální psychický stav, únava, věk cvičence, kvalita rozcvičení, teplota prostředí nebo denní doba (Skopová, 2005).

Většina autorů zabývajících se problematikou flexibility se shoduje v tom, že je tato schopnost základním předpokladem vykonávání pohybů. Významně ovlivňuje jejich rychlejší osvojení a zdokonalení, má vliv na zvyšování efektivnosti svalové činnosti, na snižování svalové únavy a je prevencí mnoha zranění (Vaculíková, 2004).

**F: Frekvence**

Minimálně 3 x týdně.

**I: Intenzita**

Pomalý pohyb.

**T: Trvání**

Výdrž v každém cviku by měla být minimálně 30–60 sekund.

## AEROBIK

Aerobik je pohybová aktivita vytrvalostního charakteru, při níž se do činnosti zapojují velké svalové skupiny, které se tím stimulují a pozitivně ovlivňují oběhový, dýchací a pohybový systém. Důsledkem je zlepšení tělesné a funkční zdatnosti organismu (Toufarová, 1991).

Jak již toto slovo napovídá, aerobik znamená cvičení v aerobní zóně, tedy pod anaerobním prahem. Je to cvičení mírné až střední intenzity, při němž je zajištěn dostatečný přísun kyslíku pracujícím svalům (Jarkovská, 1983). Jedná se o vytrvalostní cvičení, které, za výše uvedených předpokladů, vede ke zvýšenému odbourávání tuků jako zdroje energie. Jestliže je intenzita cvičení příliš vysoká, překračujeme hranici anaerobního prahu a pracující svaly nemají dostatek kyslíku k činnosti. Pracují tedy anaerobně a jako zdroj energie jim slouží cukry, popřípadě bílkoviny (Hořejší, 1996).

Samotný komerční aerobik se nám nabízí v několika formách. Vedle tanečních forem, jsou tu také formy silového, relaxačního a protahovacího cvičení, ale také cvičení zaměřená na budování fyzické kondice.

## STYLY AEROBIKU

Názvy jednotlivých druhů aerobiku jsou pouze orientační. Každé fitcentrum si volí svoje názvy jednotlivých lekcí.

- **HI / LOW impact AEROBIK** – cílem lekce je aerobní trénink, v choreografii se využívají především prvky low impact aerobiku (jedno chodidlo je neustále v kontaktu s podložkou) doplněné prvky high impact aerobiku (různé druhy poskoků, při kterých není ani jedno chodidlo v kontaktu s podložkou).
- **P – CLASS** – posilovací lekce zaměřená zejména na formování problematických partií – svalů stehen, hýždí a břicha.
- **BODYSTYLING** – posilovací lekce spojující „spalovací“ efekt aerobiku s posilovacími cviky pro zpevnění svalů celého těla s využitím posilovacích zátěží.
- **DANCE AEROBIC** – v současnosti nejprogresivnější styl aerobiku – intenzivní aerobní trénink v taneční choreografii.
  - **HIP HOP**
  - **FUNK**
  - **LATIN**
  - **ZUMBA**



## STAVBA CVIČEBNÍ JEDNOTKY AEROBIKU

- **ZAHŘÁTÍ – WARM UP** – jedná se o důležitou část hodiny, během níž dochází k přípravě organismu na následující zatížení. Dýchání se prohlubuje, postupně se zvyšuje spotřeba kyslíku, roste tepová frekvence. Díky počátečnímu zahřátí získávají svaly a šlachy potřebnou pružnost (snižuje se riziko poranění). Využívají se prvky **low impact aerobiku**, paže se pohybují jen do výše ramen, nezařazují se otočky, využívá se pohybu po prostoru.  
**PRESTREČINK** – závěrečná část zahřátí, krátký strečink (dynamický). Hlavním úkolem je protáhnout svaly, které jsou nejvíce zatěžovány během hlavní aerobní části (tzn. sval bedro-kyčlo-stehenní, přímá hlava 4hlavého svalu stehenního, tzv. hamstringy – dvojhlavý sval stehenní, sval pološlašitý a poloblantý, lýtkové svaly a svaly beder). Kvůli rychlému poklesu tepové frekvence by neměl prestrečink trvat moc dlouho. Celková délka je asi 10–15 minut, ale záleží na trénovanosti cvičenců. Čím je zdatnost vyšší, tím pomaleji narůstá tepová frekvence. Během warm-up zjistíme úroveň cvičenců a podle níž můžeme přizpůsobit obtížnost lekce.
- **HLAVNÍ AEROBNÍ ČÁST** – **doba** trvání přibližně 25–35 min. Tepová frekvence (TF) by se měla pohybovat v rozmezí 70%+/- 5 tepů max. TF. Po 30 minutách cvičení dochází v těle k využívání tuku jako zdroje energie.
- **ZKLIDNĚNÍ – COOL DOWN** – **zklidnění** organismu po zátěži přibližně na 60 % max TF postupným snížením rozsahu pohybu, intenzity cvičení. Můžeme využít prvků z warm up, protažení svalů dolních končetin.... Délka minimálně 2–3 minuty. Je možné zařadit protažení antagonistických svalů.
- **POSILOVÁNÍ – FLOOR WORK** – bývá součástí lekce aerobiku, zaměřuje se především na problémové partie – břišní svaly, hýžd'ové svaly, svaly vnitřní a vnější strany stehien... Protože během lekce aerobiku zatěžujeme převážně dolní končetiny, měly bychom část posilování věnovat také procvičení svalů horní poloviny těla (prsni svaly, mezilopatkové svaly, triceps, biceps).
- **STREČINK** – velmi důležitá součást hodiny aerobiku, která má za cíl protažení svalů s tendencí ke zkrácení (svaly posturální). Používáme statický strečink a postizometrickou relaxaci (PIR). Délka této části hodiny je zhruba 5–8 min.

# CHARAKTERISTIKA VYBRANÝCH DRUHŮ AEROBIKU A POHYBOVÝCH AKTIVIT VE FITCENTRECH

## STEP AEROBIK

Patří mezi nejrozšířenější a nejoblíbenější druh aerobiku. Jeho počátky se datují do konce 80. let jako jedna z forem rehabilitačního cvičení.

Step aerobik je charakterizovaný vystupováním na stupínek – step, který je vysoký 10–25 cm (výška stepu by měla být nastavitelná), dlouhý 70–120 cm a široký minimálně 35 cm. Intenzita step aerobiku může být až o 20 % vyšší než u low impact aerobiku. V množství výdeje energie je step aerobik srovnatelný s během, ale u tohoto cvičení je daleko méně zatěžována páteř a klouby dolních končetin. Vertikální pohyb při step aerobiku způsobuje komplexní zatížení dolních končetin. Na rozdíl od aerobiku jsou více zatíženy flexory kyčelního kloubu (sval bedro-kyčlo-stehenní a přímý sval stehenní), lýtkové svaly, ale i hamstringy (sval pološlašitý, poloblanitý a dvouhlavý sval stehenní), svaly hýžděové a zbývající 3 hlavy 4-hlavého svalu stehenního. Vzhledem k tomu, že flexory kyčelního kloubu a svaly lýtkové jsou svaly s tendencí ke zkrácení, je nutné dbát na jejich dostatečné protažení během prestřečinku a také během závěrečného strečinku. Zatížení těchto svalů můžeme kompenzovat zařazením prvků, které zapojují antagonistické skupiny, a nevystupovat na step pouze v čelním směru (Velínská, 2004).

## **Stavba lekce step aerobiku**

Skladba je podobná jako lekce aerobiku.

Pokud zařazujeme během **warm up** jen prvky low impact aerobiku, můžeme použít také rychlejší tempo hudby. Nebo společně s prvky low aerobiku zařazujeme i výstupy na step, v tomto případě rychlost hudby odpovídá rychlosti určené pro step aerobik. Během prestřečinku důkladně protáhneme svaly lýtkové a flexory kyčelního kloubu. Neustále dbáme a zdůrazňujeme správnou techniku cvičení.

Důležité je rovnoměrné zatížení dolních končetin, a proto je nutné opakovat vybrané cviky na obě nohy stejně. K tomu nám pomůže učení metodou „no tap“, při které dochází k pravidelnému střídání pravé a levé nohy. Při častějším opakování špatně sestavených hodin hrozí riziko přetížení a následných zdravotních potíží.

Vzhledem k velkému zatížení flexorů kyčelního kloubu je nutné zařadit protažení těchto svalů a posilování hýžděového svalstva.

- **POWER STEP (BODY STEP....)** – step je využíván jako součást aerobního tréninku a také jako posilovací pomůcka.
- **BOSU** – cvičení kladoucí důraz na posílení svalstva „hlubokého stabilizačního systému“ s využitím speciální balanční pomůcky „both sides up“

## **ZUMBA**

„Zumbare“ v překladu znamená rychle se hýbat, bavit se.

Toto cvičení kombinuje prvky aerobiku a tance na latinsko-americkou hudbu.

### **Druhy lekcí zumbly:**

*Zumba Basic Steps Level 1* – základní kroky Zumbly, zahrnuje tance salsa, cumbia, reggeaton, merengue.

*Zumba Basic Steps Level 2* – více tanečních stylů, a to belly dance, samba, tango, flamenco.

Další druhy lekcí s sebou nesou povinnost instruktora absolvovat další kurz. Tyto lekce mohou vést pouze instruktoři s platnou licencií.

**Zumba Gold** – Zumba určená aktivním seniorům, osobám s nadváhou, po úrazech, méně nadaným tanečnickům nebo těhotným ženám, kde se vyžaduje mírnější přístup při cvičení. Odnoží Zumbly Gold je také Zumba Gold Chair class, která se zaměřuje na zdravotně postižené (vozičkáře).

**Zumba Toning** – kombinace posilovacích a tanečních prvků za účelem spalování kalorií a zároveň tvarování těla, při cvičení se používají malé činky, které chrastí (připomínají maracas/rumba koule).

**Aqua Zumba** – Zumba vhodná například pro lidi po nemoci nebo jako rehabilitace, jelikož cvičení ve vodě je pro tělo příjemnější. Vhodná pro těhotné.

**Zumbatomic** – cvičení určené dětem od 4 let do 12 let. Dělí se na Big stars a Lil' stars pro malé a starší děti. U dětí se eliminují smyslné prvky jako vlnění boky, bere se v úvahu křehká dětská fyzická konstituce, lekce trvají 30 a 45 minut.

## **Historie**

Zakladatelem zumbly je věhlasný kolumbijský fitness trenér a choreograf Alberto „Beto“ Perez. Na zumbu vlastně přišel úplně náhodou v devadesátých letech. Jednoho dne dorazil na svou hodinu aerobiku, ale zjistil, že si zapomněl kazetu s hudbou.

## **Průběh lekce**

Lekce Zumbly většinou trvá zpravidla 60 minut, začíná warm-upem, který využívá základních prvků aerobiku. Po rozehrání následuje hlavní část, plná latinskoamerických rytmů, kde hraje hlavní roli hudba. Používá se převážně latinskoamerická hudba (salsa, merengue, reggaeton, calypso, cumbie, cha-cha, quebradita ad., mambo, jive ad.) dále se setkáváme i s prvky z

orientálních i afrických tanců, s flamengem, řeckou zorbou ad. Zumba má standardizované kroky, které se lektoři učí na kurzu. Tyto kroky musí být součástí lekce, kroky aerobiku, pojmy a verbální pokyny instruktora, se kterými se setkáváme na hodinách aerobiku, do této části lekce Zumby nepatří. Tradiční hudba musí představovat 80% z hodiny, zbytek může představovat moderní hudba, např. i hip hop atd. Lekce končí pomalou skladbou, kdy instruktor provede důležitý cool down v němž sníží tepovou frekvenci. Floor work (cvičení na zemi) se nezařazuje, závěrečný strečink probíhá ve stoje. Na zemi se nikdy necvičí, vše včetně protažení probíhá ve stoje.

## INDOOR CYCLING

Jedním z druhů Indoor cyclingu neboli „cyklistiky v místnosti“ je Spinning®.

Spinning® program je kondiční cvičení založené na jízdě na speciálním stacionárním kole, tzv. spinner® u. Koná se v prostředí fitcenter v rámci specificky zaměřeného tréninkového programu a přispívá k rozvoji a kultivaci zdatnosti, zdraví i výkonnosti. Jinak řečeno Spinning® je skupinová jízda jednotlivců na stacionárních kolech pod vedením odborně vyškoleného instruktora a za doprovodu stimulující hudby. Tedy jakési aerobní cvičení na kolech (Hnízdil, 2005).

Spinning® program je výjimečný uceleným konceptem tréninku, který vychází z biomechanických pravidel cyklistiky. Tím je zaručena eliminace jakýchkoli pohybů nepřírodných pro jízdu na jízdním kole (kliky, sundávání sedla). Zvládnutí základních poloh držení (3) a jízdních stylů (5) je i pro necyklistu poměrně snadné.

Spinning® program kombinuje trénink podle úrovně srdeční frekvence s pěti styly jízdy. Tvůrce Spinning® u Johnny Goldberg vytvořil tento program Energy Zones s vědomím, že každý má při tréninku jiné potřeby a cíle. Jízda každého účastníka plně odpovídá jeho individuálním fyzickým předpokladům. Díky tomuto konceptu 5-ti EZ (Recovery, Endurance, Strength, Interval, Race day) je možné systematicky budovat kondici klientů a intenzitu jim šít takřka „na tělo“. Trénink na Spinneru tak může probíhat v plně aerobním rytmu, může být stabilizovaný kolem hodnot ANP nebo může zahrnovat intenzivní úseky anaerobního charakteru.

Spinning® program smí nabízet pouze autorizovaná centra, kde jednotlivé lekce vedou lektoři s certifikátem "Johnny G. SPINNING® Instructor" (J.G.S.I.), který by měl být schopný poradit klientům v oblasti vedení tréninku, strečinku, popř. výživy. Povinností každého instruktora je další vzdělávání, za něž je patřičně ohodnocován systémem STAR (od 0-3). Vrcholným oceněním každého instruktora je přidělení titulu MASTER, který umožňuje vzdělávání nejen klientů, ale i samotných instruktorů.

To je zárukou zachování původních, účinných a bezpečných principů tohoto programu.

Spinning® program nabízí více než 16 000 autorizovaných center pod vedením certifikovaných instruktorů v 80 zemích světa. Díky přesným licenčním pravidlům a důslednému dodržování tréninkových metod můžete zažít stejně kvalitní SPINNING® lekci na Floridě, v Itálii, Německu, Singapuru, Jižní Africe nebo v České republice.

Spinning® je vhodný pro všechny, kteří si chtějí udržet nebo zlepšit svoji kondici jednoduchým způsobem. Během lekcí se nemusíte učit žádným složitým pohybům. Lekce spinningu® mohou navštěvovat lidé s nadváhou, nesportovci, ani horní věková hranice není stanovena. Je ideálním prostředkem ke snížení hmotnosti a redukci tuku. Při jedné 45 minutové lekci průměrně spálíte 400 až 600 kcal, což je 12 -krát víc než při aerobiku, aniž byste zatížili své klouby.

Spinning® program umožňuje specializovanou přípravu pro všechny druhy sportů. S pomocí měřiče tepové frekvence lze simulovat konkrétní tréninkovou zátěž – vytrvalost, rychlost, výbušnou sílu dolních končetin i intervalový trénink (dostupné na <http://www.spinning.cz/default.aspx?section=172> [cit 20.8. 2007]).

### Historie Spinning® programu



SPINNING® program vytvořil v 80. letech Jonathan Goldberg, ultra-maratský cyklista světové úrovně, známý pod přezdívkou Johnny G. Do jeho koncepce vložil své zkušenosti těžce získané tvrdým tréninkem při přípravě na RAAM (Race Across America), ultra-maratský cyklistický závod měřící více než 4000 km. Johnny trénoval 60–80 hodin týdně, v pouštním horku, mrazivém dešti a úplně sám, často u něj docházelo k přetrénování. Nikdo z Johnnyho známých, terapeutů či vrcholových sportovců mu nedokázal poradit, jak trénovat na výkon, který trvá více než 200 hodin. Johnny se RAAM zúčastnil celkem dvakrát. Poprvé v roce 1987 ukončil závod 400 mil před cílem. Poté, co vytvořil SPINNING® program pro svou vlastní přípravu a systém nazvaný Five spokes of Balance, tréninkový program pro tělo a mysl, který mu pomohl najít rovnováhu, o dva roky později závod úspěšně dokončil za méně než 10 dní. V roce 1989 otevřel své první komerční „Johnny G Spinning Center“ v Santa Monice v Kalifornii, když přenesl trénink na vlastnoručně vyrobeném SPINNERu ze své garáže do fitness centra. Johnny představil SPINNING® program již více než milionu lidí v přibližně čtyřech tisících SPINNING® centrech po celém světě.



## AQUA FITNESS

Aqua fitness je (Labudová-Ďurechová, 2005; Polášková, 2003) zastřešujícím pojmem pro cílenou pohybovou činnost prováděnou ve vodě. Používáno je několik forem např. „aqua power“ (posilování ve vodě s využitím různého náčiní a pomůcek), „aqua jogging“ (běh ve vodě s nadlehčujícími pásy), „aqua gymnastika“ (gymnastická cvičení jednotlivců i skupin) a různé hry ve vodě.

Voda je element, ve kterém se mohou lehce pohybovat zdraví a nemocní, staří a mladí. (Schulz, 1999, s. 11). Aqua fitness odpovídá požadavkům vhodného aerobního pohybu s volitelnou zátěží pro všechny věkové kategorie, pro zdravé jedince, těhotné ženy, lidi s nadváhou a je také zařazován do terapie pacientů. Při aqua fitness se za jednoznačně pozitivní považuje (Dargatz, 1998):

- pokles hmotnosti a odlehčení kloubů (převážně nosných kloubů)
- zvýšený výdej energie
- posílení imunity
- masáž těla a lepší prokrvení kůže
- trénink cílených svalových skupin (během cvičení je neustále překonáván odpor vody)
- zpomalení pohybu, a tím i dosažení optimálního provedení
- značně redukované nebezpečí úrazu
- zlepšení úrovně koordinačních schopností
- zlepšení úrovně kondičních schopností (síly, rychlosti, vytrvalosti)
- zlepšení úrovně flexibility
- pozitivní vliv na kardiovaskulární systém (tepová frekvence je ve vodě o 10–15 % nižší než na suchu)

V České republice je více užívané označení aqua aerobik. Aqua aerobik je forma kondičního cvičení při hudbě ve vodě, zatěžující jak srdeční a dýchací soustavu, tak i pohybové ústrojí pobytem a lokomocí ve vodě. Způsob cvičení záleží především na hloubce vody. Aqua aerobik může probíhat ve vodě **mělké** (hloubka od pasu po prsa), **přechodné** (hloubka maximálně po ramena) nebo ve vodě **hluboké** (bez kontaktu se dnem). Ve vodě mělké a přechodné zařazujeme cvičení choreografické s aerobním charakterem nebo cvičení zaměřená na posilování jednotlivých svalových partií při využití odporu vody. Oproti tomu voda hluboká nás nutí k využití náčiní zajišťující nadnášení – aqua pásky, aqua nudle (Muchová; Janošková, 2002). Nohy se nedotýkají dna, a proto jsou eliminovány veškeré



nárazy. Voda klade odpor ve všech směrech, ve kterých se při cvičení pohybujeme. Musíme neustále udržovat stabilizovanou polohu pomocí paží, břišního a hýžd'ového svalstva a právě proto patří tento typ cvičení k těm nejintenzivnějším (Polášková, 2003).

V aqua aerobiku existují různé formy cvičení:

### **aqua jogging**

- neboli běh ve vodě. Tato sportovní aktivita se do Evropy dostala z Ameriky v rámci takzvané „druhé vlny“ fitness. První vlna probíhala před asi dvaceti lety a byla rozvinuta Američanem Glennem McWatersem, atletickým trenérem americké námořní pěchoty, který se vrátil z Vietnamu se zraněním nohy. Během své rekonvalescence začal s rehabilitačním tréninkem ve vodě. Vyvinul takzvanou mokrou vestu (wet vest), s pomocí níž mohl provádět běžecký trénink ve vodě, aniž by jakkoliv zatěžoval své klouby. Během svého cvičení využívá zátěže nebo lépe řečeno odpor zvětšující pomůcky. K nim patří vodní činky, pádla, disky na frisbee nebo plovací desky.

### **aqua power**

- cílem této aktivity je zlepšení silové vytrvalosti. Pro trénink začátečníků však není vhodný, protože klade určité nároky na cit pro vodu a stupeň zdatnosti.

### **aqua step**

- klasický step aerobik je definován jako forma aerobiku zefektivněná vystupováním na stupínek; v aqua aerobiku se nejedná o vystupování a sestupování, nýbrž o výskoky na step a seskoky ze stepu. Každý krok ve vodě je prováděn s odrazem. Cílem je zvýšit intenzitu cvičení použitím aqua stepu, učinit cvičení zábavnější a pestřejší (Mrázková, 2005).

### **aqua joga**

## ÚPOLY V AEROBNÍCH FORMÁCH

Úpoly jsou pohybové aktivity zacílené na kontaktní fyzické překonání partnera. Zdánlivě tedy pohybové aktivity vzdálené od aerobiku a fitness. Do úpolů ale zařazujeme i specifická cvičení, která jsou přímou přípravou na kontaktní překonání partnera. Tato cvičení se mohou nacvičovat (a často se i cvičí) i bez kontaktu s partnerem. Staly se inspirací pro mnoho druhů aerobních aktivit. V úpolových systémech, zejména bojových uměních se můžeme často setkat i s cvičeními kompenzačními, které jsou přímo přebírané do aerobních aktivit. Příklady můžeme vidět v karate (Čihounková, Vít, 2009) anebo i jiných japonských bojových uměních (Vít, 2005)

Jsme svědky, že někdy bývá popularita aerobních cvičení s prvky úpolů kontraproduktivní. Dynamicky, ale technicky nesprávně prováděné techniky kopů, úderů apod. mohou způsobit vážné poškození svalového aparátu i kloubů. Je proto nutné věnovat se i nácviku správné techniky. Aerobik, i když s prvky úpolů, není nácvikem bojových technik, sebeobranou apod. Je potřeba vyvarovat se koordinačně náročných cvičení, vysokých kopů (nad pás) a neupřednostňovat rychlost na úkor techniky.

V současnosti se u nás a ve světě můžeme setkat s několika druhy aerobiku s využitím prvků úpolů. Je třeba poznamenat, že mnohdy jiný název může být jen marketingovým trikem, jak získat nové zájemce o cvičení.

- **TAE BO** – kombinace prvků karate, taekwondo a boxu s prvky tanečního aerobiku. Tae bo se snaží prorazit i vlastní filozofii cvičení.
- **KICK BOX AEROBIK** – aerobik s využitím kopů a úderů z kick boxu.
- **CARDIO KICK BOXING** – aerobik s využitím technik kick boxu, zaměřen na rozvoj vytrvalosti.
- **BODYCOMBAT** – cvičení zahrnující vybrané prvky úderů a kopů z karate, taekwondo, kickboxu apod.
- **BOXING FIT** – boxerská cvičení s využitím rukavic, boxerských pytlů, švihadel apod.
- **BOXERCISE** – aerobik s využitím boxerských úderů, zaměřen na posilování paží.

- **AEROBOXING** – aerobní cvičení s využitím prvků boxu.
- **AQUA COMBAT** – aerobní cvičení ve vodě

Ve fitness centrech se někdy můžeme setkat i s nabídkou cvičení vybraných úpolových sportů. Nejde však o jejich komplexní nácvik, ale o využití některých jednoduchých cvičení.

- **TAIČI** – je samostatným úpolovým sportem, ve fitness se využívají zejména relaxační prvky a cvičení pro rozvoj rovnováhy.
- **CAPOEIRA** – jihoamerický úpolový sport, který v harmonickém celku spojuje tanec, akrobacii a bojové umění (Reguli, 2005).

## H.E.A.T. (High Energy Aerobic Training)

**Aerobní cvičení** s vysokým energetickým výdejem vychází ze základního lidského pohybu: chůze. Jde o chůzi **za doprovodu hudby, pod vedením instruktora na speciálním mechanickém pásu** (maxerrunner), který není poháněn elektricky (jako je to u běžeckých pásů), ale roztáčí **se díky vaší vlastní mechanické síle**, v závislosti na vašich krocích. Během tréninku si **měníte náklon**, takže můžete téměř dokonale simulovat chůzi v horách.

H.E.A.T je efektivní sportovní aktivita pro ty, kteří chtějí snížit množství podkožního tuku, ale i pro ty, co si chtějí zvýšit úroveň fyzické kondice pohybem na hranici anaerobní zóny.

H.E.A.T. má své kořeny v Itálii, kde byl vytvořen a poprvé představen široké veřejnosti na Festivalu del Fitness v Rimini v roce 2004. Jeho první forma v začátcích spočívala v běhu do prudkého kopce (sklon pásu byl tehdy běžně na 40°). Jeho tvůrci se tehdy snažili napodobit běh ve vysokohorském terénu. Cvičení bylo ovšem velice náročné a pohyb na pásu byl mnohdy nepřirozený a opravdu velice namáhavý.

V průběhu následujících let se program neustále vyvíjel a vylepšoval. Změnily se techniky pohybu, měnily se také parametry běžícího pásu stejně jako materiál pro jeho výrobu. Jeho autoři se snažili dovést program až k úplné dokonalosti a co nejvíce zefektivnit průběh cvičení.

Přirozeným vývojem se H.E.A.T. dostal až do dnešní podoby. Hlavní formou pohybu už není běh, ale chůze, která reprezentuje přirozený lidský pohyb bez negativních důsledků (běh se v dnešní podobě používá jako technika pro ty nejzkušenější a jako forma speciálního tréninku). Tomu také odpovídá i sklon pásu, který se podstatně snížil. Byla tak zachována hlavní myšlenka: chůze do kopce, ovšem v podstatně přijatelnější formě.

## **BODY AND MIND**

Jedná se o pomalé (kompenzační) skupinové formy cvičení, pod vedením instruktora, které jsou založeny na vědomém ovládní centra těla, jež vede k bezpečnému cvičení a propracování a ladnosti pohybu. Stejně důležité je i zapojování mysli do celého procesu, protože jedno s druhým zajišťuje cílené řízení a vedení pohybu. Název Body and Mind jen shrnuje veškeré sportovní a meditační aktivity, ať už je do těchto směrů přidána síla, hudba, tanec, nebo různé cvičební pomůcky.

Body and Mind zahrnuje cvičení známá už z historie, ale také relativně nové cvičební programy, které se v oblasti fitness objevují v inovovaných podobách a vzájemných spojeních.

I když se jednotlivé lekce liší, obsahují v různé míře tyto základní typy cvičení: **protahovací, posilovací a uvolňovací (mobilizační)**. Případně se podle typu a zaměření jednotlivých lekcí zařazují také cvičení **dechová a relaxační**.

### **Cíle body nad Mind lekcí:**

#### Fyzická stránka

- udržování pohybového aparátu v optimálním stavu jak pro běžné denní aktivity, tak pro zatížení během sportovních aktivit
- prevence vzniku bolestivosti a předčasného opotřebení jednotlivých segmentů pohybového aparátu
- odstraňování stávajících poruch pohybového ústrojí a zlepšení daného stavu

#### Psychická stránka

- snižování psychického napětí a stresu prostřednictvím snižování nadměrného svalového tonu také díky pomocí dýchacího cvičení, relaxačních technik, zklidňující hudby (Velínská, 2008).

### **Druhy lekcí Body and Mind**

#### **Tradiční druhy**

- **Jóga** – staroindické cvičení spojené s životní filozofií a způsobem života
- **Tai-chi** – staré čínské cvičení a bojové umění, které má kořeny v tradicích taoistické filozofie

- **Pilates** – cvičební program sestavený na zač. 20. století Josephem Pilatem s cílem dosáhnout zpevněného, ale současně pružného těla
- **5 tibet'anů** – cvičení pocházející z dálného východu. Jde o sestavu cviků působících na stimulaci energetických center těla – čakry.

### **Fitness Body and Mind aktivity**

**Dynamické styly jógy** – fitness jóga, power jóga ...

**Body balance** – kombinace strečinku a cvičení Pilates

**Chi – toning, body balance** – cvičení kombinující cviky z jógy, pilates a 5 Tibet'anů, zádové gymnastiky zvyšující svalovou sílu a vytrvalost, flexibilitu zlepšující fyzickou i psychickou rovnováhu, vitalitu, odstraňující stres

**Postural training** – cvičení pro správné držení těla

**Port de Bras** – strečink inspirovaný moderním i klasickým tancem přizpůsobený běžné veřejnosti

**Pomůcky:** overball, gymnastický míč, flexi bar, bosu...

# CHARAKTERISTIKA VYBRANÝCH DRUHŮ LEKCÍ BODY AND MIND

## PILATES

Jeden z prvních cvičebních systémů, který zdůrazňuje propojení těla a mysli.

Zakladatel Joseph Pilates vytvořil vlastní cvičební systém (a také navrhl několik posilovacích přístrojů), jenž zdokonaloval až do své smrti v roce 1967. Pilatesova metoda rozvíjí schopnost uvědomění si tělesného pohybu, překračuje rámec prostého vědomého řízení pohybu a vede k dokonalejší souhře mysli a těla.

Objevují se nejrůznější úpravy a vylepšení, která odrážejí zkušenosti cvičitelů. Existuje řada variant od rehabilitační sestavy až po Pilates s míčem (Ungarová, 2003).

Pilatesova metoda přináší:

- tvarování postavy
- štíhlé svaly
- protažení a posílení
- cvičení pro každého

J. Pilates zformuloval šest základních principů. Tyto zásady se neomezují pouze na jeho metodu; lze ji uplatnit při jakémkoli typu cvičení i nejrůznějších každodenních aktivitách.

- Dýchání – nezadržovat dech. Obecně platí, že před započatím pohybu se nadechujeme a při jeho provádění vydechujeme, zvláště v obtížnějších částech. Dýcháme vždy zhluboka; nádech nosem, výdech ústy.
- Koncentrace – soustředit se na cvičení, věnujeme pozornost každému detailu.
- Kontrola – J. Pilates nazýval svoji metodu „kontrologie“ nebo „umění kontroly“. Každý pohyb by měl být pečlivě promyšlený a naplánovaný.
- Centrum – Pilates bývá charakterizován jako „pohyb vycházející ze silného centra – středu těla“. Centrem se rozumí hluboký stabilizační systém břišní, zádový, bránice, svaly dna pánevního.
- Přesnost – zvyšuje účinky každého cvičení. Pro výsledky není rozhodující skladba cviků, ale přesnost jejich provedení.
- Plynulost – jeden z principů, které odlišují metodu Pilates od ostatních cvičebních technik.

## **JÓGA**

Pokud se zabýváme fitness, měli bychom se zmínit o jedné z pohybových aktivit, která má i v našich krajích mnoholetou tradici. Touto pohybovou aktivitou je jóga.

L. Lidellová (2002) o józe píše: „Jóga je dokonalá věda o životě, která vznikla před mnoha tisíci lety v Indii. Je to nejstarší systém osobnostního vývoje na světě, který působí na tělo, duši i duchovno. Starověcí jogíni hluboce rozuměli lidské podstatě a potřebě žít v souladu s okolním světem a se sebou samým. Brali v úvahu vztah mezi tělem a duší a vytvořili jedinečnou metodu na udržení této rovnováhy – metodu, která kombinuje všechny pohyby potřebné pro fyzické zdraví s dechovými a meditačními technikami, které zajišťují mír v myslí.

Jógové polohy, ásány, procvičují každou část těla, protáhnou a zpevní svaly a klouby, páteř a celý kosterní systém. Neomezují se pouze na tělesnou schránku, mají vliv i na vnitřní orgány, žlázy a nervy, udržují celý systém zářivě zdravý. Odstraněním fyzické a duševní tenze se uvolňují obrovské zdroje energie. Jógová dechová cvičení, pránájáma, oživují tělo a napomáhají ovládat mysl, takže se pak cítíte klidní a osvěžení. Pozitivní myšlení a meditace dodávají zvýšenou jasnost a uvažování, duševní sílu a soustředěnost“.

V dnešní uspěchané době západní civilizace mnoha lidem tento přístup ne plně vyhovuje. Chtějí cvičení, které bude mít podobné účinky jako klasická jóga, ale bude dynamičtější a silovější. Na základě těchto potřeb vznikl v USA nový směr pohybových aktivit – Body and Mind, relativně nejrozšířenější je Power Yoga, kterou u nás rozšířil V. Krejčík (2005).

## **POWER YOGA**

Power Yoga je styl cvičení, který vychází ze základů yogy. Cvičení je založeno na opakování základních ásán (prvků, pozic), při nichž dochází k posílení, zpevnění a protažení svalů celého těla. Power Yoga harmonicky rozvíjí jak psychickou, tak fyzickou kondici člověka.

### **Cíle a účinky cvičení**

- rozvoj flexibility
- rozvoj síly
- rehabilitace
- vyrovnávání svalových dysbalancí
- formování postavy



- zvýšení vitality
- zdraví a fyzická kondice
- relaxace
- uvolnění
- poznání sebe sama
- zlepšení koncentrace

#### Struktura lekce Power Yogy (60–75 min)

1. **Warm up** (7 minut) – jde o krátké zahřátí pomocí hlubokého dechu, uklidnění, soustředění se a koncentraci na sebe sama.
2. **Posilovací a dynamická část** (25–30 minut). Lekce pokračuje soustavou poloh tzv. „Pozdravu slunci – Sun Salutation“. Dále následuje dynamická část, jejíž součástí jsou základní ásány – bojovník I, II, III a jejich varianty v součinnosti s dechovými technikami. Opakování těchto pozic vede k rychlému zahřátí a protažení celého těla tak, aby bylo připravené na důkladné protažení a závěrečné uvolnění. Dále se zařazují balanční pozice a podporová cvičení.
3. **Protahovací a uvolňovací část** (12–20 minut) – kombinovány jsou polohy ve stoje, v sedu, lehu, obrácené polohy, rovnovážné polohy – balance.
4. **Relaxace** (5–10 minut).

#### Předpoklady bezpečného cvičení

- dbáme na zpevnění pánevního dna a břišního lisu – tzn. soustředění se na centrum těla.
- snažíme se synchronizovat dech s jednotlivými pozicemi – nádech i výdech provádět nosem.

#### Kontraindikace

- operace zápěstí a páteře
- těhotenství

#### **Další cvičební styly jógy**

- **FLOW Power yoga**

Tato varianta Power Yogy je určená pokročilým, ale i novým zájemcům o cvičení Power Yogy. Předpokladem je základní zvládnutí jednotlivých pozic z Power Yogy, série pozic

bojovníků a další série pozic na zemi. Flow power yoga je založena na propojení a plynutí dechu s přechody mezi jednotlivými pozicemi. Základním prvkem zůstávají jednotlivé pozice, jako je tomu u power yogy. Nejdůležitější část je dech, který spojuje všechny pozice za sebou tak, aby plynuly jedna po druhé a ta předcházející plynule rozvíjela další (Krejčík, 2005).

- **DANCE JOGA** – cvičení spojující power jógu a pózy klasického baletu, tance zaměřeného na ladnost pohybu a techniku provedení a využívajícího také moderní taneční techniky Marthy Graham (tzv. moderního baletu).
- **BIKRAM JOGA** – dynamické cvičení 26 póz Hathajógy a dvou dýchacích cvičení, které probíhá ve vyhřátém sále na 42°C.
- **AQUA JOGA/AQUA POWER JOGA** – alternativa power jogy cvičená ve vodě s hlavním důrazem na protažení a pomalé relaxační dýchání