

# FITNESS

## 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.

Aerobní kondiční program podle K.H. Coopera byl aplikován J. Sorensovou jako aerobní tanec. Postupně do něj začaly stále více pronikat gymnastická cvičení a ve svazu ZRTV došlo k ustavení aerobiku s jasným programem aerobního zatěžování. Rozvoj cvičení zvaného aerobik (název vychází ze zdůraznění intenzity cvičení, která je typicky kyslíková – aerobní), je spojován s americkou herečkou Jane Fondovou (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**
- **Koordinační schopnost**
- **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. mezi 65 % a 85 % 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 mezi 65 % a 85 % maximální tepové frekvence.

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

**/220 – věk/ x /0,65 – 0,85/ = 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 kontrakcí 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.

## **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). Nermalou roli hraje také aktuální psychický stav, únava, věk cvičence, kvalita rozcvičení, teplota prostředí nebo denní doba (Skopová, 2005).

Je nutné si také uvědomit, že pohyblivost není schopnost homogenní. Existují rozdíly mezi jednotlivými klouby podle jejich funkčního využívání – např. velká pohyblivost v kyčelním kloubu neznamena velkou pohyblivost v kloubech ostatních.

Důležitost potřebné úrovně pohyblivosti se všeobecně spojuje s možností lépe využívat ostatních pohybových schopností: síly, rychlosti apod. a také s technickou dokonalostí v mnoha sportovních odvětvích (skoky do vody, rozsah pohybu běžeckého kroku atd.). Dostatečný rozsah pohybu potenciálně určuje možnosti projevu svalového úsilí.

Jednotlivá sportovní odvětví mají na flexibilitu specifické nároky: v technicko-estetických sportech jako je sportovní a moderní gymnastika, krasobruslení a v našem případě také sportovní aerobik patří flexibilita k limitujícím faktorům výkonnosti, v ostatních odvětvích má roli podpůrnou nebo doplňující. Současná sportovní technika cvičení klade velký důraz především na pohyblivost v oblasti ramenního a kyčelního kloubu a v oblasti páteře.

Stejně jako ostatní složky fyzické zdatnosti, také flexibilita může být zlepšena tréninkem. Velký počet nezávislých studií ukázal významné zlepšení v důsledku pravidelného

tréninku. Snížená pohyblivost, nejčastěji z důvodu zkrácení svalů, znamená větší pravděpodobnost zranění, proto jsou cvičení pohyblivosti doporučována jako prevence úrazů svalových a pojivových tkání.

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.

## **Základní dělení skupinových lekcí**

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

### **AEROBNÍ LEKCE**

**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). Poskoky se doporučují provádět maximálně 32 dob, na jedné noze jen 4 poskoky!

- **SENIOR AEROBIK** – aerobik pro starší
- **JUNIOR AEROBIK** – dětský aerobik
- **BASIC AEROBIK** – lekce určená začátečníkům
- **MASTER AEROBIK** – lekce určená pokročilým

### **DANCE AEROBIK**

**STEP AEROBIK** – choreografická lekce, která díky výstupům na zvýšenou podložku – step – výrazně působí na svaly spodní poloviny těla.

**BOSU CARDIO** - choreografická lekce, která místo stepu využívá balanční úseč BOSU®. Díky cvičení na balanční úseči dochází k zapojení hlubokého stabilizačního systému.

**AQUA AEROBIC** – aerobní cvičení ve vodě

**INDOOR ROWING** – cvičení na veslařském trenažéru.

**ROPICS** – kombinace přeskoků přes švihadlo a chůze.

**POSILOVACÍ LEKCE** – cílem lekcí je především zvýšení úrovně kardiorespirační a svalové vytrvalosti.

**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 dolních končetin i svalstva trupu a paží s využitím posilovacích zátěží.



**TOTAL BODY WORKOUT** – posilovací lekce, do které nebývají zařazeny kroky aerobiku. Pro dosažení aerobního pásma TF jsou zařazeny výpady, podřepy a jejich modifikace. Na lekcích jsou využívány posilovací pomůcky.

**POWER STEP (BODY STEP....)** – step je využíván jako součást aerobního tréninku a také jako posilovací pomůcka.

**BOSU® COMPLETE** – jednoduchá choreografie propojená s posilovacími cviky na balanční úseči.

**KRUHOVÝ TRÉNINK** – tréninková metoda charakteristická postupným zapojováním vybraných svalových skupiny při cvičení, na stanovištích obvykle uspořádaných do kruhu. Jde o vykonávání jednotlivých cviků na různé svalové partie v rychlém sledu za sebou s minimální pauzou, kdy v každém kole je procvičeno celé tělo. Delší pauza následuje až po absolvování celého kruhu. Délka cvičení na jednom stanovišti je 15 – 90 sec, počet stanovišť je 6–10, počet kruhů 3 – 5, trvání celého kruhového tréninku je 15 – 45 min. (Velínská, Ondrášek, 2012).

**BODY AND MIND LEKCE** – pomalé formy cvičení zaměřené na koncentrované zapojování svalů v posilovacích a protahovacích polohách a cvicích a rovněž na psychickou relaxaci.

- **POWERJOGA/FITNESSJOGA** – lekce zaměřená na posílení a protažení svalů celého těla a relaxaci mysli vycházející z poloh tradiční jógy, které jsou spojovány do plynulých, dynamických sestav.
- **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/HOT JÓGA** – dynamické cvičení 26 póz Hathajógy a dvou dýchacích cvičení, které probíhá ve vyhřátém sále na 42°C.
- **PILATES** – cvičební systém, který zdůrazňuje propojení těla a mysli.
- **STREČINK**
- **PortDeBras** – strečink inspirovaný moderním i klasickým tancem
- **AQUA JOGA/AQUA POWER JOGA** – alternativa power jogy cvičená ve vodě s hlavním důrazem na protažení a pomalé relaxační dýchání.

- **CHI-TONING** – cvičení kombinující cviky z jógy, pilates a 5 Tibetánů, zvyšující svalovou sílu a vytrvalost, flexibilitu zlepšující fyzickou i psychickou rovnováhu, vitalitu, odstraňující stres.
- **BODY BALANCE** – spojení různých cvičebních technik – power stretching, pilates, balantes, zádové gymnastiky, fitness jógy.

**MARTIAL ARTS** – ve fitness centrech se 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.

Tai-Chi Chuan je starodávný styl bojového umění pocházející z Číny. V moderním světě se cvičí především pro jeho velmi dobré zdravotní účinky. Pomáhá při bolestech zad, krční páteře, rozvíjí sílu nohou – především stehem a hýždí, posiluje svalstvo zad, stabilizuje nestabilní póruřazové klouby, může pomoci při migréně, alergii. Posiluje imunitní systém, intenzivně rozvíjí rovnováhu a stabilitu. Pomalé a jemné pohyby uvolňují zatuhlé svalstvo a psychické napětí. Udržuje tělo pružné a vitální. Tai-chi pracuje také s vnitřní energií člověka. Soustředěním mysli na prováděné pohyby odplují starosti a problémy všedního dne – je to vlastně meditace v pohybu.

- **CAPOEIRA** – jihoamerický úpolový sport, který v harmonickém celku spojuje tanec, akrobacii a bojové umění.
- **TAE BO** – kombinace prvků karate, taekwondo a boxu s prvky tanečního aerobiku. Tae bo se snaží prorazit i vlastní filozofií 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, zaměření na posilování paží.
- **AEROBOXING** – aerobní cvičení s využitím prvků boxu.

### **Pomůcky využívané v jednotlivých lekcích:**

- **Fit bar** – cvičení s využitím tyčí o hmotnosti 5 kg.
- **Flexi bar** – cvičení využívající odporu rozkmitané tyče pro posílení především hlubokých svalů zádoových, břišního svalstva a svalů pánevního dna
- **Činky** – váha zátěže se pohybuje od 0,5 do 2 kg-
- **Posilovací pásy (dynabendy, terabendy, expandery)**
- **Flow tonic a Flowin** – speciální podložky, které nutí k přesnému a vedenému pohybu v plném rozsahu, díky jejímu využití dochází k rozvoji síly i flexibility pomocí plynulých pohybů – skluzů. Využívají váhu vlastního těla
- **Overball**
- **Fitbal**
- **XCO® Trainer** – válec podobný čince naplněný speciální sypkou hmotou, která se při cvičení pohybuje a přesypá uvnitř válce.
- **TRX:Total-Body Resistance Exercis (Cviky pro zatížení celého těla)** – tzv. závěsný trénink.

## STAVBA AEROBNÍ CVIČEBNÍ JEDNOTKY

- **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 poloblanitý, 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 65–85 % max. TF /220 – věk/ x /0,65–0,85/. 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 vnější strany stehenní... 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 komerčních skupinových hudebně-pohybových aktivit ve FITCENTRECH**

### **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).

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).

Aerobik je vhodnou pohybovou aktivitou pro zdravé jedince všech generací. Pravidelně provozovaná vytrvalostní zátěž vede k adaptaci srdečně-cévního a dýchacího systému, zlepšení metabolismu, funkce pohybového aparátu a nervového systému, ale také k pozitivním psychickým změnám (Jarkovská, 1983).

Aerobik prochází v posledním desetiletí mohutnými změnami jak obsahovými, tak metodickými. Navíc vznikají zcela nové styly aerobiku, používá se stále nových pomůcek a doplňků, které aerobik zdokonalují.

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.

### **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 hýžd'ové 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 prestrečinku 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 **prestrečinku** 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 hýžd'ového svalstva.

### 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. spinneru. 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 kombinuje trénink podle úrovně srdeční frekvence s pěti styly jízdy. Tvůrce Spinning® u Johnny Goldberg vytvořil tento program s vědomím, že každý má při tréninku jiné potřeby a cíle. Jízda každého účastníka plně odpovídá jeho individuálním fyzickým předpokladům.

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® program smí nabízet pouze autorizovaná centra, kde jednotlivé lekce vedou lektoři s certifikátem "Johnny G. SPINNING® Instructor" (J.G.S.I.). To je zárukou zachování původních, účinných a bezpečných principů tohoto programu.

Spinning® je vhodný pro všechny, kteří si chtějí udržet nebo zlepšit svoji kondici jednoduchým způsobem. Během lekcí se nemusíte učit žádným složitým pohybům. Lekce spinning® u mohou navštěvovat lidé s nadváhou, nespportovci, 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]).

Dalšími druhy „cyklistiky v místnosti“ je Indoor cycling na kolech firmy Tomahawk a Schwinn cycling.

## AQUA FITNESS

Aqua fitness je (Labudová-Đurechová, 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 pásy, 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 běžecský 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).

## **BODY AND MIND**

Tělesná cvičení, která jsou určena k rozvoji výkonného a zdravého těla posilují zároveň emocionální a duševní stránku jednotlivce. Duševně - relaxační a meditační techniky pomáhají odstranit nežádoucí tělesné následky emočního stresu a deprese, kterým se v civilizované době téměř nevyhneme.

Řešení takto vzniklé situace nezávisí pouze v pasivní relaxaci, jako jsou například masáže či jiné neaktivní formy odpočinku, ale i v předcházení vzniku těchto stresových situací pro tělo. Existuje mnoho cvičení jako jsou rehabilitace a doporučená cvičení po úrazových situacích s bolestivostí daných svalových řetězců, avšak veškeré druhy těchto tělesných aktivit jsou pouze léčebné, nikoli preventivní. Tělesné aktivity Body Mind mají preventivní charakter, který nám chybí, a potřebujeme pro naše tělo.

Body&Mind představuje skupinu moderních tělesných cvičení uznávající význam vzájemných vztahů mysli a duše. Je založen na tzv. holistickém (komplexním) přístupu k člověku, a tedy též k lidskému pohybu. Všechny lekce Body and Mind spojuje nácvik hlubšího uvědomování si vlastního těla, práce s dechem, aktivace hlubokého svalového stabilizačního systému páteře.

Patří sem především pomalé formy cvičení, kde je možná koncentrace na vědomý prožitek z pohybu a přesné vysvětlení lektorem.

**Lekce Body and Mind můžeme rozdělit do 3 skupin:**

**Balanční lekce** – balantes, Bosu, cvičení s overballem, s fitballem

**Formy jógy** - hathajóga , powerjóga, ....

**Ostatní** – pilates, chi-toning, body controll, lekce relaxace

## **BALANČNÍ LEKCE**

### **Balantes**

Koordinační, posilovací a protahovací cvičení prováděné převážně na podložkách s využitím balančních pomůcek, které jsou zaměřeny mimo jiné na posílení svalů důležitých pro správnou funkci a stabilitu páteře (hluboký stabilizační svalový systém páteře).

### **Bosu core**

Zkratka pro BOSU® vznikla z anglického spojení „both sides up“. V ČR asi od roku 2005. Lze používat dvěma bezpečnými způsoby: platformou – plošinou nahoru (kopule se stává dotykovou plochou s podložkou), nebo platformou – plošinou dolů (dotyková plocha s podložkou je celá platforma).

Tato balanční pomůcka je navržena tak, aby spojovala koordinaci jednotlivých segmentů těla v jeden celek.

Při cvičení na BOSU můžeme využít celé řady metodických linií cvičení od plné opory přes minimální až po úplně nestabilní oporu u jednotlivých cviků a pozic. Využíváme celé řady tréninkových možností (kardiovaskulární – aerobní trénink, silový nebo posilovací trénink, flexibilita a relaxace – strečink, trénink stabilizačních svalů, rehabilitační trénink – mobilizace atd.)

Může být kombinováno i s dalším náčiním, což umožňuje využívat velký zásobník cviků pro klienta od začátečnické úrovně až po vrcholové sportovce.

Cvičení na BOSU® nutí cvičence udržet vždy střed svého těla – CORE – nad povrchem – tedy středem BOSU a působením gravitace na cvičence jej opět zpětně nutí zapojovat svaly středu těla pro udržení rovnovážné polohy. Cvičení je ze začátku pomalého charakteru s přesným uvědoměním si daného pohybu. Jinak řečeno, musíme začít zapojovat naši CNS (centrální nervový systém) spolu se svaly, abychom odstranili jednotlivé špatné návyky v držení těla.

Používání BOSU® zlepšuje rovnováhu, vnímání pohybového aparátu – povědomí o tom, jakou pozici zaujímá tělo v daném okamžiku, vnímání jednotlivých částí těla – symetrie těla, poloha kloubů atd.

## **Aby záda nebolela**

Posilovací a balanční cvičení na velkých nafukovacích míčích, které obsahuje některé z rehabilitačních prvků zlepšující stabilitu i ohebnost páteře a posilovací cviky pro zpevnění a tvarování postavy. Zvláštní důraz při výběru cviků je zaměřen na problematickou oblast zad. Cvičení je vhodné pro všechny věkové kategorie včetně seniorů.

## **Fitball**

Posilovací a balanční cvičení na velkých nafukovacích míčích, které obsahuje některé z rehabilitačních prvků zlepšující stabilitu i ohebnost páteře a posilovací cviky pro zpevnění a tvarování postavy. Cvičení je vhodné pro všechny věkové kategorie včetně seniorů

## 2. RŮZNÉ FORMY JÓGY

### **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 mysli.

Jógové polohy, ásány, procvičují každou část vašeho 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 založil 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.

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

## **Ashtanga joga**

Ttadiční systém jógového výcviku, který je charakteristický dynamickým cvičením ásan.

## **Dynamic joga**

Druh jógy, kde se prolínají principy Ashtanga (dynamika, koncentrace na dech, bandhy a drishti) a Iyengar jógy (přesnost, přípravné pozice, terapeutická stránka).

**Vinyása joga** – systém cvičení, který představuje dynamickou formu cvičení hathajógy. Velký důraz je kladen na dech, který aktivuje hluboké svalstvo, neurovegetativní a lymfatický systém.

**Hatha joga** – soubor cvičení, jehož cílem je harmonické fungující fyzické tělo a stabilní, klidná a vnímavější mysl. Díky cvičení a intenzivní práci s dechem se tělo stává odolnější, silnější, pružnější a harmonizované.

### 3. OSTATNÍ

## **Pilates**

Cvičení Pilatesovou metodou vede k posílení a protažení svalů celého těla a snaží se přitom využít vyvážené spolupráce těla a mysli. Cvičení rozvíjí koordinaci, sílu, rovnováhu, flexibilitu a dýchání. Soustřeďuje se především na propracování hlubokých svalů zad, břicha, hýždí.

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.

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 „kontrolologie“ nebo „umění kontroly“. Každý pohyb by měl být pečlivě promyšlený a naplánovaný.

**Centrum** – Pilates bývá charakterizován jako „pohyb vycházející ze silného centra“. Centrem se rozumí oblast beder, hýždí a břicha od pupku dolů.

**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.

## **Chi – toning**

Jedná se o dynamické cvičení, které využívá prvků z power jógy, pilates a pěti Tibeťanů. Cvičení má za cíl efektivně a funkčně působit na pohybový aparát, zvyšovat tělesnou vytrvalost, sílu, pohyblivost, ohebnost a koncentraci. Zlepšuje se také držení těla a dýchání.

Hlavními body chi-toningu jsou na jedné straně hlavně relaxační prvky – protažení svalů, uvolnění páteře a kloubů, odbourávání stresu, na druhé straně potom intenzivní posilovací cvičení pro svaly středu těla.

Tento cvičení program sestavila německá instruktorka Anetta Alvaredo. Cílem bylo vytvořit systém cvičení, který bude efektivně působit na funkční anatomii pohybového aparátu – především břišní a zádové svaly a správné držení těla.

Název lekce obsahuje dvě slova, jejichž význam vystihují hlavní cíle lekce. Chi znamená energii a toning můžeme přeložit jako zpevnění, posílení. V této lekci tedy spojujeme cviky na obnovení, doplnění a zvýšení tělesné i psychické energie se cviky pro zpevnění a posílení svalů i těla celkově. Nejlépe Chi-toning charakterizuje jeho motto: „Program budoucnosti z minulosti“, protože se zde využívá prvků z Pilates, Yogy a Pěti Tibeťanů.

Úvod se skládá z dynamického zahřátí - pomocí jednoduchých cviků a základních pohybů zahřát svaly celého těla, uvolnit velké klouby a mírně mobilizovat páteř, případně doplnit krátkým posilováním, do kterého se zařazují i různé variace Pozdravu slunci.

**1. část – balanční cvičení ve stoje**, kdy se aktivují svaly, které se zapojují reflexně při hledání rovnováhy. Tato část je klidnější a využívá prvků z yogy a 5-ti Tibeťanů.

**2. část – posilování na podložce**. Zde se využívají převážně cviky metody Pilates pro vybudování silných a pevných svalů středu těla (zad, břicha, hýždí) a svalů hlubokého

stabilizačního systému (hluboko uložené svaly břicha, svaly okolo páteře, pánevní dno).

Závěrečnou částí lekce je pak relaxace nebo další uvolňovací či strečinková cvičení.

Chi-toning působí na: zvýšení vytrvalosti, síly, pohyblivosti, ohebnosti a koncentrace, zlepšení držení těla, dýchání, vitality, duševní a fyzické rovnováhy, doplnění tělesné energie a odstraní stres a zklidní mysl, pomůže odstranit bolesti zad a kloubů a zredukovat hmotnost

## **Gyro metoda**

Cvičební systém, který využívá širokou paletu krouživých pohybů s důrazem na mobilizaci kloubů spolu s posílením svalů střední části těla. Zvláštní pozornost je věnována zvětšování flexibility páteře (předklonům, záklonům, úklonům, rotacím a kroužením), uvolnění napětí horní části těla a zlepšení koordinace pohybů.

## **PortDeBras**

PortDeBras je originální cvičební program, který vznikl spojením klasického tance, posturálních technik a strečinku. Plynulé sekvence pohybů protahují zkrácené svaly, uvolňují a mobilizují páteř a kloubní spojení, zlepšují koordinaci, zdokonalují pohybové stereotypy a významně působí na estetiku a ladnost pohybů celého těla. Hit ve světě Body and mind představovaná v minulých letech na kongresech po celém světě – zatím vyškoleni pouze instruktoři v Rusku, Itálii, Španělsku a v České Republice.

## **Power Stretch**

Cvičení odstraňující negativní účinky svalových dysbalancí vzniklých běžným způsobem života. Za pomoci různých technik cvičení – balančních, silových, protahovacích.

## **Slow Toning**

Jde o pomalou formu cvičení s hudbou, cvičí se na podložce, bez bot. Posilovací cviky jsou doplněny balančními pozicemi, protažením a uvolněním. Dále jsou zahrnuty cviky z techniky pilates a cviky na uvolnění bolavých zad. Speciální pozornost je věnována břišnímu svalstvu. Cvičí se jak s vlastní vahou, tak s nejrůznějšími pomůckami - overbally (malými míčky), gumičkami, ručníky. Je vhodný pro všechny bez rozdílu věku a fyzické vybavenosti, formuje problémové partie, posiluje hluboké stabilizační svaly nezbytné pro správné držení



těla, pomáhá odstraňovat bolesti páteře a kloubů. Cvičení je určeno všem, kdo chtějí bolestem zad předcházet, protože důkladně protahuje svaly celého těla a zbavuje napětí a stresu.

## **Therapy Balantes**

Cvičební program napomáhá optimalizovat tzv. pohybové vzory, prohloubit kontakt s vlastním tělem, zdokonalit držení vašeho těla. Je vhodný jako prevence přetížení pohybového aparátu (především u bolestí zad), ale též jako doplňková terapie u již vzniklých obtíží lehčího rázu či také jako kompenzace k různým druhům sportu. Základem je aktivace hlubokého svalového stabilizačního systému páteře s pomocí balančních pomůcek, hlubší vnímání vlastního těla a práce s dechem.

## **Bodybalance**

Jde o kompenzační cvičení (body&mind) lekce tvořená spojením posilovacích, protahovacích a uvolňovacích cvičení. Využívá a pracuje s frázovaným hudebním doprovodem odpovídajícím stylem a tempem hudby. Lekce má 3 hlavní části: warm up, stretch, floor work.

Cílem je:

optimální stav pohybového aparátu, zlepšení jeho funkčnosti, odstraňování svalových dysbalancí

aktivace oslabených svalů, jejich správné zapojení do pohybu, zpevnění a zlepšení svalové síly a vytrvalosti

uvolnění ztuhlých kloubů a páteře, zlepšení pohyblivosti, protažení svalů s tendencí ke zkrácení a snížení jejich nadměrného napětí

zlepšení držení těla a pohybových stereotypů

zlepšení dýchacího stereotypu

zlepšení úrovně pohybové a polohové kontroly, koordinačních a rovnováhových schopností

Cvičení vhodné pro široký okruh cvičících bez věkových a výkonnostních omezení, protože cviky jsou prováděny v pomalém tempu s důrazem na správné provedení, každý cvik lze provést v individuálním rozsahu a obtížnosti.

## OSOBNOST, KOMUNIKACE INSTRUKTORA

Osobnost instruktora a především jeho schopnost vhodně a přirozeně komunikovat s klienty bývá ve většině případů hlavním klíčem k úspěchu jakékoliv lekce ve fitcentru, ať už se jedná o lekci aerobiku, spinningu®, aerobiku pro děti nebo cvičení v posilovně.

Při formulování charakteristiky osobnosti „cvičitele“, „lektora“ ..aerobiku, spinningu, .....ve fitcentru, jsme čerpali především z kapitol Didaktiky tělesné výchovy (Vilímová, 2002), věnované budoucím pedagogům tělesné výchovy. Důvodem byla skutečnost, že společným jmenovatelem obou zmíněných profesí je pohybová aktivita.

Jednotlivé charakteristiky budeme aplikovat na práci lektora, cvičitele, instruktora fitness v komerční oblasti.

Jedním z nejdůležitějších podmínek úspěchu cvičitele je vysoká úroveň jeho teoretických i praktických vědomostí nejen ve svém oboru, ale také v oblasti anatomie, fyziologie a věd s jeho specializací úzce spojených. Vzhledem k neustálému a rychlému pronikání nových trendů v oblasti wellness a fitness, zjišťování nových poznatků v této oblasti by se měl každý lektor neustále dále vzdělávat a rozšiřovat svůj okruh znalostí a vědomostí.

Co se týče praktických dovedností, lektor by měl dbát na zvyšování úrovně své fyzické kondice, na dokonalé zvládnutí jednotlivých prvků, čímž vytváří u cvičenců kvalitní představu pohybů (Velínská, 2004). V případě výuky choreografie je nutné, aby si lektor způsob výuky předem vyzkoušel a připravil si „krizový scénář“. Co se týče didaktických zásad, dobrý lektor aerobiku dokáže jednoduchými metodami a postupným a názorným, promyšleným vedením naučit choreografii. V případě nutnosti je připraven přidat počet opakování „problémové“ vazby nebo prvku, zjednodušit choreografii podle úrovně většiny klientů.

Instruktor jakékoliv fitness aktivity nezapomíná klienty vhodně motivovat a chválit během celé lekce. Na úvod hodiny je dobré klienty seznámit s přibližnou náplní lekce, především začátečníkům nezapomíná před samotným začátkem hodiny vysvětlit správnou techniku cviků, správné držení těla, a to vše opakovat také během celé hodiny....

Cvičitel využívá během lekce různých výrazových prostředků:

- **cueing verbální** – neboli slovní komunikace probíhá během celé lekce. Instruktor aerobiku oznamuje prvek, který bude následovat, odpočítává začátek pohybů, upozorňuje

na změny, opravuje, upozorňuje na správnou techniku a motivuje. Pokyny by měly být proneseny s předstihem, aby na ně cvičící mohli včas reagovat, instrukce musí být přesné, jasné, výstižné a slyšitelné všem klientům. Stejně tak instruktor v posilovně upozorňuje na správné provedení cviků, opravuje, chválí. Spisovný a kultivovaný jazykový projev by měl být samozřejmostí. Stejně tak by měl cvičitel využívat správného názvosloví pro daný typ pohybové aktivity.

- **cueing neverbální** – tzv. mimoslovní komunikace, do které patří řeč těla, mimika, gestikulace, pantomimika, pohledy, signály – tlesknutí, písknutí, oční kontakt. Při lekcích aerobiku neverbální komunikace zahrnuje také mezinárodní signalizaci základních prvků a pokynů (např. from the top – od začátku, atd.). Neverbální cueing je nedílnou součástí a doplňkem verbální komunikace.