

MASARYKOVA UNIVERZITA

Fakulta sportovních studií

Katedra sportovních aktivit

Funkce osobního trenéra ve fitness centru

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Alena Pokorná PhD.

Vypracoval:

Martin Dundálek

3 ročník APAK

Brno, 2007

Prohlašuji, že jsem bakalářskou vypracoval samostatně na základě literatury a pramenů uvedených v Seznamu použité literatury.

V Brně dne 25. dubna 2007

.....

Poděkování

Chtěl bych poděkovat vedoucí své bakalářské práce Mgr. Aleně Pokorné PhD. za cenné rady a připomínky a odborné vedení.

MOTTO:

.... trénování je profese, která slouží lidem, jejím základním principem je být v první řadě vzorem pro své svěřence, v druhé řadě je třeba tyto povahové vlastnosti vyžadovat také od nich.

(Martens)

OBSAH

ÚVOD	7
1. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	9
2. VÝZNAM CVIČENÍ VE FITNESS CENTRU	10
2.1 Co to je fitness.....	10
2.2 Trendy ve fitness.....	10
2.3 Výběr vhodného fitness centra	11
2.4 Vybavení do fitness centra.....	12
2.5 Pravidla chování ve fitness centru	13
2.6 Doporučené zásady správného cvičení	14
3. ÚLOHA OSOBNÍHO TRENÉRA	15
3.1 Osobnost trenéra.....	15
3.2 Specifika osobního trenéra.....	17
3.3 Odborné vzdělání osobního trenéra.....	17
3.3.1 Instituce zajišťující vzdělávání osobních trenérů	18
3.4 Význam volby spolupráce s osobním trenérem.....	20
4. VSTUPNÍ ANAMNÉZA	22
4.1 Definice vstupní anamnézy	22
4.2 Rozbor prostředků vstupní anamnézy.....	22
4.2.1 Úvodní rozhovor, vyplnění vstupního dotazníku.....	23
4.2.2 Antropometrické vyšetření.....	24
4.2.3 Funkční diagnostika.....	26
4.2.4 Diagnostika s měřením srdeční frekvence.....	30
4.2.5 Rozbor stravovacího a pitného režimu.....	30
4.2.6 Fotografická dokumentace klienta.....	31
4.3 Další možnosti vstupní anamnézy.....	32

5. CVIČENÍ POD DOHLEDEM OSOBNÍHO TRENÉRA.....	34
5.1 Výhody odborného vedení v tréninkovém procesu.....	34
5.2 Náplň cvičení s osobním trenérem.....	34
5.3 Skladba tréninkové jednotky.....	34
5.4 Význam cvičení s osobním trenérem.....	35
ZÁVĚR.....	36
LITERATURA.....	37
PŘÍLOHY.....	38
RESUMÉ.....	42

ÚVOD

Na otázku proč jsem si vybral zrovna takové téma bakalářské práce, bych mohl odpovědět asi takto. Fitness a kulturistika mě zajímala již od puberty, kdy jsem poprvé uviděl odborný časopis na toto téma a začala mě lákat představa návštěvy fitness centra. Cvičení mě natolik uchvátilo, že jsem u něj zůstal prakticky dodnes. Nejprve jsem cvičil sám, pomalu se prokousával odbornými časopisy a literaturou a snažil se co nejvíce zformovat své tělo. O několik měsíců později jsem začal cvičit se svým první sparing partnerem. Jak čas plynul uvědomil jsem si, že bych se chtěl tomuto sportu věnovat i jinak, rozhodl jsem se a přihlásil se na Fakultu sportovních studií.

V současné době pracuji v nejmenovaném brněnském fitness centru, jako manager a osobní trenér. Spolupracuji s dalšími 5-ti dalšími fitness centry po celé republice. Z vlastní zkušenosti vím, že práce osobního trenéra je náročná a to nejen po odborné, ale i psychologické stránce. Od svých klientů velmi často slýchávám, že vybrat si správného osobního trenéra je umění. Kurzů zabývajících se školením osobních trenérů je několik, ale o kvalitě výuky mnohdy nemůžeme ani mluvit. Je smutné, že některé kurzy v sobě slučují tři funkce (osobní trenér, instruktor fitcenter, trenér kulturistiky) a za dva až tři týdny se člověk nemůže dostatečně seznámit s problematikou. Bohužel u nás nefunguje systém v zahraničí běžný, že absolvent těchto kurzů musí určitou dobu pracovat pod dohledem zkušenějšího kolegy. Z tohoto důvodu si myslím, že v celorepublikovém měřítku můžeme osobní trenéry rozdělit do tří kategorií. První jsou zkušení trenéři z praxí a s neustále doplňovanou kvalifikací, druhou jsou trenéři, kteří vyšli z kurzu, nebo si svoji kvalifikaci neobnovují. Poslední a nejvíce nebezpečnou skupinou jsou trenéři bez kvalifikace. Právě proto, bych se chtěl ve své bakalářské práci věnovat problematice počínající výběrem fitness centra, osobního trenéra, jeho vlastnostem. Dále bych chtěl přiblížit otázky týkající se práce s klientem např. vstupního pohovoru s klientem a jeho správného vyhodnocení, vyšetření pohybových stereotypů, svalových disbalancí a stravovacích návyků.

Tato práce by měla pomoci specifikovat práci osobního trenéra a definovat jeho funkci ve fitness centru. Zejména bych chtěl rozlišit funkce osobní trenér a instruktor fitness centra. Práce by měla pomoci i těm, kteří si z výběrem fitness centra, potažmo osobního trenéra nevědí rady.

Vzhledem k současnému životnímu stylu většiny populace, je tato služba stále více žádaná a proto je nutné definovat práci osobního trenéra.

1. CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

1.1 Cíle práce

Cílem této práce je definovat funkci osobního trenéra ve fitness centru a seznámit čtenáře této práce s fitness centrem, funkcí osobního trenéra a jeho vlastnostmi, normami chování, vzděláním. Dále se seznámíme s pojmem fitness, sportovní trénink a jeho dělení, specifika tréninku ve fitness centru.

1.2 Úkoly práce

- prostudovat dostupnou literaturu zabývající se tématem osobního trenéra, jeho rozdílu s jinými funkcemi ve fitness centru. Definujeme jeho práci a potřebné vlastnosti vhodné pro výkon tohoto povolání
- prostudovat dostupnou literaturu týkající se sportovního tréninku, kompenzačních cvičení, sportovní výživy a sborníků cviků a pokusit určit neoptimálnější postup spolupráce s osobním trenérem.
- prostudovat materiály týkající se vzdělávání osobních trenérů
- materiály zpracovat, analyzovat a porovnat
- vyvodit závěr ze zjištěných poznatků

2. VÝZNAM CVIČENÍ VE FITNESS CENTRU

2.1 Pojem fitness

Dle Ostena (2005) je fitness je součástí zdravého životního stylu. Zahrnuje komplex správných návyků, dobrou tělesnou kondici a dobré zdraví. Určitě každý z nás slovo „fitness“ někdy slyšel, např. od přátel nebo od kolegů ze zaměstnání, kteří se pyšní velkými rameny, silným hrudníkem a pevným břichem. Ale na otázku tohoto typu zřejmě neexistuje jednoznačná odpověď. Fitness může znamenat pro různé osoby něco jiného. Pro někoho je to cvičení v tělocvičně, pro druhého příprava na svůj sport. Požadavky na fitness jsou v každém sportu jiné. Fitness nás celkově ovlivňuje, pokud hledáme přátele, zaměstnání. Fitness ovlivňuje příznivě i délku života a jeho prožití, účelně nás zbavuje stresu, cítíme se být šťastní.

Osten (2005) tvrdí, že fitness má jedno pro všechny lidi společné a to tělesnou zdatnost tu můžeme rozdělit do dvou hlavních kategorií:

- Health related fitness – orientuje se na zdraví
- Skill related fitness – orientuje se na pohybové schopnosti

2.2 Trendy ve fitness

Můžeme s jistotou říct, že na otázku položenou lidem středního věku, která bude znít: Co to znamená trénovat. Nám nejspíše odpoví trénovat znamená nadměrně se namáhat, potit a druhý den cítit bolest celého těla. Podle Ostena (2005) je cvičení všeobecně chápáno nejen lidmi středního věku jako zlo. Díky novým trendům je však tento názor postupně odbouráván. Cvičení kulturistů nebo vrcholových sportovců s maximální intenzitou je již potlačeno do ústraní. Během několika let se forma tělesného cvičení začíná zmírňovat. Lidé nepovažují za důležité vrcholově sportovat, soutěžit, ale chtějí vypadat a cítit se dobře, zbavit se stresu, proto došlo k tomuto vývoji. Dle Ostena (2005) je největší zájem o tzv. kombinované činnosti (posilování, běh, aerobik, jóga, strečink a další). Fitness má širokou základnu lidí každého věku.

Mladí lidé vstupují do posilovny, protože chtějí zformovat své tělo, lidé středního věku vstupují s cílem své tělo udržet ve formě a lidé starší chtějí něco udělat pro své zdraví. Z hlediska pohlaví chtějí muži nejčastěji zpevnit a zesílit, ženy chtějí naopak zeštíhlit a zformovat své tělo.

2.3 Výběr vhodného fitness centra

Netvrdíme, že je nutné trénovat v posilovně, můžeme trénovat i doma např. v garáži. Spousta lidí se v posilovně cítí být vytržena ze svého přirozeného prostředí, mají rádi svůj klid a nejen proto cvičí doma. Ke cvičení jinde než ve fitness centru se ještě později vrátíme. Pokud nám to čas, peníze a doprava umožňuje je posilovna tím nejlepším místem k tréninku. Kromě kvalitního vybavení nám bude pomáhat i vyškolený personál. Radu můžete dostat i od spolucvičenců.

Dle Thorna (1998) můžeme fitness centra rozřadit do dvou základních typů:

- *Fitness centrum se základním, obecným vybavením*, jako jsou činky, základní posilovací stroje
- *Fitness centrum vyšší třídy*, kde nalezneme větší výběr posilovacích strojů a dále solárium, masáže, saunu, vířivku a další služby

Nejdůležitější je umístění fitness centra, pokud budeme mít na cvičení chuť, zejména ze začátku neodradí nás ani 30 minut chůze nebo jízdy v dopravním prostředku, ale když se nám nebude z jakéhokoli důvodu chtít cvičit, budeme si hledat výmluvy. Jedna z nich z ní: „když ono je moc daleko“, proto je nutné hledat si fitness centrum blízko svého bydliště nebo práce. Dle Thorna (1998) musíme zvážit ještě jednu věc, cenu jízdného nebo benzínu za dopravu. Nesmíme zapomenout, že do posilovny budeme jezdit 4 – 6x týdně, 50 – 52 týdnů v roce a to už je za rok poměrně vysoká částka navíc. Další důležitou úlohu hrají ceny permanentek a jednotlivých vstupů. Fitness centrum si hledáme také podle finanční náročnosti, pokud studujeme nebudeme chodit cvičit do nejmodernějšího fitness centra v lokalitě a naopak. Dalším důležitým aspektem pro nás bude vybavení. Požadované vybavení je individuální, pokud se jedná o mladého nadějného kulturistu bude se snažit najít takové centrum,

kteře mu poskytně odpovídatjící zázemí, nejen na objemovou fázi tréningu, ale i na regeneraci. Pokud se bude jednat o ženu, která chce vypadat lépe, bude hledat centrum vybavené aerobní zónou, prostorným aerobikovým sálem, ve kterém si bude moci vybrat z mnoha aerobních hodin a nejlépe fitness centrum vybavené stroji pro ženy. Dalším důležitým aspektem je pro nás otevírací doba. Zavedená fitness centra mají otevřeno sedm dní v týdnu a alespoň 12 hodin denně. Musí vyjít vstříc i lidem, kteří pracují od rána nebo do pozdního večera a bylo by pro ně komplikované jakkoliv narušovat svůj pracovní režim. Zřejmě největší nevýhodou velkých veřejných posiloven je počet lidí, kteří se zde sejdou v době špičky. Musíme si položit otázku, kdy ve fitness centru špička je. Ze zkušenosti můžeme tvrdit, že je mezi 16 – 20 hodinou. V této době je cvičení poněkud komplikovanější.

2.4 Vybavení do fitcentra

Pokud se poprvé rozhodneme pro návštěvu fitness centra, budeme potřebovat odpovídatjící vybavení pro cvičení. Mezi toto vybavení patří:

- *Oblečení.*

Dle Pavlucha (2004) by mělo být oblečení volné a dostatečně teplé tzn. dlouhé kalhoty a mikinu. Oblečení by nemělo bránit ve vykonávání cvičebních pohybu a měli bychom se v něm cítit dobře. Důležitým faktorem je zahřátí organismu, kromě důkladného rozcvičení, které by mělo předcházet vlastnímu cvičení, je nutné udržovat tělo v teple pomocí vhodného oblečení. Protože výkyvy teplot v klimatizovaných fitness centrech venku a uvnitř mohou být značné, je dobré obléknout se více než méně. Zanedbáním rozcvičení a podceněním oblečení si můžeme způsobit potíže s klouby a šlachami.

- *Obuv*

Obuv by měla být především pevná a nejlépe s podporou kotníku a protiskluzovou podrážkou. Nežádoucí je když obuv barví nebo je dokonce špinavá. Vhodná investice do obuvi se vrátí při prvním cvičení cviků, které kladou na dolní končetiny vysoké nároky. Obuv měníme podle doporučení výrobce, ale nejdéle používáme obuv šest měsíců, potom je ji vhodné vyměnit.

- *Ručník*

Poslouží pro utření potu a to nejen z těla, ale i z laviček. Není nic příjemného si ulehnout na lavici od potu. Další funkcí ručníku jsou ochrana proti otlačení a funkce podložky. vybavení

- *Rukavice*

Rukavice ocení především ženy, díky nim budou uchráněny od mozolů, které se při pravidelném posilování na dlaních tvoří. Rukavice můžeme rozdělit na dvě skupiny a to na rukavice s omotávkou a bez omotávky. První typ chrání a zpevňuje zápěstí a je hojně využíván zejména muži, druhý typ má funkci pouze ochranou.

- *Vzpěračský pásek*

Vzpěračský pásek je využíván zejména při velmi silových nebo objemových cvičeních, kdy je nutno při velkých vahách zamezit zranění. Pásek by měl zpevňovat páteř a oblast dutiny břišní. Paradoxem ovšem je, že pásek potlačuje přirozené stabilizační funkce a proto by měl být využíván pouze před určeným výkonem. Pásek je součástí vybavy každého fitness centra.

- *Trhačky a háky*

Trhačky jsou textilní pásy, které slouží ke zpevnění úchopu. Jednu část provlečeme poutkem a část druhou obtočíme kolem osy činky popř. hrazdy. Využití je opět při silových sportech. Modifikací trhaček jsou tzv. háky, které po upevnění na zápěstí sekundují uchop činky. Důležité je si ovšem uvědomit, že pokud se rozhodneme zvedat velké váhy, musí tomu odpovídat i síla našeho úchopu.

2.5 Pravidla chování ve fitness centru

Většina fitness center se řídí souborem pravidel a předpisů, které bychom měli dodržovat, každý by měl ostatním dělat jen to, co chce, aby dělali jemu.

- Vždy noste v posilovně vhodnou obuv
- Vždy používejte ručník
- Vždy dodržujte ve fitness centru rozdělení jednotlivých prostor

- Vždy když skončíte cvičení uklidte po sobě použité činky
- Vždy dodržujte pořadí na použití posilovacího stroje – nepředbíhejte
- Nikdy se nevyjadřujte hrubě, nepoužívejte sexistické nebo rasově zabarvené výrazy
- Nikdy se při cvičení nikomu nevysmívejte
- Nikdy při cvičení nikoho nerozptylujte, chovejte se tiše
- Nikdy neničte zařízení fitness centra, chovejte se k zařízení, jako by bylo Vaše
- Pokud se Vám něco nelíbí nebojte se to dát najevo, pokud se Vám nelíbí hlasitost nebo žánr hudby, poškozené vybavení, nevládnoucí instruktoři informujte manažera

2.6. Doporučené zásady správného cvičení

Tělu musíme „ordinovat pohyb“ velmi pomalu. Nejprve začínáme cvičit velmi pomalu s důrazem na celé tělo. Aktivitu ve fitcentru doplňujeme vhodnou aktivitou aerobního charakteru. Pro začátečníky by měla tato aktivita převažovat. Cvičení strávíme maximálně 40 minut a posilovnu navštěvujeme maximálně 2x do týdne. Uvědomme si, že tělo se musí adaptovat neboli přizpůsobit na danou zátěž. Jen málo lidí si připustí, že když několik let nebo dokonce celý život nesportuje na tělu se to určitě projeví. Lidé se mnohdy ve fitness centru velmi přeceňují. Důsledkem takového přetížení jsou přinejlepším svalové horečky a neschopnost se několik dní přirozeně pohybovat, ale existují i případy kdy se lidé zraní. Úrazy vzniklé ve fitcentru se velmi špatně hojí, jedna se především o natržené nebo dokonce o přetržené svaly, někdy se jedná o vykloubené končetiny nebo o úrazy hlavy. Proto platí pravidlo není kam spěchat. Nejlepší volbou je zajít do svého fitcentra, kde provozují poradenskou službu. Dle Jarkovské (2005) odborný trenér nám pomůže sestavit jednoduchý kondiční program složený s protahovacími a posilovacími cviky s vlastním tělem, který můžeme cvičit i doma. Je správné provádět tato cvičení od středu těla směrem k periferiím. Zpočátku tedy budeme zpevňovat svaly kolem páteře. Mezi ně patří svaly břišní, hýžděové a svaly zádové, pak teprve budou následovat cviky posilující hrudník, paže, nohy a krk. Pamatujme, že úkolem ve

fitcentru není jen posilovat, ale i protahovat. Posilováním svalů zlepšíme kondici a zdraví, vylepšíme si postavu, ovlivníme tělesnou a duševní výkonnost. Protahováním odstraníme svalové napětí a zlepšíme kloubní pohyblivost.

3. ÚLOHA OSOBNÍHO TRENÉRA

Dle Martense (2006) je trénování procesem učení. Jako trenéři vedeme sportovce k ovládnutí technických a taktických prvků daného sportu, ale také řídí a upravují proces, jak tyto získané dovednosti mohou následně uplatnit při vlastním výkonu v soutěži. Trénovat znamená vést a řídit. Jako trenéři máme velkou moc nad svými svěřenci, což znamená také to, že máme velkou zodpovědnost a můžeme udělat hodně chyb. Stát se úspěšným trenérem je ohromnou výzvou. Mít dobrá předsevzetí však nestačí. Potřebujeme se seznámit se všemi dostupnými poznatky ve svém oboru. Většina trenérů se léta učila trenérskému řemeslu pomocí metody „pokus-omyl“. Všechny chyby a omyly jsou i v této oblasti velmi nepříjemné.

3.1 Osobnost osobního trenéra

Dle Ostena (2005) je základní funkcí trenéra zařídit, aby práce byla udělána včas a kvalitně. Jinými slovy trenér dohlíží a řídí jedince.

Hlavními faktory úspěšného vedení jsou:

- Schopnost tvořivého a kritického pohledu na řešení problému (tj. organizační schopnost, výkonnost apod.)
- Uvážlivost (tj. sociální citlivost, uznání, porozumění potřebám členů)

Úspěšný trenér by měl mít následující vlastnosti:

- citlivost, přátelskost, ochota
- sebejistota, emoční kontrola
- uvolněnost, přirozenost, nenucenost
- veselost, vtipnost
- inteligence, výkonnost a rozhodnost
- empatie

Dle Martense (2006) je úspěch či neúspěch trenéra není výsledkem jeho znalostí a zvládnutí určité disciplíny. Trenér musí mít mimo jiné výtečné komunikační schopnosti, musí nechat sportovce nahlédnout do svého nitra, aby poznal jak si u něj stojí. Měl by sportovci dokázat přesně vysvětlit co od něj očekává, a také vyslechnout, co on očekává od něho. Sportovci chtějí svému trenérovi věřit.

Souhrnně můžeme říci, že osobnost trenéra je základem jeho práce. Vzhledem k velkému psychickému vyčerpání, je velmi důležité zachovat chladnou hlavu a chovat se dle zásad slušného chování a etických norem. Ne každý toto dokáže a proto ne každý může být trenérem. Důležitá je sebereflexe. Pokud chceme, aby sportovci poznali sebe samotné, i my jako trenéři musíme znát sebe sama. Pokud jsme vyrovnaní a máme jasno v zaměření tréninku, jsme zodpovědní, můžeme tyto vlastnosti předávat také druhým. Lidé si vždy hledají své vzory, přijímají za své to co obdivují u svých učitelů a trenérů.

3.2 Specifika osobního trenéra

Osobní trenér ve Fitness centru, má určitá specifika, která ostatní trenérské profese nemají. Mezi tyto patří:

- Jedná se o komerční službu placenou z pravidla hodinově.
- Věnuje se z pravidla jen jedné osobě.
- Funguje, jako „rozcestník“, předává klienta v případě potřeby dalším odborníkům.
- Délku spolupráce určuje klient.

3.3 Vzdělání osobního trenéra a odborná kvalifikace

Osobní trenér je povolání, které vyžaduje notnou dávku trpělivosti, citlivosti, uvolněnosti, přátelskosti a osobního kouzla. Při jednání s klienty zjišťují, že při výběru osobního trenéra mnohem častěji, než drahá reklama osloví klienty doporučení někoho známého. V otázce vzdělání je ovšem v dnešní době docela zmatek. Podle mého názoru by měl mít osobní trenér mít ukončené vzdělání na

fakultě s tělesným zaměřením a to nejlépe FTVS UK nebo FSpS MU nebo by měl alespoň fakultu studovat v některém z vyšších ročníků. Ani jedna ze jmenovaných fakult nenabízí studentovi možnost absolvovat kurz osobního trenéra bezplatně, což je myslím škoda, ale alespoň studenta vybaví potřebnými širokými znalostmi pro trénink.

Tento postoj fakult dal možnost vzniknout tzv. komerčním kurzům. Komerční kurzy jsou v velmi oblíbené a v současné době můžeme vyjmenovat několik hlavních školících středisek, které mimo jiné nabízí vzdělávání osobních trenérů a instruktorů fitcenter

3.3.1 Přední vzdělávací instituce osobních trenérů a instruktorů fitcenter

- Fitnet - Vzdělávací a konzultační centrum pro fitness a wellness
PhDr. Vladimír Kolouch Ph.D. Kunštátská 9, Brno
- Tonus – Vojkovická 3, Praha 6 – PhDr. Petr Tlapák CSc
- Trenérská škola Petra Stacha, mistra Evropy – Petr Stach, Pod Drinopolem 2, Praha 6
- Trenérská škola při UK FTVS v Praze, José Martího 31, Praha 6
- Prosport – sportovní a vzdělávací středisko, Hrušovská 11 Ostrava
- Akademie instruktorů a cvičitelů ČASPV, Hostýnská 2, Praha 10
- Svaz kulturistiky a fitness ČR, Zámecký okruh 8, Opava
- Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, Pilská 9, Praha 14

Vzdělávací střediska mají za úkol vzdělávat a rozšiřovat znalosti lidí, kteří mají zájem se stát osobním trenéry, nebo trenéry fitcenter. Bohužel se nedá mluvit o kvalitě vysokoškolského studia, ale kvalita odpovídá akreditovanému kurzu. Jednoznačně nelze určit, jaký kurz je nejlepší, ale můžeme zájemce o jakoukoli formu kurzu zasvětit do problematiky.

Kurzy jsou v drtivé většině akreditované, to znamená, že účastník má jistotu výuky na úrovni.

Většina školicích středisek nabízí mimo jiné kurzy pro osobní trenéry a instruktory fitness. Naplní kurzu instruktor fitcentra se nebudeme zabývat, protože překračuje rámec publikace, ovšem můžeme říci, že se převážně kurz pořádá v rozsahu 150 hodin a instruktor má právo požádat o vydání živnostenského listu pro:

- poskytování tělovýchovných a sportovních služeb (pracovníci ve fitcentru, poradenství)
- provozování tělovýchovných a sportovních zařízení a zařízení, sloužících pro regeneraci a rekondici (majitelé fitcenter)

Náplní kurzu pro osobního trenéra je získat zejména znalosti v oborech:

- anatomie
- fyziologie
- pedagogika a psychologie
- výživa a regenerace ve sportu
- kineziologie a biochemie
- diagnostika pohybového aparátu
- metodika posilování
- technika posilování a strečinku
- první pomoc a hygiena
- provoz fitness

Kurz je o rozsahu rovněž 150 hodin a jeho „výhodou“ je, že slučuje několik kurzů dohromady u některých institucí můžeme vidět sloučení kurzu osobního trenéra, trenéra fitcentra, osobního trenéra kulturistiky a trenéra kulturistiky v jeden kurz o rozsahu 150 hodin. Na základě akreditovaného kurzu si může absolvent požádat o živnostenský list stejně jako ve výše uvedeném kurzu.

3.4 Význam volby spolupráce s osobním trenérem

Jak již jsme v průběhu publikace zjistili, osobní trenér je někdo komu by lidé měli především plně důvěřovat. Z praxe víme, že spolupráce s klientem je někdy složitá jen proto, že svému trenérovi dostatečně nevěří a informace získané od trenéra si ověřuje z časopisů nebo od kamarádů. Osobní trenér je vystudovaný vysokoškolský odborník nebo absolvent akreditovaného kurzu, kterému se lidé svěřují do rukou s určitým problémem. Bez rady odborníka se ve složitém odvětví jako je fitness prostě neobejdeme, někteří lidé to pochopí dříve jiní později. Kdybychom měli možnost, sledovat jeden den ve Fitness centru pochopili bychom, že ¼ lidí, kteří si přicházejí zacvičit ani netuší, jak moc důležitá je správná technika provedení cviků, správné načasování cvičení, optimální regenerace, správná výživa. Mnohdy ani nechtějí spolupracovat s trenérem fitcentra, který je určitě přítomen a to nejen z ostychu, ale mnohdy i z možnosti shoení se před ostatními. Osobního trenéra lidé mnohdy kontaktují na doporučení a jsou pevně přesvědčeni o tom co chtějí. Ví, že rada odborníka je nedocenitelná. Osobní trenér je důležitý z hlediska těchto aspektů:

- *Zdravotního* – na začátku spolupráce klienta vyšetří a pokud objeví svalové dysbalance bude pracovat na jejich odstranění, cvičení všeobecně ovlivňuje lidské tělo nejen po fyzické, ale i po psychické stránce. Pokud klient cvičí špatně a za normálních okolností by si špatnou technikou ublížil s osobním trenérem se to nestane.
- *Sociálního* - klient je doslova vržen do nové společnosti, mnohdy se lidi stydí komunikovat s ostatními, je zajímavé že v tomto případě tomu většinou tak není. Klientela osobního trenéra se většinou zná a diskutují spolu o záměrech a nových krocích svého trenéra. Vzájemně se předhání, kdo má lepší výsledky a kdo se cítí lépe.
- *Psychologického* – jak již jsme o několik řádků výše zmínili o tom, že osobní trenér by měl být zejména empatický, klient nechce jen cvičit, chce také komunikovat s trenérem. Pokud bychom se domnívali, že je možná komunikace s klientem pouze na formální bázi, jsme na omylu. Klient je při tréninku plný dojmů z práce, z domova a chce se trenérovi všechny dojmy povědět. Musíme si uvědomit, že při frekvenci

tréninku 2-3x týdně se z trenéra a klienta stávají pomalu přátelé. Vidí se velmi často a s delší dobou spolupráce se prohlubuje i jejich podvědomí o druhém.

- *Řídícího* – trénovat znamená řídit. Pokud si uvědomíme, že většině populace se nic nechce dělat a je tzv. líná, musíme dát za pravdu tomu, že osobní trenér klientovi plánuje návštěvy Fitcentra a jiné aktivity, potřebné pro správný rozvoj klienta

4. VSTUPNÍ ANAMNÉZA

4.1 Definice vstupní anamnézy

Vstupní anamnéza je prostředek, který využíváme k zjištění aktuálního stavu klienta. Je důležitý zejména pro bezpečnost klienta, ale i osobního trenéra. Pomůže odhalit případné zdravotní problémy, problémy se stravovacími návyky a zejména určí stav hybného aparátu. Ke stanovení výsledků vstupní analýzy využíváme mnoha prostředků.

Mezi hlavní prostředky vstupní anamnézy řadíme zejména:

- Vstupní pohovor a vyplnění dotazníku
- Antropometrické vyšetření
- Funkční diagnostika
- Diagnostika aerobního zatížení s měřením srdeční frekvence
- Rozbor jídelního a pitného režimu
- Fotografická dokumentace

4.2 Rozbor prostředků vstupní anamnézy

Zkusme si rozebrat prostředky vstupní anamnézy pěkně popořadě, od vstupu klienta do fitness centra. Jako první, co s klientem musíme udělat, je vyplnění vstupního dotazníku a osobní pohovor. Osobní pohovor probíhá v příjemném klidném prostředí, nejlépe v klidné kanceláři nebo v diagnostické místnosti, aby se klient cítil dobře. U příležitosti hovoru můžeme položit klientovi otázky ze vstupního dotazníku. S klientem hovoříme klidně a vyrovnaně, působíme pokud možno přátelským, ale suverénním dojmem.

4.2.1 Úvodní rozhovor, vyplnění vstupního dotazníku

Dle Tlapáka (2006) při úvodním rozhovoru, který probíhá v rámci diagnostické prohlídky, jsou zjišťovány základní údaje klienta. Dále údaje o běžném zatížení jeho pohybového aparátu (typ zaměstnání, sportovní a jiné aktivity apod.) a pravo-/levorukost. Nezanedbatelné jsou také údaje, jako pracovní poloha (umístění polohy při spaní). Sporty jsou – li frekventovány několikrát týdně a nedostatečně kompenzovány strečinkem, mohou také ovlivnit stav svalstva a výrazný rozvoj jedné poloviny těla oproti druhé. Také hobby a domácí práce mohou mít na stav podstatný vliv. To je vidět jsou-li porovnáváni lidé pracující na zahradě s obyvateli sídlišť. Rozdíl v rozvoji svalstva je zřejmý na první pohled. Pohybově aktivnější jedinci vypadají o několik let mladší a také jsou schopni intenzivnějšího tréninku.

Klient formuluje svůj cíl návštěvy fitcentra (tvarování postavy a snížení nadváhy, zdraví a odstranění bolestí zad, příbrání a zesílení atd.) a své časové možnosti (počet tréninků v týdnu). Důležité jsou dále údaje o celkovém zdravotním stavu nebo o tělesných potížích, které se projevují bolestmi. V případě závažnějších zdravotních problémů trenér navazuje na zprávu, či konkrétní doporučení od ošetřujícího lékaře klienta.

S klientem musíme probrat také jeho cíl, má – li soutěžní ambice je tréninkové úsilí i důraz na výživu mnohem vyšší.

Můžeme říci, že klientovi klademe předem promyšlené otázky, které nás mohou dovést k něčemu, co je v rozporu se zdravým životním stylem. Pokud bude klient spát na 30 let staré matraci a budou ho bolet záda, příčina je každému jasná. V příloze č.1 uvádím příklad vstupního dotazníku, který bývá velmi často využíván v praxi. Při vstupní diagnostice klademe důraz na zdravotní stav, věk, pohlaví klienta, které jsou důležité abychom se následně vyvarovali případným komplikacím v důsledku cvičení.

Ze zdravotního hlediska klienta zjišťujeme zejména:

- Zlomeniny, jizvy, operace hybného aparátu v minulosti

- Problémy se žaludkem, zažíváním, operace vnitřních orgánů
- Vysoký nebo nízký krevní tlak
- Vrozené vady hybnosti nebo vnitřních orgánů
- Diabetes mellitus (I nebo II.)
- Astma Bronchiale nebo jiné problémy s dýcháním
- Chudokrevnost nebo poruchy srážení krve

4.2.2 Antropometrické vyšetření

Antropometrickým šetření zjišťujeme tyto údaje:

- věk,
- tělesnou výšku (TV)
- tělesnou hmotnost (TH)
- následně vypočítaný index tělesné hmotnosti (BMI),
- obvodové míry,
- procentuální stanovení tělesného tuku pomocí váhy bioelektrické impedance (BIA).

Získané údaje jsou následně zaznamenávány do formuláře týkajícího se klientovi osobní anamnézy.

Ke zjištění tělesné výšky bývá použito měřítko upevněné na stěně, měříme s přesností na 0,01m. K měření tělesné hmotnosti a procentuálního množství podkožního tuku z pravidla používáme osobní váhy BIA, pracující s přesností na 0,5kg. Aktuální tělesnou hmotnost ve vztahu k tělesné výšce posuzujeme pomocí BMI.

Nejčastěji k posouzení přiměřené tělesné hmotnosti ve vztahu k tělesné výšce používáme tzv. Queteletův index, též index tělesné hmotnosti (BMI). BMI vypočteme tak, že tělesná hmotnost vyjádřená v kilogramech se vydělí druhou mocninou tělesné výšky vyjádřenou v metrech (kg/m²). Podle WHO je nadváha charakterizována, když

BMI je v rozmezí 25,0 až 29,9 a obezita, když BMI je větší než 30. BMI neodráží přesně podíl tuku a beztukové hmoty .

Hranice mezi podváhou a obezitou:

- podváha: $BMI \leq 18,5$
- ideální váha: 18,5–25
- nadváha: 25–30
- mírná obezita: 30–35
- střední obezita: 35–40
- morbidní obezita: $BMI > 40$

Zjištění % tělesného tuku

Pro zjištění % tělesného tuku používáme několik základních metod. První z nich je tukoměr (např. typu Omron) funguje na principu elektrického odporu. Senzory tukoměru vysílají do Vašeho těla slabé elektrické signály, které ani necítíte. Systém měří elektrický odpor (impedanci). Čím víc má člověk svalové hmoty, tím vyšší je obsah vody v těle a tím menší je i odpor, s kterým se proud setkává. Čím vyšší je hladina tuku, tím se signál setkává s větším odporem. To umožňuje přístroji vyhodnotit složení Vašeho těla se spolehlivou přesností. Měření je soustředěno převážně do horní části těla, kde se nachází většina tuku, který může ovlivnit funkci orgánů. Další metodou je kaliperace. Jedná se o dnes již velmi zastaralou metodu, která využívá měřidla Kaliper. Princip vychází se změření tloušťky vybraných kožních řas. Jedná se o metodu značně nepřesnou, protože jen málokterý člověk změří touto metodou klienta podruhé na stejném místě.

Zjištění obvodových měř

Každý důsledný osobní trenér, svého klienta na začátku spolupráce změří. Musíme si uvědomit, že změření tělesných obvodů slouží pro nás i pro klienta, jako důkaz o fungování použitých metod. Dále musíme změřit i délku jednotlivých končetin.

Měříme obvody:

- hrudníku
- pasu
- boků
- paže
- stehna

Změřené obvody můžeme vyhodnotit asi takto. Pokud se obvody levé a pravé paže neshodují jedná se o disbalanci, kterou je třeba kompenzovat. To stejné platí u stehen. Po změření délky jednotlivých končetin by měli obě měřit stejně, pokud ne, což se stává docela často jedná se o problém, který rovněž musíme kompenzovat. Tato otázka kompenzace je ovšem o trochu složitější, než kompenzace obvodů. Pokud je objem pasu u muže více než 90 cm a u ženy více než 80 cm znamená zvýšené riziko. Jestliže je však u mužů více než 102 cm a u žen více než 88 cm znamená velmi vysoké riziko. Na tyto ukazatele musíme velmi dbát.

4.2.3 Funkční diagnostika

Funkční diagnostika je možnost, jak se můžeme seznámit se stavem svého svalového aparátu. Nejvíce nás zajímá vyšetření posturálních funkcí. Ještě než se dopracujeme k vyšetření zkusíme si definovat svaly posturální a fázické. Dle Jarkovské (2005) je hlavní funkcí posturálních svalů udržovat vzpřímenou polohu těla. Tyto svaly jsou vývojově starší, pomalu se unaví, jsou vytrvalé a silné. Mají lepší cévní zásobení, jsou odolnější a mají vyšší práh dráždivosti. Rychle regenerují. Posturální svaly pracují na našem těle nepřetržitě pod neustálým napětím – staticky, a to v klidu i v pohybu. Posturální svaly mají sklon ke zkracování, proto je musíme protahovat. K jejich zkracování dochází v důsledku nedostatečného množství kompenzačních cvičení opačného charakteru, mezi která patří i relaxační a strečinková cvičení.

Nejdůležitější posturální svaly jsou :

- Svaly šíjové (krční část vzpřimovačů páteře)
 - zkrácení má vliv na vývoj krční hyperlordózy

- Horní část trapézových svalů a zdvihač lopatky
 - zkrácení způsobuje nedostatečný úklon hlavy
- Svalstvo prsní (velký i malý prsní sval)
 - zkrácení způsobí vysunutí ramen vpřed a odstávání lopatek
- Svalstvo zádové, zejména v oblasti beder (bederní část vzpřimovačů páteře a čtyřhranný bederní sval)
 - zkrácením se zvětší bederní lordóza
- Trojhlavý sval lýtkový
 - zkrácení se projeví neschopností udržet v podřepu paty na zemi
- Zadní stehenní svaly (ohýbače kolenního kloubu)
 - zkrácení se projeví neschopností udržet natažená kolena při předklonu s dotekem prstů ruky na zem

Naopak svaly fázické mají hlavní funkci vykonávat pohyb. Je jich o polovinu méně než svalů posturálních. Rychle se unaví, jsou vývojově mladší, mají horší cévní zásobení a pomalu regenerují. Jejich klidové svalové napětí se bez pohybu snižuje až o 50% normální „zdravé funkce“. Fázické svaly nepracují, pokud je k tomu nenučíme. Bez pohybu ochabují a slábnou – atrofují. Síla každého svalu nebo skupiny svalů může klesnout tak, že jsou schopny pohybovat některou z částí pohybového ústrojí na úrovni jejich vlastní váhy. Fázické svaly mají sklon k oslabení, proto je musíme posilovat s důrazem na pohybovou přesnost.

Nejdůležitější fázické svaly jsou:

- Ohýbače krku a hlavy, horní vlákna velkého svalu prsního
 - při oslabení se zvětší krční lordóza, hlava se předsune a brada se vysune dopředu
- Zadní část svalu deltového a rotátory kosti pažní, sval podhřebenový a malý svál oblý, mezilopatkové svaly
 - při oslabení všech těchto svalů se ramena svěsí vpřed a zakulatí se hrudní páteř, odstávají lopatky nebo se nadměrně přitáhnou k páteři a ramena se zvednou
- Svaly břišní
 - při oslabení se zvětší sklon pánve, sval funguje jako polštář na sezení

- Čtyřhlavý sval stehenní
 - při oslabení nenapneme koleno v kolenním kloubu
- Přední a boční skupina svalů bérce
 - při oslabení nepřitáhneme špičku nohy k bérce

Po definici svalů posturálních a fyzických se můžeme dostat k problematice vybavení pro funkční diagnostiku. Náplní funkční diagnostiky je baterie testovacích cviků na jednotlivé partie a hlavně testovaného pozorujeme. Vybavení nemusí být nákladné, stačí masérské lehátko, v horších podmínkách švédská bedna. Předem bychom mohli předeslat, že existují i specializovaná pracoviště zabývající se touto problematikou, do které můžeme klienta poslat, pokud si nejsme jisti správnou technikou testovacích cvičení. Pokud budou na jedné straně těla posturální svaly silnější než fázické, vznikne stav, který se jmenuje svalová dysbalance –nerovnováha.

Úkolem funkční diagnostiky je tuto nerovnováhu odhalit.Mezi nejčastější záporné funkční změny patří (viz.obr. 3,4,5)::

- „kulatá záda“ – hyperkyfóza hrudní páteře, zkrácené prsní svaly (posturální), ochablé mezilopatkové svaly (fázické) . Odborně je tato dysbalance označována HZS
- hyperlordóza bederní páteře – velké prohnutí v bedrech. Příčinou je zkrácený bederní vzpřimovač a ochablý břišní sval
- „vysazené hýždě“-silně zkrácený bedrokyčlostehenní sval, ochablý velký hýžd'ový
- předsunuté držení hlavy – zkrácené šíjové svaly a ochablé hluboké ohýbače krku.
- „plochá záda“ – vyskytují se lidi s vrozenou hypermobilitou. Je to zvýšená kloubní pohyblivost s nízkým kosterním napětím kosterních svalů.

Tělo můžeme hodnotit aspekci (zrakem) a to zepředu, z boku a zezadu. My se budeme nejprve věnovat vyšetření ze předu. Z hlediska postavení musí testovaný objekt stát v mírném stoju rozkročném dle Tlapáka (2006) s pocitem stejně zatížených obou dolních končetin, pohled směřuje vpřed, paže visí volně podél těla.

V tomto postoji hodnotíme:

- držení a osově postavení hlavy, symetrii obličeje
- vodorovnost pánve (podle postavení horních trnů)
- vodorovnost ramen (podle nadpažků lopatek a podle kontury horní části trapézových svalů)
- rozvoj a symetrie prsních svalů
- tvar a symetrii hrudníku (sternum, žebra, prsní bradavky)
- svislost těla, souměrnost rozvoje podle podélné osy (podle střední čáry probíhající mezi prsními a břišními svaly je hodnocena osová souměrnost)
- svalový rozvoj (rozvoj jednotlivých svalových skupin a jejich souměrnost)

Při hodnocení pohledem z boku se zobrazuje předozadní zakřivení páteře a s ním bezprostředně související postavení hlavy, ramen a pánve.

- Všímáme si zvětšeného nebo zmenšeného postavení páteře, břicho nepromíná, pánev a kost křížová má sklon 30° od vertikály

Při hodnocení pohledem zezadu se zejména hodnotí výsledky pohledu zepředu.

- Vodorovnost pánve, zadní spinu a gluteální rýhy jsou ve stejné výši
- Symetrie podle svislé osy a stranová souměrnost svalového rozvoje
- Oslabení hýžd'ových svalů
- Rozvoj a funkčnost svalstva zad, tvar páteře
- Reliéf krku a ramen
- Thorakobrachiální trouhelníky jsou souměrné, intergluteální rýha je kolmá na jejich spojnicí

Samozřejmě nemůžeme pominout testy palpací (tedy dotekem), které jsou také jednou z metod hodnocení postavy. Touto metodou zejména zjišťujeme pevnost a mohutnost svalstva.

Na samotné testy v této publikaci není prostor, jen čtenáře se můžeme odkázat na výbornou publikaci pana Vladimíra Jandy – Funkční a svalový test.

Odpověď na dysbalance odhalené funkční diagnostikou je kompenzace.

4.2.4 Diagnostika s měřením srdeční frekvence

Diagnostiku aerobního zatížení můžeme nejlépe definovat jako jistou formu zátěžového testu, při návštěvě fitcentra musí být klient i po této stránce. K tomuto účelu bývá využíván sportestereer. Nastává otázka co to sportester je a proč ho tolik osobních trenérů využívá, odpovědět se dá přibližně takto. Sportester funguje na principu bezdrátového přijímače a vysílače. Vysílač, pásek připnutý po obvodu hrudníku vysílá měnící se napětí srdečního svalu, které je snímáno elektrodami umístěnými na prsou a signál z pásku je vyslán do přijímače, hodinek na zápěstí, kde se zobrazuje v číselné podobě. Dle Neumana (2005) bylo dříve přesné měření srdeční frekvence (EKG) pouze v laboratoři nebo nákladného telemetrického systému. S možností průběžného měření srdeční frekvence v tréninku se otevřely nové dimenze řízení a kontroly zatížení. V moderním tréninku zaujímají sportestery neodmyslitelné místo. Správné tréninkové zatížení je základním předpokladem pro dosažení vytyčených cílů. Před tréninkem je potřeba sportester na plánovanou tréninkovou jednotku naprogramovat, to znamená nastavit individuální zóny srdeční frekvence. Pokud při tréninku dojde k překročení hraniční hodnoty nebo je naopak intenzita příliš nízká varují nás akustické signály. Displej sportesteru zobrazuje aktuální hodnoty srdeční frekvence, paměťové funkce navíc umožňují i zpětnou kontrolu. Data mohou být odečtena z displeje hodinek nebo po přenosu pomocí interface s patřičným softwarem, uchovávána a vyhodnocována v PC. Osobnímu trenérovi pomůže sportester analyzovat stav klienta, identifikovat jeho případné nedostatky a pomoci v tréninku. Osobní trenér má díky sportesteru přehled o to, jak je klient zatěžován a jak může upravit trénink i v průběhu cvičení. Největší výrobci sportesterů jsou Sigma a Polar. Ze zkušeností můžeme potvrdit, že práce se sportesterem je obrovskou výhodou pro každého trenéra.

4.2.5 Rozbor stravovacího a pitného režimu

Ať už v období zeštíhlovacím, objemovém nebo rýsovacím je velmi důležitá strava sportovce. Jelikož je osobní trenér, trenér především běžné nesportující populace nejčastější problém je u klientely je bezesporu nepravidelnost stravy, nedostatečný přísun tekutin, nedostatečný přísun minerálů a vitamínů. Musíme si položit otázku,

kdo do fitcentra vlastně přichází a službu osobního trenéra si zaplatí. Zejména jsou to lidé, jejichž styl života nedovoluje pravidelné stravování, jejich zaměstnání je provázeno stresem a jejich časové možnosti jsou minimální. Ano je to tak, drtivá většina klientů osobních klientů jsou manažeři, doktoři, podnikatelé. Hlavní úlohou osobního trenéra v této otázce je dotázat se klienta na jeho stravovací návyky.

Hlavními dotazy jsou:

- Kolikrát denně se stravujete ?
- Jaká je doba chodu, přibližné složení a gramáž ?
- Kolik litrů denně neslazených nápojů vypijete ?
- Jestliže pijete kávu, kolik litrů za den vypijete?
- Pijete alkoholické nápoje, jestliže ano, jaké množství vypijete týdně ?

Není jednoduché zjistit z klienta veškeré informace, mnoho klientů zapírá a po přečtení článku o výživě někdy i mlží, zkreslují. Zkušený osobní trenér však již pozná podle tvaru postavy a uložení tuků, jak se klient asi stravuje.

Důležitá pravidelnost stravy, často se setkáváme, že do fitness centra přijde žena, že by chtěla zhubnout 5 kg a že si připadá tlustá. Na otázku kolikrát za den jíte a co zní odpověď nejčastěji, jí dvakrát a to co zrovna najdu v ledničce. Další položenou otázku typu kolik litrů za den vypijete odpoví: moc ne. Po několika sekundách mlčení odpoví, že asi jeden litr nebo ještě lépe, když mám žízeň tak se napiji. Kávy vypije za den přibližně tři tzn. 750 ml. V okamžiku vhodné úpravy stravovacích návyků je úprava postavy téměř okamžitá. Výsledky jsou vidět na uložení tuků klientky i na váze. Organismus je totiž stresován neustálým nedostatkem a snaží se zásobit pro případ ještě větší nouze.

4.2.6 Fotografická dokumentace klienta

Fotografická dokumentace slouží, jako důkaz trenéra o změnách, které klient ještě nevidí a pro klienta je také důležitá, zejména jako motivace.

Základní pravidla fotografické dokumentace jsou:

- vždy na shodném místě
- na osvětleném místě před holou zdí
- vždy ze tří úhlů (zezadu, zepředu, z boku)
- fotografie by měli být ve spodním prádle, aby byly vidět detaily postavy
- na fotografii by měla být vidět celá postava

4.3. Další možnosti vstupní anamnézy

Při vstupní anamnéze musíme také přihlídnout k tělesnému typu klienta. Dle Thorna (1998) jsou tři odlišné typy člověka tzv. somatotypy (obr.2)

- ektomorfní typ
- endomorfní typ
- mesomorfní typ

V každé ze tří těchto kategorií je sedm stupňů dominance, jednotlivými čísly se určuje převaha jednotlivého somatotypu, přičemž číslo 7 je maximální dominance. Například člověk s ektomorfní kategorií 1, mesomorfní 5 a endomorfní 4 bude tzv. endomesomorfní typ – svalnatý se středně velkým množstvím podkožního tuku.

Pro osobního trenéra je důležité toto zobecnění (viz. příloha 2)

Ektomorfní typ (ektomorf) - jako ektomorf bude mít klient s nárůstem svalové hmoty, trénink tedy bude muset být krátký a počet opakování mezi 6 až 8. Kvůli rychlému metabolismu mohou ektomorfové rychle odbourávat kalorie. Suplementy vhodné pro tento somatotypu jsou zejména proteinové nápoje.

Endomorfní typ (endomorf) – kvůli tendenci nabírat tuky bychom s lidmi endomorfního typu měli provádět všeobecně více opakování. Endomorfní typy nemají ve srovnání s ektomorfy problémy s kaloriemi. Naopak mohou jich konzumovat nadbytek. Endomorfům bychom měli ve stravování doporučit vyvarovat se jednoduchým cukrům.

Mesomorfní typ (mesomorf) – mají dostatečnou kapacitu pro rozvoj svalové tkáně a přitom jsou schopni udržet množství tuku na velmi nízké hladině. Tato skupina má největší předpoklady pro závodní kulturistiku a fitness.

Z tohoto hlediska musíme přihlédnout i při samotné diagnostice, pokud bude mít ektomorf velké problémy s ukládáním tuků, hledejme problém ve výživě nebo ve zdravotních aspektech. Pokud nebude moct mesomorf přibrat svalovou hmotu, zřejmě nedodržuje zásady správného stravování nebo má zdravotní problémy.

5. CVIČENÍ POD DOHLEDEM OSOBNÍHO TRENÉRA

5.1 Výhody odborného vedení v tréninkovém procesu

Odborné vedení je možnost, jak se nechat ovlivnit, vést po neoptimálnější možné cestě. Vedený člověk nenese tak velkou odpovědnost za sebe sama a předává odpovědnost vedoucím. V našem případě je vedoucí osobní trenér. Úkolem osobního trenéra je vést klienta a v co nejkratším možném čase zajistit to co si klient přeje. Ve velké většině je v případě žen úkol zeštíhlit a vytvarovat postavu. V případě mužů vytvarovat a nabrat svalovou hmotu. Osobní trenér jak jistě víme má za úkol tyto požadavky splnit nebo zajistit jejich splnění, předáním klienta dalšímu odborníkovi.

5.2 Náplň cvičení s osobním trenérem

Tuto část můžeme považovat, jako prezentaci osobního trenéra. Na obvyklou otázku, kterou můžeme slyšet v praxi typu: „chtěla bych s Vámi cvičit, co mi o tom můžete říct“. Trenér obvykle odpovídá, že je spolupráce rozdělena na několik hlavních bloků. Jedním z nich je vstupní anamnéza, o které byla řeč o několik řádků výše, další je samotné cvičení a jeho modifikace.

Klient se zkráceně řečeno v průběhu spolupráce naučí nebo zdokonalí v oblastech strečinku, techniky cviků, relaxaci a výživě.

5.3 Skladba tréninkové jednotky

Za vhodnou skladbu TJ doporučujeme zejména tyto části:

- zahřátí organismu – nejlépe jízda na stacionární kole, stepperu, běh na běžecském pásu, nebo eliptical.
- úvodní strečink a zahřátí svalů, jako prevence zranění – protahujeme a zahříváme svaly a klouby, jako prevenci zranění

- hlavní část TJ s důrazem na správné provedení a techniku
- závěrečný strečink
- relaxace – duševní uvolnění

5.4 Význam cvičení s osobním trenérem

Ze zkušeností můžeme tvrdit, pokud je trenér dostatečně fundovaný a nehrají při spolupráci velkou roli sociální nebo zdravotní aspekty. Vždy klient výsledky vidí. Už jsme si vysvětlili, jak velkou roli hraje úprava výživy a pohybová činnost vůbec. Pokud má klient téměř nulovou pohybovou aktivitu, je pro něj cvičení ve fitcentru zdrojem velkého energetického výdeje. Má velkou pravděpodobnost, že pokud má problémy s ukládání tuků nebo velkou tělesnou hmotností, bude tímto zásahem o několik kilo lehčí a tělo bude vytvarovanější. Můžeme tedy říci, že spolupráce s osobní trenérem je nejkratší cestou, jak dosáhnout požadovaných výsledků a je velkým motivačním činitelem.

ZÁVĚR

Závěrem své práce bych chtěl celkové shrnout poznatky uvedené výše. Srozumitelnou formou bez zbytečného používání odborných, pro běžnou populaci nesrozumitelných výrazů, byl podán návod, pokud chce cvičit ve fitcentru, jaké možnosti jsou mu k dispozici. V první kapitole bylo objasněno co to vlastně fitness je, jaké jsou trendy ve fitness a jak se k němu může čtenář postavit. Může si zvolit návštěvu fitcentra. V tomto okamžiku přecházíme plynule na analýzu fitcentra, jeho vhodný výběr. Pravidla chování v něm a důležité vybavení, které ke cvičení potřebujeme. V kapitole druhé nazvané úloha osobního trenéra, je čtenáři podán návod, jak si trenéra vybrat, co je pro výběr důležité a jaké by mělo být trenérovo vzdělání popř. kde se může čtenář vzdělávat, pokud se chce trenérem stát. V neposlední řadě je poznamenán význam cvičení s trenérem. V kapitole třetí je podrobněji specifikovaná práce osobního trenéra resp. vstupní anamnéza, jako jeho první a nejdůležitější úkol. Je přiblížen postup při vstupní anamnéze, tedy:

- rozhovor s klientem a vyplnění dotazníku
- funkční diagnostika
- rozbor jídelního a pitného režimu
- pořízení fotografie klienta

V kapitole poslední je ve zkratce popsána činnost trenéra ve fitcentru a spolupráce s ním. Definována je zejména skladba tréninkové jednotky, náplň cvičení a výsledky cvičení s osobním trenérem. První návštěvou fitness centra začíná dlouhý proces učení a zdokonalování se v technice. Výsledkem práce osobních trenéru a ostatního personálu fitcentra by mělo být zejména mnoho spokojených klientů, kteří se budou rádi vracet a budou doporučovat kolegům, přátelům, aby chodili právě tam, kde jste se o ně zodpovědně starali.

LITERATURA

- [1] Tlapák P. *Tvarování těla pro muže a ženy*. 5.vyd. Praha: Ars-ci, 2006. 264s.
ISBN 80-86078-57-4
- [2] Pavluch L. a kol. *Osobní trenér – cvičíme ve fitness centru*. Praha: Grada, 2004.
230s.
ISBN 80-247-0678-4
- [3] Čermák J. a kol. *Záda už mě nebolí*. 4. vyd. Praha: Vasut 2005. 295s.
ISBN 80-7236-117-1
- [4] Osten P. *Osobní trenér III*. Praha: Grada 2005. 189s.
ISBN 80-247-1133-8
- [5] Bursová M. *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada 2005. 195s.
ISBN 80-247-0948-1
- [6] Neuman G. a kol. *Trénink pod kontrolou*. Praha: Grada 2005.184s.
ISBN 80-247-0947-3
- [7] Smejkal J. *Kulturistika pro všechny*. Praha: Svět kulturistky 1999. 160s.
ISBN 80-902589-2-1
- [8] Thorna G. *Encyklopedie kulturistiky*. Praha: Svět kulturistiky 1998. 450s
ISBN 80-902589-05
- [9] Jarkovská H. *Posilování s vlastním tělem 417 krát jinak*. Praha: Grada 2005.170 s.
ISBN 80-247-0861-210
- [10] Janda V. *Funkční svalový test*. Praha: Grada 1996. 328 s.
ISBN 80-7149-208-5

PŘÍLOHY

Příloha č.1 – Podklady o klientovi

PODKLADY O KLIENTOVI

Datum:.....

Jméno:
Adresa:
Kontakt: E-mail:.....

Důvod návštěvy:
Doporučení od:
Datum narození: Věk:.....
Zaměstnání:

OSOBNÍ ANAMNÉZA:

Prodělaná onemocnění:
.....
.....
Pohybová aktivita:
Kuřák: Ano – kolik, jak dlouho Ne
Zanechání kouření
Vývoj nadváhy, obezity :
.....
Dieta:.....
.....
.....
Potravinové doplňky:

	Hodnota	kdy	Léčeno?	
Procento tuku			A	N
TK			A	N
Cholesterol			A	N

ANTROPOMETRIE:

Výška (cm)	Hmotnost (kg)	BMI	Obvod hrudník	Obvod pas	Obvod boky	Obvod paže	Obvod stehno

RODINNÁ ANAMNÉZA:

	kdo	věk		kdo	Věk
Hypertenze			DM (I. - II.)		
KVO			Obezita		
Karcinom			Hypercholest.		

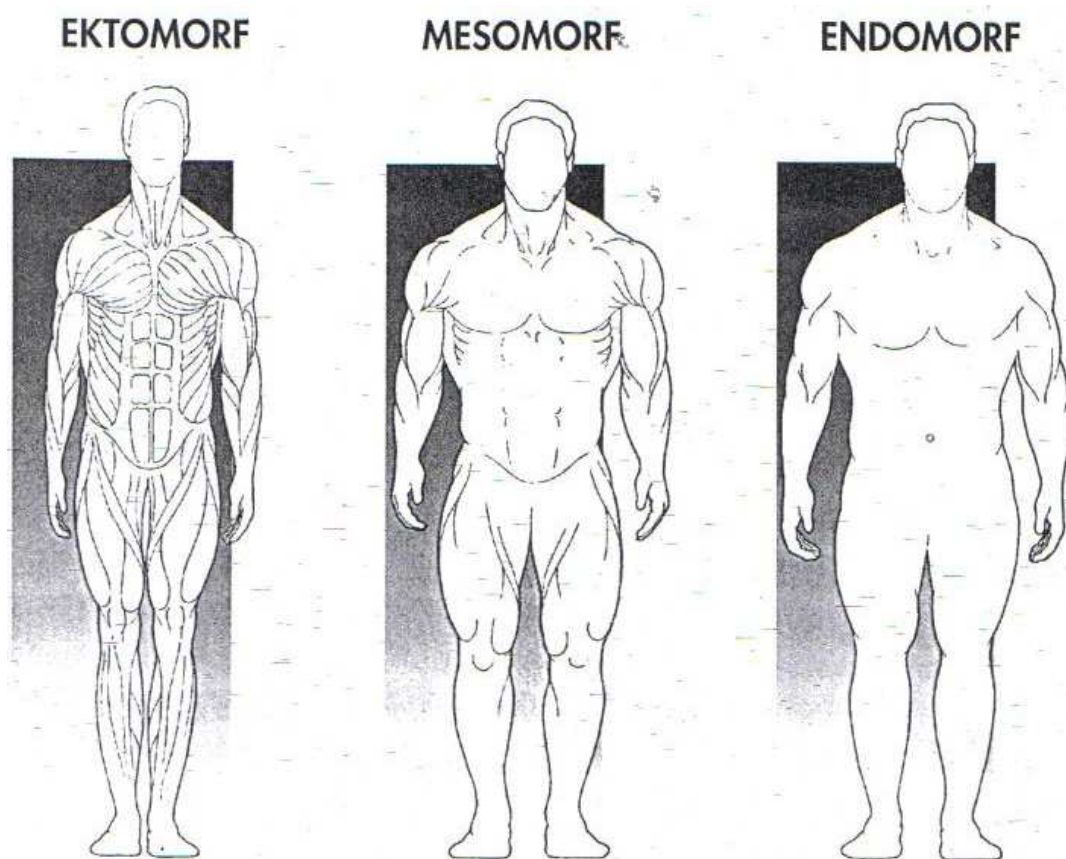
JÍDELNÍ REŽIM:

	Snídaně	Svačina	Oběd	Svačina	Večeře	Po večeři
Čas						
Druh jídla						

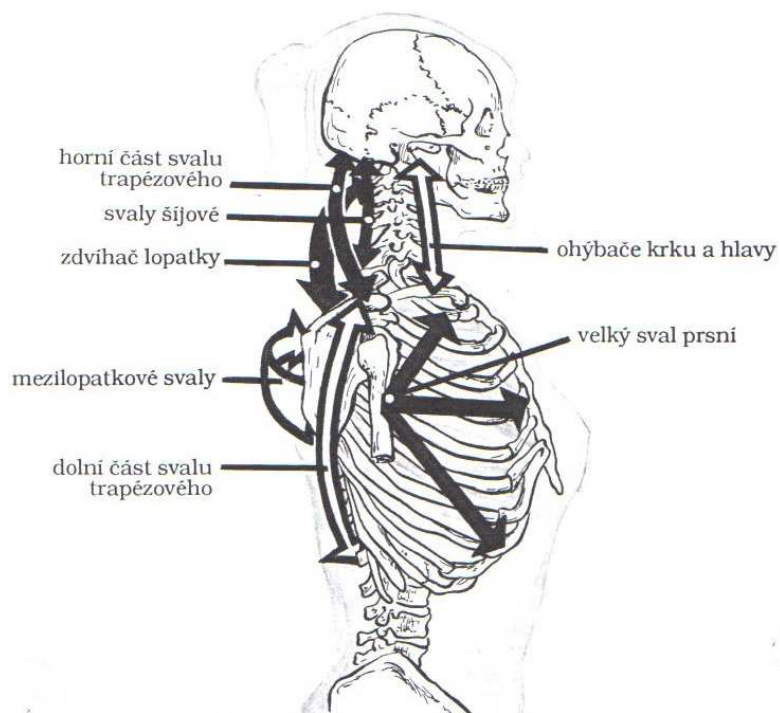
PITNÝ REŽIM:

Kolik/den?.....Druh nápojů:

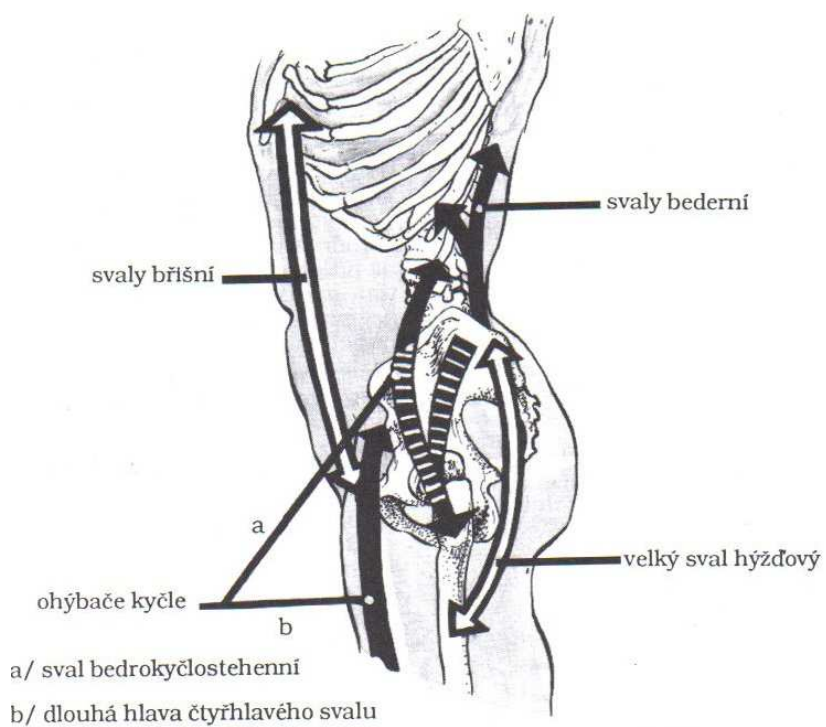
PŘÍLOHA č.2 - (obr.č.2) – Somatotypy člověka



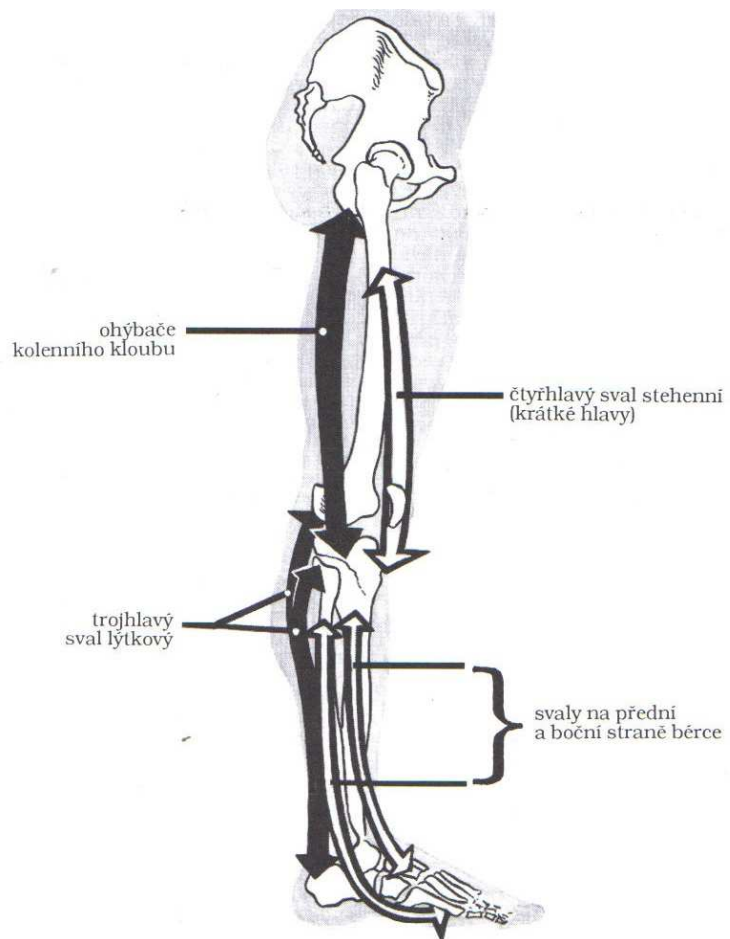
Příloha č.3 - (obr.č.2) Problematika HZS



Příloha č. 4 (obr.č.3) Problematika DZS



Příloha č.5 (obr.č.4) Problematika dysbalance DK



RESUMÉ

Tématem bakalářské práce bylo definovat funkci osobního trenéra ve fitness centru, objasnit základní pojmy týkající se práce trenéra a poukázat na důležitost jeho vystupování, chování, vzdělání a inteligence. Další problematikou byl nástin vstupní anamnézy a její pravidla. Důležitou roli hraje význam cvičení s osobním trenérem a jeho specifika.

Pramenem ke studiu nám byly různé publikace zabývající se fitness, wellness a problematikou kondiční a závodní kulturistiky.

Výsledkem této práce je specifikace úloh osobního trenéra, jeho přístupu ke klientovi a spolupráce s ním. Napsání této bakalářské práce pro mě bylo velkým přínosem z hlediska prohloubení mých znalostí v oboru, který mě vždy bavil a doufám, že i dlouho bude.

RESUMÉ

A definition of private trainership in fitness centre was the subject of our thesis. The explanation of basic concepts relating to the work of a personal trainer and the reference to the importance of his/her style, behaviour, knowledge and intelligence, too. The outline of a preliminary anamnesis and its rules was the next issue. The importance of exercises with a personal trainer and its specification plays a considerable role.

Various publications engaging in fitness, wellness and conditional and competitive bodybuilding were our main source of information.

The definition of the role of a personal trainer, his/her approach to a client and the work with him/her is the output of this thesis. The work at this thesis was a huge contribution for me in term of deepening my knowledge in the subject which has always enjoyed me and I hope it also will for a long time.

