

STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

Obor č. 14: Pedagogika, psychologie, sociologie a problematika volného času

Fitness online

Veronika Minařiková

Zlínský kraj

Velehrad, 2020

STŘEDOŠKOLSKÁ ODBORNÁ ČINNOST

Obor č. 14: Pedagogika, psychologie, sociologie a problematika volného času

Fitness online

Fitness online

Autoři: Veronika Minaříková

Škola: Stojanovo gymnázium, Velehrad, Nádvoří 1, 687 06 Velehrad

Kraj: Zlínský kraj

Konzultant: Mgr. Gabriela Vojáčková

Velehrad 2020

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou práci SOČ vypracoval/a samostatně a použil/a jsem pouze prameny a literaturu uvedené v seznamu bibliografických záznamů.

Prohlašuji, že tištěná verze a elektronická verze soutěžní práce SOČ jsou shodné.

Nemám závažný důvod proti zpřístupňování této práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších předpisů.

Ve Velehradě dne 17. 3. 2020

Veronika Minaříková

Poděkování

Chtěla bych poděkovat vedoucí práce, Mgr. Gabriele Vojáčkové, za odborné vedení, motivaci a inspiraci. Děkuji také všem, kteří navštěvovali můj Fitness kroužek a účastnili se mnou vedených tréninků. Můj dík patří také všem, kteří mi umožnili vytvářet vlastní videa.

Anotace

Tato práce je zaměřená na lidský pohyb, popisuje fitness jako životní styl, který se pomocí internetových zdrojů, jako je zejména Youtube, stal velmi populárním. Práce je určena pro začátečníky, jelikož popisuje základy cvičení a upozorňuje na správné sestavení tréninku a dodržení faktorů ovlivňujících jeho efektivnost. Obsahuje mé vlastní zkušenosti získané vedením kroužku Fitness a zkušenosti s natáčením vlastních cvičebních videí. Je také obohacena o názory Petra Růžičky, trenéra pohybu, který mi zodpověděl otázky na toto téma.

Klíčová slova

fitness, pohyb, cvičení, trénink, cvičenec, začátečník, online

Annotation

This essay is focused on human exercise, describes fitness as a lifestyle, which have become very popular using the internet resources such as YouTube channel. This paper is designed for beginners, because it describes the basis of exercise and draws attention to the proper training and compliance with factors affecting its effectiveness. It contains my own experiences gained by giving the Fitness Lessons and experience in making my own exercise videos. Also, the essay is enriched with the opinions and recommendations of Petr Růžička - Fitness coach who answered my questions on this topic.

Keywords

fitness, exercise, training, begginer, online

Obsah

Úvod.....	8
1 Pohyb	9
1.1 Postura.....	10
1.2 Kondice a pohybové schopnosti.....	10
2 Fitness	11
2.1 Cvičení aerobní a anaerobní.....	12
2.1.1 Aerobní zátěž	12
2.1.2 Anaerobní zátěž	13
2.1.3 Základní pojmy tréninku.....	13
3 Faktory tréninku.....	13
3.1 Motivace.....	13
3.2 Cíl.....	14
3.3 Hydratace a dech	14
3.4 Regenerace	14
3.5 Tepová frekvence	15
4 Aktivity	17
4.1 Cvičení s vlastní vahou	17
4.2 Kardiovaskulární trénink.....	17
4.3 Intervalový trénink	17
4.4 Kruhový trénink	18
4.5 Silový trénink	18
4.5.1 Pyramidový trénink.....	19
4.6 Běh-jogging.....	19
5 Postup cvičení	20
5.1 Zahřátí neboli rozcvička.....	20
5.2 Dynamický strečink	20
5.3 Hlavní část.....	20
5.4 Statický strečink, relaxace, uvolnění.....	20
6 Problematika a výhody cvičení.....	22
6.1 Velké množství informací	22
6.2 Domácí cvičení.....	22
6.3 Namožení svalstva	22

6.4	Svalová bolest	23
6.5	Stereotyp	23
6.6	Strava.....	23
6.7	Jak často cvičit	23
6.8	Cizojazyčná videa	24
7	Fitness kroužek	25
8	Rozhovor s Petrem Růžičkou	27
	Jaká pozitiva a negativa spatřujete u cvičení online (podle videí)?.....	27
	Proč jste vůbec začal vyučovat online?	27
	Mnohá videa ze zahraničí dosáhla u nás velké popularity a nyní vznikají i fitness kanály od profesionálních trenérů. Vidíte v tom nějaký potenciál, vnímáte to jako pokrok?.....	28
	Když vedete skupinové tréninky, přistupujete k účastníkům jako ke skupině, nebo individuálně? Jak začínáte pracovat s novými lidmi?	28
	Pracujete i s lidmi, kteří začali cvičit jen proto, aby dosáhli nějakého sportovního vrcholu?	28
	Znáte nějaký opravdu dobrý cvičební kanál, či online program, který byste mohl doporučit začátečníkovi, aby se mohl lépe zorientovat v té spoustě možností, které se nabízejí, a začal správně cvičit?	29
	Myslíte si, že by měli být žáci na školách více vedeni k tomu, aby se naučili správně vnímat své tělo a rozumět své mysli a naučili se k sobě přistupovat co nejlépe? Jak by taková výchova ve školách mohla podle Vás vypadat? Např. v rámci TV?	29
	Závěr	30
	Použitá literatura	32
9	Seznam obrázků a tabulek	33
10	Příloha 2: Ukázkový trénink	33

ÚVOD

Práce „Fitness online“ je zaměřená na lidský pohyb, který je důležitý pro správné fungování našeho těla, a lze ji použít jako cestu ke zlepšení kondice, upevnění zdraví a k celkové spokojenosti. Jelikož dnes díky mnohým technickým a jiným vymoženostem nemáme tolik pohybu jako dříve, vznikly alternativní způsoby, které nám pohyb zprostředkovávají. Fitness je všeobecně známým pojmem, který se vyskytuje všude kolem nás. V mé ročníkové práci se zaměřuji na definici tohoto životního stylu a všeho, co k němu patří. V dnešní době se díky internetu, kde můžeme narazit na četné weby, články a videa věnující se metodice cvičení a posilování, lidé o svůj pohyb více zajímají. Nejčastěji je k tomu vede touha po redukci tělesného tuku, nebo zpevnění a formování postavy. Práce je určena spíše začátečníkům, jelikož se zabývá cvičením od základů. Toto téma jsem si vybrala, protože když jsem se sama rozhodla začít cvičit, využila jsem k tomu nejprve mobilní aplikace a poté internetové zdroje, kde jsem získávala informace. Věřím, že spousta lidí to má právě tak, jelikož je to pro nás lehce dostupné a pohodlné. Snažila jsem se sepsat negativa a pozitiva, která nám přináší online zdroje, obsahující cvičení a shrnout je.

Výsledky mého prvotního cvičení nebyly pozitivní. Způsobovalo mi bolest, které jsem nerozuměla, nepřinášelo žádné viditelné výsledky, a to mě od cvičení odrazovalo. Odradit jsem se nenechala a nadále jsem se snažila tomu porozumět. Vyhledávala jsem si informace, které popisovaly např. správný způsob sestavení tréninku a varovaly před nejčastějšími chybami. Demotivující však pro mě bylo to, že zdrojů informací na internetu je nesčetné množství a mnohdy se neshodují, či každý z nich tvrdí něco opačného. Toto ve mně způsobovalo zmatek a jsem přesvědčena, že zmatek způsobuje i jiným lidem. Pokusila jsem se proto všechny zásady a základní informace v mé práci přehledně sepsat.

Youtube je velkým zdrojem a díky němu se cvičení masově šíří. Pro začátečníky je však problematické právě velké množství materiálů, u kterých je těžké určit jejich efektivnost. Youtube může být pro mnohé motivací, podnětem k tomu začít dělat něco nového, nebo se zlepšit ve stávající vykonávané aktivitě. Zároveň může být impulzem, k prohloubení zájmu o cvičební techniku, ke správnému cvičení a současně si zájemce může ujasnit, jak se vyvarovat chybám, kvůli kterým by mohly nastat nevratné následky. Pro pokročilé cvičence může být čerpání z internetových zdrojů velkým obohacením. Mně samotné cvičení otevřelo dveře k pochopení vlastního těla i mysli a díky tomu jsem se stala šťastnější. Dnes už vím, že jedině když mám dostatek pohybu, tak se cítím dobře, a přála bych si, aby tuto zkušenost získalo více lidí v mém okolí. Vidím, že mnozí o ni stojí, ale často se bojí začít, a proto jsem jim chtěla pomoci.

Cvičení obecně zahrnuje několik metod a aktivit. Postupy jsou závislé na možnostech a cílech cvičence. Mým cílem a cílem této práce je seznámit její čtenáře se základními pojmy a jednotlivými aktivitami, aby se v nich zorientovali, a to je motivovalo k pohybu. Tomu se věnuji v teoretické části. Vysvětluji zde např. rozdíly mezi aerobní a anaerobní metodou, která rozděluje aktivity podle jejich charakteru. Také se věnuji tepové frekvenci a metodě zejména kruhového a kardiovaskulárního tréninku.

Praktická část je složená ze tří částí. V první části jsou uvedeny mé vlastní tréninky v kroužku Fitness, který vedu na naší škole, kde se snažím přijít na nejlepší způsob, jak ho vést a přímo zde aplikovat získané vědomosti a zkušenosti. Druhá část je zaměřena na natáčení vlastních videí, která mají zájemci k dispozici, aby mohli cvičit i doma. Třetí část obsahuje interview s Petrem Růžičkou, což je známý a ve svém oboru velmi uznávaný odborník na pohyb, který doplňuje moji práci o jeho dlouholeté zkušenosti. Doporučuji si tento rozhovor přečíst, jelikož obsahuje velmi zajímavé názory.

1 POHYB

Pohyb patří přirozeně k našemu životu. Naše životní funkce jsou závislé na pohybu. Bohužel více než čtvrtina světové populace se dnes nepohybuje tak, jak by potřebovala. Nedostatek

pohybu je známý jako negativní jev dnešní společnosti, a v důsledku toho lidé trpí mnohými zdravotními problémy. Zhruba 40% české populace nepraktikuje téměř žádnou sportovní aktivitu, a proto narůstá počet diabetiků.¹ Tento problém se týká všech generací.

Chůze je výborný a základní pohyb, který zapojuje mnoho svalů. Dnes máme mnoho dopravních prostředků, které nás všude dovezou, a tak díky tomu o tento pohyb přicházíme. Průměrný počet kroků na Čecha je asi 5 500 za den.² Velmi rozšířená rada je, že by měl člověk denně ujít 10 tisíc kroků, toto přesvědčení má svůj původ v Japonsku (studie z roku 1960).³ Aby člověk zůstal zdravý, Světová zdravotnická organizace doporučuje týdně nejméně 150 minut nenáročného pohybu (rychlé chůze, jízdy na kole, volejbalu či horské turistiky), nebo 75 minut náročnějšího cvičení (běhání, kondičního plavání, aerobiku, rychlé jízdy na kole, hokeje či fotbalu).

Fyzická práce je také určitý druh pohybu. Dnes však ani fyzické práce není tolik co dříve. Naše generace se tak stala velmi pohodlnou a platí za to svou daň. Fyzická péče o naše tělo je důležitá stejně tak, jako ta duševní a zároveň souvisí jedna s druhou. Pohyb je něco, za čím nemusíme nikam chodit. Stačí dobře stát, dobře sedět a už to je pohyb. Sedění ve dřepu je pro naše tělo velmi relaxační pozice a pomocí ní se dá předejít problémům se zády či koleny, ale jelikož máme dnes všude židle, tuto pozici jsme vyřadili ze svého denního života. Dříve, ale i dnes třeba ve státech Asie, se v pozici dřepu trávilo mnoho času, často právě při práci.⁴

1.1 Postura

Postura, neboli správné držení těla, je základní podmínkou pohybu. „Optimální postura je tedy taková poloha, kdy jsou v kloubech během stání, sezení, běhání, skákání, zvedání břemen síly působící na každý kloub rozloženy rovnoměrně a vyváženě.“⁵ V životě vykonáváme několik pohybů, které se podepisují na naši posturu. Každodenní, stereotypní, nesprávný pohyb může později způsobit tělesné potíže, jako jsou třeba bolesti kloubů a zad. Postura je zafixovaná v našich svalech, ale i mozku, a je těžké ji změnit.

1.2 Kondice a pohybové schopnosti

Kondice je základ sportovní výkonnosti, kterou si udržujeme, či budujeme v průběhu života. Jejím zvyšováním si upevňujeme naše zdraví. Když nemáme dostatek pohybu, kondici ztrácíme.

¹ KOLÁŘ, Pavel a Renata ČERVENKOVÁ. Labyrint pohybu. Praha: Vyšehrad, 2018. Rozhovory (Vyšehrad). ISBN 978-80-7429-975-9.

² Echo24.cz [online]. ČTK ©2020 [cit. 2019-11-23]. Dostupné z: <https://echo24.cz/a/iaZc7/cesi-denne-nachodivic-nez-vetsina-evropy-nejlinejsi-jsou-indonesane>

³ ČT24 [online]. ČESKÁ TELEVIZE ©1996 – 2020 [cit. 2019-11-23]. Dostupné z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/veda/2585443-lide-zleniveli-kazdemu-ctvrtemu-hrozi-zdravotni-problemy-varuje-who>

⁴ Pohyb je život [online]. Petr Růžička ©2020 [cit. 2019-11-23]. Dostupné z: <https://www.petrruzicka.com/blog/zidle-chudeho-muze/>

⁵ KOLÁŘ, Pavel a Renata ČERVENKOVÁ. Labyrint pohybu. Praha: Vyšehrad, 2018. Rozhovory (Vyšehrad). ISBN 978-80-7429-975-9.

Mezi základní pohybové schopnosti patří – síla, vytrvalost, rychlost, pohyblivost a obratnost. Síla je základní pohybová schopnost. Vytrvalost je odolnost vůči únavě, tedy maximální počet cviků za jednotku času. Rychlost je nejkratší časové vykonání cviku se správným provedením. Pohyblivost je schopnost dosažení maximálního kloubního rozsahu a obratnost je souborem koordinačních schopností zahrnujících rovnováhu.⁶

2 FITNESS

Jako fitness se označují sportovní aktivity i celkový životní styl mající za cíl všeobecnou tělesnou kondici, celkovou zdatnost, zlepšení držení těla, zformování postavy apod. při současném působení na upevňování zdraví a rozvoji síly.⁷ Cvičením posilujeme tvorbu kostí

⁶ JARKOVSKÁ, Helena. Posilování: kondiční kruhový trénink : [200 cviků v 28 programech - s vlastní vahou, s lehkým náčiním]. Praha: Grada, 2009. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3056-1.

⁷ Lady Fitness [online]. LadyFitness ©2017 [cit. 2019-12-30]. Dostupné z: <https://lady-fitness.cz/co-je-fitness-a-jak-zacit/>

a snažíme se předejít nadváze. Můžeme se díky tomu vyhnout onemocněním diabetes II. typu, mrtvici, vysokému krevnímu tlaku a zlepši se koordinace celého těla.⁸

Fitness se dá provozovat doma, nebo ve fitness centrech, o které stále roste zájem. Základním vybavením fitness centra by měl být aerobní stroj, posilovací stroje, činky, závaží a místo na zemi pro posilování, strečink a relaxaci. Ke cvičení fitness se využívá zejména vlastní váha těla, ale také činky a různé balanční i jiné pomůcky.⁹

Fitness a cvičení se stává velkým trendem dnešní doby, a to hlavně díky sociálním sítím. Šíří se hlavně pomocí Youtube a Instagramu. Většina mladých lidí má dnes zkušenost s inspirací z těchto zdrojů. Je to velmi jednoduché a každý si může najít, co potřebuje. Cvičební videa, která na internetu můžeme vyhledat, mají různou délku i obtížnost, a tak vyhoví začátečnickům, pokročilým, ale i profesionálům, kteří zde mohou čerpat inspiraci. Na Youtube i Instagramu najdeme pestrý výběr videí a návodů, a to nejenom v oblasti cvičení. Spousta profilů obsahuje také videa o zdravé stravě, tipy a triky, např. jaký vybrat protein, jak si cvičení sestavit aj. Nacházíme zde videa informační zodpovídající otázky, které s tímto životním stylem souvisejí. Je také velmi populární sledovat fitness blogy, které mají uživatelé často propojené s Youtube kanálem. Na blogu najdeme nejčastěji zdravé recepty, novinky ze světa fitness, ale i články věnující se psychické stránce člověka.

2.1 Cvičení aerobní a anaerobní

Je velmi užitečné vědět, jak se tyto způsoby cvičení vyznačují a jaké zahrnují aktivity. Pro úplné začátečníky, nebo lidi s obezitou se doporučuje začít s aerobními aktivitami a až po čase, kdy si tělo zvykne na pohyb a zvýšenou zátěž, přejít na cvičení anaerobní. Obecně se však doporučuje i pokročilým sportovcům zařazovat oba tyto způsoby do tréninků. Ti, kteří kombinují aerobní i anaerobní aktivity, se vyznačují lepší kondicí. Kombinace vytrvalostního a silového tréninku způsobuje podstatně vyšší stupeň biogeneze mitochondrií, které napomáhají odbourávání tuků.¹⁰

2.1.1 Aerobní zátěž

Aerobní cvičení je dlouhodobé a má vytrvalostní charakter. Obvykle trvá nejméně 20-30 minut a využívá se nejčastěji k redukci hmotnosti. Ke spalování tuků dochází průměrně až po 30 minutách aerobní aktivity. Zatěžuje výrazně kardiovaskulární a respirační soustavu, vyžaduje velkou spotřebu kyslíku. Čím je časový úsek delší, tím je intenzita zátěže v časové jednotce nižší a tím je pak nižší i energetická přeměna. Aerobního efektu dosáhneme při

⁸ PRANG, Michael Dirk. Sportujeme pro zdraví?: 77 nepravdivých tvrzení kolem fitness. Praha: Ikar, 2013. ISBN 978-80-249-1976-8.

⁹ STACKEOVÁ, Daniela. Fitness programy - teorie a praxe: metodika cvičení ve fitness centrech. 2., dopl. a přeprac. vyd., (1. v nakl. Galén). Praha: Galén, c2008. ISBN 978-80-7262-541-3.

¹⁰ Barbargym [online]. Barbar Gym ©2017 [cit. 2020-3-13]. Dostupné z: <https://barbargym.cz/aerobni-system/>

60-80% maximální zátěže. Aktivity, při kterých převažuje aerobní typ cvičení, jsou například rychlejší chůze, běh, plavání nebo cyklistika.

2.1.2 Anaerobní zátěž

Anaerobní cvičení zahrnuje krátkodobé aktivity zejména silového charakteru. Sval získává energii převážně cestou anaerobní glykolýzy a nevyžaduje tak velkou spotřebu kyslíku. Jako odpad vzniká ve svalech laktát způsobující svalovou únavu. Slouží k vytváření svalové hmoty. Aktivitami s anaerobní zátěží jsou např. sprinty, posilování, vzpírání, skákání přes švihadlo.¹¹

2.1.3 Základní pojmy tréninku

Cvik je pohyb zaměřený na konkrétní sval či svalovou skupinu. **Série** pak několik opakování vybraného cviku stimulující danou svalovou skupinu prováděné bez přestávky. **Opakování** je jeden cyklus provedení pohybu (zvednutí/spuštění, stlačení/uvolnění). **Přestávka** je časová prodleva mezi sériemi.

3 FAKTORY TRÉNINKU

Každý trénink jednotlivce ovlivňuje hned několik faktorů. Základem je předem určený cíl a podle toho cvičení uzpůsobujeme. Začátečník by měl věnovat svou pozornost zejména správné technice a dechu.

3.1 Motivace

První přichází motivace, která se v průběhu může změnit. Je velmi důležitá, protože cvičení by jedince mělo bavit a dávat mu smysl. Není dobré si cvičením vybíjet stres na svém těle

¹¹ Masarykova univerzita [online]. Masarykova univerzita ©2020 [cit. 2019-11-13]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/ry51h/Vliv_vysoce_intenzivního_intervalového_tréninku_na_snížení_množství_podkožního_tuku.pdf

a přehnaně se zabývat čísly, počty kilometrů, hmotností závaží a srovnávat je s ostatními.¹² Jedinci často volí motivaci estetickou, což může v některých případech způsobit zdravotní potíže, a například nevyvážené posilování může přinést špatné následky. Je známo, že cvičení není dlouhodobě udržitelné, pokud jedinec stojí pouze o rychlý a viditelný účinek.

3.2 Cíl

Každý člověk je jedinečný, a proto si cvičení snaží přizpůsobit svému tělu a jeho možnostem. Důležité je se nejdříve naučit správné technice cvičení a postupu. Existuje mnoho druhů cviků a metod cvičení a jejich volba závisí právě na požadovaném cíli.¹³ Je dobré si jednotlivé aktivity vyzkoušet a zvolit si takovou, která je pro jedince nejvíce výhodná a zábavná. Pokud si zvolíme za cíl zpevnění těla, doporučované jsou cviky s vlastní vahou těla, nebo s mírnou zátěží. Jestli vyžadujeme nárůst svalové hmoty, musíme znát zásady silového tréninku a jeho metody. K redukci hmotnosti je doporučeno si volit aerobní aktivity společně s posilováním bez zátěže.

3.3 Hydratace a dech

Hydratace ovlivňuje sportovní výkon. Je nutné být dostatečně hydratovaný, nejlépe pitím čisté vody. Obecně se doporučuje, u dospělého člověka, denně přijmout 30–45 mililitrů tekutin na kilogram hmotnosti.¹⁴ U osob se zvýšenou tělesnou zátěží a sportovců by množství vyloučené tekutiny mělo činit 0,33 l na 10 kg tělesné hmotnosti.¹⁵ Dále je velmi důležité naučit se dobře dýchat. Dýchání umožňuje přenos kyslíku ke svalům, při nedostatku vzniká tzv. kyslíkový dluh, kdy se nahromadí laktát ve svalech a to způsobuje pálivou bolest. Obecně platí, že při excentrické fázi, tedy když je sval uvolněný a vlákna se prodlužují, se nadechujeme a při koncentrické fázi, kdy je sval zatížený a zkrácený, vydechujeme.¹⁶

3.4 Regenerace

Regeneraci rozdělujeme na pasivní a aktivní. Základem pasivní regenerace je spánek, kdy se tělo snaží napravit proběhlé změny v organismu. Neměl by se zanedbávat, ba naopak by se spánkový režim měl striktně dodržovat. Kvalitní spánek je klíčem k dobré regeneraci, správnému fungování organismu, celkové spokojenosti vedoucí k úspěchům. Aktivní regenerace je vědomě aplikovaná pomocí prostředků, jakými je např. masáž, sauna, jiná kompenzační pohybová aktivita, otužování, koupel. Má spíše relaxační charakter a je velmi

¹² Pohyb je život [online]. Petr Růžička ©2020 [cit. 2019-11-23]. Dostupné z: <https://www.petrruzicka.com/blog/zidle-chudeho-muze/>

¹³ STACKEOVÁ, Daniela. Fitness programy - teorie a praxe: metodika cvičení ve fitness centrech. 2., dopl. a přeprac. vyd., (1. v nakl. Galén). Praha: Galén, c2008. ISBN 978-80-7262-541-3.

¹⁴ Aktin [online]. Selltime s.r.o. ©2011 – 2020 [cit. 2020-3-3]. Dostupné z: <https://aktin.cz/konec-polopravd-kolik-vody-denne-musime-vypit>

¹⁵ Dva běžci [online]. LD Ekonom ©2017 [cit. 2020-3-3]. Dostupné z: <https://www.dvabezci.cz/cs/blog/hydratace-vliv-na-vykon-a-zdravi-02.html>

¹⁶ STACKEOVÁ, Daniela. Fitness programy - teorie a praxe: metodika cvičení ve fitness centrech. 2., dopl. a přeprac. vyd., (1. v nakl. Galén). Praha: Galén, c2008. ISBN 978-80-7262-541-3.

individuální. Nemělo by docházet k přetrénování, tedy k nepřiměřenému, nadměrnému zvyšování tréninkových dávek, která mohou mít na organismus až nevratné dopady. Začátečník by měl začínat mírně, méně a častěji se slabší zátěží na více opakování. Pravidelný a přiměřený trénink s dostatkem odpočinku je cestou k úspěšnému cíli.¹⁷

3.5 Tepová frekvence

Správná orientace tepové frekvence umožňuje trénovat na správné úrovni intenzity. Obecně se člověk pohybuje při tréninku v různých tepových zónách a díky jejich správnému využití se trénink může stát více efektivním.¹⁸ Tepovou frekvenci (TF) vypočítáme, když si změříme počet tepů za 10 sekund a vynásobíme šesti. Účinná a bezpečná tepová frekvence je závislá na věku a fyzické kondici. Dolní mez tréninkové TF je $60\% TF_{\max}$ a horní mez je $80\% TF_{\max}$ a tyto hodnoty si můžeme vypočítat pomocí vzorců. Pro ženu platí **226 – věk** (maximální hranice pro výpočet), výpočet dolní hranice pak **výsledek x 0,6**, výpočet horní hranice **výsledek x 0,75**. U mužů vycházíme z hodnoty **220** se stejným postupem.¹⁹ Můžeme také využít různých měřících přístrojů, dnes jsou asi nejvíce využívány sportovní hodinky.

¹⁷PRANG, Michael Dirk. Sportujeme pro zdraví?: 77 nepravdivých tvrzení kolem fitness. Praha: Ikar, 2013. ISBN 978-80-249-1976-8.

¹⁸FITHAM s.r.o. [online]. FITHAM.cz ©1995 – 2020 [cit. 2019-12-30]. Dostupné z: <https://www.fitham.cz/tepova-frekvence-hrc-program>

¹⁹JARKOVSKÁ, Helena. Posilování: kondiční kruhový trénink : [200 cviků v 28 programech - s vlastní vahou, s lehkým náčiním]. Praha: Grada, 2009. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3056-1.



ZÓNA 1: velmi lehká zátěž

50% - 60% osobního maximálního srdečního tepu

Podporuje krevní oběh, optimální pro zdraví srdce a zotavení po námaze.



ZÓNA 2: lehká zátěž

60% - 70% osobního maximálního srdečního tepu

Zóna spalování tuků, které využívá jako hlavní zdroj energie.



ZÓNA 3: střední zátěž

70% - 80% osobního maximálního srdečního tepu

Aerobní zóna, pomáhá zvládat únavu vyvolanou kyselinou mléčnou.



ZÓNA 4: vysoká zátěž

80% - 90% osobního maximálního srdečního tepu

Intenzivní zóna výkonnostního tréninku, doporučeno pouze po krátkou dobu.



ZÓNA 5: maximální zátěž

90% - 100% osobního maximálního srdečního tepu

Doporučeno pro trénované sportovce po velmi krátkou dobu. Využívá se pro trénink maximální rychlosti a výkonu nebo při populárních cvičeních typu HIIT.

Obrázek 1 – Zóny tepové frekvence

zdroj: [5] FITHAM s.r.o. [online]. FITHAM.cz ©1995 – 2020 [cit. 2019-12-30]. Dostupné z: <https://www.fitham.cz/tepova-frekvence-hrc-program>

4 AKTIVITY

V této kapitole jsou popsány aktivity, které se v praxi nejčastěji využívají a se kterými se na Youtube nejčastěji setkáme. Vybrala jsem pouze ty aktivity, na které se zaměřuji já a které využívám.

4.1 Cvičení s vlastní vahou

Cvičení s vlastní vahou těla by mělo být základem pro všechna cvičení. I pro ty, kteří chtějí posilovat a nabírat svalovou hmotu. Musíme se s tělem naučit pracovat, zlepšit stabilitu a pohybovou koordinaci. Díky cvičení s vlastní vahou těla získá naše tělo sílu, flexibilitu, rovnováhu, vytrvalost a můžeme tělo zpevnit a vytvarovat.²⁰ Nejčastěji při tom využíváme cviků prováděných tlakem, jako je např. klik, dřep, ale často jsou využívány i tahové, kdy se přitahujeme k hrazdě. Využitím obou způsobů zdokonalujeme rovnováhu, a můžeme se vyhnout případným zdravotním komplikacím.

4.2 Kardiovaskulární trénink

Je to libovolná pohybová a vytrvalostní aktivita, při které se zvyšuje srdeční tep. Pozitivní důsledky na naše tělo se projevují především zrychlením metabolismu, zlepšením hormonálního profilu (zejména endorfiny), optimalizací srdečního tepu, zlepšením oběhu látek v těle, a to usnadňuje přenos kyslíku ke svalům a snižuje tuk v krvi.²¹ Dnes se na kardio klade větší důraz než v minulosti a fitness centra nabízí k tomuto tréninku nejčastěji stacionární kola, rotopedy, stepery a běhací pásy.²² Při cvičení spalujeme přebytečné kalorie. Na internetu dnes najdeme velký počet cvičebních videí věnujících se kardiu, protože je velmi oblíbeným způsobem hubnutí. Tréninková zóna pro zlepšení kardio vaskulárního systému by se měla pohybovat mezi 70 - 80 % maxima po dobu min. cca 30 min. Díky tréninku v této zóně příznivě ovlivníme svoji kondici a zlepšíme výkon dýchacích svalů.²³

4.3 Intervalový trénink

Metoda, která střídá fázi zatížení a fázi odpočinku, a velmi často je využívána běžci. Dělí se na extenzivní intervalový trénink, který využívá střední až vysoké intenzity zatížení s aktivními přestávkami v délce 50% oproti intervalu zatížení. Dále se dělí na intenzivní

²⁰ CONTRERAS, Bret. Posilování: na anatomických základech. Praha: Grada, 2014. Sport extra. ISBN 978-80-247-5075-0.

²¹ Rehabilitace.info [online]. REHABILITACE.INFO ©2020 [cit. 2019-11-13]. Dostupné z: <https://www.rehabilitace.info/zdravotni/kardio-cviceni-proc-jak-na-to-a-ktere-kardio-cviky-jsou-nejlepsi/>

²² Masarykova univerzita [online]. Masarykova univerzita ©2020 [cit. 2019-11-13]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/ewae4/moje_diplomka_4._opravena_verze_2.txt

²³ FITHAM s.r.o. [online]. FITHAM.cz ©1995 – 2020 [cit. 2019-12-30]. Dostupné z: <https://www.fitham.cz/tepova-frekvence-hrc-program>

intervalový trénink, kdy je doba zatížení kratší, ale intenzivnější. Důležité je umět pracovat s hodnotami srdeční frekvence, které zde hrají zásadní roli.²⁴

4.4 Kruhový trénink

Vznikl v Anglii v roce 1954, ale u nás byl aplikován až po roce 1989. Je to velmi výhodný druh tréninku, obzvláště pro větší skupiny cvičenců a pro začátečníky. Může ji ale cvičit i jednotlivec a je vhodná i pro pokročilé cvičence. Rozvíjí především zdatnost, ale není výrazně efektivní pro tvarování těla a získávání objemu svalů. Při kruhovém tréninku jsou určena stanoviště s jednotlivými cviky a stanovený čas sérií a čas pauzy mezi nimi. Cvičenci se střídají na stanovištích po daném směru.²⁵ Tuto aktivitu lze vykonávat i bez vybavení, pouze s vlastní vahou těla, ale využívá se při ní i různých pomůcek. Nejčastěji se provádí ve fitness centrech s využitím posilovacích strojů a jiného vybavení.

Je to velmi variabilní tréninková metoda. Je důležité zachovat stanovený postup cvičení (viz kapitola Postup cvičení), aby bylo docíleno požadovaného efektu. Doba zahřátí by se měla pohybovat okolo 10 minut, hlavní část 30 až 40 minut a následné uklidnění také okolo 10 minut. Nejdůležitější je nastavit si správnou intenzitu, která by měla být zhruba 2/3 možností cvičence a s každým dalším tréninkem by měla narůstat. Aby byl kruhový trénink funkční, je nutné znát základní metodické postupy. Mezi stanovišti se nedělají dlouhé pauzy, jen takové, aby se účastníci vyměnili a připravili na další cvik. Doporučeno je začínat s cviky velkých svalových skupin a postupovat k lokálním svalovým skupinám. Cvik na stanovišti trvá 30-60 sekund a počet jeho opakování by měl být 16-30. Ideální je cvičit 2-3x týdně.²⁶

4.5 Silový trénink

Silový trénink je velmi obsáhlé téma, které zahrnuje mnoho zásad, metod a principů. Využívá se ho za účelem formování postavy, k nárůstu a maximalizaci svalové hmoty (kulturistika), redukcii podkožního tuku a je doporučen všem, kteří chtějí udržovat své tělesné zdraví a svalovou hmotu, vyhnout se tak atrofii. Metodika posilovacích cvičení vychází z „Principu progresivně vzrůstajícího odporu“. Je založena na postupném zvyšování zátěže během tréninku. Lidské tělo se poté přizpůsobí zvýšeným nárůstem svalové hmoty. Je zde zásadní dodržovat správnou techniku, aby nedocházelo k tělesnému poškození. Silový trénink vyžaduje také znalost anatomie člověka a začátečníci by proto měli začínat se kvalifikovanou osobou, která dokáže sestavit odpovídající tréninkový plán. U začátečníků se obecně začíná s tréninkem celého těla a pozornost se věnuje problematickým partiím a svalům s tendencí

²⁴ Masarykova univerzita [online]. Masarykova univerzita ©2020 [cit. 2019-11-13]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/ry51h/Vliv_vysoce_intenzivního_intervalového_tréninku_na_snížení_množství_podkožního_tuku.pdf

²⁵ STACKEOVÁ, Daniela. Fitness programy - teorie a praxe: metodika cvičení ve fitness centrech. 2., dopl. a přeprac. vyd., (1. v nakl. Galén). Praha: Galén, c2008. ISBN 978-80-7262-541-3.

²⁶ JAROVSKÁ, Helena. Posilování: kondiční kruhový trénink : [200 cviků v 28 programech - s vlastní vahou, s lehkým náčiním]. Praha: Grada, 2009. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3056-1.

ochabování (sedací svaly, svaly kloněné, mezilopatkové a rombické), které ovlivňují posturu a věnuje se protahování svalů s tendencí zkrácení. Nejlépe je ze začátku využít základní, neboli komplexní cviky, které zapojují více svalů najednou. Cvičit by se mělo v celém rozsahu pohybu. První série bývají k rozehrání zhruba na 15 opakování s nízkou zátěží. Pauza mezi cviky se pohybuje v rozmezí 1 až 2 minut a cvik se jde na 2 – 3 série po 15 – 20 opakováních. Všeobecně se pro svalový rozvoj doporučují 3 – 8 sérií po 8 – 12 opakování se zátěží o hmotnosti 70% maxima pro 1 opakování. V průběhu silového tréninku je nutná vysoká koncentrace.²⁷

4.5.1 Pyramidový trénink

Jeden z nejstarších tréninkových principů vhodný pro začátečníky, ale i pro pokročilé. Jde o cílené zvyšování zátěže, kdy s každou další sérií zátěž narůstá, ale snižuje se počet opakování. Postupným přidáváním zátěže se svaly adaptují.

4.6 Běh-jogging

Běhání je pro naše tělo velmi prospěšné. Během se zlepšuje naše kondice, posiluje se organismus a klouby, srdce, krevní oběh, svaly i imunitní systém. Pokud se nezvolí vhodná vzdálenost, tempo, oblečení či obuv, může si jedinec vytvořit odpor, nebo si uškodit. Běháním se člověk stává klidnějším, pohyblivějším a šťastnějším. Při běhu náš mozek přemýšlí trochu jinak než obvykle, takže do naší hlavy často přichází nové nápady. Pro začínající platí zásada hlavně běžet pomalu. Je nejlepší začít postupně a pravidelně. Při běhu by měl běžec vnímat své tělo a stanovit si tempo tak, aby se mu dobře běželo a nezapomenout dýchat pravidelně.²⁸

²⁷ STOPPANI, James. Velká kniha posilování: tréninkové metody a plány : 381 posilovacích cviků. Druhé, přepracované a rozšířené vydání. Přeložil Libor SOUMAR. Praha: Grada Publishing, 2016. Sport extra. ISBN 978-80-247-5643-1.

²⁸ ŠKORPIL, Miloš a Pavel KOSORIN. Modrá knížka o běhání a o životě. Praha: Euromedia, 2017. Esence. ISBN 978-80-7549-199-2.

5 POSTUP CVIČENÍ

5.1 Zahřátí neboli rozcvička

Zahřátí svalů a připravení těla na pohyb je velmi důležité a přesto často opomíjené. Rozcvičením se nastartuje srdečně-cévní systém a zvýší se kapacita plic. Nemůžeme začít protahovat svaly, pokud nejsou zahřáté a prokrvené. Cvičení by mělo být dynamické a se zapojením co největšího množství svalů. Příklady aerobních cviků vhodných k rozezhřátí: běh/skákání na místě, skákání přes švihadlo, zakopávání a např. cvik „skákací panák“. Ve fitness centrech můžeme využít běhací pás, stepper, nebo rotopedy. Doba trvání by měla být zhruba 8-10 minut.

5.2 Dynamický strečink

Dynamický strečink, neboli protažení vpohybu, souvisí s rozcvičkou a navazuje na ni. Uskutečňuje se před cvičením a má za úkol připravit tělo a svaly na zátěž, aktivuje se při ní nervosvalový systém. Díky tomu můžeme předejít úrazu a tělo bude lépe zvládat fyzickou aktivitu a zátěž. Zlepšuje také kloubní pohyblivost. Dál je vhodné prokroužit klouby těla, také zařadit rotaci trupu, hmity, a to ideálně 5x-10x. Doporučené je začít pohyb po směru hodinových ručiček a následně opačně.²⁹

5.3 Hlavní část

Hlavní část je závislá na cíli cvičení a úrovni cvičícího. Pro začátečníky a mírně pokročilé je vhodné posilovat celé tělo. Cvičení může být sestavené různě, ideální je si sestavit trénink podle svých potřeb a možností. Pokud je naším cílem nabírání svalů a jsme už pokročilí, můžeme se věnovat konkrétním partiím podle svého uvážení, a to alespoň 2x týdně. Počet opakování by měl být 6-12. U komplexních cviků se doporučuje 6-8, u izolovaných cviků 8-12 a počet sérií 3-5 s přestávkami 1-2 minuty. Zásadní je, aby trénink měl stoupající úroveň obtížnosti. Člověk by se neměl řídit striktně plány, které najde někde na internetu, doporučuji se jimi pouze inspirovat a upravit si je. Existuje několik metod cvičení, které můžeme praktikovat.³⁰

5.4 Statický strečink, relaxace, uvolnění

Strečink po cvičení by měl být okamžikem zklidnění a zpomalení. Je dobré si chvíli lehnout a prodýchat se a následovně svaly pomalu, do krajní polohy protáhnout. Rozvíjí se tím flexibilita, zlepšuje se kloubní pohyblivost, odstraňuje se svalové napětí a předchází se tím

²⁹ Fyziokom [online]. Fyziokom ©2017 [cit. 2019-11-13]. Dostupné z: <https://fyziokom.cz/staticky-versus-dynamicky-strecink/>

³⁰ Fit-život [online]. Kateřina Nikodýmová ©2017 [cit. 2019-11-13]. Dostupné z: <https://fit-zivot.cz/treninkovy-plan-pro-zacatecniky/>

bolesti a ztuhlosti svalů po cvičení. K dosažení účinku je nutné cvičit pravidelně, aby se minimalizovaly svalové dysbalance. Díky strečinku se urychlí proces regenerace,lepší se krevní oběh, uvolníme se od stresu,lepší se svalová koordinace, a zajistíme si tak i kvalitnější spánek.³¹

³¹ STACKEOVÁ, Daniela. Fitness programy - teorie a praxe: metodika cvičení ve fitness centrech. 2., dopl. a přeprac. vyd., (1. v nakl. Galén). Praha: Galén, c2008. ISBN 978-80-7262-541-3.

6 PROBLEMATIKA A VÝHODY CVIČENÍ

V dnešní době mají lidé spoustu povinností, stresu, jsou přehlcováni informacemi. Pokud zadáme do vyhledávače Google slovo „fitness“, získáme hned na 4 760 000 000 výsledků, což ukazuje velkou popularitu tohoto tématu. Odkazuje to na problém, kterému se budu věnovat v následující kapitole.

6.1 Velké množství informací

Díky velkému množství informací se může začátečníkům zdát cvičení příliš komplikované, a to je může odradit, nebo demotivovat. Stává se také, že nevědí, jak správně začít a jak efektivně cvičit v případě, že jimi hledané informace se neshodují. Na internetu je několik rad a plánů, které jsou často nesmyslně utvořené a neefektivní.

Velké množství informací a především cviků může být naopak velkou výhodou pro lidi, kteří se v daném směru orientují. Jelikož sociální sítě využívají nejnovějších trendů, ale i osvědčených způsobů, je dobré se jimi občas inspirovat a své vědomosti rozšířit. Přinášejí nejnovější studie a tyto informace jsou dostupné všem. Pomocí videí na Youtube si můžeme vytvořit plán cvičení pro svoji potřebu.

6.2 Domácí cvičení

Cvičení v domácím prostředí je pohodlné a příjemné. Nemusíme nikam dojíždět, a tak neztrácíme zbytečně čas, nic to nestojí, nikdo nás nepozoruje, a my se můžeme plně soustředit a pustit si k tomu hudbu, která se nám líbí. Přináší to ale i určitá omezení. Pokud nejsme pokročilí cvičenci a cvičíme chybně a nejsme si toho vědomi, snižujeme tak efektivitu tréninku. Cvičíme bez vybavení, které dodává cvičení rozmanitost. Např. balanční pomůcky nám pomáhají zapojit i svaly, které běžně neposilujeme. Pokud nebydlíme sami v domě, ale musíme brát zřetel na sousedy, nemůžeme cvičit naplno, a to nás může také značně omezit.

6.3 Namožení svalstva

Při tréninku často dochází k namožení svalů, což se vyskytuje hlavně u netrénovaných lidí, ale i profesionálů, když naše svaly vystavíme nezvyklé zátěži a když cvičení přeženeme, bolest může trvat i několik dnů. Dochází k nezvyklému natahování svalových vláken, kde se vytvářejí malé trhlinky. To je příčinou bolesti, ale nedochází k jejich trvalému poškození. Poté je důležitá regenerace. Není však nutné úplně omezit pohyb, ba naopak je vhodné zvolit jiný druh cvičení, kdy se svaly prokrví, a tím se zrychlí hojení, záleží však na

vážnosti namožení. Můžeme si od bolesti pomoci např. horkou vodou, saunou, masáží, ale je to velmi individuální a ne vždy vhodné.³²

6.4 Svalová bolest

Když naše svaly nejsou zvyklé na zátěž a my je jí podrobíme, objeví se svalová bolest, kterou způsobuje kyselina mléčná. Namožené svaly poté potřebují 48 hodin na úplnou regeneraci. Není dobré začít nárazově cvičit či posilovat, a působit si takovou bolest. Nejde se jí však zcela vyhnout, a tak musíme v začátcích s bolestí počítat a nenechat se jí odradit. Svaly si časem na zátěž zvyknou a úroveň bolesti se výrazně zmenší.

6.5 Stereotyp

Pokud neobměňujeme metody anebo cviky při tréninku, svaly si začnou na daný pohyb zvykat a nijak dál se rozvíjet nebudou. Nejlepší je vystavovat své tělo několika aktivitám střídavě, a tak zapojit co nejvíce svalů.

6.6 Strava

Strava je téměř nejdůležitějším faktorem ovlivňujícím úspěch cvičení. Zejména pro ty, kdo se rozhodnou hubnout, nebo naopak nabírat svalovou hmotu. Jelikož ale stravování není předmětem mé práce, zmíním pouze základní fakta. Na internetu kolují různé, zdánlivě zajímavé diety a doporučení, která mohou mít velmi špatné následky na lidský organismus. Stravování je věc individuální a je doporučeno využít odborníků a nechat si vytvořit jídelníček na míru. Jídlo, které přijímáme, by mělo být hlavně pestré, obsahovat ovoce a zeleninu, vlákninu, bílkoviny, vitamíny, minerály, ale i sacharidy, tuky a cukry. Určitě by měly být omezeny potraviny obsahující přepalované tuky a sladké nápoje. Naše tělo potřebuje všechno, neměli bychom vinit jednotlivé živiny za náš neúspěch a vynechávat je v našem jídelníčku. Správné stravování je otázkou množství a základ všeho je počet kalorické hodnoty, kterou za den přijmeme, a počet energie, kterou za den vydáme. Stravování je obecně spojováno s nejméně mýty a dohady.

6.7 Jak často cvičit

Základ úspěchu je umět si naplánovat čas. Pokud se cvičení nestane prioritou a jedinci se k němu musí nutit, jen těžko to povede k viditelným výsledkům. Dneska nemá nikdo času nazbyt, ale cvičení zase tolik času nezabírá. Naopak je velkou výhodou zařadit si ho do dne, kdy je potřeba být produktivní. Díky našemu sedavému způsobu života potřebujeme psychický odpočinek pro náš mozek a jakákoli aktivita je tedy na místě. Doporučením je udělat si návyk v určitou dobu a dodržovat jej.

³² PRANG, Michael Dirk. Sportujeme pro zdraví?: 77 nepravdivých tvrzení kolem fitness. Praha: Ikar, 2013. ISBN 978-80-249-1976-8.

Frekvence cvičení u začátečníků je ideálně 3x do týdne, a to aspoň půl hodiny. Závisí to na tom, jaká aktivita se provádí. Doba cvičení celého těla se správným postupem, se časově pohybuje v rozmezí 1-2 hodin.

Na Youtube najdeme několik videí zaměřených pouze na jednu tělesnou partii, tato videa mají 5-10 minut. Pod nimi v poznámkách je občas zmíněný počet opakování, který předcvičující doporučí a někdy na to upozorní v úvodu. Tato videa slouží často k inspiraci a je vhodné kombinovat je s jinými, a vytvořit si tak např. trénink na celé tělo. Chybou je, když to někteří uživatelé nevědí a zacvičí si video pouze jednou a ničím jej nedoplní. Jejich trénink tak není funkční.

Výhodou je, že po cvičení je tělo aktivované a může se dostavit pocit štěstí, který má na starosti hormon endorfin. Fyzická aktivita je důležitá i pro naše duševní zdraví. Pohyb je to, k čemu jsme byli stvořeni a co potřebujeme. Když nemáme dostatek pohybu, naše svaly ochabují a svalové hmoty ubývá. Na našem těle se pak projevují svalové dysbalance. Po dokončení pohybové aktivity je jednodušší vrátit se např. k práci na počítači, nebo k učení. Cvičení také napomáhá zvýšit kvalitu spánku.

6.8 Cizojazyčná videa

Trend cvičení podle videí k nám přišel ze zahraničí, zejména z anglicky mluvících zemí, a proto se na internetu staly nejvíce populárními právě videa a cvičební programy v angličtině. Existuje mnoho opravdu kvalitních youtube kanálů od profesionálních trenérů či instruktorů, která jsou světově známá a oblíbená. Největší zádrhel je však právě v nedostatečné znalosti cizího jazyka, který může výrazně snížit efektivitu cvičení. Pokud jedinec nemá dostatečné znalosti, tak pouze opakuje něco, co vidí bez ohledu na to, jak to provádí. Už víme z předchozích kapitol, kolik faktorů nám ovlivňuje funkčnost tréninku. Pokud se tedy soustředíme pouze na to napodobit předcvičujícího, uniká nám vše ostatní. V českém jazyce je málo profesionálních Youtube kanálů vhodných pro začátečníky, a proto jsem se rozhodla k vytvoření vlastních cvičebních videí.

7 FITNESS KROUŽEK

V tomto školním roce vedu u nás na škole kroužek „Fitness“. V tomto kroužku je 8 členů a scházíme se každé pondělí a čtvrtek v 15:30 hodin. Trénink trvá hodinu a půl a pokaždé máme jiný program. Náplň tréninku je vždy jiná. Zaměřuji se na rovnoměrné rozvíjení kondice, síly a vytrvalosti. Proto volím vždy takovou náplň, aby to vše bylo dodrženo. Chci, aby účastníci mých tréninků byli znalí především správného postupu při cvičení a uměli správně dýchat. Střídáme cvičení s vlastní vahou, kardio cvičení, posilování horní poloviny těla, posilování spodní poloviny těla s tréninkem celého těla. Využíváme zejména komplexních cviků. Potýkala jsem se však s problémem, jak vyřešit situaci, když někteří jedinci nemohou přijít na trénink, nebo když já sama jsem trénink musela zrušit. Právě proto jsem začala natáčet videa, která mají nezúčastněným trénink nahradit, popřípadě těm, kterým dva dny cvičení nestačí, doplnit. Pro tato videa jsem zvolila metodu kardio a kruhového tréninku, protože se ukázaly jako nejlépe uchopitelné. Kardio cvičení většinou není technicky náročné, proto doporučuji začátečnickům právě tuto metodu. V kroužku jsem praktikovala své znalosti a získávala nové zkušenosti.

Tabulka 1 – ukázka nejčastěji používaných komplexních cviků s vlastní vahou

komplexní cviky s vlastní vahou:	zapojené svaly:	nejčastější chyby:
dřep	kvadricepsy, hamstringy, hýžd'ové i lýtkové svaly, střed těla i zádové svaly	vychýlená kolena, odlepování nohou od země, předklon
klik	prsí svalstvo, tricepsy, břišní, zádové svaly a deltové svaly, bicepsy	malý rozsah pohybu, nezpevněné tělo, lokty směřující ven
shyb	horní polovina těla	nepropanuté ruce, nesymetrický pohyb, nekontrolovaný pohyb dolů
prkno	břišní svaly, střed těla, svaly trupu, zad	prohýbání páteře, hýždě příliš vysoko, svěšená hlava
výpady	sedací sval, čtyřhlavé svaly, hamstringy	koleno přesáhne špičku, vychýlení do stran

Tabulka 2 - ukázka nejčastěji používaných komplexních cviků se zátěží

komplexní cviky se zátěží:	zapojené svaly:	nejčastější chyby:
dřep s osou	zejména svaly nohou a středu těla	vychýlená kolena, nezpevněná záda, zadržování dechu
bench press	svaly horní poloviny těla	ohýbání zápěstí, odrážení osy od hrudníku, nerovnoměrný pohyb
mrtvý tah	svaly celého těla	(velmi náročná technika) nejčastěji nedostatečně zpevněná záda, vychýlená kolena, svěšená ramena, zakloněná hlava

8 ROZHOVOR S PETREM RŮŽIČKOU

Petr Růžička je učitelem pohybu a v tom co dělá, je velmi úspěšný. Jako jeden z mála lidí na světě je součástí „Ido Portal Mentorship“ programu, kde se učí „Ido Portal Method“. Sám na něj narazil na Youtube, kde vložil velmi krátké video, ve kterém se svým tělem předváděl zdánlivě nemožné. Tréninků Petra Růžičky se účastní sportovci, studenti i pracující lidé, kteří se chtějí naučit správnému pohybu. Hlavním cílem těchto tréninků, je poznání vlastního těla, pochopení jak funguje a uvedení získaných znalostí a postupů do praxe. Tréninky jsou velmi pestré, rozvíjejí všechny tělesné dovednosti.

Jaká pozitiva a negativa spatřujete u cvičení online (podle videí)?

Předně bych rád definoval, co to jako online cvičení je. Jedna možnost je nahrát sebe nebo obecně instrukce na video, lupnout to na YT nebo Vimeo, něco k tomu napsat a pak to začít hromadně prodávat. Bez víceméně jakékoliv zpětné vazby. Druhá možnost je udělat všechno to, co jsem popsal, ale pak “donutit” toho, kdo si to koupil, aby sám sebe nahrával na videa a nějakou formou mi je posílal. Já se na to podívám, opravím, nakreslím spoustu korekcí do jeho obrázků, on se znovu nahraje a budeme to dělat tak dlouho, dokud mu to neschválím. Pak to bude dělat nějakou dobu, dostane nové zadání a znovu bude pracovat, dokud mu to neschválím a tak pořád dokola. První forma je relativně jednoduchá, dobrá pro “producenta”, ale má velké nedostatky. Druhá možnost je namáhavá pro obě strany, ale v dlouhodobém horizontu ponese určitě lepší ovoce. Ale jak jsem už zmínil - je to namáhavější a zdoluhavější varianta. Nedostatky - nejlepší varianta je živý trenér nebo učitel. Ale druhá, nejlepší je prostě někdo na dálku, kdo ví a umí něco, co já ne. Ale pokud se jenom koukám na film, není tam zpětná vazba, je to jenom jednosměrná komunikace, tak to není online cvičení nebo coaching. To je prostě konzumace obsahu a ruku na srdce - málokdo má na to, si z toho něco odnést. Určitě můžeme nahrát něco jako “udělej 10 dřepů, 15 lehsedů a 20 kliků a to celé 10x” a toho člověka určitě unavíme, zapotíme etc. Ale výsledek není výuka.

Proč jste vůbec začal vyučovat online?

Protože o moje služby a znalosti byl velký zájem a já jsem to jinak nedokázal pokrýt. Za zmínku ale stojí, že jsem učil tím druhým způsobem - požadoval jsem, aby se moji studenti nahráli při cvičení na video, poslali mi ho a já je opravil a vracel jsem to zpět. Dlouhodobě (několik let) to vydrželo jenom pár lidí. Ale těch pár lidí se naučilo to, co chtěli a jsem na to pyšný. Takže i obtížné věci se dají takhle zvládnout, ale není to pro každého. Měl jsem asi tak 120 lidí, tak 3-5 to někam dotáhlo. Většina čekala jednoduché instrukce a “zázračný” program, ale nic takového není, resp. to možná já neumím. Dneska už online nedělám, chci se soustředit na ty, co mám kolem. Můj učitel ale online coaching nabízí a dělá to velice dobře (tím druhým způsobem - požaduje videa a korekce).

Mnohá videa ze zahraničí dosáhla u nás velké popularity a nyní vznikají i fitness kanály od profesionálních trenérů. Vidíte v tom nějaký potenciál, vnímáte to jako pokrok?

Jak pro koho - pro producenta videí možná ano. Popularita, je to forma marketingu, ale oni z něčeho musí platit složenky, protein a školku pro svoje děti. Takže to, co je zdarma dostupné je potřeba financovat z něčeho, co už zdarma není. Takže něco zadarmo je prostě zadarmo - má to určitou svojí hodnotu. To, co stojí peníze taky. Já zadarmo víceméně nikomu nic nedávám, protože mám svojí hodnotu a kvalitu - a protože mám hodně lidí, co jsou ochotní mi za moje služby a kvalitu platit, tak se věnuji jim. Druhá věc je potenciál klientů, resp. jejich výsledky. Dnes je dostupné obrovské množství materiálu - o zdraví, nemocech, cvičení, tréninku, postupech, technikách. Kde jsou výsledky? Kde jsou ty zástupy zdravých, šťastných a vysekaných lidí? Svalnatých, ohebných, koordinovaných? Kterým pomohl online coaching? Je jich asi tak 10. Ne, je jich víc, ale možná máme potenciál, ale máme nejvíce nemocnou a vystresovanou populaci, která sice má všechny informace, ale právě proto, že je toho hromady k dispozici, tak máme pocit, že "už to znám, tak to nemusím dělat". Potenciál tu možná je, výsledky nikoliv.

Když vedete skupinové tréninky, přistupujete k účastníkům jako ke skupině, nebo individuálně? Jak začínáte pracovat s novými lidmi?

To je na několik stránek odpovědí. Obojí je správně - když mám skupinu 20 lidí, tak z principů věci nemohu vysvětlovat každému zvlášť. Ale taky to pro mě není stádo, každý má jiné možnosti, tělo, zranění, věk atp. Takže musím nabídnout možnosti a volby, abych to dokázal naučit každého. Opravuji někdy individuálně, někdy jako skupinu. Umět učit je dovednost, obtížná a je to určité umění - umět mluvit, bavit, učit, naučit. Noví lidé - co nejrychleji je naučit to, že mohou pracovat s ostatními. Nemáme skupiny začátečníků a pokročilých - stejně jako v Montessori systému máme smíšené třídy. Noví lidé vidí pokročilé a pokročilí jsou příkladem pro ty nové. A učí se obě skupiny. Možná ještě důležitá věc - já učím. Nemám cíl lidí zpotit, zničit, unavit, vysekat do plavek atp. Učím je nástroje, které se dají různě použít. Proto jsme škola pohybu. A někoho něco naučit, ukázat dovednosti trvá dlouho. Na VŠ taky člověk nechodí 3 měsíce. Jestli chtějí - přijdou. Jestli chtějí, naučí se hodně. Ale jak ten nástroj použijí a jestli vůbec - to je na nich. Nejsem bič, nejsem ani online oni offline počítadlo opakování. Na nikoho nezvyšuju hlas, na nikoho nekřičím, nikoho nenutím - to rád přenechám někomu jinému.

Pracujete i s lidmi, kteří začali cvičit jen proto, aby dosáhli nějakého sportovního vrcholu?

Ne, to mi nějak přijde málo - mě vlastně sport profesionální nebaví. Obdivuju profesionály, ale ten, kdo potřebuje víc pohybu, nejsou profesionální sportovci, ale "normální" populace. Sport je takový šuplík - přesně definovaná věc pravidly a možná technikou. Já nedělám

ani sport, vlastně dělám “pohyb”. Dlouhodobě, několik let, se mnou cvičí Petr Čajánek, ex-elitní hokejista. Je totálně nadšený z toho, co děláme, a tvrdí mi, že by nejenom hrál hokej mnohem déle, kdyby znal to a uměl to, co zná a umí teď. Ale říkal mi, že by hrál jiný hokej, protože má jiné možnosti. Druhý, podobný můj student hraje fotbal, první ligu ve Skotsku a létá za mnou každých pár týdnů. A víceméně říká to samé, co Petr - hraje jinak a věříme, že ještě dlouho bude. On chce dosáhnout ještě lepších výsledků než teď, ale ve finále už vidím, že se mu mění perspektiva jak na sport, tak na život.

Znáte nějaký opravdu dobrý cvičební kanál, či online program, který byste mohl doporučit začátečníkovi, aby se mohl lépe zorientovat v té spoustě možností, které se nabízejí, a začal správně cvičit?

He, neznám. Nejlepší manuál je živý manuál. Ale jde asi hlavně o to, co chci. Chci mít gymnastickou sílu, je na to zdroj. Vzpírání, je. Atletické dovednosti, taky. Jóga, milióny zdrojů. Ale znovu - ukažte mi ty zástupy osvícených lidí. Profíků, co se dostali do NHL, protože se učili z Youtube. Golfistů, co vyhraji MS ČR, protože se to naučili z Youtube. Nejsou. Protože to takhle nefunguje.

Myslíte si, že by měli být žáci na školách více vedeni k tomu, aby se naučili správně vnímat své tělo a rozumět své mysli a naučili se k sobě přistupovat co nejlépe? Jak by taková výchova ve školách mohla podle Vás vypadat? Např. v rámci TV?

Na 100%. Ale pak by to byla výuka - někdo by učil. Já jsem se v tělocviku moc věcí nenaučil. Hodili nám míč a “hrajte fotbal”. Nebo budeme posilovat, nebo budeme běhat. Ale jak správně běhat? Jak si nezničit ramena u kliků - co je interní a externí rotace, co je ipsilaterální pohyb, jaké jsou možnosti přesunu váhy - to mě naučil až Ido. Meditaci a schopnosti se soustředit - až Ido a moc pozdě. Jak pracuje moje mysl a tělo - Ido. A to je to, co nám chybí nejvíc - učení. Protože ono to není “tělocvik”, budeme se jako jenom nějak hýbat. Ale já vás naučím, co teď neumíte a tím se budete nějak hýbat a ve finále lépe. Viděl jsem hodně lidí z FTVS, spousta z nich chodí k nám na hodiny. Nejdřív jsem byl trochu nejistý, ale ve finále mi došlo, že oni jsou možná dobří atleti - ale většina z nich neumí učit, nedokáže svůj atletický potenciál přenést na někoho jiného, ale hlavně nikdo, nikdo z nich nedokáže věci, co je učíme my. Nikdy je to nikdo neučil - protože museli dělat zápočty z plavání nebo běhání. Ale to je atletická dovednost, to není znalost lidského těla, jeho vnímání. Nikdo neučí, jak vnímat svoje játra - zůstáváme moc a moc na povrchu, učíme svaly a kosti a dneska možná už umíme fascie. Ale je toho mnohem, mnohem víc. Vidím a slyším, co dělá v tělocviku moje dcera, co dělají synovci a neteře - skoro nic se nezměnilo a pro mě to není výuka. Je to “vystavení se” sportům a aktivitám, ale není to výuka lidských možností a potenciálu, je to “v šuplíku” definovaných sporty a pravidly. A to nemá s výukou, jak si ji představuju já, bohužel moc společného.

ZÁVĚR

V mé práci se mi povedlo shrnout informace a postupy, které by začátečníkovi měly pomoci zorientovat se v základech vytváření tréninků a poskytnout všechny potřebné informace ke cvičení. Cvičenec by si umět představit, jak by trénink mohl vypadat a na co všechno je potřeba se zaměřit.

Mým cílem bylo zprostředkovat pohyb těm, kteří o něj stojí, a to jsem plnila. Můj záměr byl také zjistit, jak nejlépe vést cvičební kroužek. Došla jsem k tomu, že nejlepší metodou pro skupiny je metoda kruhového tréninku. Je velmi flexibilní a snadno aplikovatelná v jakémkoli prostředí, vhodná pro začátečníky i pokročilé. Všichni si tuto metodu oblíbili. Můžu říci, že nyní dokážu kroužek vést lépe, než tomu bylo na začátku. Nedělá mi problém zvolit správnou intenzitu, vytvořila jsem si určitý systém volby tréninkové náplně a trénink dokážu upravit podle potřeby i v průběhu lekce.

Dále jsem chtěla vyvodit závěr ohledně pozitiv a negativ cvičení pomocí Youtube videí. Největší výhodou spatřuji v tom, že může jedince motivovat v zájmu o pohyb, tedy inspirace. Může nás navést k tomu, že začneme něco aktivně dělat, může nás zaujmout něco, co jsme doposud neznali, a začneme se o to zajímat. Je dobré se občas podívat i na někoho, kdo dělá věci jinak. Cvičení podle videí však není dlouhodobě udržitelné a výsledky se nemusí dostavit, jelikož lidskou bytost technologie nenahradí. Nevýhodou cvičení podle videí je určitě chybějící zpětná vazba. Je pravda, že máme spoustu materiálů, ale málo úspěšných výsledků. Bohužel musím konstatovat, že cvičení podle online videí, která jsou volně dostupná a zadarmo, často svede lidi špatnou cestou, mnohdy je to i úplně odradí. Je to ale velmi individuální a každý, kdo opravdu chce, si ke cvičení cestu najde.

Pro začátečníky je nejlepší, když si najdou odborníka a začnou pod profesionálním vedením. Technika cvičení je velmi náročná a nejde se ji naučit jen pozorováním někoho jiného. Každému začátečníkovi bych doporučila, ať si vyzkouší více metod, cviků a sám si přijde na to, co je pro něho dobré a co ho bude i bavit. Ideální je, když navštívuje někoho zkušeného, kdo mu na cestě za lepší postavou pomůže.

Zkušenost s natáčením vlastních videí se mi dobře osvědčila. Mít po ruce vlastní materiály je vždy k užítku. Když nám cvičení odpadlo, mohla jsem účastníky odkázat na videa, aby si trénink nahradili. Chtěla bych v tom pokračovat a natáčet nějaká další, která mi chybí. Video jsem si dělala tak, aby byla správně sestavená, nic jim nechybělo a měla adekvátní úroveň. Jsou dostupná všem žákům školy, a tak si je mohou kdykoli zacvičit.

Oslovila jsem člověka, který mě velmi zaujal tím, co dělá a jak to prezentuje. Nevěřila jsem, že mi odpoví na moje dotazy, ale odpověděl mi, což velmi obohatilo mě samotnou i moji práci. Jeho názory jsou velmi zajímavé a já doufám, že ho jednou budu moci poznat osobně a že budu moci zažít i jeho tréninky.

Práci využiju zejména já, abych tyto informace mohla dále předávat ostatním. Určitě budu i nadále vést lidi k pohybu a svoje znalosti stále rozšiřovat, abych se mohla zlepšovat. Hlavní

důvod, proč jsem dělala tuto práci, je ten, že bych tuto činnost jednou chtěla dělat profesionálně, protože jsem přesvědčena o tom, že pohyb je klíčem ke spokojenému životu.

Kromě toho věřím, že i zájemci o tuto problematiku, zejména pak začátečníci, na které se v této práci obzvláště pamatuje, si v ní mohou najít spousty zajímavých informací, mohou si díky ní rozšířit své znalosti. Mohou také využít i ukázkové tabulky nejčastěji používaných komplexních cviků (viz str.25 a 26) ke svým tréninkům i s poukázáním na nejčastější chyby, nebo ukázkou konkrétního kruhového kondičního tréninku (viz příloha), který si pak dle zkušeností mohou různě modifikovat a variovat.

POUŽITÁ LITERATURA

- [1] Aktin [online]. Selltime s.r.o. ©2011 – 2020 [cit. 2020-3-3]. Dostupné z: <https://aktin.cz/konec-polopravd-kolik-vody-denne-musime-vypit>
- [2] Barbargym [online]. Barbar Gym ©2017 [cit. 2020-3-13]. Dostupné z: <https://barbargym.cz/aerobni-system/>
- [3] CONTRERAS, Bret. Posilování: na anatomických základech. Praha: Grada, 2014. Sport extra. ISBN 978-80-247-5075-0.
- [4] Dva běžci [online]. LD Ekonom ©2017 [cit. 2020-3-3]. Dostupné z: <https://www.dvabezci.cz/cs/blog/hydratace-vliv-na-vykon-a-zdravi-02.html>
- [5] ČT24 [online]. ČESKÁ TELEVIZE ©1996 – 2020 [cit. 2019-11-23]. Dostupné z: <https://ct24.ceskatelevize.cz/veda/2585443-lide-zleniveli-kazdemu-ctvrtemu-hrozi-zdravotni-problemy-varuje-who>
- [6] Echo24.cz [online]. ČTK ©2020 [cit. 2019-11-23]. Dostupné z: <https://echo24.cz/a/iaZc7/cesi-denne-nachodi-vic-nez-vetsina-evropy-nejlinejsi-jsou-indonesane>
- [7] FITHAM s.r.o. [online]. FITHAM.cz ©1995 – 2020 [cit. 2019-12-30]. Dostupné z: <https://www.fitham.cz/tepova-frekvence-hrc-program>
- [8] Fit-život [online]. Kateřina Nikodýmová ©2017 [cit. 2019-11-13]. Dostupné z: <https://fit-zivot.cz/treninkovy-plan-pro-zacatecniky/>
- [9] Fyziokom [online]. Fyziokom ©2017 [cit. 2019-11-13]. Dostupné z: <https://fyziokom.cz/staticky-versus-dynamicky-strecink/>
- [10] Lady Fitness [online]. LadyFitness ©2017 [cit. 2019-12-30]. Dostupné z: <https://lady-fitness.cz/co-je-fitness-a-jak-zacit/>
- [11] JARKOVSKÁ, Helena. Posilování: kondiční kruhový trénink : [200 cviků v 28 programech - s vlastní vahou, s lehkým náčiním]. Praha: Grada, 2009. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-80-247-3056-1.
- [12] KOLÁŘ, Pavel a Renata ČERVENKOVÁ. Labyrint pohybu. Praha: Vyšehrad, 2018. Rozhovory (Vyšehrad). ISBN 978-80-7429-975-9.
- [13] Masarykova univerzita [online]. Masarykova univerzita ©2020 [cit. 2019-11-13]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/ewae4/moje_diplomka_4.__opravena_verze_2.txt
- [14] Masarykova univerzita [online]. Masarykova univerzita ©2020 [cit. 2019-11-13]. Dostupné z: https://is.muni.cz/th/ry51h/Vliv_vysoce_intenzivniho_intervaloveho_treninku_na_snizeni_mnozstvi_podkozniho_tuku.pdf

[15] Pohyb je život [online]. Petr Růžička ©2020 [cit. 2019-11-23]. Dostupné z: <https://www.petrruzicka.com/blog/zidle-chudeho-muze/>

[16] PRANG, Michael Dirk. Sportujeme pro zdraví?: 77 nepravdivých tvrzení kolem fitness. Praha: Ikar, 2013. ISBN 978-80-249-1976-8.

[17] Rehabilitace.info [online]. REHABILITACE.INFO ©2020 [cit. 2019-11-13]. Dostupné z: <https://www.rehabilitace.info/zdravotni/kardio-cviceni-proc-jak-na-to-a-ktere-kardio-cviky-jsou-nejlepsi/>

[18] STACKEOVÁ, Daniela. Fitness programy - teorie a praxe: metodika cvičení ve fitness centrech. 2., dopl. a přeprac. vyd., (1. v nakl. Galén). Praha: Galén, c2008. ISBN 978-80-7262-541-3.

[19] STOPPANI, James. Velká kniha posilování: tréninkové metody a plány : 381 posilovacích cviků. Druhé, přepracované a rozšíření vydání. Přeložil Libor SOUMAR. Praha: Grada Publishing, 2016. Sport extra. ISBN 978-80-247-5643-1.

[20] ŠKORPIL, Miloš a Pavel KOSORIN. Modrá knížka o běhání a o životě. Praha: Euromedia, 2017. Esence. ISBN 978-80-7549-199-2.

[21] 1. LÉKAŘSKÁ FAKULTA Univerzity Karlovy [online]. LF UK ©2020 [cit. 2019-12-30]. Dostupné z: <https://utv.lf1.cuni.cz/aerobni-a-anaerobni-zatez>

9 SEZNAM OBRÁZKŮ A TABULEK

Tabulka 1 – ukázka nejčastěji používaných komplexních cviků s vlastní vahou.....25

Tabulka 2 - ukázka nejčastěji používaných komplexních cviků se zátěží.....26

Obrázek 1 – Zóny tepové frekvence16

10 PŘÍLOHA 2: UKÁZKOVÝ TRÉNINK

Kondiční kruhový trénink na celé tělo			
Datum tréninku	13. 2. 2020	Metoda tréninku	kruhový trénink
Rozehřátí	kardio 6 minut	dynamický strečink, protažení	3 série
Hlavní část:	Trénink na celé tělo vhodný pro začátečníky i pokročilé.		
pauzy	<i>mezi cviky</i>		20s
	<i>mezi sériemi</i>		2min
1. Angličák	bez výskoku		
2. Předklon na spodní záda	s mírnou zátěží		
3. Unožování do boku s gumou	s opřením		
4. Zvedání v mostu	s použitím bosu, malá pauza nahoře		
5. Brouk	cvik na břišní svalstvo, pomalý pohyb		
6. Twist s činkou	rotace s míčem, kotoučem, činkou v sedě		
7. Dotyk ramen ve vzporu	celé tělo je zpevněné a nehybné, pohyb vykonávají pouze ruce, dotyk opačného ramene		
8. Dřep s výskokem	dodržet techniku cviku		
Uklidnění, protažení	15 minut		