

Univerzita Karlova v Praze
Fakulta humanitních studií

**BAKALÁŘSKÁ
PRÁCE**

**Fitness centrum jako novodobá sociální
instituce - pozitiva a negativa**

vedoucí práce
PhDr. Daniela Stackeová, Ph.D.

vypracovala
Jitka Horáková

Praha 2008

Prohlašuji, že jsem práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a souhlasím s jejím eventuálním zveřejněním v tištěné nebo elektronické podobě.

V Praze dne 14.5.2008

.....
podpis

Poděkování:

Mé poděkování patří doktorce Daniele Stackeové, která mě jakožto vedoucí této práce s trpělivostí směřovala k jejímu zdárnému dokončení.

Současně bych chtěla velmi poděkovat všem vyučujícím, kteří mě provázeli po celou dobu bakalářského studia, kteří mi důvěřovali a byli mou oporou ve chvílích, kdy jsem přestávala věřit, že všemi peripetiemi vysokoškolského studia mohu zdárně projít.

Především děkuji svému tutorovi, panu docentu Karlu Müllerovi, který mi představil kouzlo sociologie, probudil ve mně neutuchající zájem o tento obor a který mě inspiroval k tomu, abych fitness centrum uchopila jako novodobou sociální instituci.

Dále děkuji všem profesorkám a profesorům, kteří o téma mé práce projevili zájem a kteří mi, ať už v metodologických či jiných kurzech nebo v konzultačních hodinách, poskytovali cenná doporučení, jež jsem využívala v průběhu realizace empirické části. Své rady a zkušenosti mi předávali vždy s úsměvem. Alespoň nepřímo bych jim chtěla poděkovat tím, že se pokusím, aby má práce jakožto relevantní studie jednoho z významných fenoménů dnešní společnosti, obstála v akademické kritice, jíž bude vystavena.

Největší poděkování však patří mým nejbližším, kteří mě podporovali po celou dobu studia a stáli při mě dokonce i v jeho závěrečné fázi, kdy se mnou patrně nebyla rozumná řeč, neboť jsem nemluvila o ničem jiném, než o práci, která se Vám nyní dostává do rukou...

Obsah

1. ÚVOD

1.1 Výzkumný problém

1.1.1 obecné zaměření, kontext a cíl práce

1.1.2 objasnění výběru tématu

1.2 Teoretická východiska

1.3 Vymezení základních pojmů

1.3.1 Sport

1.3.2 Tělesná zdatnost – physical fitness

1.3.2.1 kardiovaskulární zdatnost

1.3.2.2 vztah mezi tělesnou aktivitou a kardiovaskulární činností

1.3.2.3 cvičení a kontrola hmotnosti

1.3.3 Fitness pohybové programy

1.3.4 Aerobik

1.3.5 Fitness centrum

1.3.6 Kulturistika a kondiční kulturistika

1.3.7 Wellness

2. METODOLOGIE

3. TEORETICKÁ ČÁST

3.1 Přehled vývoje fitness center a jejich následného rozšíření v České republice

3.2 Fitness a kvalita života

3.2.1 Pohybový režim člověka

3.2.2 Vliv pohybu na lidský organismus

3.2.3 oblast somatická

3.2.4 oblast psychická

3.2.5 oblast sociální

3.3 Psychologické aspekty cvičení ve fitness centru

3.3.1 Tělo jako osobní útočiště

3.3.1.1 tělesné sebepojetí

3.3.1.2 tělo jako stroj

3.3.1.3 tělo jako projekt

3.3.2 Motivace ve fitness

3.3.3 Psychologické benefity pohybové aktivity

3.3.3.1 možné negativní jevy

3.4 Sociálně psychologické aspekty cvičení ve fitness centru

3.4.1 Sebeprezentace v prostředí fitness centra

3.4.2 Fitness centra a jejich vazby na životní styl

3.4.3 Fitness jako hra?

3.5 Socio-kulturní aspekty cvičení ve fitness centru

3.5.1 Genderová socializace a její vliv na fyzickou aktivitu dívek a chlapců

3.5.2 Normy krásy

3.5.3 Rozdílnost pohybových preferencí u žen a mužů

3.6 Současný stav fitness center

3.6.1 Spektrum nabízených služeb

3.6.1.1 popis metodik cvičení.

- 3.6.1.2 kondiční posilování, kvality osobního trenéra či trenérky
- 3.6.1.3 skupinové formy cvičení a aerobik
- 3.6.2 Fitness jako komerční sféra

4. EMPIRICKÁ ČÁST

- 4.1. Metodologie sběru dat – jaké typy výzkumu jsou prezentovány
- 4.2 Popis prostředí fitness centra Relax
- 4.3 Popis prostředí studia Ásana
- 4.4 Volné rozhovory
 - 4.4.1 „Věc, kterou potřebuji”
 - 4.4.2 „Chlapský sport”
 - 4.4.3. „Jdu si radši zaběhat než do „železářství“
 - 4.4.4 „Je mi dobře”
 - 4.4.5 „Nevyměknu!”
- 4.5 Co předcházelo mé instruktorské praxi
- 4.6 Výzkumná zpráva
- 4.7 Konkurenční fitness centra
- 4.8 Předpokládaný vývoj mé instruktorské praxe
- 4.9 Co klienti od fitness centra očekávají

5. ZÁVĚR

6. Přílohy

- 5.1 „Trenér 4you”
- 5.2 Tae-bo má vlastní filosofii
- 5.3 Vzdělávací programy
- 5.4 Ceníky služeb vybraných fitness center
- 5.5 Burianův den žen
- 5.6 Certifikát

Literatura

1.1 VÝZKUMNÝ PROBLÉM

1.1.1 Zaměření, kontext a cíl práce

Různé aspekty vztahu mezi pohybovou aktivitou, sociálními kontakty a psychikou moderního člověka, vyvolávají řadu otázek, neboť se domnívám, že tento vztah je významný pro celkovou kvalitu života a měl by být hlouběji nahlížen a tematizován. Hodlám se zaměřit na problém především sociologický, ovšem teoretická východiska budu čerpat rovněž z oboru sociální psychologie a psychologie sportu. Výzkumný problém, jemuž se budu věnovat, představuje mnohvrstevnatý jev, který je nutné uchopit z vícero úhlů pohledu. Stručně jej lze charakterizovat jako snahu odhalit a prozkoumat jisté aspekty vztahu člověka žijícího v dnešní společnosti k fenoménu fitness centra, jež lze chápat jako moderní instituci určenou k zajištění dostatečné nabídky pohybových činností co nejširšímu spektru populace.

V dnešní době již nelze pochybovat o tom, že fyzická, psychická a sociální stránka osobnosti spolu úzce souvisí a že se neustále vzájemně ovlivňují. Když však reprezentant novověkého racionalismu, René Descartes, oddělil duši, kterou rozumem nelze nahlédnout od hmotného těla, které lze měřit, popsat a poznávat, stanovil tím základy vědeckého bádání, podle nichž se dodnes mnozí badatelé a badatelky řídí. Descartes vědu povýšil nad „marnou“ snahu pochopit to, co fyziologii tělesného člověka přesahuje a snaha poznávat především hmotnou podstatu člověka je v exaktních vědeckých oborech dodnes patrná. Zájem zkoumat výhradně fyziologii člověka stojí v základu biomedicínského modelu, který změnil názory na vznik, diagnostiku a léčení chorob. Tento přístup usnadnil lékařům stanovení diagnózy a léčení nemoci. Lidské tělo představovalo dokonalý stroj a medicína usilovala o to, aby správně fungoval. Biomedicínský model však současně zpochybnil význam lidské osobnosti a empatické komunikace.

V šedesátých letech 20. století začala věda přistupovat k člověku a k jeho tělu odlišně, objevil se nový sociobiologický model, který byl následován bio-psycho-sociálním modelem jednoty, uvedeným Georgem Engelem v roce 1977. Podle něho je zcela prokazatelné, že v procesu nemoci jsou kromě biologických obsaženy také faktory sociální a psychologické. Engelův model překonává Descartesův redukcionismus, neboť zdůrazňuje psychické reakce, pocity, motivy, způsoby komunikace či aspekty sociálního jednání. Celostní pohled na člověka zahrnuje všechny tyto oblasti a směřuje ke snaze udržovat je v rovnováze. Možnost rozvíjet tělesný potenciál, způsob, jakým hodnotíme svou tělesnou zdatnost a otázka, zda cítíme, že máme dostatek energie a sil, představují jedny z nejdůležitějších faktorů, které souhrnně působí na kvalitu našeho života.

Nejčastější příčinou úmrtí v České republice (více než 50%) jsou nemoci oběhové soustavy: ateroskleróza, infarkt myokardu, cévní mozková příhoda apod. Riziko vzniku těchto nemocí je přitom možné omezit zdravým životním stylem, tedy především správným stravovacím režimem, uměním uvolnit pociťované napětí - odreagovat se a pravidelným pohybem. Na základě vědeckých výzkumů bylo mnohokrát prokázáno, že pravidelný pohyb představuje velký přínos pro celkové zdraví. Kladů, které tělesná aktivita člověku přináší, je nespočet, jsou zdůrazňovány a vyzdvihovány ze všech stran.

Známé úsloví: „Ve zdravém těle zdravý duch!“ však nebývá vždy pravdivé. Ve stejné míře jako nám pohyb může prospívat, může i ubližovat. Pokud namísto příjemných prožitků spojených s vnímáním součinnosti mysli a svalové síly v pohybu a namísto snahy dosáhnout fyzického i duševního zdraví, usilujeme především o to, abychom tělo fyzickou dřinou přivedli na pokraj vyčerpání a zbavili je tak tukových zásob a tekutin (Co bolí, to sílí! Čím víc se potím, tím víc zhubu!), svému zdraví příliš neprospějeme.

Mechanické provádění pohybů s cílem budovat svalovou hmotu, vydat spousty potřebné energie a získat „vypracované“ tělo, sice představuje populární metodu, jak

dosáhnout „optimální tělesné kondice“, to však neznamená, že se jedná o metodu zaručenou a správnou. Například se ani v nejmenším neslučuje s myšlenkou, jež pochází z kolébky naší civilizace, že starověké antiky, jež pro nás dodnes představuje bohatý zdroj inspirace pro šťastný způsob života. Staří Řekové by dnešní uspěchaný a náročný životní styl patrně odsoudili jako malicherné unavování se malými cíly. Naopak by nám možná vyčetli, že k cíli skutečně vznešenému a žádoucímu, se nepřibližujeme ani zdaleka. Pokud bychom si chtěli z umění života starých Řeků vzít příklad, neměli bychom opomíjet princip „prožitku“, v němž je harmonie duše a těla na prvním místě. Podle jejich učení bychom měli směřovat ke stavu kalokaghatie, dokonalé krásy duševní i fyzické, ke stavu, v němž tělo, mysl a duše splývají.

Vlna zájmu o náročné fitness programy a nabídka fitness center, která okolo nás vyrůstají jako houby po dešti, od ministudií až po mohutné komplexy, které zahrnují široké možnosti sportování, na jedince vyvíjejí soustavný tlak, aby nepolevili v nasazeném tempu na cestě za splněním snu o krásě a zdraví. O úskalí téměř fanatického cvičení se však nemluví. Naopak se často domníváme, že cvičení je po všech stránkách přínosné, dokonce se zdá, jako bychom se museli „pořádně hýbat“ už jen proto, abychom mohli jíst, jinak přijatou energii nespálíme a budeme toustnout. Skutečnost, že takové uvažování je scestné a různé další aspekty současné „fitness mánie“, představují jedno z hlavních témat, na která upozorním v této práci.

Pokud se na pravidelnou pohybovou aktivitu zaměříme v oblasti sociálního života klientů fitness center, odhalíme zajímavý rozpor. Někteří díky svým aktivitám v prostředí fitness centra snadno navazují nová přátelství či obnovují ta již déle trvající, jiní se však nechávají pohltit jasně určeným cvičebním plánem a ztrácejí zájem o vnější svět, alternativní pohybové aktivity a přání členů rodiny a přátel, na které jim téměř nezbyvá čas. V prostředí fitness centra plného lidí jsou paradoxně velmi osamělí a podobně jako bájný Narcissus stále více „zahledění sami do sebe...“ To je vede k ještě usilovnějšímu cvičení a snaze udržet se v bezvadné kondici, zhubnout, cítit se fit... V posledních letech pozorujeme, že stále větší počet lidí se vědomě stará o své tělo, především o jeho vzhled, ale i o jeho funkčnost. Projevuje se to například ve zvýšených nákladech za cílenou péči o tělo, zdravou výživu, ale i v narůstajícím zájmu o pohybové aktivity (Fialová, str.7, 2001).

Z poznatků, k nimž dospěla doktorka Daniela Stackeová (Stackeová, 2007, s. 28n) ve studii zaměřené na životní styl návštěvníků fitness center, vyplývá, že zdravotní a psychické dopady cvičení na stav organismu nelze hodnotit jednostranně jako celkově pozitivní a každému jedinci prospěšné. Sledovaná skupina, jak se v této studii uvádí, čítala sto osob s prokázanou adherencí k tomuto druhu pohybové aktivity, resp. životního stylu. U této skupiny byla rovněž analyzována motivační struktura, která se sledovaným životním stylem velmi úzce souvisí. Péče o tělo, snaha aktivně měnit jeho vzhled a zvyšovat výkonnost je pro sledovanou skupinu typická. U disponovaných jedinců může však zmíněný životní styl souviset s „přílišnou“ pozorností věnovanou tělu a jeho vzhledu a namísto žádoucích zdravotních benefitů dochází naopak k poškozování zdraví.

Ve své práci zmapuji, jak fitness centra reagují na ochotu klientů investovat v oblasti udržování fyzické kondice. Popíši samohybný proces, jímž nabídka fitness center podmiňuje poptávku po cvičení a pokusím se charakterizovat některé psychologické i sociologické jevy související s fenoménem fitness center.

Zaměřím se na dílčí faktory ovlivňující jedince, kteří pravidelně využívají služeb fitness center. Následně popíši, jak se tělo stává projektem ve smyslu určité hodnoty a odkryji hlubší souvislost s povahou interakcí, k nimž v rámci fitness center dochází. Způsob, jakým jejich klienti jednájí a jak vzájemně komunikují, totiž demonstuje podstatnou část jejich identity. Je zřejmé, že ať už mají větší či menší komunikativní inteligenci, záleží jim na tom, jak vypadají. I když se zdá, že někteří z nich hledají hodnotu sami v sobě a při cvičení jsou ponořeni jen do sebe, zatímco jiní navazují kontakty a vyhledávají pozornost, smysl

jejich činnosti vždy zůstává intersubjektivní. Jinými slovy lze říct, že každému člověku záleží na tom, jak se na něho dívají ostatní lidé. V případě návštěvníků fitness center, kteří drásají své tělo, aby vypadali dobře, se zcela jasně ukazuje, že stav jejich těla se stává projektem, zdrojem identity. Dnešní společnost se vyznačuje tím, že tělu přikládá vyšší smysl, není již vnímáno jako pouhá schránka na duši, naopak pění o svůj vzhled, která se ocitá v centru pozornosti, se snažíme rozvíjet také svou osobnost a vyjadřujeme svůj postoj ke světu.

1.1.2 Objasnění výběru tématu

Hned v úvodu považuji za nezbytné vymezit pozici sebe jako autorky, vysvětlit, proč jsem se rozhodla věnovat výše zmíněnému tématu a současně objasnit, jaký k němu mám vztah.

V období, kdy jsem dospívala a zaznamenávala změny své hmotnosti a tělesného vzhledu související s pubertou, s nimiž jsem se ne vždy byla ochotna smířit, jevílo se mi cvičení ve fitness centru jako nejvhodnější řešení, jak tyto změny eliminovat. Posléze jsem opouštěla své předchozí pohybové aktivity a jiné zájmy v domnění, že pravidelným cvičením ve fitness centru dělám pro sebe, pro své tělo, a potažmo pro své zdraví, maximum. Věřila jsem, že prostřednictvím fitness centra mám zajištěný ten nejvhodnější pohybový režim. Neuvědomovala jsem si, že občas bych měla být více vnímavá vůči signálům svého těla a například necvičit v době, kdy jsem nachlazená, příliš unavená, pod tlakem neodkladných povinností apod. Pokud jsem nedodržela svůj cvičební plán, cítila jsem se provinile, byla jsem nepříjemná na své blízké a „nedalo se se mnou vydržet.“ Když jsem například neměla dostatek financí na požadovanou frekvenci náročného cvičení ve fitness centru, snažila jsem se doplnit svůj pohybový režim jinými aktivitami (domácí posilování, kolečkové brusle, skákání přes švihadlo). V takových případech jsem se však vždy musela vyrovnat s přesvědčením, že necvičím pořádně, že takový pohyb není dostatečný ani efektivní a že bez odborného vedení je snad i zbytečné se jím zabývat

Posléze se mi podařilo tyto peripetie překonat, začala jsem se více zajímat o problematiku fitness center a poopravila si své představy o tomto fenoménu. Pochopila jsem, že jako klientka fitness centra toto prostředí nahlížím především z líčové strany, a že by bylo vhodné získat přístup i za recepční pult. Role recepční mě však nenabídla takové možnosti jako role instruktorky cvičení, kterou jsem se později stala. Brzy jsem si uvědomila, že i místo určené výhradně pro odreagování a relaxaci musí fungovat stejně jako každá jiná firma, jinak by v konkurenci nemohlo uspět. I zde musí řada detailů dotvářet iluzi příjemné atmosféry a bezchybného fungování. Místo, kde všichni žijí naplno, pořád se usmívají, jsou kamarádští, aktivní a v dobré kondici, představuje také zdroj obživy a zcela běžné pracovní prostředí protkané napětím i kolegiální, pevnými pravidly, případnými sankcemi při jejich porušení a ne vždy přátelskými vztahy. Tím, že jsem nahlédla do zákulisí těchto institucí a pochopila jsem zajímavé souvislosti a zásady jejich vnitřní organizace, způsoby jednání se zaměstnanci i podstatu reklamních strategií, které používají, jsem dospěla k dalším poznatkům, s nimiž čtenáře v následujícím textu seznámím.

Když jsem se v prvním ročníku studia vysoké školy rozhodla věnovat svou bakalářskou práci tematicce aktivního životního stylu a pozitivním i negativním stránkám fitness centra jakožto populárního fenoménu, začala jsem přemýšlet o tom, jakou metodologii pro svůj záměr zvolit. Zaujaly mne možnosti a pozitiva kvalitativních výzkumů v sociálních vědách a absolvovala jsem různé metodologické semináře, abych nabyla jistou dovednost získávat data o daném prostředí z různých zdrojů a uplatnit se v roli zúčastněného pozorovatele. Velmi podnětná kniha *Fitness, metodika cvičení ve fitness centrech*, byla jednou z prvních, které jsem si při literární rešerši k tomuto tématu přečetla. Proto mě velmi mile překvapilo, když jsem se v jednom z volitelných předmětů na FHS UK nazvaném *Zdatnost, výkonnost, odolnost*, měla možnost setkat s její autorkou. Doktorka Daniela

Stackeová se posléze stala vedoucí této práce a při její realizaci mi mnohokrát poskytla odbornou radu a vedení, za které jí zůstávám zavázána.

Lze tedy shrnout, že od svých čtrnácti let až do současnosti jsem s fitness centry v úzkém kontaktu, a to nejprve v roli klienta, posléze zaměstnance a v souvislosti s mým odborným zaměřením také v roli výzkumníka.

1.2 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Abych prokázala, že zvolený záměr je vědecky relevantní, cituji docentku Ludmilu Fialovou (2001, s. 204), která se dlouhodobě zabývá problematikou tělesného vzhledu:

- „Současný způsob života, požadavky na zdravé, výkonné a krásné tělo, ale i nadměrné pracovní zatížení a řada jiných rušivých faktorů moderní společnosti umožňují vznik mnoha institucí, jejichž cílem je starost o tělesnou schránku člověka.“

Podobnými tématy se zabývá také sociolog Chris Shilling, z jehož knihy *The Body and Social Theory* cituji následující úryvky:

- „Člověk v pokročilé modernitě vnímá své tělo jako projekt. Ve společnosti se často objevuje posedlost tělem, které představuje klíčový prostor, v němž lidé nalézají smysl sebe sama a na kterém zakládají svůj postoj vůči okolnímu světu“ (2003, s. 4).

- „Tělo v moderních sociálních systémech zaujalo klíčový prostor v oblasti „politické a kulturní aktivity...Zájem o tělo značně vzrostl i mezi širokou veřejností. Noviny, časopisy a televize jsou plné článků a pořadů o tělesném vzhledu, plastické chirurgii a péči o tělo, které má vypadat stále mladě, přitažlivě a skvěle. Multimilionový dolarový průmysl se dnes točí jen okolo podnikatelských záměrů, které slibují snížení hmotnosti a udržení kondice. Jen ve Velké Británii utrží fitnesscentra a kluby, v nichž lze pečovat o zdraví, jeden a půl bilionu liber ročně.¹ (Poznámka: Podle výzkumu pro *The Times* vzrostl mezi lety 1994 a 1999 trh v oblasti fitness aktivit ve Velké Británii o 81 %. Funguje zde přes dva tisíce soukromých klubů péče o zdraví a v roce 2001 bylo otevřeno 156 nových fitness center, což je rekordní počet.) (2003, s. 11).

- Stále častěji jsme nabádáni, abychom převzali *osobní* odpovědnost za své tělo a zavázali se k dodržování přísných režimů, podle nichž o sebe budeme pečovat. Jsme ujišťováni, že srdečním chorobám, rakovině a řadě dalších nemocí můžeme do jisté míry předcházet zdravou stravou, nekuřáctvím a pohybem. Tak vzniká představa těla jako ostrůvku bezpečí uprostřed celosvětového systému, který se vyznačuje mnoha nevyhnutelnými riziky (Beck, 1992 in Shilling, 2003, s. 5).

Cituji také vybrané úryvky z další literatury, která mě při volbě výzkumného problému inspirovala:

- „Jdeme poprvé do sportovního klubu a tam se znovu rozpomeneme na staré ponížení a frustraci, která se cvičením pojí od dětských let. Klub je plný vypracovaných a perfektně tvarovaných lidí! Jejich dokonalost je pro nás přinejmenším zahanbující. I když se chovají mile a srdečně, tohle je místo pro lidi, kteří jsou fit, ne pro ty, kteří chtějí být fit.“ (John Douillard, *Tělo, mysl a sport*, str.15)

- „Ovládání našeho těla prostřednictvím cvičení představuje velký princip dnešního zdravotního režimu. Povzbuzují nás, abychom cvičili třikrát týdně při srdečním tepu sto dvacet úderů za minutu (záleží na našem věku) po dobu patnácti minut, abychom zabránili onemocnění srdce. Říkají nám, že každodenní cvičení je dokonce ještě lepší, že pak budeme silnější, budeme vypadat mladší a žít déle...Pravidelné cvičení stojí čas. Ten je dalším stresovým zatížením pro lidi, jejichž režim je již přeplněný. Cvičení znamená společenskou izolaci, a může tudíž poskytnout izolovanému jedinci více času pro sebe. Ty, které se vyhýbají intimitě, stráví možná většinu své mimopracovní doby cvičením. Marion Crooková, *V zajetí image těla*, str. 99)“

Přístup k tělu v současné populární kultuře odráží jeho nebývalou individualizaci. Stále více lidí se ve snaze vyjádřit svou osobitost důkladně zabývá zdravím, tvarem a vzhledem svého těla. Jak Pierre Bourdieu (1984) poznamenal, tento zájem je zvláště živý mezi členy „nové“ střední třídy. Avšak poslední dobou se rozšiřuje daleko nad rámec takto úzkého vymezení. Sociální život je stále určován měřítky modernity, nyní však s daleko znatelnějšími následky. Úpadek západních úzkostlivě střežených náboženských rámců, které dříve určovaly a podpíraly existenční a ontologické jistoty (spočívaly *mimo* jednotlivé osoby), spolu s přijetím těla v roli nositele symbolické hodnoty, způsobily, že lidé dnes tělu, které ustavuje jejich osobnost, přikládají daleko větší význam. Pro ty, kteří ztratili víru v církevní autority a velká politická vyprávění a v moderním světě již nemohou svou identitu nebo světový názor odvozovat z nadosobních významových struktur, následně vyvstává tělo jako pevný základ, na kterém vzniká věrohodný smysl sebe sama. Množství způsobů, jimiž lidé hodnotí svůj vztah k tělu, proto dle Bourdieua představuje určující znak pokročilé modernity.

Můžeme se tedy oprávněně domnívat, že projekt těla podléhá obecným procesům individualizace, ukazuje se však také, že současně je podřízen možnostem solidarizace (jak potřebují druhé lidi), které podmiňuje naše schopnost reflexivity a komunikace.

1.3 VYMEZENÍ ZÁKLADNÍCH POJMŮ

Následně vysvětlím, jaké základní pojmy se v této práci objevují a jak s nimi pracuji. Rovněž nastíním, proč v této práci vycházím z takto definovaných pojmů a z jakých důvodů zastávají stěžejní úlohu v tom, jak je orientována.

1.3.1 Sport

Prvním z nich jsou sportovní činnosti. Podstata, způsob provádění i cíle sportovních aktivit se velmi různí, například se liší podle temperamentu nebo možností lidí, kteří se jim věnují, a proto je nelze souhrně definovat. Jak je z názvu patrné, jejich základem je sport. Proto je vhodné nejprve ujasnit, jak se sport stal součástí lidského života. Podle Václava Hoška se již na počátku vývoje člověka přibližně před pěti miliony let uplatňovala manifestace zdatnosti jako cesta ke zlepšení sociální pozice (Hošek, 2006). Ve fylogenezi člověka, jak autor dále uvádí, postupně vznikala emancipovaná zábavná a průpravná motorika, na prvním místě asi nápodoba loveckých a bojových situací, potom také spontánní rytmické aktivity taneční a odtud asi nebylo daleko k soutěžní pohybové exhibici, k manifestaci pohybových schopností. Některé takové činnosti se standardizovaly a ritualizovaly, nabývaly společenskou funkci, např. jako iniciační rituály mladých při usilování o dospělou roli, jakési výkonové testy. Tak vlastně jako součást lidských her vznikaly postupně prvky konkurenčního sportovního prostředí s velkým prestižním a emočním ohlasem. Kořeny sportu jako součásti emancipované motoriky (motoriky zábavné, osvobozené od vážných adaptačních účelů) jsou velmi staré a provázejí vývoj člověka velmi dlouho (Hošek, 2006).

V dnešní době je však sport, a zvláště sport vrcholový, velmi poznamenán komerčními účely. Profesionální sportovci se často vzdalují původním radostným prožitkům a herní podstatě sportovních činností. Jejich kariéru zpravidla provází vysoká míra napětí a neustálé obavy, zda se udrží na špičce, zda podají dostatečný výkon, zda s nimi jejich sponzor bude i nadále spolupracovat apod. Tato práce se však svým zaměřením bude dotýkat spíše sportu rekreačního, tedy kondičních pohybových aktivit, které tvoří velmi důležitou součást náplně volného času moderního člověka. V úvodu bych ráda přesně vysvětlila, jaký je rozdíl mezi kondičním sportem a pohybovými aktivitami prováděnými v duchu fitness. Ve sportu jedinec zpravidla usiluje o podání jistého výkonu, který má být v průběhu následujících tréninků neustále zvyšován a maximalizován.

Josef Dovalil uvádí, že současný sport provází řada problémů, v jejichž řešení převažuje pragmatismus a mnohdy chaotické snahy modernismu. Jde často o prosazování nových požadavků, například zdůrazňování individualismu, výkonu jako hlavního kritéria všeho usilování, potřeby konkurenčního prostředí, specializace, efektivity, ty mnohdy posunují dosavadní hodnoty sportu a ovlivňují tím často i samotnou podstatu sportu a jeho poslání. Sport silně ovlivňuje prostředí tržní ekonomiky, jejíž principy se i zde zvyrazňují a pronikají až do odborných otázek tréninkové a soutěžní praxe. Tyto vlivy podle Dovalila pramení z globalizačních tendencí uplatňujících se v celosvětovém měřítku ve všech sférách života společnosti a týkají se proto zcela zákonitě i sportu (Dovalil a kol., 2005).

Rekreační sport se od závodního sportu, k němuž patří systematický trénink, snaha maximalizovat výkon a uspět v soutěžích, v mnohém liší. Dovalil vysvětluje, že moderní sport se formoval už v průběhu 19. století, avšak že mimořádně dynamicky se začal rozvíjet až v posledních padesáti letech, kdy v české odborné terminologii platila jistá konvence, rozlišující tělesnou výchovu, pohybovou rekreaci a sport. Za tělesnou výchovu byla považována pohybová aktivita (v podstatě povinná ve škole, armádě apod. jako součást vzdělání, výchovy) orientovaná na celkový rozvoj člověka, jeho optimální tělesnou zdatnost, na udržení zdraví, vytvoření trvalého vztahu k pohybu jako součásti životního stylu. Pohybovou rekreaci se rozuměla zájmová, ve volném čase prováděná pohybová činnost, primárně směřovaná na obnovu sil, na udržování tělesné a duševní kondice, příjemné a účelné prožívání volného času. Renzetti a Curran vysvětlují, že bylo nutné poukazovat například na představu, že když cvičení nebolí, není to žádné cvičení. Naopak sportovci byli varováni, aby nepřehlíželi signály, které jejich tělo vysílá, neboť tak mohou předejít různým zraněním, někdy i s trvalými následky (Renzetti, Curran, 2003).

Sport charakterizovala dobrovolná (převážně) pohybová aktivita, motivovaná snahou po dosažení maximální výkonnosti, rozvíjené v tréninku a demonstrované v soutěžích. Významný dokument posledního období, Evropská charta sportu (1992), k níž se Česká republika připojila, chápe sport jako „všechny formy tělesné činnosti, které – ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoli – si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné i psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“ (Dovalil a kol., 2005). Je však zřejmé, že realita se ideálům prezentovaným v podobných materiálech často vzdaluje.

1.3.2 Tělesná zdatnost – physical fitness

Docent Jaro Křivohlavý (2001, 135 – 136) uvádí, že výrazem „fit“ se vyjadřuje vhodný, způsobilý, tělesně schopný něco učinit, v dobré kondici, v dobrém zdravotním stavu. Podstatným jménem „fitness“ odvozeným od tohoto přídavného jména se pak rozumí dobrá tělesná kondice, dobré zdraví. Termínu fitness se podle Křivohlavého stále častěji používá při posuzování tělesné zdatnosti, přičemž v obecném užití – například trenéry či sportovci – se jím chápe soubor celé řady charakteristických znaků tělesných pohybů a pohyblivosti: svalová síla, flexibilita (ohebnost, měnitelnost apod.) pohybových projevů. V této zdatnosti se od sebe odlišují dva druhy: tzv. organická zdatnost a dynamická zdatnost. Organickou zdatností se rozumí fyzické předpoklady, které si člověk díky dědičnosti s sebou přináší při narození (prostřednictvím genů). Dynamickou zdatností se rozumí naopak to, co bylo na tomto dědičností získaném základě tělesnou prací či cvičením vybudováno. Hovoří-li se lidově o tom, že někdo je tělesně zdatný (fit), je tím třeba rozumět spíše dynamickou zdatnost.

Fyziologové, jak autor dále uvádí, používají termín „fitness“ v úzké souvislosti s činností kardiovaskulárního systému. Vyjadřují to termínem „dobrá kardiovaskulární kondice“ (cardiovascular fitness), která je důležitým faktorem například pro prevenci srdečních příhod. Prokázala to řada studií. Příkladem může být výzkum (Lakka et al., 1994, In:

2001, 136), při němž byla v průběhu pěti let sledována skupina mužů, kteří pravidelně cvičili, avšak jinak byli po mnoha stránkách srovnatelní s kontrolní skupinou stejně starých mužů. Po pěti letech se ukázalo, že tělesně cvičící muži měli pětinašobně menší výskyt srdečních příhod.

V jiné studii (Blair et al., 1995, In: 2001, 136) se podařilo prokázat, že lidé, kteří mají relativně dobrou tělesnou zdatnost, mají v průběhu pěti let jen třetinovou úmrtnost v porovnání s jinak vyrovnanou kontrolní skupinou. Ukázalo se však také, že muži, kteří po prvním měření zjistili, že by měli svou tělesnou kondici zlepšit, a začali cvičit, snížili (jako skupina) úmrtnost o 44%. V jiných výzkumech se zjišťoval blahodárny vliv cvičení na tělesnou zdatnost. To se projevilo například snížením hypertenze, zvýšením množství krve, které srdce vhání do krevního oběhu či zvýšením množství kyslíku při dýchání.

Skutečností, že se z hlediska množství pohybů v průběhu dne životní styl lidí liší, si všimli mnozí. Od počátku 20. století bylo častokrát poukazováno na to, že lidi lze zařazovat do určité dimenze, kde na jednom konci (extrému) jsou ti, kteří většinu dne sedí a pohybují se velice málo, na druhém konci (extrému) pak ti, kteří se pohybují hodně (chodí, běhají, cvičí, plavou apod.). Lékaři – a hlavně lékaři prvního kontaktu (praktičtí lékaři) – upozorňovali na to, že oba extrémy životního stylu jsou charakterizovány různě vysokým množstvím srdečních obtíží, a dokonce odlišnou úmrtností. Tohoto jevu se chopili vědecky pracující fyziologové a lékaři a začali jej soustavně studovat... zjištění, k němuž posléze dospěli, jinými slovy říká, že *tělesná aktivita vyjádřená hodnotou 2000 kcal a více za den (ne však více než 3000 kcal) může prodloužit život člověka o dva roky*. Výše uvedené vztahy mezi tělesnou aktivitou a kardiovaskulární činností byly potvrzeny řadou dalších studií. V poměrně velké šíři byl rovněž studován vztah mezi cvičením a dalšími fyziologickými projevy, například vztah mezi cvičením a hmotností (kontrolou váhy). Obvykle se hovoří jen o vztahu diety k váze. Ukázalo se však, že cvičení je druhým, ne-li rovnocenným partnerem v regulaci váhy a snižování nadváhy. Oproti dietě se ukazuje cvičení jako vhodnější faktor ve změně poměru mezi množstvím tukové a svalové tkáně v těle (Křivohlavý, 2001, 139).

1.3.3 Fitness pohybové programy

Pokud přijmeme toto širší vymezení, pak do něho samozřejmě můžeme zahrnout i pohybové aktivity v rámci fitness centra. Protože cvičení ve fitness centru je však natolik specifické a významné právě tím, jakým způsobem se od sportu v širokém slova smyslu odlišuje, pokusím se jej v této práci nahlédnout a charakterizovat jako samostatnou a zcela jedinečnou volnočasovou aktivitu.

Skutečnost, že řada aspektů z oblasti fitness a sportu, například v případě odborných publikací a terminologie, což bude patrné i v této práci, se navzájem prolíná, lze vysvětlit tím, že fitness jako životní styl má své kořeny ve sportovních činnostech a v mnohém na původní sportovní cíle navazuje. Domnívám se, že k tomu, abych částečně vysvětlila, v čem se sport, ať už vrcholový či rekreační, s ideály fitness nejvíce různí, je velmi příhodné citovat následující úryvek z práce *Voluntarismus a výkon*, jejíž autorkou je Anna Hogenová (*Voluntarismus a výkon*. In: *Sport a kvalita života: celofakultní seminář společenskovední sekce, FTVS UK, 2002, s. 15*):

....„Být první“ znamená současně nejen slávu, ale i peníze, i mnohé výhody ve společnosti vznikající z toho, že jde o známé osobnosti. Sportovní výkon je vstupenkou k uznání, jež není jen uznáním sportovním, ale ontickým. Kde se vzala ta vůle, která dnes ovládá sportovní výkony? ... Vůle k výkonovosti, vůle k výkonnosti je nejdůležitější charakteristikou současného člověka. Proto má být člověk neustále mladý, silný, zářivý a báječný. Co nemůže být takto skvělé, musí dělat, že je to skvělé. Být asertivní, průrazný, přesvědčivý, „být in“, to je nejdůležitější životní role. Je třeba být tam, kde jsou důležití lidé, je nutné se prezentovat

a reprezentovat...Proto není vůbec důležité, co jste museli dokázat při realizaci výkonu, jen jeho výsledek zde dokazuje vše.“

Skutečnost, že správně prováděné fitness aktivity by měly být zdrojem příjemných prožitků a že by zdraví cvičenců neměly poškozovat, ale naopak upevňovat, vyplývá z následujících definic.

Fitness, jak uvádějí Marie Skopová a Miroslav Zítka (2005, s.19), je jednou z nejdůležitějších součástí zdravého životního stylu a a lze jej charakterizovat čtyřmi faktory:

- aerobní vytrvalost
- svalová síla
- kloubní pohyblivost (flexibilita)

Bohužel musím konstatovat, že ačkoli by tomu tak být nemělo, velmi zřetelně se i v oblasti fitness aktivit projevuje vůle k výkonnosti. S trochou nadsázky a s oporou svého pozorování snad mohu říct, že jsem nabyla dojmu, že někteří lidé se do fitness centra chodí především „předvést“ a jiní jsou v duchu sloganu „Zvítěz sám nad sebou!“ ochotni doslova vyčerpat veškeré své síly a následně v šatně téměř omdlévají, patrně se zcela hmatatelným pocitem radosti, že se dokonale vyčerпали a zničili. Zda jim takové chování skutečně prospívá či nikoli nelze objektivně posoudit, avšak podle mého názoru má ke „zdravému tělu a zdravému duchu“ mnohdy velmi daleko.

Podle Daniely Stackeové (2004, s. 7) se s pojmem fitness setkáváme ve více významech. Nejčastěji pod ním chápeme to, co bylo před rokem 1989 nazýváno kondiční kulturistika nebo také kondiční posilování. Jedná se o cvičení ve fitness centrech, jehož náplní je cvičení s volnými činkami a cvičení na trenažerech, doplněné o aktivity aerobního charakteru na speciálních trenažerech, dodržování určitého dietního režimu včetně použití doplnků výživy a o celkový životní styl, jehož cílem je rozvoj celkové zdatnosti, zlepšení držení těla, zlepšení postavy při současném působení na upevňování zdraví a rozvoj síly (Kolouch, 1990. In: Stackeová, 2004, s. 7).

Z výše uvedeného vyplývá, že fitness aktivita má člověku kromě zlepšení fyzické kondice přinést také určité rozptýlení, že se jí má věnovat s chutí a bez ohledu na výkon. Pohybovým aktivitám by se měl věnovat pravidelně, a k tomu je nutné, aby mu přinášely určitou míru radosti a aby se cítil při cvičení dobře, aniž by se obával nepříjemného srovnávání a soupeření s ostatními cvičenci. Mezi základní pravidla všech fitness aktivit neodmyslitelně patří, že každý cvičí sám za sebe, že si může kdykoliv během cvičení odpočinout, že není instruktorovi nijak osobně zavázán. Ve fitness se každoročně objevuje řada novinek, může se jednat o nové cvičební programy, neobvyklé pomůcky, odlišnou „filosofii“ jednotlivých cvičebních systémů apod. Skopová a Zítka (2005, s.20) uvádějí, že někdy jde o pohybový nápad, zdůraznění zdravotního účinku, o nové náradí, inovaci klasických cvičebních či rehabilitačních systémů, nebo o hudební vlnu a taneční styl. Tento vývoj zabezpečuje nejen stálou popularitu, ale také přispívá k rozšiřování možností pravidelného cvičení širokého spektra obyvatel.

Nejúčinnějším způsobem jak ovlivnit faktory fitness je podle autorů pravidelná pohybová činnost, ve které má nezastupitelné místo základní gymnastika. Současné programy fitness lze podle převažujícího zaměření rozdělit do dvou skupin:

1. Výkonově orientované (často označované jako tzv. rychlé).
2. Zdravotně orientované (tzv. pomalé).

První skupina pohybových programů fitness jsou především cvičení aerobního charakteru.

1.3.4 Aerobik

Vlastní slovo aerobik bylo odvozeno z řeckého slova aeros, vzduch, a představuje fyzickou zátěž, při které svaly pracují za přísunu kyslíku. Doktorka Vysušilová uvádí, že otcem

aerobiku je americký fyziolog Kenneth Cooper, jenž jej představil jako aerobní cvičení, které má optimálně zatěžovat kardiovaskulární systém organismu tak, že se uvádí v činnost oxidativní proces energetického krytí, který po určité době čerpá energii z tukových zásob v těle. Dnes se tento název přeneseně používá prakticky pro jakoukoliv formu hromadného cvičení s hudbou, vedeného instruktorkou. Podle autorky by se vždy mělo jednat o formu pohybu, kdy je organismus zatěžován přiměřenou intenzitou (60-70 %) tak, že tepová frekvence srdce dosáhne optimální výše dle vzorce $(220 - \text{věk}) \times 0,6$ až $0,7$ a trvá po dobu delší než 12 minut (po 30 minutách organismus již začíná využívat jako zdroje energie tukové zásoby – situace je u každého individuální, záleží na více faktorech.) Aerobní cvičení jsou oblíbená jednak proto, že se obecně propaguje hubnutí s aerobikem, a jednak proto, že se po určité době aerobního zatížení v organismu začnou vyplavovat hormony endorfiny, které navozují pocity blaženosti. (Vysušilová, 2003, s. 17). Tato specifická forma gymnastiky s hudbou má zlepšovat aerobní a svalovou vytrvalost a pozitivně působit na funkci a strukturu pohybového ústrojí i psychiku cvičenců. Různé druhy aerobiku (podrobně je popíší v kapitole zaměřené na spektrum nabízených služeb ve fitness centrech), většinou s anglickými názvy, je možné dělit například podle intenzity cvičení, podle náčiní a počtek, podle užšího zaměření a účelu, podle věku nebo pokročilosti cvičenců apod.

1.3.5 Fitness centrum

Ve společnosti se v průběhu historického vývoje ustavují různé instituce, které mají reagovat na rozmanité potřeby co největšího počtu jedinců. Podle Jana Sokola můžeme společenskou instituci nazývat jakékoli trvalé uspořádání, jímž se nějaké společenství řídí. Vedle instituce v užším slova smyslu (úřady, zákony) sem patří i nepsané zvyky, jazyk a všechno, co je sice lidským dílem, ne však individuálním (Sokol, 2004). Na fitness centrum lze v této souvislosti pohlížet jako na novodobou sociální instituci, jež má umožnit a zprostředkovat pravidelný a dostatečný pohybový režim co nejvyššímu počtu členů společnosti. Pokud fitness centrum charakterizujeme jako sociální instituci, je rovněž důležité blíže uchopit úlohu, kterou v moderní společnosti, zastává. Představuje významný fenomén, v jehož rámci lze tvarovat tělo podle společensky žádoucích rozměrů a který na jedince a jejich těla vyvíjí soustavný tlak. Cvičení ve fitness centru lze v tomto kontextu charakterizovat jako sociální techniku ovlivňující tělo pravidelnými zásahy do jeho fungování, jež si kladou za cíl je změnit. Pojem sociální technika použil Foucault (1988) k objasnění skutečnosti, že své tělo v dnešní době sami spoluvytváříme. Giddens uvádí příklad „držení diety,” které je tak významnou součástí mentální anorexie (Giddens, 1997).

1.3.6 Kulturistika a kondiční kulturistika

Název „kulturistika” pochází ze slova kultura, jež je odvozeno z latinského colere, pěstovat, původně tedy označovalo něco, co je třeba pěstovat. Anglický název “Body Building” podle Stackeové dobře vystihuje hlavní účel tohoto cvičení, tj. ovlivnění tvaru a rozměrů těla. První systémy takového cvičení se začaly objevovat již na počátku minulého století (Stackeová, 2004). Z kulturistiky se postupně oddělila kondiční kulturistika jakožto systém posilovacích cvičení s nesoutěžními cíly, jehož obsah se následně rozšířil o aerobní formy cvičení, které významně prospívají v prevenci kardiovaskulárních a dalších tzv. civilizačních onemocnění a začal být označován jako fitness trénink. O prosazování nové koncepce posilovacích cvičení u nás usiloval Petr Tlapák, zakladatel trenérské specializace kulturistika na FTVS UK. Zdravotní aspekty účinků posilovacích cvičení podrobně rozpracoval Vladimír Kolouch, který se rovněž zasadil o popularizaci fitness u nás.

1.3.7 Wellness

V současnosti probíhá celosvětová vlna péče o zdraví, pro kterou se i u nás vžil převzatý anglický název „wellness“, kterým bývá pojem „fitness“ často nahrazován. „Wellness“ zahrnuje tytéž aktivity jako fitness trénink a současně se zaměřuje i na psychickou stránku člověka. Dá se říci, že co byla starořecká kalokagathie se svou filosofií pěstování harmonie těla i ducha, to je dnes wellness. Podle Evy Blahušové lidem již nejde jenom o zdatnost, ale o celý životní styl, v němž zdatnost sice hraje podstatnou roli, ale jen jako základ zdravého způsobu života a z něho plynoucí pohody (Blahušová, 1995, s. 6). Světová zdravotnická organizace formulovala již roku 1947 širší pohled na zdraví, podle něhož zdraví chápeme jako stav úplné tělesné, duševní a sociální pohody. Bylo mnohokrát prokázáno, že výživa, cvičení a duševní terapie může ovlivnit průběh onemocnění účinněji než užívání léků nebo léčebných procedur. Léčebná péče začíná s onemocněním a snaží se udržet nemocného při životě a zbavit ho příznaků nemoci. Blahušová vysvětluje, že prevence onemocnění začíná péčí o zdraví a snaží se uchránit co nejvíce lidí před onemocněním (Blahušová, 1995, s. 6). Lidé, kteří jsou zdraví, o své zdraví pečují a zlepšují svůj životní styl až k dosažení rovnováhy všech stránek osobnosti, to je podstatou životního stylu wellness.

Wellnes se stalo módním slovem a bývá využíváno jako reklamní nálepka na nejrůznější komerční produkty. Například si lze vybrat oblečení ve stylu wellness nebo kosmetické výrobky a bytové doplňky v duchu wellness. Dokonce v pekárně, kde již dlouho nakupují „fit rohlíky,“ se tento týden objevila novinka: „wellness pochoutka.“

Wellness (Skopová, M., Zítka M., 2005, s. 19) je charakterizován jako způsob života s kladným vztahem k péči o zdraví, který sestává z pěti částí, jež spolu vzájemně souvisejí, ale lze je ovlivňovat i samostatně. Jedná se o:

- pozitivní přístup k životu
- zvládnutí stresu
- osobní návyky
- výživa a kontrola hmotnosti
- fitness

Cílem životního stylu v duchu wellness je tedy nejen fyzická zdatnost a odolnost jedince, ale také jeho psychická kondice a pocit životní pohody (často popisovaný s využitím anglického názvu well being). Do oblasti wellness patří mimo saunování, masáží, využívání vodních procedur nebo prohřívacích či zeštíhlujících zábalů, také systém cvičení spojený s určitým životním stylem a označovaný jako „Body & Mind,“ jehož význam a možnosti popisují v kapitole zaměřené na spektrum nabízených služeb dnešních fitness center.

Je důležité také zmínit, že pro duševní zdraví a pocit pohody (well being) má význam i subjektivní hodnocení. Důležitou roli zde hraje sebeoceňování, které chápeme jako zásadní indikátor emocionální stability a přizpůsobení se požadavkům života. Vysoké sebeocenění je spojeno s životní spokojeností, pozitivním sociálním přizpůsobením, nezávislostí, odolností vůči stresu, vysokou úrovní výkonu a úspěchu ve škole i v zaměstnání. Vysoké vědomí vlastní ceny bývá asociováno se zdravým chováním jako je nekouření, vyšší pohybová aktivita, zdravější stravovací návyky (Fox, K.R. 1999). Důležitými aspekty, které souvisí se způsobem sebeoceňování či sebehodnocení se budu podrobněji zabývat ve druhé části této práce.

Václav Hošek poukazuje na vzájemnou souvislost výše vysvětlených pojmů v knize Psychologie sportu. Uvádí, že sport představuje zábavnou a průpravnou motoriku a vysvětluje, že jeho euforiogenní potenciál je značný. V posledních desetiletích podle autora postupně dochází ke změnám v psychologickém paradigmatu sportu. Mění se pojetí toho, co se považuje ve sportu za nejdůležitější. Historicky je to bezesporu výkon a jeho zlepšování....Mezitím v průpravném a rekreačním sportu dochází k posunu od výkonového

paradigmatu k paradigmatu prožitkovému. V průpravných pohybových cvičeních nejlépe vystihuje tento posun změna od fitness k wellness. Myšlenka fitness akcentovala jako hlavní cíl především kondici a její biologické parametry. Cestou k tomu byla cvičení, někdy dost monotónní a „řeholní“ povahy. Postupně byly stále více akcentovány psychologické okolnosti cvičení, opuštěna byla upachtěná cvičební křečovitost a výsledkem je pojetí wellness, kdy je důležitou okolností, kromě výkonu a vzhledu, i aktuální psychický stav cvičence, jeho dobrý pocit a celková osobní pohoda (Psychologie sportu, Hošek, s. 220).

Současnému hodnotovému ideálu společnosti odpovídá možnost být pohybem pohlcen (ve smyslu „flow“ – radostné zaujetí), nesoustředit se na výkon, ale na prožitek pohybové aktivity, pocity volnosti a odreagování.

Z výše uvedeného vyplývá otázka, jež vždy stojí v pozadí snahy věnovat se pohybovým činnostem. Lze totiž uvažovat o tom, zda stimulem aktivního přístupu k tělu je spíše usilování o zdraví (a o dlouhý život) nebo reflexivní reakce na „přetížení“ psychického života sociálními okolnostmi, pomocí které cvičící člověk dosahuje určitého emocionálního komfortu – pocitu pohody.

2. METODOLOGIE

V této práci provedu empirický výzkum s využitím více metod, rozhodla jsem se tedy pro triangulační přístup, jehož prostřednictvím oživím a obohatím poznatky, jež zkoumanou problematiku teoreticky popisují. Domnívám se, že využití širšího spektra možností, které nabízí metodologie kvalitativního výzkumu je vzhledem k zaměření této práce nejvhodnější. Kombinací různých technik sběru dat mohu dospět k ucelenému výstupu, který umožní lepší orientaci v dané problematice a který bude představovat nosný příspěvek ke stále se rozšiřujícímu oboru sociologie těla.

Pro kvalitativní metodologii jsem se rozhodla hned z několika důvodů. Jedním z nich byla skutečnost, že sledovaný jev (sociální chování v prostředí fitness centra) není přístupný pohledu osob mimo danou skupinu cvičenců či klientů fitness centra. Domnívám se, že například vnitřní perspektivy účastníků skupinového cvičení ve fitness centru, mohu poodhalit jedině přímým participativním pozorováním. Přístup skrytého pozorovatele totiž představuje způsob, jakým lze ozřejmit řadu otázek, jež by jinak zůstaly zcela opomenuty.

Navíc kvantitativní výzkum související s tematikou, jíž se v této práci zabývám, nedávno v českém prostředí proběhl. Jeho výsledkem je studie, z níž lze stále čerpat relevantní informace. Některé poznatky z tohoto výzkumu, který se týkal životního stylu návštěvníků pražských fitness center a byl proveden v letech 2005 a 2006, v následujícím textu cituji. Zmíněná studie dotazníkovým šetřením zjišťovala u skupiny 100 probandů, kteří se již minimálně jeden rok věnovali cvičení ve fitness centru a netrpěli žádnými závažnými chronickými zdravotními problémy, různé aspekty jejich pohybového režimu. Soubor tvořilo 50% žen a 50% mužů a sledovány byly proměnné relevantní s pozitivními i negativními jevy spojenými s cvičením ve fitness centru, například frekvence cvičení, délka zkušenosti s touto pohybovou aktivitou i některé tělesné charakteristiky. Studie, která vznikla za podpory grantového úkolu GA ČR, č. 406/05/P037 s názvem Psychologické aspekty cvičení ve fitness centrech: motivace, krátkodobé a dlouhodobé psychologické benefity, realizované na FTVS UK v Praze D. Stackeovou představuje pro výzkum fenoménu fitness center v České republice nemalý přínos, neboť v ní lze nacházet cenné podněty k dalším úvahám. Možnost postupovat podobně a s využitím kvantitativní metodologie dospět k výsledkům, které by bylo možné uspořádat do přehledné tabulky, jsem vzhledem k tomu shledala jako méně žádoucí než pokus vytvořit hlubší sondu do konkrétního prostředí a specifické kultury dvou vybraných fitness center.

Hlavní cíl empirické části práce spočívá ve snaze zprostředkovat a co nejbarvitěji popsat zkušenost s pohybovou aktivitou ve fitness centru, a to včetně různých aspektů jeho každodennosti, specifické kultury a organizace.

Budu vycházet z vnitřních i vnějších zkušeností, což znamená, že jedním z informačních zdrojů pro mne bude má vlastní introspekce a popis subjektivních prožitků. Současně se pokusím porozumět zkušenostem ostatních participantů cvičení.

K fitness centřům mám dlouhodobý a velmi úzký vztah. Pravidelně je navštěvuji devátým rokem a dodnes se v nich často pohybuji, přičemž frekvence mého cvičení se v průběhu času výrazně proměňovala.

V době, kdy jsem se rozhodla věnovat svou bakalářskou práci fenoménu fitness center, jsem pochopila, že bude nezbytné proniknout do fitness centra hlouběji a získat možnost, které se běžným klientům nedostává, totiž poznat i „zákulisi“, vnitřní uspořádání, organizaci a firemní strategii. Stát se jejich zaměstnankyní však nebylo snadné. Peripetie, které tomu v mém případě předcházely, jsou popsány v empirické části této práce. Bez zajímavosti není ani způsob, jakým instruktor ve fitness centru postupně prohlubuje své kvality. Proto jsem rovněž reflektovala svou cestu ke správnému vedení lekcí, své začátky, postupné získávání klientů a nynější praxi.

Po absolvování předmětů, které jsem považovala za nezbytné k tomu, abych si osvojila zásady kvalitativní interpretace a analýzy dat, získala schopnost je zpětně kontrolovat a naučila se, jak revidovat své výchozí teoretické předpoklady, jsem v těchto fitness centrech započala výzkum a systematický sběr dat. Zpravidla bezprostředně nebo alespoň nejdéle do osmi hodin od každé návštěvy fitness centra jsem si zaznamenávala úryvky rozhovorů, své postřehy a dojmy, snažila jsem se co nejpřesněji reflektovat způsoby sebeprezentace různých jedinců v prostředí fitness centra a veškeré informace, které jsem považovala za relevantní. Ty jsem následně třídila při přepisování do počítače. To mi poskytovalo cennou zpětnou vazbu, díky které jsem nacházela jisté zákonitosti v daném prostředí, například jsem si všimla změn chování cvičenců na začátku a na konci hodiny, vyhodnocovala jsem jejich strategie při zaujímání určitého prostoru v sále (např.: kteří klienti se „hrnou“ dopředu a kteří zůstávají v rámci možností ukryti) a sledovala v jejich chování některé shodné rysy, které dokreslovaly mou představu o nepsaných pravidlech a dalších aspektech specifické kultury daného fitness centra. Opět zdůrazňuji, že mým cílem nebylo dospět k objektivním výsledkům, ale naopak pokusit se vytvořit živou a pestrobarevnou výpověď o proměnlivém, specifickém fenoménu, proto jsem se nebránila zapisovat si ani svá osobní stanoviska.

Zúčastněné pozorování jsem zahájila počátkem dubna roku 2007 a data jsem sbírala na základě své pravidelné účasti ve dvou konkurenčních fitness centrech, která se nacházejí v Praze, v blízkosti mého bydliště. Do terénu jsem se vydávala minimálně čtyřikrát týdně, a to až do konce roku 2007. Během této doby jsem shromažďovala nejrůznější informace a zaznamenávala řadu podrobností. Snažila jsem se sledovat osoby, jež se dění účastní a zaznamenávat, co se před začátkem, v průběhu lekce a po jejím skončení děje. Jaké chování je opakované a jaké nepravidelné, jak se lidé na dění angažují, jak se k sobě chovají navzájem a jak používají verbální i nonverbální jazyk. Rovněž mě zajímalo, jaké smyslové vjemy jsou v kontextu skupiny přítomny a jak se skupina cvičenců rozmisťuje v předsáli, v prostředí recepce, posilovny a v sále určeném ke skupinovému cvičení, jak například využívá daný prostor a předměty v něm. Posléze jsem již bezpečně rozeznávala jemnější kódy v rámci fungování a organizace fitness centra nebo v souvislosti s ním. Také jsem odhalila odlišnosti ve strategii péče o klienty, kterou jednotlivá fitness centra uplatňují. Získala jsem velké množství dat, které bylo posléze nutné uspořádat tak, abych dospěla k poznatkům, díky nimž mohu kromě pozitiv upozornit i na skryté a méně populární aspekty moderního fenoménu cvičení ve fitness centrech. Počátkem roku 2008 jsem získaná data zpětně revidovala a do „terénu“ se již vracela s konkrétním záměrem ověřit si některé souvislosti apod. Tak jsem

činila po celou dobu, kdy jsem výsledky zpracovávala, tedy současně s tím, jak vznikala odborná část této práce.

První zkoumané fitness centrum Relax je klasickým fit klubem, je menší a funguje na bázi přátelských a povětšinou dlouhodobých vztahů s klienty. Druhé studio Ásana se od Relaxu v mnoha ohledech liší a v jistém smyslu jej lze vnímat jako „deviant case,“ neboť v něm není žádná kardio zóna (běhací pásy, rotopedy apod.) a chybí zde i posilovací stroje, dokonce ani v jiných fit klubech naprosto běžné solárium, zde nenajdete. Studio Ásana totiž pracuje se zcela neobvyklou strategií. Je specializováno pouze na jeden, v současnosti velmi populární systém cvičení – dynamickou variantu sledu jógových pozic, které byly upraveny a prostřednictvím důmyslného marketingu přepracovány do podoby power yogy, která, ačkoli nemá mnoho společného s východní tradicí, představuje komerčně dobře využitelný cvičební systém.

Z předmětů, které mi poskytly teoretický základ pro provedení výzkumu, budu jmenovat alespoň tyto: Obecný úvod do metodologie sociálních věd, Sociologický seminář I. a II., Sociální psychologie, Výcvikový seminář psychologie zdraví – komunikace, Antropologický seminář - metodologie kvalitativního výzkumu I. a II. a v neposlední řadě Sociologie institucí.

Kromě výstupu zúčastněného pozorování (ve kterém jsem vystupovala v roli utajeného pozorovatele) budu vycházet rovněž z volných rozhovorů s náhodně zvolenými klienty fitness center, které jsem oslovila a požádala o názor na téma aktivního životního stylu. Na základě pečlivého uvážení cílů svého výzkumu, v němž jsem hledala ne vždy jednoznačné odpovědi na určité otázky, jsem se rozhodla zvolit malý počet respondentů se záměrem doplnit data získaná zúčastněným pozorováním. Všichni respondenti se hlásili k aktivnímu životnímu stylu. Za účelem lepšího porozumění dané problematice jsem jeden z rozhovorů provedla také s „necvičící“ ženou, která žádné fitness centrum nenavštěvuje a ani ji tento způsob pohybové aktivity ničím neoslovuje. Tato žena bude představovat určitý „deviant case“, díky kterému bude možné lépe pochopit odlišnosti jednotlivých názorů na zdravý životní styl.

Domnívám se, že metoda použití určitých deviant cases může rozvinout mou práci novým směrem, neboť díky ní odhalím momenty a souvislosti, které by mi jakožto někomu, kdo ke klientele i k zákulisí fitness centra již dlouhou dobu patří, mohly zůstat skryty.

Zříkám se metody sběru dat prostřednictvím analýzy soudobého tisku, neboť se domnívám, že současná společnost je přehlcena množstvím časopisů, článků, brožur a příruček vztahujících se k nejrůznějším cvičebním stylům. Jejich rešerše by patrně vydala na samostatnou bakalářskou práci.

Rozhodla jsem se proto raději zaměřit na přímou interakci s klienty vybraných fitness center a pokusit se porozumět jejich bezprostředním pocitům spojeným s touto institucí. Předpokládám, že pomocí výše zmíněných výzkumných metod zjistím sociologicky relevantní informace o významu cvičení pro životní styl a sebeidentitu aktivně žijícího člověka.

Hlavní cíl empirické části této práce tedy spočívá ve snaze zprostředkovat a co nejbarvitěji popsat zkušenost s pohybovou aktivitou ve dvou vybraných fitness centrech, a to včetně různých aspektů jejich každodennosti, specifické kultury a organizace. Rozhodla jsem se postupovat metodou zakotvené teorie (Strauss, Corbinová, 1999) a pracovat s kauzálními narativami v kombinaci se zúčastněným pozorováním daného prostředí.

3.1 PŘEHLED VÝVOJE A NÁSLEDNÉHO ROZŠÍŘENÍ FITNESS CENTER V ČESKÉ REPUBLICCE

Vzhledem k tomu, že tato práce zahrnuje sociální reflexi fitness center v České republice, domnívám se, že je důležité v úvodu shrnout předpoklady, za kterých u nás tento fenomén vznikl a následně se upevnil a rozšířil. V této kapitole nastíním kontext a vývoj kondičního cvičení ve fitness centrech po roce 1989, kdy se tento způsob využití volného času začal běžně praktikovat v českém prostředí a kdy vznikala nová a lépe vybavená fitness centra, což vedlo až k jejich dnešní popularitě a k situaci, v níž pravidelná návštěva fitness centra představuje pro řadu lidí běžný standard způsobu života. Daniela Stackeová uvádí, že rychlý rozvoj fitness center s sebou přinesl i své specifické problémy, z nichž nejzávažnější je neodbornost plynoucí částečně i z komerční stránky tohoto fenoménu a rovněž z nepružně reagující legislativy ošetřující tuto oblast (Stackeová, Sport a kvalita života, 2005).

Po roce 1989 fit centra mohou a nemusí být organizována ve Svazu kulturistiky a fitness ČR. Tím zaniknul i jednotný systém školení trenérů, vznikla řada soukromých trenérských škol, vychází několik specializovaných časopisů, z nichž nejznámější je Muscle and Fitness a Svět kulturistiky, vychází řada publikací a řada článků v různých typech periodik, takže teorie fitness tréninku je značně neucelená, resp. žádná ucelená teorie v současné době neexistuje. Svůj podíl na tom má i fakt, že do roku 2000 patřilo provozování fitness center mezi nevázané živnosti a nebyla tedy třeba žádná kvalifikace, nyní je k získání živnostenského oprávnění třeba vysokoškolského vzdělání (Stackeová, 2005).

V současnosti existuje *soutěžní kulturistika*, v jejímž rámci vznikly soutěže fitness jako nová kategorie (kromě prezentace svalového rozvoje je kladen důraz na pohybový projev), která však kvůli své extrémní formě přestává být populární. Dále existuje *kondiční kulturistika* ve smyslu výše uvedeného fitness, přičemž Stackeová upozorňuje na velmi negativní aspekt cvičení ve fitness centrech, který právě s počátky kulturistiky úzce souvisí (Stackeová, 2004). Z minulosti stále přetrvává určité spojení mezi kondičním cvičením a původní kulturistikou, dodnes například vycházejí časopisy určené pro “kulturistiku a fitness” nebo, jak upozorňuje Stackeová, existují trenérské kurzy pro “trenéry kulturistiky a instruktory fitness. (Stackeová, 2004). Zatímco vybavení fitness center je stále dokonalejší, totéž rozhodně nelze říct o odborné úrovni v této oblasti, o čemž svědčí časté případy zdravotního poškození návštěvníků fit center. Stackeová podotýká, že pohybové sestavy soutěžících ve fitness nabyly po několika letech existence této disciplíny takové náročnosti (především u akrobatických prvků), že to vedlo ke snížení zájmu závodníků o účast v této disciplíně a reakcí na to bylo založení disciplíny nové, tzv. „body fitness,“ ve které se u soutěžících hodnotí pouze postava, podobně jako v kulturistice, nikoliv však v kulturistických pózách, ale provádí se čtvrobraty a je kladen větší důraz na harmonii a symetrii postavy.

Na jedné straně se kulturisté zasloužili o popularizaci posilovacích cvičení a rozvoj fitness, na druhé straně i to negativní, především řada předsudků, které se váží ke kulturistice, se přenáší i na oblast kondičního cvičení, čímž mohou způsobit vážná zdravotní poškození. (Stackeová, 2004).

První systémy „Body Building” se začaly objevovat již na počátku minulého století. Nejznámější z nich je systém Angličana Eugena Sandowa (1867-1925), který vypracoval speciální sestavu cviků se zátěží, jejímž cílem byl systematický rozvoj všech svalových skupin. V r. 1903 vyšla v Londýně jeho kniha „Body Building,“ která dala později v anglosaských zemích název celému hnutí. Výraznější rozvoj zaznamenalo toto cvičení po II. Světové válce, kdy v r. 1946 byla založena mezinárodní federace kulturistiky IFBB („International Federation of Body Building”). Velkou zásluhu na jejím zrodu a vývoji měli

Američané bratři Joe a Ben Weiderové. V současné době má tato federace více než 130 členských zemí a je šestou největší sportovní federací na světě.

V období počátků kulturistiky byl v USA koncipován určitý tréninkový systém, později nazvaný „Weiderovy tréninkové principy.“ Jeho cílem byl maximální nárůst svalového objemu a síly a sestával z tzv. „objemových cviků.“ Původně byly tyto principy koncipovány pro výkonnostní kulturistiku a jejich aplikace je možná pouze u jedinců geneticky disponovaných, dosahujících určité výkonnostní úrovně. Tyto pak byly v časopisech prezentovány jako vhodné a účinné pro každého a dodnes podle nich cvičí většina návštěvníků fitness center. I v soutěžní kulturistice jsou dnes tyto principy přežitkem, protože tréninkové teorie se rychle rozvíjely a byly koncipovány nové trenažery. Základními cviky bylo cvičení s volnou zátěží, především tlak s velkou činkou vleže na lavičce, mrtvý tah a dřep s činkou, dále přitahy k bradě, bicepsově zdvihy s velkou činkou vstojí apod. Při všech těchto cvicích je extrémně zatěžována páteř a podporován rozvoj svalových dysbalancí. Při dlouhodobém provádění takového tréninku pak dochází ke vzniku vertebrogenních obtíží až nezvratným morfologickým změnám na kloubním a vazivovém aparátu. Pro kondiční kulturistiku je vhodné nahradit cvičení s volnými zátěžemi izolovaným procvičováním jednotlivých svalů na přístrojích. Vždy je při posilování třeba dodržet zásadu od centra k periférii,“ kdy nejdříve posilujeme svalové skupiny v oblasti páteře a a trupu a pak teprve svalstvo končetin a přitom vždy individuálně začít protažením zkrácených svalů a pak teprve posilovat svaly oslabené. Konkrétně je třeba nejdříve posilovat paravertebrální svaly, především rotátory páteře, břišní svaly, hýžd'ové svaly, skupinu dolních fixátorů lopatky a vnějších rotátorů ramenního kloubu, hlubokých flexorů krku, dále pak prsní svaly, deltové svaly a teprve potom svalstvo končetin.

Jak plyne z výše uvedeného, při rychlém rozvoji fitness v ČR je v současné době díky převážně komerčnímu zaměření a legislativní úpravě největším problémem praxe nedostatečná odbornost trenérů a instruktorů fitness center. Podle Stackeové vzniká potřeba striktně uceleně koncipovat teorii fitness tréninku, jelikož v praxi jsou stále aplikovány některé principy kulturistického tréninku na kondičně cvičící jedince, což může vést k vážným zdravotním poškozením. Metodika sportovní a kondiční kulturistiky se může zdát na první pohled v mnohém podobná, ve skutečnosti tomu však tak není. (Stackeová, 2005).

3.2 FITNESS A KVALITA ŽIVOTA

3.2.1 Pohybový režim člověka

Teplý (1995) vysvětluje, že pojem pohybový režim člověka označuje souhrn všech pohybových činností, respektive je souhrnem všech pohybových aktivit, které jsou pravidelně a relativně dlouhodobě začleněny do životního stylu člověka. V tomto smyslu lze charakterizovat denní, týdenní, měsíční a celoroční pohybový režim. Pohybové aktivity tvoří sport, tělesná výchova, kondiční cvičení, rekreační a zájmové pohybové činnosti, turistika, tanec aj. Do těchto aktivit můžeme zařadit např. chůzi do zaměstnání, dlouhodobější procházky, spontánní pohybové hry a některé tělesně náročnější pracovní činnosti. V dnešní době sem neodmyslitelně patří také cvičení ve fitness centrech ve výše popsaném smyslu.

Prováděné pohybové aktivity musí podle Teplého splňovat dvě podmínky – dostatečný (pravidelný) objem a přiměřenou (zvýšenou) intenzitu zatížení u zvolených cvičení, neboť zlepšení kondice nastává u dospělé populace u pohybových aktivit s objemem až od 4-5 hodin týdně s dostatečně vysokou intenzitou, přitom je doporučeno provádět třetinu aktivit v aerobním režimu (Teplý, 1995). Je zřejmé, že v současné době se významně mění nabídka různých služeb a výhod, které fitness centrum svým klientům poskytuje. Rovněž se mění požadavky klientů, nároky a očekávání spojená se službami fitness center, která již

s původními „posilovkami“ nemají mnoho společného. Součástí vybavení dnešních fitness center jsou aerobní trenažéry, regenerační zařízení, dětské koutky se zajištěným hlídáním, solaria a další. Proměnilo se i spektrum návštěvníků fitness center. Jen malé procento z nich, jak uvádí Stackeová, v současnosti usiluje o nárůst svalové hmoty, což v počátcích fitness aktivit představovalo samo o sobě cíl řady původních „kulturistů“ (Stackeová, 2007).

Bylo zjištěno, že sportující uvědoměleji pečují o své tělo a že jsou více spokojeni se svým vzhledem, postavou i hmotností. Všechny aspekty tělesného sebepojetí hodnotí lépe než osoby nesportující. Pohyb pozitivně ovlivňuje celkové sebepojetí člověka působením na zvyšování jeho sebedůvěry, pocitu vlastní hodnoty, povědomí o sebekázni a sebekontrolě, přináší subjektivní pocity zdraví, síly, dostatku energie, dobrého vzhledu (Fialová, 2005).

Z výše uvedeného vyplývá, že pohybová a emoční prosperita jsou nespornými „stavebními kameny“ kvality života člověka. Civilizační vlivy přitom, jak podotýká Tranc, globálně vedou k pohybovému deficitu a emoční implozi u lidí (Tranc, 1998). Aktivita mají tendenci přesouvat se do virtuální reality, díky obrázkovým vizualizacím a drogovým euforiím. V odvěkém sporu mezi *vita activa* a *vita contemplativa* nebezpečně vítězí konzumně pasivní životní styly, které obecně snižují pohybovou prosperitu a receptivně deformují oblast lidského prožívání. (Tranc, 1998). Přesto si mnozí lidé uvědomují, jak úzce jsou jejich intelektuální výkony a duševní rovina jejich osobnosti spojeny s fyzickou zdatností a svalovým napětím. Je jistě důležité připomenout, že pokud v organismu nastává dysharmonie a u člověka výrazně převažuje sedavý způsob života, velmi pravděpodobně se na jeho organismu i psychice brzy projeví negativní důsledky. Řada lidí cítí přirozenou potřebu pohybu, neboť jim činnost, v níž intenzivně pracují se svým tělem, vnímají signály, které k nim jejich tělo vysílá a učí se přesněji diferencovat pocity z jeho jednotlivých částí, přináší radost. Časově velmi vytížení jedinci i lidé, kteří mají dostatek času, ale například se „nedokážou donutit jít ven a běhat“ nebo se „sami k pohybu nedokopou,“ „doma nemají dostatek prostoru,“ „podle videa je to nebaví,“ velmi oceňují, jak praktické je fitness centrum. Jedna pravidelná klientka fitness centra Relax například popsala svůj pohybový režim takto: „Mám hodně práce a docela málo času. Řeším to tak, že mám v kanceláři pořád přichystanou tašku s věcmi na cvičení. Když mi vyjde alespoň hodinka a půl, popadnu jí a vyrazím do fitka. Většinou jdu na aerobic, ale když zrovna není žádnéj dobřej, jdu do posilky. Podaří se mi tam zajít vždycky tak třikrát, někdy jen dvakrát týdně, ale je to v pohodě. Já bych se nemohla nehejbat. Potřebuju tím odbourávat stres. Hrála jsem od dětství házenou, takže jsem zvyklá nějakým způsobem sportovat. Ve fitku mám pohyb, který mě unaví a který mě dostatečně vybijí, takže mi to vyhovuje. Moc ráda mám právě nedělní kruhový trénink, má skvělou atmosféru. Když nejsem přes víkend mimo Prahu, tak na něj chodím pravidelně.“ (Kruhový trénink - viz empirická část práce.) Z výše uvedeného lze odvodit, že v tomto případě fitness centrum házenou zcela nahradilo, možná právě díky tomu, že jeho individuální návštěvu lze včlenit do povinností běžného dne daleko snáze než setkání s ostatními hráčky házené.

V této souvislosti bych ráda zmínila jeden z poznatků, k nimž jsem dospěla na základě zúčastněného pozorování. Přes celou řadu výhod, které navštěvování fitness centra beze sporu má, s sebou přináší i jistá negativa. Mezi ně například patří skutečnost, že fitness centrum v klientech, kteří jeho službám rádi přivyknou, snižuje motivaci hledat alternativní pohybové aktivity, například v přírodě nebo aktivity spojené s herním prvkem a spontaneitou. Možná lze s trochou nadsázky říct, že komerční podstata fitness center ničí fantazii a možnost zvolit si právě ten specifický druh pohybu, který by mě jinak více vyhovoval. Pokud se lidé již od dětství nevěnují jednomu určitému sportu, v průběhu dospívání přestávají k různým sportovním disciplínám inklinovat, neboť si zvyknou vybírat si formy pohybu v rámci fitness centra. Lze samozřejmě namítnout, že řada z nich v zimě lyžuje, jezdí na snowboardu, bruslí nebo chodí celoročně plavat či hrají rekreačně tenis. Ovšem uvážíme-li, že pokud se nabízí jednoduchá cesta do oblíbeného fitness centra, bez nutnosti zajistit si například protihráče či

protihráčku, bez ohledu na počasí a s „jistotou,“ že celá pohybová jednotka proběhne pod odborným dohledem trenéra, instruktora či instruktorky, mohu snadno dospět k závěru, že ve fitness centru si zacvičím daleko lépe a efektivněji. Často vítězí poměrně jednoduché řešení „ve fitku“ nad vynalézavostí a člověk se cele svěří právě instituci, která je k péči o jeho dostatečný pohybový režim přímo určena. Klienti fitness center preferují rozmanitý pohybový režim, proto je nasnadě, že i zde si mohou vybírat z pestré nabídky včetně různých výhodných slev (ceremonie s členskými a klubovými kartami, permanentkami, čipy apod. – viz empirická část) neboť stereotypní aktivity jim časem přestávají vyhovovat. Důležité je však připomenout, že vždy volí v rámci nabídky fitness center. Nejedná-li se o sportovní výkon, ale o nezávaznou fitness aktivitu, lidé ochotně vítají stále nové a nové možnosti v nabídce fitness center a střídají jednotlivé typy cvičebních lekcí a hodiny vedené různými instruktory. Děje se tak nejen v rámci fitness centra, které se zpravidla nachází v blízkosti jejich bydliště a do něhož zamířili poprvé, ale i v konkurenčních fitness centrech, které jim mohou nabízet dosud nevyzkoušené formy cvičení, určitou prestiž, známé a populární tváře z řad instruktorů, větší komfort vybavení, příjemnější prostředí, to všechno hraje roli v rozhodování do kterého fitness centra člověk zamíří. Je zřejmé, že možnost vybírat si mezi různými pohybovými aktivitami v rámci fitness center představuje určitý produkt, s nímž lze obchodovat na trhu a jenž tvoří součást komerční i veřejné sféry ekonomiky. Těmito aspekty se budu podrobněji zabývat ve čtvrté kapitole této práce.

3.2.2 Vliv pohybu na lidský organismus

Hošek uvádí, že za popsanych okolností nabývají na významu volnočasové zájmové aktivity skutečně aktivní, bohatě prožitkové, dynamické a kreativní. Na přední místo mezi takovými aktivitami patří sport. Jeho kinezioprotektivní vliv na kvalitu života je značný a jeho rozšiřování je ve společenském zájmu (Hošek, 2000). Proto fitness centra v dnešní společnosti a úloha, kterou v ní splňují, neustále nabývá na významu a oprávněně vzbuzuje zvýšený zájem psychologů a sociologů sportu. Podle Slepíčkové kvalitu života podmiňuje velké množství ukazatelů nejrůznější povahy. Zvolíme-li jejich zcela základní rozdělení vycházející z jejich vztahu vůči subjektu, o jehož kvalitě života hovoříme, pak se tyto ukazatele projevují v rovině individuální, subjektivní a v rovině společenské čili v rovině objektivních podmínek života. Spokojenost subjektu, jímž je obvykle jedinec, lze považovat za základní kritérium hodnocení kvality života. Tato spokojenost vypovídá o míře naplnění individuálních potřeb a přání, jež jsou propojena s ukazateli osobního i společenského charakteru. Znamená to, že jednou z nezbytných podmínek ovlivňování kvality života je i ovlivňování podmínek společenského charakteru. (Slepíčková, 2007)

Jak již bylo zmíněno, fitness trénink představuje čím dál oblíbenější pohybovou aktivitu širokého spektra populace a také je čím dál častěji využíván v kinezioterapeutických programech, a to jak při somatických onemocněních, především pohybového aparátu, tak při psychických poruchách. Toto cvičení má pozitivní vliv na tělové schéma, jak ve smyslu diferenciacie tělesných pocitů, tak změny vztahu k vlastnímu tělu spojené se získanou kompetencí ovlivnit jeho vzhled a atraktivitu. Změna tělového schématu je prostředníkem celkové změny sebepojetí, která se odrazí nejen ve změně prožívání sebe sama, ale i v myšlení, cítění a konání jedince a jeho úspěšnosti v jiných životních aktivitách, což opět přispívá k lepšímu životnímu pocitu a zvýšení ukazatele kvality života. (Tímto aspektem přínosu kondičního cvičení ve fitness centru se budu podrobně zabývat v následující kapitole.)

Vliv pohybu na lidský organismus je komplexní a mnohostranný, úzce souvisí s fyzickou i duševní stránkou osobnosti a rovněž s tím, jak vnímá své sociální prostředí a jak se projevuje v interakcích s druhými jedinci. Pokud se fitness aktivitám věnujeme s určitou mírou radosti a pokud jsme k nim motivováni na základě vnitřního přesvědčení (pohyb nám

přináší radost, máme chuť se pohybovat, „vyřádit se,“ „jít si zacvičit,“ aniž bychom si tuto potřebu museli složitě zdůvodňovat a k pohybu se nutili silnou vůlí nebo pomocí sankcí v případě, že svůj cvičební plán nedodržíme), projevujeme tím jeden z velmi významných symptomů kvality svého života. Řada výzkumů totiž prokázala úzký vztah mezi pohybovou aktivitou každého jednotlivce a kvalitou jeho života. Hošek například uvádí, že sportující člověk má energii navíc, neboť sport představuje v životě projevovaný nadstandart a podotýká, že živořící člověk nesportuje (Hošek, Psychologie sportu, 220).

Je však velmi důležité zmínit, že člověk by neměl cvičit, pokud je nemocný anebo pokud v souvislosti s pohybem psychicky strádá (například přehnané cvičení, jež se pojí s mentální anorexií, přehnané nároky na sebe sama, výčitky svědomí, že necvičím dostatečně často nebo intenzivně). Avšak to bývá v případech závislosti na cvičení, o nichž se následně zmíním, ignorováno. Jedinec je následkem toho ochoten prohlubovat své fyzické či duševní oslabení, ztrácí nadhled a své tělo vnímá jako prostředek k přehlušení obav z případného selhání, k uspokojení přehnaných nároků na sebe sama nebo pokřiveného sebepojetí, což o kvalitě jeho života rovněž jistým způsobem vypovídá.

Jak již bylo výše zmíněno, Stackeová tematizuje vliv pohybu na lidský organismus v souvislosti s tělesným sebepojetím. Vztah mezi vnímáním těla, pohybem a emocemi představuje zdroj neustálého objevování, ačkoliv navenek může vypadat velmi jednoduše. Čítí ze svalů, propriocepce, má ve vnímání našeho těla stěžejní úlohu. Na svalovém aparátu se bezprostředně odráží náš psychický stav a cílenou pohybovou aktivitou můžeme naši psychiku ovlivnit (Stackeová, 2006).

Pravidelná pohybová aktivita svědčí o kvalitě našeho života a současně představuje prostředek jejího zvyšování. Nejedná se pouze o izolované působení pohybu, ale o celý souhrn souvisejících psychosociálních funkcí (afiliační, zábavné, estetické, harmonizační, kompenzační), včetně funkcí intrapsychických, týkajících se především sebepojetí člověka (sebedůvěra, self-efficacy apod.)

Souhrnem těchto vlivů lze chránit a obohacovat kvalitu života. Způsoby, jimiž se tak děje, lze dělit do několika kategorií. Mnoho z nich souvisí s pocity životní pohody, radosti a štěstí. Hošek je, podobně jako Stackeová, shrnuje v souladu s oblastmi, které jsou pro kvalitu života považovány za nejdůležitější.

Oblast somatická je, podle autora, modifikována k lepšímu, neboť sport nahrazuje člověku pohybové manko vytvořené civilizací a technosférou. Je přirozenou údržbou svalů, kostí, srdečně cévního a dýchacího systému. Tím zvyšuje kapacitu lidského zdraví, má salutoprotektivní účinky. Přínos je i v oblasti vzhledové (estetické). Jednoznačně je prokázáno, u zdravotně postižených a u seniorů, že sport přispívá k pohybové samostatnosti, která je s kvalitou života úzce spojena. Kontraidikací kvality života v této oblasti mohou být jen časté úrazy, případně degenerativní změny pod vlivem extrémního tělesného zatěžování v průběhu především vrcholové sportovní činnosti.

Oblast psychická, jak Hošek dále uvádí, je sportem dotčena především v oblasti zábavy, kterou je možné počítat mezi momenty zkvalitňující život...Přínos je i v oblasti schopností (senzomotorických), vůle a odolnosti.

Oblast sounáležitosti, sociální zakotvenosti a integrace nalézá ve sportu řadu příležitostí. Sport je kolektivní, týmový, člověk tu snadno nachází možnosti identifikace. Přes konkurenční prostředí a určitý egoismus je sport příležitostí k sociální komunikaci, k naplnění afiliativních potřeb a dává možnosti bohaté skupinové dynamiky. (Hošek, 222)

Stackeová uvažuje přímo o sociální funkci fitness tréninku v kontextu kvality života a uvádí, že obzvláště v současné společnosti může být jeho přínos značný, neboť fitness centra se stávají místem setkávání, poznávání nových osob, vytváření nových skupin, a to ve zvláštním kontextu – jednak péče o tělo, jednak kompetitivním ve smyslu změny vzhledu těla a podávání určitého výkonu. (Stackeová, 2004)

Podle mého názoru je však důležité rovněž zmínit, že ačkoliv je člověk ve fitness centru obklopen mnoha lidmi, převládají zde neosobní vztahy. Lidé se zde neoslovují jménem (zpravidla se znají pouze „od vidění“) a jejich rozhovory se omezují na témata spojená s činností ve fitness centru. Proto se v šatně nebo před tělocvičnou hovoří o schopnosti toho kterého instruktora nadchnout a povzbudit cvičence nebo (vzhledem k anonymitě jednotlivců zpravidla nezaznává otevřená kritika) o náročnosti různých cvičebních lekcí. V případě spinningu se však situace mění, zde totiž můžeme hovořit o teamové spolupráci a „hecování.“ Každý účastník má sice své kolo, ale všichni šlapou ve stejném rytmu a jakmile někdo zpomalí, trenér ho na to okamžitě upozorní. Rovněž zátěž si každý upravuje sám, ovšem děje se tak na výzvu trenéra, který například zavelí: „Půl kolečka nahoru, pojedem do kopce.“ Lidé, kteří na určitou hodinu spinningu chodí pravidelně, se brzy mezi sebou znají a vzájemně se v motivaci nepolevit utvrzují. I v případě aerobického cvičení v sále se cvičenci vzájemně ovlivňují. Vzhledem k tomu, že v zrcadle nevidím jen sama sebe, ale i většinu ostatních, snadno poznám, pokud při rekapitulování naučené krokové choreografie vybočím z řady. To může ohrozit celkový prožitek z hodiny. Pokud se například domnívám, že všichni ostatní sestavu zvládli, jen já ne, ztrácím chuť pokračovat. Proto instruktoři vynakládají velké úsilí na to, aby jednotlivé prvky choreografie plynule navazovaly a aby je ovládli všichni v sále. Vzhledem k tomu, že neustálé opakování jednodušších kroků může pokročilé cvičence poněkud otrávit, mají nelehkou úlohu. Míra úspěšnosti instruktora ve fitness centru se mimo jiné odvíjí od toho, zda je schopen choreografii srozumitelně vysvětlit a naučit ji zábavnou formou všechny přítomné. Ve třetí části této práce se budu podrobněji zabývat tím, že se to často podaří jen stěží a až téměř v samotném finále hodiny, kvůli čemuž bývá ochuzeno závěrečné protažení. O větší anonymitě v prostředí fitness centra lze mluvit v případě cvičení na posilovacích strojích, ale vzhledem k tomu, že sem někteří jedinci přicházejí za účelem navázání nových kontaktů, není vyloučeno, že i zde bude cvičící náhodně osloven, požádán o radu apod. Například současný partner mé kamarádky Hanky ji v posilovně, kde se seznámili, pozval na mrkvový džus a na procházku. Nevím, jestli tenkrát Hanku více zaujal jeho originální nápad nebo svalnatá postava, nicméně tvrdila, že se nemusela dlouho rozmýšlet. Mnoho fitness center také funguje na základě klubového členství, což samozřejmě podmiňuje užší vztah nejen s personálem, ale i s ostatními klienty téhož fitness centra, kteří se zde pravidelně setkávají.

3.3 PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY CVIČENÍ VE FITNESS CENTRU

3.3.1 Tělo jako osobní útočiště

Návštěvníci fitness center svým životním stylem neusilují pouze o tělesné zdraví, ale také směřují k navození pocitu psychické pohody a snaží se dosahovat stavu vyrovnané, uvolněné a uspořádané mysli. Pravidelný pohyb totiž působí na fyzickou stránku člověka, stejně jako na řadu psychických projevů. Křivohlavý uvádí tyto příklady: zlepšování depresí zatížené psychiky, snižování úrovně úzkosti, zvyšování kladného sebehodnocení a posilování psychiky v boji se stresem. (Křivohlavý, str.139, 2001) Potřebě žít tak, abych se prostřednictvím pravidelného pohybu cítil dobře, vychází vstříc stále rostoucí nabídka programů fitness center. Péče o tělo zajišťuje lidem mimo jiné možnost sebevyjádření a představuje prostředek, jak své tělo spolehlivě ovládat. Chris Shilling tvrdí, že většina moderních lidí vnímá své tělo jako projekt a tudíž se jej snaží tvarovat a měnit podle svých představ. Odtud vyplývá praktické porozumění dvěma významům těla. Tělo vypovídá o sebeidentitě jeho majitele jako osobní útočiště a jako sociální symbol (Shilling, str.4, 2003).

Podle Daniely Stackeové je tělesné sebepojetí neboli Physical Self jako část celkového sebepojetí předmětem zájmů mnoha odborníků považujících tělo za hlavní prostředek

sebevyjádření a k interakci se světem a je pro ně klíčem k pochopení celého Self, protože i přes dar myšlení a řeči jsou emoce a zdraví člověka vyjadřovány skrz jeho tělo. Dále je tělo vnímáno jako významná sociologická entita (Fox, 1997, in Stackeová, 2007) zdůrazňuje vliv tělesného sebepojetí na chování jedince a na pocit životní pohody (well-being). Způsob, jakým člověk vnímá své tělo a jaký má k němu vztah, určuje jeho fyzickou identitu (physical Self) a také jeho vztah k pohybové aktivitě, ke sportu, ke své tělesné hmotnosti, k prezentaci své osobnosti a také způsob zvládání (coping) těžkých životních událostí jako je vážná nemoc, stárnutí apod. Podle Stackeové je pro vnímání těla rozhodující čítí ve svalech (propriocepce), neboť aktuální psychický stav se vždy odráží ve stavu svalového systému. Typickým příkladem je depresivní držení. V závislosti na psychickém stavu se mění svalový tonus, postura, zvyšuje se nebo se snižuje napětí v různých svalových skupinách. Proto forma pohybové aktivity ať už v rámci profese nebo jako cílené cvičení či sport hraje ve vnímání těla velmi důležitou roli (Stackeová, 2007). Problematika vztahu k vlastnímu tělu je pak daleko složitější, významnou roli v něm hraje vztah mezi matkou a dítětem v prvních letech života a průběh ontogeneze, kdy nabývají na důležitosti také vlivy kulturní a sociální (především ideál krásy v dané společnosti). V posledních desetiletích byl zaznamenán vzestup hodnoty těla mající původ v USA (hnutí fitness), který vidí ideál v opáleném, zdatném a štíhlém těle. Tělo se stává předmětem obchodu, objektem, do kterého musí být investováno a často bývá veřejně prezentováno jako symbol úspěchu, což je jednou z příčin, proč hraje tělesné sebepojetí v životě současného člověka důležitou roli. Tělesné sebepojetí ovlivňují také osobnostní faktory (například introverze je dispozicí k zvýšenému vnímání vlastních pocitů včetně tělesných) a výsledkem je určitá forma vnímání vlastního těla a vztahu k němu (Stackeová, 2007).

V knize Body image jako součást sebepojetí člověka Ludmila Fialová vysvětluje, že sebepojetí představuje celkový postoj k vlastní osobě, přičemž tělesné sebepojetí (tělesný vzhled, zdraví a výkonnost) je jednou z jeho velmi důležitých součástí. Fialová uvádí, že pro realistické sebepoznání má význam především znalost tělesné stavby a funkcí, která je základem subjektivního stanoviska k vlastnímu tělu a jeho částem, také ale k jeho vzhledu a funkčnosti. (Fialová, 2001). Spokojenost člověka se sebou samotným ovlivňuje do značné míry i jeho chování a obraz o sobě může být i výzvou a zdrojem budoucí motivace, vysvětluje Fialová a uvádí pro ilustraci toto rozhodnutí: „Měl bych vypadat jinak, proto změním svůj životní styl“ (Fialová, 30). Právě na tyto a podobné cíle reaguje mnohdy agresivní rétorika komercializované sféry fitness, viz. slogany typu: „Chcete být štíhlí? Hejbejte se a zhubněte! Do pohybu! Get in balance! Přej si krásu, pracuj na síle! ...“

Jednostranným vyzdvihováním pohybu, který má podporovat kondici a úsilí po atraktivnějším tělesném vzhledu se často vytrácí jiný, neméně důležitý přínos pohybové aktivity, totiž pocit radosti, odreagování, či osvěžení. Křivohlavý uvádí, že cvičení prokázalo v řadě výzkumných projektů kladný vliv jak na snížení úzkosti (odlišovala se přitom tzv. úzkost jako osobnostní rys – trait anxiety – a úzkost jako momentální, určitou situaci navozený stav – state anxiety), tak na snížení deprese a zvýšení míry kladného sebehodnocení (self-esteem) a že se lidé, kteří pravidelně cvičí, mohou cítit volnější, svěžejší a méně úzkostní. (Křivohlavý, str.140, 2001).

Domnívám se však, že pokud budeme na první místo našich motivací k pravidelnému pohybu klást cíl nebo konkrétní výsledek cvičení, například zhmotněný v údajích o úbytku tělesné váhy („Zhubnu 3 kila, a pak budu šťastná!“), vliv pohybové aktivity na naši psychiku, nabývá poněkud jiný význam. Riskujeme, že pohyb se pro nás stane pouze jednou z povinných a mnohdy nepříjemných položek denního režimu. Původní antická idea vitálního člověka, jenž celým svým životem usiluje o dosažení kalokaghatie, dokonalé harmonie mezi jeho tělesnou a duševní stránkou, tímto postojem značně utrpí, což podle mého názoru není lhostejné, neboť právě provázanost duševní pohody (pocit well-being) s fyzickou podstatou

člověka je nesporná a z hlediska celého lidského života nesmírně důležitá. Karteziánské pojetí těla jako stroje vede k příliš ostrému rozdělování mentálních výkonů a péče o tělo, které se dnes prosazuje tím úspěšněji, čím úzkostlivěji lidé dbají na zdravý životní styl. Úsilí zdokonalovat své tělo cvičením mnohdy představuje jediný cíl a vede ke cvičení pro cvičení. Dochází tak k situaci, v níž je pohyb oceňován vzhledem ke svému pozitivnímu vlivu na vzhled, zdatnost, výkonnost a kdy člověk přestává vnímat své skutečné potřeby. Svému tělu se tak paradoxně vzdaluje, neboť nekriticky přijímá různá doporučení „odborníků“, vnější podněty a trendy v oblasti péče o tělo. Člověk v konzumní společnosti se „zahleděl“ do svého těla a na jedné straně se do něj snaží maximálně investovat, na straně druhé však, alespoň dle mého názoru, tím ztrácí autentický prožitek ze svého těla, reálný vztah ke své tělesné identitě a potažmo i k sobě samému.

Stackeová vysvětluje, že význam změny tělesného sebepojetí spočívá především v tom, že je prostředníkem změny celkového sebepojetí. V poslední době se však stále častěji setkáváme v tomto smyslu spíše s negativním efektem kondiční pohybové aktivity ve formě závislosti na pohybu či specifických poruch jako je například bigorexie u chlapců v období dospívání, kteří navštěvují fitness centra s cílem maximalizovat svalovou hmotu, často s vážnými zdravotními důsledky (Stackeová, 2006, s. 129). Hošek uvádí, že metaforicky lze mluvit o „obrácené mentální anorexii.“ Podobně jako u mentální anorexie se dívka neoprávněně hodnotí jako tlustá, je tento stav doprovázen nepříznivým sebehodnocením, že nositel je příliš malý, slabý a nevyvinutý. Proto se analogicky nazývá bigorexie (Hošek, 2006, s. 226). Hošek dále upozorňuje na souvislost mezi aspekty sebehodnocení a poruchou tvarového vnímání těla (body dysmorphic disorder), která je popisována u kulturistů.

Klíč ke kořenům výše zmiňovaných poruch musíme, podle Stackeové, hledat u motivace k provádění takovéto pohybové aktivity, která i když bývá často velmi racionalizovaná, nejdůležitější motivy bývají nevědomé a sahají do hlubokých vrstev osobnosti. Můžeme pak hovořit o jakési „regresi k tělesnosti“. Nezanedbatelným faktorem, který dává živnou půdu ke vzniku těchto poruch u disponovaných osobností, je komerční tlak, kdy je v médiích pohybová aktivita chápána a prezentována pouze jako prostředek ke zvýšení tělesné atraktivity, jejíž hodnota je rovněž extrémně nadsazována (Stackeová, 2006, s. 130).

Fialová poukazuje na skutečnost, že psychologicky chápeme jedince jako bytost aktivní (příčemž míru jeho aktivity ovlivňují pocity vysoké hodnoty já, důležitosti, kompetence, výkonnosti, přitažlivosti atd.), a proto je důležité, jak jedinec vnímá a pociťuje sám sebe, jak o sobě smýšlí a jak se domnívá, že o něm smýšlí jiní (Fialová, 2001, s. 26n). Lze se proto oprávněně domnívat, že pravidelné cvičení ve fitness centru může lidem zajistit vhodný prostředek, jak si výše zmíněné pocity uvědomovat a případně je zpětně korigovat.

Avšak rozměry svalů, kterých lze systematickým posilováním (mnohdy také s využitím různých potravinových doplňků) dosáhnout, často překračují obecně přijímané představy toho, co je pro mužské a ženské tělo přirozené. Domnívám se, že je proto velmi důležité zdůraznit, že smysl tělesného cvičení nespočívá pouze v úsilí dobře vypadat, získat pěkné tělesné křivky a krásu těla jako s tím spojenou samozřejmost. Neboť, jak vysvětluje Fialová, život je příliš různorodý na to, abychom mohli věřit, že nám bude zaručeno zdravé a štíhlé tělo, pokud se budeme přísně držet dietního plánu a rozvrhu cvičení. Obecně uznáváme názor, že je možné mít rozměry těla pod kontrolou. Kdyby vzhled byl důležitější než zdraví, pak bychom mohli hladověním zhubnout i za cenu narušení svého zdraví. Dnes mnoho lidí, zvláště žen, ignoruje své zdraví a žene se za krásným vzhledem (postupují náročné chirurgické zákroky, hladovějí a jinak nutí svá těla, aby byla štíhlá). Přitom zapomínáme často na přirozený proces stárnutí, jehož zákonitosti ovlivňují i vývoj těla. (Fialová, str.43, 2001). Navíc lze říct, že cvičení a posilování ne vždy zaručuje přitažlivý vzhled, k tomu lze uvést hypotetický příklad, kdy žena usilující o co největší nárůst svalové hmoty na úkor tělesného tuku, přetěžuje svůj organismus a mimo jiné i prostřednictvím

nevyvážené “zdravé stravy” současně snižuje podíl tuků v těle až na nebezpečné minimum, výsledkem pak je narušená psychika a mnohdy nepříjemná ztráta všech, tedy i žádoucích, zaoblených tvarů. Nejen že taková žena bude vypadat smutnější (pohublé, propadlé tváře, ostré rysy v obličejí, výraznější mimické vrásky), ona se smutnější skutečně stane. (Pokud si ovšem zachová zdravý úsudek, nadhled a v zápalu samé radosti ze cvičení nepropadne některé z výše zmiňovaných poruch, která jí bude přinášet pocit domnělého vítězství.)

V takovém případě pak může jisté řešení poskytnout i plastická chirurgie a spustí se další řetězec různých manévrů na cestě k dokonalému vzhledu. Shilling uvádí, že plastická operace umožňuje ne sice každému, ale stále rostoucímu počtu jedinců přímou a radikální změnu těla podle různých představ ženského, mužného či mladistvého vzhledu. Lifting obličeje, liposukce, podvázání žaludku, úpravy nosu či brady jsou jen malou ukázkou z řady operací a procedur, které se movitým lidem nabízejí... Podle Crookové nevidíme ve ztrátě některých fyzických schopností bohužel často přirozenou součást stárnutí. Začínáme proto ještě usilovněji cvičit, snažíme se ovládat své tělo, nepřipouštět si změny a ženeme se za nepřirozeným ideálem mladého, krásného, štíhlého a pružného těla. Naše subjektivní vidění vlastních nedostatků nás často vrhá do kolotoče zdraví škodlivých činností, aniž bychom byli schopni si připustit naše objektivní možnosti (Crooková, 1995 in Fialová, 2001). Zygmunt Bauman poněkud pragmaticky podotýká, že v našem přístupu k tělu jako projektu převládá vztah mezi tělem a smrtí. Tvrdí, že vzhledem k zásadám zdravé životosprávy lze moderní posedlost tělem chápat jako „pokus obelhat nezvratná omezení postupným bořením *právě* vyvstalých překážek a *specifických* hranic“ (Bauman, 1992a: 18). Úsilí, které lidé vynakládají, aby své tělo zdokonalili, jak vysvětluje Shilling, je v jistém smyslu odsouzeno k nezdaru. Moderního člověka, který lpí na sebeidentitě, do jejíhož středu umístil své tělo, velmi sužuje jeho skutečný věk, slábnutí a nevyhnutelnost smrti. Konečně, co nám může zřetelněji předvést hranice našich snah mít mladé, vycvičené, dokonale ženské či mužné tělo, než smutná skutečnost, že tloustneme v pase, máme ochablé svaly a že se neodvratně blíží naše smrt?

Pokud si jde člověk „zacvičit do fitka,” v následujících hodinách či dnech (ideálně do následující lekce, či absolvované cvičební jednotky) může pociťovat vnitřní vyrovnanost ve vztahu ke svému tělu a potažmo k sobě samému. Podle Fialové vyjadřuje Zdatnost (tělesná kondice) dosažení harmonie těla a ducha...Dobrá tělesná kondice dovoluje větší tělesnou zátěž, účinnější obranu proti nemoci, vede k duševní vyrovnanosti a atraktivnímu vzhledu. Člověk, který se cítí fit, je většinou sám se sebou spokojenější (Fialová, str. 44, 2001).

Lidé si mohou říct, „něco jsem pro sebe udělal,” „dal jsem si pořádně do těla,” „jsem v kondici,” apod. S tím, jak pociťují svalovou únavu, se dostavuje celkové uvolnění vnitřního napětí, odreagování a pocit jistoty, že své tělo mohou ovládat a že se “zkrátka cítí fajn.” Například Fialová vysvětluje, že pokud si uvědomíme význam tělesné hmotnosti pro naše zdraví fyzické i psychické a pokusíme se udržovat svou kondici v rámci našich individuálních možností, bude naše tělesná schránka lépe fungovat i vypadat a my se budeme cítit kompetentně a spokojeně. Každá doba má, podle Fialové, svůj ideál krásy a zdatnosti, který není dosažitelný pro všechny, ale jemuž se můžeme alespoň přiblížit. (Fialová, 2001) Shilling podotýká, že: „Člověk cítí, že nemůže ovlivnit neustále se měnící společnost, ale že lze změnit alespoň tloušťku, tvar a vzhled svého těla” (Shilling, 6). Rostoucí počet klientů fitness center dnes vyjadřuje pravidelným cvičením a cílevědomou snahou vést zdravý životní styl svou osobitost. Skutečnost, že své tělo vnímají jako projekt ilustruje hierarchie motivů, které je k pohybové aktivitě vedou.

3.3.2 Motivace ve fitness

Podle Stackeové lze tyto motivy rozdělit do čtyř skupin (Stackeová, 70):

- Estetické (možnost změny tvaru a rozměrů vlastního těla, možnost ovlivnění tělesné hmotnosti apod.)
- Zdravotní (celkové zvýšení odolnosti a výkonnosti, prevence civilizačních onemocnění apod.)
- Sociální (možnost sociálního kontaktu, možnost výkonového srovnání apod.)
- Prožitkové (možnost odreagování stresu, relaxace v pohybu, nové prožitky vlastního těla apod.)

V hierarchii motivů se odráží rozdíly osobnostní, intersexuální, transkulturní a věkové. Řada výzkumů, jak uvádí Stackeová, se shoduje v tom, že v této hierarchii motivů jsou na prvním místě ty, které označuje jako motivy „estetické.“ Ženy si ve většině případů přejí redukovat množství tuku na problémových partiích – bocích, stehnech a hýždích a „zpevnit“ svaly na horní polovině těla, muži obvykle usilují o nárůst svalové hmoty a síly a redukci tuku především v oblasti břicha. S přibývajícím věkem pak nabývají na důležitosti motivy zdravotní a prožitkové. Příčinou nízké perzistence motivace jsou často nerealistická očekávání, na nichž mohou mít svůj podíl komerční informace v reklamě a v časopisech. (Stackeová, Sport a kv.živ., 42).

Možnost předvést úžasně vypracované tělo přináší lidem řadu benefitů, může však také vést k „přílišnému“ zaujetí vlastním tělem nebo prohlubovat již existující sociální nerovnost. To dokládá například Shilling: „způsob, jakým některé ženy vnímají své tělo, odpovídá ve větší míře mužským představám a fantaziím, než jejich vlastní jedinečnosti. Lze tvrdit, že herctví a modeling podněcuje ženy, aby měnily svá těla podle mužského hodnocení krásy“ (Shilling, 14).

Snaha udržovat se v kondici významně ovlivňuje psychický stav každého takto zaměřeného jedince. Stackeová rozděluje psychologické benefity fitness do dvou oblastí. První charakterizuje krátkodobý vliv, (tzn. změnu aktuálního psychického stavu) a druhá dlouhodobý vliv pohybové aktivity na psychiku (tzn. změnu „body image“ a prostřednictvím této změny i změnu celkového sebepojetí, sebevědomí a sebehodnocení).

Kubíčková (Kubíčková, 1996, in Stackeová, 71) vyjmenovala základní funkce pohybu, z nich lze usuzovat na způsoby ovlivnění psychiky:

- funkce posturální – vede ke vzpřímenému a estetickému držení těla a k jisté chůzi
- funkce dechová – plynulý pohyb podporuje plné a pravidelné dýchání
- funkce zklidňující – pro uvolnění mysli a těla od napětí
- funkce energetizující – pohyb dodává člověku životní energii
- funkce rozvíjející – pomáhá zlepšovat všechny funkce těla, obohacuje mysl a sjednocuje člověka
- funkce orientační – pohyb slouží k seznámení s prostorem
- funkce komunikační – pohyb slouží k vyjadřování
- funkce kinestetická – umožňuje člověku vnímat citlivě pohyb
- funkce koncentrační – spjata s uvědomělým pohybem, pomáhá zlepšovat soustředěnost a bdělost, a je převoditelná i na jiné činnosti
- funkce rozvíjející, kreativní – podporuje pohybovou tvořivost
- funkce podpůrná a zdravotně preventivní – pohyb dodává psychickou energii, zlepšuje imunitu, upravuje funkce všech orgánů
- funkce rekreační a hygienická – pohyb obohacuje náplň volného času, je součástí denní hygieny

· funkce etická, duchovní – vede k probuzení úcty k životu a k bližním, k prožitku jemnějších úrovní vlastní bytosti a k prožitku celistvosti složky tělesné, duševní a duchovní.

3.3.3 Psychologické benefity pohybové aktivity

V souvislosti s pohybovou aktivitou byly opakovaně prokázány (Lary a Dignan, 1992, in Stackeová 71) již výše zmíněné možnosti snižování úzkostných stavů na základě hluboké svalové relaxace po předchozím zvýšeném napětí a hladiny deprese vlivem vyplavovaných endogenních opioidů (endorfinů), zvyšování sebevědomí, podpory výkonnosti a následného lepšího zvládnání („coping“) náročných životních situací, či zprostředkování pocitu životní spokojenosti a pohody (well-being“). (Viz empirická část práce – „Věc, kterou potřebuji“) Podle Hoška (Hošek, str. 218n) spočívá psychologická antistresovost sportu v odvedení pozornosti z existenční pracovní roviny do nevážné roviny zábavy a hry. Jde o mechanismus emočního přeladění s dobrými psychohygienickými důsledky. Prožitky radosti (flow) mají harmonizační účinky a jsou momentem zkvalitnění života. Práce a obstarávání v běžném životě vede k hromadění napětí pocíťovaného jako starosti. Ve sportu se toto nepříjemné napětí snižuje. Hovoříme o mechanismu odreagování, kdy jiné emoční reakce překryjí a ve svých důsledcích sniží předchozí nepříznivé emoční napětí. Znamená to redukci předpokladů vzniku stresu. Hošek mimo jiné upozorňuje na mechanismus kompenzace, jenž se pojí úvahami o antistresových vlivech sportu a jenž považují za velmi významný pro zlepšování kvality života lidí, kteří tvoří běžnou klientelu fitness center, neboť jejich pracovní náplň obvykle sestává z převážně intelektuální činnosti vykonávané v „sedavém“ zaměstnání. Hošek mechanismus kompenzace popisuje jako vyrovnání nebo nahrazení činnosti. Pohybová sportovní činnost může být protiváhou, tj. může kompenzovat pracovní druh zatížení a tím působit antistresově, pozitivně v rámci duševní hygieny. Jde vlastně o potvrzení efektu aktivního odpočinku. Pohybová činnost nestupňuje duševní únavu, ale má tendenci ji snižovat... Sport obecně vede k vyšší antistresové odolnosti (Hošek, str. 218).

Skutečnost, že fitness může výrazně podpořit odvahu překonávat vlastní hranice, dokládá Rosen, který cituje jednu z aktérek své studie o ženách, které pravidelně posilují: „Když se podívám do zrcadla, vidím někoho, kdo hledal sám sebe a kdo si jednou pro vždycky řekl, že na tom, jakou roli mu společnost určila, prostě nezáleží. Můžu dělat všechno, co chci a můžu na to být pyšná“ (Rosen, 1983 in Shilling, 6).

Je zajímavé, že tento postoj je v rozporu s představou cvičení ve fitness centru jako nutného zla, které jsem si všimla u některých cvičenek během zúčastněného pozorování ve fitnesscentru Relax. Pro ilustraci uvedu například tyto výroky:

„Bylo to moc fajn, víte, já vím, že to potřebuju. Ale nikdy se mi nechce. Vždycky si říkám, kdyby se mi chtělo alespoň trochu tak, jako se mi nechce, tak by to skvělý.“

„Vždycky se dívám na hodiny a říkám si, kolik ještě zbývá.“

„Z kickboxu jsem byla vždycky úplně sedřená, pokaždý se mi po tý hodině udělalo špatně, byla jsem úplně hotová.“

„Musela jsem si sednout na zem, točila se mi hlava, bylo mi na omdlení.“

(Více - viz výzkumná zpráva)

Výše uvedené lze interpretovat mechanismem dyskomfortem ke komfortu, o němž pojednává Hošek: Sport má obecně libostní charakter, ale vyskytují se i momenty nepříjemné, kdy je třeba se odpoutat od pouhé funkční slasti. I v případě aktuálního dyskomfortu je emočně motivační komponenta zastoupena představou „já chci“. Jde o jakousi investici, která se vrátí v komfortu dosažení cíle. Sport v tomto okamžiku nabírá asketický charakter („radostné utrpení“) a v této situaci nastupuje volní úsilí jako energetizátor volního procesu (Hošek, 2006, s. 70).

3.3.3.1 Možné negativní jevy

Tento protiklad patrně vyplývá ze skutečnosti, že motivy ke cvičení ve fitness centru jsou velmi různorodé a individuálně odlišné. Domnívám se, že výše uvedené benefity si cvičenci a cvičenky mnohdy výslovně neuvědomují, že zkrátka cítí potřebu věnovat se pravidelně pohybové aktivitě. Ta se časem může projevat i jako způsob návykového chování, jež si již není nutné zdůvodňovat. Proto mezi negativní jevy související s výše zmíněným vlivem pohybové aktivity na psychiku často patří určitý druh závislosti.

Podle Hoška se některé způsoby sebehodnocení sportovce dotýkají jeho osobnosti a mají své zvláštní, často až s patologií hraničící motivační důsledky (Hošek, str. 225). Totéž platí v kontextu fitness center, jejichž klienti mohou vnímat jakoukoli pohybovou alternativu jako zcela nedostatečnou oproti v jejich očích jedině vyhovujícímu cvičení ve fitness centru. Tito lidé mohou například trávit pobyt na horách a denně lyžovat, přesto se budou cítit nesví a s výčitkami svědomí očekávat návrat do zaběhnutých cvičebních kolejí pod odborným vedením. Při přerušení pohybové aktivity se u těchto jedinců vyskytují tzv. odvykací příznaky, především v psychologické oblasti – pocity úzkosti, napětí, pocity viny (zpronevěření se sama sobě), nepokoje (iritace) a neklidu” (Křivohlavý, 141). Stackeová upozorňuje také na případné zanedbávání jiných oblastí života, či na podpůrnou roli pohybové aktivity při různých patologických stavech (například u psychogenních poruch příjmu potravy), kdy nadměrné cvičení doplňuje obsedantně-kompulsivní symptomatologii (Stackeová, 73).

Hošek uvádí, že mezi projevy závislosti patří zafixovaný zvyk sportovat, určitá režimová neústupnost a tvrdohlavost. O případech psychologické závislosti na sportu (pozitivní addikce) je podle něho možné mluvit, až když se po přerušení tréninkových dávek dostaví abstinenční příznaky. Ty nemají biologickou složku jako u drog, objevují se jen příznaky psychologické povahy, které charakterizuje podobně jako Křivohlavý. Jako závažnější ve smyslu patologie hodnotí případy negativní addikce, které se projevují permanentní snahou po zvyšování sportovního výkonu. Pohybový režim se nepřerušuje ani při zdravotních problémech (například podvrknutý kotník). Ostatní běžné činnosti jsou narušeny. Ze cvičení se vytrácí radost. Objevuje se toleranční efekt, kdy je na dosažení stejného posilovacího účinku potřeba většího zatížení. V závislém chování je tendence pokračovat i když už z něj neplyne žádný zisk. Jediným sebehodnotícím příznakem je u cvičenců pocit kontroly a jisté morální nadřazenosti.

O příčinách závislosti na cvičení existují tři hypotézy:

- endorfinová hypotéza,
- dopaminová hypotéza,
- anxiotická hypotéza.

Hošek vysvětluje, že jev bude patrně podmíněn komplexně, účinky endogenních opiátů i dopaminu i efektem anxiolytickým (snižování úzkostného napětí vlivem cvičení). Kromě toho asi spolupůsobí i habituální zvyková stereotypie v rámci životního stylu.

Podle Hoška může mít porucha sebehodnocení také osobnostní povahu, dostávají se příznaky narcismu tj. zahleděnosti do sebe, perfekcionismu i exhibicionismu (vystavování svalů na obdiv) (Hošek, 226)

Tělesné sebezpojetí, jak vysvětluje Stackeová, představuje jeden z klíčových pojmů pro chápání vzniku psychosomatických poruch. Vztah mezi vnímáním těla, pohybem a emocemi se bezprostředně promítá do stavu našeho svalového aparátu a je prokázáno, že cílenou pohybovou aktivitou můžeme ovlivnit naši psychiku (Stackeová, 2006). Jak úzce pohybová aktivita souvisí s tělesným sebezpojetím ilustruje nebývalý význam, jenž společnost přikládá ideálu krásy a hodnotě těla. Stackeová uvádí, že opálené, zdatné a štíhlé tělo představuje ideál v oblasti fitness, zatímco ideál krásy prezentovaný modelkami naplňuje spíše extrémní štíhlost, která na výkonnost nepoukazuje ani zdaleka (Stackeová, 75).

Před důsledky všeobecně přijímané konzumní filosofie, jejíž dopad se projevuje i ve školní tělesné výchově, varuje Hodaň, neboť podotýká, že význam tělesné výchovy je v současném školství redukován na pouhé dosahování konkrétních pohybových dovedností a funkční výkonnosti. Není v tomto případě akceptován fakt, že dosahované dovednosti a výkony jsou jedním z nejdůležitějších *prostředků* k dosahování pozitivních fyzických, psychických a sociálních změn ve vývoji člověka, že jsou *symbolem změn*, kterých bylo dosaženo, symbolem toho, jak se člověk jako komplex vlastností a schopností pozitivně mění (Hodaň, 132).

SOCIÁLNĚ PSYCHOLOGICKÉ ASPEKTY CVIČENÍ VE FITNESS CENTRU

3.4.1 Sebereprezentace v prostředí fitness centra

V této kapitole se blíže zaměřím na integrační potenciál fitness center. Skutečnost, že jedinci spolu v rámci fitness centra navazují různé druhy kontaktu, od letmého kývnutí na pozdrav až po mnohaletá přátelství, je jistě zajímavá. Turner dospěl k názoru, že v každé společnosti se vždy ustavuje poměrně stabilní způsob, jakým jedinci reprezentují sebe sama v sociálním prostoru (In: Shilling, 2003, s. 87n). V tradičních společnostech bylo postavení jednotlivců vždy objektivováno a vyjádřeno pomocí vnějších znaků a symbolů sociální pozice. Ve feudálním období reprezentoval jednotlivce emblém, který odkazoval k privilegovanému postavení ve vyšší společenské vrstvě. S nástupem kapitalismu se však způsob reprezentace každého člověka začal odvozovat z institucionalizované role, jež mu ve společnosti náležela. Turner poznamenal, že to velmi posílilo význam vzhledu a výrazu obličeje a rovněž i schopnosti vyvolat určitý dojem.

V době chaotické modernity však dochází k fragmentaci rolí, které člověk zastává. Proto se například finanční poradce může před zahájením formálního jednání zmínit o tom, že pravidelně navštěvuje fitness centrum. Jedná se totiž o všeobecně uznávaný způsob využití volného času. Navíc zájem o pohybové aktivity podle dnešních měřítek svědčí o pozitivních a oceňovaných vlastnostech, jimiž jedinec disponuje. Skutečnost, že dbá na své zdraví a potažmo vzhled může evokovat například uvědomělost, dovednost navazovat kontakty („rád chodí mezi lidmi“), cílevědomost, schopnost efektivně odpočívat apod.

V dnešní době je pravidelná pohybová aktivita zpravidla vnímána jako určitý standard v životě aktivního člověka, jako neodmyslitelná součást jeho sociálního postavení či jako konkrétní statusový symbol. Jistě zde hraje roli také skutečnost, na kterou upozornil Thomas Veblen, když ve své Teorii zahálčivé třídy vysvětlil, že vyšší vrstvy společnosti se mohou vymezovat vůči ostatním pomocí symbolického významu, který je příkládán některým činnostem a postojům (Veblen, 1999; orig. 1899). Ondřej Špaček ze Sociologického ústavu AV ČR na tuto myšlenku navázal, když zkoumal vztah sociálního postavení a sportovních aktivit s využitím stratifikační mapy české společnosti. Dospěl k závěru, že aktivní provozování jednotlivých sportů je do jisté míry spojeno se společenským postavením respondentů. Lyžování a aerobik, jak uvádí, častěji provozují lidé s vyšším postavením. Oproti tomu fotbal je rozšířen mezi všemi vrstvami. Přestože největší vliv na aktivní provozování sportů mají demografické charakteristiky (věk a pohlaví), lze nezanedbatelný význam připsat i sociálnímu postavení (Špaček, Sport jako statusový symbol, 2007, s. 14). Domnívám se, že rovněž výběr konkrétního fitness centra je v tomto smyslu reprezentativní. Některé fitness a wellness kluby vyžadují velmi vysoké vstupní poplatky a například běžný student nemá reálnou možnost je navštěvovat. (V příloze číslo 4 lze porovnat ceníky několika náhodně zvolených fitness center.) Je zřejmé, že cvičení v průměrných a v Praze nejčastěji zastoupených fitness centrech si mohou dovolit i lidé s nižším sociálním postavením. Avšak hůře situovaní lidé, kterým se financí nazbyt dlouhodobě nedostává, fitness centra obvykle

nenavštěvují. S tím souvisí často zmiňovaný sociologický problém, totiž sociální stratifikace center a jejich vliv na sociální diferenciaci.

Sebeprezentace v prostředí fitness centra představuje zajímavé téma pro sociální psychologii, neboť se zde setkávají zpravidla anonymní lidé, kteří sdílejí osobní prostor a vzájemně se v mnoha ohledech ovlivňují. Často se například hovoří o týmovém „hecování“ a srovnávání se s ostatními, které může na jedince působit jak motivačně, tak také velmi frustrujícím způsobem. Ve fitness centru se lépe cítí extroverti, ovšem uzavřeným typům může pobyt v tomto prostředí rovněž vyhovovat – mohou v něm bez většího rizika navázat kontakt s ostatními, neboť ti již tvoří určitou skupinu se společným zájmem anebo odstranit některé své bariéry v komunikaci. Ve fitness centru by totiž měla vládnout přátelská nálada společně s kouzlem skupinového cvičení, které pozitivně ovlivňuje psychickou stránku cvičenců. Avšak ne vždy tomu tak je, což je popsáno na jiném místě práce.

Ve skupině vzrůstá tendence nevzdat se vytyčeného cíle, vyrovnat se ostatním a překonat svou pohodlnost. Pokud lidé cvičí sami v soukromí svého domova, mají často sklony podléhat lenosti a cvičení si usnadnit či zkrátit. Jestliže nás cvičení ve skupině těší, může být díky možnostem bohaté skupinové dynamiky velmi efektivní. Na druhou stranu pokud si cvičenec není schopen přiznat, že něco již je nad jeho síly, může ho skupina a instruktor přivést až k úplnému vyčerpání a k nepříjemným pocitům méněcennosti. Ať už při skupinovém, či individuálním cvičení, bychom si měli osvojit vnímavost vůči signálům svého těla, vlastním tělesným projevům a psychickým reakcím, které s nimi souvisejí. Skupinové cvičení může usnadnit přechod od pozice „věčného začátečníka,“ neboť díky inovacím instruktora poznáváme nezvyklé formy pohybu a naše fyzická zdatnost se tak může efektivněji zlepšovat. Bylo prokázáno, že činnost ve skupině zpravidla motivuje k lepším výsledkům. Navíc se uvádí, že při pohledu na to, jak cvičí instruktor, se můžeme automaticky přibližovat správnému provedení pohybu a odstranit chyby, které by nám v pohodlí domova mohly uniknout.

Vnitřní sociální uspořádání fitness center odpovídá sociálním statusovým znakům jejich klientů, což lze doložit tím, že některá fitness centra navštěvují zejména členové společenské elity či známé nebo úspěšné osobnosti. V průběhu svých záskoků v hotelu Intercontinental jsem se o tom opakovaně přesvědčila, neboť jsem mezi cvičícími často poznávala významné členy české umělecké či politické scény. Fitness centra tedy mohou představovat exkluzivní sféru využívanou příslušníky vyšších sociálních vrstev. Rovněž však platí, že zdaleka ne každé fitness centrum je megalomanským či luxusním podnikem určeným k předvádění vyššího sociálního postavení. Jsou fitness centra velká i menší, exkluzivní či „obyčejná“, veřejně známá i jakoby skrytá a zapomenutá. Je tedy zřejmé, že i v případě, že jsou naše finanční prostředky více omezené, máme možnost navštěvovat některé z fitness center, která poskytují dostupné služby a vhodnou atmosféru pro cvičení širokému spektru populace, třebaže ne ve zcela moderním a nablýskaném prostředí. Tím, jak jednotliví sociální aktéři v rámci fitness center jednají, jak se zde prezentují a jaká jsou jejich očekávání, se podrobněji zabývám v empirické části této práce.

3.4.2 Fitness centra a jejich vazby na životní styl

Dominantním rysem moderní industriální společnosti je neustálá spotřeba a s ní související ztráta autenticity jednání. Rousseau hodnotil společnost své doby a usoudil, že v moderní společnosti (jíž mýnil aristokratickou a salónní společnost jako nejvíce společenskou) tato společnost stanovuje jedinci vnější pravidla a klade na něj požadavky jako je móda, rivalita (soupeření) a etiketa. Ty vzdalují jedince od něj samého a nutí ho, aby se považoval ne za to, čím je, ale za to, co vlastní. Slepíčková v této souvislosti uvádí, že životní styl se dnes ustavuje skrze spotřební rituály a představuje prohloubenou formou společenské tyranie

(Slepičková, Sociologie životního stylu, 2007, s. 5). Se spotřební kulturou souvisí často zmiňovaná nejistota a pochybnosti v tom, kým jsem a kým bych měl být. Jedinec se mnohdy snaží zjistit, co skutečně potřebuje, po čem doopravdy touží a co ho učiní šťastným nebo oblíbeným. Uvědomuje si, že ve společnosti by se měl prezentovat jako bezproblémový, vyrovnaný, schopný. Pokud však nemá důvěru v sebe sama, nemůže se mu to dařit a začne hledat způsoby, jak se stát tím, kým by měl být. Odpověď mu často nabídne nejedna lákavá reklama prezentující určitý výrobek či životní styl. Reklamní text nabízí jasné východisko, bývá dokonce spojován s „vlastní neotřelou filosofií,“ např. život v duchu „*get in balance*“ nebo „bud' silný, zhubni!“ a ne vždy je snadné mu neuvěřit. Někteří lidé by si například rádi odpočinuli dlouhou procházkou v přírodě, najdou však mnoho důvodů proč preferovat cvičení ve fitness centru. Jeví se jako jisté, že se zde odreagují, efektivně zlepši svou kondici pod odborným vedením, naváží neformální kontakty s kolegy ze zaměstnání (například v případě firemních fitness center) a svůj volný čas ve fit klubu využijí po všech stránkách efektivněji.

Ve fitness centru netrénujeme pouze fyzickou stránku osobnosti a vlastní psychickou vytrvalost, je zde možné efektivně rozvíjet také sociální vztahy. Stále přibývá párů, které se poznali ve fitness centru a mnozí sem chodí s cílem seznámit se s potenciálním partnerem či partnerkou. Rovněž platí, že časem se lidé navštěvující totéž fitness centrum alespoň „od vidění“ znají a tím ještě více stmělí neformální skupinu jeho klientů, z níž se zpravidla již nechtějí vyvázat.

Reklama, strategický marketing a důmyslná manipulace v dnešní době některé jedince zbavují schopnosti vlastního jednání. Rozhodnutí, která forma volnočasové aktivity by jim nejvíce vyhovovala přestává být věcí osobní volby, ale společenské prestiže. Pokud nesportují nebo nenavštěvují pravidelně fitness či wellness centrum, jakoby se stávali společenskými devianty, jimž je lhostejné nejen vlastní zdraví, ale i uznávané a přirozené hodnoty většiny populace, pro kterou je pohyb a zdravý životní styl běžnou součástí každodennosti.

Důsledná životospráva se netýká pouze snahy předcházet chorobám, jsme díky ní také spokojeni s tím, jak naše tělo vypadá a jak se jeví nám samotným i druhým. Zdraví se stále častěji pojí se vzhledem a s tím, co Erving Goffman (1969) nazval „sebezprezentací.“

Snaze žít tak, abych se cítil dobře, vychází vstříc také široká nabídka knih typu „jak na to,“ rady vizážistů, dietní doplňky a nejrůznější cvičební programy. Výrobci spotřebního zboží soutěží ve snaze přimět těla, aby působila sebejistě a smyslně, přičemž nabízí lidem programy, které zaručují, že svalový tonus a kvalita pleti budou *vypadat* svěže a mladě, čímž budou jasně potvrzovat bezvadné zdraví nositele (Banner, 1983. In Shilling, 2003). Zcela jistě platí, že právě fitness centrum umožňuje předvést nejlépe ve stylovém a značkovém oblečení, jak na sobě ten který jedinec „zapracoval.“ V zrcadlech, při ledabylé procházce okolo recepčního pultu, ve fitness baru, v šatně ... lidé přesvědčují nejen ostatní, ale především sami sebe, jak fit a v kondici se cítí.

Na ostrý protiklad výše naznačeného ideálu však upozorňuje Shilling, který vysvětluje, že například anorexia nervosa představuje onemocnění, k němuž dochází, pokud se tělo ocitne pod tlakem soutěživých požadavků na dokonalý vzhled a ve snaze vypadat co nejlépe jim podlehne (2003, 56n).

Kim Cherninová se snažila zjistit, proč musí ženy na západě čelit „tyranii vyhublosti,“ která omezuje jejich sociální a fyzický vývoj a vzhled. Oproti mužům, kteří jsou vedeni k tomu, aby na své tělo byli náležitě hrdí, jsou ženy socializovány v nespokojenosti se svým tělem. Posedlost hubnutím často vyplývá ze skutečnosti, že „ženy mnohem častěji než muži podléhají nepříjemnému pocitu ze svého těla“ (In: Shilling, 2003, s. 58). Různé dietní návyky mnohdy provází potřeba nadměrného tělesného cvičení, což potvrzuje Giddens, (uvádí, že u 80 % žen postižených anorexií je zřejmá rovněž závislost na pohybových aktivitách.) Podle Fussela se podobná závislost projevuje i v body building: „kulturista se

totiž nikdy necítí dost svalnatý, právě tak jako anorektička si nikdy nepřipadá dost hubená“ (In: Giddens, 1998, 140).

Výše uvedené potvrzují i závěry Ludmily Fialové, která na základě analýzy vlivu masmédií na tělesné sebepojetí dospěla k názoru, že tlak médií na tělo ženy je silnější než obdobný tlak na muže. Studie, jak autorka uvádí, které se zabývaly zobrazením obou pohlaví, zjistily, že muži a ženy jsou zobrazováni výrazně odlišným způsobem, pokud jde o tělesnou hmotnost. Obsahová analýza (kde je kódována frekvence zobrazení určitých forem těla) spolehlivě prokázala, že ženy jsou v médiích zobrazovány jako abnormálně štíhlé, zatímco muži bývají zobrazováni s normální tělesnou hmotností... Většina lidí naprosto věří tomu, že štíhlost je v našem zájmu. Neuvažujeme o tom, že každá osoba má svou přirozenou hmotnost, která vyhovuje jejímu tělu. Neuvažujeme o tom, že každá osoba má svou přirozenou hmotnost, která vyhovuje jejímu tělu. Každý máme své individuální seskupení genů zděděné po svých rodičích, takže naše tendence ke štíhlosti či otylosti není jen v našich rukou, ale je ovlivněna našimi předky. Tělo není instrumentem módy, ale je prostředkem zdraví a funkčnosti. Přirozená hmotnost je tedy taková, při které je její nositel biologicky nejzdravější a důvod, proč se tělo brání před ztrátou nebo nabytím hmotnosti, je ochrana zdraví (2001, s. 193 – 4).

V Praze proběhl v letech 2005 a 2006 výzkum, jehož výsledkem je studie, z níž lze čerpat velmi zajímavé poznatky, které charakterizují životní styl návštěvníků fitness center. Zmíněná studie zjišťovala u skupiny 100 probandů, kteří se již minimálně jeden rok věnovali cvičení ve fitness centru a netrpěli žádnými závažnými chronickými zdravotními problémy, různé aspekty jejich pohybového režimu. Soubor tvořilo 50% žen a 50% mužů a sledovány byly proměnné relevantní s pozitivními i negativními jevy spojenými s cvičením ve fitness centru, například frekvence cvičení, délka zkušenosti s touto pohybovou aktivitou i některé tělesné charakteristiky. Následně cituji alespoň některé ze závěrů této studie, která vznikla za podpory grantového úkolu GA AV ČR, č. 406/05/P037 s názvem Psychologické aspekty cvičení ve fitness centrech: motivace, krátkodobé a dlouhodobé psychologické benefity, realizované na FTVS UK v Praze D. Stackeovou.

Charakteristika sledovaného souboru odpovídala očekáváním v oblasti fyzické náročnosti zaměstnání - pouze 10 % dotazovaných považovalo své zaměstnání za fyzicky velmi namáhavé, zbývající část dotazovaných jej považovala za středně (45 %) či minimálně (45 %) fyzicky namáhavé.

Věkové složení a rodinný stav sledovaného souboru rovněž není bez zajímavosti – průměrný věk dotazovaných činil 29,5 roku, přičemž věk nejmladšího z dotazovaných byl 17 let a věk nejstaršího 52 let. 52 % dotazovaných jsou ženatí či vdané, 38 % svobodní/é a 10 % jsou rozvedení/é.

Rovněž byla zjišťována délka a frekvence pravidelného cvičení ve fitness centru. Ukázalo se, že dotazovaní v době průzkumu navštěvovali fitness centrum průměrně již 2,1 roku. 40 % dotazovaných uvedlo, že navštěvují fitness centrum pravidelně již minimálně jeden rok, 33 % dva roky, 14 % tři roky, 9 % čtyři roky, 3 % pět let a jeden dotazovaný osm let, přičemž 50 % dotazovaných navštěvuje fitness centrum 3x týdně, 35 % 2x týdně, 12 % dotazovaných 4x týdně, dva dotazovaní 5x týdně a jeden dotazovaný 6x týdně.

Na otázku, zda v rámci cvičení upravili také stravu, odpovědělo 35 % dotazovaných, že se snažili, ale tuto snahu vzdali. 32 % dotazovaných uvedlo, že stravu upravili částečně. 28 % uvedlo, že se o to vůbec nepokusili a 5 % uvedlo, že stravu upravili. Významný byl rozdíl mezi muži a ženami, kdy pouze 2 % žen uvedla, že stravu neupravily, zatímco u mužů to bylo 26 %. Stejně tak 0 % procent mužů uvedlo, že stravu upravili a pouze 7 % mužů upravilo stravu částečně. Dále bylo zjištěno, že 22 % dotazovaných pravidelně užívá doplňky výživy a že 20 % dotazovaných je zkušelo užívat, ale nečiní tak pravidelně. Zbýlých 58 % dotazovaných uvedlo, že pravidelně žádné doplňky výživy neužívá. I u této otázky bylo více

pozitivních odpovědí u žen, pouze 23 % žen uvedlo, že doplňky výživy pravidelně neužívá, zatímco u mužů to bylo 35 %.

U otázky, zda se pravidelně věnují i jiné pohybové aktivitě, neuvedl ani jeden z dotazovaných, že by se jí věnoval pravidelně, 17 % dotazovaných uvedlo, že ano, ale spíše nepravidelně, a největší část (67 %) uvedla, že občas. 16 % uvedlo, že se nevěnují jiné pohybové aktivitě vůbec.

Dotazovaní, kteří uvedli, že se věnují i jiné pohybové aktivitě než je cvičení ve fitness centru, zároveň uvedli, že jiným aktivitám věnují průměrně 2 hodiny týdně (56 % odpovědí) nebo 1 hodinu týdně (17 % dotazovaných), ostatní uvedli více, maximální hodnota byla 6 hodin týdně. Z uvedených aktivit měla největší zastoupení cyklistika, plavání, lyžování, kondiční cvičení, běh, turistika, tenis a volejbal.

Se cvičením ve fitness centru se často pojí otázka, jaká intenzita a frekvence pohybu je dostatečná, proto respondentům byla položena také otázka, zda se domnívají, že mají dostatek pohybu. 78 % z nich odpovědělo, že „víceméně ano“, 15 % uvedlo, že „naprosto“ a 7 % uvedlo, že se domnívají, že by měli mít více pohybu.

Motivace ke cvičení ve fitness centru se vždy skládá z vícero složek, zkoumán byl proto dominantní motiv, od něhož se usuzovalo na celkovou motivaci ke cvičení. Jako dominantní motiv uvedlo 40 % dotazovaných „tvarování těla“ (u žen uvedlo tento motiv jako hlavní 50 % z dotazovaných žen, u mužů 30 % z dotazovaných mužů). 20 % z celkového počtu dotazovaných uvedlo jako dominantní motiv „touhu pracovat na sobě“ (rovnocenně muži i ženy). 18 % dotazovaných uvedlo jako hlavní motiv snížení tělesné hmotnosti (pouze jedna třetina z těchto odpovědí byla tvořena muži). 13 % dotazovaných uvedlo jako hlavní motiv zvýšení kondice (tento motiv je daleko významnější pro muže, uvedlo ho 20 % z dotazovaných mužů, zatímco u žen jen 6 % z dotazovaných žen). Pro 9 % dotazovaných je hlavním motivem zvýšení hmotnosti (ve smyslu zvýšení podílu aktivní tělesné hmoty, tedy svalové tkáně), přičemž všechny tyto odpovědi uvedli muži.

Uvedené výsledky svědčí o tom, že vysoké procento zástupců sledované skupiny pravidelně cvičí, má tendenci korigovat svou stravu v návaznosti na pohybovou aktivitu (výraznější je tato tendence u žen), nízkou konzumaci alkoholu a cigaret, dostatek spánku a netrpí bolestmi zad, které přímo souvisí s hladinou stresu. Pro nadpoloviční většinu dotazovaných je hlavním motivem změna vzhledu těla (Psychologické aspekty cvičení ve fitness centrech: motivace, krátkodobé a dlouhodobé psychologické benefity, FTVS UK, D. Stackeová). Na požadavek upravovat vzhled těla pohotově reagují mnohé reklamní strategie fitness center, které „problémy“ a nedostatky klientů pojmenovávají a současně nabízejí optimální řešení pomocí obměňovaných metod a postupů. O tom svědčí například koncept cvičení P-Class, při němž se po nezbytném krátkém zahřátí intenzivně posilují „problematické partie ženského těla“, které v tomto případě představují boky a hýždě. Jiný typ cvičení - „břišní pekáč“ má zase zformovat především oblast pasu.

3.4.3 Fitness jako hra?

Ve snaze uchopit problematiku fitness a s ní související životní styl vzhledem k úloze, jakou v životě moderního člověka zastává hra, jsem se inspirovala především tím, jak je motiv hry nahlížen v Malé Filosofii Člověka profesora Jana Sokola (2007, s. 81n). Nejprve vyjasním, proč se domnívám, že téma hry je pro mou práci relevantní. Hra totiž člověku pomáhá porozumět, co je svět, jaké je jeho postavení ve světě a jací jsme my jako lidé. Hra bývá ať už ze společenského či individuálního lidského života běžně považována za něco téměř zbytečného, za jakousi neužitečnou věc a plýtvání časem. Myslitelé a moralisté v minulosti hrou často pohrdali a odkazovali ji do nižších sfér života, jimiž nemá smysl se zabývat. Brali ji na milost pouze, pokud jí mohli připsat nějakou užitečnou funkci, například hra, jež má být

nástrojem relaxace a odpočinku. Chtěla bych si však položit otázku, zda hledání toho, v čem je hra pro člověka užitečná, není v rozporu s její základní charakteristikou, totiž s tím, co hru dělá hrou. Pokud ji budeme vnímat jen jako užitečnou součást každodenního, účelového života, nelze totiž mluvit o opravdové hře.

Podle profesora Sokola lze říct, že hra je úžasným svědectvím toho, jak si člověk představuje svůj život, jak rozumí sám sobě a jak rozumí druhým lidem. Vždyť v různých oblastech života si rozumíme docela jinak, jinak spolu jednáme v práci, jinak v lásce, v soutěži a v boji...Ale úplně jinak si rozumíme ve hře, ve které se vždy objevuje jakési základní porozumění tomu, co znamená být člověkem. Jak ale hru definovat? Určit, co by mohlo hru obecně definovat není snadné, lze však využít vymezení vůči opaku a zeptat se, co není hra? Hra rozhodně není běžná každodennost, kdy pracujeme, zabýváme se vážnými i nevážnými starostmi a zařizujeme vše, co je potřeba a děláme to, co se musí udělat. Ke hře naopak patří lehkost až lehkovážnost, žádné obstarávání, ale radost, pocit nevázanosti a svobody. Z výše uvedeného vyplývá, že hra do fitness rozhodně patří a že bychom ji neměli opomíjet. Pokud uvážíme specifický životní styl návštěvníků fitness center, je jistě zajímavé zjistit, zda činnosti, kterým se v této instituci často věnují, jsou rutinní anebo mají-li naopak charakter hry.

Tím, že se hra staví do protikladu k běžnému životu, si od něho získává odstup, ve hře nejde ani o život, ani o zdraví. Také své role, které v každodenních situacích zastáváme, můžeme při hře opustit a bezpečně si vyzkoušet role úplně jiné a nezvyklé. Například při hře s nadřazeným mohu zvítězit, aniž by to mělo následky na mé pracovní ohodnocení. Nesmí se předpokládat, že bych ho měl nechat vyhrát, jinak by to nebyla žádná hra. Jsem-li v běžných interakcích zakřiknutý, ve cvičebním tílku a v prostředí fitness centra si mohu připadat jako "lázeňský švihák." Hra nás zkrátka učí, jak můžeme sami sobě rozumět, co pro nás náš život znamená. Ziskáváme díky ní nadhled a můžeme si v ní odpočinout. V nevážné chvíli hry nesměřujeme k žádnému cíli, neplníme žádný úkol. Hra má smysl sama v sobě, na rozdíl od práce, která je činností, jež vždy směřuje k určitému cíli – buď něco vytvořit nebo jednoduše vydělat peníze. Hra přestává být hrou a stává se prací právě v případě profesionalizace, kdy sportovci vydělávají peníze na hřišti a na tréninku chodí jako do práce. Pro ně samotné už se o hru nejedná, i když diváci zůstávají „vtaženi do hry“ i nadále.

Pohyb, stejně jako hra, je jedním z velmi důležitých fenoménů lidského života, proto je zajímavé, že se ke hře v mnohém vztahuje a že se jí v leccems podobá, napadá mě, proč jsme si v mnohém zvykli mluvit o pohybu jako o účelovém trávení volného času, jímž kompenzujeme své sedavé zaměstnání apod. Vždyť pohyb je jednou z přirozeností člověka, která hru často provází a která nám může přinášet radost. Schopnost nechat se unášet činností, která nás baví, rozběhnout se jen tak, křičet z plných plic, to všechno je člověku vlastní a domnívám se, že by tomu nemělo být jinak ani v dnešní výkonově orientované společnosti. Domnívám se, že i na běhacím pásu je možné si hrát, pokud si člověk udrží onen zmiňovaný odstup a nadhled. Jsme toho schopni? Pokud se do návštěvy fitness centra musíme nutit, pokud se tam necítíme dobře nebo během cvičení myslíme výhradně na budování „baculaté“ maskulatury a na to, jaké změny nám má cvičení umožnit, pak si dovolím říct, že je zarážející, že se jakožto civilizovaní, moderní lidé dobrovolně „mučíme“ a ještě za to utrácíme nemalé finance. Tristní pocity, výčitky svědomí a sebezapření do fitness center zkrátka nepatří. Pokud je ale navštěvujeme proto, abychom si zde odpočinuli od povinností běžného života, popřípadě se zasmáli sami sobě nebo se jednoduše radovali ze svých pohybových možností, ze své volnosti a ze součinnosti mysli a svalů v pohybu, nelze proti tomu, že nám tyto instituce poskytují herní prostor, nic namítat.

3.5 SOCIO – KULTURNÍ ASPEKTY CVIČENÍ VE FITNESS CENTRU

3.5.1 Genderová socializace a její vliv na fyzickou aktivitu dívek a chlapců

V různých souvislostech bylo opakovaně prokázáno, že způsob socializace bezprostředně ovlivňuje tělesné sebepojetí mužů a žen jak v dětství, tak v dospělosti. Je rovněž patrné, že děti jsou socializovány vzhledem ke svému pohlaví ve zcela protichůdném smyslu. Podle Orbachové a Cherninové socializace vede (v případě mužů) k tělesnému rozvoji a (v případě žen) k tělesnému omezování (In: Shilling, 59).

Skutečnost, že tělesná výchova je předmětem, v němž převládají silné genderové ideologie, je nesporná. V hodinách tělocviku jsou na děti kladeny odlišné nároky vzhledem k jejich pohlaví, což jistě má svá pozitiva i negativa, která na tomto místě nemohu hodnotit. V tomto okamžiku je však třeba říci, že důraz na vzhled a svědomité formování postavy, k němuž jsou dívky vedeny již od útlého věku, má zvláštní vliv na jejich fyzickou aktivitu nejen v průběhu dospívání, ale i v dospělosti a dokonce i ve stáří. Vzhledem k často prezentované reklamě, v níž figurují atletická těla, se zdá, že obliba „vypracované,“ sportovní postavy v dnešní konzumní kultuře stále roste. Avšak přesto rozdělení mezi přijatelným tvarem ženského těla a mezi tím, co je již nepřipustné, zůstává nadále pevně stanoveno. Mohutné svaly na ženském těle zkrátka nejsou žádané. Griffinová například zjistila, že řada dívek se kvůli strachu, aby se objem jejich svalové hmoty nezvýšil, snaží vyhnout tělesné výchově. Navíc úbor, který jsou v hodinách tělocviku nuceny nosit, představuje pro mnohé z nich způsob veřejného předvádění svého těla, který je naprosto nepřijatelný a který silně odporuje ženské sebeidentitě (Griffinová a kol., 1982.) Orbachová s Cherninovou se shodují, že ne všechny dívky chtějí své tělo tvarovat způsobem, jenž odpovídá mužským představám. Nicméně i tento vzdor ženu od jejího těla odcizuje (což vede například k nutkavé potřebě jíst). Ženy se proto buď podřizují obvyklým socializačním procesům a touží mít ideální tělo nebo naopak společenský tlak odmítají, čímž však mohou své zdraví rovněž ohrozit.

3.5.2 Normy krásy

S tím, jak se tělesné sebepojetí liší v závislosti na pohlaví, se pojí řada zajímavých souvislostí, z nichž některé zmíním v následující kapitole.

Vzhled ženského i mužského těla úzce souvisí se sebeúctou a u obou pohlaví se k němu vztahují různé požadavky. S ideálem ženské krásy prezentovaným dnešní konzumní kulturou se často pojí snaha nutit ženy, aby se zastavily ve vývoji. Podle Cherninové se tento tlak ve společnosti projevuje stále silněji a zřetelněji. Od Mae West, Marilyn [Monroe], přes Twiggy až k Christine Olman lze sledovat jasnou posloupnost. Argumenty feministek upozorňují, že nejvíce přitažlivé jsou dnes pro muže ty ženy, jejichž tělo zůstává téměř dětské. U žen s povahou dítěte lze totiž očekávat jistou bezbrannost a bezradnost, která je podobně jako u malého dítěte roztomilá, zatímco ženy s tělem a myslí zralé ženy působí na muže příliš znepokojivě (1983: 95, In Shilling, s. 58).

Totéž potvrzují také autoři rozsáhlé publikace *Ženy, muži a společnost*, kteří si položili otázku: Jak vypadá krásná žena v naší společnosti? Dospěli k závěru, že v první řadě je štíhlá. Úvádějí však také, že od poloviny osmdesátých let 20. století na idealizovaném ženském těle přibývalo křivek: krásná žena je štíhlá, ale má velká ňadra. Krása je dnes často ztotožňována s mládím, s tím, jak žena v naší společnosti stárne, ubývá i její krásy. Autoři připomínají modelky posledních let a shodují se, že vypadají jako „zaběhlé holčičky“: mají vzhled ženy-dítěte, která je infantilní a nepředstavuje ohrožení, ale přitom je dráždivá, a tedy pro mnoho mužů sexuálně přitažlivá. Navíc je ve věku, v němž se většina žen pokouší stát silnými, nezávislými dospělými (Kaye, 1993 in Renzetti, Curran, 2003, s. 517).

Autoři též publikace rovněž vysvětlují, že ve společnosti, v níž jsou ženy dlouhodobě konfrontovány s určitým ideálem krásy - ať už jsou jeho konkrétní charakteristiky jakékoli, oceňují muži všech věkových kategorií především mladé, fyzicky přitažlivé ženy. V této souvislosti bylo prokázáno, že rigidní, nedosažitelné normy krásy ženám od útlého věku působí stavy úzkosti a nespokojenosti s vlastním vzhledem (Renzetti, Curran, 2003, s. 518). Často je také přiměřeně k nezdravým – někdy i životu nebezpečným – praktikám při pokusech nerealistického ideálu dosáhnout. Mezi tyto praktiky patří neustálé držení diet nebo nadměrné cvičení bez jakékoli radosti z pohybu a případné výčitky svědomí při nedodržení naplánované intenzity pohybového režimu. (Jsem nervózní, podrážděná / je mi divně / chybí mi to / nejsem ve své kůži / ...když necvičím! Více viz empirická část - „Věc, kterou potřebuji“)

Většina sportovních aktivit je v současné společnosti řazena do veřejné sféry života, v níž se klade velký důraz na soutěživost, výkon a předvádění sebe sama, tedy vlastností, které jsou zpravidla vnímány jako doména mužů. Zatímco představa ženy, která má své hlavní uplatnění nacházet v domácnosti, případně ve vztahu ke svému manželovi, odpovídá především snaha usilovat o přitažlivý tělesný vzhled. Griffinová například zjistila (1985), že dívky často zanedbávají svá kamarádství, aby mohly trávit večery se svým přítelem, od něhož si slibují, že je zajistí do budoucna a že z podobného důvodu se také přestávají věnovat určitým sportům, neboť se domnívají, že by s nimi po svatbě tak jako tak musely přestat. Je zřejmé, že ženy jsou z tohoto hlediska vedeny k potlačení svých fyzických sil a že často rezignují na rozvíjení fyzické stránky své osobnosti. Například vzhledem ke zúčastněnému pozorování, které jsem provedla, se domnívám, že pohybové aktivity žen se orientují především na snahu změnit tvar svého těla, udržet se v kondici, zeštíhlet, osvojit si správné držení těla, či předcházet bolestem zad.

Naproti tomu muži jsou motivováni rozvíjet a neustále zvyšovat nejen svou kondici, ale i sílu a zdatnost. Muži zpravidla usilují především o nárůst svalové hmoty. Vzhledem k tomu se více než ženy snaží tvarovat své tělo prostřednictvím posilování na strojích, jemuž přiřkládají dokonce takový význam, že ostatní formy pohybové aktivity (například aerobní trénink, stretching, rozvíjení pružnosti a balančních dovedností) mnohdy opomíjejí.

Existují důkazy, že i když je většina žen velmi soutěživá, mají ženy obecně tendenci přistupovat ke sportu odlišně než muži. Studie například naznačují, že ženy a dívky mají větší sklon k vzájemné spolupráci při teamových sportech, jsou pružnější a mají větší zájem o dodržování fair play než o „vítězství za každou cenu.“ V určitém smyslu mají ženy a dívky větší prostor přistupovat ke sportu alespoň teoreticky tak, jak by se k němu přistupovat mělo: jako ke hře, která má lidem přinášet potěšení a obohacení (Renzetti, Curran, 2003, s. 496).

3.5.3 Rozdílnost pohybových preferencí u žen a mužů

Na základě zmapování nabídky různých forem pohybové aktivity pražských fitness center jsem dospěla k názoru, že rozdílnost preferencí mužů a žen je skutečně patrná a odpovídá realitě i v českém prostředí (viz. kapitola 3) Nabídka řízených cvičebních lekcí, které probíhají hromadně v sále, bývá obvykle orientována především na ženy (vedu například lekce p-class, které mají zpevňovat tzv. problémové partie ženského těla – boky, hýždě a případně břicho), běžně se setkáváme s výhradně dámskými fitness centry a ráda bych v této souvislosti zmínila také jeden z poznatků svého zúčastněného pozorování – v naprosté většině hodin vedených (zpravidla) instruktorkou, jichž jsem se zúčastnila, nebyl přítomen žádný muž. Naproti tomu v posilovně se pohybují zejména muži. Ženy zde sice nepředstavují výjimku, ale vzhledem ke zkušenostem, které z tohoto prostředí mám, se domnívám, že tyto ženy sem alespoň poprvé doprovodil například jejich bratr, kamarád, partner, či najatý trenér, neboť muž, který strojům v posilovně rozumí, „ženu nejprve do všeho zasvětil.“ Samozřejmě lze namítnout, že existuje řada osobních trenérek a že počet žen cvičících v posilovnách a mužů

navštěvujících cvičební jednotky vedené instruktory se neustále mění a do jisté míry závisí také na módních trendech. (Například cvičební systém označovaný jako powerjoga si získal nemalý počet příznivců právě u mužské populace. Podle mého názoru se někteří muži snaží prostřednictvím powerjogy kompenzovat svůj sedavý způsob života a vyhnout se nepříjemnému srovnávání sebe sama se „svalovci“ na posilovacích strojích anebo, vzhledem k nedostatku stretchingu ve cvičebních jednotkách zaměřených na posilování, volí muži powerjogu jako vhodný doplněk ke své běžné pohybové aktivitě.)

Od útlého věku jsou jedincům vštěpovány jisté genderově podmíněné představy o tom, jaký druh pohybové aktivity pro ně je a jaký naopak není vhodný. Měly by se totiž stát správnými ženami a správnými muži. Například bylo prokázáno, že genderová socializace probíhá již od samotného narození (pokud je známo pohlaví dítěte v průběhu těhotenství, tak ještě dříve), rodiče i širší okolí se totiž k dítěti chovají rozdílně v případě, že se jedná o chlapce nebo dívku. A to i v případě, že genderově stereotypní chování odmítají, což svědčí o tom, jak hluboce jsou jeho principy v naší společnosti zakořeněny. Například když sotva narozené dítě zatne ručičku, v případě chlapce to bude interpretováno přibližně takto: „Jakou dělá pěstičku, to je silnej kluk!“ a u dívky: „Ta je roztomilá, snaží se udělat pěstičku, podívejte, jak je maličká.“ U dívek se již od narození často evokuje atmosféra nejistoty a nesamostatnosti. Výzkumy rovněž potvrdily, že rodiče častěji pomáhají dívkám než chlapcům a že také očekávají, že dívky potřebují pomoc častěji než chlapci.

Rozdílné vybavení a uspořádání dětských pokojů, dětské knížky a úlohy jejich hrdinů, genderově polarizované hračky (například domeček pro panenky, BabyBorn, Barbie a na druhé straně Bořek stavitel, akční figurky, profesor Horribulus) jejichž prostřednictvím se děti mají připravovat na své budoucí úlohy a životní role, svědčí o tom, že chlapci jsou vedeni zpravidla k fyzicky náročnějším a bojovnějším hrám než dívky. Lze se proto oprávněně domnívat, že předpoklady pro budoucí (a nejen pohybové) preference, získáváme již v dětském věku. (Z celé škály vlivů, které v této souvislosti na děti působí, zmíním alespoň oblečení. Ještě bezvlasá děvčátka nosí saténové čelenky a světlé šatečky plné volánků, které pohyb podstatně omezují a které by se navíc neměly ušpinit, zatímco chlapce oblékáme do výrazných barev nebo nosí záměrně záplatované kalhoty.) Podle autorů učebnice Ženy, muži a společnost chybí v pozadí často citované věty „sport utužuje charakter“ přímé vyjádření adjektiva, které je v ní však zpravidla vždy obsaženo. Jedná se o implikovaný modifikátor slova charakter a je jím výraz maskulinní (Renzetti, Curran, 2003, s. 492). Způsob, jak autoři vysvětlují, jakým jsou dnes sportovní a tělovýchovné aktivity většinou organizovány a prováděny, představuje protiklad toho, jak naše kultura definuje femininitu. V naší společnosti jsou hlavními rysy sportu soutěživost a dominance, sebeovládání a tvrdost, násilí a agrese. Chlapci se od svých prvních setkání se sportem učí, že sport je konfrontace s protivníkem a aby přinášel uspokojení, musí obnášet pot, vyčerpání a hlavně bolest. Vítězství je samozřejmě „všechno.“ Muži a chlapci, kteří se této hře nepřizpůsobí – kteří ve sportu nestavějí na odiv „tvrdou maskulinitu“ – jsou předmětem posměchu, že hrajou „jako holky“ (Messner, 1992, In: Renzetti, Curran, 2003, s. 492).

Ženy sice nebyly v minulosti úplně vyloučeny ze sportu a utužování fyzické kondice, ale jejich účast byla omezena. Ty, které se přímo zapojily do sportovních aktivit, byly směřovány do „ženských sportů“ jako plavání, bruslení, gymnastika a aerobik. Situace se poněkud změnila v sedmdesátých letech dvacátého století, kdy se ženy začaly běžně uplatňovat i tzv. „mužských“ sportovních odvětvích, například v ledním hokeji (Renzetti, Curran, 2003, s. 493)

Ženy se však dodnes zdráhají věnovat některým sportům s plným nasazením, neboť nechtějí být vnímány jako „mužatky“ a obávají se nepříjemného srovnávání s mužskými výkony. Například svaly jsou u žen často považovány za symbol „neženskosti“ a jak podotýká Stackeová, touha žen po svalnatém těle je odsuzována. U vrcholových kulturistek je

touha po svalnatosti někdy skutečně extrémem, je však třeba vzít v úvahu, že každý vrcholový sport je svým způsobem extrém. Nejen svaly, ale ona soutěživost a výkonová orientace sama je projevem „mužského“ principu, stejně tak jako v jiných druzích sportu. Je přirozené, aby měla žena vysoký podíl tukové tkáně, ochablé svalstvo a špatnou fyzickou kondici? Svaly jsou prostředníkem pohybu jak pro muže, tak pro ženy. U obou pohlaví je pevné formované svalstvo s nízkým procentem podkožního tuku známkou dobré fyzické i psychické kondice. Ve vztahu k mužské kulturistice se nabízí úvaha, zda spíše ona není projevem „ženského“ principu svou péčí o tělo, orientací na jeho vzhled a extrémní pozorností, která je mu věnována (Stackeová, 2004, s. 77). Sociologické studie realizované především v USA naznačují, že s „mužskou“ rolí souvisí podstatně větší výkonová motivace než s „ženskou“ rolí (Hošek, 2006, s. 78). Bylo prokázáno, že pokud ženy důvěřují ve zdravotní prospěšnost jim určených pohybových programů (například kondiční gymnastika, kalanetika, břišní tance), nevyhledávají jiné sportovní aktivity. Muži naopak na tzv. „ženské sporty“ pohlížejí s nedůvěrou a preferují agresivnější a soutěživé pohybové činnosti, které odpovídají „správným chlapům.“

3.6 SOUČASNÝ STAV FITNESS CENTER

3.6.1. Spektrum nabízených služeb

Samotná fitness centra se navzájem značně liší (například fitness centrum v menším městě, fit club na pražském sídlišti, komplex fitness center BBC či zcela specifické hotelové fitness centrum se různí téměř ve všech aspektech svého fungování), jedná se především o rozdíly v interiérech, personálním obsazení, cenách (pro ilustraci zmíním permanentky, neomezené členské karty a platby za jednorázové vstupy), ale ve většině případů všechna fitness centra poskytují tytéž základní služby. Ludmila Fialová (2001, s. 205-206) je rozděluje na aktivní a pasivní:

Aktivní část:

- Kondiční posilování
- Skupinové formy cvičení
- Aerobik různých stylů a zaměření

Pasivní část:

- Sauna
- Masáže
- Solárium
- Vířivka
- Nabídka dietetických přípravků
- Nabídka kosmetických přípravků

Aktivity provozované ve fitness centrech bychom mohli rozdělit na také na cvičení formující postavu a posilující fyzickou kondici a rehabilitační a relaxační procedury.

Základní aktivitou formující postavu především u mužů je, jak již bylo výše uvedeno, posilování. Typickou aktivitou pro ženy je naproti tomu aerobik v mnoha různých podobách. Nelze však tvrdit, že ženy do posilovny nechodí. Některé jí naopak upřednostňují.

Při prvních návštěvách posilovny je důležité nezapomínat, že nezkušený klient potřebuje několik odborných rad a doporučení ohledně toho, jak a na kterých strojích cvičit, jak s nimi manipulovat apod. Myslet si, že na to stačí sám/sama, že všechno odkouká od ostatních a co by bylo na cvičení v posilovně složité, je omyl. Začátečníci si špatným

postupem mohou snadno ublížit. Taxa za osobního trenéra se mění podle typu fitness centra (mezinárodní, hotelové, firemní, veřejně přístupné či klubové).

Například David Huf, instruktor aerobiku, manažer fitness centra a osobní trenér, odpověděl na otázku redaktora časopisu Men's health: „Prozradíš, kolik stojí hodina tvého času?“, takto: „Proč ne, za to se nemusím stydět. Koneckonců to vypovídá o profesionálním přístupu a zájmu lidí o cvičení se mnou. „Takže?“, musel dodat redaktor. „Je to tisíc korun za hodinu tréninku.“ Časopis Men's health, říjnové číslo roku 2005.

Přesto se však nedomnívám, že skutečnost, že v Čechách není najímání osobních trenérů natolik samozřejmé jako v zahraničí, souvisí s nedostatkem financí klienta. Podle mého názoru je způsobna spíše jakýmsi ostychem požádat o radu a spolehnout se na druhého. Dovolím si odhadnout, že to může souviset s běžným postojem: Ať mi vlezou na záda, já to vím nejlíp! Přitom schopný osobní trenér dokáže sestavit takový cvičební program, pomocí kterého lze efektivně dostat svým předsevzetím, cvičením se „neodrovnat“, ale naopak více motivovat k pravidelným pohybovým aktivitám a za co nejkratší dobu dosáhnout rozumně stanovených cílů. Trenér by měl totiž při sestavování cvičebního plánu vycházet především ze zdravotního stavu, kondice a představ svého klienta. Přeje-li si například snížit podíl tělesného tuku a zhubnout nebo naopak nabrat svalovou hmotu, je možné konzultovat i správné a vyvážené složení stravy a vhodně upravit energetický příjem.

Podle Stackeová by měly v každém vstupním rozhovoru zaznít otázky, proč klient přichází právě do fitness centra, co od cvičení očekává, s čím je nespokojen, co si na svém těle přeje změnit, jak rychle by změny měly proběhnout a kolik času je ochoten cvičení věnovat, jaký má vztah k vlastní tělesné hmotnosti, jaké hmotnosti by chtěl dosáhnout a zda je ochoten změnit stravovací režim. Na základě toho by pak klient získal informaci o reálných možnostech a cílech cvičení. Nereálná očekávání by mohla vést ke ztrátě motivace a rezignaci na vytčené cíle (Stackeová, 2004, 13). Výhodou je, že trenér svého klienta v průběhu cvičení kontroluje, připomíná správné dýchání, dbá na bezchybné provádění cviků, pomůže procvičit všechny svalové skupiny a nenechá jej povídat si s ostatními cvičenci a ztrácet čas. Pokud je již klient schopen cvičit zcela samostatně a rady osobního trenéra nepotřebuje, znamená to, že získal dostatečné zkušenosti ohledně svého tréninku a poznal, co je pro něho nejvíce efektivní. Následně již konzultace s trenérem zpravidla omezí a setkává se s ním v průběhu delšího časového rozmezí.

Těm, kteří se cvičením v posilovně začínají, bych rozhodně doporučila využít služeb osobního trenéra. Na druhou stranu není snadné odpovědět na otázku, jak si odborně způsobilého trenéra vybrat, neboť nelze důvěřovat každému, kdo o sobě tvrdí, že ví, co komu poradit a jak cvičební plán sestavit. O tom svědčí příloha číslo 1, která dokládá, že neotřelým nápadem lze snadno zastříti nedostatek odborné způsobilosti. Kvality osobního trenéra by však mělo garantovat zavedené fitness centrum, které trenéra klientovi doporučí, zprostředkuje s ním kontakt a podá o něm určité reference. Kvalifikaci „kondiční trenér“ je možné získat například na Fakultě tělesné výchovy a sportu UK. Příslušné studium sestává ze dvou bloků, zahrnuje 35 hodin vědeckého základu sportovního tréninku a 115 hodin specializace. Kurz zakončuje obhajoba závěrečné práce a státní zkouška. Po jejím složení obdrží absolventi licenci, která umožňuje získat živnostenský list. Totéž umožňuje také program Vysoké školy tělesné výchovy a sportu Palestra.

Dalšími z hlavních aktivit jsou skupinové formy cvičení a především aerobik různých stylů a zaměření. Marie Skopová a Miroslav Zítka (2005, s. 51n) vysvětlují, že aerobik označuje vytrvalostní pohybovou aktivitu s hudbou, která probíhá pod vedením lektora. Podle autorů se začal jako moderní a módní styl skupinového cvičení rozšiřovat v osmdesátých letech minulého století, k jeho poměrně rychlému rozšíření u nás došlo díky navázání na propracovanou činnost cvičitelek rytmické gymnastiky a učitelek tělesné výchovy. Rozvíjel se se nejprve ve spolkové, později i školní tělesné výchově jako přitažlivá pohybová činnost

s hudbou, zaměřená převážně na zlepšování vytrvalostních schopností při zachování koordinace estetického charakteru činností.

Z univerzálního všestranného cvičení pro začátečníky a pokročilé se přešlo ke specializovaným pohybovým programům, ve kterých je respektován zdravotní stav, složení těla, věk, zkušenost s tělesnou zátěží i motivace k pravidelnému cvičení. Charakteristickými složkami aerobiku jsou vedle cíleného pohybového obsahu: osobnost lektora, intenzita, choreografie, styl, tempo hudby, prostředí (vybavenost nářadím, náčiním, pomůckami aj.). V roce 1992 byl při České asociaci Sport pro všechny (ČASPV) založen Český svaz aerobiku (ČSAE), který organizuje nejen vzdělávání a pořádání soutěží, ale vedle sportovního aerobiku podporuje i rekreační a komerční aerobik. Značná popularita aerobiku je zajišťována prostřednictvím pestrých celoročních nabídek různých druhů AE, dostatkem odborně vyškolených lektorů, stále se rozšiřující sítí komerčních tělovýchovných zařízení, finanční dostupností i medializací zdravého životního stylu. ČSAE nabízí kompletní vzdělávací program, akreditovaný Ministerstvem školství a tělovýchovy ČR a jeho prostřednictvím jsou každoročně školeni noví a noví instruktoři fitness a wellness aktivit. Tento vzdělávací program, jeho posloupnost a možnosti přibližují v příloze číslo 2. Nejedná se o však jediný možný způsob, jak se stát instruktorkou či instruktorem ve fitness centru, řada dalších organizací se zaměřuje na školení nových adeptů na tuto pozici a vzájemně si konkurují. Například školící systém výše zmiňovaného tae-ba je na webové adrese: www.tae-bo.cz, představen jako cvičební systém, díky kterému ve vašem fitness centru velmi rychle skončíte se sezónními výkyvy v návštěvnosti. Údajně je totiž koncipováno tak, aby know-how Basic Instruktorů již po absolvování prvního základního vzdělání výrazně překračovalo průměrnou úroveň porovnatelných absolventů. Některé další vzdělávací programy představují rovněž v příloze číslo 2.

Ludmila Fialová uvádí, že s ohledem na klientelu jsou organizovány různé formy aerobiku. Pro začátečníky, osoby s nadváhou a svalovými disbalancemi se využívá tzv. LOW IMPACT AEROBIC, který představuje nízké zatížení srdečně cévního systému s tepovou frekvencí do 70% maxima. Pro pokročilé se využívá tzv. HIGH IMPACT AEROBIC se zatížením do 85% maximální tepové frekvence.

Nejčastěji nabízené druhy aerobiku podle Fialové:

- Body Tone – 50 minutová cvičební jednotka zaměřená na rozvoj síly a vytrvalosti za pomoci zátěží na končetinách a lehkých činek
- P – Class – 30 minutové cvičení na formování postavy (po low impactu) zdůrazňuje působení na problémové partie (boky, hýždě, sečna, břicho)
- Step – Class – intenzivní cvičení s využíváním stupínků
- Rubber band – v cvičení se využívá různých délek pružné gumy a jejího odporu kladeného svalům
- Jump aerobik – vedle krokových variací používá i skokové prvky
- Kalanetika – cvičební program přesně řazených pomalých cviků malého rozsahu
- Dance aerobik – cvičení s tanečními kroky a taneční choreografií

V pohybovém režimu každého člověka hrají důležitou roli také intersexuální rozdíly. Proto bychom je při volbě druhu, frekvence a intenzity pohybové aktivity měly vždy zohlednit. Stackeová uvádí, že ženy mají v průměru asi 2/3 síly mužů, přičemž nejmenší rozdíl je u těch svalových skupin, které jsou v běžném životě nejvíce zaměstnány. Svalstvo tvoří tvoří v průměru u žen 33 % tělesné hmotnosti oproti 40 % u mužů. Nejvíce se silou i objemem svalstva přibližují ženy mužům na dolních končetinách, nejméně na pažích. Tento rozdíl je podle Stackeové třeba respektovat i při koncepci posilovacích cvičení žen. Ženy mají tendenci k rychlému nárůstu síly i svalové hmoty na stehnech a hýždích, což spolu s tendencí k ukládání tuku v těchto partiích může ještě zdůraznit nežádoucí disproporci (2004, s. 11). Vzhledem k tomu mohou být problematické lekce P – Class či Body Styling, kvůli kterým

některé ženy nejen nedocílí štíhlejšího tělesného vzezření, ale naopak si mohou subjektivně připadat „ještě tlustější.“

Mezi další skupinové formy cvičení patří dnes již zcela běžný spinning. Jedná se o vysoce motivující cvičení na stacionárních kolech – spinnerech. Každý jezdec si volí zátěž, která mu vyhovuje. (Kolečko, jímž se zátěž přidává či ubírá, je připevněné na biku a nikdo z ostatních cvičenců nevidí, kdo si kolik přitahuje.) Tempo určuje rytmický hudební doprovod, spinning je nenáročný na koordinaci pohybů, údajně nezatěžuje kloubní systém a směřuje k celkovému procvičení svalů nohou a hýždí, ale také paží a svalů trupu. (Během lekce se různě mění způsob uchopení „řídítek“ spinneru.) Spinning klade důraz na správnou techniku jízdy na kole a proto slibuje, že získané návyky je možné využít i na kole horském a silničním. Standardní spinningová lekce trvá 55 min. - po zahřívacím rozjetí následuje hlavní část lekce, (v níž se simulují různé terény, roviny, kopce apod.) a závěr představuje klidné „vyjetí“ a krátké protažení hlavních svalových skupin.

V nabídce fitness center se stále častěji objevuje také jumping – skupinové skákání na malých trampolínách a ropeskipping – pod vedením lektora různě obměňované skoky přes švihadlo. Podle autorů knihy Základní gymnastika ropeskipping představuje účinné cvičení s krátkým, ale i dlouhým švihadlem, využívané v hodinách školní tělesné výchovy i ve spolkové tělovýchově...Typickým cvičením jsou přeskoky přes kroužící švihadlo. Složená švihadla na půl či čtvrt můžeme využít podobně jako tyče pro účinná cvičení pohyblivosti, pasivní protažení i posilování. (Skopová, Zítka, 2005, s.114).

Dosud méně rozšířenou fitness aktivitou je fitbox. Fitbox představuje cvičební program na speciálně upravených boxovacích totemech, který obsahuje několik základních úderů s kombinací různých cviků a který byl podle jeho tvůrců vyvinut tak, aby oslovil lidi téměř každého věku a úrovně zdatnosti.

Dalším z druhů skupinových cvičení nabízených fitness centry je tae-bo. Představuje rovněž „kompletní cvičební systém, navíc s vlastní filosofií!“ Sama jsem této filosofii kdysi podlehla, snažila jsem se „zvítězit sama nad sebou“ alespoň třikrát týdně, mnohdy i vícekrát.

Ovládnout techniku rychlých, přesných úderů s vyvinutím maximální síly směřované do prázdna je nesmírně náročné. Po čase se ukázalo, že v mém případě patrně nemožné – mé pohyby byly stále nekoordinované a nepřesné. Přesto jsem měla v úmyslu zdokonalit se natolik, abych dosáhla na vysněné, prestižní červené BASIC bandáže. Téměř celý rok 2004 jsem se připravovala na dvě životní zkoušky – maturitu a profesionální výcvik tae-ba. Pak jsem ale v šatně fitness centra, po jedné z absolvovaných hodin cvičení náhodně vyslechla rozhovor dvou mladých dívek o školení TAE-BO BASIC instruktorů, který mou odvalu velmi oslabil. Výcvik údajně probíhá několik dnů s cílem dovést adepty až za hranice jejich fyzických možností, jedině ti nejlepší mohou zkouškou projít! Prý ji mnozí vykonávají opakovaně a zpravidla neúspěšně, přičemž jejich pokusy provází naprosté vyčerpání, kolapsy, zvracení, pot, slzy a pláč. Těmto slovům se mi nechtělo věřit, domnívala jsem se, že basic instruktorka tae-ba (měla červené bandáže, ale navštěvovala běžné hodiny spolu s ostatními klienty. Instruktoři rádi chodí na jiné instruktory, aby se zdokonalovali.) přehání, aby druhou dívku oslnila. Vyhledala jsem si tedy oficiální informace a současně jsem se ptala dalších červeně „obandážovaných“ slečen, které jsem tu a tam ve fitness centru potkala. Posléze jsem pochopila, že tehdejší rozhovor skutečně vycházel z pravdivých informací. Tae-bo je podle mého názoru nejvíce náročný cvičební styl, se kterým se lze v současné nabídce fitness center setkat. Školení instruktorů je záměrně velmi obtížné. Ti, kteří náročnou zkouškou projdou, by v budoucnu měli prokazovat větší zdatnost a nasazení, než například mistři bojových sportů. Jedině tak lze totiž zajistit, že klienti fitness center budou nad výkonem svého instruktora „žasnout.“ Abych vysvětlila, v čem samotné cvičení a atraktivita tae-ba spočívá, cituji některé úryvky z článků umístěných na webových stránkách hlavní prezentérky tae-bo v České

republice a rovněž předkládám podrobný popis školícího systému tae-bo, viz příloha číslo 2 a 3.

Jednou z výhod fitness je podle Daniely Stackeové možnost „individualizace“ cvičení v pravém smyslu slova (2004, Stackeová, 13). To jistě platí, pokud se klient fitness centra obrátí na odborně vyškoleného trenéra a absolvuje s ním vstupní rozhovor, na jehož základě získá svůj cvičební plán. V případě skupinového cvičení, obvykle zapojí celé tělo, během posilování pak zpravidla procvičí hlavních svalové skupiny, s důrazem na tu či onu partii podle volby instruktora a typu cvičební jednotky. Každé skupinové cvičení by mělo obsahovat závěrečnou fázi zklidnění a protažení a zajistit tak univerzálně vhodný pohybový režim. Ačkoli se však jednotlivé cvičební programy předhánějí v tom, jak komplexní cvičení nabízejí, nelze počítat s tím, že lekce bude přesně odpovídat jeho individuálním potřebám. Nejtěžším oříškem fitness instruktorů bývá snaha dostat požadavkům různých cvičenců v rámci jedné cvičební jednotky. Instruktor se často zapotí již při zahájení své lekce, když vidí, že někteří klienti nedokážou pro zkrácené svaly a ochablé držení těla provést správně stoj spatný, zatímco jiní očividně zdatní cvičenci jsou evidentně připraveni spálit co nejvíce kalorií během náročného cvičení.

Z toho důvodu se v nabídce fitness center objevují lekce jak pro začátečníky a mírně pokročilé, tak i pro velmi zdatné klienty. V průběhu zúčastněného pozorování ve dvou výše jmenovaných fitness centrech jsem se však opakovaně přesvědčila o tom, že to není optimální řešení. Lidé se při výběru konkrétní lekce řídí především svými časovými možnostmi, případně sympatiemi k tomu kterému instruktorovi a obecně se předpokládá, že tyto údaje jsou spíše orientační. To, jaký „drive“ do lekce instruktor vnese, se totiž odvíjí právě od toho, jací lidé se na cvičení sejdou, jaká se v sále vytvoří atmosféra apod.

Také jsem zjistila, že řada majitelů fitness center se zdráhá hodiny pro pokročilé vůbec zařazovat, neboť tyto bývají obecně méně navštěvovány. Přičítala bych to standardu reklamy, která propaguje tělesný vzhled, jemuž se běžní klienti fitness centra nemohou přiblížit, a proto si nevěří, mají tendenci se podceňovat a přestože cvičí pravidelně a jejich fyzická zdatnost je na velmi dobré úrovni, stále se považují jen za mírně pokročilé.

Praxe je taková, že většina pravidelných klientů si časem najde své oblíbené instruktory, kterým důvěřuje a jejichž lekce si vybírají. Instruktoři si je rovněž pamatují a průběžně reagují na jejich zlepšování kondice tím, že se snaží plynule zvyšovat zátěž a své cvičence dále motivovat. Nejistota a obavy se často pojí s první návštěvou fitness centra, neboť případný začátečník vždy „naskakuje do rozjetého vlaku“ a závisí na jeho schopnostech, zda se cvičebnímu tempu přizpůsobí anebo zvolí raději jiného instruktora a jiný typ lekce.

Mezi skupinová cvičení lze počítat rovněž styly souhrnně označované jako „Body & Mind.“ Jedná se vždy o způsob cvičení spojený se zklidněním mysli a uvědoměným vedením svého těla. Patří sem cvičební programy se zdravotním zaměřením pro vyrovnaní svalových dysbalancí, relaxaci a celkové protažení. Tak vznikly například samostatné hodiny strečinku apod. Skopová a Zítka uvádějí, že tyto specializované programy mají velmi často název takový, aby oslovily určitou skupinu cvičenců (kardiaci, obézní, s bolestmi kloubů, alergie, stres aj.) (Skopová, M., Zítka M., 2005, str. 19n).

„Body & Mind“ a s ním spojené pohybové aktivity rozvíjejí současně fyzickou výkonnost i duševní vyrovnanost, usilují tedy o navázání či obnovení harmonie mezi tím, co je v člověku tělesné a co souvisí s jeho myslí, vnímáním, pocity a prožíváním, neboť tyto oblasti jsou navzájem úzce provázány a nepřetržitě ovlivňují celkovou kvalitu života. Využívány jsou například cvičební i relaxační metody s cílem posílit koordinaci, diferencované vnímání jednotlivých částí těla a jeho správné držení či přirozenou chůzi. Pozornost se věnuje také anatomii a fyziologii dýchání, rehabilitačním technikám, cvičení s pomůckami (například flexi-bar), s míčky (tzv. overball-balantes) i velkými míči.

Rovněž sem patří cvičební systém podle metody Josepha Pilatase. Ta vznikla hluboko v minulém století, dnes se však dočkala své renesance a obohacená o nové kineziologické poznatky se plnohodnotně zařadila do rozvrhů mnohých fitness center. Při cvičení se důsledně dbá na správné dýchání, kontrolovanou kvalitu vedených pohybů a poloh a na stabilizaci celého těla. Doc. MUDr. Miroslav Tichý, CSc. o něm napsal: „Mohu s potěšením konstatovat, že se po éře „zuřivých“ aerobiků na scénu tělocvičen opět dostala znovuzrozená cvičební metoda, která nevyžaduje mimořádnou fyzickou kondici a která se dá v různých obměnách cvičit v každém věku (Vysušilová, 2003, s. 132).”

Cvičení ve smyslu „Body & Mind” se také inspiruje a čerpá z poznatků východních přístupů k tělesnému pohybu, například tradičních bojových umění (cvičení inspirované Tai-Či) nebo různých směrů jógy.

Soudobí návštěvníci fitness center, jógových studií a meditačních středisek tak mohou poodhalit základy tisícileté tradice hatha jógy či vinyasa jógy nebo praktikovat moderní systém jógového cvičení uzpůsobený požadavkům západního člověka – power jógu, kdy pod vedením instruktora opakují a ve svižném tempu střídají logicky sestavené pozice (základní ásány) aniž by meditovali o jejich účincích. Ani zde však nesmí chybět závěrečná relaxace v šavásáně (pozice mrtvoly, v lehu na zádech), kdy se má zklidnit dech a navodit celkové uvolnění a následné „osvěžení” mysli. O tom, zda by s power jógou někdejší skuteční jóginí souhlasili se dnes můžeme pouze dohadovat, avšak komerce v oblasti wellness se tím rozhodně nezabývá.

Při cvičení power jógy hraje důležitou roli osobnost samotného instruktora, jeho zájem o skutečnou jógu, kterou by se měl snažit alespoň částečně nahlédnout, a jeho schopnost ji v duchu „Body & Mind” představit svým klientům. Měl by se jim snažit předávat nejen techniku cvičení ásán, (umožní zpevnění a protažení periferních i hluboko uložených a při posilování často opomíjených svalů), ale současně také zdůraznit hluboký, plynulý dech. Do svých lekcí by měl vnášet inspiraci z jógy jakožto cesty ke zpomalení, zklidnění mysli a uvolnění v dnešní době tolik přetěžovaného intelektu. Z osobní zkušenosti vím, že se vyplatí důvěřovat vlastnímu dojmu z osobnosti instruktora a dát na své pocity z absolvované lekce. Pokud se u klientů namísto odreačování dostaví nárůst celkově pociťované únavy, hodina power jógy patrně nesplnila svůj účel ani zdaleka.

3.6.2 Fitness jako komerční sféra

Je zřejmé, že fitness centrum představuje formální organizaci, která musí být řízena s neustálým důrazem kladeným na efektivnost všech rozhodnutí, neboť v opačném případě by v tržním prostředí, kde konkurenční fitness centra rostou „jako houby po dešti“, nemohla uspět. Lze se domnívat, že komercializaci v rámci vztahu fitness center a veřejnosti určují principy poptávky a nabídky, což vede podnikatele k tomu, aby využívali různé prostředky umožňující oslovit co nejširší spektrum populace. Poptávku lze ovlivňovat především profilem nabídky a reklamou. Vzhledem k tomu však narůstá nebezpečí unfikace, neboť lidé na základě reklamních proudů snadno podléhají tomu, co je módní. Chtějí to, co je lákavé a co je ve společnosti nejvíce žádané, místo, aby se ve svém volném čase věnovali tomu, co je skutečně těší. Tím se mnohdy ztrácí jejich původní „projekt.“

Na druhou stranu komercializace přináší výhodu v tom, že finanční hodnocení umožňuje snadné srovnání fitness aktivit s ostatními činnostmi zaměřenými na zdravý životní styl. Skutečnost, že s návštěvou fitness centra se pojí nutnost zaplatit za určitou službu, souvisí s mnoha faktory fungování těchto organizací. Snahou majitelů fitness center je, aby klienti v žádném případě nelitovali vynaložených prostředků na návštěvu fitness centra, neboť jejich původní pochybnosti by mělo zpětně vyvažovat uspokojení z vykonané aktivity. Pokud se tak nestane a klienti odcházejí ne zcela spokojeni, velmi pravděpodobně vícekrát nepřijdou.

Tím vzniká silný tlak na majitele fitness center, aby poskytovali skutečně kvalitní služby a zaměstnávali kvalifikované, schopné lektory. Podle návštěvnosti fitness center a podle počtu klientů lze tedy hodnotit celkovou úspěšnost fitness centra.

Následující citát dokládá, jak vynalézavé bývají taktiky manipulace s domnělými potřebami veřejnosti: „TIP NA AKTIVITU: Jaro přichází a vy se stále nemůžete zbavit svých nadbytečných kil? Pod vedením osobního trenéra Tomáše Vrtišky se vám to v klubu Holmes Place Premium jistě podaří. Vedle zcela nové cardio zóny a zázračného přístroje Power Plate zde najdete i specialitu jménem x-bike. Jízda na těchto kolech vám zaručeně rozproudí krev v žilách a pomůže vám splnit si sen o dokonalé postavě!“ (Magazín obchodního centra Nový Smíchov, jaro 2008)

Lze se oprávněně domnívat, že životní styl fitness je úzce provázán s důmyslnou reklamou. Vždyť jaro po dlouhém období chladných dnů konečně přináší možnost vyběhnout ven, „na čerstvý vzduch“ a věnovat se, jak se dnes říká „outdoorovým aktivitám.“ Proto je nutné „vyrukovat“ se zázračnými nabídkami, novými stroji, úžasnými typy lekcí apod. Marketingové strategie fitness center musí usilovat o to, aby lidé získali dojem, že pohyb mimo fitness centrum nemá smysl, že nemůže být dostatečně efektivní, ani „cool.“ Pokud se podaří zajistit, aby co nejvíce lidí navštěvovalo s rutinní pravidelností klimatizované prostory posiloven a cvičebních sálů, je možné počítat s tím, že i přes krásné počasí se zisk fitness center nijak markantně nesníží.

V následující kapitole se opět zaměřím na preference v oblasti fitness, tentokrát však především z hlediska požadavků klientů a vzhledem k tržní ekonomice v oblasti fitness. Jak již bylo výše řečeno a jak rovněž uvádějí například Renzetti a Curran, komerční tendence vyvolat v ženách a v rostoucí míře i v mužích nejistotu ohledně vlastního těla a vzhledu má často za následek vážné psychické i fyzické poškození. Mnohdy neúměrný zájem o perfektní vzhled a možnosti zlepšování tělesné kondice rozhodně neunikl pozornosti mnohých podnikatelů a podnikatelek. Není bez zajímavosti, že jejich marketingové strategie namířené na muže a na ženy se často nijak výrazně neliší, bylo prokázáno, že oběma pohlavím je mnoho výrobků a programů týkajících se dobré tělesné kondice vnucováno spíše s příslibem mladosti, štíhlosti a sex-appealu než zdraví, dobrého pocitu a tělesné hbitosti (Lenskyj, 1986; MRTW, 1998b, In Renzetti, Curran, 2003).

Nové nabídky a převratné cvičební systémy se objevují tak často, že není v mých silách tento vývoj sledovat a všechny, i ty nejnovější, do této práce zahrnout, proto jsem zmínila jen některé, především ty, s nimiž mám vlastní zkušenost. Chtěla bych však zdůraznit, že nabídka je skutečně velmi široká a že každý návštěvník fitness center může neustále zkoušet něco nového a vybírat si. A to je to, oč ve fitness centru běží – nikdy se nenudit! Klient poznává nové a nové možnosti, jak obohatit svůj životní styl, jak být aktivní, jak se odreagovat a vytváří se tak samohybný proces, v němž nabídka podmiňuje poptávku.

Péče o vlastní tělo se v posledních letech stala běžnou potřebou a pro většinu lidí i naprostou samozřejmostí. Představuje tedy významnou oblast ekonomické nabídky a poptávky, možnost jistého zisku láká řadu podnikatelů, aby se uplatnili jako zprostředkovatelé fitness či wellness aktivit. Podle Fialové je však kvalita nabízených služeb, jejich množství i samotné prostředí velmi různorodé. Průměrný občan se může jen těžko orientovat v obrovské nabídce, která ho obklopuje na každém kroku (2001, 204).

Nejen spektrum služeb, ale i názvy a popis metodik cvičení se u různých fitness center podstatně liší, a proto je jistě vhodné informovat se včas a případně se zeptat na osobní zkušenost klientů, kteří fitness centrum již déle navštěvují. Přístup instruktorek a instruktorů je také velmi důležitým faktorem, každý z nich má svůj osobitý projev, s nímž se pokouší cvičence zaujmout a nadchnout, pokud možno natolik, aby danou lekci navštěvovali i nadále. (Odměna instruktora za odcvičenou lekci se odvíjí od počtu klientů, kteří se jí zúčastnili.) Každý instruktor by se měl na začátku všech skupinových cvičení ptát, zda je zde někdo

poprvé a případně se na dotyčného více zaměřit, dbát na to, aby ho průběh lekce úplně neodradil a pokoušet se ho nenápadně povzbudit, pokud je zřejmé, že ostatním vůbec nestačí a že krokovou choreografii nezvládá. Avšak zde se pohybujeme v oblasti individuálních sympatií a zájmů - co někomu vyloženě „sedí,“ jiného otráví, co je pro někoho nuda, druhý hodnotí jako „vypuštění duše z těla,“ proto je nutné počítat také s určitým obdobím oťukávání, kdy si začátečník zkouší různé lekce a instruktory, aby zjistil, co jeho potřebám a očekáváním odpovídá a co nikoliv. Během tohoto období neustále mění pohybové aktivity v rámci daného fitness centra a přirozená zvědavost mu, jakmile jednou vkročil a byl alespoň částečně spokojen, nedovolí na toto fitness centrum zanevřít. Podle marketingových strategií by mu mohl zůstat věrný až do vysokého stáří. (Viz. lekce lady aerobik, vitální stáří, aby záda nebolela apod.)

Domnívám se, že pocity viny, pokud se nepohybujeme dostatečně (široký pojem „dostatečně“ přitom můžeme chápat různě, neboť optimální frekvence a intenzita pohybových aktivit je individuální. Běžně se však uvádí, že naprosté minimum pro zlepšení kondice představuje alespoň třiceti-minutová souvislá pohybová činnost nejméně třikrát týdně) v nás uměle vyvolávají neoblomně kampaně propagující různé cvičební pomůcky a stroje, výrobky, služby, potravinové doplňky aj. Z nejrůznějších zdrojů k nám doléhají rady, jak skvělí a šťastní můžeme být, pokud... - a vždy je to tak snadné. S reklamou se často pojí neodborné informace, výroky známých osobností a doporučení všeho druhu.

Média vyvíjejí natolik silný tlak, že dokonce i ti, kteří se je pokoušejí ignorovat, jen s obtížemi přehlížejí údajné následky, kterými nedostatek pohybu či nevhodná strava a pasivní životní styl, ovlivňují zdraví a vzhled jejich těl. „V době, která se vyznačuje veřejným důrazem na „samostatnost,“ „osobní zodpovědnost“ a kulturní hodnotu „tělesné krásy“ se jedinci podléhající nezdravým návykům, stávají moderními morálními odpadlíky, kteří vzdorují obecně platným pravidlům” (2003, s. 5).

Rostoucí zisk fitness průmyslu, jehož služby poskytují řešení, pokud se rozhodneme hubnout, udržovat svůj tělesný vzhled pod kontrolou, cítit se více atraktivní apod. - plyne právě z nejistoty nespokojených lidí. Podle Fialové média ženám vštěpují jasné poselství: takové, jaké jsme, nejsme dost dobré... Neustále nám připomínají, že máme co zlepšovat. Jestliže chceme být uznávány, musíme měnit, tvarovat, redukovat, odstraňovat – udělat ze sebe někoho jiného. A protože dosáhnout dokonalosti je nemožné, musíme v nekonečné honbě za dokonalým tělem neustále pokračovat a zapírat tak svou jedinečnost a osobitost, která je nám vlastní (2001, 193).

Pokusím se nyní pro zajímavost nastínit typický způsob, jakým se nesportovně založené ženy středního věku mohou stát klientkami fitness center. Pokud totiž neznají aerobik například z hodin školní tělesné výchovy a nemají kladný vztah ke sportu, mnohdy dlouho váhají, zda skupinové cvičení ve fitness centru vyzkoušet či nikoliv. Jak z výše uvedeného vyplývá posléze pochopí, že jejich tělo trpí nedostatkem pohybu (ačkoliv například milují dlouhé procházky, občas chodí plavat, pečují o celou domácnost a subjektivně nepocítují potřebu sportovat) a rozhodnou se - „se sebou něco udělat.“ Následuje fáze „odhodlávání.“ V této fázi obvykle zesílí nepříjemné pocity a mnohdy i *výčitky svědomí*, že se svému tělu dosud nevěnovaly dostatečně. Současně si tyto ženy obvykle stanoví cíle, kterých právě prostřednictvím fitness centra hodlají dosáhnout. (Mnohdy jsou tyto cíle velmi abstraktní a nereálné – od nákupů oblečení nižší konfekční velikosti až po seznámení se s atraktivním mužem, získání zaměstnání apod.) Brzy zjistí, kde jsou v jejich okolí fitness centra a že zde jsou právě proto, aby jim přinesla odreagování. Přesto se obávají cvičení zúčastnit. Jejich první návštěva se obvykle uskuteční na základě doporučení, přemlouvání, či v doprovodu kamarádky, která vybrané „fitko“ zná. V každém fitness centru je recepce, kde nováčka „zasvětit“ nejen, aby se uměl v prostředí fitness centra a v nabídce jeho služeb orientovat, ale také, aby věděl, co si má představit pod názvy jednotlivých lekcí.

Na recepci běžných fitness center (ne hotelových, klubových apod., ale menších a poněkud skromnějších) je však obvykle velký spěch. (Proto bych doporučila prohlédnout si před první návštěvou webové stránky daného fitness centra.)

Obzvláště před navazujícím cvičením recepční nové klientce pouze předá klíčky od šatny a stěží ji k ní nasměruje, neboť před pultem se již vytváří fronta těch, kteří přicházejí na poslední chvíli. Následně sehrává velkou roli náhoda, osobnost instruktorky či instruktora i osobní dispozice klientky. To, zda ji absolvované cvičení bude vyhovovat, či nikoliv, a zda fitness centrum opět navštíví, zůstává otázkou...

Vzhledem k tomu, že tělesný vzhled dnes v mnoha ohledech podmiňuje možnost úspěšně se uplatnit ve společnosti, není překvapivé, že ve snaze pečovat o něj co nejlépe, mnohdy neváháme obětovat část svého já (například vlastní pohodlí, volný čas, chuť na druhou večeři apod...) a investovat, ať už finance vynaložené za služby ve fitness centru nebo za nákupy oblečení, kosmetických výrobků, cvičebních pomůcek, doplňků stravy či jiných produktů. Domnívám se, že máme sklon vnímat své tělo více jako obchodní artikl než jako součást své osobnosti. Firmy se předhánějí v tom, která na nás udělá lepší dojem, abychom se rozhodli vyzkoušet právě její metodu, jak získat mladistvý vzhled. Chtěla bych přispět k tomu, abychom v honbě za zdatným tělem neopomenuli původní ideu, z níž samotná tradice péče o tělo vzešla. V antice lidé rozvíjeli svou osobnost jako celek, neoddělovali fyzickou a duševní stránku člověka, pohyb byl stejně přirozený jako potřeba scházet se s ostatními, mluvit, přemýšlet. Ani ve fitness centru bychom neměli zapomínat, že přestože víme, jak důležité je uchovat si pružnou páteř, výkonné srdce a pevné svaly, nejsme stroj. Měli bychom se naučit být k sobě vlídní a necvičit, proto, že jsme si to zaplatili, ale proto, že se z pohybu umíme radovat a že nás těší.

Pokud tomu tak není, nemá smysl své tělo znásilňovat a zapírat sám sebe. Věřím, že každý zdravý člověk má občas chuť někam se vydat, něco poznat, hledat nebo vytvořit. Zapojí-li představitivost, začne-li si hrát, určitě objeví pro sebe nejvhodnější způsob pohybu. Právě tak jako usínáme s lehkostí a nemusíme se ke spánku nutit, měli bychom se pohybovat s radostí. Teprve, když potřebujeme spát a nedaří se nám usnout, nastává skutečný problém, podobně jako nastane u zdravého člověka, který se přestane pohybovat svobodně a přirozeně.

Pokud se pohyb stane naprostou nutností až posedlostí a zmítá člověka v úsilí „co nejvíce se zničit,“ pak je jistě dobré se pozastavit a více přemýšlet. Pokud nás trápí bolavá záda, cítíme se ztuhlí a slabí, pak má naopak smysl na nic nečekat, vyskočit a protáhnout se nebo zamířit do fitness centra. Právě k tomuto účelu by nám měly tyto instituce sloužit, jsou zde, aby nám nabídli možnost kompenzovat nedostatek pohybu v naší každodennosti, jestliže o to máme zájem.

Rozhodně ale není správné, že mohdy podléháme tlaku komerčních sil, které nás lákají fitness centra navštívit. Je zarážející, že v nás mohou tak snadno vzbudit výčitky, pokud se nepohybujeme „odpovídajícím“ způsobem. Zatímco školní vzdělání povinné je, fitness centrum není. Ve stresu, kdy nemáme čas ani na oběd, v třicetistupňovém horku, v situacích, kdy potřebujeme ticho a klid, může být pro nás jeho návštěva naopak nebezpečná. Na začátku každé cvičební lekce se obvykle zahřívají svaly (fáze warm –up), ale nezapomínejme na to, že hlava by měla zůstat chladná...

4. VÝZKUMNÁ ZPRÁVA

4.1. Metodologie sběru dat – jaké typy výzkumu jsou prezentovány

Hlavní cíl empirické části této práce spočívá ve snaze zprostředkovat a co nejbarvitěji popsat zkušenost s pohybovou aktivitou ve dvou vybraných fitness centrech, a to včetně různých aspektů jejich každodennosti, specifické kultury a organizace. Rozhodla jsem se postupovat metodou zakotvené teorie (Strauss, Corbinová, 1999) a pracovat s kauzálními narativami v kombinaci se zúčastněným pozorováním daného prostředí. Vypracovala jsem záznamy několika otevřených rozhovorů a na jejich základě jsem posléze prováděla výběr poznatků z množství dat, jež jsem nashromáždila v průběhu skupinových interakcí přímo v terénu. Poté jsem se snažila poutavým způsobem zahrnout své poznámky do výsledné analýzy.

Volné rozhovory jsem uskutečnila s náhodně zvolenými klienty fitness center, které jsem oslovila a požádala o názor na téma aktivního životního stylu. Za účelem lepšího porozumění dané problematice jsem jeden z rozhovorů provedla také s „necvičící“ ženou, která žádné fitness centrum nenavštěvuje a ani ji tento způsob pohybové aktivity ničím neoslovuje. Tato žena bude představovat určitý „deviant case“, díky kterému bude možné lépe pochopit odlišnosti jednotlivých názorů na zdravý životní styl. Respondenty jsem vždy informovala o své bakalářské práci a získala jejich informovaný souhlas s použitím výpovědí. Z etických důvodů jsou všechna jména změněna. Během realizace, prezentace a následné manipulace s poskytnutými informacemi jsem se vyhnula veškerým možnostem jejich zneužití či zneužití osobních údajů respondentů.

Zúčastněné pozorování jsem prováděla v roli utajeného participanta, a proto je možné diskutovat etickou stránku výzkumné zprávy. Vzhledem k tomu, že účastníci nebyly informovány o mé badatelské činnosti, předpokládám, že neměli „snahu prezentovat se v lepším světle“ a že jejich projevy odpovídaly daným situacím. Je zřejmé, že by členové sledované skupiny změnili způsob svého vystupování, pokud by byli seznámeni s tím, že různé aspekty jejich chování zaznamenávám. Avšak vzhledem k tomu, že jsem postupovala s pečlivým respektem k jejich soukromí, se nedomnívám, že bych popisovaným osobám mohla způsobit újmu.

Počátkem dubna roku 2007 jsem zahájila skryté participativní pozorování ve fitness centru Relax, brzy poté jsem svůj výzkum rozšířila o nedaleké studio Ásana. Data jsem sbírala na základě pravidelné účasti v jednotlivých lekcích skupinového cvičení a také prostřednictvím své vlastní instruktorské praxe v těchto fitness centrech. Kromě informací o prostředí, vybavení a celkové atmosféře fitness center jsem zaznamenávala také vizuální, sluchové, čichové a pocitové vjemy, v první řadě jsem se však snažila sledovat, co se děje, kdo se účastní jakých činností a proč se určité aktivity odehrávají různým způsobem.

Do terénu jsem se vydávala minimálně čtyřikrát týdně, a to až do konce roku 2007. Během této doby jsem kódovala především tyto dimenze: neverbální chování cvičenců – tělesné pohyby, které nebyly asociovány s promluvou, prostorové chování – rozsah toho, jak se klienti ve fitness centru a ve cvičebním sále pohybují ve vztahu k jiným jedincům, projevy, které zahrnovaly aspekty verbálního chování mimo používání slov a konečně také lingvistické chování - snažila jsem se zachytit aktuální obsahy rozhovorů. Snažila jsem se co nejlépe porozumět povaze interakce a konverzace v rámci fitness centra. Také jsem sledovala strategické chování majitelů v péči o klienty.

Při následném zpracovávání získaných dat jsem se snažila především o to, aby výzkumná zpráva čtenáře zaujala. Domnívám se, že v kvalitativním výzkumu není možné uvažovat o časovosti nebo dokonce stálosti zjištěných poznatků. Tento výzkum zpravidla vychází z role výzkumníka, má být pestrý, poutavý a originálnější. Už skutečnost, že jsem si zvolila určitou metodu výzkumu naznačuje první krok mé analýzy. Volba daných situací

a sledovaných interakcí, mé zaujetí právě určitými aspekty daného prostředí, to všechno svědčí o mém intimním vztahu se skupinou jedinců pohybujících se v daném prostředí a s jeho atmosférou jako celku. Toto prostředí na mě působilo zcela jedinečným způsobem. Proto se nelze domnívat, že jsem pracovala s hodnotově neutrálním rámcem měření a že bych měla sledovat kauzální vztahy mezi proměnnými. To nebylo mým cílem. Naopak jsem se snažila vnímat dané situace a co nejpozorněji charakterizovat procesy, k nimž v nich dochází, abych posléze mohla vypracovat ucelený a plynulý text.

Vůči předmětu svého studia jsem se snažila zůstat nezávislá, musím však připustit, že jsem ve svých interpretacích přímo zastoupena – styl mého popisu, forma prezentace jednotlivých situací, slovník, který používám, svědčí o zcela autonomně vytvořeném textu. Jakkoli jsem se snažila zachytit živou zkušenost ze setkání se specifickou skupinou jedinců, nemohla jsem ukázat všechno, co o zkoumaném terénu vím. Naopak jsem musela velmi pečlivě volit a vybírat ze svých poznámek ty, které jsou natolik relevantní, aby jejich vypovídací hodnota vhodně doplnila teoretickou část mé práce, proto se čtenáři dostává do rukou pouze malý zlomek ze všech situací, které mě v terénu zaujaly a které jsem popsala. Jejich množství mě donutilo rezignovat na univerzální popis a rozhodla jsem se vytvořit reflexivní zprávu, bohatou a zajímavou výpověď. Výzkumná zpráva je řazena tak, aby na sebe jednotlivé poznatky tematicky navazovaly a aby nechávaly široký prostor vlastním pocitům. Rovněž se v ní neodvolávám na teoretické úvahy uvedené v předchozí části práce. Předpokládám totiž, že důležité souvislosti, na které jsem v předešlém textu upozornila, nemohou vzhledem k průkaznosti popisovaných situací zůstat opomenuty.

Uvedené poznatky nemohou obsáhnout všechny ukazatele životního stylu návštěvníků vybraných fitness center, měly by však nastínit především ty aspekty jejich pohybového režimu, které se přímo vztahují k zavedeným normám jednání a interakcí v rámci popisovaných fitness center. Kombinace dvou výzkumných metod – rozhovorů a zúčastněného pozorování by měla podat pestrý vhled do této problematiky.

Pokud se ptáme, jak se vytváří sociální zkušenost a jaký má význam, můžeme se pokusit hledat nějakou časově ohraničenou pravdu a domnívat se, že získanou zkušenost lze zařadit do „škatulky“ a oddechnout si – „teď už to vím.“ Já jsem se však vydala cestou kvalitativního výzkumu, tedy cestou bez záruky hmatatelných výsledků a s rizikem, že nedospěji k žádnému jednoznačnému závěru. Hledala jsem příběhy, motivy jedinců, kousičky života, které vypovídají daleko hlouběji o problémech, kterým se věnuji v teoretické části této práce. Ukázalo se, že popisovaná skutečnost je natolik různorodá, že ji nelze stručně charakterizovat a vysvětlit. V rámci fitness centra se jsme setkala s vícero strategiemi, jak lidé reprezentují sebe sama, poznala jsem odlišné způsoby, jimiž se snaží dosahovat svých cílů a pochopila jsem, že také motivy, s nimiž sem přicházejí jsou rozdílné - zatímco někdo usiluje o nárůst svalové hmoty, jiný chce hubnout a třetí se sem přišel pobavit a rozptýlit.

Výstupem předkládané zprávy proto není konkrétní závěr, ani obecné shrnutí „proč a jak“ to ve zmíněných fitness centrech chodí. Usilovala jsem především o to, aby čtenáři zprostředkovala barvitou představu o běžném dění v rámci zcela specifického prostředí.

4.2 Popis prostředí fitness centra Relax

Fitness centrum se nachází v samotném centru Královských Vinohrad a je zaměřeno na řadu fitness a wellness aktivit včetně solária a sauny s whirlpoolem.

Vstup najdete snadno - přímo z ulice, navíc nad dveřmi je šikovně umístěná deska s nápisem RELAX. Avšak pokud hodláte vejít, nastane problém. Je totiž nezbytné zazvonit venkovním zvonkem, chvíli počkat, pak se teprve s drčivým zvukem odblokují dveře a je možné vstoupit. Kdykoli do Relaxu přichází nový klient, zůstane několik chvil tápavě stát před dveřmi, které nelze otevřít. Cedulku ZVONEK, která ukazuje na zvonek vedle vstupního

výklenku a téměř splývá s nástěnkou totiž zpravidla přehlédne. Pod sklem nástěnky si lze prohlédnout několik fotografií skupinového cvičení, ceník, rozvrh studia a pozvánku na masáž, kosmetiku, kadeřnictví – po domluvě s klientem a podle jeho časových možností. Netuším, zda okázalá tepaná mříž, jejíž nesporná funkce spočívá především v zabezpečení, má záměrně evokovat jakýsi nadstandard samotného fitness centra anebo zda souvisí s výše uvedenou lokalitou. Nicméně s tělesnou kulturou jsem si ji nedovedla spojit a působila na mne vždy rušivě.

Vnitřní prostory jsou rozděleny na několik funkčních zón, tj. vstup s recepcí, sál pro cvičení, místnost pro posilování, sauna s odpočinkovou zónou, šatny se sociálním zařízením, chodby a tři místnosti pro komerčně doplňkovou činnost, pro kadeřnici, solárium a maséra. Všechny prostory jsou umístěny v suterénu vinohradského činžovního domu a jsou bez oken, což představuje výhodu, neboť během sportovních aktivit se nemůže stát, že by cvičící osoby (zejména klientky) mohly být znepokojovány zvědavými pohledy zvenčí. (Sama jsem v jiném fitness centru zažila nepříjemný pocit, že mě někdo pozoruje a po chvíli jsem si skutečně všimla, že za okny stojí skupinka pubertálních chlapců, kteří se náramně baví.)

Lze se oprávněně domnívat, že klienti o obdiv nezainteresovaných diváků nestojí. Jiná situace však může nastat v rámci samotného fitness centra, kdy sebe prezentace před ostatními cvičenci často představuje určitou výzvu. Osobní trenér Relaxu Jiří Vaněk mi například prozradil:

„Vždy se mi pracovalo lépe se ženami, protože jsou pečlivější, nestydí se na něco zeptat, protože nemají pocit, že by to jako měly vědět a cvičí ostatně lépe než chlapi. Také se nepotřebují v posilovně předvádět! Kluci většinou bývají po 3 trénincích mistři světa. Mým cílem bylo vždy lidi hnát ke sportu a ke zdravému způsobu života. Nemám rád posilovny plné nabouchaných frajerů, to je totiž důvod, proč ženy nechodily do posilovny - samotný název posilovna v nich vyvolával negativní reakce. Dnes už máme nový pojem fitness a to je příjemnější. Cvičení už je jinak zaměřeno, už to nejsou takové ty bouchárny, daleko víc záleží na tom, aby vás to bavilo.“

V Relaxu na první pohled upoutají vysoké klenuté stropy a původní, masivní nosné stěny. Tato skutečnost je ještě zvýrazněna tím, že mimo cvičební sál je v prostorách fitness položena rustikální dlažba s ornamenty.

Fitness centrum má obdélníkový půdorys, uprostřed členěný třemi úzkými chodbami. První, nejkratší, ústí do cvičebního sálu, na ni kolmo navazující má vstupy do malých místností určených pro výše uvedené komerční účely. Třetí chodbou (na jejímž konci se nachází běhací pás a veslovací trenažér) se vstupuje do sauny a do šaten, pánských a dámských. Tato chodba také vede do omezeného prostoru posilovny, v němž jsou posilovací stroje rozmístěny tak, že téměř není možné se zde hnout. Rovněž žebřiny na zadní stěně lze využít jen stěží. Ve všech prostorách je umělé osvětlení.

Vstup a recepce

Úzká, sešíkmená vstupní chodba ústí do malé recepce s klasickým hotelovým pultem a na zdi zavěšenými schránkami na klíčky od boxů v šatnách. Dále je zde umístěna nápojová chladicí skříň, nezbytný doplněk všech fitness center a polička s doplňky výživy, energetickými tyčinkami a iontovými nápoji, podporující nejen zdůrazňovaný pitný režim, ale i komerčnost uvedeného zařízení. Ke krátkému odpočinku se lze posadit na dvě barové stoličky před pultem a do dvou stylově nezapadajících červených křesílek, která se nacházejí v protějším rohu se stolkem, časopisy a sportovní literaturou. Možná by to bylo lákavé, pokud by ovšem místo určené k posezení u prosklené stěny s průhledem do posilovny nevyvolávalo dojem tramvajové zastávky. Pro stísněnost a neútlunost totiž křesílka zůstávají obvykle nevyužita.

V tomto smyslu působí jméno studia poněkud paradoxně, avšak lze namítnout - kdo by ve fitness centru chtěl odpočívat?

Šatny se sociálním zařízením

Jsou rozděleny na pánské a dámské, každá má samostatný vstup z chodby a jejich zařízení je totožné. Tvoří je úzká místnost na převlékání, z níž lze vstoupit do ještě užší místnosti se sociálním zařízením. V převlékárně jsou na dvou volných stěnách připevněny šedé kovové uzamykatelné boxy sloužící pro uložení oblečení a osobních věcí, prostor rozděluje obyčejná lavička z tělocvičny. Vedle vstupních dveří je na stěně zavěšeno malé zrcadlo, pod ním léta používaná osobní váha a odpadkový koš. Pokud je cvičební lekce plně obsazená, je tato místnost naprosto nedostatečná. V druhé části šatny se nacházejí tři sprchové boxy, umyvadlo a dvě samostatné WC s nápisem (černou fixou) na dveřích: „Nevhazujte papírové ručníky – ucpávají se!“ A s cedulkou: „UDRŽUJTE ČISTOTU A SPLACHUJTE. DĚKUJE PERSONÁL.“ Se sprchami je zde od nepaměti problém - když klientky pospíchají a je nutné se ve sprchách rychle vystřídat, hrozí nebezpečí, že na hladké, mokré podlaze uklouznou. Některé to veřejně a nahlas kritizují, jiné na to upozorňují vedení studia. Pokaždé je jim však vysvětleno, že z hygienických důvodů není možné, aby před sprchami ležely pěnové podložky.

Prostory působí provizorně a po deseti letech provozu bohužel také zanedbaně, klienti se v nich nemohou převlékat, sprchovat a pohybovat s důvěrou v čistotu. Skutečnost, že se zde nemohou cítit dobře, rovněž podporuje nepříjemný zápach, s nímž se zde občas setkávají. Dodnes jsem však nepřišla na to, odkud pochází, možná jej způsobuje pouze stísněný a nevětraný prostor, v němž se v jedné chvíli převléká více zpocených jedinců. Může však pocházet také ze zatuchlých rohů za skříňkami, neboť dle mého zjištění jej lze vnímat i v poloprázdné šatně. Domnívám se, že tyto aspekty fitness centra negativně vypovídají o jejich majitelích, neboť nevěřím, že by tento problém nebylo možné řešit.

Posilovna

Představuje nejslabší článek celého fitness centra, neboť je pro ni vyčleněn minimální zbývající volný prostor, takže posilovací věže jsou doslova namačkány na sobě a jednotlivci se musí na strojích obtížně střídat. Posilovna je rozdělena do dvou částí.

První - s žebřinami, je umístěna ve výklenku chodby před cvičebním sálem, takže zde často dochází k poměrně komickým situacím. Například pokud je právě posilující klient přímo konfrontován se skupinou cvičenek, která čeká, až bude možné vstoupit do sálu, v němž dosud probíhá závěrečná část předchozího aerobiku. Nebo když klienti čekající na chodbě nervózně nakukují do sálu, kde se stále cvičí, ačkoliv by lekce již měla končit. Taková interakce bývá velmi rušivá, proto podle nepsaného pravidla lekce zpravidla netrvá šedesát, nýbrž pouze 55 minut a ve zbývajícím čase se klienti mohou plynule přemístit. Pokud však lekce začíná se zpožděním nebo některý z instruktorů svou lekci protáhne, nastane problém, neboť časová prodleva se celé dopoledne či v průběhu večera, kdy se střídá jedna lekce za druhou, zvětšuje a v závěru může narůst až na deset či patnáct minut. Zbytečné čekání v tomto případě i velmi pozitivně naladěné klienty zaručeně otráví. Pokud se navíc skupina začne hlasitě bavit, celá situace se ještě zhorší. V závěru každého skupinového cvičení totiž probíhá stretching a uvolnění, do něhož by žádná nervozita a netrpělivost neměla zasahovat. Praxe je však taková, že se to děje velmi často a nervózní jsou nejen klienti na chodbě, ale i ti v sále, kteří by se naopak měli příjemně odreagovat. O instruktorovi či instruktorce ani nemluvě, klientům například neunikne, že se jim mění hlas a výraz v obličeji, že působí

provinile (pokud zpoždění způsobil například jejich pozdní příchod) nebo naopak nazlobeně (pokud zpoždění není způsobeno jejich vinou a nehodlají svou lekci o nic „ošidit.“)

Druhou část tvoří čtyři posilovací veže umístěné v zadní místnosti fitness centra. Vede sem chodba přímo navazující na vstupní prostor do šaten. Za touto místností se nachází sauna, do níž je možné vstoupit pouze skrze tuto provizorní posilovnu. Na chodbě je umístěn veslovací тренаžer a běhací pás. Tato chodba je příčně spojena s tělocvičnou. V prostoru mezi místnostmi jsou umístěny vzpěračské činky a poslední posilovací věž.

Sauna s vířivým bazénem

Je umístěna v samostatné místnosti, oddělená od posilovny jen šoupacími dveřmi, které nelze uzavřít. Klienti si musí tuto službu předem objednat, využívá se tedy jen pro uzavřenou společnost, maximálně 6 osob. Po saunování jsou k dispozici dvě volně umístěné sprchy. Není zde ochlazovací bazének nebo kád'. Jako luxusní doplněk je zde umístěn vířivý bazének, také pouze na objednání a za příplatek. Pro odpočinek jsou vyhrazeny dvě dřevěná lůžka a plastová křesla. Sauna nemá vlastní šatnu, jsou využívány šatny pro cvičence a tak občas dochází ke komickým interakcím mezi cvičenci mířícími do sálu či posilovny a polonahými klienty v prostěradlech.

Cvičební sál

Při vstupu do sálu zaujmou zrcadla umístěná na všech čtyřech stěnách. Jsou vhodným doplňkem pro veškeré styly cvičení. Umožňují jedinci kontrolu prováděných cviků a slouží i jako psychologicky pozitivní moment - „pokud se vidím v zrcadle, snažím se vypadat co nejlépe.“ Na zemi je položena plovoucí podlaha. Na odkládacím soklu pod zrcadly jsou vyrovnány posilovací činky a tyče v různém váhovém rozmezí odstupňovaným podle barev. V malém skladě, přístupném pouze ze sálu, jsou umístěny stěpy a podložky na cvičení. U stropu jsou zavěšeny v síti velké míče. V zadní části sálu jsou seřazena kola na spinning. Sál je vybaven HIFI věží na několikero disků, nezbytným doplňkem pro doprovodnou hudbu. Není bez zajímavosti, že tento sál vznikl jako přístavek k domu v objektu vnitřního bloku a že jeho strop tvoří železné černé traverzy a neprůhledné mléčné sklo. Výška sálu je asi 4 metry. Osvětlení sálu zajišťuje šest řad zářivek doplněných o kulatá bodová světla, která je možné postupně ztlumit a plynule tak dosáhnout snížení intenzity světla až do úplného zhasnutí. Přítmí nebo úplné tmy se často využívá v poslední fázi skupinové lekce, kdy probíhá uvolnění a je kladen důraz na celkové zklidnění nejen fyzického těla, ale i mysli. Postupně ztlumit světla je ovšem možné pouze s trochou štěstí – plocha vypínače je citlivá na dotyk, ale není snadné odhadnout, jaký tlak bude dostatečný – občas se totiž stává, že světlo svítí stále stejně, přitlačíte-li však ve snaze jej ztlumit, náhle se prudce rozsvítí. Navíc pokud máme zhasnout bodová světla úplně, nejlepší způsob je do vypínače jednou krátce udeřit, což opět působí rušivě. Alespoň v mém případě vyvolají světla v sále stresovou situaci téměř pokaždé. Vypínače k zářivkám jsou totiž očíslovány, ovšem podle zvláštního systému, kterému jsem dosud nepřišla na kloub – vyzkoušela jsem je postupně vypínat již z obou stran – počínaje přední i zadní částí sálu – světla však vždy zhasínají na přeskáčku a občas tak omylem rozsvítím to, které jsem již zhasla, zatímco některé jakoby na stisk žádného z vypínačů nereagovalo. Příjemnou relaxační hudbu tedy občas doplňuji cvakáním a blikáním, což klienty v lepším případě alespoň rozesměje.

Za největší problém Relaxu však považuji skutečnost, že sál není nijak vytápěný. Navíc prosklená střecha skrytá ve stínu okolních domů neposkytuje žádnou tepelnou izolaci. Za horkých dnů v letních měsících to sice bývá výhodou, neboť tento sál zůstává patrně posledním místem v Praze, kde lze cvičit v příjemném, chladnějším prostředí a kde není

dušno. Avšak v zimních měsících a chladnějších dnech je zde nepříjemná zima. Při dynamickém cvičení se klienti (často přicházejí vybavení dlouhými nohavicemi a rukávy) sice bez problému zahřejí, neboť svým pohybem vytvoří v sále teplo, ale při pomalejším typu cvičení ani teplé oblečení a hluboký dech nepomáhá. Právě kvůli tomuto problému jsem si na vedení fitness centra vymohla alespoň nákup radiátoru, který ve svých lekcích používám. Ten však nepříjemně vrčí a přesto neposkytuje dostatečné vyhřátí sálu. Někteří moji klienti proto v chladnějším počasí volí jiné druhy pohybové aktivity.

4. 3 Popis prostředí studia ÁSANA

Vstup do suterénu činžovního domu zdobí velká bílá cedule s růžovým nápisem Ásana a dvoukřídlé dřevěné dveře. Ihned za nimi následují příkré schody do níže položeného prostoru recepce. Pokud sestupujete po schodech poprvé, zažíváte zvláštní pocit – jako byste se vraceli zpět v čase a vcházeli do starověkého orientu, upoutá vás nezvyklá vůně santalového dřeva linoucí se z vonných tyčinek, harmonicky sladěná škála zelenkavých a růžových odstínů na doplňcích, jež vás obklopují (květiny, polštářky, koberec) příjemné, klidně působící zákoutí se stolečkem a dvěma proutěnými židlemi.

V prostoru vedle tohoto zákoutí si lze nerušeně prohlédnout, jak lze obohatit jógovou praxi. Tento prostor je totiž vyhrazen k prodeji doplňků na jógu (nachází se zde několik poliček a skříňek, v nichž jsou vyrovnány předměty nabízené k zakoupení, například vyšívané oblečení, různobarevné podložky na jógu (od 930 Kč), mat bagy (pouzdra na podložku), pásečky, sportovní tašky, pěnové bloky, deky, meditační polštářky, hedvábné příkrývky na oči, ručníky, fleecové deky, bolstery (rehabilitační pomůcky) a korkové bloky. Nad klasickým recepčním pultem s počítačem a velkou pokladnou se nachází polička s vystavenými nápoji, jež si je možné ve studiu zakoupit. Na pultu je umístěna skříňka se stříbrnými yoga šperky. Na pultu je také umístěna velká dřevěná mísa s müsli tyčinkami a výstavka různých kořeněných indických yogi tea (čaje) a zelených potravin (instantní ječmen a řasa Chlorella pyrenoidosa v tabletkách. V prostoru recepce panuje naprostá čistota.

Půdorys studia tvoří obdélník, jenž je rozdělen dvěma chodbami (jsou šikmé a nenavzují na sebe pravým úhlem, což u některých klientů a klientek vyvolává rozpaky, neboť se zde cítí poněkud dezorientovaně) do čtyř místností. Recepce ústí do první, velmi úzké chodby určené k přezouvání a k průchodu do šaten. Po její levé straně jsou dvojce stejné dveře – jedny ještě před prostorem určeným k přezutí a druhé až za ním. První z obou dveří vedou přímo do sálu a jsou určené instruktorům a instruktorkám. Umožňují jim snadný přístup k recepci, pokud je nutné rychle řešit případný problém. Přirozeně se však stává, že dveře využívají také klienti, kteří jsou zde poprvé a zatím netuší, jaký je jejich význam. Již několikrát se v závěru lekce stalo, že se dveře za mnou náhle otevřely a dovnitř nakukoval zvědavý obličej. V chodbě je položena šedá dlažba a na ní šarlatový koberec, také jsou zde dvě stoličky a u každé jedna lžice na boty. Když je lekce jógy zcela naplněna, vytváří se na zemi nesourodá kupa různobarevných párů bot, která velmi stěžuje možnost chodbou procházet. Druhé dveře vedou do šaten (ty jsou odděleny pouze fialovým závěsem) a do další chodby, která je spojena se sálem, sprchou a sociálním zařízením. Šatny jsou stejně velké, avšak ženská šatna zpravidla nedostačuje množství klientek, které se v ní současně převlékají, zatímco mužská nebývá vytížena. Šatny jsou čisté, jsou v nich dvě úzká zrcadla a vázy s květinami. V malé místnosti před vstupem do sálu se lze posadit na látkové taburetky. V rohu je umístěn malý kuchyňský pult s dřezem a několika poličkami.

Místnost se sociálním zařízením je udržována v naprosté čistotě, je zde k dispozici sprchový kout, tekuté mýdlo a papírové ručníky. Díky vonným esencím v malé misce na radiátoru zde panuje příjemná atmosféra, a to i přesto, že prostor je velmi omezený. WC je od sprchového koutu odděleno bezprostředně navazujícími dveřmi, což není diskrétní ani

estetické. Navíc toto jediné WC bývá zpravidla obsazeno a často nedostačuje běžné návštěvnosti studia.

Sál je poměrně prostorný, avšak jeho údajná kapacita – 25 osob – je nadnesená, pokud cvičí současně 25 klientek a klientů, nedá se v sále dýchat ani pohnout. Zúčastnila jsem se lekce s 22 cvičenci - sál byl tak přeplněný, že to negativně ovlivnilo celý průběh hodiny. Například některé pozice nelze vůbec zařadit a pokud na to instruktorka či instruktor zapomíná, lidé jsou nuceni si navzájem strkat svá chodidla do obličeje apod. Pokud se zde však sejde maximálně sedmnáct lidí, cvičení je pohodlné a každý má okolo sebe dostatek místa. Pokud mám v hodině již osmnáct cvičících, je nutné, abych cvičila na stupínku, o kterém se následně zmíním.

V sále na zemi je položena plovoucí podlaha, na stěně naproti dveřím jsou připevněny dva radiátory. Osvětlení sálu je řešeno jednak třemi kulatými papírovými lustry a dále výraznými svítidly ve tvaru lampiónů (dva v přední a jeden v zadní části sálu) a slunečniců (v rozích u stropu). Každé světlo vydává příjemné, mléčné světlo a vypínače k nim jsou přehledně očíslovány. Na krajích radiátorů se zapalují svíčky ve skleněných kalíšcích.

V pravém předním rohu sálu se nachází dřevěný vyvýšený stupínek, na kterém je umístěna skříňka s CD disky a HIFI věží. Rovněž je zde malý červený lampión a socha Buddhy. Pokud je kapacita sálu plně vytížena, lze na tomto stupínku také předcvičovat, což vylepší akustiku v sále a také umožní, aby lidé v zadní části sálu neztratili přehled. Můj jediný mužský kolega, Vláďa, však na stupínku nikdy necvičí, neboť tvrdí, že není potřeba, aby ho klienti viděli, že o něho tady nejde a tak se vždy, když má plný sál lidí, vtěsná do úzkého prostoru před dveřmi, které má za zády. Já bych však bez možnosti kontaktu se všemi klienty nemohla lekci vést. Stupínek však klade vysoké nároky na zdatnost instruktora, neboť v takto omezeném prostoru hrozí, že při balančních pozicích spadne dolů.

Vzhledem k tomu, že v sál není klimatizován se zde občas velmi špatně dýchá. V takovém případě je nutné okamžitě pustit oba větráky, které se nacházejí v přední a v zadní části sálu, ty ale nepříjemně vrčí a ruší průběh hodiny. Navíc kvůli radiátorům zde bývá příliš vytopeno. Stává se to například vždy, když se na gravid jógu (cvičení pro těhotné) „miminkům zatopí“ a poté se na topení zapomene. Radiátory sál vytopí natolik, že hrozí, že cvičenci v průběhu hodiny omdlí. Ostatně toto byl zdroj jediného konfliktu, který jsem s recepční ve studiu měla. Tvrdila, že topení si mohu vypnout sama a já oponovala, že když topení vypínám a větrám až bezprostředně před lekcí, může to mít jen sotva znatelný efekt.

4.4 Volné rozhovory

4.4.1 „Věc, kterou potřebuju“

Irena je sympatická, usměvavá mladá žena, je jí 22 let. Má silnější postavu, měří asi 170 cm, správné držení těla – během rozhovoru se nechoulila ani nehrbila, gestikulovala přirozeně a otevřeně. Poprosila jsem ji, aby si vybavila svou první návštěvu fitness centra a aby se pokusila charakterizovat, co bylo impulsem pro její rozhodnutí navštěvovat fitness centrum pravidelně.

„Dřív jsem byla takovej ten lenoch, prostě kterej NIC. Takový to, mě je to jedno, jak vypadám, nechte mě bejt. Ale teďka ten pohyb mám strašně RÁDA.

No, prvotní impuls byl ... za prvý jsem chtěla něco shodit, za druhý jsem si řekla, přece nemůžu to tělo nechat takhle jako vochabnout, prostě nechat ho jen tak. Přece se jenom o něj MUSIM starat. Nějakým způsobem. A ať už jako třeba vitamíny, zdravá strava a podobně, doplňky stravy, který se daj koupit v lékárně, tak i TEN pohyb, že přece jenom ten pohyb je pro člověka strašně moc důležitěj a odbourává to kalorie a takovýhle. Člověk díky

tomu pohybu nedostává takový ty civilizační choroby. U lidí, který se pohybují, nejsou tak častý, ne. Chodila jsem pravidelně zhruba rok k osobnímu trenérovi, protože jsem měla nadváhu, takže se skombinovalo, jak dieta, tak vlastně i cvičení - vlastně pod dohledem ... kdy se nejdřív člověk protáhnul, aby si ty svaly uvolnil a pak se začlo cvičit, aby se nasadila tepová frekvence á, aby se vlastně to svalstvo ... aby bylo schopný nějak vydávat tu energii á vlastně ... ubejvat. Takže do fitka, dá se říct, že když mám čas, tak zajdu.”

Irena ocenila skutečnost, že ve fitness centru ji kontroloval osobní trenér, vzhledem k autoritě, kterou vůči němu jako odborníkovi cítila, věřila mnohem silněji v účinnost doporučeného cvičebního programu a ten byl pro ni tudíž i více efektivní a současně zábavný.

„Jako laik prostě nejsem schopna si říct – jó, todlencto mi pomůže, když tam člověk přijde a prostě nic o tom NEVÍ, tak si nedokáže říct, tak potřebuju shodit něco na břicho, budu dělat todle, tak to nejde. Protože to je těžký, ten člověk neví, jak se stroj má použít, jak se prostě maj ty stroje používat, jak si prostě třeba má kam sednout, jak co uchopit, aby byl schopnej ty svaly prostě protáhnout tak, jak má. Líbilo se mi právě, že v tom fitku člověk má nějaký ten dohled a já jsem člověk, kterej trošku potřebuje říct takle, takle a když už řeknu, hele já jako nemůžu, tak potřebuju takovou ... takovou tu cepovanost - NE, prostě to DODĚLÁŠ!

Osobní trenér mi třeba i řekl, když jsem nechtěla jíst, abych si vzala jenom nějaký sacharid'ák a v pohodě. On – když je na to ŠKOLENEJ – tak ví, co ten člověk zvládne. Třeba v tom býbýsí centru si to vopravdu HLÍDAJ, jsou tam lidi, který tomu ROZUMĚJ. A je to na nich i VIDĚT! Třeba se mi nikdy nestalo, že by mě nutil dělat něco, co bych fakt nezvládla, jako, že bych úplně PADLA. On vždycky věděl, že je prostě nějaká hranice a že je člověk sice unavenej, ale ještě FURT zvládá!”

Ptala jsem se, jestli když už se v posilovně vyzná a se vším umí zacházet, je pro ni možnost využívat služeb osobního trenéra stále zajímavá.

„Mm. Už né. Já jsem to hlavně dělala proto, abych si nějak neublížila. Jo, člověk má, měl by mít toho trenéra, aby si neublížil, ale dělal to pro to tělo tak, jak má. A když už ví, co a jak, ví i prostě, jak tu tepovou frekvenci nasadit a potom jet...tak už to nepotřebuju. Když už vím, jak to má bejt, tak už to nepotřebuju.”

„A co třeba z nabídky fitness centra je v současnosti pro tebe atraktivní?”

„Teďka? No to, že tam můžu CHODIT. To je prostě důležitý. No, a potom dá, dá se říct, že i ty zvýhodněný finanční nabídky jako teďka akce, permanentka za tolik a tolik a tak.

Na mou otázku, jestli se někdy zúčastnila také skupinového cvičení, odpověděla opět v souvislosti s posilovnou.

„Já jsem vždycky dělala nějakou sérii ... takže jsem měla, já nevím, dvacet minut jezdit na rotopedu, tak jsem prostě jezdila a on mezitím odběhl někam jinam. Takže ty lidi měl prostě rozdělený tak, že se vždycky věnoval určitou dobu někomu a pak měl zase čas na chvilku odběhnout k někomu jinému, uměl si to rozložit. Je to pro mě taková větší motivace. Člověk si řekne, nó přece jako se neshodim. Přece to NEVZDÁM!”

Ptala jsem se, zda vyzkoušela také skupinové cvičení v tělocvičně pod vedením instruktorky či instruktora.

„Hm, taky, zkoušela jsem, zkoušela jsem aerobik a byl to teda hroznej záhul, protože hodinu tam prostě ťapkat na místě tak jako to je ze začátku záhul, ale pak jako jsem si na to zvykla a strašně mě to bavilo. Mm, já jsem zkoušela akorát prostě nějaký ty stroje á potom fitness á spinning. Nó, jinak jsem nic jinýho nezkoušela. Tak daleko jsem se nedostala.

Spinnig ji rovněž oslovil...

„Ten spinning ... ze začátku volnějc a pak se dá přidávat. Jako, protože když někdo tam přijde na první hodinu a teďka se snaží zabrat tak jako všichni ostatní, tak to prostě NEJDE. To vždycky ten, kdo prostě nějak tak hlídá nebo předcvičuje, by měl si říct JO tenhle je tady poprvý, tenhle podruhý ... Anebo to prostě dělat po skupinách, že tydlencty jsou tady poprvý, ty jsou střední, ty pokročilí ... prostě, aby si to tělo navyklo, že má nějaký pohyb a nějakou tu aktivitu. Na tom spinningu mě strašně bylo příjemný to, že se jelo na hudbu ... no a já jsem člověk, kterej, když se do tý hudby zaposlouchá, tak prostě ten adrenalin mi jde nějak nahoru a jezdí se mi daleko líp.

Poprosila jsem Irenu, aby ze svého pohledu jmenovala výhody pohybových činností v rámci fitness centra vzhledem k alternativám a aby se pokusila říct, zda jí pravidelné cvičení něco vzalo a zda a co jí přineslo.

„Nó, takže když člověk třeba běhá venku, tak je tam PRACH, pyly, pokud je někdo alergickéj, tak to je PRŮŠVIH. Ale ten prach vlastně, nějaký zplodiny z aut a takovýdle ... Není to dobrý a navrch to běhání PO ASFALTU ... je strašná zátěž na klouby, na páteř, úplně na všechno. Tím...jó člověk si sice zaběhal, má z toho dobrej pocit, vodboural nějaký kalorie, trochu se zpotil a vodboural toxiny. Ale zase hrozně toho nabral díky tomu prachu a všeljakejm zplodinám. Takže navrch i ta zátěž na klouby, pokud někdo nemá opravdu dobrý boty, který maj nějaký odpružení ... Tak to není zrovna, podle mě, to nejlepší. V tom fitnesscentru člověk používá nějak různě ty klouby. Teď nějak se cvičí, já nevím, třeba na tom rotopedu, tak zatěžuju dolní část, pak jdu třeba na motýlka, tak zase zatěžuju horní část, ale vždycky tak, aby to ty klouby snesly.

Nó a celkově mě to rozhodně víc přineslo, než vzalo. Jó, vzalo to nějaký čas, ale ten čas jsem tomu prostě chtěla věnovat a jsem RÁDA. Přineslo mi to SEBEVĚDOMÍ, protože přece jenom holka, která má sto pět KILO, to není nic moc atraktivního a najednou zhubne pětadvacet kilo a vidí to na sobě, teďka vidí, že si neobleče nic z toho šatníku, takže si JDE i něco KOUPIT a udělá si tím radost, že kupuje MENŠÍ velikost, tak je to hrozně příjemný.” Když jsem chodila cvičit pravidelně, tak jsem měla HROZNÝ energie! A fakt dobře jsem se cítila. Šly ze mě, vlastně i na sobě jsem cítila, jak ze mě ty špatný látky jdou ven, ty toxiny. Prostě to člověk cítí. Nó, ale teďka, když na to člověk nemá takovýho času, tak je člověk takovej vohablej a ví, že by nějaký pohyb jako měl bejt, ale prostě na to NEMÁ čas. Prostě to NEJDE.

Jsem HROZNĚ čistotný člověk. Takže nesnáším, když by tam byl prach nebo něco takovýdlehého. Furt koukám, aby bylo tam, kam JDU, tak aby bylo čisto. Příjemný je, když je tam nějaký bar a že řeknou i, jo, to má míň kalorií nebo jenom prostě todlencto jsou takový a takový minerály, tak je to daleko příjemnější.”

„Jak často je podle tebe ideální navštěvovat fitness centrum?“

„No tak ÚPLNĚ nejlepší to bylo, když jsem mohla chodit OBDEN. To bylo úplně fantastický, protože člověk sice vydával energii, ale já jsem tím byla hrozně DOBITÁ. Prostě ta energie mi suprově nabíhala. Potom, když už člověk se zase zapojí hodně do školy a začnou i jiné aktivity, tak je prostě toho času málo. Tak teďka se dostanu tak dvakrát týdně, vždycky nějakou hodinku, dvě, ale cítím, že je to MÁLO.“

„A přestala bys, třeba z časových důvodů, fitness centrum navštěvovat úplně?“

„Né, vůbec ne, to jako ani náhodou! <rozhodně> Když třeba nemůžu jít někam do toho fitka, tak aspoň vytáhnu kolo, že dojedu aspoň pro rohlíky a zpátky na tom KOLE. Bez pohybu bych se teďka už neobešla. Jó někdy, když je léto a je teplo, tak si radši zaplavu, než prostě v tom horku bejt někde ve fitku. Když je horko a chci jít do toho fitka, že vím, že potřebuju se ještě víc protáhnout to tělo, tak ...“

<náhle si něco uvědomila >

„Oceňuju, když tam je klimatizace, to oceňuju úplně PERFECTNĚ, což jsou ty býbysíčka na to skvělý. Ale to je prostě podle nálady. Někdy si to naprogramuju, když mám ten čas... A dělala jsem to obden, tak jsem si řekla, jo, tenhle den bude fitko, tenhle den bude [ajrobik], tenhle den spinning a tenhle den bude ještě něco DALŠÍHO. Prostě nebo zase to FITKO! Prostě jsem si to vždycky tak nějak nakombinovala, že to bylo PŘÍJEMNÝ. Buď [ajrobik] nebo spinning anebo prostě posilovna.“

Teďka už bych nemohla přestat chodit do fitka, teďka už jsem si na to tak navykla, že prostě aspoň dvakrát, třikrát týdně si tam musím zajít ... prostě vím, že se hejbu a že je to pro mě dobrý. Že bych úplně přestala ... <vrtí hlavou, odmítavá gestikulace, semknuté rty>

To už je prostě věc, kterou tak jako POTŘEBUJU. Takže si to nenechám vzít. <nesmlouvavě> Dá se říct, že je to prostě DROGA.

4.4.2 „Chlapský sport“

Petrovi je 25 let, je svobodný a pracuje jako projektový manager, tedy v kanceláři bez nároků na fyzickou kondici. Nekuří a uvedl, že s alkoholem „zachází spíše střídavě.“ Má menší, spíše drobnou postavu, veselé oči, sebevědomé a bezchybné držení těla.

Martin je rovněž svobodný, je mu 28 let, má fyzicky nenáročný zaměstnání, pracuje v kanceláři, většinu času na počítači. Je vysoký, má široká ramena, sportovní, atletickou postavu, ležérní chůzi a správné držení těla.

Petr navštívil fitness centrum poprvé ve dvaceti dvou letech. Martin před třinácti lety, avšak pravidelně jej začal navštěvovat až kolem osmnácti let.

Životní styl obou respondentů lze charakterizovat jako aktivní s převahou pozitivních prvků. Oba pravidelně cvičí, mají tendenci korigovat svou stravu v návaznosti na pohybovou aktivitu, jsou nekuřáci a alkohol konzumují pouze v omezeném množství. Jednotlivé výpovědi jsou vyprávěny z jejich dnešního pohledu, zkušeností a životních perspektiv tak, jak je zpětně rekonstruuji.

„Teď nepiju vůbec, když jsem hodně sportoval, v minulosti, tak to jsem pil jako duha. Myslím, že alkohol se tím cvičením a sportováním nějak neutralizoval. Teď už nic nedělám, alespoň ne tak aktivně a závodně, tak skoro nepiju.“ Martin (28 let)

„K obědu si dávám malé pivo. Větší množství alkoholu konzumuji tak jednou, dvakrát do měsíce.“ Petr (25 let)

Není bez zajímavosti, že si Martin i Petr vybavili svou první návštěvu fitness centra.

„Bylo mi patnáct, do fitka jsme šli s kamarádem, co jsme chodili na Tae-kwon-do, jako doplněk tréninku.“ Martin (28 let)

„Šel jsem sám, ale až po půlroce odhodlávání se. Po několika pokusech jsem si na měsíc najal trenéra, který mi sestavil tréninkový plán, jídelníček a naučil mě základní provedení cviků. Pak jsem cvičil tři měsíce sám, poté mě trenér zkontroloval, změnil plán a opět jsem cvičil sám. Chtěl jsem chodit ve dvou, například s kamarádem, ale nepodařilo se mi nikoho zlákat. Ve dvou je to vždycky lepší – jeden cvičí, druhý motivuje, hlídá, pomáhá s činkami a naopak.“ Petr (25 let)

Martin ve fitness centru využívá především posilovnu. Kladně hodnotí především skutečnost, že posilovnu může navštěvovat prakticky kdykoliv podle svých časových možností a posilování chápe jako „chlapský sport.“

„Takové nějaké ty aerobiky a tak, no, to jsem teda nikdy nezkoušel a ani bych nechtěl.“ Martin (28 let)

Petr začínal cvičit v posilovně a skupinové cvičení ho také nelákalo. Poté ale vyzkoušel lekci Pilates a ta ho nadchla. Našel zde referenční skupinu, která se pro něho stala normotvornou.

„Postupem času jsem přešel na skupinové cvičení – Pilates. Jsem velmi soutěživý, takže cvičit se skupinou je pro mě více motivující. Na druhou stranu pokud cvičím sám, lépe se mi soustředí na provedení cviků (reálně, ale stejně není člověk ani v posilovně nikdy sám, vždy jsou tam nějakí čumilové – časem jsem je však přestal vnímat).“ Petr (25 let)

Petr se musel vyrovnávat s problémem vyhasínání motivačního zaujetí v momentě, kdy se přestal se svým stávajícím pohybovým režimem identifikovat. Pro jeho zájem o cvičení bylo příznivé, že se seznámil s metodou, s níž se mohl opět ztotožnit a v jejíž účinnost věří. Cvičení Pilates ho „chytlo,“ zřejmě na tom má velký podíl také jeho „skvělá učitelka.“ Při cvičení prožívá radostné zaujetí (flow). Silový trénink a protahování doplňuje kardio aktivitou, která mu rovněž vyhovuje, neboť odpovídá jeho soutěživé povaze.

„Posilovnu jsem intenzivně navštěvoval asi půl roku, třikrát až čtyřikrát týdně. Frekvence ale začala po šesti měsících upadat až to nakonec upadlo zcela. Teď cvičím dvakrát týdně Pilates, jednou týdně hraji squash a posilovnu navštěvuji opravdu výjimečně. Proč se to stalo, neumím říct, беру to jako přirozený vývoj. Asi mě ty stroje příliš nebavily. Pilates je úplně o něčem jiném. Kromě toho, že fakt makám, tak se taky výborně odreaguji a fakt mě to baví. Máme skvělou učitelku, která vede hodinu speciálně pro muže, je nás tam sedm chlapů, no, takže ona přesně ví, co potřebujeme a co chceme a zaměřuje se na to.“ Petr (25 let)

Frekvence a intenzita Martinových návštěv fitness center se výrazně mění v průběhu roku. Závisí také na jeho vztazích, které mnohdy před cvičením upřednostňuje.

„Když jsem v cizině anebo na jaře a v létě, tak to chodím do fitness centra častěji...“

Také na to má vliv, jestli jsem sám nebo ve vztahu. Když jsem sám, tak cvičím více, třeba i šestkrát za týden. Když s někým chodím, je na to méně času. V současnosti si zajdu do fitka tak dvakrát, třikrát do týdne, záleží, jak mi to vyjde. Je jaro a pomáhá mi to cítit se v pohodě.” Martin (28 let)

V rámci služeb osobního trenéra se Petr začal stravovat podle doporučeného režimu s cílem nabrat svalovou hmotu.

„K tréninku jsem si vždycky kupoval ionťák, tak dva (tj. litr) za jednu návštěvu. A výrazně jsem upravil jídelníček, vzhledem k mé motivaci to bylo nutné. Před tím jsem jídlu nevěnoval příliš pozornost, na základě rad trenéra a četby článků jsem ale začal jíst tak pětkrát až šestkrát denně, dle předepsaného plánu. Začal jsem si hlídat kalorické hodnoty. Konkrétně to byla naprostě klasika, kuřata, mléčné bílkoviny (tvarohy), vajíčka, celozrnné pečivo, těstoviny, rýže, ovoce, zelenina. Na svačinu jsem pil sacharidový nápoj, večer proteinový.“ Petr (25 let)

Svou stravu v návaznosti na pravidelné cvičení upravil i Martin, tvrdí, že se snaží stravovat zdravě, jíst dostatek bílkovin a vyhýbat se těžkým jídlům. Na druhou stranu uvedl, že když má chuť, dá si i pizzu nebo pivo.

„Ve fitku si kupuju protejnový nápoje nebo tyčinky, vodu. Kdybych neupravil taky stravu, asi by to cvičení nemělo žádné velké efekty. Občas užívám vitamíny, třeba hořčičk, ten je dobrý proti křečím z přetrénování.” Martin (28 let)

Jako bývalý skaut Petr nezapomíná ani na jiné pohybové aktivity, než je cvičení ve fitness centru. Se svým stávajícím pohybovým režimem je spokojen, domnívá se, že jeho intenzita a frekvence je zcela dostačující. Martin má podobně jako Petr v oblíbě squash, občas si rád „zajde zaběhat“ apod. Na rozdíl od Petra však svůj stávající pohybový režim hodnotí jako naprosto nedostatečný. Domnívám se, že vzhledem k nespokojenosti s aktivitami, které vyjmenoval a kterým se pravidelně věnuje, se jedná o projev Martinovy pozitivní addikce k tělesnému cvičení.

„Podle možností se věnuji vysokohorské turistice, mám rád výlety do přírody, občas si jdu zaplavat, občas sportovní paintball. Myslím, že pohyb mi neschází, kombinace posilovacího cvičení (pilates) a aerobní aktivity (squash) mi zcela vyhovuje.“ Petr (25 let)

„S kamarádem boxuju, ale to jen rekreačně. Tak jednou, dvakrát do týdne si jdu zaběhat, podle počasí. Minimálně jednou, ale většinou dvakrát, třikrát týdně zajdu do posilovny. No a v zimě dost běhám na lyžích. Momentálně mě baví salsa, chodím na ní každý pondělní večer. Také docela hodně chodím pěšky po Praze, když už ten den nestíhám nic jiného, tak aspoň něco. Štve mě, že můj současný pohybový režim je absolutně nedostatečný! Když jsem aktivně tancoval, měl jsem pět až šest hodin tréninku týdně, plus občas do toho posilka a jiné aktivity. Teď je to ve srovnání s minulostí málo. Chtělo by to víc...” Martin (28 let)

Motivace k pravidelnému cvičení se vždy skládá z vícero složek, u Petra původně převládala zájem o zlepšení tělesného vzhledu, který představoval dominantní motiv jeho pohybových aktivit. Jeho celková motivace ke cvičení se od prvotní snahy zvýšit podíl aktivní tělesné hmoty však postupně měnila. Nyní nachází v pohybu především možnost dělat něco pro své zdraví. Martinova celková motivace k návštěvám posilovny se rovněž vyvíjela v průběhu času.

„Mojí hlavní motivací bylo nabrat svalovou hmotu. Vždycky jsem byl hodně hubenej a chtěl jsem to změnit, abych se nemusel stydět pokaždé, když jsem byl v plavkách. Proto jsem si vybral právě posilovnu, která mému cíli odpovídala nejlépe. Později jsem spíš chtěl zlepšit fyzickou kondici. Chtěl jsem se taky zbavit bolestí zad a odreagovat se od poměrně stresující práce. Nejdřív jsem si chtěl cvičením hlavně namakat ramena a tak, teď už to není tak žhavé. Sportuju prostě proto, že mě to baví.“ Petr (25 let)

„Prvotním impulsem kdysi bylo vytvarovat si postavu a zvětšit svalstvo vlastně kvůli holkám, časem a vzhledem k mým sportovním aktivitám – Taekwon-do, tanec – to bylo hlavně kvůli síle a fyzické kondici a k podpoře tréninků toho sportu, co jsem zrovna dělal. Dnes abych se nějak hýbal a hlavně, že se cítím dobře, když něco aktivně dělám. Když se cítím dobře fyzicky, pak i psychicky...No a samozřejmě, když už to dělám, tak by to taky mělo být vidět!”

Martin (28 let)

Petr uvedl, že netrpí nedostatkem spánku, („sedm až osm hodin denně“) což hodnotí jako dostačující. Rovněž uvedl, že netrpí bolestmi zad, na rozdíl od doby, kdy necvičil.

Martin spí („vcelku asi šest hodin za den, jak kdy“) spíše méně, než považuje za optimální, ale neshledává to jako závažný problém.

Lze se oprávněně domnívat, že časté bolesti zad jsou projevem vysoké hladiny pocíťovaného stresu. Proto jsou tyto faktory uvedeny ve vzájemné souvislosti. Petr se cítí psychicky i fyzicky „v pohodě“ a i když své zaměstnání hodnotí jako velmi náročné, dokáže napětí uvolnit. Nedostatek pohybu v zaměstnání kompenzuje různými volnočasovými aktivitami.

Martin se s bolestmi zad potýká dlouhodobě, dokonce uvedl, že bez pohybu by jeho bolesti byly neúnosné. Najít rovnováhu mezi fyzickou aktivitou a odpočinkem pro něho bývá obtížné. Subjektivně nepocíťuje vysokou hladinu stresu.

„Od té doby, co pravidelně sportuji, mě záda vůbec nebolí. Ale před tím mě bolívaly docela často. Má práce je vlastně jeden velký stres a zodpovědnost, takže umět s tím pracovat je nezbytnost. Jsem ale stresoholik, takže jistou hladinu stresu neustále potřebuji jako motivaci k dostatečnému výkonu. Myslím si, že sport je jeden ze způsobů, jak se skvěle odreagovat.“ Petr (25 let)

„Záda mě bolí hlavně, když necvičím, mám růstovou vadu a když neposiluju, tak to bolí jako čert. Já jsem extrémista, buď něco dělám naplno a nebo na to kašlu úplně, takže ideálně rozložit sportování, zařizování a odpočinek mi dělá trochu problémy. Ale v poslední době se snažím to nějak rozvrhnout. Skvělé odreagování je nějaký společný sport, či hra, squash, volejbal a tak.” Martin (28 let.)

4.4.3 „Jdu si radši zaběhat než do „železářství“

Lukáš (25 let) je svobodný, bezdětný student, který má od dětství k pohybu velmi blízko, intenzivně se věnoval motocyklovým soutěžím (juniorská reprezentace ČR), nyní je úspěšným cyklistickým závodníkem. Měří asi 170 cm, jeho postava je atletická a symetrická, nekouří a alkohol konzumuje střídavě. Vystudoval Vysokou školu tělesné výchovy a sportu Palestra, obor sportovní a kondiční specialista. „Na Palestře jsme sportovali skoro každý den a nejrůznější sporty, mám i licenci instruktora fitcentra.“ V současné době studuje druhou vysokou školu a občas se účastní lyžařských výcviků s dětmi nebo pobytů v přírodě a atletických soustředění.

„Můj pohybový režim je více než dostatečný...Klidně a rád bych sportoval i víc, ale to už bych nemohl dělat vůbec nic jiného a musel bych čas věnovaný škole věnovat odpočinku a regeneraci. V současnosti studuju, takže se nejedná o moc fyzicky náročné zaměstnání. Jako kurýr na motorce jsem spíš unavený z toho, že neustále prostě musím dávat pozor.“

Ptala jsem se na Lukášovu první zkušenost s fitness centrem, jak se vyvíjela intenzita jeho dalších návštěv a jak je tomu dnes.

„Poprvé jsem začal navštěvovat klasickou posilovnu asi v patnácti letech. Začínal jsem totiž závodit na motorce a zjistil jsem, že kondice a síla je potřeba. Chodil jsem tam sám, mám to přes ulici, byl tam trenér, který mi na začátku poradil, jaký cviky mám dělat a čemu se mám vyhnout, taky mi sestavil jednoduchý cvičební plán. Chodil jsem tam asi půl roku dvakrát týdně. Pak začala sezona, takže jsem spíš závodil na motorce a do posilovny chodil zase až přes zimu. Další dva roky to bylo stejně, vždycky jsem tam chodil přes zimu v rámci přípravy na sezonu. Potom jsem dva roky do posilovny nechodil, protože jsem běhal a jezdil na kole a nějak mi to stačilo. Pravidelně jsem začal chodit zase v zimě v roce 2003, jedním ze sponzorů týmu bylo totiž fitness centrum Kentoya na Zahradním městě, nó a tak jsem tam dostal volnou celoroční permanentku. Chodil jsem zas dvakrát týdně, plus jednou týdně ve škole v místní posilovně. Navíc jsem měl sporty ve škole a jednou týdně běh. To bylo v tříměsíčním přípravném období. Pak začala sezona a já zas jenom závodil na motorce. Potom jsem kariéru na motorce skončil a přesedlal jsem na horský kolo, od té doby jsem v klasický posilovně nebyl.“

V současnosti běhám, jezdím na kole, chodím do tělocvičny hrát fotbal, florbal a na gymnastiku, kde mimo akrobacie taky posiluju. Prostě si jdu radši sám zaběhat nebo jdu na kolo a s klukama do tělocvičny, než do „železářství.“

„Posilovna nebo skupinové cvičení, co preferuješ? Jaké služby fitness centra využíváš?“

„Mám rád oboje, při běhání miluju ten klid a přírodu, běh na pásu mi prostě vadí. Naopak v tělocvičně nebo při posilování je fajn takový to "hecování" se s ostatníma. Pro lidi se slabší vůlí je skupinové cvičení dobrý, je to určitě výhoda, že se nechtějí vzdát. Na druhou stranu se třeba při aerobiku můžou stydět, že jim to nejde. Zkoušel jsem aerobik a spinning, no, jako zpestření a pro lidi, který mají málo času proč ne, já si ale osobně jdu raději zaběhat...“

Jinak jsem ve fitku vždycky využíval jenom posilovnu, třeba solárko se mě netýká. Párkrát jsem byl v sauně, ale vždycky spíš někde u bazénu, než ve fitku.“

„Upravil jsi v rámci cvičení také stravu? Užíváš nějaké doplňky výživy?“

„Snažím se jíst v rámci možností zdravě, hodně zeleniny, ryby, saláty, kuřecí a těstoviny. Ale nikdy jsem se neomezoval, ani jsem nepočítal ty dávky. Ionťák jsem si do posilovny nosil vždycky svůj. Totiž další sponzor týmu byl Power Bar, takže jsem měl iontové nápoje, proteinové koktejly i energetické tyčky. Plus jsem na regeneraci po zátěži bral kreatin. Právě ale ne před cvičením jako na objem, ale až po zátěži. Dneska akorát piju při cvičení ty ionťáky.“

„Mohl bys charakterizovat svou původní motivaci k pravidelnému cvičení, a pokud se nějak změnila, mohl bys popsat také své dnešní motivy k pohybovým činnostem?“

„Dřív dominantním motivem proč cvičit byly hlavně ty ambice po dobrech výsledcích na motorce, takže zvýšení fyzický kondice. Vizuální stránka těla pro mě vůbec nebyla prioritní, naopak jsem se za svaly dost styděl. Teďka pokud posiluju, tak hlavním důvodem je celkový zpevnění těla jako prevence proti zranění při pádech při sjezdu a při skákání na kole, to je rozhodně hlavní prvek tý současné motivace. Nikdy jsem se nechtěl nějak předvádět před ostatními, jaký mám svaly a takhle, to fakt ne, vždycky mi šlo spíš o udržení kondice a celkový zpevnění.“

„Máš dostatek spánku?“

„To nemám, je toho dost, škola, práce, trénink a jiné povinnosti mi zabírají hodně času, seminárky píšu po večerech...“

Ukázalo se, že Lukáš sice trpí bolestmi zad, ale v jeho případě se patrně nejedná o výše zmiňované projevy vysoké hladiny pociťovaného stresu. Bolesti zad u Lukáše mají spíše fyziologický původ a pravděpodobně nejsou způsobeny psychickou frustrací či přílišným napětím, které by nebylo kompenzováno.

„Snažím se záda zpevňovat, ale vzhledem k námaze mě občas dost bolí.“

„Umíš odpočívat?“

„Nejlepším odpočinkem je pro mě spánek, takže se snažím spát, co to jde. Odpočívat snad umím, používám taky autogenní trénink, hodně strečink, ale i klid v přírodě.“

4.4.4 „Je mi dobře“

Klára (22 let) je mladá, štíhlá, usměvavá a sympatická dívka, fitness centrum navštívila jednou a nevidí důvod, proč by svou návštěvu měla zopakovat. V současnosti už šest měsíců nekouří, dříve vykouřila čtyři cigarety denně a příležitostně (za večer) až dvacet. Žádnému sportu se nevěnuje a otázka nedostatku pohybových aktivit pro ni v současnosti není aktuální.

„Já jsem na základce hrála volejbal, to bylo se Zuzkou, asi tak dva roky, pak vlastně nic, až takovej skok – kdy jsem zkoušela aerobik, to bylo v deváté třídě, chodila jsem na kroužek aerobiku s naší tělocvikářkou, jednou týdně, ale moc mě to nebavilo, bylo to takový o ničem. A navíc – já sem nikdy neměla problémy s postavou a jak jsem začala cvičit, tak jsem začala i přibírat na váze. Teď teda už vím, že to bylo tím, že mi asi začali růst svaly nebo se nějak zpevňovat, to je jasný. A ty svaly vážej nejvíc, takže to bylo tím. Ale tenkrát jsem to moc nechápala, řekla jsem si: To víš, že jo. Eště cvičit a k tomu přibírat – to se na to můžu vykašlat. Dřív jsem měla pořád nějakých 45 kg a pak najednou 48 kg. Ale ne že by mě ta postava nějak brala, já jsem jí něřešila, ale prostě se mi nechtělo cvičit, tak jsem přestala na ten aerobik chodit. Na gymnáziu jsem jednou byla v posilovně, šla jsem tam s kamarádkou ze třídy. Její maminka totiž dělala trenérku v posilovně, tak jsme šli jakoby k ní. No a bylo to úplně vidět, že ta Majda byla taková zblblá, nebo zblblá – ovlivněná - tou maminkou, takže právě často držela různé diety, chodila do posilky, střídala to, máma jí trénovala a dodnes tam chodí hodně často. Nebo je možná teď ve fázi, kdy tam nechodí, já nevím, u ní je to dobře poznat, ona fakt má ten problém, že přibírá, takže když přestane cvičit, je to poznat, zkulatí se jí obličej a zadek že jo a tak. Má to tělo podle mě tak nastavený, že musí cvičit, aby si nějakou tu postavu udržela. Takže se to sešlo na gymplu, že nám její mamka vlastně předepsala nějaký cviky. Pamatuju si, že jsme byli chvílku na rotopedu, pak jsme posilovali – no to bylo hrozný,

to jsem myslela, že umřu. Sice to s Majdou bylo docela dobrý, ale pak už jsem nešla. Majda chodila dál pravidelně a do toho držela i ty diety. Pak jsem byla asi dvakrát na power józe, spíš jsem to zkoušela.

Nikdy jsem se neomezovala v jídle, sním si klidně deset knedlíků a naopak z toho mám radost. Mě by možná bavil jedině nějaký kolektivní sport, míčové hry a tak, ne kvůli kondici, ale prostě se pobavit s těma lidma a pak zajít na pivečko, s tou skupinkou těch lidí, prostě pokecat. Ta skupina to je dobrý. Ne sport jako za sportem, ale za společností. To jo, ale jít cvičit jen tak, na aerobik – tak to v mém případě nehrozí.“

„Bolívají Tě někdy záda?“

„Hm, to občas docela dost, hlavně když dlouho sedím, z toho sezení. Ale to je přesně ta moje povaha, já se nedokopu, namám motivaci – nemám jakoby proč. Ta power jóga, jak jsem šla na tvoji hodinu, tak ta mě třeba bavila. Ale stejně už se tam nedonutím znova jít. Když už jsem tam byla, tak se mi to líbilo. Ale je to večer a mě se nikdy nechce, sednu si, dám si v klidu brambůrky a koukám na televizi. Možná bych potřebovala někoho, kdo by mě tam vyloženě dotlačil, já totiž potom z toho mám radost, ale dostat se tam, tak to je pro mě hodně obtížný. Pak mám dobrý pocit, ale sama prostě nikam nejdu.“

„Čím se odreačováváš, když se třeba dlouho učíš?“

„Jééé, tak jdu do ledničky. Mám to po tátovi, je celej život hubenej, vlastně až teď, když mu je pět a padesát, tak začal mít trochu břicho. Můžu sníst cokoli a nepřibírám. Ale je mi jasný, že kdybych to tak neměla, tak asi žiju úplně jinak. Asi bych taky chodila cvičit. Mě se ale nelíbí, když maj holky ramena, velký svaly, takový ty mužatky, to na holce, na klukovi jo, ale na tý holce to není moc hezký... Zase ale nesmí být moc vychtrlá, spíš taková přirozená, já nevím.“

„Oslovila tě někdy nějaká reklama na cvičení nebo na služby ve fitness centru. Zaregistrovala jsi nějaké letáčky propagující zdravý životní styl?“

„Mě nic takového nikdy nezajímalo, takže jsem o tom ani nevyhledávala žádný informace. No a že by mě nějaká reklama nějak oslovila, tak to nikdy. Jenom teď zase jiná kamarádka se mě ptala, jestli bych nechtěla zkusit, že na Míráku jsou takový ty malý trampolínky a nějaký držadla k tomu, tak jestli na to s ní nechci jít. Tak to jó, půjdu tam s ní, ale půjdu jako z legrace – kvůli ní, že nechce jít sama, tak v pohodě, ale kvůli sobě, to bych nešla. Až mi zavolá – mluvila něco o úterním ránu, že to je tam nejlevnější, že pak půjde rovnou do práce, tak to půjdem vyzkoušet. Ale jinak mě jako vůbec nic z toho neláká...“

Jednou jsem šla po Václaváku a jela tam auto, takový velký s proskleným zadním prostorem – a tam holka, blondýna ve sportovním dresu s prsatým výstřihem, jela na kole. Prostě na tom na spinning, usmívala se a jela si na kole, no a všichni na ní čuměli. Tak to na mě mělo vyloženě odpuzující efekt, asi to mělo oslovit hlavně chlapy – jako aby šli do fitness centra na ty kola. Ale tak taky jsem se koukla, ale bylo to fakt uhozený. Já chápu, že ty polonahý billboardy můžou hodně lidí zaujmout, dyť já to vidím, že to na ně má i dobrý efekt, zpevní se jim postava, baví je to, já to neodsuzuju, ale mě to vůbec nic neříká.

„Máš dostatek spánku?“

„Já spím jak špalek. A dlouho. Spím moc ráda, klidně dokážu spát do jedenácti, když si to můžu dovolit. Pak se teda většinou nestíhám nasnídat, to je pravda, že vždycky když spěchám, tak moc nesnídám, ale vždycky si po cestě něco koupím, třeba pochoutkové salát.“

„Co si představuješ pod pojmem být fit?“

Tak asi, že je ti dobře, že se cítíš fajn. Myslím, že člověk může být fit i bez všech tady těch pohybů. Třeba kdyby mě začaly nějak bolet klouby nebo něco, tak bych to asi musela začít víc řešit, ale takhle – prostě jsem zdravá, je mi dobře. Naopak myslím, že tím sportem se dost lidí může úplně odrovnat, pokud to přehání.

4.4.5 „Nevyměknu!“

Moje kamarádka Katka, která fitness centra navštěvuje pravidelně, mi vyprávěla o svém spolužákovi Michalovi, kterého prý jednou „vytáhla“ na aerobik.

Lukášovi je 23 let, studuje Českou zemědělskou univerzitu v Praze a od dětství je sportovně založený. Miluje fotbal, cyklistiku, plavání a pokud jde o pohyb, nenechá se nikdy dlouho přemlouvat. Do fitness centra občas zamíří, ovšem výhradně do posilovny. Poprosila jsem Katku, aby mi s ním zprostředkovala rozhovor. Ukázalo se, že Lukáš je velmi otevřený a že ho můj nápad psát o fitness centrech zaujal. Rozhodl se, že mi pomůže. Sešli jsme se v parku, zapnula jsem diktafon a poprosila jsem, aby mi vyprávěl o tom, jak si byl zacvičit na aerobiku. Zmíněný zážitek byl pro Lukáše patrně opravdu silný, neboť si pamatoval řadu detailů a bez dlouhého rozmýšlení spustil téměř nepřerušovaný proud řeči, který jsem následně takto zaznamenala:

„Jo, máš pravdu - byl jsem si zacvičit aerobic. A nikdo mě na takový volovíně už neuvidí! Katka přišla s tím, že na aerobic chodí dlouho, že prý je to super a že chce, ať jí ukážu, jak jsem sportovec a že se jenom nevozím na motorce.“

Jednak jsem do ní byl zamilovanej a jednak jsme se vsadili...jsou chvíle, kdy i největší hrdina podlehe. Řekl jsem si: OK, hodina aerobicu ve fitku na Černém mostě mě přece nerozhodí!...

Katka tam dorazila na poslední chvíli a hned na recepci se zdravila s nějakým frajerem s mikrofonem, na první pohled nebyl na holky. Byl to instruktor, hmm. Ve spěchu jsem se převlíkl, Katka už na mě čekala a řekla, že zabrala místo.

Pak jsme vešli do sálu a mě úplně polilo horko. 30 ženskejch! Děs! Dělal jsem, že po nich nekoukám, ale, chápeš, to prostě nešlo - přiléhavé elastáky, topy... Katka mě tlačila dopředu, bránil jsem se, nebylo kam utéct... Všiml jsem si, že jedna postava neměla kozy. Hurá, chlap! Kouknul na mě, já na něj, no a prostě mi došlo, že tohle taky nebude heterosexuál.

Instruktor pustil hudbu, rychlé disko a začal předcvičovat. Úvodní zahřívací taneční část pro mě byla peklo, neumím se hejbat, byl jsem mimo rytmus a poskakoval jsem úplně naopak. Snažit se schovat je blbost, všude jsou zrcadla, vidí tě všichni.

Po dvaceti minutách mě instruktor KONEČNĚ vysvobodil, pauza na pití. Řekl, ať si vezmeme tyče a činky. Katka mi to přinesla a nějak mi vůbec nedošlo, že tu tyč a činky pro mě docela dlouho vybírala.

Začali jsme posilovat, klasika. Najednou mi tyč začala v ruce víc a víc těžknout, ne, laktát se hromadil a ženský byly ale v klídku...Normálně se v pohodě smály! No nic, nevyměknu, vydržím a poctivě docvičím! Ale fakt to byl nátěr. Pak byla zase nějaká pauza, uklízel jsem svou tyč a činky,... no a pochopil jsem to, ty tyče a činky totiž jsou barevný, že

jo...Ale to není proto, aby nářadí vypadalo pěkně a vesele, jsou normálně odstupňovaný podle váhy. Já dostal samozřejmě to nejtěžší, co tam bylo.

Poslední část hodiny zabral strečink. Pamatuju si, že mě dorazilo, že instruktor nám na závěr pustil hudbu z muzikálu Kleopatra. Mě bolelo tělo jako kráva a ještě mi k tomu zpívala Absolonová. Na konci instruktorovi všichni tleskali, až na mě. Proklel jsem ho do pátého kolene. Katka pak navrhla zůstat ještě na další hodinu, že ta bude čistě taneční. S díky jsem to odmítl a šel do sprchy. Jo, takže bych to shrnul asi takhle: pokud ze sebe chce někdo v pár minutách udělat vola a ještě se při tom unavit, tak ať vyrazí na aerobik!

4.5 Co předcházelo mé instruktorské praxi

Abych mohla získat certifikát o úspěšném absolvování kurzu power jógy, bylo třeba zaplatit 4 800 Kč a přihlásit se na školení realizované samotnou POWER YOGA ACADEMY. Konalo se ve WELLNES ENERGY STUDIU, které patří hlavnímu prezentérovi POWER YOGA ACADEMY a hned v úvodu jsme zdarma obdrželi stylové desky s obrázky cvičících postaviček. Kromě toho jsme měli možnost výhodně si zakoupit publikace o józe, různá CD a DVD nebo podložku na cvičení (JÓGAMATKU - v hodnotě 1000 Kč).

Samotné školení probíhalo v rozmezí čtyř dnů a zahrnovalo celkem 40 hodin teoretické i praktické výuky. Musím přiznat, že jsem byla zklamaná, neboť skutečný program se zdál o poznání chudší než ten slibovaný. Mezi dvaceti dalšími adeptkami například skutečně nelze praktikovat individuální přístup školitele, nicméně základy vedení lekce jsem si patrně osvojila. Zbývalo složit závěrečnou zkoušku. Ta spočívala v tom, že jsem si měla opatřit nahrávku s jógovou hudbou a natočit improvizovanou lekci na kameru.

Místo, kde nahrávání uskutečnit, jsem si chtěla zajistit ve studiu ÁSANA. Zašla jsem se tam a mluvila s jeho majitelkou, tehdy jsem se s charismatickou Zlatou B. setkala poprvé. Byla velmi přívětivá a proti tomu, že bych si v sále následující den brzy ráno svou lekci natočila, nic nenamítala. Sál by byl tak jako tak prázdný a slečna recepční se poté, co jsem ji obdarovala čokoládou, nabídla, že přijde o hodinu dříve a pustí mě a mého kameramana dovnitř. Paní majitelka mě však ještě upozornila na to, že z POWER YOGA ACADEMY sama nedávno odešla, neboť se neshodla s jejím majitelem. Prý jí totiž vyčetl, že si otvírá své vlastní jógové studio nedaleko od toho, které vlastní on. Navíc jeho studio bylo do té doby v Praze jediné fitness a wellness centrum zaměřené na jógu. Řekla mi, že skutečnost, že svou nahrávku budu mít z jejího nového studia, může vést k tomu, že mi školitel zkoušku neuzná. Odpověděla jsem, že to si nemyslím, vždyť nezáleží na tom, odkud má nahrávka bude, ale, jak na ní budu cvičit...A navíc, jak by mohl poznat, že to je právě její studio... Zlata B. pokrčila rameny, pohodila svými dlouhými vlasy a usmála se: „Dobře, můžeš to tady zítra natočit, nech na recepci pro jistotu své telefonní číslo...“ a při těch slovech působila tajemně jako Šeherezáda.

V té chvíli jsem netušila, co obnáší boj o klienty, jak silný může být strach z konkurence a že fitness centrum nesmí být nikdy ve ztrátě. Ještě týž den mi slečna recepční volala, aby mě upozornila, že pronájem sálu a vstup za dvě osoby bude stát 350 Kč. Odpověděla jsem, že děkuji, ale že nepřijdu. Místo speciálního jógového studia se mé video točilo ve fitku Relax, kde mě dávno znali jako pravidelnou klientku a jehož majitelka věděla, že si dělám instruktorský kurz. Už dříve vyhradila dvě hodiny v rozvrhu pro mou powerjógu, kterou jsem měla začít vést hned, jakmile budu mít potvrzení o absolvovaném školení. O power jógu byl prý mezi klienty velký zájem a opakovaně se ptali, kdy už ji bude možné v Relaxu vyzkoušet.

Videonahrávku jsem následně poslala svému školiteli, který se na ni, jak doufám, podíval a informoval mě, že jsem zkoušku složila. Učinil tak prostřednictvím SMS (krátká

textová zpráva) a já mu rovněž prostřednictvím SMS poděkovala. Zanedlouho mi poštou přišlo potvrzení. Jestli si získám klienty, už záleželo na mě.

Říct si o místo ve studiu ÁSANA mě tehdy nenapadlo, nevěřila jsem, že by o mě v nově otevřeném speciálně jógovém studiu mohli stát, vždyť nemám žádnou praxi a jeho majitelka ani neví, jak cvičím. Uplynul měsíc a se Zlatou B. jsem se stkala podruhé. Ptala se, jestli už mám certifikát. Prý se musejí rozloučit s jednou instruktorkou a chtěla by mi nabídnout její lekci – čtvrtek dopoledne 10 až 11. Sice jsem věděla, že to je jedna z nejmrtvějších hodin (většina klientů je v práci), ale přesto jsem souhlasila a využila tak příležitosti stát se utajeným participativním pozorovatelem i v tomto zcela specifickém typu fitness centra.

4.6 Výzkumná zpráva

**▪ Spinning – hudba, parta a instruktor/ka
neděle, Fitness centrum RELAX
18 – 19 hodin**

Z rozvrhu Relaxu jsem si vybrala lekci spinningu, s touto pohybovou aktivitou jsem dosud neměla zkušenost, nicméně „aerobní lekce na stacionárních kolech vedená instruktorem za doprovodu hudby“ mě lákala. Poté jsem si však uvědomila, že na začátku hodiny vylezu na kolo, z kterého sestoupím až na jejím konci, přičemž se nehnu z místa. Obávala jsem se, že šlapat na kole skoro padesát minut, aniž bych měla možnost sledovat měnící se okolí a přírodní scenerie, nemůže být zábavné. Spokojila jsem se však s dalším sloganem, který tuto aktivitu propagoval: „Speciální brzdový systém nahrazuje vliv terénu, síly větru, či řazení rychlosti! Nechte se strhnout atmosférou skupinového tréninku bez pocitu vzájemné soutěživosti.“ a plná očekávání jsem se vydala do Relaxu.

Nejprve bylo nutné, aby instruktor Dušan nastavil můj spinner na velikost „pro trpaslíka“, kupodivu to však nebylo složité a brzy jsem své špičky pohodlně dostala do pedálů. Ihned mi však bylo vysvětleno, že o špičky nejde, síla musí být v patách – patama zabírám, rozumím. Dušan posléze zaujal svou pozici na kole vedle vysoké hi-fi věže a připravil si hudbu. Přivítal nás a pro začátečníky znovu vysvětlil tři základní pozice rukou – neviděla jsem mezi nimi žádné velké rozdíly, proto je nebudu popisovat, ovšem Dušan ukazoval, jak jednotlivé úchopy mění různé svaly na pažích, které budou pracovat a tudíž zapojíme nejen nohy, ale i horní polovinu těla.

Prohlédla jsem si své spolujezdce a zaujalo mě, že se zde sešlo více mužů než žen, přišlo osm mužů a šest žen, spinning se tedy v tomto ohledu výrazně liší od aerobiku. Věkové rozložení cvičenců bylo rovněž zajímavé, sedmi ze všech přítomných bych nehádala více než čtyřicet let, těm zbývajícím zase ne méně než padesát. Všichni sledovali Dušana, na ostatní se nedívali, i když někteří z nich se určitě znali. Každý se soustředil především na sebe, to bylo zcela zřejmé. V sále vládlo příjemné napětí, které Dušan ještě více prohluboval, když mluvil o jednotlivých fázích následující JÍZDY. Mimo jiné nám tak dával prostor, abychom „doštelovali“ svá kola nebo odhalili možnou závadu.

Začala hrát rychlá hudba, Dušan vydal pokyn, abychom malé kolečko, kterým se přidává či ubírá zátěž a které je připevněné na biku pootočili o čtvrtku doleva. Ihned jsem pocítila, že se mi šlape o trochu obtížněji, vyzkoušela jsem otočit kolečkem o celý půlkruh a mé nohy ještě více ztěžkly, pak jsem ho přetočila zase na začátek a nohy se mi roztočily, jakoby byly cizí. Chvíli mě bavilo si takhle hrát, pochopila jsem, že mě Dušan nemůže nutit, abych jela do nějakého „těžkého terénu“, vždyť na svém kole jedu jenom já sama a nikdo nevidí, jak moc si přitahuji a naopak...Omyl. Po chvíli, když jsem zvedla hlavu, jsem pochopila, proč mě Dušan sleduje a proč rytmicky opakuje: „Teď, pravá, teď, hop, hop, hop.“

Chtěl totiž, abych srovnala krok s ostatními, na spinningu jede celá skupina stejnou rychlostí podle hudby - měla jsem tedy také poslouchat rytmus a podle něho šlapat. Sice se zátěží, jakou chci já, ale rychlostí, jakou chce Dušan. Když jsem si však nastavila zátěž příliš malou, jela jsem rychleji než ostatní a když jsem si přidala, nestačila jsem jim.

Dušan to viděl a pořád na mě dělal: „Hop, hop, hop,“ abych jela do rytmu. Jenže nevěděl, že nemám hudební sluch, ani smysl pro rytmus a že i když se snažím, je pro mě obtížné strefit se do těch jeho písniček. Začali jsme si být nesympatičtí, jemu očividně vadilo, že si jedu, jak chci. Patrně si myslel, že se buď zbytečně šetřím anebo, že se chci předvést před ostatními. Zkusila jsem koukat na nohy takové čiperné paní, která jela vedle mě – vždy, když měla pravé chodidlo nahoře a levé dole, snažila jsem se je mít také tak. Poprvé jsem ocenila, že při spinningu nemusím koukat na cestu. Byl to dobrý nápad, jela jsem skoro stejně rychle jako Dušan a tím pádem i jako všichni ostatní. Nicméně Dušan si na mě našel jinou chybu, zapomínala jsem totiž, že ten pohyb mám vést patami (vždyť mi to na začátku vysvětlil) a tak upozorňoval na další problém a díval se při tom na mě, jako kdybych byla právě ten, ke komu ta slova mají směřovat. Šlapala jsem tedy patami do pedálů, snažila jsem se stačit jakž takž vnímat rytmus a přitom jsem nikam nejela a připadala si mezi ostatními očividně nadšenými spolujezdci jako blázen. Navíc mě k tomu ještě začínaly bolet nohy, chtěla jsem zastavit a udělat si pár dřepů, ale to už by sympatický instruktor Dušan asi slezl z kola a začal mě honit po tělocvičně. Tak jsem raději ve velkém sebezapření překonala všechny ty kopce, údolí a meandry až do závěrečného „vyjetí.“ To se mi kupodivu líbilo. Konečně jsem si mohla šlapat jen tak!

Poté jsme slezli z kola a protáhli hlavní svalové skupiny s důrazem na dolní končetiny. Následně každý musel své kolo očistit k tomu určeným sprayem a hadříkem, který jsme si mezi sebou s přátelskými, rozjařenými úsměvy půjčovali. Ovšem Černým Petrem jsem zůstala i v této fázi, neboť mě nikdo neznal a hadřík dal vždycky přednostně svému kamarádovi, který si o něj zrovna řekl a já zbyla úplně nakonec.

Když jsem vycházela ze šatny, zaujal mě rozhovor mezi Dušanem a mladou ženou, která se uplynulé lekce zúčastnila. Zastavila ho na chodbě se slovy, že by potřebovala s něčím poradit a Dušan velmi ochotně naslouchal. Já jsem se nenápadně posadila do červeného křesílka předstíraje, že si čtu v časopise, nestáli daleko a tak mi nic neuniklo: „Víte, mě spinning moc baví, navíc mám po operaci kolene, takže na aerobik můžu zapomenout, ale mám problém s tím, že z fitka vždycky odejdu v pohodě, ale tak do hodiny po spinningu mě začne strašně bolet hlava, dokonce nezabere ani prášek a občas i zvracím. Myslela jsem, že to bude tím, že málo piju, tak jsem si začala nosit jeden a půl litru, to vypiju během hodiny, pak ještě vypiju další litr po tom, ale mám s tím problémy pořád. Tak manžel je nadšením bez sebe, když večer hlídá děti a já pak přijdu domu a začne mě nesensitelně bolet hlava, no mě napadlo, jestli s tím nemáte nějakou zkušenost...“ „Jasně, no, to je blbý. Já s tím mám někdy taky problémy. Je to ve dnech, kdy jedu odpoledne třeba čtyři, pět hodin a zanedbávám dorovnávání hladiny cukru. Zkuste se normálně vykašlat na dietní zásady a teďka, fakt bezprostředně po hodině, v klidu si snězte něco, co obsahuje rychlý cukry, víte, co myslím, kupte si hrozen vína nebo si dejte banán, čokoládovou tyčku, na cokoli máte chuť. Hlavně ať je to sladký. Nic si nevyčítejte, bude to pro jednou a bude to test. Teprve když to nezabere, přemýšlejte, jestli to nebude zablokovaná krční páteř nebo skříplej nerv.“ Mladá žena se tvářila překvapeně, že by jí chyběla energie? Nicméně se rozhodla, že na Dušanovu radu dá a že mu příště řekne, jak to dopadlo.

Spinning mě nenadchl, nicméně nerada bych, aby tento záznam působil příliš jednostranně. Proto jsem požádala svou kamarádku Danielu (23 let), o které vím, že na spinning chodí už dlouho a že ji stále baví, aby mi vysvětlila, co se jí na spinningu líbí... Nemusela dlouho přemýšlet:

„Spinning? Prostě je to skvělý. Nejenom fyzicky (mám o 13 cm méně přes boky), ale i psychicky ... dobíjí mi to baterky, zlepšuje náladu, je to ideální trénink, chodím třikrát týdně a maximálně mi to vyhovuje. Ze začátku to bylo náročný, ale tělo si po pár týdnech zvykne. Teď mám někdy pocit, že se vznáším, baví mě i ta hudba, na kterou jezdíme, někdy si potichu zpívám. Spinning má navíc společenskou rozměr, nejedu sama a prostě to musím ujet, nejde si dávat přestávky nebo tak, instruktor mi diktuje tempo i zátěž. Nó, ale na druhou stranu je dobrý, že tady mi nikdo neujede,“ zasmála se a já pochopila, že fitness centra jsou přes všechna negativa, zkrátka fajn.

▪ **Má první lekce ve studiu Ásana, čtvrtek, 10 až 11,**

Do studia jsem přišla o půl hodiny dříve, kvůli smlouvě. Za recepčním pultem stála štíhlá, mladá dívka. Představila jsem se a ona odpověděla, že je Monika, dělá tu recepční a jestli jsem přinesla certifikát. Podala jsem jí vyhotovenou kopii čtvrtky formátu A4 s velkým nápisem CERTIFIKÁT, která nápadně připomíná dětský diplom, viz příloha číslo 6.

Nebýt studentkou, měla bych všechno těžší, nemohla bych totiž předvádět lekce jógy jako brigádnickou činnost, ale jako zaměstnanec s vlastním živnostenským listem. K jeho získání mi však dodnes chybí finanční prostředky (investice činí celkem 10 000 Kč) a dva stupně školícího systému – především teoretické vzdělání v oblasti fyziologie člověka a zkouška ze základů anatomie. Vše, co mám, je pouze tzv. třetí stupeň - specializační kurz: power jóga basic.

Nicméně ačkoliv v materiálech o vzdělávacím systému FISAF (viz příloha číslo 3) výslovně stojí: „Diplomy z těchto kurzů není možné samostatně použít k lektorování.“, nemám strach lekce vést, s power jógou mám zkušenosti, mám dobré předpoklady, hlasové schopnosti a sympatický projev – vždyť v dnešní době úspěch podmiňuje především to, jestli si věříme. Sledně na tom, co jí podávám, vůbec nezáleželo, čtvrtku schovala do šuplíku a dala mi za ni dva výtisky smlouvy – byly již podepsané. Tak jsem se stala součástí Ásana studia.

Poprosila jsem recepční Moniku, aby mi vysvětlila, kde jsou šatny, světla, co se jak pouští atd. Namítla, že je tu poprvé a že to taky neví. Zanedlouho se otevřely dveře a po schodech sestupovaly dvě mladé ženy. Obě měly klubovou kartu a já pochopila, že jsou stálé klientky a že jógové pozice patrně znají.

Jedna z nich byla velmi štíhlá – ukázalo se, že jógu cvičí výborně, na ženě (patrně kamarádka) s robustnější postavou bylo znát, že jí cvičení namáhá. Snažila jsem se ji jemně opravovat a motivovat, abych ji pro své budoucí hodiny získala. Všimla jsem si, že se v průběhu lekce poměrně zpotila. Obě cvičenky byly velmi bystré a sympatické, snad přijdou i příští týden.

▪ **Má první hodina ve fitness centru RELAX, středa 17-18,** cvičit přišly tři ženy

Ve studiu Relax se o žádné smlouvě nemluvalo, jeho majitelka mě již několik let zná a protože studuji, má výplata nemusí podléhat zdanění. Zkrátka mi jen popřála, ať to dobře zvládnou a „ať choděj lidi.“

Paní Květa, má vzdálená příbuzná, 52 let, (plná postava a časté bolesti zad), dorazila do sálu s téměř desetiminutovým zpožděním a s výmluvným úsměvem. Zvolila si místo v zadní části sálu. Během lekce se soustředila a bylo zřejmé, že se snaží cvičit co nejlépe. Myslím, že cvičení pro ni bylo příjemné, což mi posléze také sdělila.

Paní Kašková, mladá žena, které hádám kolem třiceti let, přišla o pět minut dříve, byla velmi milá, usměvavá, ale zdálo se mi, že během cvičení se cítila unavená. Po hodině rychle odešla.

Paní z letácků - poznala jsem ji v tiskárně, kam jsem si šla v začátcích svého předcvičování nechat vyrobit letáky, abych je mohla roznést po okolí (kavárny, kadeřnictví, nástěnky apod.) Byla velmi sympatická, hádala jsem jí kolem čtyřiceti let, hned jsem se ji pokusila zlákat do Askety. Mé pozvání ji zaujalo a jednou přišla cvičení vyzkoušet, poté se dvakrát neukázala.

▪ Má druhá hodina ve studiu ÁSANA, čtvrtek 10 - 11

Nikdo nepřišel, což mě mrzelo. Ale získala jsem tak alespoň možnost zjistit, proč se studio Ásana muselo rozloučit se Zuzkou Ungrovou. Že se jedná o mou kamarádku z kurzu pro instruktory, jsem se totiž dozvěděla, až když jsem ji tady náhodou potkala. Monika mi vyprávěla, že Zuzka „ze začátku neměla vůbec žádný lidi a teprve časem je nabrala. Když se jí to právě začínalo rozjíždět, tak odešla.“ Prý o ní lidi říkali, že cvičí dost pomalu, že je to nebaví... „Nó, já jsem to Zuzce řekla, že to lidi říkají, že je v těch pozicích nechává moc dlouho. Odpověděla mi, že takhle prostě cvičí, že to je její styl a že ho nebude měnit. Že dělá naschvál málo pozic a že u toho pořád mluví a vysvětluje na co to působí a tak.”

Řekla jsem, že z vlastní zkušenosti vím, jak málo lidí poslouchají, co říkáš. Kolikrát je lepší k nim přijít a třeba jim přeběhnout prstama po zádech nebo přiložit prsty mezi šíji a rameno a oni to hned pochopí, srovnají záda a stáhnou ramena od uší. Funguje to líp, než to třikrát opakovat. „Hm, mě to právě nebaví, když je to takový rozjímání,“ přikývla Monika „Právě třeba Vláďa Mikuláš ten to takový má, takový klidný a pomalý,“ zakřenila se. „Tak přijď někdy na mě...“ usmála jsem se. „Já budu chodit určitě o prázdninách, to jsem si řekla, že budu chodit, to jsem si řekla, že budu chodit dvakrát týdně, ale v ty čtvrtky, to tady musím být, ty cvičíš, já jsem na recepci, jediné, kdybys měla ještě nějaký jiný hodiny. Řekla jsem jí o Relaxu, ale odpověděla, že by to asi špatně stihala.“

Poté mi vyprávěla o kurzu v Jonášovi, prý ho dostala zadarmo jako vánoční bonus od Zlaty B. a strašně jí to potěšilo. Jedná se o kurz power yogy pro začátečníky, který vede Mlada Hůlová. Ten ale brzy skončí a tak je Monika zvědavá, jak to bude dál, jestli bude muset platit hodinu, když bude chtít jít na jógu. Prý má hrozně zkrácené svaly, střecha (*základní jógová ásana*) je pro ni peklo – „A Mlada přitom říká, že v ní máme relaxovat,“ zasmála se. „Jde mi pozice dítěte a mrtvolky, to je tak všechno, no ještě strom docela zvládnou (*pozice stromu se provádí ve stoji na jedné noze*) ale víš co bylo dobrý? Minule jsme dělali strom a vepředu se jedna paní začala klepat. A jak všichni stáli za ní, rozklepala je taky. Nakonec jsme se všichni zbořili,“ opět se zasmála. „Mě to cvičení baví, ale nesmí být málo lidí, to nemám ráda, mám pocit, že jsem moc vidět. Jó, kdyby mi to šlo, tak bych se necítila tak blbě, ale takhle se radši jakoby schovám mezi lidi.“ „Vybíráš si místa vzadu?“, zeptala jsem se. „Nó, spíš kam se dá... Tam je vždycky hroznej boj o místa, je to úplně narvaný. Teď teda jsem vzadu, protože do toho kurzu přišli noví lidi, tak aby se asi neodradili, tak nás Mlada šoupla dozadu, že už to známe, že víme, jak cvičit.”

Odmlčela se a po chvíli pokračovala: „Ale je pravda, že když těch hodin máš moc, tak je to znát, musí to být hrůza. Já jsem nedávno byla na Janě – bylo to úplně večer – a ta hodina mi přišla moc lehká, vůbec jsem si nezacvičila, v závěru jsme dlouho jenom leželi a relaxovali a taky jsme nějak dřív skončili. Tak jsem se jí pak ptala, jestli je v pohodě a ona řekla, že už vůbec nemohla, že prostě neměla sílu, že už byla úplně vyřízená a musela to nějak doklepat.”

Mluvili jsme také o cvičení pro děti. Prý tady bylo, ale chodilo tak málo dětí, že to nemělo smysl. „A víš, co mě ještě čeká? Představ si, minulý čtvrtek sem ve dvanáct přišla mamina s dítětem, že chce jít na Vláďu, ale že jí vypadlo hlídání, tak jestli si tady ten kočár

může nechat. Já myslela, že ho nechá na chodbě, tak jsem řekla, že jo. A ona si ho normálně vzala do hodiny, celej kočár, dala ho tam do rohu a to dítě celou dobu řvalo. Oni cvičili a dítě řvalo. A Mikuláš je takovej klidnej, víš, prý řekl: „To vůbec nevádí, nevnímejte ten křik, je dobře, že dítě křičí, pomáhá nám lépe se odpoutat od vnějších podnětů a lépe se soustředit na samotné cvičení. Teda ale ta máma – byla tak bezohledná, dítě nechala brečet a sama si v klídku cvičila. Pak právě dvě ženský přišly za mnou, že si jako sem chodí zacvičit a že nestojí o to, aby tady řvalo dítě, že to bylo nepříjemné a že už sem chodit nebudou. Hm, takže výborný, ještě kvůli tomu ztrácíme lidi! A ty ženský na mě byly pěkně nepříjemný. Tak teď, pokud zase přijde, musím milé mamině vysvětlit, že jako s dítětem NE! A představ si – ona mi řekla, že je to výjimečně, ale pak jsem o tom mluvila s holkama z recepce a ty jí znají a řekly, že je to takhle týden co týden, že jí hlídání výjimečně vypadává pořád. Alespoň mi to mohla říct na rovinu a nevymýšlet si.”

„S dětma je ve fitku vždycky problém,” řekla jsem „chtělo by to asi dětský koutek, ale tady je to už tak hodně malý...” „Právě, Zuzka tady vždycky nechávala tu svojí holku, víš, třeba čtyři hodiny v kuse a ona si tady vždycky zabrala celej ten stoleček a roztahala si na něm pastelky a prostě dělala bordel. Pak přišli lidi, chtěli si tady sednout a nemohli. Bylo to blbý a všechny to obtěžovalo, klienty, majitelku a tak. Tolerovalo se jí to tři měsíce... a pak letěla! To bylo právě dost děsný, protože skončila ze dne na den a narychlo sehnat za všechny ty její hodiny záskoky, to byla síla.”

Pochopila jsem, proč se studio muselo rozloučit se Zuzkou a proč o mě mělo takový zájem. Myslela jsem na Zuzku, cvičí někde jinde? Jak s malým dítětem zvládnout zaměstnání, kam ho večer dát? Brzy nato jsme se rozloučili a já odešla.

▪ **ZÁSKOK ÁSANA, pátek, 7 až 8 hodin ráno**

Opět nikdo, zbytečná cesta, recepční to komentovala slovy: „Nojo, vod sedmi můžou cvičit jenom totální blázni!”

▪ **RELAX – STEP n´SCULPT AEROBIK S KATKOU, pátek, 16:30 až 17:30**

Odpoledne jsem pocítovala nutkavou potřebu jít cvičit, nemohla jsem se udržet nad učením, chtěla jsem do fitka – zapomenout na jógu, nemuset nic říkat a jen se hýbat. V rozvrhu Relaxu jsem si našla 60. minutovou lekci s velmi zajímavým názvem: STEP n´SCULPT.

V popisu jednotlivých typů cvičení jsem si následně přečetla, že se jedná o aerobní cvičení na stupínku pro středně pokročilé klienty. Lekce obsahuje vytrvalostní část na stepu a posilovací blok zaměřený na posílení celého těla s využitím náčiní (stepy, gumičky, tyče, činky). Hodinu vedla mladá, velmi drobná dívka menšího vzrůstu s vlasy svázanými v culíku, byla velmi sympatická, hodinu vedla výborně. Dokonce jsem při posilování rukou zvládla „double time”, tedy opakování předešlé série pohybů ve velmi rychlém tempu.

Všechno hezky navazovalo, lekce byla vyvážená a ucelená. Prvních dvacet minut jsme se zahřívali jednoduchými variantami kroků a výstupů na step. Katka vždycky včas vydala pokyn, na jaký krok se máme připravit, kterou nohou vykročit apod. Nebylo tudíž nutné pamatovat si složitou choreografii, což mi vyhovovalo, neboť různé taneční prvky, prostorové choreografie nebo například diagonální typy chůze při aerobiku nepatří mezi mé oblíbené. Nemám příliš rozvinutý smysl pro rytmus, nestíhám zapojit horní končetiny ani se trefovat nohama do hudby. Při rychlých, náročnějších choreografiích kazím estetický prožitek celé skupině, stačí pohlédnout do zrcadel v sále – já zpravidla vždy vybočuji. Druhý extrém, kdy člověk více méně přenáší váhu z jedné nohy na druhou, pak následují čtyři kroky dopředu, zpátky a opět přenášení váhy, mi však také nevyhovuje. Základní aerobikové kroky ovládám velmi dobře a při takovém monotónním cvičení se začínám nudit. Najít vyvážený střed, vést

lekcí tak, aby se všichni klienti kroky naučili a celou setavu (kterou si instruktorka či instruktor vždy předem připraví) ovládli – k tomu je zapotřebí pohybový talent, cit pro hudbu, zkušenosti a dobré hlasové předpoklady.

Nyní je již patrně zřejmé, proč jsem se nestala a proč se nemohu stát instruktorkou aerobiku. Hlasové předpoklady v mém případě nechybí, ovšem to ostatní velmi znatelně. Power jóga mi dovoluje zapomenout na rytmus, neboť se cvičí podle dechu, navíc i při dynamickém cvičení vše probíhá v pomalejším tempu – to jsou jen některé z důvodů, proč je mi power jóga bližší a proč jsem si právě tento cvičební systém zvolila pro svou instruktorskou praxi.

Po zahřátí a rozcvičce na stepu jsme přistoupili k posilování. Začali jsme svaly ramen, paží a zad. Posilovali jsme ve stoje s nohama na šířku boků a využívali jsme půl kilové činky jako přiměřené závaží pro tři série po šestnácti opakováních na každou z posilovaných svalových skupin. Posilování hýždí a dolních končetin se mi zdálo poněkud náročnější, prováděli jsme různé výpady na stepu a podřepy. V závěru jsme v leže na podložkách v několika obměnách cviků posilovaly břišní svaly. Následovalo protažení a uvolnění včetně šíjových svalů, zápěstí apod.

Po hodině jsem šla Katce vyjádřit svůj obdiv za výborné vedení lekce a ptala jsem se jí také na způsob jejího cvičení. Ocenila jsem, že nás nenutila učit se složitou choreografií. Odpověděla, že zájem o různé krokové variace a taneční prvky v aerobiku postupně upadá. Lidé prý nestojí o samoúčelné plácání rukama a hopsání sem a tam, daleko více upřednostňují jednoduchou choreografií pro zahřátí a aerobní trénink, ve které nemusejí namáhat hlavu a mohou se odreagovat. Pak že chtějí posilovat, aby měli pevné tělo. „Teď je podle mě nejvíce v oblibě interval aerobic, takový to střídání aerobikových kroků se svižným posilováním, vždycky tak po pěti až deseti minutách, to je fakt dobrý,“ řekla a já nemohla než s ní souhlasit. I podle mého názoru jsou správně a uvědoměle vedené pohyby efektivnější, než složitě kombinované bloky různých krokových variací. Pokud si jednotlivé bloky sestavy osvojují celou hodinu, mám pocit, že všechno kazím a stále zapomínám, že po pivotu mám skočit na levou a pak hned přenést váhu na pravou nohu, cvičení mě nemůže bavit. Navíc v závěru lekce zpravidla zjistím, že první ze tří bloků už nejsem s to zopakovat a instruktorka přitom trvá na tom, že následně odcvičíme všechny tři v jednom sledu, abychom jí předvedli, jak hezky máme sestavu naučenou, začínám na aerobik rezignovat. Na druhou stranu se domnívám, že šikovná instruktorka či instruktor jsou schopni klienty naučit i velmi složité krokové variace, musí na to však mít dostatek zkušeností a musí být schopni jim sestavu předvést a předat jasně, zřetelně a zábavnou formou. Znáám takové lektorky a lektory a hodina s nimi je vždycky perfektní, avšak musím říct, že více znám těch, kteří se sice snaží naučit klienty výbornou sestavu, kterou si doma pečlivě připravili, avšak předvádí ji tak zmatečně a útkovitě, že jejich tempu mohou stačit pouze pohybově nadaní cvičenci. Ty ostatní složité lekce, do níž se nemohou zapojit a pohyby provádějí spíše náznakem než aby je dotahovali, zpravidla od dalšího cvičení odradí.

▪ Záskok ve studiu ÁSANA, pátek, 10 až 11

Čtyři ženy, dvě na kartu, dvě úplně poprvé, příjemná lekce, všechny se soustředili, ale ke konci jsem si všimla, že jsou vyčerpané. Bála jsem se, jestli jsem „nepřepískla“ náročnost lekce, zvláště kvůli začátečníkům, přestala jsem s posilovacími cviky a přešli jsme k závěrečnému protahování, nakonec jsme ale skončili o šest minut dříve, což mě znepokojilo. Zdálo se však, že klientky tomu nevěnovali pozornost a byly rády, že už mají jógovou lekci za sebou. Instruktorka, na kterou jsou zvyklí (majitelka studia – Z.B.) s nimi patrně cvičí méně náročné pozice.

▪ **Záskok ve studiu ÁSANA, sobota, 9:30 až 11,**
– 90. minutová lekce

Tři mladé ženy, všechny na kartu, dvě štíhlé brunety, třetí silnější blondýna, lekce probíhala příjemně, jen blondýna nereagovala, když jsem se ji pokoušela verbálně opravit nastavení chodidla, vzhledem k tomu, že měla kartu, jsem předpokládala, že by měla správné provedení pozice znát a že má patrně problém s kotníkem. Nabyla jsem dojmu, že ji mé opravování obtěžuje a zanechala jsem toho.

Věděla jsem, že lekce má trvat devadesát minut, přesto jsem jela podle navyklého schématu a v 10:24 jsem začala cvičení ukončovat. Klienty jsem uvedla do závěrečné relaxační pozice mrtvoly a verbálně je směřovala k uvolnění celého těla. V momentě, kdy jsem s nimi chystala rozloučit, mě polilo horko. Teprve až v tuto chvíli jsem si uvědomila, že zbývá ještě půlhodina cvičení. Vzhledem k tomu, že po protažení by již neměly následovat žádné namáhavé pozice či pozice ve stoji, jsem nevěděla, co honem zařadit a mou nervozitu se mi nepodařilo utajit. Klienti se tvářili udiveně - patrně jim neunikla změna mého hlasu ani polekaný výraz v obličejí. Byla to chyba způsobená nedostatkem zkušeností, v průběhu lekce jsem se nechala unést a přestala sledovat čas. Přešla jsem tedy k dalšímu cvičení, zvolila jsem pozici svičky. Následovaly další protahovací, i posilovací cviky a půl hodina se zdála nekonečná. Z této lekce jsem neměla dobrý pocit, nicméně jsem ji vnímala jako cennou zkušenost ve své instruktorské praxi.

▪ **KRUHOVÝ TRÉNINK V POSILOVNĚ**
neděle, 18:30 – 20:30, studio Relax

Cvičení vede absolventka FTVS UK, majitelka studia a po všech stránkách výborná osobní trenérka Bára Suchánková. Organizuje celé studio, sestavuje rozvrh, obrací se na ni klienti a jedná se zaměstnanci, všechno zvládá, zdá se, bez problému, a domnívám se proto, že také schopná managerka. Navíc často vyjíždí na různá školení a workshopy do zahraničí, kde se ráda nechává inspirovat novými proudy ve fitness. Víím o ní, že má vysoké nároky na sebe i na své klienty a cvičení pod jejím vedením mi dá vždycky „pořádně zabrat.“

V Relaxu nevede žádné hodiny, kromě kruhového tréninku. Na tuto lekci je nutné se předem objednat, ne však z toho důvodu, aby se konala, ale proto, že hrozí nebezpečí, že už se ni nevejdete. Obestírá ji nesporná exkluzivita, neboť dlouhodobě patří k nejžádanějším lekcím v Relaxu. Její kapacita však musí být vzhledem k náročnému programu omezena. Bára se vždy snaží vyhovět všem objednaným a jejich počtu cvičení přizpůsobuje, ovšem i přes veškerou snahu není možné, aby lekci navštívilo více jak šestnáct klientů současně. Před dvěma lety jsem ji začala navštěvovat a činila jsem tak pravidelně zhruba rok, kdy jsem ji navíc doplňovala cvičením tae-bo. Navštěvovat jsem ji posléze přestala především z časových důvodů, začala jsem totiž upřednostňovat nedělní večery v rodinném kruhu nebo jsem se touto dobou vracela z víkendivých výletů. Dodnes tomuto cvičení nemohu nic vytýkat.

Jedná se o velmi zábavnou formu intenzivního tréninku, který kombinuje posilování s kardio aktivitami. Při posilování se zapojují nejen hlavní svalové skupiny, ale i problémové partie, což je pro mnohé klienty ještě více motivující. Toto vytrvalostně silové cvičení s mnoha různými stanovišti probíhá v posilovně i v tělocvičně, s využitím posilovacích strojů i cvičebních pomůcek a je určeno jak mužům, tak ženám. Není bez zajímavosti, že jeho pravidelná klientela je genderově vyvážená, bývají v ní zastoupena rovnoměrně obě pohlaví.

Kdykoli jsem před absolvováním těchto tréninků zvažovala návštěvu posilovny, obávala jsem se, že si na strojích ublížím, že je nenastavím správně a že se bez nich při svém cvičení mohu obejít. Poté, co jsem se tímto způsobem se stroji v posilovně seznámila, již víím, že do posilovny se mohu, pokud budu chtít, vydat bez obav.

Na začátku lekce nás Bára přivítala (celkem sedm žen a šest mužů) a seznámila s dnešním cvičebním plánem. Zahrnoval celkem šestnáct stanovišť, z nichž devět cviků probíhalo na víceúčelových posilovacích věžích, šest s různými pomůckami, například s ez činkou (ohýbaná vzpěračská tyč) nebo s body ballem a švihadlem. Jeden cvik na posílení břišních svalů se prováděl ve visu na žebřinách.

Každé stanoviště jak v tělocvičně, tak v obou malých posilovnách a u strojů na chodbě bylo označeno papírem s velkým číslem, krátkým popisem cviku a schematickým obrázkem, podle něhož bylo možné odvodit, jakých chyb se máme vyvarovat. Velké papíry s těmito informacemi působily vtipně, byly barevné (ručně vyráběné – propiska, fixy a pastelky) a přehledné. Bára nám opět připravila skvělou „bojovku“ – Myslím, že všichni oceňují, jak si při přípravě této hodiny dává záležet. Je to totiž opravdu důležité, neboť v průběhu cvičení nesmí vypuknout zmatek a každý musí vědět, co má dělat, jinak by jeho trénink nebyl efektivní. Pokud však všechno probíhá hladce, lze se oprávněně domnívat, že tento způsob posilování je zcela srovnatelný se situací, kdy jste pod dohledem osobního trenéra. Navíc nepostrádá výhody cvičení ve skupině a probíhá ve velmi zábavné a motivující atmosféře.

Následně jsme všech šestnáct stanovišť prošli a u každého se zastavili. Bára nám vždy názorně předvedla daný cvik a ptali jsme se na všechno, co nebylo jasné. Například já jsem patřila k častým tazatelům, ptala jsem se, zda máme pohyby dotahovat do krajních poloh, zda si mám upravit zátěž a jak. Bára na všechno odpovídala s úsměvem.

Posléze jsme se opět vrátili do sálu, měli jsme na výběr mezi dvěma variantami rozcvičky. Muži a dvě ženy využili první z nabízených možností a zahřáli se na stacionárních kolech. Ostatní se pod Bářiným vedením naučili během patnácti minut dva rychlé aerobikové bloky. Zbývajících pět minut rozcvičky bylo vyhrazeno pro stretching. Protahovací pětiminutovky se zúčastnili také cvičící na kolech.

Bára si připravila fotbalovou píšťalku a stopky. Vydala pokyn, abychom se rozmístili. Vtip spočívá v tom, že každý začíná na jiném stanovišti, postupuje podle číselné řady a když se opět vrátí k místu, kde začínal, máme za sebou první kolo. Zpravidla taková kola proběhnou tři, ale v některých hodinách stihneme i čtyři, což souvisí s tím, jak nám trénink jde a jak dlouho nás Bára na jednotlivých stanovištích nechává. Když se Bára přesvědčila, že každý má své místo (celým Relaxem proběhla, většina z nás se stihla i dotknout, některé poplácala po rameni, některým srovnala výchozí pozici, zkontrolovala nastavení stroje a mě dokonce zavázala tkaničku – všimla si, že je rozvázaná, když už jsem seděla na hyperextenční lavici). Nepochybuji, že v každém z nás dokázala vyvolat příjemné napětí, konečně jsme byli připravení a chtěli jsme „cvičit na maximum.“ Nebylo nutné nic říkat, její sportovní duch mezi námi šířil odhodlanost tak přirozeně jako práškovací letadlo.

Seděla jsem na lavici na svém froté ručníku, zhluboka dýchala a čekala. Slyšela jsem hlasité písknutí – ZAČALI JSME. Za mými zády se začalo ozývat funění a pohyb kovového soukolí. Pokusila jsem se zvednout lýtka tak, aby se molitanový válec na mých holeních vyhrnul vzhůru. Nešlo to. UF. Ani náznakem. AHA. Uvědomila jsem si, že jsem neodjistila důležitou páčku s černou rukojetí, škulba jsem s ní. Ozval se zvuk, jako bych něco utrhla. Stroj se ale nerozkutálel, naštěstí. Zkusila jsem znovu zvednout nohy, šlo to o něco lépe. Vlastně se to dalo zvládnout, začala jsem cvik opakovat a těšilo mě, že mám takovou sílu. Opět písknutí. Cosi jsem udělala se zmíněnou páčkou a stroj mě pustil ven.

Utíkala jsem k osmičce. Rozkročila jsem se na šířku boků, oběma rukama jsem uchopila stříbrnou, klikatou tyč a stáhla jsem lokty k tělu. Nadechla jsem se a zavřela oči. Na vteřinu se mi pod víčky objevil Gerlachovský štít jako symbol vítězství. „Je to výzva!“, řekla jsem téměř neslyšně přes semknuté rty. Ozvalo se další písknutí. Připažila jsem a s výdechem znovu... Zanedlouho okolo mě proběhla Bára, rychle mě zkontrolovala – cvičila jsem správně. „OK, super, ještě vydrž, jedeš dobře!“ Dvě minuty uběhly a já znovu slyšela Bářinu píšťalku. Činku jsem pokládala tak prudce, že mi div neupadla na nohu.

Plná dychtivého vzrušení jsem běžela k devítce. Výstupy na lavičku střídavě oběma nohama a navíc s medicimbalem u prsou. Na devítku jsem se těšila, chci mít vytvarovaný, pevný zadek a tohle je přesně to, co potřebuji. Usmála jsem se na silnější paní, která cvičila na předchozím stanovišti a on můj úsměv opětovala – byli jsme „team.“

Zvládli jsme vše zopakovat celkem čtyřikrát. Nejtěžší bylo třetí kolo, čtvrté se mi už zdálo snažší. Poté jsme se setkali opět v tělocvičně. Bára trvala na tom, že si ještě projedeme úvodní aerobikovou sestavu. Připadalo mi to jako šílený nápad, ale ukázalo se, že mé nohy jsou postupně lehčí, že teprve při lehce prováděných krocích se uvolňuji a rozhýbávám. Následovalo důkladné protahování všech svalových skupin, cítila jsem tisíce jehliček po celém těle a bylo to příjemné. Dnes jsme se dostali na vrchol.

Když jsem posléze ze studia odcházela, v úzké chodbičce ve dveřích jsem se setkala s mladou, sympatickou ženou, která si s Bárou tykala a která cvičila na stanovištích vždycky přede mnou.

„Tak čau, snad za týden.“ Zavolala směrem k recepčnímu pultu, kde stála Bára, a zamávala jí. Když jsme vyšli na ulici, rozhodla jsem se slečnu oslovit:

„Já jsem dneska byla na kruháči poprvé a moc se mi to líbilo, vy chodíte pravidelně? „No snažím se, je to fakt super.“

„A chodíte i na jiné hodiny?“, vyzvídala jsem.

„Mám hodně práce a docela málo času. Řeším to tak, že mám v kanceláři pořád přichystanou tašku s věcmi na cvičení. Když mi vyjde alespoň hodinka a půl, popadnu jí a vyrazím do fitka.“

„Aha, a na co nejradši chodíte?“

„Většinou jdu na aerobic, ale když zrovna není žádnéj dobrej, jdu do posilky. Podaří se mi zajít vždycky tak třikrát, někdy jen dvakrát týdně, ale je to v pohodě.“

„Já taky chodím na cvičení docela často, jsem už na to úplně navyklá.“

„No, to je přesně vono – já bych se nemohla nehejbat. Potřebuju tím odbourávat stres. Hrála jsem od dětství házenou, takže jsem zvyklá nějakým způsobem sportovat. Ve fitku mám pohyb, který mě unaví a který mě dostatečně vybijí, takže mi to vyhovuje. Moc ráda mám právě nedělní kruhový trénink, má skvělou atmosféru. Když nejsem přes víkend mimo Prahu, tak na něj vždycky zajdu.“

▪ Večerní power jóga ve studiu RELAX, pondělí, 20 až 21

Celkem šest klientů, téměř všichni přišli včas, avšak předchozí lekce se protáhla o téměř deset minut, proto jsme čekali na chodbě a já se snažila povídat klientům o pozitivních účincích jógy a motivovat je ke správnému dýchání v průběhu lekce, „neboť jediné tak skutečně rozdmýchají metabolismus celého těla – jejich trávicí oheň a začnou se potit, spalovat energii a hubnout...“

Jejich oči těkaly sem tam, chvíli sledovaly mě, chvíli prázdné stroje v posilovně a já byla velmi nervózní z toho, že jsou nuceni stát bosí na studené dlažbě v teplákách a poslouchat mé „odborné“ řeči. Konečně jsme byli vpuštěni do sálu, honem jsem zapálila několik svíček a rozmístila je ke stěnám tak, aby v zrcadlech vytvářely světelné odrazy. Vždycky se snažím vytvořit v sále útulnou atmosféru. Z hi-fi věže se začala linout meditační hudba a já vznešeně pronesla „súrja namaskár,“ (dvě z celkem šesti sanskrtských slov, která znám). Pustili jsme se do pozdravu slunci.

Po deseti minutách cvičení se s hlukem rozléty dveře a do sálu vběhla Lea, dvacetiletá dcera majitelky Askety, všichni otočili hlavu směrem ke dveřím – stála tam, uvědomila si, že nemá svou jógamatku a znovu odběhla, aby nás po chvíli vyrušila podruhé. Když rozbalovala svou podložku, jeden z jejích konců prudce udeřil do podlahy a rána polekala všechny přítomné. Poznala jsem to, neboť sebou nepřírozeně trhli. Lea vytřeštila oči a provinile na mě

pohlédla. Zlobila jsem se, ale nedala jsem to na sobě znát. Nechtěla jsem vypadnout z role sympatické lektorky, i když vím, že jiní instruktoři by ji možná napomenuli. Například Václav Krejčík nás na školení učil, že takové klienty máme na jejich nevhodné chování alespoň upozornit. Lea se navíc nepočítá mezi klienty, neboť neplatí žádný vstup, což se mi sice nelíbí, avšak nenacházím odvahu se o tom před majitelkou Askety zmínit. Alespoň, že Lea cvičí v zadní části sálu a nepřekáží.

Paní Květa vyměnila zadní kout za místo v první řadě. To mě velmi potěšilo, pochopila jsem, že si začíná více věřit, že ji cvičení „chytlo.“ Snažila se cvičit co nejlépe, tvářila se odhodlaně a občas se na mě usmála. Některé pozice, například hůlky a šroubu sice nezvládla, v hůlce dokonce upadla, ale očividně to brala s nadhledem.

V osm dvanáct, pro dnešek tedy vlastně včas, do sálu tiše vklouzla *mladá žena v gymnastickém dresu* a opatrně rozvinula svou podložku. Vyzařovala z ní dobrá nálada, během cvičení občas zvedla hlavu, aby si ověřila, zda cvičí správně a vždy se na mě usmála. Dvakrát jsem její pozici dotykem opravila a pokaždé to přijela vstřícně. V pozici mrtvolky sem tam někdo otevřel oči, aby se podíval, co se děje okolo. Když jsme se po závěrečné relaxaci opět posadili a otevřeli oči do svých dlaní, cizinka dál seděla s dlaněmi před obličejem a nevnímala, že ostatní již protahují šíjové svaly, paže, zápěstí... Zůstala tak až do chvíle, kdy jsme se loučili a potlesk klientů přerušil její meditaci. Patrně jako jedna z mála se dokázala v závěru lekce skutečně uvolnit.

Soňa, má kamarádka ze základní školy, kterou jsem na cvičení pozvala a která mi slíbila, že přivede také svou sestřenicí, cvičila přímo přede mnou. Zdálo se, že fitness centrum pravidelně navštěvuje. Její postava je, jak se dnes módně říká, „vysportovaná,“ má širší plná ramena, dobrou fyzickou kondici. S power jógou měla předchozí zkušenost, cvičila dobře, avšak bez zájmu, jakoby byla myšlenkami nepřítomná.

Slečna v černém - vypadala nezdravě, byla pohublá a poznala jsem, že cvičení ji velmi namáhá. Neměla sílu v rukou a některé pozice nebyla s to provést. Chvillemi se tvářila znuděně a chvillemi téměř vyděšeně. Měla jsem z ní nepříjemný pocit, několikrát jsem se snažila ji verbálně poopravit, ale nereagovala. Občas na mě pohlédla s rezignovaným výrazem, abych pochopila, že opravdu nemůže. Chvillemi zůstávala sedět a pozici se ani nepokusila provést. Přemýšlela jsem, proč přišla na cvičení, když cvičit očividně nechce.

Po hodině mi Soňa představila svou sestřenicí, přišly ke mně, když jsem si rolovala podložku. Lenka, dívka v černém oblečení, mi vlažně podala ruku. Pohlédla jsem na Soňu a zeptala se jí, jak se má. Odpověděla, že fajn, ale v předchozí práci měla problémy a teď si hledá novou. Tento týden zůstala doma a má čas odpočívat, tak si může zajít třeba na jógu. Domnívám se, že její starosti se promítly do toho, jak cvičila. Avšak po hodině působila spokojenějším a vyrovnaným dojmem, hezky se smála, což mě velmi potěšilo. (Vnímala jsem to jako výsledek své práce, neboť ji cvičení patrně rozptýlilo.) Navíc mi řekla, že hodina byla skvělá a že to mám fakt moc hezky udělaný. Zeptala se, kdy a kde cvičím, že by chtěly s Lenkou někdy zase přijít. Vyjmenovala jsem všechny své lekce včetně těch ve studiu Ásana, neviděla jsem v tom nic špatného, dělám přece reklamu sama sobě, ne druhému fitness centru. Lenka souhlasně přikyvovala. Dodala jsem si odvahy a zeptala se jí: „Tebe to asi moc nebavilo, vid’?“ Výraz v její tváři, doposavad lhostejný, se úplně proměnil a já uviděla, jak hezky se tato „utrápená“ dívka umí smát. „Ale vůbec ne,“ odpověděla „mě se to moc líbilo, ... jenom to na mě bylo dost těžký. Já vůbec nejsem zvyklá cvičit.“

Poznámka: Soňu jsem týden na to potkala na ulici: Řekla mi, že Lenka byla z pondělní jógy úplně unešená, prý se jí to moc líbilo, ale cítila se unavená a cvičení jí vůbec nešlo, každý sval jí prý bolel. Soňa jí vysvětlila, že to je normální, že je to tím, že vůbec necvičí. Prý chtěly znovu přijít, ale nevyšlo jim to, tak určitě příští týden. Není bez zajímavosti, že od té doby uplynul rok a ani Soňa, ani její sestřenice Lenka se na žádné z mých lekcí dosud neukázaly.

▪ Ásana – záskok, středa 8:30 – 9:30

Kudrnatá recepční Markéta, pro kterou nic není problém, studuje policejní školu a působí lehce „přidrslým“ dojmem, nechala ještě v 9:25 zamčené dveře do studia, takže jsem se nemohla dostat dovnitř. Několikrát jsem zabouchala na dveře, než se otevřely. Objevil se kudrnatý rozesmátý obličej: „Klid! Nikdo tady není. Byla jsem vzadu, tak jsem zamkla.“ Napadlo mě, že to je možná ten důvod, proč tu není nikdo, kdy by chtěl cvičit, ale neřekla sem nic a vešla dovnitř. Sedla jsem si k malému stolečku s umělými květinami a oplácaným bůžkem a čekala. Po cvíli budoucí policajtky řekla: „To jsi dobrá, že takhle čekáš. To jedna, ta už tady není, vždycky přišla, jenom v otevřené dveře a říká – SOU LIDI?.. Já – NE! A vona: TAK DU, ČAU a zabouchla.“ Obě jsme se zasmály a já dodala, že vždycky radši čekám, co kdyby někdo přišel... Nakonec ale nikdo nepřišel.

▪ Ásana, má pravidelná čtvrtěční hodina, 10 až 11

Na recepci čekala paní (asi 35 let), kterou jsem neznala, mluvila dobře česky, ale se zvláštním přízvukem. Bylo vidět, že je zklamaná, že se těšila na cvičení. Řekla, že je to škoda. Snažila jsem se situaci vyřešit a zeptala jsem se, přestože vím, že oficiálně to není možné, zda mohu cvičit pouze s jedním klientem...

Štíhlá recepční Monika zavrtěla hlavou: „V žádném případě.“ Paní se však nabídla, že zaplatí dva vstupy, aby mohla cvičit. To mě velmi potěšilo, povedu individuální lekci, napadlo mě. Vzhledem k tomu, že majitelka studia, Zlata B., vede individuální hodiny jógy často, přičemž za každou z nich účtuje 900 Kč, řekla jsem si, že se musím snažit, aby moje první individuální klientka posléze odešla s pocitem, že to bylo něco „extra“ a peněz, které utratila, nelitovala. Snad se mi to podařilo, v průběhu lekce jsem ji neustále kontrolovala, případně jemně opravovala. Usmívala se, byla sympatická, v závěru mi poděkovala a dodala, že si výborně zacvičila.

▪ Srovnávání se ostatními a paní Beranová

Opakovaně jsem se přesvědčila o tom, že při vstupu do sálu fitness centra se cvičenci zpravidla rozhlédnou po ostatních. Je zcela přirozené, že každý účastník skupinového cvičení hodnotí ostatní klienty a sám se s nimi porovnává. Nehodnotí se pouze postava („tlustá - akorát - hubená) nebo věk („stará - jako já - mladá“), ale i oblečení („ta na to má, je samá značka - sluší jí to“ apod.) a nasazení v průběhu cvičení, zkrátka - „jak to komu jde.“

V kapitole sebereprezentace v prostředí fitness centra pojednávám o vzájemném „hecování“, ale také o nepříjemných pocitech, které souvisí s nízkým sebehodnocením. Už podle způsobu držení těla, nonverbálního chování či chůze lze usuzovat na sebevědomí jedinců.

Paní Beranová patří k mnohaletým klientkám Relaxu, vídám ji však také v konkurenčních fitness centrech v jeho okolí. Zná je patrně všechny a svůj pohybový i časový režim uzpůsobuje podle jejich rozvrhů. O ní totiž lze skutečně říct, že je fitness centry posedlá. I přes svůj poměrně vysoký věk (Neptala jsem se jí na něj přímo, ale pokud s ní prohodíte několik slov o cvičení, sama vždy zdůrazní, že „přestože jí je 64 let, cvičení miluje a stále jí to baví“) zvládá návštěvu fitness centra průměrně osmkrát týdně. Občas totiž chodí na cvičení i dvakrát denně. Posilovna ji prý vůbec nebaví, ale miluje skupinové cvičení, líbí se jí soutěžit s ostatními. Osobně se domnívám, že se jí především líbí představa, že jí ostatní obdivují. Neuniklo mi, že vždy (i v průběhu cvičení) bedlivě sleduje, jak na ní ostatní

cvičenky reagují. Je velmi štíhlá a její (povislé) paže, vrásky v obličejí a kruhy pod očima prozrazují vyšší věkovou kategorii, avšak její elán výrazně protičečí dojmu seniorského věku.

Je až neuvěřitelné, jak energicky a svižně aerobik zvládá. Je sice pravda, že její pohyby jsou zcela mechanické, cvičí bez úsměvu, bez zaujetí a jakoby z paměti, ale vydrží se celou hodinu pohybovat ve velmi vysokém tempu. Vybírá si náročnější hodiny určené pokročilým cvičencům. Potkávala jsem ji i na tae-bu, které sice pro vysokou obtížnost pohybové koordinace nezvládala tak bravurně, ale bylo jasné, že ani zde se nehodlá šetřit. Protože se „od vidění“ již dlouho známe, nebylo pro mne těžké ji oslovit.

Zeptala jsem se, jak dlouho chodí na cvičení a ona odpověděla, že přes patnáct let. Přitom dříve prý žádný sport nikdy nedělala, vůbec se nehýbala a pohyb jí nijak nechyběl. Pak se ale začala nudit a chtěla se nějak zabavit, tak vyzkoušela fitness centrem a chytlo jí to, takže u toho už zůstala. „Dyť se mnou se vůbec nedá vydržet, musím cvičit každé den, jinak bych se cítila hrozně, byla bych nervózní a našťvaná. Dokud budu držet pohromadě, budu furt cvičit. Mě to prostě baví. Já se zase nepřepínám, to né, když už nemůžu, tak přestanu.“ Nikdy jsem však nebyla svědkem, že by cvičení přerušila jindy než na pokyn instruktorky a to i přesto, že v zrcadle občas pozoruji, jak mezi různými tvářemi ostaních cvičenek její obličej náhle výrazně bledne. Mnohokrát jsem si říkala, že jsem ráda, že na power jógu nechodí, kdyby mi totiž „omdlévala“ v průběhu cvičení, které se nepřerušuje (v power józe žádné pauzy na pití nejsou), patrně bych byla velmi nervózní. Paní Beranová zkrátka vždy vydrží, doufejme.

„To já se nestydím, klidně si odpočinu. Ale teda zrovna včera jsme posilovali s těma tyčema a mě pak v šatně mladý holky říkaly, že už vůbec nemohly. Už to prostě prý nemohly uzvednout a Bára pořád, že ještě a ještě. No ale stejně jim to nedalo. Že si to prý netroufly položit, dokud já ještě můžu. Až když jsem přestala cvičit já, přestaly i ony – to už jsme ale měli odcvičenou celou sérii.“

▪ Ásana, záskok, čtvrtek, 11 až 12

Posadila jsem se ke kulatému stolečku a usmála se na Moniku. Napadlo mě, jestli si náhodou nebude pamatovat dvě mladé ženy, které před čtrnácti dny přišly na mou první hodinu. Byly spokojené? Monika si na ně vzpomněla, řekla, že se jich ptala a že prý řekli, že dobrý.

Mrzelo mě, že podruhé už nepřišly, ale Monika řekla, ať jsem v klidu, že lidi určitě začnou chodit. Pak se mě zeptala na záskok, který jsem měla v pátek (byla to totiž ona, kdo dostal úkol narychlo někoho sehnat) a divila se, proč nikdo nepřišel. „Je to děs,“ řekla „jak jsou ty lidi zvyklí na jednu instruktorku a na jinou prostě nepřijdou. Přitom ten princip je pořád stejnej, záleží na každém, jak to odcvičí. Pokrčila jsem rameny: „Vždycky se snažím, abych jim předala dobrou náladu, abych je nějak povzbudila. Mrzí mě, když jdu cvičit a ta instruktorka je znuděná. Mám například zkušenost, když se tady to studio otvíralo, to si pamatuješ, ne? Tak se pořádaly lekce zdarma, aby se lidi přišli podívat a poznali jednotlivé instruktory. Lekci, na kterou jsem přišla, zrovna vedla taková otrávená holka, bylo vidět, že ji to nebaví, mluvila monotónně – ruce nahoru, předkolon a nic.“ Monika byla zvědavá, kdo to byl. Namítla jsem, že bych ji nerada ublížila, že je to fuk. Monika ale naléhala a že prý to zůstane mezi náma: „Jak vypadala? Jak se jmenovala?“ „Petra,“ odpověděla jsem „měla krátké, hnědé vlasy, byla mladá, štíhlá...“ „Huh,“ lekla se Monika a vyhrkla: „Šéfka! Žádná jiná Petra tady není. Nojo, ona někdy mívá svoje nálady.“ „Ale vždyť majitelka je Zlata,“ řekla jsem udiveně. „To jo, ale Petra je její pravá ruka, vlastně ji zastupuje.“ Odmlčela se a pak pokračovala: „Hm, ale myslím, že i za ty lekce zdarma jsou nějaký penízky, není to tak, že by ta instruktorka vůbec nic nedostala. Je to dobrý, protože lidi se naučí chodit. To víš, to chce čas, musíš překonat tu úvodní fázi, než si tě lidi najdou – pak už to bude v pohodě.“ Uvědomila jsem si, že opakuje ta samá slova, která jsem slyšela od Zlaty B., když

mě připravovala na řadu neodcvičených lekcí, prý je to normální: „Vždyť jsme to zažili všichni, musí si na tebe zvyknout,“ řekla mi tenkrát.

Zlata odjela na tři týdenní cestu - studovat Iengar jógu do Amsterdamu a pak na pobyt s cvičením jógy v Egyptě. Tím, že jsem za ni zaskakovala, jsem dostala velkou příležitost, protože její hodiny patřili k nejvíce navštěvovaným. V úterý 17.4. mi poslala tuto sms: „Jsem ráda, že u nás cvičíš. Děkuji za záskoky. Musím ti vysvětlit, jak to bylo s tím natáčením, ale to až osobně.“

Monika si stěžovala, že někdo ukradl yoga bag (značkový obal na jógamatku v hodnotě 760 Kč). Vysvětlila mi, že čtvrtek je jediný den, kdy je ve studiu JOGA & YOGA, jinak pracuje v Jonáši (partnerské studio). Od vedení ví, že holky, které tu pracují na recepci, jsou roztěkané a tak po nich má ve čtvrtek vždycky všechno přepočítat a zkontrolovat, jestli něco nechybí. A má takovou smůlu, že pokaždé něco chybí. Holky to pak prý musí zaplatit. „Co chybělo minule?“ Zeptala jsem se. „Džus z aloe a ledový čaj.“ „Nemůžu uvěřit,“ pokračovala jsem, „že se tady krade. Sem přece nechodí lidi, kterým by stálo za to krást.“ „To by ses divila,“ namítla Monika „dřív se tady třeba děsně ztrácely tyhle tyčinky.“ Ukázala na dřevěnou mísu plnou ovocných tyčinek pro rychlé doplnění energie. „...bylo to děsný, chybělo jich třeba pět za večer. Anebo časáky – těch tady byla celá hromada, normálně zmizely.“ Ukázala na poslední výtisk časopisu FITSTYL, který ležel na pultu společně s cedulkou: Časopis s článkem *Jóga – jak si vybrat tu pravou* od Zlaty B. – 69 Kč. „Hm,“ zavrtěla jsem hlavou a Monika sebou si polekaně trhla „Musím jim to o tom bagu říct, aby to nebylo na mě!“ Pak se zamyslela. „Víš, některé cvičitelky si sem přetáhly svoje lidi odjinud. Třeba Jana – cvičila ve Factory Pro a pak tam přestala a ty lidi si přetáhla sem. Takže je tady pak najednou třeba dvacet lidí a děsnej blázinec a holky to prostě neuhlídají. „Tak zas nikdo nepřišel, co?“ Bylo 11:23 a Monika řekla, že jí to fakt štve. - „Ráno se cvičilo, bylo šest lidí, ale Jana, chuděra, byla nějaká nemocná, má chřipajznu, byla vyřizená, pila tady ten šumivý paralen a říkala, že cítí hroznej tlak na prsou, takovou tíhu. A to má dneska ještě pět hodin a zítra taky.“ Chvíli jsem mlčela, uvědomila jsem si, kolik hodin je asi za týden nutné odcvičit, aby se instruktor se svým platem uživil, vždyť to snad ani nejde... „Nemělo by se ale cvičit, když je člověk nemocnej, říká se, že by si mohl ublížit,“ řekla jsem a Monika hned namítla: „Ale někdy ti to právě pomůže! Já třeba když mi je blbě, jdu cvičit a úplně to zaženu. Nic mi pak není. Já myslím, že to buď zabiješ anebo rozjedeš tím cvičením, fakt.“

Chvíli jsme mlčeli, já se zahleděla na poličku s nápoji Aloe vera, jedna malá lahvička osvěžujícího juicu stála 49 Kč. Pít Aloe je momentálně v módě, je to skutečně exkluzivní wellness nápoj, jeho výrobce jej totiž distribuuje výhradně do fitness center a nikde jinde jej zkrátka nekoupíte.* „To Aloe mi chutná, prý je to strašně zdravý,“ nadhodila jsem a koukla na Moniku. „Já to mám taky ráda, piju to, když jsem unavená. Někdy to koupím i svému klukovi. Dala jsem to taky ochutnat rodičům, když tady byli, no, já jsem z Moravy, víš a u nás to nikde není. Tak já, když sem přijdou, vždycky čtyři vezmu a pošlu je našim jako balíček. Áh, to je tíha, hlavně pro peněženku,“ usmála se „čtyři kila. Taky si to totiž koupím a pak si to celej tejden vyčítám. Já si dělám čárky, kolik jsem jich vypila, víš, pak když je výplata, tak to platím z tý vyplaty – no a vždycky je to hrůza, protože mám skoro polovinu výplaty FUČ, jenom kvůli aloe. Áh jo,“ vzdychla a na chvíli se odmlčela... „Můj kluk taky nechápe, jak si to můžu kupovat, když to stojí čtyři pětky – blbý pití! Tak to Jirkovi radši vůbec neříkám, když si to koupím pro sebe. Když jsem v Jonáši třeba dlouho a už jsem unavená, pomůže mi to. Někdy mu to přinesu jako dárek, ale sobě si to kupuju a neříkám mu to.“ Opět jsme chvíli mlčely, já předstírala, že se potřebuji něco učit a rychle jsem si do sešitu zapsala poznámky.

Monika otevřela nové téma: „Je škoda, že nikdo nepřišel, tady je takovej chládek. To v Jonášovi – tam normálně pere do oken sluníčko a v létě tam jsou čtyřiceti stupňový vedra. To se fakt nedá. Já jsem si šla tenhle týden zacvičit a úplně hrozně jsem se zpotila – bylo tam takový HORKO, úplně ze mě lilo a měla jsem i mokrou podložku. V létě je to v tom Jonášovi

hrozný, vůbec se tam nedá vydržet, odpoledne lidi nechoděj, je to zabítý, to prostě nejde. Přes léto jsou dobrý jen ty dopolední hodiny, to lidi choděj, děcka maj volno nebo když má někdo dovolenou, tak taky choděj. To právě jsou jediný hodiny, který přes to léto jdou.”

Poté jsme chvíli mluvili o kvalitách instruktorů a Monika mi vysvětlila velmi zajímavou věc: „Jsou dva druhy instruktorů. Jedni, kteří se tím živí, mají spousty hodin, třeba šestnáct denně a fakt jedou. Na nich je právě vidět – a to nemám ráda – jak jsou otrávený, jaká je to pro ně rutina. Přijdou třeba jenom dva lidi, tak jsou naštvaný, že za to mají málo peněz a je jasné, že jim jde hlavně o peníze. Pak jsou druhý, kteří to berou jako brigádu. Mají málo hodin a prostě je to baví. A Zuzka byla právě taková – nejdříve jí to bavilo, ale pak přestala pracovat a začala se žít jen tím. Vzala si tady strašně moc hodin, nabrala si jich dost i v Jonášovi a už to nebylo dobrý.” „To asi musí mít vliv i na úroveň těch hodin, když se to takhle přehání. Možná to byl důvod, proč byly její lekce tak pomalý, jak jsi mi říkala...” přemýšlela jsem nahlas.

*Poznámka: Uběhl rok a už to dávno neplatí, aloe nápoj se prodává nejen v každém vietnamském obchodě, ale také ve všech potravinách se zdravou i nezdravou výživou. Avšak reklamní trik, kdy ti, kteří jsou fit, radili těm, kteří fit zatím ještě nejsou, aby vyzkoušeli něco, co je skutečně osvěží a ozdraví, na jaře 2007 spustil vlnu posedlosti po aloe. Já například neznám žádného z návštěvníků fitness center, který by této posedlosti alespoň na nějaký čas nepodleh, všichni, kdo chtěli být v kondici, u sebe nosili zelené lahvičky téměř jako poznávací znamení. Aby ne, vždyť: „Synergické působení až 280 mikronutrientů Vás oživí, naladí a ozdraví tak, že se budete cítit po všech stránkách lépe. Aloe Vera Juice už přírodnější být nemůže, stabilizace přírodními látkami zastudena a slazeno medem.”

Jumping, studio Fantom

Studio Fantom je velké a dlouho zavedené fitness centrum v Praze, které jsem navštívila výhradně kvůli tomu, abych vyzkoušela nový cvičební styl, o němž se dozvěděla na internetu a jehož pověst mě zaujala. Prý je úžasný v tom, jak účinně odplavuje toxiny z těla.

Jedná se o nový druh aerobního cvičení na trampolínce s variabilně nastavitelnými říditky. Dopady jsou šetrné ke kloubům a zátěž harmonicky působí na celé tělo. Lekce probíhá v aerobním zatížení se závěrečným posílením problémových partií (břicho, záda, hýždě aj.)

V menších, lokálních fitness centrech jumping patrně nenajdeme, přesto si myslím, že pokud má fitness centrum odpovídající prostorové kapacity (podmínkou je především dostatečně velký sál a místo, kde lze trampolíny uskladnit), stojí tato investice rozhodně za zvážení. Může podstatně zvýšit zájem o každé fitness centrum. Na druhou stranu by však majitelé neměli riskovat, pokud tuší, že se jim vynaložené náklady nevrátí. Nákup trampolínek představuje značný finanční výdaj a lekce skákání nebývají vždy naplněné. Jedná se totiž o velmi náročné cvičení, které vyžaduje dobrou fyzickou kondici. (Například u kardiaků je naprosto nevhodné. Některé starší klientky mívají problém s inkontinencí a při skákání nedokážou zapojovat svaly dna pánevního, což by mohlo vést k velmi nepříjemným situacím. Někteří klienti upřednostňují zpevňující a posilující cvičení před „spalováním kalorií.”)

I z těchto důvodů bývají lekce cvičení na trampolínkách o něco dražší než aerobik – platí se za ně v průměru o 10 % více než činí taxa za hodinu cvičení v běžném fitness centru. Podobná situace nastává i v případě spinningu, jedná se však o rozšířenější aktivitu. To souvisí s tím, že spinning simuluje jízdu na kole a je velmi oblíben u příležitostných návštěvníků fitness center, u aktivních sportovců a u mužů.

Alespoň za sebe však trampolíny mohou doporučit. Domnívám se, že v každém sportovci je kousek dítěte, každý si pamatuje na houpačky a na to, jak v dětství skákal přes švihadlo. Možná proto nejsou dnes trampolíny o nic méně oblíbené a exkluzivní než před

rokem, když se v rozvrzích fitness center objevily jako horká novinka. Stále se na nich můžeme výborně bavit. Na rozdíl od kalanetiky, aerobiku a různých dalších typů cvičení, kde se za nějaký čas klient již neučí nic nového a rutinně opakuje totéž – se vám skákání na trampolíně stěží omrzí, neboť při něm pokaždé pocítíte lehkost, radost z pohybu a zapojíte řadu běžně neprocvičovaných svalů, jakoby jste skutečně létali.

Jumping s Milanem (Ilčou), 12 až 13

Ve foyaé před velkým sálem čekaly již převlečené cvičenky, malou místnost zaplnila skupina sedmnácti žen, většinou mladšího či středního věku. Některé seděly na lavičce, jiné na zemi, další stály v různých v chodbě nebo zády opřené o stěnu. Některé nezúčastněně hleděly na plakáty propagujících tu zdravý životní styl, tu cestovní kancelář, která nabízí zájezdy spojené se cvičením. Jiné si živě povídaly s ostatními (o různých typech cvičení nabízených v daném fitness centru a instruktorkách), jiné se očividně nudily nebo si četly zapůjčený časopis apod. Zaujalo mne, že žádná z nich se neprotahovala ani se nesnažila zahřát mírným poskakováním – s tím jsem se setkala již mnohokrát – pohybová aktivita začíná až po přivítání v sále, ale při čekání na její zahájení se cvičenky obvykle chovají nezúčastněně a snaží se co nejméně budít pozornost.

Předchozí lekce konečně skončila a zatímco se cvičenky v sále začaly pomalu přesouvat ke dveřím, naše skupina se dychtivě hrnula dovnitř a směrem k zadnímu prostoru. Každá z nás popadla jednu z trampolínek a honem ji za říditka táhla na vyhlédnuté místo. Záměrně jsem si vybrala hodinu jumpingu od dvanácti, která bývá celkově slabší než například odpolední hodiny, kdy je sál příliš zaplněn. Nyní jsme se v sále rozmístili velmi pohodlně, já si vybrala prostor úplně vepředu uprostřed, odkud budu mít přehled o veškerém dění. Milan stále nikde. Rozhlédla jsem se, barevné konstrukce řídítek – modré a růžové – připevněné k nožkám trampolín, vedle nichž stály malé lahve s tekutinou, připomínaly dětské hřiště. Navíc na každé trampolínce hopsala culíkatá postavička. Kupodivu jsem si nepřipadala pitomně. Dokonce mi zářily oči vzrušením a radostí, když jsem se pustila do skákání. Po dalších dvou minutách (hodiny visely nad zrcadlem přímo přede mnou) do sálu vběhla určená slečna a div se nepřerazila o práh dveří. Do té doby jsem ji neznala. Byla velmi mladá, myslím, že jí nebylo více než dvacet let. Její postava byla drobná, ale ne štíhlá, spíše atletická, pod přiléhavým oblečením se rýsovaly vypracované svaly paží a ramenou, měla silné, rovné, krátké nohy a neznatelný pas. Měla rozesmátý úsměv, menší oči, drobný nos, naducané tváře a velké zuby. Současným normám ženské krásy (například její břicho připomínalo barokní obraz spíše než propadlý lavór) se velmi vzdalovala a přesto byla krásná. Byla sympatická, charizmatická, energická a vyzařovala z ní dobrá nálada.

„Já se vám STRÁÁÁŠNĚ omlouvám. Dobrý den, omlouvám se, že jdu pozdě, zůstala jsem v zácpě. Mám dneska za Milana záskok, jsem Ilča. Tak to bude asi trochu jiný než jste zvyklí, mám jiný styl než Milan, jumping tady mám každou sobotu v jedenáct, tak budu ráda, když přijdete.“ (S tím, že se na záskocích nehodí takto veřejně propagovat vlastní hodiny si nelámala hlavu.) „No, takže jak jsem řekla, bude to trochu jiný, uvidíte zas něco jiného než je Milan. Pohledem nám přelétla nad hlavami: „Mám tu někoho poprvé?“

Zvedla jsem ruku a vzápětí se ke mě přidala slečna na trampolíně za mnou. „Aha, takže dvě tu mám.“ Její hlas byl najednou měkčí: „Nemusíte se vůbec ničeho bát, všechno hlavně řiďte podle sebe, uvidíte, co budeme dělat a přidáte se a já myslím,..." Tón jejího hlasu se zvýšil o sto decibelů...„ŽE JDEME NA TO!“

Vtom začaly všechny cvičenky hopsat - nahoru a dolů a nahoru a dolů -, kromě Ilči, ta si mezitím přinesla svou trampolínu, postavila ji před nás a šla pustit hudbu. Nastavovala něco na HIFI věži a po chvilce se k nám otočila – přitom si na hlavu umísťovala malý mikrofon – když se jí to podařilo, řekla o poznání hlasitěji: „Skákejte si, skákejte si...tak skvěle,

dobře...skákejte.” Mezitím se otočila k HIFI věži a snažila se ji přinutit, aby fungovala. Stále opakovala: „Tak, skákejte, skákejte si, bezva, ješt si skákejte...skákejte, dýchejte, skákejte! Bylo zcela očividné, že znervózněla, najednou jakoby se její nadšení vytratilo: „Nejdřív se zahřejeme, pak budeme skákat, asi tak dvacet minut, potom slezem a půjdem posilovat, tak asi dvacet minut, jak budete chtít, kdyžtak to přetáhnu, abysme měli celou hodinu, snad to nebude vadit...” Monotónně s námi udržovala kontakt a opakovala, ať si skáče, když vtom se její hlas náhle zlomil a téměř zoufale vykřikla: „Já se HRÓÓÓZNĚ omlouvám, aby toho nebylo málo, tak mi ještě nehraje cédéčko!“ Znovu se otočila k HIFI věži. Hodiny ukazovaly 12:17.

Po chvíli se k nám rozběhla a vyskočila na svou trampolínu. „Už to půjde!”

A opravdu, v sále se rozezněla veselá píseň La banana, l’anana a my šli na to.

„Podsadte pánev, pojdte víc do kolen! Ták, to je ono, správně! A odraz, pořádně, odrážejte se,” křičela Ilča, ale hudba hrála příliš hlasitě. Po chvílce ji Ilča běžela ztlumit. Překvapilo mě, že ji ztišila sotva znatelně, vždyť to už nebylo dětské hřiště, ale Matějská pouť! Má-li nás hudba vyburcovat, budiž, řekla jsem si a šla jsem víc do kolen...Zanedlouho jsem si osvojila Ilčinu techniku a skákala jsem jako blázen. Uvědomila jsem si, že to, co se se mnou právě děje, je velká legrace a že mě to baví. Ilča křičela z plných plic: „Kolena, KOLENA! Výš a ještě, ještě výš.” Posupně jsme začali provádět jednoduché krokové variace. Na omezeném prostoru trampolíny můžete stěží praktikovat aerobikové kroky, o to víc mě překvapilo, jakou škálu různých skoků, poskoků a výskoků Ilča rozlišovala, každou chvíli jsme zapojovali nohy i ruce jiným způsobem. Například twist (poskoky s přetáčením pánve) mi šel výborně, ale jakmile jsme přešli k juming jack (poskok ze stoje spojitě do podřepu rozkročeného a zpět) přestala jsem Ilče stačit. Při knee up (pokrčit přednožmo) jsem cítila, jak vždycky když vyhazuji koleno do výšky, podlamuje se mi to druhé a téměř přepadávám na záda. Pokusila jsem se napřímít záda, nezaklánět se a Ilča ihned nabyla dojmu, že se šetřím: „Co ty kolena?! No, ty kolena! Vejš, VEJŠ!” To už jsem nevydržela a začala jsem skákat jen tak, vždyť bych si rozbila zuby. Kupodivu to Ilču patrně přesvědčilo, že by mohla ubrat, protože brzy na to jsme zvolnili tempo a skákali s nahama od sebe v podřepu, což kladlo nároky spíše na vytrvalost než na koordinaci a stabilitu.

„Na plných chodidlech skákejte! A váhu do pat! Do pat!,” povzbuzovala nás Ilča a smála se, aniž by projevila sebemenší náznak únavy. Naopak, skákala jako pružinka a v takové rychlosti, že jí už nemohl stačit nikdo. Zato já – píchalo mě v boku, nemohla jsem dýchat jógínsky nosem, ale dýchala jsem pusou jako uhnaný pes, možná jsem také nedýchala vůbec. Dětské hřiště se proměnilo v bitevní pole, kde cvičenky jako krásné Amazonky s rudými tvářemi sbíraly síly na závěrečnou píseň. Po ní již mělo následovat slíbené posilování. Ilča se na chvíli vzdálila, aby vyměnila hudbu. Přitom došlo i na teoretické informace: „Skákání je strašně zdravé, tím si hrozně pomáháte, vyplavujete z těla toxiny a škodliviny a spalujete kalorie. Nezapomeňte hodně pít, hlavně po lekci, ale i v průběhu cvičení.” Hudba začala hrát ještě hlasitěji...

A přišlo něco strašného... Nevím, jak tento cvik nazvat, ale podobně se rozcvičují fotbalisté – oběma rukama jsme se drželi řídítek a v hlubokém podřepu jsme dupali špičkami, šlo o maximální rychlost a razanci. Ilča nadobro propadla euforii, vycenila na nás zuby a zběsile křičela: „Vydržte to!!! Makejte! Jedééé! Jestli vydržíte tohle, tak už VŠECHNO!” Do rozlíceného obličej je jí padaly z culíku uvolněné prameny vlasů jako háďata. Finálové skákání dále zahrnovalo kyvadlo, výkopy a jiné poskoky a já náhle pochopila, že trampolínce kladu menší odpor, že skáču rychleji a že jsem se s ní lépe sžila. Chvílemi se mi zdálo, jako bych neskákala já, ale všechno okolo. Dokonce jsem stihla pohlédnout na hodiny...Nemohla jsem jim uvěřit. Skákali jsme teprve dvacet šest minut. Jak mohl čas plynout tak pomalu? Věřila bych, že už skáče celou hodinu.

Ilča konečně zpomalila, napřímila se a zvedla si pravou ruku až k ústům, pak s ní zatřásla. Nebylo třeba žádné vysvětlování, každý ví, co tohle gesto znamená: Jdeme se napít!

Stála jsem opět na pevné zemi, ale i to bylo najednou namáhavé. Ve všech tvářích se zračilo radostné opojení, jako bychom v hlavách sdíleli společnou myšlenku – „Uf, to byla síla! A máme to za sebou...“ (Tuto situaci, kterou každý sportovec po dobrém tréninku občas zažívá, charakterizuje mechanismus dyskomfortem ke komfortu, o němž se na jiném místě v této práci zmiňuji.)

Položili jsme se na trampolíny a prováděli klasické sedy-lehy, tři série po osmi cvicích. Poté cviky na zpevnění svalů dna pánevního a jeden na zpevnění mezilopatkových svalů. „Tak doděláme ještě ruce a skoro to máme!“, zvolala. Přesně to potřebuji – dodělat ruce. Následovala obdoba kliků – pro posílení svalů paží. Ilča nám při posilování vysvětlila, že se omlouvá, ale že nezbývá dost času na to, abychom udělali nohy a zadek pořádně. Že je stihnem posílit už jenom trochu, ale že to nevádí, už jsme je posilovali celou dobu během skákání. Ale šikovně nám nabídla, že „pokud ty nohy chceme mít pořádně, tak ať určitě přijdeme zítra, že tady má hodinu BODY a že na to bude čas.“ Napadlo mě, kdo z nás zítra vstane, natož aby se vydal na další cvičení. Závěrečný strečink trval necelých pět minut, o které jsme lekci ostatně již přetahovali a proběhl známým způsobem. Podobně jako ve většině aerobikových lekcí, kdy na žádný stretching téměř nezbývá čas, jsme ve stoji protáhli lýtkové svaly, přední a zadní stranu stehen, hýždě, paže, šijové svaly a bylo to. Následně všechny cvičenky uklidily své trampolíny zpět do zadního kumbálku a sál se opět vyprázdnil. Ve foyaé jsem se přitočila k Ilče, abych se jí zeptala, proč se na trampolíně má skákat s pokrčenými koleny, jak říkala – víc do kolen. Vysvětlila mi, že jednak kvůli bezpečí, protože díky tomu máme lepší stabilitu a nezvrkne si třeba kotník – jak už se někomu na jedné její lekci také stalo – a pak také, že tím více posilujeme. Zaujal mě příběh s vymknutým kotníkem a poprosila jsem Ilču, aby mi pověděla, jak to bylo. Hned spustila: „Bylo to zrovna minulou sobotu, přišla nějaká cizinka a asi po dvaceti minutách jsem si všimla, že divně skáče. Napadlo mě, že to bude kotník, tak jsem nechala holky skákat a šla jsem k ní, abych zjistila, co je za problém. Začala mi anglicky vysvětlovat, že kotník že se jí to občas stává a blabla... Bylo mi jasné, že jí na recepci těžko vrátí peníze, když už to bylo po dvaceti minutách cvičení, tak jsem jí řekla, ať počká, až doskáčeme, že se k nám pak může přidat, až budeme posilovat. Všimla jsem si, že jí to začalo děsně otejkat, tak jsem letěla honem namočit ručník a ten jsem jí na teda dala.“

Chtěla jsem skákání zkrátit a myslela jsem, že budeme víc posilovat. Jenže ženský chtěly zrovna jak na potvoru skákat! Tak já úplně na ně: Ne, teď už jdeme posilovat!

Nó, tak jsme pak posilovali, ona u sebe měla nějakou ortézku na ten kotník, tak si to na něj nasadila. Ale bylo fakt dobrý, že po hodině za mnou normálně přišla a řekla, že je moc spokojená, že se jí to fakt líbilo a že určitě přijde příště. Tak to jsem měla radost! Ta přijít zrovna nemusí, byla jsem z ní docela na nervy”, usmála se.

Když jsme se loučili, poděkovala jsem za skvělou hodinu a ocenila Ilčin výkon, skvěle nás motivovala a bylo to bezva. „I když jsem to teda moc nezvládala, nechápu,” řekla jsem obdivně „jak jste byla jistá a zpevněná při těch skocích. Skákala jste tak rychle a vysoko, že vám vůbec nedalo stačit.” Mé ocenění ji očividně potešilo, odpověděla: „Ále, to né, to je úplně normální, je to jenom o zvyku. Já jsem si třeba, když jsem s tím začínala, připadala jako pako. Člověk to pak časem pochopí a začne mu to jít. Rychle se do toho dostanete. Ani vlastně vůbec nejde o to, abyste skákali podle mě nebo abyste mě nějak stíhali. Spíš jde o to, že já prostě skáču třeba i o dobu napřed, abyste prostě viděli, jak ty kroky následují – no, ale každé skáče podle sebe, tak nějak jak to zvládá.” „To je pravda, já jsem pořád jakoby zakláněla, jak jsme zvedali ty kolena. To je asi špatně, že jo?” „No jasně, to je fuj, fuj,“ řekla Ilča a obrátila se na svou kamarádku, která mezitím přišla a stoupla si k nám, aby na Ilču počkala. Byla to velmi drobná, až hubená dívka, které jsem si všimla i před tím v sále – také jí

skákání moc nešlo. „Ty jsi ale cvičila mnohem líp, už ti to šlo, jenom ty nohy bys mohla ještě zlepšit. Ty kolena výš a tak...“ „No, jenže to vůbec nejde“, namítla slečna a Ilča se téměř rozzlobila: „Ale jde, to bys jenom musela chtít.“ Poté jsem se s oběma slečnami rozloučila a odešla do šatny. Když jsem následně znovu opouštěla „čekací“ místnost, která spojovala šatnu, sál a chodbu k recepci, otevřenými dveřmi jsem nahlédla do sálu. Zůstal prázdný, neboť po naší lekci prozatím žádná nenavazovala. Obě dívky jsem spatřila u Ilčiny trampolínky (poslední, která zůstala neuklizená.) Ilča své kamarádce názorně předváděla, že ty kolena dostat výš určitě jde.

▪ Záskok Ásana, pátek, 7 až 8

Celkem cvičilo pět lidí, čtyři přišli na kartu (stálí klienti) a jedna slečna platila jednorázový vstup. Přišli dva muži a tři ženy. Pohledem jsem v úvodu lekce podle dýchání klientů a držení těla poznala, že někteří z nich mají celkově symetrickou postavu a své tělo patrně vnímají a ovládají dobře, zatímco ostatní nevnímají předsunuté držení hlavy, zvýšené postavení ramen způsobené zkrácenými trapézovými svaly a nevyužívají kapacitu svého dechu, neboť dýchali pouze povrchně – horním typem dýchání. Věděla jsem, že nebude snadné lekci vyvážit tak, aby byli všichni spokojeni...V úvodu jsem se představila a vysvětlila, proč za Zlatu dnes zaskakují a řekla jsem, že se pokusím, aby si zacvičili co nejlépe.

Prvnímu z mužů bych hádala asi třicet let, měl vysokou, sportovní postavu, cvičil velmi dobře, plně se soustředil. Navíc neotvíral oči, pokud měly být zavřené (málokdo v těchto chvílích „nekontroluje,“ co se děje okolo). Tvářil se velmi vážně, ale v závěru se usmíval, což mě povzbudilo.

Druhý muž byl možná o něco starší, 35 až 40 let, dle mého odhadu, mohu se ale plést právě kvůli tomu, že jeho postoj nebyl v pořádku, měl zkrácené šíjové svaly, mírně sbalený hrudník, působil na mě jako „brundá“, měl tmavé krátké vlasy, brýle, kulaté břicho a kulatá ramena, zelené tričko s reklamou na pivovar a kraťasy. Ocenila jsem, že přišel cvičit, byl velmi sympatický. Avšak pro zkrácené svaly téměř žádnou pozici nemohl provést správně, přesto se snažil a poměrně se zpotil. Sledoval mě a občas mi povytažením obočí dal nejevo, že nechápe, jak mohu v předklonu položit dlaně na zem, jaký mám rozsah pohybu apod., to mě těšilo. Stál téměř uprostřed sálu.

Paní, které mohlo být kolem padesáti let, cvičila vlevo v první části sálu, byla usměvavá, cvičila výborně, sama své pozice kontrolovala podle mě a snažila se bystře reagovat na mé podněty, proto jsem na ni nemusela dávat takový pozor.

Druhá žena, mladá dívka, cvičila rovněž výborně. Přemýšlela jsem, co ji vedlo k tomu, že si stoupla v téměř prázdném sále až úplně do zadního rohu.

Druhá mladá slečna cvičila také dobře a také úplně vzadu.

Tato lekce byla velmi příjemná, měla jsem z ní dobrý pocit, neboť všichni klienti se na mě v závěru usmáli, dokonce tleskali a bylo zřejmé, že se jim cvičení líbilo.

▪ Pozdní příchody

V řadě fitness center je zaveden účinný prostředek, jak zajistit včasný příchod cvičitelů před zahájením vedené lekce. Vzhledem k tomu, že se instruktoři zavazují k pravidelnému zajištění určitých hodin (klienti si vybírají hodiny na základě daného rozvrhu), je instruktorovi v případě, že dojde k situaci, že nezajistí domluvenou hodinu a nedostaví se, či přijde do hodiny pozdě (příčemž tolerance je pět minut) účtováno vstupné klientů, kteří se dostavili na hodinu a to v plné výši.

Hrozba sankce nepříjemně vynucuje bezpodmínečné respektování stanovených pravidel. Povinnost nahradit ušlý zisk v případě jejich porušení mi občas dokonce ničí klidný

spánek. Občas totiž mívám sny, že vycházím z domu, abych šla vést svou hodinu power jógy, ale náhle ztratím cestu, pod nohama mi vyrůstají mrakodrapy a já vím, že přijdu pozdě. Probouzím se zpocená a vystrašená s vidinou sálu plného rozzlobených cvičenců.

Ze své zkušenosti však vím, že k pozdním příchodům nad deset minut téměř nikdy nedochází. Ovšem v rozmezí zmíněných deseti minut občas vbíhají rozlícení instruktoři jen tak tak do sálu a s mnoha omluvami zahajují lekci. Většinou spoléhají na své dobré vztahy s vedením a předpokládají, že majitel nebude náhradu škody striktně vyžadovat.

Majitelka Relaxu mě již několikrát důrazně varovala před pozdními příchody. Osobně jsem to vnímala jako křivdu, protože jsem ve skutečnosti pozdě nikdy nepřišla. Na cvičení vždycky přicházím z domova již připravená a převlečená, stačí si zout boty a v zimě svléknout kabát. Když mě ale jednou za dvě minuty pět vyhlížela netrpělivě na prahu před otevřenou železnou bránou, pochopila jsem, co má na mysli. Na klienty totiž nepůsobí dobře ani situace, když čekají v sále a já místo, abych zapalovala svíčku nebo připravila CD disk teprve vcházím do sálu. Nejde pouze o to, aby hodina nezačínala později. Neméně důležité je totiž také, zda se podaří navodit příjemnou atmosféru. Paní Lasovská mě požádala, abych do studia přicházela o deset, minimálně o pět minut dříve a abych už byla v sále nebo na chodbě, když tam vstupují klienti. Je to prý velmi důležité. Tvrdila, že když lidé vidí, že instruktorka chodí pozdě, sami začnou přicházet ještě později a celá hodina se protahuje nebo ji vyrušují, když vbíhají do sálu až po začátku. Musela jsem uznat, že se musím polepšit, protože nebyl důvod o tom pochybovat, vždyť - kdo v dnešní době rád čeká?

▪ **Záskok Ásana, pondělí, 16:30 až 17:30**

Do studia jsem dorazila s asi pětiminutovým předstihem, vyslechla jsem tedy část rozhovoru, který se odehrál u recepčního pultu. Markéta velmi důrazně vysvětlovala jedné klientce (asi čtyřicetileté paní, patrně mamince minimálně dvou dětí, která se přišla příjemně odreagovat), že prostě není možné vložit si na kartu méně než tři sta korun. „Ale já musím pak ještě nakoupit,“ upřímně oponovala rozhořčená paní. „No jenže já s tím nic neudělám – tak si zaplaťte jenom jeden vstup.“ „To se mi ale vůbec nevyplatí, tak tam dejte tady tři stovky, no, co se dá dělat.“ Jako součást tak předraženého studia jsem si najednou připadala provinile, ani mě v tu chvíli nenapadlo, jak příjemné je dostávat výplatu. Přišly ještě dvě mladé dívky, obě měly členskou kartu, byly usměvavé, soustředěné. Když jsme prováděli cviky na posílení břišních svalů, jedna z nich je úplně vzdala, položila se na záda a čekala, až budeme dělat něco jiného. Bylo zajímavé, že starší paní odcvičila všechny. Domnívám se, že to souvisí spíše s celkovou motivací než s kondicí obou cvičenek. Hodina probíhala bez problémů, ale měla jsem pocit, že mé cvičení začíná být velmi rutinní – už tolikrát jsem říkala totéž, všechny cviky se mi zdály snadné a stejné – musím něco změnit. Navíc mé tělo už pozicím patrně přivyklo, neboť se mi vůbec nezdály náročné. Z pohledu instruktorky to může být výhoda, začínám chápat, jak je možné odcvičit patnáct lekcí denně. Na druhou stranu je pak obtížné odhadnout vhodný stupeň náročnosti lekce a cvičení „nepřepísknout“.

▪ **Relax, pondělí, 20 až 21**

Na cvičení přišlo celkem 11 lidí, samé ženy. Spinning, který měl končit ve 20 hodin se protáhl téměř o deset minut a my jsme opět čekali na chodbě. Snažila jsem se klienty zabavit, vysvětlovala jsem jim, jak vnímat centrum těla a správně dýchat.

Cizinka si vybrala místo uprostřed sálu, opět byla usměvavá a cvičila soustředěně a velmi dobře. Při pozici kleští jsem k ní přišla a naznačila, jak provést náročnější variantu, neboť jsem věděla, že by ji měla zvládnout - přešla do ní bez problémů a bylo zřejmé, že ji má rada potěšila.

Lea stála v zadní části sálu uprostřed, jako obvykle se tvářila neutrálně, cvičila soustředěně, ale neusmívala se.

Mladá žena se zrzavými vlasy dnes cvičila jógu poprvé, bylo zřejmé, že pozice nezná, ale všechno dobře zvládla, byla pružná, ohebná, usměvavá a sympatická. Občas se ne mě, například když jsem jí verbálně opravovala, usmála.

Paní Jana, která pracuje v bance se tvářila spokojeně, bylo zřejmé, že ji cvičení baví a myslím, že možná cítila, jak se s pravidelným cvičením její kondice zlepšuje.

Mladá slečna, pro kterou cvičení bylo očividně namáhavé, se často usmívala a snažila se o co nejlepší provedení pozic.

Dívka v černém tílku cvičila výborně, měla svalnatou, symetrickou postavu, jakou mívají atletky, soustředila se na cvičení, správně dýchala, vybrala si místo vepředu uprostřed.

Světlovlasá slečna poslouchala, co říkám - to jsem poznala podle toho, že svou pozici opravila vždy bezprostředně po mém upozornění a pokaždé se zasmála, když jsem se pokusila říct něco vtípného.

Mladá vysoká žena přišla dnes na jógu rovněž poprvé, všechno jí šlo daleko obtížněji. Nebyla s to otevřít hrudník, narovnat záda, měla problémy s koordinací pohybů. Snažila jsem se jí pomoci s pozicí střechy, ale byla jsem bezradná. Ostatní zůstali v pozici střechy poměrně dlouho, ale ona stále nechápala. Snažila jsem se jí přimět, aby její tělo tvořilo dokonalý trojúhelník. Po chvíli jsem si ale uvědomila, že patrně chápe, že má přibližovat hrudník ke stehnům, ale že to jednoduše nedokáže – ne každý máme zdravá záda bez asymetrií – poprvé jsem narazila na svůj nedostatek odborného vzdělání, nevěděla jsem, jak klientku v pozici srovnat a nepřivést ji tím k zoufalství. Vrátila jsem se zpět na své obvyklé místo, dopředu před všechny klienty a pokračovali jsme v dalších pozicích. Po hodině jsem se k ní ještě v sále přitočila a střechu jí předvedla. Ukázalo se, že technice rozumí a že problém opravdu spočívá v tom, že svou páteř srovnat nemůže. Naštěstí to brala s nadhledem a smála se. Řekla, že je z toho cvičení nadšená, že je to výborné, protože se krásně rozhýbala a protáhla. Byla jsem velmi zvědavá, jestli přijde i příště. Ukázalo se, že znala se *ženou se zrzavými vlasy*. Ta po skončení lekce rovněž tvrdila, že se cítí uvolněná a protažená. Zmínila jsem pozitivní vliv power jógy na zeštíhlení a prodloužení svalů a obě mladé ženy se zasmály. Ta se zrzavými vlasy dodala: „To je mi jedno, svaly, ale hlavně mě strašně bolí záda, tak kvůli těm zádům chci chodit. Lea říkala, že se kvůli bolavým zádům dostala až na různé rehabilitace a tak – ale od té doby, co chodí na power jógu, už jí nebolejí.“

Se světlovlasou slečnou jsem se mýjela v úzké chodbě směrem k recepčnímu pultu, já vycházela ze sálu a ona ze šaten, podívala se na mě s širokým úsměvem: „To bylo úžasný!“ Vy máte tak příjemnej hlas.“ Velmi mě to potěšilo, z dnešní lekce jsem měla skvělý pocit, získala jsem své vlastní pravidelné klienty.

Paní Jana, o níž vím, že pracuje v bance a která na cvičení vždy přichází včas a perfektně nalíčená, seděla v době, kdy jsem z Relaxu odcházela, na barové stoličce u pultu. S majitelkou Relaxu, která je zhruba ve stejné věkové kategorii („lehce“ přes padesát let) se jako obvykle dělily o sedmičku červeného vína. Když jsem je mýjela, mluvili právě o práci na chalupě, která je čeká příští víkend. Jana mou hodinu na rozloučenou pochválila: „Bylo to bezvadný, úplně úžasně jsem se protáhla, jsem teď celá taková uvolněná, tak nashle, zas příště.“ Paní Lasovská se spokojeně usmála: „Nojo, Jít'a je naše šikulka!“

Zaplavil mě příjemný pocit, že to, co dělám má smysl a že umím lidem předávat něco, co je těší. I když sami mnohdy uznávají, že se jim cvičit nechtělo a že se museli nutit, aby vůbec přišli. Posléze však zpravidla odcházejí rozzáření a usměvaví.

*Poznámka: Mnoho lidí v průběhu času přestalo mé lekce navštěvovat a řada jiných je poprvé vyzkoušela – klienti se neustále proměňují. Avšak s Pavlínou, mladou ženou se zrzavými vlasy jsem se postupně blíže seznámila, nyní vím, že jí je 33 let, žije se jako módní návrhářka

a jóga jí stále v mnohém pomáhá. Společně se svou kamarádkou, vysokou slečnou Hankou navštěvují mé lekce v obou studiích, kde cvičím, dodnes.

▪ **Sehnat záskok !**

O tom, jak nerada za sebe sháním záskoky, bych mohla popsat několik stránek. Je to neuvěřitelně náročné. Bláhově jsem se domnívala, že když budu brát záskoky za ostatní, mohu počítat s tím, že mě posléze nenechají na holičkách. Není tomu tak, jakmile sháníte záskok, musíte své kolegy složitě obvolávat a dlouze přemlouvat. Bývají totiž obvykle zaneprázdnění například jinou prací, starostmi o děti nebo mají ve stejný čas svou vlastní hodinu. Původně v Ásaně dokonce fungoval systém, podle něhož se při záskoku ztrhávalo padesát korun z výplaty chybějícího lektora, aby jimi byl navíc - kromě běžné taxy, odměněn ten, který za něho hodinu odcvičí. Brzy po té, co jsem zde začala pracovat, byl tento „motivační prostředek“ na žádost zaměstnanců zrušen.

Po roce své činnosti již mohu s úlevou říct, že jsem si vybudovala velmi přátelský vztah se dvěma svými kolegyněmi, na které se lze spolehnout. Nicméně začátky byly v případě, kdy jsem některou ze svých hodin nemohla vést, krušné. Jednou jsem dokonce volala Zuzce, kterou jsem ve studiu Ásana nahradila a kterou znám ze školení. Poprosila jsem ji o záskok a vysvětlovala, že nikdo z Ásany nemůže a že vůbec nevím, na koho se obrátit. „To je normální, buď v klidu. Tam jsou takový hvězdy, ty ti prostě záskok nevemou. A Vláďa nemůže, vid’?“ Vzpomněla si na kolegu, o kterém jsem se již zmiňovala a který je natolik kamarádský a galantní, že by se pro slečnu určitě obětoval, kdyby jen trochu mohl...“ „Nemůže, obvolala jsem všechny a nikoho odjinud, kromě tebe, neznám.“

Zuzka v té době učila ve Factory Pro na Smíchově, kde se střídá hodně instruktorů, sama také nemohla, ale zprostředkovala mi kontakt na jednu začínající učitelku power jógy, která mou nabídku přijala. Když jsem posléze Zuzce děkovala za pomoc, řekla mi:

„Hele, já přesně vím, jaký to je. Brala jsem všechny možný záskoky, taky jsem toho sama měla hodně, no, ale snažila jsem se jim prostě pomoci. Jenže jsem neměla hlídání pro holku, vždycky ji nejde šoupnout do školky, že jo, tak jsem jí brala s sebou. No – a to jim samozřejmě začalo vadit, že tam prej dělá bordel. Časem pochopíš, že nejlepší jsou ty velký fit centra. Tam se o tebe nikdo nestará. Ve Factory jsem spokojená. Chodí tam spousta lidí, nikdo ti do toho nekecá, nevyšimaj si tě prostě. No a holku můžu dávat do koutku, takže pohoda.“

▪ **fitness centrum Relax, středa, 17-18,** cvičit přišlo celkem sedm žen

Do Relaxu jsem přišla s předstihem, paní Lasovská mě na recepci zastavila s tím, že má pro mě výplatu. Předala mi celých patnáctšedesát korun a k podpisu jeden z listů výplatního bločku. Nijak to nekomentovala, jen přepočítala předkládané bankovky.

Vstoupila jsem do sálu o pět minut dříve, u zrcadel v zadní části sálu seděla mladá dívka, kterou jsem neznala. „Jste na józe poprvé?“ Zeptala jsem se. Přikývla. „Aha, tak se ničeho nebojte, když vám něco nepůjde, nic se neděje, tak to půjde příště. Neměla byste nic dělat přes bolest, hlavně nezadržujte dech, to je důležité.“ Dívala se na mě a já si všimla, že na jejím držení těla něco není v pořádku. Později jsem pochopila, že má předsunuté postavení hlavy, skoliotická záda a zkrácené trapézové svaly, což jí znemožňovalo otevřít hrudník a stáhnout ramena od uší. Působila plaše a nejistě, pohybovala se nekoordinovaně a nebyla s to udržet rovnováhu v balančních pozicích. Mírně jsem proto změnila obvyklou náplň cvičení a náročnost lekce – cvičili jsme více v pozicích na zemi a zařadila jsem více protahovacích cviků, navíc se vše neslo v pomalejším tempu.

S *paní z letáčku* jsem se setkala před vchodem u zvonku, řekla mi: „Minule jsem nebyla, protože jsem už měla dříve domluvenou kosmetiku, ale teď už určitě budu chodit, napevno s tím počítám a nebudu si na ty středy už nic dávat, já NUTNĚ POTŘEBUJU něco dělat. Během cvičení pak měla v obličeji neutrální výraz, dvakrát jsem ji verbálně opravila a ona svou pozici s úsměvem srovnala, domnívám se, že ocenila, že na ni dávám pozor. Na konci hodiny se usmívala a myslím, že měla dobrý pocit ze své druhé odcvičené lekce. Na recepci mě oslovila s prosbou, chtěla si opatřit vlastní yogamatku (podložku na cvičení), kterou jsem nabízela, navrhla jsem jí, že se u ní zítra zastavím v kanceláři. Kývla na souhlas a následující den jsem jí podložku přinesla. Zaplatila za ni 400 Kč, aniž by ji chtěla vidět, domluvili jsme se, že jí budu nosit každou středu do Askety.

Vysoká černovlasá slečna (*Hanka*) měla opět problém s neutrální polohou páteře a prohýbala se v bedrech i poté, co jsem na to opakovaně upozornila. Tentokrát jsem se však snažila respektovat její vlastní dispozice a neznepokojovala ji. Po hodině mi přišla poděkovat, prý se cítí báječně a příští týden v pondělí i ve středu určitě zase přijde.

Mladá žena se zrzavými vlasy (*Pavλίna*) cvičila s plným soustředěním, vybrala si místo vzadu vlevo a cvičení jí očividně bavilo. Dokonce jsem si všimla, že správně a zhluboka dýchá. Obě kamarádky si posléze na recepci zakoupili permanentku s tím, že na mé lekce chtějí chodit pravidelně, což posílilo mou sebedůvěru a chuť do dalšího vedení lekcí.

Paní Květa od té doby, co pravidelně cvičí, sice nezeštíhlela, ale podle svých slov se cítí daleko pružnější a zdatnější. Dnes jsem zpozorovala, že se opravdu zlepšila, dokonce zvládá některé balanční pozice tak, že neupadne, ale že se posléze plynule navrátí do stoje spatného.

▪ Úprava stravovacího režimu v návaznosti na cvičení

Po cvičení jsem měla s „*paní z letáčku*” společnou cestu. Řekla: „Dneska jste mi teda dala pěkně zabrat. Já jsem před tím nic nejedla, úplně se mi točila hlava.“ „To byste ale neměla cvičit hladová, to může být i nebezpečný,” odpověděla jsem. „Já vím, ale já držím dietu. Teďka teda bych se najedla s takovou chutí, ale to nejde. To bych zas to cvičení úplně zazdila. Až přijdu domů, dám si pořádněj salát.“ Už spojení slov „pořádněj salát“ znělo zmateně, ale chápala jsem, co má „*paní z letáčku*” na mysli. Nemůže přece zmařit úsilí spálit nějaké ty kalorie obyčejnou večeří. „Víte, já jsem byla taková nudle jako vy, ale pak jsem začala prostě přibírat – to je hrozný, vždyť já bych nemusela jíst vůbec nic. Ze všeho hned přibírám. Ale hlad mám přitom pořád stejnej. Mě to ani nechutná, křoupat věčně tu zeleninu, mám chuť na něco dobrýho, na měkkej chleba, prostě se do něčeho zakousnout, ale nemůžu si to dovolit.“ Nebylo, co bych na to mohla říct, její hlas zněl tak přesvědčivě a navíc něco podobného už jsem slyšela mnohokrát. Pokrčila jsem rameny a usmála se na ni: „Nezdálo se mi, že byste dnes byla unavená, cvičila jste moc dobře, opravdu vám to šlo.“ Očividně ji to potěšilo, dodala, že se těší napříště a rozloučili jsme se.

▪ STŘEDA, 16:30 – 17:30, fitness centrum Relax, hodina AEROBIK + BODY, instruktorka Tereza

Instruktorka (asi 16 let) byla velmi štíhlá, na její drobné postavě bylo znát, že podíl svalové hmoty a tuků není dostatečný vzhledem k množství kostí, jež zřetelně vystupují zpod přiléhavého oblečení. Nezdálo se, že by měla bohaté lektorské zkušenosti, navíc její slovník místy připomínal jakousi učebnici pro budoucí cvičitelky aerobiku (např. „Následujícím cvikem jest triceps, cvik se koná tím, že unožíte levou dolní končetinu). Její projev byl po všech stránkách nápadně nepřirozený, jakoby se stavěla do role, o níž sama ví, že jí nepřísluší a jakoby se o to více snažila zdůraznit, že ji zvládá naprosto výborně. Cvičily pouze dvě

klientky, já a starší plnoštíhlá paní. Začínali jsme rozvíčkou s poměrně jednoduchou choreografií, která vycházela ze základních kroků používaných v aerobiku. Tereza se chovala velmi autoritativně. Patrně se nás snažila „vyhecovat“, ale namísto příjemného povzbuzování tak činila velmi nevybíravým způsobem. „Sílu do toho, tak sílu, pořádně! NEUSÍNEJ V TOM! Dělej! Makej!“ Její hlas zněl hrubě a nazlobeně. Navíc původní sestavu neustále modifikovala a snažila se ji zpestřit. To se jí ale nedařilo, protože ztrácela přehled o krocích, které mají v daný okamžik následovat a její povely byly nesourodé a zmatené.

Snažila se nás kroky naučit a přimět nás, abychom zapojili vlastní paměť. Tereza se patrně domnívala, že nejlépe se odreagujeme, pokud budeme nucené složitě vymýšlet, jak stále složitější sestava pokračuje. Občas totiž slabikovala téměř pohrdlivým hlasem: „Teď NE-RA-DIM, PO-RAĎ-TE si sami!“ To se mi nelíbilo, naopak totiž oceňuji, když cvičitelka umí v dostatečném předstihu informovat cvičenky o tom, kterou nohou vykročit, jakou ruku kdy upažit apod. Odreaguji se pak mnohem lépe, neboť se soustředím na správné provedení pohybu, vnímám hudbu a spoléhám, že intelekt mohu nechat odpočívat. Asi v druhé třetině lekce se Tereza rozhodla, že je nutné zvýšit nám tepovku a že budeme dělat „sprintíky.“ Jednalo se o velmi rychlé dupání špičkami v podřepu na místě (rovněž popsáno v záznamu o lekci jumping). Náhle se Tereza prudce otočila a ze všech sil (měla naběhlé žíly na krku) křičela: „Běéééééééééžím. DĚLÁM! Jedůůůůůůů!“ Lekla jsem se jejího křiku, vždyť už „ječela“ jako smyslů zbavená. Uvědomila jsem si, že se na nás zatím ani jednou neusmála, byla chladná, náročná a drsná. Snažila se v nás probudit maximum, ale byla tak drobná, nemotivovala k výkonu, spíše vzbuzovala lítost. Po aerobikové části, která trvala čtyřicet minut následovalo posilování. Tereza vydala povel: „Vezměte si podložky a všechno s sebou, už se nezvednem!“ Posílení a protahování paží, břišních svalů, hýždí a zad se neslo ve stejném duchu: „NEFLÁKÁM SE ! NEUSÍNÁM ! VY-DR-ŽÍM !“

Teprve až na samém konci hodiny, při loučení, nám Tereza nám ukázala své hezké zoubky a já pochopila, že se velmi snažila a že dělala všechno, co mohla, aby tahle její hodina byla perfektní. Nebyla taková ani zdaleka, ale to se stává. Snad brzy získá zkušenosti, které jí dosud očividně chyběly, a pochopí, že i náročné cvičení musí být vedeno v přátelské atmosféře.

Ráda bych ještě poznamanala, že Tereza měla měsíc po této lekci konflikt s majitelkou studia. Probíhala totiž akce nazvaná SPORTOVNÍ SOBOTA. Jedná se o blok cvičení v průběhu víkendového dne, jakýsi happening studia, kdy klienti zaplatí jednorázové, výhodné vstupné a cvičí se téměř celý den podle programu sestaveného z nových cvičebních stylů či s novými instruktory tak, aby bylo možné představit novinky, s nimiž se studio snaží své klienty oslovit. Sportovní sobota probíhala bez problému. (Já jsem v ní měla rovněž svůj dvacetiminutový jógový blok a klienti se tvářili spokojeně, cvičili se zájmem a na konci zatleskali. Někteří posléze také navštívili mé hodiny.) Avšak Tereza je coby nová instruktorka aerobiku klienty zklamala. To nemohlo majitelce studia uniknout. Víím, že si o tom s Terezou brzy poté chtěla promluvit, ale mladá cvičitelka chybu nechtěla připustit, natož se ji pokusit odstranit. Navíc se její hodiny v Relaxu „nechytly,“ většinou se necvičilo, neboť nepřišel nikdo anebo pouze jeden klient. Tereza to majitelce vyčítala, neboť se domnívala, že není spravedlivé, aby měla tak špatný čas - „vždyť to se lidi akorát vrací z práce.“ Netrvalo dlouho a Tereziny lekce v Relaxu byly zrušeny. Zda cvičí nadále v jiném studiu, nevím.

▪ Relax, 20 – 21, pondělí

Začínali jsme později a museli jsme čekat na chodbě, měla jsem tedy možnost prohlédnout si, kdo dnes přišel. Mezi známými tvářemi mě zaujal vysoký, štíhlý muž v křiklavě žlutém sportovním dresu, kterému mohlo být kolem 50.let. Aniž bych dlouze přemýšlela, prolétlo mi hlavou: druhá míza. On se totiž ani na okamžik nezastavil, procházel se po chodbě sem a tam

a rozdával úsměvy na všechny strany, očividně se v prostředí deseti mladých dívek a několika starších žen cítil velmi příjemně a uvolněně. Poté se zastavil na posledním volném místě a všem na očích začal kroužit rameny, opisoval velké kruhy svými pažemi, poté pánví, choval se jako vrcholový běžec těsně před startem a pokud mám vyjádřit svůj názor, byl směšný. Posléze se ke mě přitočil s tajemným výrazem v obličeji: „Slečno, nevíte, bude tady ta POWER?“ Zaujalo mě, že slovo síla mu bylo patrně bližší než slovo jóga, které úplně vypustil. „Ano, ano, za chvíličku,“ usmála jsem se, protože nic jiného mi ani nezbyvalo a představila jsem se jako instruktorka, poté jsem omluvila opožděný začátek a začala jsem mu vysvětlovat, jak pracovat s dechem, s centrem těla apod. Se zájmem poslouchal, zdálo se mi, že oceňuje, že o tom něco vím. Ještě jsem vysvětlila, že skončíme později a dodala, že pokud by spěchal, může odejít dříve. Zavtipkoval: „Ne, ne, já tady budu, dokud to půjde, jestli teda nepadnu!“ „Ale to ne, určitě nepadnete, uvidíte sám, je to příjemné cvičení.“ Dveře sálu se konečně otevřely.

Během cvičení mě vysoký muž v lehkém dresu velmi znervózňoval, stál těsně přede mnou, prohlížel si mě, během cvičení se u každé pozice mermomocí snažil o její maximální provedení a vytvářel při tom grimasy, jakoby pociťoval veliké bolesti, chvílemi dokonce vyplazoval jazyk. Byla jsem ráda, když jsem tuto hodinu měla za sebou, to jsem ale ještě netušila, že se stane mým stálým klientem a že se od něho brzy dočkám také pozvání na kávu.

▪ **Záskok Ásana, úterý, 20 – 21**

U stolečku seděla mladá dívka, měla dlouhé černé vlasy a hezké, tmavé oči. Pozdravila jsem a dívka ke mě vzhledla. Otráveně si mě prohlédla od hlavy k patě, očividně se divila, kdo jsem. „...„Tak to je ta cvičitelka“, řekla Pavlína.

Pochopila jsem, že dívce vadilo, že je dnes záskok a byla zvědavá, kdo lekci povede. Taková malá, hubená holka ji však zřejmě zklamala ještě před tím, než by řekla jediné slovo. Její pohrdlivý obličej mě přirozeně znepokojil a rozhodla jsem se, že přijde-li někdo další, abychom mohli cvičit, musím ji přesvědčit, že o mě pochybovala zbytečně. Po chvíli přiběhla mladá, sympatická paní a já měla vyhráno. Vždyť už jsem se přece jen něco naučila, umím vést i velmi náročné, dynamické lekce a černovláska bude koukat, jak si zacvičí.

Černovláska cvičila výborně, sama by mohla být instruktorkou a možná jí skutečně je. Podle jejího úsměvu, když jsme se loučili, jsem odtušila, že zklamaná nebyla. Schválně, jestli ji ještě někdy uvidím.

▪ **Mechanismus dyskomfortem ke komfortu, Relax, 17 - 18, středa**

Cvičit přišly jen čtyři ženy, ačkoliv již delší dobu navštěvuje tuto hodinu pravidelně asi jedenáct klientek. Například „slečna s dysbalancí,“ o které vím, že dojížděla autobudem až z Průhonice a že si Relax našla na internetu právě kvůli power józe, už dlouho nepřišla. Dnes bylo venku velké horko, takže lze říct, že i čtyři klientky představovaly úspěch. „Přes léto je to prostě mrtvý,“ pokrčila paní Lasovská rameny, když jsem si povzdychla, že přišly „jen čtyři.“ Vzpomínala jsem na zimu, kdy si lidé stěžovali, že je zebou nohy a na to, jak jsem bojovala alespoň o malý přímotop. Tentokrát byl v sále i přes dusno vládnoucí venku díky skleněné „střeše“ příjemný chládek. Jenže lidé stejně nepřišli, kdo by se také plahočil do fitka, když je venku na koupání? O to lépe se mi cvičilo, mohla jsem své čtyři klientky obcházet a opravovat je i dotykem. Černovláska dokonce téměř srovnala svá věčně zakulacená záda, což byl zřetelný výsledek pravidelného cvičení. Celá hodina probíhala v přátelském duchu, posléze jsem odcházela společně s asi padesátiletou, silnější paní, která dnes přišla už počtvrté. Pohlédla na mě veselými očima a řekla: „Bylo to moc fajn, víte, já vím, že to potřebuju. Ale

nikdy se mi nechce. Vždycky si říkám, kdyby se mi chtělo alespoň trochu tak, jako se mi nechce, tak by to bylo skvělý.“

▪ **Záskok Ásana, úterý, 20 – 21**

Když mě Lucie po týdnu opět žádala o záskok, neváhala jsem, byla jsem totiž zvědavá, jestli na cvičení přijde znovu černovláska. Čekali jsem na chodbě, dívala jsem se, kdo dnes bude cvičit - jednalo se o velmi nesourodou skupinu: starší paní, kterou už znám a vím, že je pomalejší a nepříliš pohyblivá, dále mladá maminka, kterou také znám, náročnější lekce jí dělají obtíže, černovláska s atletickou postavou a vysoký mladý muž, kterého jsem viděla poprvé. Překvapilo mě, že si přinesl bandáže, jaké se používají v tae-bu a velmi pečlivě si s nimi omotával ruce. Jeho přítomnost ve mě vzbudila zvědavost, určité napětí a chuť ho nezklamat - předpokládala jsem, že nepatří mezi začátečníky. Nicméně jsem musela brát ohled na všechny, proto jsem si stanovila předsevzetí: „Nepřepísknout to.“

Když jsem v průběhu cvičení postřehla, že se mladý muž velmi potí, že má omezené rozsahy a v některých ásánách úplně ztrácí rovnováhu, pochopila jsem, že je zmožen. Dodržet předsevzetí se mi tedy patrně nepodařilo. Nicméně potěšilo mě, že tohoto muže cvičení očividně nenudí a že ho náročnost mé lekce nutí posouvat vlastní hranice. Mladá maminka a starší paní braly všechno sporotovně a když jim něco něšlo, smály se. Proto jsem neměla špatný pocit, i když vím, že cvičení dnes náročnější než jsou patrně zvyklé. Naopak myslím, že jim účast na lekci, která nebyla určena začátečníkům, mohla prospět v tom, že viděli, že jóga může být velmi zábavná a že se mohou ještě v mnohém zlepšit. Jediný, kdo zvládal vše téměř bez obtíží, byla mladá černovláska.

Poté, co jsme se rozloučili, jsem dodala: „Doufám, že jsem nezklamala vaše očekávání, vzhledem k tomu, že jsem zaskakovala...“ Všichni se usmáli a klidný, pohledný muž dokonce prohlásil: „Bolo to dobré, naozaj!“

▪ **Státní svátek 8.5. 2008, čtvrtek, 9 – 10**

Otevřela jsem dvěře a pochopila, že mé tušení se potvrdilo - v sále ani noha. Naštěstí už dávno neplatí, že by bylo možné cvičit minimálně se dvěma klienty. Vedení studia nakonec pochopilo, že „rozjet“ dopolední hodiny není snadné a že jakmile nový klient jednou dorazí a dozví se, že cestu vážil zbytečně, vícekrát již nepříjde. Rozhodla jsem se tedy, že alespoň deset minut počkám. Za dvě minuty devět jsem uslyšela z ulice kroky – náhle ve dveřích stála mladá slečna, která chodívá na mé cvičení pravidelně. „Dobrý den, to je bezva, že jste si udělala čas, dneska jste sama, nikdo jiný nepřišel,“ přivítala jsem ji. „Aha, to je kvůli tomu volnu, no, my jsme taky měli jet pryč – na prodloužený víkend, ale mě se opil přítel, takže nikam nejedeme. Tak jsem si řekla, že si musím jít aspoň zacvičit, jinak se zblázním!“ Je zřejmé, že jsem se vynasnažila, aby si má klientka příjemně zacvičila a aby se odreagovala. Snad se tedy prozatím nezblázní...

4.7 Konkurenční fitness centra

Následně cituji výňatek ze své smlouvy s „jógovým studiem Ásana“:

III.

MLČENLIVOST A DUVĚRNOST INFORMACÍ

Dodavatel odpovídá bez jakéhokoliv omezení za škodu, kterou v souvislosti s plněním této smlouvy způsobí objednateli, včetně případného ušlého zisku či jiných nepřímých škod a včetně případné ztráty na dobrém jménu objednatele. Dodavatel se zavazuje, že

nebude v rámci služeb poskytovaných objednateli, tj. zejména lekcí či výuky, šířit vlastní propagační materiály nebo propagační materiály jiných organizací ani jakkoli jinak, tj. i ústně sdělovat informace o subjektech, které jsou v konkurenčním vztahu k objednateli. Pokud něco takového objednatel zjistí, je oprávněn tuto smlouvu vypovědět s okamžitou účinností.

Dodavatel si je vědom skutečností, že veškeré údaje, které nejsou veřejně dostupné, a které se dozví v rámci spolupráce na základě této smlouvy, tj. zejména:

- Informace týkající se pozice objednatele na trhu a jeho podnikatelských záměrů, a /nebo
- Informace týkající se smluvních partnerů objednatele a veškerých obchodních vztahů s těmito partnery
- Informace týkající se ... studia

Tvoří ve smyslu § 17 Obchodního zákoníku předmět obchodního tajemství objednatele (dále jen „obchodní tajemství“).

Dodavatel se zavazuje toto obchodní tajemství zachovávat v naprosté tajnosti a nedopustí, aby toto obchodní tajemství bylo kdykoli, tj. i po ukončení platnosti této smlouvy prozrazeno jakékoliv nepovolené osobě.

Dodavatel se zavazuje, že nebude snižovat ani jakkoli poškozovat dobré jméno objednatele. Při porušení tohoto článku se dodavatel zavazuje zaplatit objednateli smluvní pokutu ve výši 5000 Kč za každé takové porušení a objednatel je navíc oprávněn tuto smlouvu vypovědět s okamžitou účinností.

Nyní uvádím některé úryvky emailové korespondence, která proběhla mezi mnou a vedením studia téměř rok poté, co jsem se stala jeho zaměstnankyní. Domnívám se totiž, že velmi výmluvně dokresluje některé aspekty výše uvedené citace:

Dobrý den,

chtěla bych Vás poprosit o umístění této mé fotky (malý výřez obličeje) na internet, cvičím občas různé záskoky a myslím, že někteří klienti našeho studia si mě pamatují podle tváře, nikoliv podle jména, proto bych velmi uvítala, kdybyste mi takto pomohli se získáváním nových jóginů...Pokud to není možné, samozřejmě pochopím, ale pokud to půjde, budu Vám vděčná.

Moc děkuji a přeji hezký den, Jitka Horáková

...

Ahoj Jitko,

ráda tvou fotografii dám na web, ale neměla bys nějakou, kde je jen obličej?

Jinak bych tě se Zlatou chtěla poprosit, abys na svých lekcích u nás nepropagovala jiná studia, kde cvičíš.

Děkuji Petra

...

Ahoj Petro, ahoj Zlato,

ráda bych vám vysvětlila, že v Yogajoga jiná studia zásadně nepropagují!

Ve čtvrtek jsem se dozvěděla ve tři hodiny odpoledne, že budu mít dvouhodinový záskok -

ačkoliv jsem měla jiný plán, souhlasila jsem, jako již několikrát dříve, když bylo nutné mým kolegům takto pomoci. Ve čtvrtek po tom, co jsem lekci ukončila a se všemi se rozloučila (!!!) za mnou přišla jedna klientka, které "maximálně vyhovoval způsob, jakým si se mnou zacvičila." Prohlásila, že by chtěla na mou hodinu znovu přijít. Zeptala se, kdy jindy cvičím - řekla jsem jí o svých hodinách v Yogajoga a ona rovnou odpověděla, že to, bohužel, nemůže. V yogajoga mám pouze dvě lekce, proto může nastat situace, že v devět ráno i v pět odpoledne lidé, kteří chtějí cvičit se mnou, nemají čas a ani jednu z nabízených lekcí nemohou navštívit. Během chvilky se mně tato sympatická paní přišla zeptat, jestli necvičím ještě někde jinde... Nezlobte se, ale pokud se mě někdo takto výslovně zeptá, zda cvičím ještě v jiném studiu, nemám důvod to zapírat. Vždyť osobní přístup a důvěra do lekcí jógy rozhodně patří. Domnívám se, že je přirozené, nelhat a pokud se mě někdo zeptá a já mu mohu nabídnout i jiné možnosti, zmínit je. Je mi líto, že ten čtvrteční zlomek rozhovoru se mohl jevit jako věc, která porušila naše ujednání. Snad se mi podařilo věci uvést na pravou míru a vše vysvětlit odpovídajícím způsobem.

Přeji hezký den a děkuji za pochopení, NAMASTE Jitka

Ahoj Jitko, děkuji za email. Pokud to tak bylo, omlouvám se za křivé nařčení. Samozřejmě, když za tebou někdo osobně přijde, nemám námitek, ale nechci veřejnou propagaci. Myslím, že se to nehodí a já to také nedělám, i když cvičím i mimo svá studia! Vešla jsem ve chvíli, kdy ta paní vedle mě říkala té druhé: "...aha tak to se jdu zeptat, kde vlastně je ta asketa..." Myslím, že je jasné, že jsem si z toho vyvodila svůj vlastní závěr...Každopádně děkuji za vysvětlení. Těší mě, že pro nás cvičíš a podařilo se ti vybudovat si slušnou klientelu! Vážím si tvých záskoků na poslední chvíli, jen málo kdo takto reaguje!!

Měj hezký den, Zlata

(NAMASTE – gesto úcty a respektu používané v Indii, obvykle se s ním loučím v závěru lekce)

4.8 Předpokládaný vývoj mé instruktorské praxe

Uvažovala jsem o tom, zda svou instruktorskou činnost nepřeruším, vzhledem k tomu, že jsem svůj výzkum již dokončila. Dospěla jsem k názoru, že to není možné. Stala jsem se součástí koloběhu fungování popisovaných fitness center a vystupovat z něho by bylo velmi obtížné. Mám již své klienty, které znám a s nimiž „mohu počítat“ - vím, že se s nimi velmi pravděpodobně budu i nadále setkávat. Občas mě překvapuje, že mé klienty již druhým rokem více méně podobné cvičení stále přitahuje, nicméně s potěšením mohu konstatovat, že „chodí“. Je zřejmé, že z původní zvědavosti poznat rub specifického prostředí v zájmu výzkumu, se stala má práce, které se v současné době věnuji s radostí a která mi přináší pocity sebenaplnění. O některé klienty samozřejmě přicházím (z různých důvodů – cesta do zahraničí, stěhování, těhotenství, upřednostnění jiné formy cvičení...), jejich počet však zůstává stále vyrovnaný, neboť mé hodiny navštěvují také „nováčci,“ které se vždy snažím oslovit, motivovat a získat. Z nich se průběžně stávají další stálí klienti. Je zajímavé, že vždy, když začínám mít pocit rutiny, navštíví mé hodiny někdo úplně nový, komu se musím pečlivěji věnovat. Lze říct, že jsem se s cíli fitness center, v nichž pracuji, identifikovala, a že přes všechna negativa, jejich činnost hodnotím jako smysluplnou a všeobecně přínosnou.

V blízké době bych ráda absolvovala několik workshopů, abych si osvolila nové zkušenosti a metodiky cvičení. Ráda bych tak obohatila své hodiny. Jedním z nich by měl být například workshop s Veronicou Zador, která je bývalou předsedkyní Mezinárodní asociace jógových

terapeutů a bývalou místopředsedkyní Yoga Alliance. Vydala množství publikací a také řídila několik jógových studií. Také bych ráda absolvovala školení gravid jógy, neboť mě majitelka Relaxu upozornila, že většině klientek je kolem třiceti let a že se brzy „s těhotným roztrhne pytel.“ Proto se těším, že budu mít možnost vést naplněné hodiny a že ve společnosti nastávajících maminek se budu cítit velmi příjemně.

Do jiného (většího, klubového, hotelového nebo jinak „exkluzivního“) fitness centra se zatím nechystám. Přestože v Relaxu je v zimních měsících nepříjemně chladno a v Ásaně zase nemám tak vřelé vztahy s vedením, lze říct, že snadná dostupnost, dobré finanční ohodnocení a především má stálá klientela, všechny nedostatky hravě vyváží.

4.9 Co klienti od fitness centra očekávají

Na základě svých zkušeností klientky a posléze i cvičitelky fitness centra a vzhledem k poznatkům, které jsem ve výše jmenovaných fitness centrech získala pozorováním, vyjmenuji alespoň některá z hlavních očekávání těch, kteří je navštěvují.

Většina mužů i žen očekává, že budou mít „dobrý pocit z cvičení“, na němž se podílí několikero faktorů. Důležitou roli má například interiér fitness centra (příjemné prostředí, dostatečně větrané, případně klimatizované prostory, dobré osvětlení, vybavení (posilovna, zrcadla, cvičební náčiní, expandery) apod. V neposlední řadě také příjemné vystupování kvalifikovaného personálu a zájem o klientova přání a stejně tak přístup instruktora či instruktorky. Mezi další očekávání patří požadavek na naprostou čistotu, a to jak v prostředí cvičebního sálu, tak v šatnách a na sociálních zařízeních. Dále je požadována možnost parkování v bezprostřední blízkosti. Klienti by měli mít k dispozici stroje na kompletní procvičení a posilování všech svalových skupin (například dostatečné množství jednoručních činek, i v rozmezí nižších váhových kategorií), dále oddělený prostor s žebřinami a žíněnkou využitelný pro rozcvičení a protažení a v neposlední řadě několik stepperů, běhacích pásů a cyklistických ergometrů pro nezbytný „kardio trénink.“

Fitness centrum by rovněž mělo nabízet co nejpestřejší rozvrh různých druhů skupinových cvičení, s možností cvičit od časného rána, během dopoledne či o polední přestávce a v odpoledních i večerních hodinách. Z praxe vyplývá, že tyto bývají nejvíce navštěvované, a proto také dražší. V mnohých fitness centrech se například studentské slevy týkají pouze dopoledních lekcí anebo je dopolední cvičení, včetně využití posilovny, cenově zvýhodněno.

V prostředí fitness centra by dnes již měl být také samostatný spinningový sál, neboť manipulace se spinnery narušuje návaznost jednotlivých lekcí. Pokud po spinningu následuje například lekce power yogy, může být změna osvětlení (bodová světla, svíčky) a nutnost vytírat celý sál zdouhává a může oddálit začátek samotné lekce, což se projeví i v následujících lekcích. V případě, kdy fitness centrum má dva samostatné sály, je nezbytné zajistit, aby klienti, kteří v nich cvičí, nebyli rušeni současně probíhající lekcí ve druhém sále. Mezi další přednosti fitness centra zpravidla patří wellness část (sauna, případně vířivý bazén), solárium a v současnosti stále častěji poskytovaná služba hlídání dětí v dětském koutku. Výše uvedenými faktory, včetně problému s pozdními příchody, se podrobně zabývám v empirické části této práce, kde jejich význam dokládám prostřednictvím autentických výpovědí klientů a zaměstnanců fitness center.

Tam, kde se cvičí, by měla vládnout hravá nebo příjemně bojová atmosféra. Každý by se tam měl cítit dobře, jako mezi přáteli. Domnívám se, že nevýhoda velkých fitness center moderní doby spočívá v tom, že představují jakési luxusní továrny na pohyb, v nichž se mnohdy ztrácí osobní vztahy. Každý si zde hledí svého a pokud sem nezamíříte s kamarády, paradoxně zůstanete jen osamělou figurkou v budově plné nepřetržitě cvičících lidí. (viz: Sehnat záskok! - názor instruktorky Zuzky, str.82).

Menší fitness centra sice nenabízejí nejnovější cvičební pomůcky či možnost posilovat na efektivních chromovaných monstrech, za to zde ale můžete poznat personál, který si vaši tvář snadno zapamatuje. Ostych brzy opadne a noví klienti se snadno zapojují do kolektivu sportovně založených lidí, kteří se zde občas potkávají, sdílejí společné zážitky a radost z pohybu. Energičtí lidé často již svou přítomností povzbuzují druhé ke cvičení. Ve fitness centru, kde se lidé, kteří jej navštěvují, znají, se hravá atmosféra navozuje daleko snáze právě proto, že zde nezůstává opomenuta sociální stránka osobnosti. V ideálním případě nejsou klienti fitness centra anonymní, ale naopak zde rozvíjejí přátelské vztahy a rádi se sem vrací nejen kvůli tomu, že chtějí například hubnout, ale také kvůli podobně smýšlejícím lidem, kteří jim jsou sympatičtí. Je zde totiž možné pečovat o duši stejně jako o tělo, a to je podle mého názoru ta nejlepší zbraň proti důmyslné komercializaci, jež v dnešní době bývá s pohybem často spojována.

5. ZÁVĚR

Pravidelní návštěvníci fitness center tvoří sociální skupinu, která se vyznačuje specifickým životním stylem. Životní styl lidí, kteří se snaží být „fit“ lze charakterizovat jako aktivní a uvědomělý. Většina z nich nejen, že pravidelně cvičí, ale mají také tendenci v návaznosti na pohybovou aktivitu korigovat svou stravu, nekouřit a konzumaci alkoholu omezit na minimum. Fenomén fitness center představuje v dnešní společnosti dosud málo prozkoumaný jev, vzhledem k tomu se k němu váže řada mylných představ a předsudků. Navíc existuje přímá konfrontace mezi vyznavači fitness a wellness aktivit a mezi pohledem nečlenů této skupiny. Seburčení skupiny cvičících se utváří tím, že se vymezuje oproti necvičícím. Formování tohoto rozdílu je důležitým aspektem kolektivní sebeidentifikace či identity vytvářené ve skupinovém prostředí. Přístup populace, která se fitness aktivit neúčastní, se může jevit jako opovrhlivý či odsuzující, jak potvrzuje pátá příloha této práce. Vzhledem k fenoménu fitness center totiž zůstává lidem, kteří je nenavštěvují, nepřístupný. V jejich očích fitness centrum představuje především konzumní prostředí, které se pojí s předváděním sebe sama, s narcistickým zaujetím vlastní fyzickou dokonalostí a s posedlostí bezvadným tělem. Navíc úsilí udržovat se za každou cenu v kondici lze chápat jako předem odsouzené k nezdaru, neboť i sebelepší cvičenci postupně své síly ztratí a zestárnou. Existují dva různé přístupy k pravidelnému cvičení, podle prvního se jedná o téměř nesmyslnou aktivitu, podle druhého velmi pozitivně ovlivňuje všechny složky osobnosti.

Ve fitness centru se ne vždy pečuje pouze o fyzické tělo, podobně jako ve sportu zde lidé upevňují také svou psychickou zdatnost a odolnost. Nejen z výše uvedených rozhovorů vyplývá, že se zde běžně navazují kontakty, rozšiřují se vzniklé sociální sítě a utvářejí se nové referenční skupiny. Navíc je možné se zde odreagovat různými způsoby, již dávno neplatí, že by fitness centrum bylo hlavně posilovnou plnou „mučících nástrojů.“ Nabídka služeb je široká a tak sem směřují nejen sportovně založení lidé, ale i ti, kterým vyhovuje pomalé tempo pohybových činností anebo ti, kteří mají problémy se zády či se chtějí jen příjemně protáhnout. Svůj cvičební program si zde nacházejí osoby tvůrčí, zvědavé i přemýšlivé. Ve fitness centru je možné podávat špičkové výkony a zdolávat vlastní hranice. Můžeme zde také vnímat a rozvíjet plynulou koordinaci pohybů či zvyšovat fyzickou sílu. Lidé, kteří navštěvují fitness centra, tvoří jednodlitou skupinu se společným cílem, jejich motivy jsou různé a nelze je souhrnně hodnotit. Rovněž nebylo zjištěno, že by většina z nich podléhala konzumnímu stylu života, naopak se ukázalo, že lidé, kteří žijí aktivně a pečují o své zdraví, obvykle také reflektují problémy a úskalí, jimž je dnešní neosobní, výkonově orientovaná společnost nucena čelit.

Tendence vnímat zmíněnou skupinu cvičících jako fanatiky posedlé pohybem není oprávněná a může pramenit například z vlastní skrývané pohodlnosti. Odsuzovat návštěvníky

fitness center a fitness centra samotná nemá význam, naopak je důležité hledat předsudky, které se s nimi, ať už v pozitivním či negativním světle, pojí. Pokud budeme fitness centrum vnímat jako obłudnou, samoúčelnou továrnu na pohyb, nemůžeme mu porozumět. Pokud jej však budeme propagovat jako ráj na zemi, rovněž se na hony vzdálíme pravdě. Je oprávněné zde použít klasické poučení – nehodnotit něco, kde jsem nebyl/a a o čem nic nevím a na druhou stranu nepodléhat komerčním tlakům bez vlastního úsudku. Mechanické provádění pohybů s cílem budovat svalovou hmotu, vydat spousty energie a s případným sebezapřením nutit tělo k dokonalosti, není, jak se ukázalo, správnou cestou ke zdraví, ani k duševní rovnováze a k „prožitku“, v němž nastává harmonie duše a těla.

Stav kalokaghatie, dokonalé krásy duševní i fyzické, v němž tělo, mysl a duše splývají, představuje smysluplný cíl této cesty. Je však spíše „ideálem“, ve skutečnosti je obtížné se mu alespoň přiblížovat. Pokud návštěvníkům fitness center záleží méně na zdravotních benefitech pohybových aktivit a v první řadě usilují o dosažení změny vzhledu svého těla, tomuto cíli se vzdalují. Často totiž své tělo zbytečně přetěžují nebo využívají postupů, které jsou ze zdravotního hlediska rizikové, což se následně odráží i na jejich životním stylu. Není divu, že svět mimo fitness centrum jim přestává rozumět a že se mezi lidmi, pro které je jejich chování nepochopitelné, necítí dobře. Na své okolí totiž mohou působit dojmem, jakoby byli úplně „mimo“, protože nemluví o ničem jiném než o cvičení nebo o stravovacím režimu. Může se zdát, že jediným smyslem jejich života je snížení množství podkožního tuku a nárůst aktivní tělesné hmoty. Tito lidé velmi snadno podléhají tlaku komerčních doporučení, různými postupy sami sebe ničí a současně ztrácejí svou osobitost. To je ještě více nutí, aby se spolehli na fyzickou zdatnost a aby nedostatek lidské blízkosti vyvažovali potěšením z pohledu na zrcadlový odraz sebe sama v sále, který je zaplněn ostatními cvičenci. Největší radost jim posléze může přinést očividný důkaz, že ti ostatní mají k podobné „dokonalosti“ zatím daleko. Je pochopitelné, že hmatatelný výsledek cvičení člověka, který „je fit“, může přesvědčit o tom, že „konečně vypadá skvěle a také se lépe cítí!“

Na druhou stranu z této práce vyplývá, že ve fitness centru se schází lidé, kteří hledají radost z pohybu. Podle jejich výpovědí a chování lze usuzovat na to, že po odcvičené pohybové jednotce zpravidla odcházejí v dobré náladě a že cvičení na ně má celkově pozitivní vliv.

V této práci jsem se pokusila zprostředkovat různé úhly pohledu na problematiku současného fenoménu fitness center. Snažila jsem se odhalit určité předsudky, zmínit negativa, připomenout pozitivní aspekty..., v závěru bych proto ráda vyslovila určité poučení, které je v této práci obsaženo a které by z ní mělo vyplývat.

S nadsázkou lze říct, že pokud venku prší, jestliže se právě nudím nebo mě bolí záda, zkrátka mám-li chuť „jít si zacvičit“...– pak jistě platí: „Vivat fitness!“ Pokud jsem ale naprosto vyčerpaná, unavená a ještě si vyčítám, že jsem neodevčičila dnešní „povinnou“ lekci aerobiku, měla bych přibrzdit a zamyslet se. Tím jsem chtěla poukázat na to, že zdravý životní styl je nutné přizpůsobovat prioritám a hodnotám, které si určujeme na základě vlastních rozhodnutí. Fitness centrum představuje veřejnou sociální instituci, jejíž služby jsou dnes běžně využívány. S tím však souvisí jistá nebezpečí, o kterých se zmiňuji v předešlém textu. Ukázalo se totiž, že je obtížné nepodlehnout módním trendům a komerčním strategiím, které útočí na naši osobnost, aby nás vtáhly do koloběhu věčného a úmorného cvičení. Chtěla bych však poukázat také na to, že vzhledem k vedlejším aspektům komercializace můžeme na institucionalizované pohybové aktivitě zcela zanevřít a vytvořit si určitou nechuť k pohybu v době, kdy právě jeho nedostatek v běžném životě vážně ohrožuje zdraví. Odsuzovat fitness centra jen proto, že nabízejí služby, za které se platí a současně jim přisuzovat neoprávněné charakteristiky, není racionální. Stejně tak je scestná představa, že ideální tělesný vzhled může zaručit životní pohodu. Domnívám se, že správný přístup k fitness centrům lze alespoň vzdáleně připodobnit ke způsobu, s jakým bychom si kupovali lístky na lanovku. Na lanovku

bychom totiž vstupovali s mírným vzrušením, ale současně také s určitou samozřejmostí. Lanovka nás vyveze nahoru, uvidíme svět alespoň trochu z výšky, pobavíme se a zase se vrátíme zpátky na zem.

Ve fitness centru vás sice může překvapit cvičící jedinec, který se bude chovat jako „vyšinutý exemplář“, ale velmi pravděpodobně zde potkáte řadu sympatických, vstřícných lidí, kteří své životní úkoly řeší s nadhledem právě proto, že si umějí hrát. S formálním oblekem či kostýmek zde odkládají i svůj titul a postavení. V této práci jsem poukázala na to, jak důležité je umět aktivně odpočívat, odreagovat se a společně s pohybem uvolnit také mysl. Směřovat k fyzické a duševní rovnováze a vnímat součinnost dechu, mysli a těla, můžeme v parku, v lese i ve fitness centru, důležité je totiž především, zda na své cestě k ideálu kalokaghatie zůstáváme sami sebou a zda se věnujeme pohybu, který nás těší.

Příloha 1:

1. OFICIÁLNÍ TRENÉRSTVÍ FITNESS A AEROBIKU PŘEDNOSTNĚ PRO KLUKY NA KLUKY

Právě se nacházíte na zcela nových webových stránkách určených všem zájemcům kondičního volnočasového Fitness.

Růžový Svět Fitness je nový a naprosto jedinečný životní styl, kde se potkávají dva světy.

Náš **růžový svět** – svět typický naším osobitým životním stylem, nepsanými a teď již i psanými pravidly, svět bohatý na společenské události, extravagantnost a originalitu.

Svět **fitness** – svět plný pohybu, síly, zdraví a krásy lidského těla.

Právě teď vstupuješ do **Růžového Světa Fitness**, světa kde se mísí tyto dva úžasné světy.



RSF je určitá forma životního stylu, stylu aktivního života, plného zážitků, zábavy a vzrušení a vytváření image krásného, silného a zdravého těla. Tělo, z kterého máš skutečně dobrý dojem nejen Ty, ale i Tvé široké okolí – přátelé, kamarádi, známí...



Vstup do světa ve světě, do

a zůstaň svobodně a přirozeně sám sebou – zůstaň tím, čím se cítíš být ..



Růžový Svět Fitness

Právě se nacházíte na zcela nových webových stránkách určených všem zájemcům kondičního volnočasového Fitness. Tyto stránky jsou přednostně určeny pro **KLUKY na KLUKY**. To však neznamená, že slečna, paní, kluk či muž, kterého přitahuje opačné pohlaví, tady nenajde pomoc. My kluci na kluky jsme v některých ohledech a záležitostech tak trošičku víc odlišní jako ti ostatní. Proto potřebujeme taky odlišný -

individuální přístup a porozumění, ať se cítíme být sami sebou a nemusíme se obávat nečekaných a nepříjemných reakcí našeho okolí. V našem tak trochu jiném světě vládne kult mládí a krásy. Každý z nás je určitým způsobem krásný a zajímavý, avšak jak se říká, vždy je co zlepšovat a doladovat. Za tímto účelem vznikly tyto stránky pro Vás. Jako osobní trenér fitness mám radost, když můžu vykonávat povolání, které mě baví a na druhé straně Vám můžu pomoci k atraktivnějšímu vzhledu, dobrému dojmu ze sebe samého a zdravému sebevědomí. Vstupte do světa ve světě - do světa Fitness, ale zůstaňte svobodně a přirozeně sami sebou. V našem **Růžovém Světě Fitness** (dál jen jako RSF), kde spolupracujete Vy a Já, spolu můžeme mluvit a chovat se otevřeně, bez obav, kdy se nemusíme bát situací, při kterých často nevíme, jaká bude naše vzájemná odezva a pochopení. Podívejte se na následující otázky a zkuste si v duchu odpovědět alespoň na jednu z nich.

Nejste zcela spokojeni se svým tělem ?

Chcete vyrýsovat a zbavit se podkožního tuku ?


Nebo trochu naopak, přibrat svalovou hmotu ?

Říkáte, že jste se svým tělem zcela spokojeni, jste fit a zdraví ?

A jak to bude za pár let ?

Chcete se pořád cítit mladí a atraktivní ?

Očekáváte individuální přístup a otevřenou komunikaci, kde zůstanete pořád sami sebou, jak jste již četli výše ?

Pokud jste odpověděli alespoň na jednu otázku kladně, máte štěstí a jste skutečně na správné adrese. Prosím vstupte do 

Citováno z webových stránek: <http://www.trener4you.cz/>, aktualizace 11.4.2008

Příloha 2:

Tae-bo

K tomu, abych vysvětlila, v čem samotné cvičení a atraktivita tae-ba spočívá, budu citovat některé úryvky z článků umístěných na webových stránkách hlavní prezentérky tae-bo v České republice:

„Tae-bo je moderní druh aerobního cvičení, které kombinuje prvky karate taekwon-do a klasického boxu s prvky tanečního aerobiku a v podání Billyho Blankse i baletu... Pokud jste příznivcem aerobiku, je pro Vás Tae-bo po přečtení této definice aerobikem s prvky bojových umění a sportů. Kombinace těchto dvou zdánlivě protichůdných sportovních odvětví, ale vyvíjelo se a nyní již má zcela odlišnou tvář.

Tae-bo má často dovětek THE FUTURE OF FITNESS, tedy budoucnost fitness. Tím bych Tae-bo asi definovala na prvním místě. Tae-bo má svoji filosofii, která je rozdělena do tří jednotlivých stupňů. V prvním stupni, tedy v Basic, je nejdůležitější a ústřední myšlenkou GET THE FIRST PLACE BY YOUR OWN. Což ve volném překladu znamená vítěz sám nad sebou, neporovnávej se s druhými. Důležité je jen to jak se ty cítíš, abys byl lepší, než jsi byl včera, před týdnem, měsícem, rokem... Tato zdánlivě jednoduchá myšlenka má velmi hlubokou podstatu a pokud ji opravdu pochopíme, budeme ve všech lidských činnostech úspěšnější, výkonnější, ale i šťastnější. Z pohledu Vás členů a klientů aerobních lekcí ve fitness centrech je celá fitness scéna relativně uzavřenou oblastí, do které se jen těžko dostává. Při vstupu do fitness centra jste od prvního okamžiku vystavováni nepříjemnému porovnávání se s ostatními, oblečení, Vaše postava, neznáte instruktora, ale ostatní ano, nevíte kam si můžete stoupnout a kde už mají štangasti rezervé, neznáte choreografii, neznáte ani názvy těch kroků, při posilování na zemi nezvládnete tolik opakování jako všichni ostatní a připadáte si jako v pekle na zemi. Celá fitness branže a vůbec celá civilizace je založena na porovnávání se s druhými. Nedokážu to co ostatní a jsem špatná, méněcenná. Tae-bo je lék pro Vaši usoutěženou duši. V Tae-bo se učíme soutěžit a vítězit sami nad sebou. A v tom je Tae-bo budoucností fitness. Bez myšlenky je každá lidská činnost jen tupá strojová a nezáživná práce, která dříve či později omrzí. Tae-bo má myšlenku, a má filosofii.“

Koncept Tae-bo je rozdělen do dvou částí, a obě tyto části tvoří jeho nezastupitelné dvě poloviny. Ve fitness centrech by měli být vždy nabízeny obě dvě části tohoto konceptu. Tedy lekce Tae-bo a lekce Tae-bo Intro. Jaký je tedy mezi těmito lekcemi rozdíl a proč vůbec učíme Tae-bo v těchto dvou typech lekcí?

Tae-bo Intro: při lekcích Intro se trénuje technika jednotlivých úderů, kopů a jejich kombinací. Důraz je kladen především na preciznost provedení a na získání citu pro danou techniku. Kromě tréninku techniky trénujeme také výrazně svalovou sílu. Lekce Intro jsou součástí Tae-bo systému a navštěvovat je může jak začátečník, tak i pokročilý, neboť na technice můžete stále něco vylepšovat a trénink svalové síly a zpevnění takových partií jako jsou hýždě, boky a břicho není také jistě k zahoezení. Lekce trvá 60 minut, vždy začíná rozehrátím, v hlavní části se vyučují a korigují jednotlivé techniky a jejich kombinace. Pokud Vám nějaká technika v hodině Tae-bo dělala obtíže, právě zde ji můžeme trénovat. Na závěr hlavní části se vždy zopakují probírané techniky v tempu Tae-bo (5-10minut) a následuje zklidnění - dechové a relaxační cvičení.

Tae-bo: lekce Tae-bo je hodina intenzivního cvičení složená z kopů, úderů a jejich kombinací, které na sebe bezprostředně navazují. Při Tae-bo trénujete doslova "celého člověka." Důraz zde není kladen na preciznost provedení. Motto Tae-bo lekcí je LEARNING BY DOING tedy učím se tím, že TO dělám. Vzpomeňte si, jak jste se učili plavat, nebo jezdit na kole. Prostě Vás hodili do vody a plav. Nedostávali jste žádnou přednášku o rovnováze,

prostě jste na ni museli přijít sami svým citem. Cit, pocit pro Vaše tělo, to je to, co se nedá učit, na to se musí přijít tím, že TO děláme. Cvičení klade nároky na sílu, výbušnost, flexibilitu, rovnováhu, koordinaci, ale největší důraz je kladen na vytrvalost.

Tae-bo je vhodné i pro ty, kteří nechodí na aerobik, protože neradi přemýšlí o choreografii. V Tae-bo žádná choreografie není, při Tae-bo se učíte pracovat sami podle svého vlastního já. GET THE FIRST PLACE BY YOUR OWN... - zvítěz sám nad sebou, porovnávej se vždy sám se sebou. Není důležité vydržet celou hodinu v tempu instruktora - každý máme své tempo a každý podle něj také co neoptimálněji můžeme pracovat. Při Tae-bo se můžete přesvědčit, že trénink, který si řídíte sami, má ty nejlepší výsledky. Po rozehřátí následuje hlavní část intenzivního cvičení, na závěr některé posilovací cviky následované relaxačním a dechovým cvičením.

(K. Masopustová, 9.4. 2008, <http://www.tae-bo.mysteria.cz/showpage.php?name=taebo1>)

Vzhledem k tomu, že, jak se v článku vysvětluje, rozhodně nemá smysl jakkoli se porovnávat s ostatními, nemohu necitovat ještě jeden kratší úryvek z téže webové stránky o tae-bu:

"Koupila jsem si černé bandáže, ale dozvěděla jsem se, že je nosí pouze profíci, nevím, jestli si je mám vzít na hodinu, je mi to teď trapné."

Barevné značení **EUROPEAN TAEBO** podle bandáží je následující:

Bílá nebo šedivá - Bez stupně školení

Červená - Stupeň instruktora, který úspěšně absolvoval školení **BASIC**

Modrá - Stupeň instruktora, který úspěšně absolvoval školení **ADVANCE**

Černá - Stupeň instruktora, který úspěšně absolvoval školení **MASTER**

Žlutá - Prezentér

Toto barevné označení platí podle mě pouze pro instruktory.

Pokud váš instruktor absolvoval školení european TAEBO, je povinen se tímto značením řídit.

Osobně toto značení po klientech nevyžadují a mám v hodině dokonce klientky s bandážema zelené barvy. Proč ne.

Na druhou stranu, jaký pocit asi má instruktor, který absolvoval BASIC školení a nosí červené bandáže mezi klienty, kteří poprvé přijdou do hodiny a "namotají" si bandáže černé???

(11.4.2008, <http://www.tae-bo.mysteria.cz/view.php?cisloclanku=2003032301>)

Příloha 3: Vzdělávací programy

Následující text, který souvisí se školením instruktorů a který cituji z diskuzního fóra na webových stránkách: <http://www.cviceni.org> (Poslední aktualizace: 28.4.2008)

Ukazuje, že není snadné se v možnostech školení správně orientovat, neboť různé programy si vzájemně konkurují.



profile pm

Zaslal: ne duben 27, 2008 2:43 pm Předmět: quote

Ahojky, chtěla bych se na něco zeptat.
Chodím cvičit powerjógu a baví mě to. Ráda bych ji předcvičovala. Zjistila jsem si, že než se budu moct přihlásit na školení powerjógy, musím si napřed udělat základní licenci aerobiku. Prý můžu buď u Facu nebo u p. Blahušové u wellnesu. Ten dotaz je, které školení je lepší a jak jsou náročné zkoušky. U Facu bude letos školit p. Bímanová. Jestli máte někdo s těmito školeními zkušenost nebo i se školeními na powerjógu, budu ráda, když mi je napíšete, děkuji za odpověď 😊

[Návrat nahoru](#) profile pm

Já mám zkušenost s Katkou Bímanovou z FISAF Fitness Core. Byla super, nedřív jsem z ním měla trochu strach, je hodně tvrdá a upřímná, ale pro praxi to je ten nejlepší způsob, jak lidi naučit. Hlavně komunikaci s lidmi a techniku aerobiku. Powerjoga je skvělá, nyní je moje NO 1. Doporučuji všem!!!

FITNESS:

Převzato z materiálů ČSAE:

Český svaz aerobiku již téměř 10 let provozuje mezinárodní školu FISAF (Mezinárodní federace sportu, aerobiku a fitness), která umožňuje vzdělávání pro sportovně založenou veřejnost, ze které vycházejí úspěšní absoventi – budoucí instruktoři aerobiku a fitness, trenéři, rozhodčí...

Školící kurzy vzdělávacího programu FISAF byly zahájeny v roce 1998 a mají výbornou mezinárodní pověst. Absolventi mají možnost získat mezinárodně platné certifikáty, které jsou uznávány ve více jak 30 zemích FISAF, mohou získat osvědčení o rekvalifikaci akreditované Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy.

Následně přiblížím vzdělávací program FISAF, jehož prostřednictvím jsem získala certifikát instruktorky power yogy.

1. stupeň

FISAF FITNESS CORE představuje základní kurz celého vzdělávacího systému a podmínku pro další specializace. Osnovy zahrnují 90% teorie (obecná a funkční teorie, fyziologie, kineziologie a výživa) a jsou doplněny lekcemi aerobního i silového charakteru. Závěrečné zkoušky se skládají z teoretické a praktické části. Hlavní vzdělávací program je rozdělen do dvou částí a probíhá v rozmezí tří (1. část) a dvou (2. část) dnů, celkem 55 hodin školení, cena činí 4 950 Kč (jen kurzovné), za závěrečné zkoušky se platí 400,- Kč. Platnost kurzu FISAF Fitness Core pro další pokračování ve vzdělávacím programu ČSAE je 2 roky. Po uplynutí dvou let je nutné pro vstup do druhého stupně absolvovat přijímací testy.

2. stupeň

FISAF AEROBIC INSTRUKTOR, tento kurz trvá minimálně padesát hodin, obsahuje teorii a velké množství praxe – základní názvosloví, hudba, stavba hodiny, metody učení, stavba choreografie atd. Závěrečné zkoušky se skládají z teoretické i praktické části a lze na něj navázat třetím stupněm – specializací.

Adept si zaměření druhého stupně svého instruktorského vzdělání vybírá z celkem pěti možností, přičemž cena každého z kurzů činí 4 950,- Kč (jen kurzovné), závěrečné zkoušky 400,- Kč. Kurzy trvají minimálně šedesát hodin. Následuje charakteristika každého z nich:

- FISAF AEROBIC INSTRUKTOR - kurz obsahuje teoretickou, ale hlavně praktickou výuku od základních informací o hudbě, přes správnou techniku cvičení, anglické názvosloví, verbální i neverbální komunikaci až po metody učení a stavbu choreografie. Důraz je kladen na rozvoj osobnosti instruktora a velkým přínosem pro všechny absolventy je individuální přístup. Je určen pro všechny absolventy FISAF Fitness Core, ale i pro držitele průkazů, diplomů či certifikátů z jiných škol v oblasti fitness a wellness, studenty tělovýchovných škol a všechny další zájemce, jejichž profese souvisí např. se zdravotnictvím. Účast v kurzu - u posledně jmenovaných (netýká se absolventů FISAF Fitness Core) - je podmíněna přijímacím testem, který je ukazatelem jejich předchozího vzdělání v oblasti anatomie, fyziologie a výživy. U všech zájemců se předpokládá základní pohybová dovednost v oblasti aerobních forem cvičení - tzn. jako cvičenec dochází na různé cvičební lekce. Závěrečné zkoušky tohoto kurzu se skládají z teoretické i praktické části. Absolvent má možnost získat diplom na národní úrovni "Certifikát Aerobic Instructor", který neopravňuje k získání ŽL a jeho platnost se neprodlužuje (platnost se prodlužuje až u mezinárodního certifikátu "FISAF Aerobic & Group Fitness Instructor").

- FISAF BODYSTYLING INSTRUKTOR - Kurz je určen všem, kteří se chtějí stát instruktory, ale nemají zájem o předcvičování aerobiku - tzn. nechťejí se zabývat výukou složitých choreografií, ale pouze předcvičováním silových lekcí. V prvních dvou dnech je náplní osnov výuka hudby, vedení hodin, verbální a neverbální komunikace, názvosloví i nácvik prvků.

V této části školení již převládají praktické ukázky - p-class, bodystyling, balanční cvičení, kompenzační cvičení atd.

Součástí kurzu jsou závěrečné zkoušky, které se však absolvují až po dvouměsíční praxi a získání certifikátu BODYSTYLING INSTRUKTOR. Školení je rovnocenné s kurzem AEROBIC INSTRUKTOR a platí pro něj i stejné podmínky pro přijetí - absolvování kurzu FISAF FITNESS CORE (základní stupeň vzdělávacího programu ČSAE) anebo prokazatelné vzdělání z jiných akreditovaných pracovišť z oblasti fitness, univerzitního oboru TV apod.,

kde profese účastníka je v souvislosti se zdravotnickým oborem. Posledně jmenovaní skládají přijímací testy, jejichž účelem je získat znalost o úrovni vzdělání. Závěrečné zkoušky tohoto kurzu se skládají z teoretické i praktické části. Absolvent má možnost získat diplom na národní úrovni "Certifikát Aerobic Instructor", který neopravňuje k získání ŽL a jeho platnost se neprodlužuje (platnost se prodlužuje až u mezinárodního certifikátu "FISAF Aerobic & Group Fitness Instructor").

- FISAF FITNESS INSTRUCTOR & PERSONAL TRAINER – Kurz obsahuje teorii doplněnou praxí, diagnostika, stavba programu, výživa apod. Je určen pro všechny absolventy FISAF Fitness Core a ty, jejichž profese je v souvislosti se zdravotnickým oborem a zúčastní se přijímacího semináře. Závěrečné zkoušky tohoto kurzu se skládají z teoretické i praktické části. Absolvent má možnost získat diplom na národní úrovni "Certifikát Fitness Instructor", který neopravňuje k získání ŽL a jeho platnost se neprodlužuje (platnost se prodlužuje až u mezinárodního certifikátu "FISAF Fitness Instructor & Personal Trainer").

- BODY A MIND DIPLOM – Diplom BM zahrnuje 50 hodin školení ve kterých se dozvíte vše o základech a stylech BM, o anatomii a fyziologii dýchání, minimum o józe, rehabilitační techniky, strečink, tvarování těla, cvičení s dětmi, seniory a těhotnými, cvičení s balančními pomůckami, powerjóga, vinyása joga, hathajóga, pilates, cvičení pro zdravá záda, zdravotní tělesná výchova, cvičení s míčky i velkými míči. Na tento kurz lze navázat III. stupněm viz "struktura kurzů". Kurz není zakončen závěrečnými zkouškami a absolvent neobdrží diplom. Diplom lze získat až po absolvování III. stupně.

- TRENÉR SPORTOVNÍHO AEROBIKU III. třídy – Kurz obsahuje teorii doplněnou praxí, je určen pro všechny absolventy FISAF FITNESS CORE a ty, jejichž profese souvisí se zdravotnickým oborem a zúčastní se přijímacího semináře.

3. stupeň

SPECIALIZACE – tyto kurzy jsou určeny nejen k zakončení celého vzdělávacího systému, který vede k oprávnění vystavení živnostenského listu, ale také pro prodloužení platnosti licence a pro širokou veřejnost. Specializované kurzy jsou určeny k získání specializovaných znalostí a dovedností instruktorů a trenérů. Kurzy: BMSA Powejóga basic, Trenér sport. Aerobiku II. třídy, dance aerobik, step aerobik, wellness balantes, bodystyling instructor, Aerobic dynamic kickbox atd...Ceny kurzů od 1 090,-Kč a trvají alespoň čtyřicet hodin. Diplomy z těchto kurzů není možné samostatně použít k lektorování.

4. stupeň

Rozšiřující vzdělávací program, workshopy, kongresy se cvičením pro širokou veřejnost, convention, školení rozhodčích, atd...

Následující schéma zobrazuje vzdělávací program ČSAE:



Některé nové styly cvičení jsou vyučovány pouze těmi firmami, které je uvedly na trh, tak tomu je například v případě školení flexi-baru (speciálního cvičení s novou pomůckou). Školení **FLEXI-BAR**:

I. stupeň FLEXI-BAR Basic (základní školení)

Obsah: teorie (anatomie, indikace, kontraindikace, oblasti působení FLEXI BAR), praxe (technika cvičení s tyčí FLEXI BAR, zásobník cviků)

II. stupeň FLEXI-BAR Toning (podmínkou je absolvování FLEXI-BAR Basic)

Obsah: teorie (anatomie, mobilizační cviky), praxe (technika cvičení s tyčí FLEXI BAR v balančních pozicích, zásobník cviků)

Citováno z: Citováno z: <http://www.flexi-bar.cz/>, poslední aktualizace 14.4. 2008

Svůj vlastní výukový program má také, již výše popsané **tae-bo**. Na webové adrese <http://www.tae-bo.cz/>, 14.4.2008, je představeno jako cvičební systém, díky kterému ve vašem fitku velmi rychle skončujete se sezónními výkyvy v návštěvnosti a který je koncipován tak, aby know-how Basic Instruktorů již po absolvování prvního základního vzdělání výrazně

překračovalo průměrnou úroveň porovnatelných absolventů. Popis a způsob zpracování informací o vzdělávacím programu budoucích tae-bo instruktorů je velmi specifický:

Tae-bo



BASIC – první část školícího systému:

Abyste si mohli představit, co Váš instruktor musí během svého školení absolvovat, necháme Vás teď nahlédnout za oponu školení Basic části školení sportovního systému Tae Bo.

Školení european Tae Bo Instruktor trvá, společně se zkouškovými dny celkem 9 dní, během nichž je nutné zvládnout základní principy.

Basic školení obsahuje teoretickou a praktickou část. I když to zní velmi jednoduše, je to opravdu tvrdá práce, během níž každý z účastníků a budoucích trenérů dojde až na hranice své fyzické a psychické výkonnosti, mnohdy až za ně. A to Vám určitě každý u nás vyškolený instruktor potvrdí!

V každém výukovém dni fyzicky cvičíme 5 až 6 hodin! V některých dnech to vypadá tak, jako byste navštívili 5 nebo 6 Tae Bo lekcí bez přestávky těsně za sebou. Je to opravdu velmi náročné. Během Basic školení je budoucí trenér seznámen se všemi náležitostmi, které jsou nutné k tomu, aby mohl vyučovat, aby byl trénink zábavou, ale také aby mohlo být dosaženo požadovaného tréninkového efektu s minimalizací rizika zranění.

Dále takové „samozřejmosti“, kterých si mnohdy jako klient ani nevšimneme, jako je správná práce s hudbou (takzvaný cuing), výstavba lekce (vedení hodiny), motivace účastníků, předávání a vysvětlování filosofie, stejně tak jako správná technika jednotlivých kopů, úderů a kombinací. Toto všechno není samozřejmostí, nýbrž práce opravdového Profíka. Jen profesionálně vyškolený instruktor – jedno ve kterém sportovním odvětví – dokáže vést svoji hodinu tak jako by ji sypal z rukávu. A zcela na okraj: Váš Tae Bo instruktor vytváří svoji hodinu během výuky, to znamená, že jednotlivé techniky vybírá podle toho, jak na tom zrovna klienti jsou.

Co tedy znamená BASIC v Tae Bo? Tae Bo hnutí v Evropě s sebou nese tři myšlenky či idee, které stojí v jeho pozadí. Existuje bojová myšlenka, fitness myšlenka a konečně Tae Bo myšlenka. Celá Basic část tohoto sportovního systému je inspirována a nese s sebou bojovou myšlenku. Tato se pak vznáší jako mráček nad vším co je Basic a je ve své podstatě hnací silou počátků v tomto sportovním hnutí.

Proč vlastně bojová myšlenka v první třetině?

Zapřemýšlejte nad tím! Většina klientů přichází na lekce Tae Bo aniž by dříve něco podobného dělali. Ano správně, nikdy nebojovali, neboxovali, nedělali kopy! Nebyli nikdy v boxerském ringu, ani nestáli před boxovacím pytlem. Toto platí pro zhruba dvě třetiny klientů, ale i budoucích instruktorů.

V části Basic, právě z tohoto důvodu – be strong – je předáván především bojový duch tohoto sportovního hnutí. Všechny techniky jsou vyučovány a vysvětlovány s ohledem na bojovou myšlenku.

Například při Knee raise.

Představa zní: pevně chyt' protivníkovu hlavu a naraž ji na koleno!

Při jab:

Co tady děláme? Udeříme protivníka pěstí.

Stejně tak při frontkicku.

Někoho kdo stojí před námi nakopneme do podbřišku.

Můžete vidět, že bojová myšlenka se táhne všemi technikami basic jako tenká červená linie. Stejně tak nám bojová myšlenka říká, abychom drželi neustále svalové napětí. Tímto Vás bojová myšlenka chrání před poškozováním kloubů, a s pomocí napětí buduje nebo rýsuje váš svalový korzet.

Toto všechno se musí profesionální instruktor naučit, před tím než začne vyučovat. Musí tyto věci přežvykovat znovu a znovu, než je konečně stráví, během své šestitýdenní přípravy na zkoušku. Pokud úspěšně splní zkouškové požadavky, začíná vyučovat lekce.

Během zkoušky je každý instruktor zkoušen dvěma zkoušejícími, aby se předešlo disharmoniím mezi zkoušejícím a zkoušeným a také svévolným ovlivněním výsledku zkoušky. Zkouška je nahrávána na video z důvodu objektivitu. I kdyby nějaká maličkost během vlastní zkoušky unikla zraku, kameře neunikne.

Instruktor je ale na tomto bodě ještě v žádném případě hotov se svým vzděláváním ve sportovním systému Tae Bo. Absolvoval nyní Basic školení, první třetinu tohoto sportovního systému. Další částí je Advanced, druhá část systému, která je více než jen rozšířením technického repertoáru instruktora, tak jak se někteří mylně domnívají.

Nejedná se jen o rozšíření technik, nýbrž o rozšíření schopností instruktora ve všech oblastech Tae Bo výuky.

ADVANCED – druhá část školícího systému:

Při Advanced školení si instruktor rozšíří jednotlivé techniky a naučí se nové kombinace. To však není hlavním naplněním slova Advanced – pokročilý. Prostým rozšířením basic technik se nestává člověk pokročilým!

Advanced školení trvá, včetně tří zkouškových dní, stejně tak jako basic, 9 dní.

V průběhu prvního víkendu se basic instruktor zabývá opakováním basic technik. Po té je toto „upevňování“ uzavřeno a začíná pracovat ve zcela odlišných dimenzích, než ve kterých byl zvyklý trénovat během basic školení.

Basic instruktor se tedy začíná zabývat zcela novými myšlenkami, technikami, stejně tak jako jejich provedením a smyslem. Také začíná odhalovat, že jeho „basic – porozumění“ přestává fungovat a postačovat k tomu, aby jednu jedinou Advanced techniku pochopil a správně provedl – nemluvě o tom byl schopen vyučovat.

To znamená, že každý nevyškolený „chytrák“, který se bude pokoušet Tae Bo systém kopírovat, bude dělat trvale chyby, které naneštěstí poškodí zdraví klientů, kteří k němu chodí. Abyste tomu lépe porozuměli, jak přesně pracujeme:

V průběhu advanced zkoušky může zkoušený udělat pouze tři (!) chyby v basic technikách. Překročí-li hranici tří chyb, u zkoušky propadá. Dovedete si představit, jaká kritéria má zkouška Master? Tím je zaručeno, že klienti, kteří dobrovolně dávají své zdraví všanc svému instruktorovi, nebudou poškozování během tréninku profesionálně vyškoleného instruktora.

Stejně tak jako ostatní dvě součásti Tae Bo systému, má i část advanced vůdčí myšlenku. Nyní je to fitness myšlenka! S touto informací by i klientům mělo být jasné, kdo je opravdu vyškoleným instruktorem.

Proč ale fitness myšlenka právě v druhé části systému, v advanced?

Protože právě v druhé části systému na cestě k cíli – trenérství Tae Bo sportsystému, se každý klient, stejně tak jako jeho instruktor před tím během školení, zabývá tím, jak své tělo účinně trénovat (nejen v rámci přísných pravidel, především svalového napětí). Tedy při jakém pohybu a jakém úhlu kterékoli techniky bude co trénováno.

Například při Knee raise:

Při Basic provedení je myšlenkou Knee raise narazit hlavu protivníka na koleno. Advanced provedení je tréninkem rovnováhy, prsních a zádočných svalů a teprve potom následuje bojová myšlenka! V tomto provedení však není hlava naražena na koleno, ale sternum – hrudní kost. Provedení je obdobné jako u Thai- a Kickboxu.

Při jab:

Samozřejmě, že stále provádíme úder. Klient se učí provedení ke zvýšení síly úderu, jmenovitě zrychlení pohybu a biceps a triceps trénink. Díky tomuto je klient schopen nejen se udržet fit, ale také se v případě nutnosti ubránit.

Stejně tak při frontkicku

Samozřejmě provedení zůstává stejné. Stále je kick paralelně se zemí, také rychlost zůstává stejná. Nyní je tento kick kombinován s mnohými dalšími technikami, aby se klienti, ale i jejich trenér připravili na poslední část Tae Bo sportsystému – Master. Také zde trénujeme rovnováhu v pohybu, fitness myšlenkou je tedy rozšíření tréninkového efektu na trupové svaly!

Věděli jste například, že můžete při frontkicku trénovat celá záda? Ne? Potom jste ve správné společnosti, protože ti, kteří nás kopírují to také nevědí. Vidíte, že je to fitness myšlenka, která prostupuje všechny advanced techniky jako tenká červená linie.

A je to opět fitness myšlenka, která Vás nabádá k uvědomování si svého těla. K nahrazení špatných pohybových návyků ve Vašem každodenním životě pohyby zdravými. Tímto podporuje fitness myšlenka přirozenou pohyblivost Vašeho těla, se zřetelem na Vaši individualitu.

Všechny tyto náležitosti se musí profesionální instruktor naučit, aby mohl vést svoje hodiny s basic a advanced vědomostmi. Musí tyto věci přežvykovat znovu a znovu, než je konečně stráví, během své minimálně šestitýdenní přípravy na zkoušku. Pokud úspěšně splní zkouškové požadavky, začíná vyučovat lekce.

Proč nový princip výuky v lekcích?

Váš advanced instruktor vede své Intro lekce zcela odlišně než tomu bylo dříve. Jiný princip výuky leží v těch informacích, které instruktor obdrží a na sobě vyzkouší během svého školení.

A vůbec jsme se ještě nezabývali filosofií!

Instruktor v tomto bodě ještě není zdaleka hotov se svým vzděláváním ve sportovním systému Tae Bo. Absolvoval nyní Basic a Advanced školení, první dvě třetiny tohoto sportovního systému.

MASTER – třetí část školícího systému:

MASTER, cíl - Tak jak můžete vidět na logu master, dostáváme se tímto školením k cíli – plné integraci sportu Tae Bo v Evropě!

Master logo ukazuje, stejně tak jako basic a advanced logo předtím, význam filosofie, a význam tréninku Tae Bo Sportu v Evropě. To znamená, že již z loga je poznat, co všechno musí vyškolený instruktor znát, aby mohl tento sport vyučovat. Master instruktor umí tuto symboliku číst a ona je pro něj připomenutím pro jeho výuku, stavbu hodiny, vysvětlování jednotlivých technik, jejich správné provedení a pro filosofii jako plnohodnotný koncept. Teprve Master instruktor je plnohodnotným Tae bo instruktorem v Evropě. Má titul:

Creativ Master of Tae Bo Exercise!

A to doslova. Protože jen master instruktor Tae Bo sport a filosofického systému je schopen vést kreativní výuky, protože vládne všemi informacemi, nutnými k vyučování kteréhokoli člověka – klienta. Zmiňovaná kreativita se nevztahuje pouze na plnohodnotně vyškoleného instruktora, ale i na jeho klienty! Jen master instruktor je oprávněn nabízet workshopy, ve kterých se každý klient učí, co slovo kreativita opravdu znamená! Tímto se nacházíme v cíli. Třetí a poslední část sportovního systému Tae Bo se s Vámi dělí o Tae Bo myšlenku!

Co znamená kreativita?

Jen filosofie je zde klíč k jádru. Jen ona otevírá prostor, ve kterém je možné pracovat „as creator of Tae Bo“. Toto je také důvod proč se sám Billy Blanks nikdy neoznačoval jako „founder of Tae Bo“. Ale označit někoho jako creator of ... znamená mnohem více! Své vyjádření zde nachází individualita života. Je to společné působení polarit, porozumění a schopnost pohlédnout za kulisu života. Tato kreativita se neomezuje jen na výuku. Není to jen nějaký zprofanovaný sportovní systém, nebo omýlaná filosofická fráze! Je to uzavření koloběhu. Výzva „Live your life“ je začátkem a koncem individuální kreativity každého jednotlivého člověka. Ať je to instruktor, zabývající se trénováním, nebo klient, který na lekce přichází. Master školení samo o sobě beze zkoušek trvá 12 dní! Jen s přihlédnutím k této skutečnosti si dokáže každý představit, kolik informací, technik, vyučovacích metod a vědomostí filosofické podstaty v předešlých stupních chybělo!

Master instruktor znamená nejen obrazně mistr!

Přijde-li někdo do styku s kreativitou Tae Bo, není pro něj možné si od tohoto okamžiku neuvědomovat své chyby. Je to jako by do špinavého bytu postavil naleštěný stůl, jen letný pohled zaujme lesk naleštěného kusu nábytku. V důsledku ovlivní Tae Bo jako celek mnohem více než jen jednotlivá vzdělávací místa, jednoho instruktora nebo kohokoli jen krátkodobě se zajímajícího. Účinek tohoto Billy Blanksem započatého a Doro Miller a Frankem Magnusem strukturovaného sportovního druhu dopadne na evropskou půdu až tehdy, budou-li Master instruktoři vyučovat své lekce a workshopy.

Chcete se stát instruktorkou či instruktorem aerobiku nebo spininku?

Zakladatelka a ředitelka obou škol Mgr. Helena Jarkovská pro vás připravila základní informace o své škole:

Školící centrum:

Fit klub Heleny Jarkovské

Bubenská 19

170 00 Praha 7

tel. 02/20877120

mobil: 0603/550521

Do nového roku chceme opět vstoupit se zajímavou nabídkou programů určených instruktorům i dalším odborníkům v oblasti aerobního cvičení. Možná, že vás zaujme nový vzdělávací program, kterým si můžete rozšířit svou rekvalifikaci v oblasti populárního spininku fitness cyklistiky v nově založené **České škole spininku** a seznámíte se ve stručnosti s Českou školou aerobiku, která má dlouholeté školící zkušenosti.

Další podrobnější informace najdete na webové stránce fitklubhj.cz. Česká škola aerobiku H. Jarkovské je první soukromá profesionální škola aerobiku v České republice, založená již v roce 1989. Patří mezi schválené akreditované pracoviště MŠMT ČR pro výuku zájemců o cvičitelskou činnost s aprobací "instruktor aerobiku II. a I. stupně".

FIT klub H. Jarkovské patří mezi první sportovní aerobní klub v Praze, ve kterém cvičící veřejnost poznala "komerční aerobik". Nedílnou částí klubu se stala Česká škola aerobiku H. Jarkovské - akreditované pracoviště Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, která vydává doklad o rekvalifikaci (osvědčení s celostátní platností) pro pracovní činnost - instruktor aerobiku, instruktor spininku. Škola vzdělává, připravuje a doškoluje profesionální instruktory pro komerční cvičitelskou činnost, kterou provozuje mnoho organizací po celém území České republiky. V průběhu uplynulých 11ti let bylo vyškoleno přes 550 žáků, kteří úspěšně školu reprezentují po celé republice. 1. Vzdělávací systém České školy aerobiku (ČŠA) Umožňuje získat teoretické a praktické základy v oboru cvičitel (instruktor) aerobiku. Pro dosažení nejvyšší kvalifikace, tj. I. stupně, je nutné absolvování čtyř kurzů včetně dvou zkoušek, které jsou rozloženy do jednoho roku, výjimečně do dvou let. Po absolvování 1. kurzu a 2. kurzu se žáci připravují na zkoušku, která probíhá v jednom dni, a to nejdříve tři neděle až měsíc po ukončení 2. kurzu. Složí - li žák v tomto dni úspěšně teoretické a praktické zkoušky, získává: **Diplom II. stupně základní licence - instruktor aerobiku**. Toto osvědčení zaručuje provozovatelům placených tělovýchovných služeb kvalitního instruktora pro začínající a mírně pokročilou cvičící veřejnost - absolvent nemůže požádat o živnostenský list (neukončené vzdělání). Platnost licence je dva roky. Rozhodne-li se žák pokračovat v dalším vzdělávání, musí absolvovat v průběhu jednoho roku 3. a 4. kurz.

V závěru 4. kurzu skládá závěrečné zkoušky a získává:

Diplom I. stupně profi licence - instruktor aerobiku. Absolventi mají předpoklad samostatně vyučovat na odborných seminářích, studiích nebo provádět profesionální služby v odborném zařízení Fit center, Fit studiích apod. Diplom I. stupně je základem k získání živnostenského listu a má platnost na celém území ČR. Platnost licence je dva roky. Podmínky přijetí do kurzu jsou dobré pohybové schopnosti, dobré hlasové dispozice

a vyjadřovací schopnosti, minimální věk 17 let.

Místo konání kurzu: v Praze – ve Fit klubu Heleny Jarkovské, Bubenská 19, Praha 7.

Toto soukromé zařízení zároveň organizuje **odborné semináře, doškolovací kurzy a akce pro veřejnost**. Umožňuje také budoucím instruktorům (před vstupem do ČŠA) konzultační hodiny a pravidelnou přípravu v hodinách pro cvičící veřejnost. Převážná část lektorů ČŠA má své pravidelné komerční veřejné hodiny v týdenním programu Fit klubu Heleny Jarkovské

Česká škola spininku H. Jarkovské (ČŠS) je schválené akreditované pracoviště MŠMT ČR pro výuku zájemců o cvičitelskou činnost s aprobací **instruktor spininku I. stupně**.

Vzdělávací systém České školy spininku (ČŠS) Umožňuje získat teoretické a praktické základy v oboru cvičitel (instruktor) spininku. Pro dosažení nejvyšší kvalifikace, tj. I. stupně, je nutné absolvování tří kurzů včetně jedné zkoušky. Kurzy jsou rozloženy do šesti měsíců, výjimečně do jednoho roku. Vyjimka: Pokud se přihlásí na školu instruktoři aerobiku I.stupně- profi instruktor aerobiku, bude jim odečten z ceny celé školy spininku 2.kurz- obecná část. Po absolvování všech tří kurzů se žáci připravují na zkoušku, která proběhne v jednom dni a to nejdříve tři neděle až měsíc po ukončení 3. kurzu. Složí - li žák v tomto dni úspěšně teoretické a praktické zkoušky, získává: Diplom I. stupně profi licence - instruktor spininku. Absolventi mají předpoklad samostatně vyučovat na odborných seminářích, studiích nebo provádět profesionální služby v odborném zařízení Fit center, Fit studiích apod. Diplom I. stupně je základem k získání živnostenského listu a má platnost na celém území ČR. Platnost licence je dva roky. Podmínky přijetí jsou stejné jako u instruktorů aerobiku: dobré pohybové schopnosti, dobré hlasové dispozice a vyjadřovací schopnosti, minimální věk 18 let.

Pokud se chcete dozvědět termíny konání kurzů a jejich ceny, podívejte se na webové stránky www.fitklubhj.cz Všichni jste vítáni!

Autor: Mgr. Helena Jarkovská

Citováno z: <http://www.aerobics.cz/clanky.asp?id=80&page=8#skip>, poslední aktualizace 14.4. 2008

FACE Czech

Školení instruktorek a instruktorů provádí rovněž organizace FACE Czech zaměřená na vzdělávání v oblasti aerobiku a fitness dříve známá pod mezinárodní značkou IFAA.

Nabízí široké spektrum školení :

- Kurzy pro instruktory aerobiku
- Specializované diplomy :

step aerobik, funk a hip hop, MTV dance, thai-box-robics

body styling, stretch, over ball, fitness yoga, fit ball a over ball, Jumping

- Workshopy s novinkami ze světa aerobiku a fitness
- Kurzy pro instruktory indoor cyclingu
- Kurzy pro instruktory body controlu - pilates a další metody
- Kurzy pro instruktory fitness a kulturistiky
- Kurzy se specializací na výživu sportovců a zdravou životosprávu
- Kurzy zaměřené na dětský aerobik
- Mezinárodní kongresy aerobiku a fitness

Naše školení drží akreditaci Ministerstva školství a tělovýchovy ČR a celý vzdělávací program je rovněž garantovaný dvěma evropskými organizacemi IFAA a EFA, které jsou součástí celosvětové WWW FITNET, což znamená, že vzdělání FACE je platné a uznávané po celé Evropě, v USA a Austrálii.

Školící centrum najdete v Patenidis fitness v Praze, školení však probíhají rovněž v Trnavě, Brně, Ostravě, Košicích a dalších městech v Čechách i na Slovensku.

Pokud Vás naše nabídka vzdělávacích programů zaujala, budeme se brzy těšit nashledanou a nezapomeňte:

KDYŽ FITNESS, TAK VE VŠECH JEHO BARVÁCH!

Pro zajímavost rovněž uvádím příklad informačního letáku o jednom z konkrétních školení FACE Czech:

LICENCE A - POPRVÉ S JULIEM PAPIM

místo: PRAHA | cena: 7.490,- Kč

16.04.2008 09:00 - 18.04.2008 16:00

Kategorie: [Licence](#) | [aerobics - LICENCE A](#)

Už dávno nemáte problém s hledáním master beatu, předvíčujete několik hodin týdně, umíte vytvořit choreografii a naučit ji bez problémů, ale stále to podle vás není to, co vidíte u lektorů na pódiiích kongresů? Stále tam něco chybí a vy nevíte přesně co? Zkuste LICENCI A a uvidíte, že aerobik se nezastavil, nýbrž se stále vyvíjí tak jako vy, vaše vedení hodin a vaši klienti. Vzdělávací program LICENCE A je nejvyšším možným stupněm dosažitelným v České republice, na který pak navazuje plně profesionální školení „ELITE MASTER INSTRUCTOR“ probíhající dvakrát ročně v Německu.

Bonusové ceny: FACE CLUB - 6.490,- Kč - při platbě až do začátku programu, avšak garance místa není zaručena, OSTATNÍ - 6.490,- Kč při zaplacení 30 dnů před daným termínem

Obsah:

- stavba náročnějších a asymetrických choreografií aerobiku a stepu
- zdokonalování vyučovacích technik a nové metody učení
- brakedown, řízení intenzity a energie hodiny
- práce na vlastním stylu a technice, psychologie, komunikace a práce se skupinou
- image instruktora, pedagogika, rozbor vašich schopností, aj.

Lektor:

JULIO PAPI (ŠPANĚLSKO)

jeden z nejvýznamnějších španělských prezentérů dnes opět ve své zemi, kde řídí celou sekci aerobiku pro italský vzdělávací in-stitut FIF

- byl několikrát zvolen instruktorem roku ve Španělsku i v Itálii obdržel zlaté ocenění za nejlepší cvičební program 2001 POWER STRETCH, který jsme již nabízeli v I. pololetí roku 2004.
- jako autor mnoha publikací z oblasti fitness a tanečních videoklipů má i svůj pořad v televizi, kde prezentuje aerobní a fitness programy
- již řadu let se objevuje na všech možných velkých mezinárodních kongresech od Ruska po americký kontinent

Podmínka účasti:

- ukončení licence B či vzdělávacího programu téhož charakteru jiných vzdělávacích škol akreditovaných MŠMT

Podmínky pro získání certifikátu:

- složení praktické zkoušky po jednom roce od absolvování programu
- ukončení zkouškou rozšiřujících vzdělávacích diplomů: step advanced, body styling

Přihláška - předregistrace:

- vyplněním rezervace na našich internetových stránkách - PŘIHLÁSIT SE

Fitness centrum:

[Patenidis Fitness](#)

Citováno z: <http://www.faceczech.cz/>, poslední aktualizace 14.4.2008

Příloha 4: Ceníky služeb vybraných fitness center:

CENY: ★ **INFO v Pavla Clubu a na www.pavlaclub.cz**

1. Jednotlivé hodiny	88,-Kč
Možnost objednání pouze jedné hodiny předem.	
2. Permanentka na 5 hodin	platnost 3 měsíce 390,-Kč
Možnost objednání 3 hodin předem, jednotlivé hodiny lze přeobjednat.	
3. Permanentka na 10 hodin	platnost 3 měsíce 730,-Kč
Možnost objednání 3 hodin předem, jednotlivé hodiny lze přeobjednat.	
4. Zlatá permanentka na 5 hodin	325,-Kč
Při zakoupení zlaté permanentky se musíte na všech 5 hodin objednat předem. Tyto hodiny nelze v žádném případě přeobjednat!	
NOVINKA: Zlatá permanentka	215,-Kč
Za 5 nastřádaných zlatých permanentek vystavených na vaše jméno (tzn.každá 6.).	

NOVINKA pro všestranné klienty

kombinovaná zlatá permanentka (aerobic a SPINNING®) na 5 hodin	395,-Kč
(permanentka musí obsahovat minimálně 2 hodiny cvičení nebo aerobiku)	
Za 5 nastřádaných kombin. zlatých permanentek vystavených na vaše jméno (tzn.každá 6.).	295,-Kč

CENÍK SLUŽEB

- **POSILOVNA (90 min)**
 - 1 vstup80 Kč
 - 10 vstupů..... 750 Kč
- **POWERJÓGA,TAEO, MUSCLE COND. (60 min)**
 - 1 vstup90 Kč
 - 10 vstupů.....850 Kč
- **SCHWINN CYCLING (60 min)**
 - 1 vstup (ranní+neděle)....100 Kč
 - 10 vstupů 950 Kč
 - 20 vstupů.....1600 Kč
 - 1 vstup (večerní)..... 120 Kč
 - vstupů.....3750 Kč
 - 10 vstupů 1100 Kč
 - 20 vstupů 2100 Kč
- **STEP (90 min)**
 - 1 vstup90
 - 10 vstupů.....850
 - 50
- **BŘIŠNÍ PEKÁČ, SPECIAL SCHWINN CYCLING, LADY AEROBIK (60 min)**
 - 1 lekce.....80 Kč
 - 10 lekcí750 Kč
- **SOLÁRIUM (2 obličejové zářiče, 32 trubice, větrák)**
 - 1 min..... 8 Kč
 - Karta na 125 min 940 Kč
 - Karta na 250 min.....1750 Kč
- **SAUNA (120 min) (včetně prádla – osuška, prostěradlo, mýdlo)**
 - 2 osoby..... 700 Kč
 - 4 osoby..... 800 Kč

DLOUHODOBÉ ČLENSKÉ KARTY

Služby	OFF PEAK	GOLD	PLATINUM
Posilovna	✓	✓	✓
Aerobic	✓	✓	✓
Bazén	✓	✓	✓
Whirlpool	✓	✓	✓
Sauna	✓	✓	✓
Solárium 400 na 10 min. nebo solárium 600 na 6 min.	✓	✓	✓
Vstupní trénink + konzultace	✓	✓	✓
50% sleva na parkování	✓	✓	
Župan a ručníky			✓
Parkování zdarma			✓
12x masáž 50 min.			✓
50% sleva na pronájem skříňky			✓
Cena 1 měsíc	2 500 Kč	4 400 Kč	X
1 rok	20 000 Kč	38 500 Kč	45 000 Kč

VSTUPOVÉ KARTY

Služby	10 CT platnost 6 měsíců	20 CT platnost 1 rok	10 CT off peak platnost 6 měsíců
Posilovna	✓	✓	✓
Aerobic	✓	✓	✓
Bazén	✓	✓	✓
Whirlpool	✓	✓	✓
Sauna	✓	✓	✓
Cena	4 500 Kč	7 000 Kč	2 700 Kč

JEDNORÁZOVÉ VSTUPY

Jednodenní	1 den	800 Kč
Osobní trenér	1 hodina	1 000 Kč
Děti do 100 cm		Zdarma
Děti do 150 cm		250 Kč
Solárium 400	1 minuta	25 Kč
Solárium 600	1 minuta	35 Kč
Pronájem skříňky (včetně služeb prádelny)	1 rok	7 500 Kč

FIREMNÍ ČLENSTVÍ

Pro více informací nás prosím kontaktujte na: prgha.fitness@ihg.com

OFF PEAK:	Pondělí – Pátek	8:00 – 16:00
	Sobota – Neděle	8:00 – 10:00 16:00 – 22:00

OTEVÍRACÍ DOBA:	Pondělí – Pátek	6:00 – 23:00
	Sobota – Neděle	8:00 – 22:00
	Výjimky otevírací doby a státní svátky	Bude upřesněno

Health Club & Spa, InterContinental; nám. Curieových 43/5, 110 00 Praha I
Tel: +420 296 631 525, Fax: +420 224 811 216, E-mail: prgha.fitness@ihg.com, www.icfitness.cz

Samostatná hodina (55 min) – tělocvična, vedená posilovna		90,- Kč
Permanentka na lekce 1 x týdně	1040,- Kč	80,- Kč
Permanentka na lekce 2 x týdně	1950,- Kč	75,- Kč
Permanentka na lekce 3 x týdně	2730,- Kč	70,- Kč
Samostatná prodloužená hodina (90 min) – tělocvična, posilovna		115,- Kč
Permanentka na lekce 1 x týdně	1300,- Kč	100,- Kč
Permanentka na lekce 2 x týdně	2470,- Kč	95,- Kč
Indoor-cycling - jednotlivá lekce (55 min)		115,- Kč
Permanentka na 10 lekcí	950,- Kč	95,- Kč
Permanentka na 20 lekcí	1800,- Kč	90,- Kč
Cardio zóna – jednotlivá lekce		110,- Kč
Permanentka na 10 lekcí	900,- Kč	90,- Kč
Permanentka na 20 lekcí	1700,- Kč	85,- Kč

Permanentky pro lekce v tělocvičně a v posilovně jsou vázány dnem, hodinou i formou cvičení, které si sami vyberete. Jsou nepřenosné (platí pouze pro jednu osobu). V případě nemoci nebo jiného důvodu nepřítomnosti si máte možnost své lekce vybrat i v jiné dny (viz provozní řád).

Permanentky pro lekce Indoor-cyclingu nejsou vázány dnem ani hodinou cvičení a na jednotlivé lekce je nutné se předem objednat na recepci Studia. (Objednávky jsou závazné). Platnost legitimace 6 měsíců ode dne zakoupení.

Permanentky lze rezervovat i hromadně (pro firmy a podnikatele), stačí zaslat písemnou objednávku.

NOVINKA – SLEVA PRO STUDENTY: Při zakoupení předplatného sleva 5%

CENÍK SLUŽEB	
DIETOLOGICKÁ PORADNA	400,- Kč
SOLÁRIUM Profesionální oboustranné SUN	6,- Kč/min
SOLÁRIUM Permanentka 500,- Kč/100 minut	5,- Kč/min
SAUNA osoba (min 2 osoby) – pouze pro členy	90,- Kč/60 min
SAUNA skupina (4 – 6 osob)	360,- Kč/90 min
Půjčení ručníku	15,- Kč
Půjčení Polarů (měřiče tepové frekvence)	20,- Kč
Měření podkožního tuku	50,- Kč

V naší provozovně dále nabízíme:

➤ **DIETOLOGICKOU PORADNU**

Snižování nadváhy, redukční programy, sportovní a doplňková výživa.

➤ **OSOBNÍHO KONDIČNÍHO TRENÉRA**

➤ **REHABILITAČNÍ A SPORTOVNÍ MASÁŽE, KOSMETIKU, SAUNU a SOLÁRIUM.**

➤ **VÝUKA TENISU DĚTÍ, ZAČÁTEČNÍKŮ I POKROČILÝCH**

➤ **DIAGNOSTIKA VRCHOLOVÝCH A VÝKONNOSTNÍCH SPORTOVců**

➤ **POHYBOVĚ – REGENERAČNÍ VÍKENDY A TÝDENNÍ POBYTY SE CVIČENÍM U MOŘE**

➤ **ZNAČKOVOU PRODEJNU doplňkové výživy firmy PENCO**

Kompletní nabídka produktů je možné zakoupit na recepci Studia R plus.

➤ **ŠKOLU STUDIA R plus**

Specializované vzdělávací kurzy (bližší informace na recepci Studia R plus).

➤ **R PLUS PENCO PRAHA - „koloběžkový klub nové generace“**

Úspěšně obsazujeme přední místa v české Rollo lize i v Evropském poháru a na MS.

Příloha 5: Burianův den žen

Jan Burian, písničkář, spisovatel a hudební skladatel připravuje v České televizi publicistický pořad Burianův den žen. Každý z dílů je věnován jedné z žen, které jsou v českém prostředí známé, úspěšné, něčím významné nebo se nějakým, třeba i negativním způsobem proslavily. Díl, který mne velmi zaujal, byl odvysílán 29.4.2008 ve 22:20 na prvním programu České televize a byl věnován Olze Šípkové.

Olga Šípková se odmala věnovala gymnastice. Vystudovala sportovní gymnázium a Fakultu tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Zaměřila se na učitelství, odtud pochází i její rétorická průprava, kterou později zužitkovala při moderování pořadů v České televizi. Aerobiku se začala intenzivně věnovat ve 23 letech. Stala se pětinasobnou mistryní České republiky, v roce 1995 vyhrála i evropský šampionát. Vrcholem její sportovní kariéry byl titul mistryně světa ve sportovním aerobiku v roce 1997 v australském Sydney. U cvičení stále zůstává, pod jejím vedením to můžete zkusit v několika pražských fit centrech. Je usměvavá, milá, pozitivní. Prostředí cvičících strojů zasazené do nákupního centra však nesedí Janu Burianovi. Neudělali by ti lidé líp, kdyby se proběhli venku na zdravém vzduchu nebo rozštípali hromadu dříví? Náš pořad je o dvou úhlech pohledu na tento životní styl.

Soupis některých zajímavých a výstižných vět, které v pořadu zazněly:

REŽISÉR: Jste unavenej?

BURIAN: Jsem unavenej. Na to, že jdu do fitka, jsem úplně vyřízenej.

ŠÍPKOVÁ: Ono se to pod vámi rozjede, ten pás, a vy běžíte a vyberete si trasu, jakou chcete, a dáváte si do těla.

BURIAN: Jakou trasu? Copak to běží někam s váma? Vždyť to stojí na místě, támhle akorát koukáte na televizi.

ŠÍPKOVÁ: Tak ale nebuďte k tomu stroji tak negativní.

BURIAN: Já nejsem negativní, já se jenom bojím.

ŠÍPKOVÁ: Vy jste hrozně v rozpacích, vy jste jako před prvními tanečními.

BURIAN: Ne, já jsem jako ve spárech civilizace, kde nechci být.

BURIAN: Já už jsem byl jednou v tělocvičně, je to asi třicet let a hrozně to tam smrdělo.

ŠÍPKOVÁ: Tady je to klimatizovaný a odvětrávaný.

BURIAN: Já jsem vám tam měl úplně fóbii, ty chlapi tam strašně funěli a všechno tam připomínalo celostátní spartakiádu. Tak na tom já jsem vyrostl.

ŠÍPKOVÁ: Já jsem si to prožila už několikrát a chodím do solárka ráda a je fajn, abyste poznal taky něco jinýho, a třeba změníte názor.

BURIAN: Je to strašná hrůza a nevím, proč to lidi dělaj, proč si sem lehají...

ŠÍPKOVÁ: Táák... sem si dejte hlavu...

BURIAN: ...a proč si nejdou lehnout třeba někam k vodě.

ŠÍPKOVÁ: Můžu vás zavřít?

BURIAN: Zavřete mě, ale nic nepouštějte.

ŠÍPKOVÁ: Táák... dobrý... Na dvacet minut?

BURIAN: Nemůžete říkat dobrý, když jsem tady.

ŠÍPKOVÁ: Tak patnáct minut?

BURIAN: Ne, ani minutu. Otevřete to.

ŠÍPKOVÁ: Deset minut?

BURIAN: Pomoc!

ŠÍPKOVÁ: Když už tam ležíte, tak si to vyzkoušejte, vždyť je to škoda.

ŠÍPKOVÁ: Vám se zdá, že se nepodobám týhletý Olze Šípkový z plakátu?

BURIAN: No, jí se bojím, a vás ne.

ŠÍPKOVÁ: Ale houby.

ŠÍPKOVÁ: I já chodím nakupovat, ale ne že bych si ve volném čase řekla: „Fajn, jdu si prohlížet obchody!“ To je přece strašně konzumní styl života.

BURIAN: A to, co tady děláte, tady ten váš podnik, jak ho pozorujeme, to není konzumní styl života?

ŠÍPKOVÁ: Není.

BURIAN: A v čem není?

ŠÍPKOVÁ: Protože sem chodí lidé, kteří přemýšlejí sami o sobě.

BURIAN: Mně na tom vadí ta strašná orientace jenom na to tělo.

ŠÍPKOVÁ: Ale o tom mluvíte vy.

BURIAN: No dyť říkám, že mi to vadí. To já vím, že o tom mluvím.

ŠÍPKOVÁ: Ale to právě proto, že mezi ty lidi nechodíte a že jste si to nikdy nezkusil.

Příloha 6:

ČESKÝ SVAZ AEROBIKU
akreditované vzdělávací centrum MŠMT ČR a FISAF



uděluje



CERTIFIKÁT

pro Jitku Horákovou

absolventa

SPECIALIZOVANÉHO KURZU

Powerjoga BASIC

který je součástí vzdělávacího programu FISAF

12. 2. 2007

datum

vedoucí kurzu

Český svaz aerobiku
P.O.Box 1, 160 17 PRAHA 6
tel./fax: +420 271 746 626 (827)
ICO: 80458054 DIČ: CZ6045805

předsedkyně ČSAE

Tento certifikát neopravňuje k získání živnostenského listu.

Literatura

- Blahušová, Eva, Životní styl wellness, Olympia 1995
- Skopová, M., Zítko M., Základní gymnastika, Karolinum 2005
- Shilling Chris, The Body and Social Theory, SAGE Publications, 2003
- Fialová Ludmila, Body image jako součást sebepojetí člověka, Karolinum 2001
- Slepička Pavel, Hošek Václav, Hátlová Běla, Psychologie sportu, Karolinum 2006
- Stackeová Daniela, FITNESS, Metodika cvičení ve fitness centrech, Karolinum 2004
- Hodaň, Bohuslav, Tělesná kultura – sociokulturní fenomén: východiska a vztahy, Univerzita Palackého v Olomouci, 2000
- Křivohlavý, Jaro, Psychologie zdraví, 2001
- Grogan Sarah, Body image: psychologie nespokojenosti s vlastním tělem, Grada 2000
- Stackeová, D. Tělesné sebepojetí v kontextu psychosomatiky a možnosti jeho ovlivnění. [Psych@Som](#), IV.roč., 2006, č.4, str. 129-130
- Stackeová, D. Tělesné sebepojetí v kontextu psychosomatiky a možnosti jeho ovlivnění. In: [Psych@Som](#), V.roč., 2007, č.2, str. 17-24 . ISSN 1214-6102
- Stackeová, D., Psychologie fitness – návrh koncepce oboru,
In: Novotný, J. (ed.) Sport a kvalita života (sborník z mezinárodní vědecké konference konané 10. a 11.11.2005 FspS MU v Brně). Vyd. 1. Brno : Masarykova univerzita, 2005
- Špaček, J., Sport jako statusový symbol, In. In Slepičková, I., Flemr, L. (eds.), Kocourek, J. (rec.) Aktuální otázky sociologie sportu (sborník ze semináře konaného dne 22.11.2007) Praha, Univerzita Karlova, FTVS, 2007
- Hošek V., Jansa P., Sport a kvalita života, Celofakultní seminář společenskovední sekce, Praha, Univerzita Karlova, FTVS, 2002
- Vysušilová, H., Pilates – balanční cvičení, ARSCI, 2003
- Teplý, Z., Zdraví, zdatnost, pohybový režim, Praha: ČASPV, 1995
- Strauss A., Corbinová J., Basic of qualitative research: grounded theory procedures and techniques, Z angl. orig. přel. Stanislav Ježek, Základy kvalitativního výzkumu : postupy a techniky metody zakotvené teorie, Brno: Podané ruce; Albert, 1999
- Hendl, J., Úvod do kvalitativního výzkumu: základní metody a aplikace, Praha: Portál, 2005