UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU
Katedra gymnastiky

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

ANALÝZA NABÍDKY TANEČNÍCH SKUPINOVÝCH LEKCÍ VE FITNESS CENTRECH V PRAZE

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Kateřina Kolbová

Vypracovala:

Michaela Novotná

duben 2013

Poděkování:

Děkuji vedoucímu bakalářské práce, jímž je Mgr. Kateřina Kolbová, za vstřícné jednání, odborné vedení a poskytnutí cenných rad při zpracování bakalářské práce.

Prohlášení:

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracovala samostatně pod odborným vedením Mgr. Kateřiny Kolbové a uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce ani její podstatná část nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu.

Michaela Novotná

V Praze, dne 23.4.2013 Podpis…….

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své bakalářské práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení:	Číslo OP:	Datum vypůjčení:	Poznámka:	Podpis:

Abstrakt

Název

Analýza nabídky tanečních skupinových lekcí ve fitness centrech v Praze.

Cíl

Cílem práce je analýza a komparace nabídky tanečních skupinových lekcí v deseti vybraných fitness centrech v Praze.

Metody

K naplnění cíle práce byly použity metody kvalitativního a kvantitativního výzkumu. Dále byla použita deskripce, analýza dokumentů a komparativní analýza, pomocí nichž jsme porovnali četnost nabízených tanečních lekcí. Zpracování výsledků je řešeno pomocí statistických metod v programu Microsoft Word.

Výsledky

Výzkum potvrdil, že se ve fitness centrech stále opakují dvě nejčastější taneční skupinové lekce, kterými jsou Zumba a aerobik.

Klíčová slova

tanec, skupinová lekce, aerobní činnost, fitness, pohybová aktivita

Abstract

Title

The analysis of dance group dance lessons offers in fitness centers in Prague.

The aim of the work

The aim is to analyze and compare offers of group dance lessons in ten selected fitness centers in Prague.

Methodology

Methods of qualitative and quantitative research were used to meet the goals of this work. Moreover, descriptive, document and comparative analysis were used to compare the frequency of the dance lessons. The results were processed using statistical methods in Microsoft Word.

Results

Research has proven that the fitness centres repeatedly offer two most common group dance lessons, which include Zumba and aerobics.

Keywords

dance, group lesson, aerobic activity, fitness, physical activity

1 ÚVOD 8

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE 10

2.1 VĚDECKÁ OTÁZKA 10

3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA 11

3.1 POČÁTKY, VÝVOJ TANCE A VLIV NA PROŽÍVÁNÍ TANEČNÍKA 11

3.1.1 Tanec jako jedna z nejstarších forem sebevyjádření člověka 13

3.1.2 Tělesná kultura různých etnických skupin 14

3.1.3 Vliv tance na zvýšení sebevědomí 15

3.1.4 Hudba jako nedílná součást tance 15

3.2 DĚLENÍ TANCŮ 18

3.3 FITNESS 22

3.3.1 Aerobní činnost – principy FITT 25

3.3.2 Struktura taneční lekce 26

3.4 FITNESS CENTRA 27

3.5 TANEČNÍ SKUPINOVÉ LEKCE VE FITNESS CENTRECH 28

3.6 SCHOPNOSTI LEKTORŮ 34

4 METODOLOGIE 36

4.1 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU 36

4.2 ČASOVÝ HARMONOGRAM 36

4.3 METODY ZPRACOVÁNÍ 37

5 VÝSLEDKY 39

5.1 ROZVRH TANEČNÍCH SKUPINOVÝCH LEKCÍ VE VYBRANÝCH FITNESS CENTRECH 39

5.2 GRAFICKÁ KOMPARACE TANEČNÍCH LEKCÍ 50

6 DISKUZE 62

7 ZÁVĚR 65

8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY 67

9 SEZNAM PŘÍLOH 71

1 ÚVOD

V současné době je obrovským světovým trendem hubnutí, tvarování těla a vše, co se těchto aktivit týká. Této problematice napomáhá tanec, který patří mezi populární a vyhledávanou pohybovou aktivitu. Pohyb je pro každého z nás velice důležitý nejen v rámci zdraví, ale i v rámci udržování postavy a celkové psychické rovnováhy. Z tohoto důvodu jsem si vybrala téma Analýza nabídky tanečních lekcí ve fitness centrech v Praze, které bych chtěla čtenářům přiblížit a nastínit, jak je tento druh pohybové aktivity pro člověka důležitý.

K tanci mám velký citový vztah. Již od 5-ti let doposud se věnuji závodně modernímu tanci, konkrétně streetovému. V roce 2010 jsem absolvovala kurz Lektor tanečních streetových technik a získala certifikát, vydaný vzdělávacím centrem ATVA a v roce 2012 jsem absolvovala kurz Fitness instruktor. Tímto jsem měla možnost věnovat se tanci i z pohledu trenéra. Bylo úžasné předávat své taneční zkušenosti, využívat je při výuce dětí a sledovat, jak se zlepšují a jak je tanec baví. I mě naplňuje spoustou pozitivních myšlenek, díky kterým se dokáži odreagovat od mnoha nepříjemných chvil. U této pohybové činnosti jsem zůstala dodnes. Vystupuji v muzikálu Pomáda, který ztvárnil respektovaný choreograf Ján Ďurovčík. Představení je plné energie, zábavy a nakažlivé chuti do života. Tanec je obdivuhodná aktivita, kterou by se měl pokusit každý alespoň občas vžít do příjemného opojení a pocitu volnosti.

Životem nás provází faktory, které negativně ovlivňují naše zdraví. Jsou jimi psychický stres, nedostatek odpočinku, sedavý způsob života, nezdravé stravování, nástrahy v podobě drog a mnoho dalších. Z pracovních profesí mizí tělesná zátěž a to vede k velkému pohybovému deficitu. Podle Suchomela a kol. (2007) je právě nedostatek pohybu jednou z příčin, kdy u člověka mohou propuknout tzv. civilizační choroby. Nejčastějším typem těchto chorob je onemocnění kardiovaskulárního systému (infarkt myokardu, vysoký krevní tlak) a pohybového ústrojí (bolesti, kloubů, zad, atd). V České republice trpí nadváhou zhruba 34% obyvatel a obezitou neskutečných 21%. Hainer (2004) tvrdí, že studie, která se zabývá příčinami úmrtí a faktory, které k těmto příčinám vedou, potvrzují, že obezita má na svědomí už více lidských životů než všechny světové války dohromady a hned po kouření se stala druhou nejčastější příčinou úmrtí. Pomocí BMI (body mass index) můžeme nadváhu definovat hodnotami 25 – 29,9, kdežto obezita začíná na hodnotách 30 a výše (Marinov, Pastucha a kol, 2012).

Podle Blahutkové a kol. (2009) se životní styl v současné době vyznačuje rychlým konzumním životem s řadou požitků, které zkracují délku a kvalitu života. Nejčastější skupinou, která se potýká zejména s civilizačními chorobami je generace středního věku. Je proto zapotřebí vnímat tyto choroby jako varování pro budoucnost, kde se předpokládá, že nárůst bude masivní. Lidé by si měli uvědomit, že kombinace nedostatku pohybu a každodenního stresu je velké riziko jak pro jejich zdraví, tak i pro fyzický vzhled. Zvláště, když žijeme v době, ve které společnost klade velký důraz na vizáž. Lidé vyhledávají alternativy, jak zhubnout, jak vylepšit svůj zevnějšek a následně i relaxovat. Tyto alternativy nacházejí převážně ve fitness a wellness centrech.

Lze podotknout, že tanec je výborná zábava, kde se na první pohled ani nezdá, že cvičenec podává výkon. Stačí se podívat na postavu známé J-Lo nebo Beyoncé a každý pochopí, proč je tanec oblíbeným způsobem hollywoodských hvězd, jak vypadat úžasně v co nejkratším čase. Můžeme podotknout, že tanec nebyl snad nikdy populárnější než v dnešní době: móda se inspiruje oděvy moderních tanečnic (elastické kalhoty, návleky na kotníky, trikoty) a na programu téměř každého fitness centra najdeme hodiny, které jsou inspirované hip hopem, disco nebo jinými tanečními styly. Ale pouze o módní záležitost se v tomto případě nejedná (Blenford, 2007).

V práci se budeme věnovat především tanečním skupinovým lekcím, jelikož v současné době se nabídka fitness center v této oblasti stále rozšiřuje za účelem spokojenosti široké populace. Proto bychom nabídku chtěli zmapovat a zjistit, které taneční skupinové lekce jsou nejčastějšími v deseti největších fitness centrech v Praze. Práci jsme rozdělili do dvou částí. První část popisuje teorii tance, která se věnuje počátku a vývoji, hudební teorii, tělesné kultuře a oblasti fitness. V druhé části se zaměřujeme na komparaci nabídky tanečních lekcí v deseti vybraných fitness centrech.

2 CÍL A ÚKOLY PRÁCE

Cílem práce je analýza a komparace nabídky tanečních skupinových lekcí v deseti vybraných fitness centrech v Praze.

- **Dílčí úkoly práce**

Ze stanoveného cíle práce je nutné splnit následující úkoly:

1. Shromáždit literární zdroje a zpracovat teoretická východiska práce
2. Charakterizovat jednotlivé taneční styly skupinových lekcí
3. Navštívit vybraná fitness centra v Praze a provést přímé pozorování konkrétní nabídky skupinových lekcí
4. Analýza tanečních lekcí zařazených do programu fitness center
5. Zpracovat výsledky graficky s využitím standardních statistických metod
6. Doporučení pro společenskou praxi

2.1 Vědecká otázka

V současné době vyhledává mnoho klientů ve fitness centrech cvičení, která jsou nejen efektivní na spalování kalorií, ale jsou i zábavná. Bude právě taneční lekce Zumby vzhledem k nárokům klientů nejčastěji vyučovanou taneční lekcí?

3 TEORETICKÁ VÝCHODISKA

Teoretická část je zaměřena na rešerši dostupných publikací vzhledem k tématu práce.

3.1 Počátky, vývoj tance a vliv na prožívání tanečníka

Člověk byl nedílnou součástí přírody a jejího dění již ve stadiu nejranějších civilizací. V jeho chování se projevují stejné prvky jako v chování zvířat. Počátky se projevují v tanci, jelikož i taneční aktivita je součástí světa zvířat (Jebavá, 1998).

Balaš (2003) charakterizuje pohyb jako přirozenou součást života. Pomocí tance uctívali lidé určité symboly, jako například narození dítěte, svatbu, úmrtí, návrat slunovratu nebo i dobrou úrodu. Dokladem toho jsou kresby v jeskyních, které zachycují tančící postavy první lidské společnosti. Dá se předpokládat, že pravěkým lidem chyběla ladnost pohybu, díky tomu, že jejich motorické schopnosti nebyly na úrovni dnešních lidí. Je známo, že nejstarším tancem je rotace kolem vlastní vertikální osy. Tento druh tance býval velice často vystupňován do stavu transu, kde člověk ztratil vědomí vlastního těla, což způsobovalo destabilizaci statického analyzátoru vnitřního ucha. Evolučním procesem jsme zřejmě získali schopnost dnešní pro laika téměř dokonalé ladnosti tanečního pohybu. Dávní předkové se snažili při lovu zvěře napodobit chování kořisti a zde již můžeme vidět první taneční kroky. Jestliže byl jejich lov úspěšný, slavili různými poskoky, které můžeme považovat za určitou formu pravěkého tance, ve kterém se odrážely náměty ze života.

Historie tance sahá velice hluboko. První záznamy o tanci pocházejí již ze starší doby kamenné, což je zhruba před 40 000 lety, kdy neznámý člověk na stěnu jeskyně Cogul v severním Španělsku nakreslil tančící muže a ženy. Prudhommeau v díle od Blížkovské (1999) vysvětluje, že ženy na malbách v jeskyních napodobovaly pohybující se břicha těhotných a věřily, že tak otěhotní i ony samy. Další vývoj přinesl to, že se tanec stal nedílnou součástí pro různé obřady, jako například tanec lásky, bojové tance, náboženské tance a mnoho dalších. Jedním z nejčastějších rituálních obřadů se stal obřad po lovu, jelikož lov byl každodenní povinností pravěkých lidí. Podle Blížkovské (1999) byl v pravěku lov otázkou života a smrti. Byl hlavním zaměstnáním mužů, zatímco ženy se staraly o oheň a o své potomky.

Kultura antické civilizace přináší pro tanec zcela nový směr a využití. Antická civilizace přináší do tanečních pohybů uvolnění a tanec se stává nejen rituálním prostředkem, ale také zábavou. Důkazem toho jsou reliéfy na nádobách pocházejících z tohoto období. Řekové tanec již nevnímají jen jako součást chrámových rituálních obřadů, ale také jako součást veřejného života a to mělo pro vývoj tance mimořádný význam. Začaly se objevovat oslavné tance k různým událostem. Například v řecké Spartě mladé dívky zahajovaly Olympijské hry svými tanečními choreografiemi, které byly zásadně odlišné od původních rituálních tanců. To bylo základem skutečnosti, že se o pár století později tanec dostal i do divadelních představení, kde dokonce představoval vyvrcholení scény. Řecká společnost měla také podíl na tom, že se tanec dostal do škol. Vedle gymnázií se začaly zakládat školy orientované na různé umělecké směry a tím pádem i na tanec.

Začátek období středověku ovšem tanci nepřálo. 14. století je poznamenáno morovou epidemií. Později se znovu tanec dostává do divadelních her a opět se stává základem slavností, karnevalů a rituálů. Také se stává prostředkem ke společenskému styku a podle vrstev ve společnosti se formuje i taneční styl. Zatímco u prostých lidí jsou taneční kroky živé a nespoutané, ve vyšších šlechtických vrstvách se vyznačují klidnými a přesnými pozicemi. Období renesance je pro tanec velmi příznivé, rozvoj nastává nejprve v Itálii a později se přesouvá do Francie. Učitel tance se stává uznávanou osobností. Je známo asi padesát druhů tanců, avšak pouze lidé z vyšších společností mají možnost se tanec učit v tanečních školách. Přelom 18. a 19. století, díky změnám ve společnosti, znamená posun pro tanec. Hitem soukromých i veřejných bálů se stává valčík a polka.

19. století je pro tanec stejně jako pro většinu uměleckých oborů ve znamení vědeckotechnické revoluce. Tanec je ale ještě navíc ve znamení nových impulzů přicházejících ze Severní a Jižní Ameriky, které vycházely z úplně odlišných společenských a kulturních poměrů. Tanečních stylů přibývalo, vznikaly různé taneční školy, a to vedlo ke standardizaci tance.

Podle Balaše (2003) se ve druhé polovině 20. století dostávají do popředí jazzová hudba a prvky módních tanců do tělocvičen, a to díky popularizaci propagátorky aerobiku, americké herečky, J. Fondové. Tímto se tanec z tradičních prostor, jako byly taneční sály, divadelní a koncertní pódia, dostal jako doplňková pohybová technika na místa, která byla vyhrazena odnepaměti především sportovcům.

Podle Čížkové (2005) se moderní tanec začal vyvíjet na počátku 20. století, jehož zakladatelkou je považována Isadora Duncanová (1877-1927). Inspirací Duncanové byla příroda, proto se její tanec vyznačoval jednoduchostí a přirozeností. Mezi další průkopníky moderního tance Čížková (2005) řadí Loie Fullera (1862-1928) a Ruth StDenisovou (1879-1968). Od 60. let 20. století lze hovořit už o období, kdy přicházejí moderní taneční styly.

3.1.1 Tanec jako jedna z nejstarších forem sebevyjádření člověka

Tanec dal lidskému pohybu jedinečnou krásu, která již našim předkům dovolila sebevyjádření. Je to umění složené z rytmických a kulturně zakotvených pohybů. Vyjadřuje stav mysli a je neverbálním prostředkem pro sdělení emocí. Taneční pohyb má svou specifickou hodnotu a hodnotu estetickou (Blížkovská, 1999; Čížková, 2005). Tyto hodnoty jsou podmíněny tanečníkem samotným. Tanec je svým způsobem skrytý jazyk duše. Pomocí pohybu jsou přenášeny emoce, nálady a myšlenky tanečníka. Lidské tělo je základem pro vyprávění různorodých příběhů prostřednictvím tance, ve kterých může tanečník reflektovat své životní úspěchy a úskalí, či jeho momentální rozpoložení. Samotný divák je schopen poté rozeznat z ladnosti pohybů, zda-li tanečník prožívá radost, smutek, lásku, bolest nebo strach (Kulka, 2008). Pohyb lidského těla člověku umožňoval vyjadřovat pocity bezprostředně, hned při okamžiku prožívání. Jejich pomocí se kultivovaly pohybové schopnosti člověka a generace si je přenášely dál, tím se stávaly významnými nositeli tradic a kultury (Jebavá, 1998).

Tanec můžeme použít zvláště jako určitý způsob neverbální komunikace, kterou můžeme charakterizovat jako souhrn mimoslovních sdělení, které mohou být vědomě i nevědomě předávány člověkem svému okolí. Tanec není pouhým bezcílným smyslu postrádajícím přešlapováním, přeskakováním, či zběsilým máváním končetinami. Pomocí pohybu lidské tělo sděluje a předává informace. Ve srovnání s verbální komunikací je neverbální vývojově starší, autentičtější a méně vědomě kontrolovaná. Význam řeči těla, gestikulace a mimiku chápou lidé intuitivně a i intuitivně jsou na něj schopni reagovat. Tento způsob komunikace má stále veliký význam.

Někteří vnímají tanec dokonce jako způsob meditace. Meditace pomocí tance napomáhá člověku zůstat v souladu se svým tělem, myslí i duchem. Celá meditace spočívá v myšlence, že člověk zapomene na své lidské tělo a promění se v samotný tančící strom a nechá sebou proudit živly a energie přírody (Osho, 1995).

3.1.2 Tělesná kultura různých etnických skupin

Forem lidového tance je na celém světě nepřeberné množství. Lze je rozdělit podle kontinentů a států, ale i podle samotné podstaty, tedy podle okolností, díky kterým vznikl (prosba za dobrý lov, vítězný boj nebo úrodný rok).

Bojový tanec Capoeira

Součást brazilského umění Capoeira se do jižní Ameriky dostala spolu s africkými otroky, hlavně z Angoly a postupně expandovala i do zbytku světa. I když je běžně zařazovaná mezi lidové tance, její základní myšlenka byla hlavně obrana a boj „beze zbraně“, čemuž napovídají i taneční kroky, které nepostrádají akrobatické prvky, ani prvky bojového umění. Původně sloužil při obraně před zloději, útočníky a je tedy přirozené, že tanečníci vypadají, jakoby mezi sebou bojovali. Hlavním cílem tohoto tance je setrvat v neustálém pohybu a sladit práci nohou a rukou (29).

Bojový Maorský tanec Haka

Haka je starý původní tanec s kořeny na Novém Zélandu, který maorští bojovníci tančili před bitvou nebo bojem, aby jim bylo dopřáno vítězství. Rozděluje se na několik poddruhů, záleží na tom, jestli bojovník tančí se zbraní nebo beze zbraně. Se zbraní šlo o jistý druh proroctví, kdy podle jednotnosti a výšky výskoků tancujících mužů jejich ženy hodnotili úspěšnost a průběh bitvy. Sem můžeme zařadit tance Peruperu, Tutungarahu a Whakatuwaewae. Tanec prováděný beze zbraně nesl prvky bojových umění a šlo hlavně o ukázku precizně provedených a přesných kroků. Příkladem takového tance jsou Haka Horuhoru, Haka Rurirui či Haka Pikari (Kulhánková, 2010).

Indický chrámový tanec Bharatanátyam

Původem z indického státu Talmidán. Název vznikl kombinací čtyř slov: *bha* (bhavam znamená „výraz“), *ra* (ragam je „hudba“), *ta* (talam značí „rytmus“) a slovo *natyam* (představuje „tanec“). Jeho počátky lze datovat až do doby 200 let př.n.l., jako spojení divadla, tance, hudby a rytmu. Sólový tanec Bharatanátyam je považován za jeden z nejstarších ze všech klasických stylů v Indii. Základní pozicí je jedna noha pokrčená vpřed a tanečnice se musí řídit přísnými předepsanými pravidly pohybu rukou (28).

Australský tanec Corroboree

Tanec, který měl zajistit hojné rozmnožování zvířat, používaný Aboriginci, původními obyvateli Austrálie.

Rituální tanec Okipa

Tanec používaný severoamerickými indiány, který má přinést dobré množení zvěře, znázorňuje stvoření světa podle indiánské legendy. Doplňuje ho Tanec Bizonů, kde tanečníci mají masky.

Barbarský tanec plodnosti

Původem z Afriky (Súdán) a posláním velmi podobný tanci Okipa. Zde ale jde spíše o dobrou úrodu a hodně vody. Tančil se před obdobím dešťů a tanečníci měli masky v podobě antilopy.

3.1.3 Vliv tance na zvýšení sebevědomí

Tanec, jak je známo, zvyšuje a posiluje sebevědomí i sebedůvěru. Tvaruje křivky těla a přináší spousty radosti z pohybu (Kisselle, Marzeo, 1983). Prostřednictvím tance se zlepší celkové držení těla, které následně napomáhá ke zvýšení sebevědomí a je pro člověka ze stránky zdravotní velice důležité. Tyto pozitivní změny zaznamenává každá žena, která se alespoň chvíli věnovala jakémukoliv druhu tance. Posilňují samotnou osobnost, zbavují ženy zbytečných pochybností a učí je přijmout a milovat jejich tělo. Při tanci se uvolní veškeré vnitřní emoce a vnitřní krása, která poté vyzařuje ven. Tanec učí ženy jejich tělo považovat za krásné. Zejména pro ženy, které jsou více emociálně, umělecky a duchovně založené, jsou konkrétně břišní tance kreativním způsobem pro zvýšení osobní seberealizace. Tyto tance mohou být i prostředkem pro relaxaci.

3.1.4 Hudba jako nedílná součást tance

Hudba působí na náš organismus. Její pozitivní působení v nás dokáže navodit příjemnou náladu a myšlení. Dokáže nás provokovat i uklidňovat. Je to výrazový prostředek, který je srozumitelný každému. Proto je pro choreografy a instruktory tanečních lekcí velice důležitý její výběr, nýbrž se podílí na celkovém prožitku tanečníka. Pokud lektor nevhodně zvolí hudební doprovod, může být celkový dojem z taneční lekce negativně ovlivněn. Již při výběru hudby je

velmi často rozhodující, k jakému účelu bude taneční lekce vytvářena. Pro hubnoucí efekt by měla hudba být v rychlejším tempu (Zumba, aerobic), naopak pro meditační efekty v tempu pomalejším (Dance jóga).

Podle Blahušové (2006) je hudba důležitou součástí téměř všech typů kolektivního cvičení. V některých lekcích souvisí pohyb s rytmem hudby. Mezi tyto lekce řadíme High/Low aerobic, step aerobic, Zumba a další. Při cvičení Pilatesovy metody, jógy a v některých posilovacích programech naopak hudba nemusí určovat rytmus cvičení. Spíše navozuje atmosféru a vytváří příjemnou zvukovou kulisu, která motivuje cvičence. Každý instruktor těchto typů cvičení by měl přinejmenším cítit rytmus hudby. Není totiž příjemné, když instruktor předcvičuje mimo rytmus.

Blahušová (2006) rozeznává 3 základní hudební prvky, které jsou nezbytné pro instruktory tanečních lekcí.

1. ***Hudební puls, metrum – počítací doba (beat)***

Počítací doba neboli puls je nejmenší časovou jednotkou fráze. Dále jsou doby děleny na přízvučné (těžké) a nepřízvučné (lehké). Přízvučná doba je vždy silnější a důraznější, než doba nepřízvučná a počítáme-li doby, je vždy lichá (1. a 3.). Doba nepřízvučná je vždy sudá (2. a 4.).

2. ***Takt***

Je základní organizační jednotkou v hudbě a skládá se ze série přízvučných a nepřízvučných dob. Například u aerobicu, Step aerobicu a jiných skupinových lekcí tohoto typu se používá hudba, která má většinou 4 doby a vždy se střídá přízvučná a nepřízvučná doba. Označuje se jako 4/4 takt, což znamená, že obsahuje 4 čtvrťové noty v každém taktu.

3. ***Fráze***

Skládá se nejméně ze dvou hudebních taktů, a proto se může o frázi říci, že je na 8 dob (2 takty), na 16 dob (4 takty) a na 32 dob (8 taktů). Nejlépe se choreografie tvoří na 32 dob, což je 8 taktů (aerobic, Step aerobic, Disco dance, apod).

Doporučený počet dob za minutu (BPM – beats per minute) ve skupinových lekcích podle Blahušové (2006):

1. Warm-up (zahřátí) – 120-136 BPM
2. High/Low impact aerobic – 134-158 BPM
3. Step Aerobic – 118-128 BPM
4. Posilování – 118-128 BPM
5. Kickboxing – 118-128 BPM
6. Strečing, Pilates, Jóga – 100 BPM nebo nerytmická hudba

Podle Blahušové (2006) je známo, že nejjednodušší pro instruktory je, když používají profesionálně vyrobenou hudbu, konkrétně na určitý typ cvičení. Většinou tak nebudou mít problémy s frázováním.

Blahušová (2006) rozděluje taneční hudbu, používanou ve skupinových lekcích, do následujících skupin:

- Rock, pop, top 40
- House, techno, klubová hudba
- Pro pamětníky
- Funk, rap
- Latin, salsa
- Reggae
- Swing, big band
- Country
- World Music (afro, irská, řecká, orientální)
- Sváteční (vánoční, velikonoční)

Instruktoři si musí být ale také vědomi toho, že i hlasitost hudby velice ovlivňuje taneční lekci. Každý instruktor by měl zajistit bezpečnou hlasitost hudby při cvičení, která by neměla přesáhnout 90 decibelů (dB). Hlas instruktora tak musí být o 10 dB silnější než hlasitost hudby (Blahušová, 2006).

3.2 Dělení tanců

Tanec stejně jako v minulosti i v současné době plní svou kulturní, společenskou, uměleckou a zdravotní funkci. Má velký rekreativní a výchovný význam a je bezprostředně spojen s hudbou, která se podílí na celkové formě, výrazu a obsahu tanečního pohybu (Krapková, Šopková, 1998).

Během vývoje se podle Krapkové, Šopkové (1998) ustálily tři taneční proudy:

- Tanec lidový
- Tanec společenský
- Tanec scénický

LIDOVÝ TANEC

Do lidové taneční tvorby patří tance, které si lidstvo vytvořilo podle vlastních tvůrčích zdrojů. Lidový tanec je kolektivním produktem, i když se na tvorbě nových hudebně tanečních obrazů podíleli vynikající jednotlivci, ať už hudebníci nebo tanečníci. V každém z tanců je zobrazeno denní zaměstnání člověka (tanec Švec, Řezníci, Motovidlo, Manšestr), objevují se typické lidové postavy (Sedlák, Káča, Husar, Hulán) a vztah k přírodě (Ježek, Slepička, Zajíček).

Naše hudební lidová kultura se dělí na dvě části:

- Západní (instrumentální) – Čechy, západní Morava, Horácko, Podhorácko, Haná
- Východní (vokální) - východní Morava – Lašsko, Valašsko, Slovácko

SPOLEČENSKÝ TANEC

O společenském tanci hovoříme od konce 18. století, kdy se z prvků lidových tanců rodí první společenský tanec – valčík. Po roce 1830 vzniká v Čechách druhý nejznámější tanec – polka. Kromě polky a valčíku se v Čechách tančily různé polonézy, mazurka, rejdovák a později čardáš.

Konec 19. století a začátek 20. století zachvátila jazzová hudba a s ní jazzové tance se složitými krokovými choreografiemi, které umožnily uplatnit taneční improvizaci. Základní složkou nové hudby je rytmus. Tančí se onestep (jednokročka), twostep (dvoukročka), foxtrot a dále známé argentinské tango, schimmi a charleston. Mezi další tance, které přichází a jsou zachovány dodnes řadíme blues, waltz, slowfox. Před druhou světovou válkou se tančí swingové tance, kterými jsou boogie – voogie. V roce 1936 vzniká v Anglii quickstep, ze střední Ameriky přichází rumba a z Brazílie samba. Jediným tancem, který je španělského původu, je passo doble. Po ústupu druhé světové války se objevují tance jako rock and roll, twist, jive, cha cha a opět oživuje charleston (Krapková, Šopková, 1998).

Balaš (2003) dělí společenské tance do těchto 4 základních skupin:

- **Tance standardní**
  - původ anglický: waltz, slowfox, quickstep
  - původ latinskoamerický: tango
- **Tance latinskoamerické**
  - původ jihoamerický: samba
  - původ středoamerický: rumba, cha-cha
  - původ evropský: paso doble
- **Tance jazzové**
  - původ severoamerický: blues, jive
- **Tance kolové**
  - původ evropský: polka, valčík

Podle Balaše (2003) se většina těchto tanců dodnes učí v kurzech tanečních škol. My si nyní jednotlivé taneční styly stručně popíšeme.

1) Tance standardní:

Waltz

Taneční styl zvaný také jako anglický valčík či pomalý valčík. Vznikl v roce 1908 v Americe. Waltz na rozdíl od valčíku klade důraz na melodii, nikoli na rytmus. V roce 1933 byl zařazen mezi standardní společenské tance anglického charakteru. Je to tanec lyrický, s volnými, vláčnými, rytmickými a harmonickými pohyby s přenášením váhy těla, se zdvihy a snižováním těžiště.

Foxtrot

Anglický foxtrot, jinak také nazývaný liščí krok, se tančí ve 4/4 taktu a svůj název získal zřejmě od krokových figur, tančených v jedné linii- stopě. Jeho předchůdci byly onestep a twostep, které po jeho nástupu vymizely. Na taneční parket se dostal v roce 1920 a byl rozdělen na dva typy, které se v dnešní době přerodily na známý rychlý quickstep a pomalý slowfoxtrot (Balaš, 2003).

Tango

Je to módní tanec jihoamerického původu, který vznikl na přelomu 19. a 20. století. Jeho kořeny sahají k černošským tancům. V roce 1907 pronikl přes Paříž do Evropy, kde díky svému erotickému výrazu získal značný ohlas (Balaš, 2003).

Balaš (2003) popisuje tango ve třech podobách:

- Argentino 4/8 takt – pomalé tempo, původ Argentina
- Habanera 2/4 takt – rychlé tempo, původ Kuba
- Milonga 2/4 takt – odvozeno z habanery

2) Tance latinskoamerické:

Rumba

Vzrušivý a opojný tanec, někdy nazývaný jako „tanec milenců“, pronikl do Evropy ve 30. letech 20. století. Avšak jeho hlavní rozšíření nastalo až po druhé světové válce, kdy byl zařazen do soutěžních latinsko-amerických tanců. Tančí se ve 4/4 taktu v podobě rytmického doprovodu, využívající aparátu bicích nástrojů jako conga, bonga, timbales, claves a zvláště maracas, u nás známé jako rumba koule (Balaš, 2003).

Samba

Název tance je odvozen z původního brazilského lidového tance. „*Městská podoba vyvinutá v tančírnách Rio de Janeira se stala základem dnešního společenského tance, který se tančí v Evropě zhruba od roku 1930. Společně s cha-cha-cha, paso doble a rumbou tvoří samba řadu soutěžních tanců latinskoamerické oblasti*“ (Balaš, 2003, s.64).

Cha-Cha-Cha

Tento velmi známý druh společenského tance byl populární zvláště v druhé polovině 50. let 20. století. Latinsko-americký tanec kubánského původu se tančí ve 4/4 taktu (Balaš, 2003). Je zařazena do soutěžních latinsko-amerických tanců. Technika pohybů vychází z pohybů v kyčlích a základní krok se tančí bez zdvihů na polo chodidlech (Krapková, Šopková, 1998).

Standardní a latinsko-americké tance jsou pouze jen jednou z částí celého tanečního světa. To, že tyto taneční styly dokázaly najít i svoji sportovní (soutěžní) formu, přispělo k jejich obrovské popularitě po celém světě. Mnoho z těchto stylů je využíváno i v tanečních lekcích ve fitness centrech.

3) Tance jazzové:

Jive

Tento styl jazzového tance navazuje na swing. Propínání a povolování kolen a kotníků je charakteristické pro jive. Rytmus hudby je doprovázen pohyby hlavy, ramen a paží. Zrychluje-li se tempo hudby, zkracuje se rozsah pohybu nohou a přeměnné kroky se tak mění v rychlé přešlapy. Jive se tančí ve 4/4 taktu (Krapková, Šopková, 1998).

Blues

Tento tanec se dostal z Ameriky do Evropy až k závěru první světové války. Jeho název je odvozen od anglického slova blue – modrý, kde modrá barva byla u černochů symbolem smutku. Tančí se na folklórní hudbu amerických černochů (Balaš, 2003).

(Balaš, 2003) rozděluje blues podle jazzových pramenů do pěti základních skupin: country blues, urban blues, elektrifikované blues, white blues a texas blues.

4) Tance kolové:

Polka

Polka je naším jediným národním tancem, který se ve světě prosadil. Je to společenský tanec 2/4 taktu, pro který je typické otáčení dvojice kolem společné osy se současným postupem po kruhové dráze. Je to tanec českého původu, který se začal tancovat v okolí města Hradce Králové. *„V roce 1835 byl předveden pražským tanečním mistrem Janem Raabem v Paříži, kde zaujal francouzskou společnost a odtud se rozšířil do celého světa.“* (Krapková, Šopková, 1998, s.62).

Valčík

Stal se průkopníkem společenského tance 12. století. Patří mezi nejkrásnější a nejelegantnější tance. Největší období rozkvětu valčíku je rok 1914 a Vídeň se svými společenskými plesy, na kterých se valčík tancoval. Je to obtížný tanec 3/4 taktu, kde dochází ke spojení dvou pohybů: pravidelnému točení a stálému postupu ve směru tance (Krapková, Šopková, 1998).

SCÉNICKÝ TANEC

Je to moderní výrazový tanec, který je určený pro divadelní scénu. Nemá žádná striktní pravidla ani omezení. Cílem scénického tance je vyjádření příběhu, pocitu nebo myšlenky. Většinou postrádá strnulé pózy a důraz je kladen na plynulost pohybů, přirozenost a originalitu pohybového vyjádření (40).

3.3 Fitness

V dnešním mediálním světě nás neustále masmédia upozorňují různými způsoby na význam pohybové činnosti jako domněnku správného zdravotního stylu. Pod vlivem komerčních tendencí, potřeby soutěžit a orientace na výkon, se z fitness vyvinulo mladé sportovní odvětví. Nemusíme nutně stát na soutěžním pódiu a chlubit se vyrýsovanými svaly, pokud chceme žít v duchu fitness. Můžeme se rozhodnout pro programy fitness, které jsou orientované na zdraví. Tělesná zdatnost je nakonec výsledkem dlouhodobého procesu postupného přizpůsobování se organismu na pohybovou činnost. Jedná se tedy především o dlouhodobé, postupné adaptování organismu pohybovému tréninku, který probíhá podle fyziologických zákonitostí (Novotná, Čechovská, Bunc, 2005).

Mezi fitness aktivity řadíme podle Skopové a Beránkové (2008) veškeré pohybové aktivity, které ovlivňují tělesnou zdatnost komplexně. Tyto aktivity jsou většinou vybírány z oblasti rekreačních sportů, z různých aerobních činností nebo z fitness-posilování. Aerobní aktivity jsou definovány jako pohybové činnosti vytrvalostního charakteru. Mezi nejčastější z nich řadíme kondiční chůzi, běh – jogging, cyklistiku, spinning, plavání a spoustu dalších. Úroveň fitness souvisí se schopnostmi vykonávat fyzickou činnost, a proto čím více práce tělo vykoná, tím lepší úroveň fitness má a tím získává více zdravotních účinků. V kontextu se zdravým životním stylem se také často používá pojem „*wellness*“, který Blahušová (2005) definuje jako stálé a uvážené úsilí k udržení zdraví a dosažení nejvyšší úrovně životní pohody. Podle Blahušové (2005) mít vysokou úroveň wellness znamená těšit se dobrému zdraví, být šťastný, být schopen řešit stresové situace, účastnit se náročně fyzické činnosti, být energický, mít dostatek sebedůvěry, milovat, být milován a žít plnohodnotným životem.

Marešová (2009) uvádí, že fitness je způsob budování pevnějšího zdraví, zvyšování fyzické kondice, získání sebevědomí, formy odpočinku a zlepšování nálady. Ve fitness jde hlavně o současný životní styl, který dokáže naplnit své vyznavače dobrým pocitem ze sebe sama, radostí z pohybu, ale i z dosahování lepších výkonů. Když byla vydána kniha amerického autora Dr. K. H. Coopera „*Aerobics*“, vzrostl význam aerobních cvičení jako zdravotní prevence. Aerobní cvičení se uchytilo hlavně u ženské populace, která začala vyznávat tento druh cvičení zvaný jako „aerobik“.

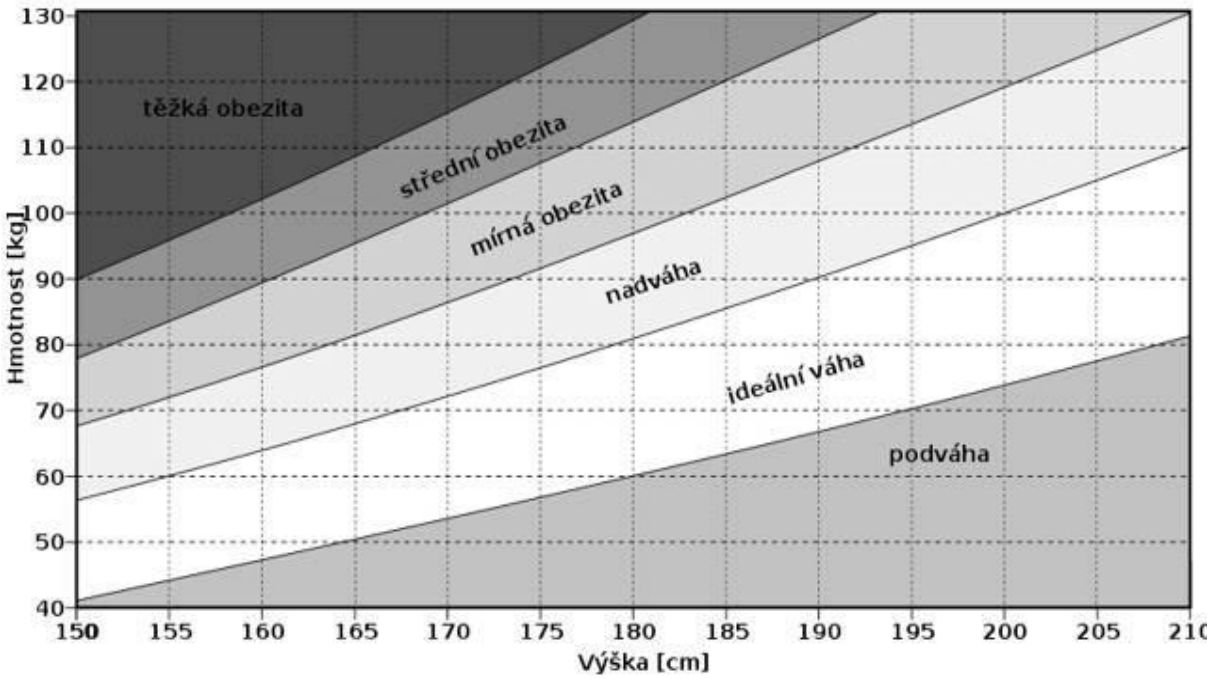
(Kolouch, 1990) definuje fitness jako cvičení ve fitness centrech, jehož náplní je cvičení s volnými činkami a cvičení na trenažerech, doplněné o aktivity aerobního charakteru na speciálních trenažerech. Dále ho definuje jako dodržování určitého dietního režimu včetně použití doplňků výživy a jako životní styl, jehož cílem je rozvoj celkové zdatnosti, zlepšení postavy při současném působení na upevňování zdraví a zlepšení držení těla. Kdežto Stackeová (2004) popisuje fitness spíše jako životní styl než sport, kde fitness zahrnuje širokou oblast, počínaje metodikou a technikou cvičení, přes výživu, regeneraci a psychologií konče.

Člověk nemůže být fyzicky fit, pokud není fyzicky aktivní. Jedinci, kteří jsou fyzicky fit, mají vlastnosti takové, že jejich srdce, plíce a vaskulární systém jsou silné a mohou pracovat po dlouhou dobu bez únavy a nemají příliš tělesného tuku a dokáží se protahovat a ohýbat bez rizika zranění (Blahušová, 2005). Kdežto lidé s vysokým BMI, jak jsme se již zmínili v úvodu, toto mají

naopak. Při fyzickém zatížení jsou rychleji unaveni, pociťují bolest v kloubech a pohyb pro ně nepatří mezi populární aktivity. BMI je index tělesné hmotnosti, který je někdy označován jako Queteletův index. Tento index se používá od 80. let a jedná se zde o podíl váhy (kg) a kvadrátu výšky (m).

BMI = hmotnost (kg)/ výška 2 (m)

Rozsah jednotlivých rozmezí, která jsou dány hodnotami, vypočítaných pomocí rovnice BMI, je graficky znázorněn na obrázku č. 1.



Obr. č. 1 Graficky znázorněné hodnoty BMI (43)

Blahušová (2005) člení fitness na dvě hlavní kategorie:

1. ***Zdravotně orientovaný fitness*** – má čtyři složky: kardiorespirační vytrvalost, svalovou sílu a svalovou vytrvalost, flexibilitu, složení těla. Tyto složky mají příznivý vliv na zdraví člověka.

2. Dovednostně (výkonnostně) orientovaný fitness – má čtyři složky: hbitost, rovnováhu, koordinaci, rychlost a reakční dobu. Tyto složky na rozdíl od zdravotně orientovaného fitness nemají přímý účinek na zdraví, ale mají vliv na výkonnost člověka.

3.3.1 Aerobní činnost – principy FITT

Blahušová (2006) tvrdí, že jednou z nejdůležitějších součástí fitness programu je kardiorespirační vytrvalost neboli aerobní kapacita – jedna ze složek fitness působící na zdraví, jak jsme se již zmínili v předchozí kapitole. Je to schopnost dodávat základní živiny (kyslík) pracujícím svalům těla. Podle Blahušové (1987) hlavním úkolem aerobního cvičení je zvýšit maximální spotřebu kyslíku (VO2 max). Aerobní cvičení má 4 hlavní úkoly, díky kterým je tato aktivita pro člověka velmi důležitá: posiluje dýchací svaly, zlepšuje sílu a výkonnost srdce, zvyšuje svalový tonus a má vliv na zvýšení množství cirkulující krve v těle.

Základem každého pohybového programu skupinových lekcí jsou principy FITT, díky nimž se cvičenec naučí stanovit vhodnou míru tréninkového zatížení, které vede ke zlepšení fyzické zdatnosti. Jsou to základní ukazatelé, které charakterizují pohybovou aktivitu. Pokud je cvičenec dodržuje, zabrání tím tak nadměrné únavě, svalové bolesti a přetížení. Blahušová (2006) popisuje principy FITT takto:

F – frekvence cvičebních lekcí : Je to počet lekcí během jednoho týdne. Je známo, že pro získání optimálních výsledků by se mělo cvičit denně, ale málokdo má čas každý den. Proto by se mělo cvičit alespoň tři až pětkrát týdně s tím, že lekce by měla trvat nejméně 30 minut.

I- intenzita cvičební lekce: Aby byl výsledek v rámci hubnutí kladný, je nutné, aby se cvičencova tepová frekvence pohybovala v optimální míře, což je 60-85% z jeho maximální tepové frekvence. Této míře se také říká aerobní pásmo. Optimální tepová frekvence se vypočítá tak, že odečteme věk z hodnoty 220. Tepovou frekvenci si každý může změřit buď na krční tepně, nebo na zápěstí. Obecnou zkouškou optimální intenzity aerobního cvičení je mluvní test, kdy člověk by měl být schopen při fyzické aktivitě souvisle mluvit bez lapání po dechu.

T- trvání cvičební lekce- Délka cvičební lekce závisí především na cíli, který by měla lekce splnit, dále na druhu cvičení, na čase, který je na cvičení vymezen, na osobních potřebách a na možnostech cvičence. Na typickou strukturu lekce se podíváme v následující kapitole 3.3.2.

T- typ cvičení- Výběr typu cvičení závisí na cíli cvičebního programu (rozvoj aerobní kapacity nebo naopak rozvoj síly), úrovni cvičence (zda je obézní a málo aktivní nebo naopak trénovaný), času, vybavení tělocvičny, osobních nárocích cvičence (typ cvičení), finančních nárocích a dalších možnostech.

3.3.2 Struktura taneční lekce

Aby měla lekce co nejefektivnější účinky, je třeba dodržovat její strukturu. Podle Blahušové (2006) se každá skupinová lekce, bez ohledu na její cíl, musí skládat ze 3 částí:

- úvodní zahřátí (warm-up)
- hlavní (kondiční) část
- závěrečné uklidnění (cool-down)

Úvodní zahřátí (warm-up)

Na úvod každé skupinové taneční lekce by mělo být zařazeno pěti až patnácti minutové cvičení na zahřátí organismu, které připravuje tělo jak fyzicky, tak i psychicky na náročný výkon. Zahřátí organismu slouží především jako prevence proti úrazu. Během této doby se postupně zvyšuje tepová frekvence, krevní tlak, minutová spotřeba kyslíku a zlepšuje se elasticita svalů. Zahřátí má tři části. První část je pozvolná zahřívací pohybová činnost mírné intenzity (2-3 minuty), kam zařazujeme chůzi, jogging, pomalé rytmické cvičení v malém rozsahu a podobně. Druhou částí zahřívacího cvičení je strečink, který by se měl vztahovat k pohybové činnosti, která následuje v hlavní (kondiční) části lekce. Poslední částí jsou průpravné pohyby, které jsou méně intenzivní verzí hlavní části lekce. V této části by se měla intenzita zahřátí postupně zvyšovat do aerobního pásma.

Hlavní (kondiční) část

V této části se vyskytuje cvičení, které je hlavní náplní lekce a splňuje její cíle. Pokud je hlavním cílem lekce zlepšování aerobní kapacity a odbourávání tuků, což je u většiny tanečních skupinových lekcí, pak se řadí na začátek lekce aerobní blok, tedy tanec, a za něj posilování. Hlavní část má většinou přibližně 40 minut.

Uklidnění (cool down)

Tato část lekce má opět několik částí. První část se zařazuje vždy po aerobním bloku cvičení, tedy i v případě, že následuje další cvičení (posilování). V tomto případě se nazývá kardiovaskulární cool down. Tento typ uklidnění je určen ke snížení tepové frekvence, stabilizaci dýchání a snížení krevního tlaku. Druhá uklidňovací část je zařazena na závěr lekce. Ta má za úkol uklidnit tepovou frekvenci na klidovou úroveň. Pro typickou lekci, kdy hlavní část trvá 40 minut, by uklidnění mělo trvat asi 10 minut. Do závěrečného uklidnění zařazujeme především pozvolnou pohybovou činnost mírné intenzity, která zpomaluje tepovou frekvenci a samozřejmě důkladný strečink, který by měl být statický s delšími výdržemi než strečink úvodní. Stejně jako u zahřátí zde platí, že čím starší nebo méně zdatný člověk, tím by měl věnovat delší dobu uklidnění.

3.4 Fitness centra

Podle Blahutkové a kol. (2009) se fitness centra stala neodmyslitelnou součástí života mnoha lidí v dnešním světě. Lidé se snaží pečovat o své zdraví, splnit si svá přání, předsevzetí a touhy a někdy také odbourávat nahromaděný stres. Do pojmu *„fitness centrum“* již není zahrnována pouze posilovna, ale i další zařízení a služby, které mají za úkol poskytnout klientům veškerý servis a komfort (sauna, solární centrum, vířivé vany, sportovní bar, restaurace). Mezi návštěvníky se zde řadí jak rekreační sportovci, tak i vrcholoví a výkonnostní z různých sportovních odvětví, kteří se snaží o zvýšení své výkonnosti.

V dnešní době, hlavně ve velkých městech, je na trhu mnoho fitness center, které nabízejí různé služby. Zákazník si může zakoupit členství a navštěvovat tato sportoviště pravidelně. Díky velké konkurenci nejsou ceny nijak vysoké, a tak jsou fitness centra přístupná běžné populaci, která si chce vylepšit svoji kondici. Jedním z úkolů práce je podání informací o deseti jmenovaných fitness centrech, kterým je věnována pozornost při analýze tanečních skupinových lekcí. Byla vybrána z důvodu, že jsou největší a nejnavštěvovanější v Praze.

3.5 Taneční skupinové lekce ve fitness centrech

Většina lidí potřebuje více motivaci ke cvičení, než jsou vědomosti o pozitivním účinku na zdraví a hubnutí. Může to být společnost, kterou ve sportovním klubu najde nebo představa krásné postavy, kterou mají hlavně ženy s problematickými partiemi. Proto většina žen navštěvuje spíše taneční skupinové lekce. V Praze existuje velké množství fitness center, které zahrnují do svého programu tyto lekce z důvodu velké návštěvnosti. Z cvičebních rozvrhů jsem vybrala právě hodiny, věnující se tanci, kterým bych se v této kapitole chtěla věnovat. Každou z nich budu jednotlivě definovat.

- **Zumba/ Zumba Toning/ Fitness zumba**

Zakladatelem Zumby je kolumbijský choreograf a fitness trenér Alberto Perez alias Beto. Náhodnou improvizací vytvořil systém přirozených pohybů, které naprosto korespondují s hudbou. Je to styl tance, který je typický hlavně tím, že hudba tanečníka vede, lidé se na ni soustředí a při gradující atmosféře projevují radost a nadšení. Instruktor dává svým tanečníkům během lekce neverbální pokyny, ti se řídí změnami hudby v konkrétní skladbě. Je to lekce plná energie, dobré nálady a skvělé hudby. Zumba využívá kombinaci latinsko-amerických tanců a latinsko-americké hudby s aerobními pohyby. Dále kombinuje aerobní cvičení s posilováním a intervalovým tréninkem, což znamená střídání rychlých a pomalých rytmů. Získala si miliony příznivců po celém světě. Po Betově příchodu do USA se stala celosvětovým hitem. Do Čech se dostala v roce 2008 (52).

Tanečník nemusí věnovat pozornost počítání kroků a učení se složitých sestav. V zásadě Zumba nemá žádná pravidla, která se týkají tanečních kroků. Je to naprosto volný tanec, kdy každý může vyjádřit své pocity a momentální náladu. Lekce ve fitness centrech většinou trvá 60 minut. Začíná warm-upem, který používá podobné prvky jako Aerobik. Po zahřátí následuje „taneční párty“ plná latinsko-amerických rytmů. Můžeme zde vidět také prvky afrických tanců nebo třeba Flamenga. Díky své úspěšnosti má tento tanec další styly, které se vyučují ve fitness centrech: Zumba Toning (s přidanými posilovacími cviky s činkami, které připomínají rumbakoule), Aqua Zumba (lekce ve vodě, instruktor předcvičuje na souši), Zumba Gold (určená pro starší populaci, pro lidi po zranění kloubů, nebo pro těhotné), Zumbatomic (pro děti od 4 do 12 let) a Zumba Sentao (program s židlemi - tento styl klade důraz na rovnováhu a silovou práci).

Zumba Toning je cvičení, které využívá kombinace kardia a dynamického resistenčního tréninku s lehkým závažím, které vede ke zlepšení celkového výkonu. Je to program inspirovaný latinsko-americkými rytmy. Toto formovací cvičení poprvé představuje kombinaci rytmů, které přidávají více zábavy jako Latin Disco, Reggaeton-Cubmia, Conga Hip-Hop, Merengue Hip-Hop, Techno a Salsa. Je vzrušující a odlišnou taneční lekcí, která ukazuje novou cestu pro cvičení s lehkým závažím.

Fitness Zumba je běžná hodina, při které se cvičenci zaměřují na kombinaci tance s posilováním. Hodina je náročnější jak v tempu, tak i v zátěži.

- **Aerobic/ Step aerobic/ Dance aerobic/ Energy aerobic/ ADK**

Počátky aerobiku spadají do 20. století, kde americký odborník na zdatnost – Kenneth H. Cooper v roce 1968 vydal první knihu „Aerobics“. Pod názvem „aerobics“ Cooper zahrnuje běh, jogging, chůzi, plavání, jízdu na kole a další pohybové činnosti, které jsou prováděné optimální intenzitou po dostatečně dlouhou dobu (Blahušová, 1987).

Aerobik je v dnešní době velmi populární volnočasovou aktivitou, které se věnují obzvláště ženy. Je to forma vytrvalostního cvičení při hudbě, kde pracují velké svalové skupiny. Jsou to typické taneční pohyby, doprovázené různými poskoky nebo kroky. Existuje High impact aerobic, což je cvičení, kde se využívají vysoko nárazové poskoky s oběma nohama ve vzduchu. V Low impact aerobic se využívají naopak nízko nárazové poskoky s alespoň jednou nohou na zemi. Aerobik využívá prvky základní, kondiční i rytmické gymnastiky. Většinou se tancuje na hudbu s rychlým tempem a zaměřuje se na vyšší fyzickou kondici.

Step aerobik je jedna z forem aerobního cvičení. Je založen na principu vystupování a sestupování z tzv. stepu, který ho dělá ještě účinnějším. Tento druh cvičení je zaměřený především na svalstvo dolních končetin a hýždě. Navíc se při cvičení step aerobiku uvolňují endorfiny, které nás zbaví stresu a přinášejí nám psychickou pohodu. Stepy mohou mít různou délku i výšku s tím, že každý step by měl mít protiskluzový povrch, aby nedošlo k případnému zranění. Step aerobik je doprovázen většinou pomalejší hudbou, než je u klasického aerobiku, což je 120 až 132 beatů za

minutu (Štěrbová, 2007). Zlepšuje aerobní kapacitu, rovnováhu, svalovou vytrvalost a má i mnoho dalších zdravotních účinků (Blahušová, 2006).

Dance aerobic je zábavnější forma klasického aerobiku, která vychází ze základních kroků, ale je obohacena o taneční prvky. V roce 1969 (rok po objevení Cooperovy knihy „Aerobics“) vytvořila Jacki Sonersenová tento nový program, který se věnoval především ženám. Od té doby se tento druh aerobiku stal populárním pro ženy a vyskytuje se i v dnešní době v mnoha fitness centrech v ČR. Lekce je tvořena náročnější choreografií, která se skládá z aerobně tanečních prvků. Je vhodná pro získání koordinačních schopností, svalové rovnováhy a rozvoj pohybové paměti.

Energy aerobic je formou aerobiku, která využívá dynamické taneční choreografie podle posledních světových trendů – dynamický symetrický aerobic (High-Low) s postupně zrychlujícím se tempem. Hodina se zaměřuje především na spalování tuků, posílení svalstva a srdečně cévního systému a na vytrvalost.

ADK neboli Aerobic dynamic kickbox je velmi zábavným a intenzivním cvičením, které využívá neobvyklé kombinace tance a boxu. Trénink je doprovázen hudbou, na kterou cvičenci do rytmu provádějí kopy a hmaty. Tato lekce je vedena v rychlejším tempu a cvičenec se při ní opravdu zapotí, proto je potřeba se důkladně protáhnout před i po hlavní části lekce.

- **Fit dance**

Fit dance program formuje postavu díky tanci. Při této lekci se tancuje na různé moderní taneční a hudební styly. Lekce by měla být velice pestrá se zaměřením na různé krokové variace. Je to zábavná hodina, která vychází z celosvětového fenoménu Zumba fitness a dalších tanečních stylů, jako jsou Street dance, House dance, Hip hop, Disco dance a RnB. Záleží na výběru trenéra, který taneční styl si pro svoji lekci zvolí. Výhodou je, když má připravené dva, které nabídne před lekcí cvičencům. Ti si vyberou, který je více zajímá a který by se chtěli naučit. Fit dance rozvíjí především jednu koordinační schopnost a tou je rytmická schopnost, která přispívá ke správnému držení těla, zlepšuje fyzickou kondici a formuje postavu (30).

- **Street dance**

Začal se objevovat ve Spojených Státech od roku 1970. Zahrnuje všechny pouliční tance, ve kterých si nachází stále větší oblibu mladá generace. Taneční techniky, které do Street dance patří, jsou Hip Hop, RnB, New style, Old style, Free style, Hype, Krump, Funky, Lockin´, Poppin´, Boogaloo, Electric boogie, Break dance a House dance (50).

Tanečníci se pohybují volně a snaží se vymýšlet a tvořit svůj vlastní osobní styl. Improvizace je základem, i když i zde najdeme promyšlené choreografické prvky, smíšené právě s improvizací. Základem pouličního tance (Battles-jamming) je vyjádření pocitů tanečníka. Obvykle se váže na určitý hudební žánr. Tanečníci improvizují v hloučku na ulicích nebo po diskotékách. Ke Street dance patří i specifické oblékání. Například volné kalhoty, dlouhá volná trika a kšiltovky (50).

Z tanečních stylů Street dance budeme definovat pouze House dance a Hip hop, jelikož pouze tyto dva jsme v rozvrzích fitness center objevili.

a) House dance

Jedná se o druh tance, který se zaměřuje především na práci nohou s funky postojem s tím, že paže jsou přirozené a uvolněné. Jde o styl tance, který vznikl v New Yorku a v dnešní době je velmi oblíbený po celém světě. House dance kombinuje různé taneční styly, jako jsou Salsa, Uprock, Jazz, Step, Jazz rock a mnoho dalších stylů, které jsou prováděné do housové hudby (34).

b) Hip hop

Je to moderní styl, který kombinuje různé taneční techniky. Lekce je charakterizována náhlými změnami dynamiky tance, tedy zrychlováním a zpomalováním pohybu (rychlé ostré pohyby, uvolněné vlny apod). Snahou lekce je co nejlépe vyjádřit hudbu, její slova a melodii (34).

- **Spirals**

Tento název bude pro mnohé nejspíš cizí, ale je to jedna z tanečních skupinových lekcí, která se v dnešní době ve fitness centrech vyučuje. Spirals je licencovaný program Body & Mind, sestavený na inspirující a motivující hudbu. Ta je pečlivě vybrána pro každou jeho jednotlivou část a zaměřuje se pokaždé na jiný druh pohybu. Jde o dynamické protahování a stabilitu. Pohyby lekce

Spirals vycházejí z jógy, Pilates a baletu (48).

- **Port de Bras/ Fit balet**

Port de Bras tanec, občas zvaný Fit balet, se řadí mezi typy cvičení Body & Mind, působící na rovnováhu těla i ducha. Nejedná se tedy o výkonnostní sport, ale o sebezdokonalovací techniku. Do této skupiny řadíme také například jógu a Pilates. Cvičení vzniklo kombinací prvků moderního tance a baletu. Bývá vhodné i pro osoby, kterým jinak tanec příliš nevyhovuje. Port de Bras vytvořili v roce 2006 ruský choreograf Vladimir Snežhik a španělský fitness trenér Julio Dieguez Papi. Výsledkem je propracované cvičení, které zároveň vypadá neuvěřitelně ladně. Plynulé části pohybů protahují zkrácené svaly, mobilizují páteř a zlepšují pohyblivost kloubů. Posilují též veškeré ochablé svalstvo, zlepšují držení celého těla a koordinaci pohybu. Při cvičení pracují hlavně ramena a paže, většina cviků je proto doprovázena ladným pohybem rukou. Správný postoj je základ všech cviků Port de Bras. Je kladen důraz zejména na formování břicha, což je pro správné držení těla ideální. Díky jeho aerobnímu charakteru se při něm spalují kalorie, ale jeho největším přínosem je radost z pohybu a zapomenutí na každodenní starosti. Při tomto cvičení jde o to naladit se na potřeby svého těla a vnímat jeho funkčnost. Určitou zajímavostí je i hudba ve stylu Chill Out a Ethnic Ambients, která udává rytmus a dotváří specifickou atmosféru lekce. Nejedná se však o příliš rychlou nebo nepřirozenou aktivitu (45).

- **Adi Basic Dance**

Lekce je sestavena pouze pro klienty Fitness Centra BBC. Je to speciální hodina vyučovaná profesionálními lektory taneční skupiny Dance 2XS. Cílem je, aby se cvičenec příjemnou formou roztančil, zapotil a užil si radost z pohybu. Adi Basic Dance je kombinace základních tanečních prvků s lehkým posilováním a protažením. Tancuje se především na moderní hudbu, která je úzce spojena s tanečními prvky (26).

- **Sexy dance**

Tato taneční hodina je spíše pro odvážlivější povahy, které si chtějí zvýšit sebevědomí. Sexy dance kombinuje moderní taneční styl s fitness programem. Skládá se ze zahřátí a základních tanečních kroků. Tancuje se na moderní populární hudbu. Měla být cvičencům známá, aby si ji mohli zpívat, prožívat emoce a zvyšovat si sebevědomí pomocí svádivých tanečních kreací. Při tomto stylu si cvičenec vyzkouší, jakým způsobem používat a vnímat své tělo. Jak už název

napovídá, Sexy dance je tanec, při kterém žena může projevit své ženství a přitom zformovat postavu. Je stylem mnoha populárních celebrit, jako jsou například Beyonce, Christina Aguilera, skupina Pussy Cat Dolls nebo Britney Spears (46).

- **Let´s dance**

Lekce je kombinací různých druhů tanečních stylů. Jde o nový cvičební program, ve kterém mají tanečníci možnost si vyzkoušet pohyby na známé i méně známé hudební styly. Během hodiny se střídají tance z USA (Hip hop, Disco, taneční pop a jiné), ale neměly by chybět ani latinsko-americké či africké (Zouk, Semba, Kuduro a Kizomba). Tato forma cvičení je vhodná pro klienty, kteří milují rytmickou hudbu a tanec (42).

- **Dance jóga**

Tato lekce není obsažena v rozvrzích skupinových lekcí vybraných fitness center, ale jelikož se o ní zmiňujeme v textu, je naše povinnost ji definovat. Je to forma, která vzniká kombinací jógy a tance. Základy tvoří pozice z Power jógy, které jsou obohaceny o taneční prvky z klasického baletu, moderního tance a dokonce i jazzu. Tančí se na rytmickou hudbu, která má melodický a klidný charakter. Díky tomuto cvičení podpoří cvičenci správné a zdravé držení těla a zpevní jeho centrum. Zvyšuje koordinaci pohybu, flexibilitu, ladnost a pružnost celého těla (44).

- **Flowin dance**

Jde o zábavnou formu pohybu, která spojuje tanec se základy funkčního tréninku. Je založena především na kluzu měkkých podložek po desce Flowin. Při tanci je využívána třecí síla, která účinky cvičení násobí. Cvičenec zapojuje více svalových skupin najednou, hluboký stabilizační svalový systém a tím zlepšuje držení těla a spaluje kalorie.

- **Latino dance**

Latino dance je plný vášně. Je to spojení latinsko-amerických kroků a prvků v kompaktní choreografii na hudbu oblíbených španělských, mexických a jihoamerických hvězd. Tanečník se dostane do rytmu samby, salsy, bachaty, jivu, cha chy a romanticky ladné rumby. Pravidelnými návštěvami hodin je možno docílit změnu stylu chůze a držení těla. Dynamická hudba zapojí do činnosti boky, břicho a hýždě, a to vše přirozeně (41).

- **Dance/ Dance Works/ Dance relax 50+**

Hodina Dance, občas zvaná Dance Works, je klasická lekce, zaměřující se pouze na taneční prvky prováděné při rychlejší hudbě. Tanečník má možnost vyzkoušet si více tanečních stylů. Lekce je uzpůsobená pro všechny věkové kategorie, kdežto Dance relax 50+, jak už nám z názvu napovídá, je hodina uzpůsobena starší věkové kategorii od padesáti let a výše. Hudba je v pomalejším tempu a instruktor má připravené takové taneční pohyby, aby vyhovovaly všem tanečníkům, aniž by si ublížili. Klade se zde důraz na kvalitní protažení před i po lekci, která je prokládána cvičeními, zaměřenými na relaxaci.

3.6 Schopnosti lektorů

Každý lektor, který chce vést nejen taneční skupinové lekce, ale i jiné pohybové fit programy, by se měl zamyslet nad vlastní motivací k této činnosti a nad tím, jak kvalitně i odborně zvládnout řízení a vedení vybrané pohybové činnosti (Skopová, Beránková, 2008).

Jednou z nejdůležitějších bodů dobře připravené skupinové lekce je kvalifikovaný instruktor. První věc, která by žádnému lektorovi neměla chybět, kromě jeho profesionality (licence uznávané organizace), je umění efektivně verbálně i neverbálně komunikovat se cvičenci. Pokud instruktor umí navodit pozitivní atmosféru, budou se mu zákazníci vracet. Dalším bodem je umět namotivovat cvičence k dané taneční aktivitě.

Podle Blahušové (2006) existují rozdíly mezi jednotlivými typy instruktorů. Nejobecnějšími jsou instruktor zaměřený na výuku a instruktor zaměřený na cvičence. U instruktora, který je zvláště zaměřený na výuku, může občas u cvičenců docházet k navození pocitu strachu vůči nereálným cílům. Kdežto instruktor, který se zaměřuje na cvičence, se snaží navodit atmosféru nezávislosti, povzbuzování, dosažitelných a reálných cílů. Tyto dva jmenované typy jsou ale krajními případy, které se tak často nevyskytují. Lektor by měl svým profesionálním postojem a projevem v souvislosti se zodpovědností za zdraví a pohodu cvičenců umět navodit pozitivní atmosféru a tudíž by se měl co nejvíce blížit druhému typu. Další vlastnost, která je pro instruktora tanečních skupinových lekcí nezbytná, je srozumitelnost a hlasitost. Cvičenci musí dobře slyšet hlas instruktora při hudbě a rozumět jeho pokynům. Podle Štěrbové (2007) by se lektoři měli mimo jejich další povinnosti nadále vzdělávat v oblasti anatomie, fyziologie a kineziologie člověka a

zajímat se o nejnovější praktické i teoretické informace, které budou moci použít při své práci.

Zásady podle Štěrbové (2007), které by měl každý instruktor dodržovat:

- včasný příchod před hodinou
- dodržování začátku a konce lekce
- vhodné sportovní oblečení
- připravenost (choreografie, posilování, hudba)
- improvizace (dle aktuální skladby cvičících, jejich zdatnosti, zkušenosti a zdravotního stavu)
- nedávat najevo únavu a špatnou náladu
- chválit a povzbuzovat během celé lekce
- citlivě pracovat s hlasem a hlasitostí hudby
- opravovat chybné provedení prvků
- motivovat během lekce i po ní
- komunikovat se cvičícími před lekcí, během ní i po ní a umět dobře poradit
- vytvářet pozitivní atmosféru

Každá taneční hodina ve fitness centru probíhá tak, jak instruktor uzná za vhodné. Avšak instruktor by v typické lekci měl cvičit vpředu a cvičenci čelem k němu. Některý může předcvičovat čelem ke cvičencům, jiný zády, je to velice individuální. Toto rozmístění má ale i své nevýhody. Cvičící v zadních řadách se cítí být odstrčeni, a proto by měl instruktor po určité době udělat obrat o 90°, aby ti, co stojí po stranách a v zadních řadách měli možnost mít z lekce větší požitek.

Každý kvalifikovaný instruktor by měl dbát především na bezpečnost při cvičení. To znamená, že při lekci by nemělo být po zemi poházené náčiní na posilování, všechny ostré předměty by měly být odstraněny z cvičebního prostoru. Měl by být kontrolován vzduch v tělocvičně a dodržovány přestávky na pitný režim, aby nedošlo k různým zdravotním potížím. Často se stává, že je v tělocvičně vydýcháno, což není vůbec příjemné.

4 METODOLOGIE

4.1 Charakteristika výzkumu

Pro výzkum bylo vybráno deset fitness center, které jsou jednotlivě charakterizovány v následující kapitole. Jsou jimi Holmes Place Energy Smíchov, World Class Health Academy, Solárium Fitness BBC Vinohradská, Balance Club Brumlovka, Fitness Station, spol. s.r.o., Fitness Kotva s.r.o., Fitness Galaxie, Fittop Welness Centrum, Sport Centrum Palmovka a HIT Fitness Flóra. Byla záměrně vybrána z důvodu, že jsou nejnavštěvovanější a největší v Praze. Vybrali jsme čtyři (Holmes Place Energy Smíchov, World Class Health Academy, Solárium Fitness BBC Vinohradská a Balance Club Brumlovka), kde jsme měli možnost osobně zjistit četnost tanečních lekcí v jednotlivých rozvrzích. Zúčastnili jsme se některých z nich, abychom mohli nasbírat informace, které byly nezbytné pro zpracování bakalářské práce.

4.2 Časový harmonogram

Leden 2012

- výběr a stanovení tématu bakalářské práce

Září 2012

- vyhledávání informací týkajících se pohybových programů ve fitness centrech
- studium odborné literatury

Listopad 2012

- stanovení cíle a úkolů práce
- výběr deseti fitness center v Praze
- zpracování literárních poznatků a pojmů, které souvisejí s tématem bakalářské práce

Leden 2013

- návštěvy daných fitness center
- přímé pozorování pohybových programů
- neformální rozhovory s instruktory tanečních lekcí

Únor – březen 2013

- zpracování přehledu a analýza tanečních skupinových lekcí
- grafické zpracování výsledků
- shrnutí výsledků a závěr

Duben 2013

- korekce a rozšíření teoretické části bakalářské práce

4.3 Metody zpracování

Na základě vymezeného cíle a úkolů práce jsme využili kombinaci těchto dostupných metod kvalitativního a kvantitativního výzkumu:

- Deskripce
- Přímé pozorování
- Komparativní analýza
- Analýza dokumentů

Deskripce popisuje jednotlivé taneční lekce a fitness centra.

Metoda přímého pozorování byla využita na základě osobních návštěv vybraných fitness center v Praze. Je jednou ze základních obecných metod vědecké práce, v našem případě popisu a výběru tanečních skupinových lekcí. Podle Marešové (2009) je přímé pozorování cílevědomým a soustavným vnímáním určitých procesů a patří mezi nejdůležitější metody kvalitativního výzkumu.

Metodu komparativní analýzy neboli srovnání, jsme využili k porovnání četnosti tanečních

skupinových lekcí pomocí grafické komparace. Podle Blahuše a Kováře (1973) při srovnání porovnáváme výsledky několika pozorování a vyvozujeme z toho závěry. V našem případě jsme srovnávali nejčastější taneční skupinové lekce pomocí rozvrhů ve fitness centrech.

Metoda analýzy dokumentů byla použita při zkoumání dostupných materiálů, týkajících se veškeré oblasti fitness. Podle Hendla (2005) ale není analýzou dokumentů jen rozbor listinných informačních zdrojů, nýbrž i rozbor veškerého svědectví lidského vědění. Díky této metodě můžeme zjišťovat poznatky, ke kterým jiné metody, které shromažďují informace, jako např. testy či dotazování, nemají dostatečný přístup.

Získaná data byla zpracována pomocí grafické komparace v programu Microsoft Word.

5 VÝSLEDKY

5.1 Rozvrh tanečních skupinových lekcí ve vybraných fitness centrech

5.2 Grafická komparace tanečních lekcí

5.1 Rozvrh tanečních skupinových lekcí ve vybraných fitness centrech

Ke každému z fitness center byl přiřazen rozvrh tanečních skupinových lekcí pro přehlednost jejich četnosti. Barevně byly zvýrazněny nejčastěji vyučované taneční lekce, které budou spolu s dalšími v následující kapitole znázorněny v grafické komparaci. Zumba byla zvýrazněna modrou, veškeré formy aerobiku červenou, Sexy dance fialovou a Port de Bras zelenou barvou.

1. Holmes Place Energy Smíchov

Adresa: Nádražní 762/32, Praha 5, 150 00

Fitness centrum Holmes Place Energy Smíchov má po celém světě více než 60 klubů s 230 000 členy. Jmenovaná pobočka na Smíchově nabízí zákazníkům opravdu širokou nabídku služeb. Centrum se může chlubit jak profesionálním přístupem v oblasti fitness, relaxace i spa, tak i nejmodernějším vybavením a kvalitními trenéry. Je jedním z mála, kde zákazníci mohou najít profesionální stroje Power Plate a Bosu. Jednou z výhod Holmes Place Energy Smíchov je rozsáhlá nabídka skupinových lekcí, kde jsme zjistili, že taneční jsou celkem čtyři - Dance aerobic, Zumba, Sexy dance a Port de Bras (39).

Tab 1. Rozvrh tanečních skupinových lekcí – Holmes Place Energy Smíchov

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
10:00			Port de Bras				
17:15		Port de Bras					
18:00		Dance Aerobic	Sexy Dance	Sexy Dance			
19:00	Sexy Dance				Zumba		

2. World Class Health Academy

Adresa: V Celnici 10/ 1028, Praha 1, 110 00

Fitness centrum World Class Health Academy je jednou ze tří poboček společnosti World Class, která byla založena v roce 1983 sportovcem Ulfem Bengtssonem. Je také největší pobočkou v Praze. S kvalitami služeb je na tom velmi podobně jako Holmes Place Energy Smíchov. Zahrnuje své členy rozsáhlou nabídkou skupinových lekcí, z toho ale pouze 2 taneční – Zumba a Latino dance. Dále zde můžeme najít moderní stroje, relaxační zónu. Kvalifikovaní trenéři jsou samozřejmostí (53).

Tab 2. Rozvrh tanečních skupinových lekcí – World Class Health Academy

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
11:45	Latino Dance						
18:30				Zumba			

3. Solárium Fitness BBC

Adresa: Vinohradská 190, Praha 3, 130 00

Fitness BBC v ulici Vinohradská v Praze je považováno za největší fitness studio v České republice. Na rozloze 4500 m^2 mohou klienti posilovat na nejmodernějších strojích značky Panatta Sport a opalovat se v soláriích Ergoline a MegaSun. Opět je tu velice rozmanitý výběr tanečních lekcí. V rozvrhu jsme jich našli celkem šest - Dance aerobik, Zumba, Adi basic dance, Energy aerobik, Step aerobik a ADK (31).

Tab 3. Rozvrh tanečních skupinových lekcí – Solárium Fitness BBC

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
10:00	ADK					Step aerobic	
17:15			ADK		Adi Basic Dance		
18:00	Dance aerobic	Zumba	Energy aerobic	Zumba			
18:30		ADK					
19:45		Adi Basic Dance					

4. Balance Club Brumlovka

Adresa: Vyskočilova 2/1100, Praha 4, 140 00

Balance Club Brumlovka se může pyšnit jedním z nejmodernějších designů. Vznikl v roce 2007. Jeho kvality fitness a wellness jsou na vysoké úrovni. Nabízí tyto služby: kardio zónu, aqua zónu (bazén 25m) a relax zónu (rehabilitace, masáže, solária). Do nabídky tanečních skupinových lekcí patří Zumba, Flowin dance, Port de Bras, Spirals, Dance a Dance relax 50+ (27).

Tab 4. Rozvrh tanečních skupinových lekcí – Balance Club Brumlovka

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
9:00		Dance relax 50+					
10:00	Zumba	Flowin dance	Zumba	Port de Bras	Zumba		
11:00	Spirals				Spirals		
17:00	Zumba			Dance			
18:00							Zumba
19:00			Port de Bras				

5. Fitness Station, spol. s.r.o.

Adresa: Radlická 298/105, Praha 5, 150 00

Je to moderní fitness centrum, které poskytuje nabídku sportovních aktivit a služeb. Je vybavené aerobními trenažery, činkami a doplňky od firmy Techno Gym. Jako další služby mohou zákazníci využívat bazén a solária. Ke skupinovým lekcím slouží 2 aerobní sály – velký a malý. Má poměrně rozmanitý počet skupinových lekcí, z toho 3 se věnují tanci – Zumba, aerobik, Step aerobik (35).

Tab 5. Rozvrh tanečních skupinových lekcí – Fitness Station, s.r.o.

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
9:00					Aerobic	Aerobic	Aerobic
10:00		Step aerobic					
17:00	Aerobic	Aerobic	Step aerobic	Zumba	Aerobic		
18:00					Step aerobic		
19:00			Aerobic				
20:00				Zumba			

6. Fitness Kotva, s.r.o.

Adresa: OD Kotva, Náměstí republiky 656/8, Praha 1, 110 00

Fitness Kotva je spojení rozsáhlé relaxační zóny a fitness. Na ploše 1100 m² nabízí vysokou kvalitu služeb od moderního technického vybavení posilovacích strojů, přes solária, masáže, a privátní saunu. Jsou zde zastoupené taneční lekce Zumby, Fitness Zumby a Sexy dance (33).

Tab 6. Rozvrh tanečních skupinových lekcí – Fitness Kotva, s.r.o.

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
17:00	Zumba	Zumba	Fitness Zumba				
18:00							Zumba
19:00					Zumba		
20:00	Sexy dance						

7. Fitness Galaxie

Adresa: Arkalycká 877/1, Praha 4-Háje

Fitness Galaxie se rozprostírá na 700m². Moderně zařízené centrum nabízí širokou škálu posilovacích strojů značky Technogym, kardio zónu a dva aerobní sály s pestrým výběrem skupinových lekcí. Mezi ně patří Let´s dance, Zumba, Port de Bras, ADK, Hip hop, House dance a Fit dance. Toto fitness centrum je jediným v Praze, které má v tomto ohledu tak širokou nabídku (32).

Tab 7. Rozvrh tanečních skupinových lekcí – Fitness Galaxie

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
10:00		Port de Bras					
17:30			Fit dance				
18:00	Zumba			Zumba			
18:30		Hip Hop/House dance					
19:00			Let´s dance				
19:30		Hip Hop			ADK		

8. Fittop Welness Centrum

Adresa: Seifertova 49, Praha 3, 130 00

Welness centrum s nabídkou posilovny Technogym, aerobní zóny, solárií Ergoline, masáží, saunou a whirpoolem se nachází v těsné blízkosti centra Prahy. Jednopatrové sportoviště o rozloze 400 m² nabízí kvalitní služby jak v oblasti fitness, tak i wellness. Mezi skupinové lekce zahrnuje široký výběr aerobních a posilovacích lekcí. Z tanečních jsme našli Zumbu, Dance works a aerobik (36).

Tab 8. Rozvrh tanečních skupinových lekcí – Fittop Wellness Centrum

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
10:00						Aerobic	
17:00							Zumba
19:00		Zumba	Dance Works	Zumba			
20:00	Zumba						

9. Sport Centrum Palmovka

Adresa: Heydukova 6, Praha 8

V současné době se ve fitness centru nachází pět hal s lezeckou plochou, posilovna o rozloze 150 m², dva aerobikové sály, dvě sauny a fit bar. Můžeme zde najít širokou škálu posilovacích strojů značky Classic gym. Nabízí i lekce taneční, jako jsou Zumba, aerobik a Step aerobik (49).

Tab 9. Rozvrh tanečních skupinových lekcí – Sport Centrum Palmovka

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
18:30	Zumba						
19:00		Aerobic					
19:30		Aerobic/Step aerobic	Zumba				

10. HIT Fitness Flóra

Adresa: Chrudimská 2b, Praha3, 130 00

Sport centrum s vysokou úrovní a netradičním designem poskytuje širokou škálu sportovních aktivit i regeneračních a relaxačních služeb. Posilovna je vybavena několika desítkami strojů, dále se zde vyskytují kardio zóna s několika trenažéry, 3 kurty pro hraní squashe, solária a relaxační zóna se saunou, infrasaunou a masážemi. Do programu fitness jsou zahrnuty i skupinové lekce, kde jsme našli pouze 3 taneční – aerobik, Step aerobik a Zumbu (38).

Tab 10. Rozvrh tanečních skupinových lekcí – HIT Fitness Flóra

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
9:30						Aerobic	
10:00	Aerobic/Step aerobic						
11:00			Zumba				
16:00			Zumba Toning		Zumba		
17:00	Step aerobic	Step aerobic	Aerobic	Aerobic			
18:00				Aerobic	Step aerobic		
19:00		Zumba					Aerobic

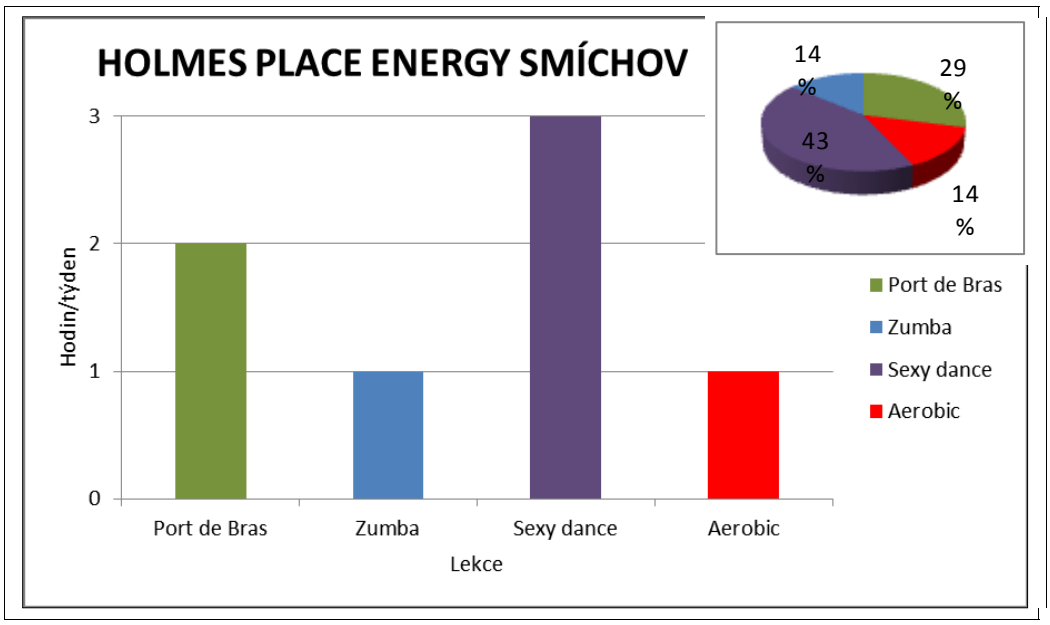
Všechna tato fitness centra nabízejí v rámci svých služeb naprosto dostačující nabídku, která je v dnešní době žádanou pro naplnění potřeb člověka. Fitness centra se mohou chlubit širokým výběrem aerobních lekcí a dostačující četností těchto aktivit.

5.2 Grafická komparace tanečních lekcí

Výsledek práce obsahuje grafické znázornění tanečních lekcí jednotlivých fitness center v Praze. Každému z nich byl přidělen graf s celkovým počtem hodin za jeden týden a graf procentuálního vyjádření. V závěru kapitoly shrneme četnost tanečních lekcí všech deseti fitness center do dvou grafů, které nám budou stejně jako ostatní grafy znázorňovat celkový počet hodin za týden a celkové procentuální vyjádření.

1. ***Holmes Place Energy Smíchov***

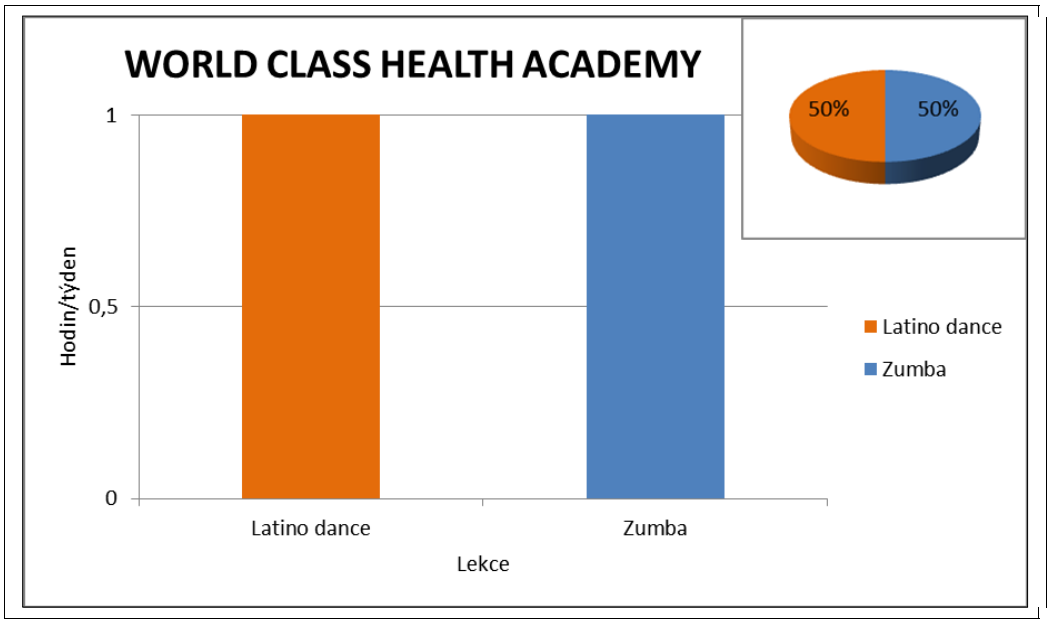
Graf 1. Četnost tanečních lekcí: Holmes Place Energy Smíchov



Z grafu 1 vyplývá, že nejvíce se v programu fitness centra Holmes Place Energy Smíchov objevuje lekce Sexy dance (43%) a Port de Bras (29%). Zumba a aerobik, které mají zastoupení pouze 14%, jsou do rozvrhu zahrnuty pouze jednou lekcí týdně.

2. *World Class Health Academy*

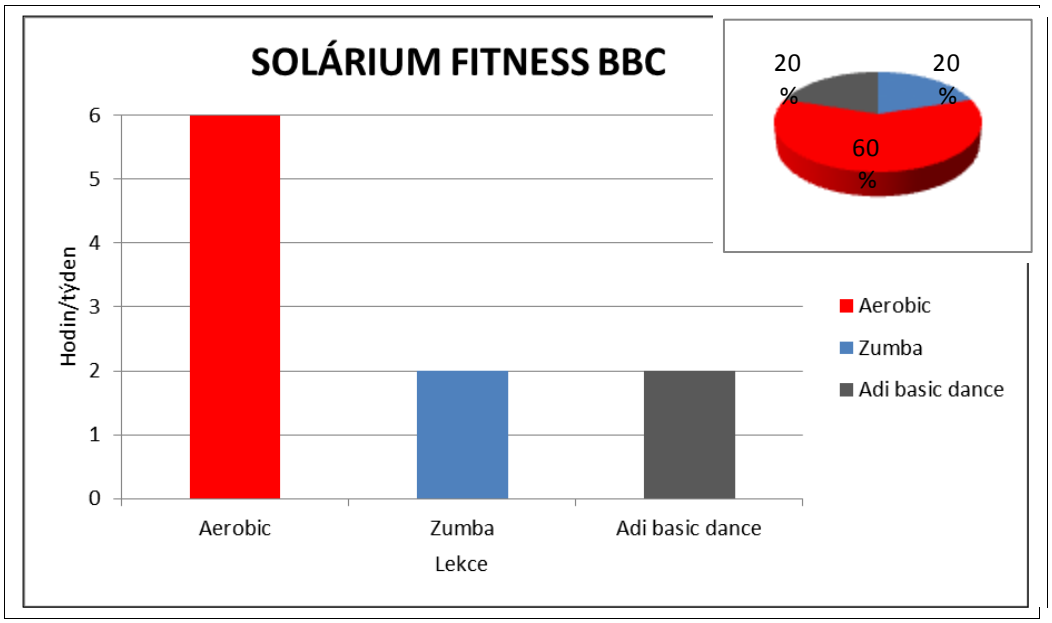
Graf 2. Četnost tanečních lekcí: World Class Health Academy



Fitness centrum World Class Health Academy má ve svém rozvrhu pouze 2 taneční lekce, které se vyučují pouze jedenkrát týdně. Z grafu 2 tedy vyplývá, že jak Zumba, tak i Latino dance jsou na tom v celkovém procentuálním vyjádření stejně.

3. *Solárium Fitness BBC*

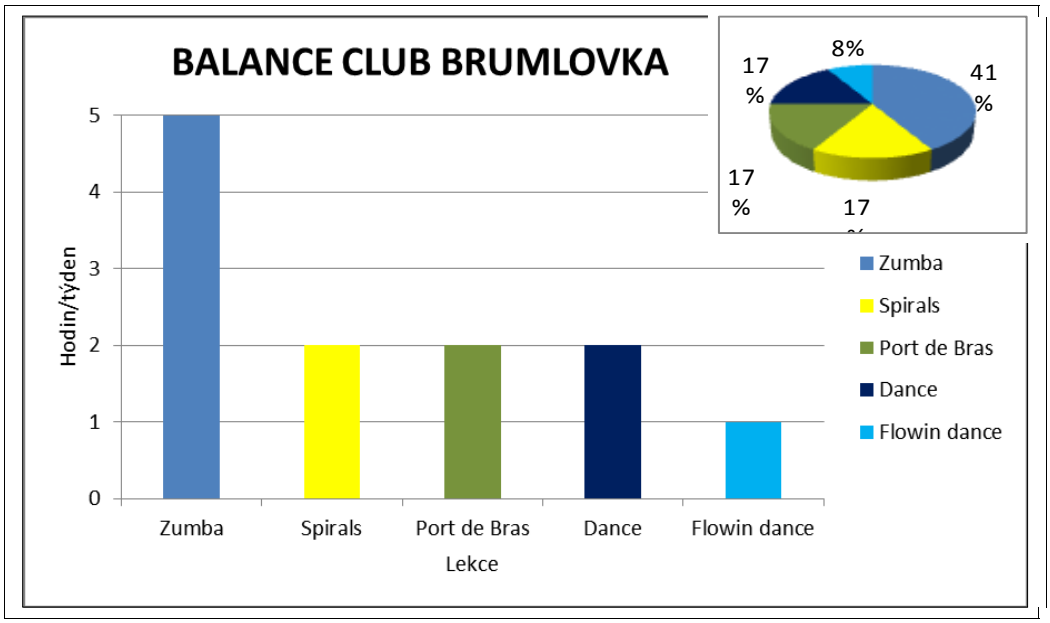
Graf 3. Četnost tanečních lekcí: Solárium Fitness BBC



Z grafu 3 můžeme porovnat lekci Zumby a Adi basic dance, které figurují na stejné úrovni. Obě se vyučují dvakrát týdně, kdežto hodina aerobiku se vyskytuje v rozvrhu až šestkrát a tak má z celkového procentuálního vyjádření podíl až 60%.

4. *Balance Club Brumlovka*

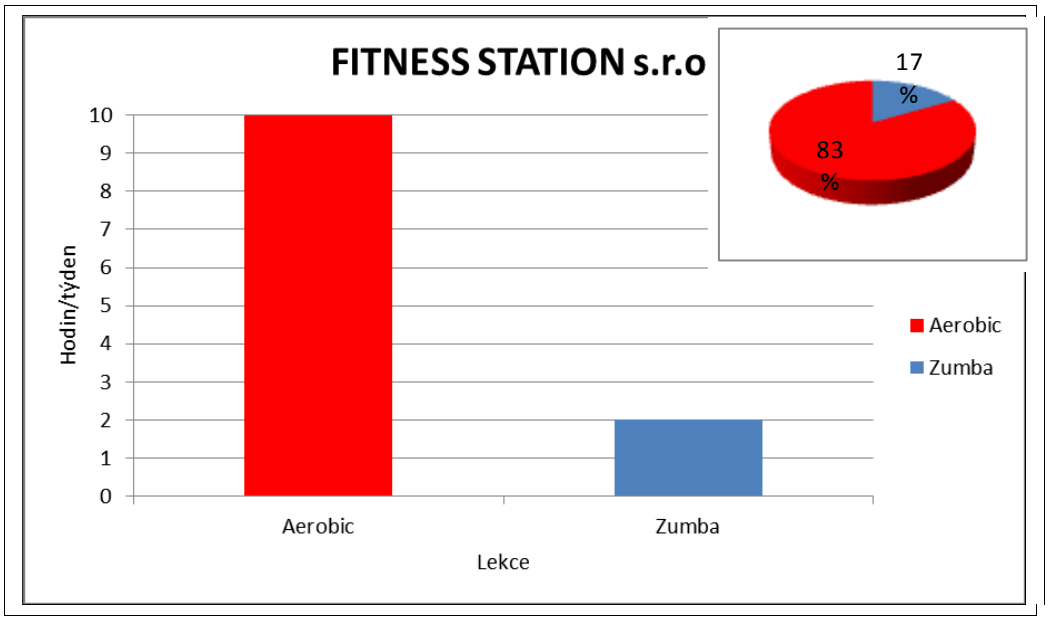
Graf 4. Četnost tanečních lekcí: Balance Club Brumlovka



Zde si můžeme všimnout rozmanitější nabídky tanečních lekcí. Graf 4 nám ukazuje, že ve fitness centru Balance Club Brumlovka se nejčastěji vyučuje Zumba, která je v rozvrhu zastoupena celkem pětkrát týdně (41%). Lekce Spiras, Port de Bras a Dance se v programu vyskytují dvakrát týdně (17%) a Flowin dance pouze jedenkrát (8%).

5. *Fitness Station s.r.o.*

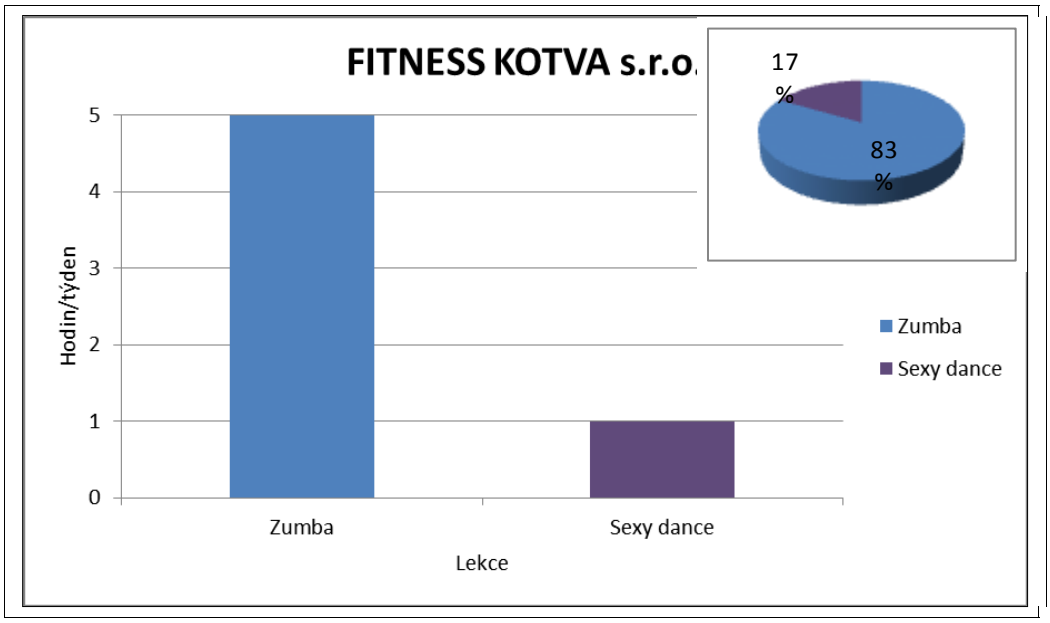
Graf 5. Četnost tanečních lekcí: Fitness Station s.r.o.



Graf 5 znázorňuje znatelný rozdíl v počtu hodin u aerobiku a Zumby. Hodina aerobiku se v programu vyskytuje až desetkrát týdně (83%), kdežto lekce Zumby pouze dvakrát (17%).

6. *Fitness Kotva s.r.o.*

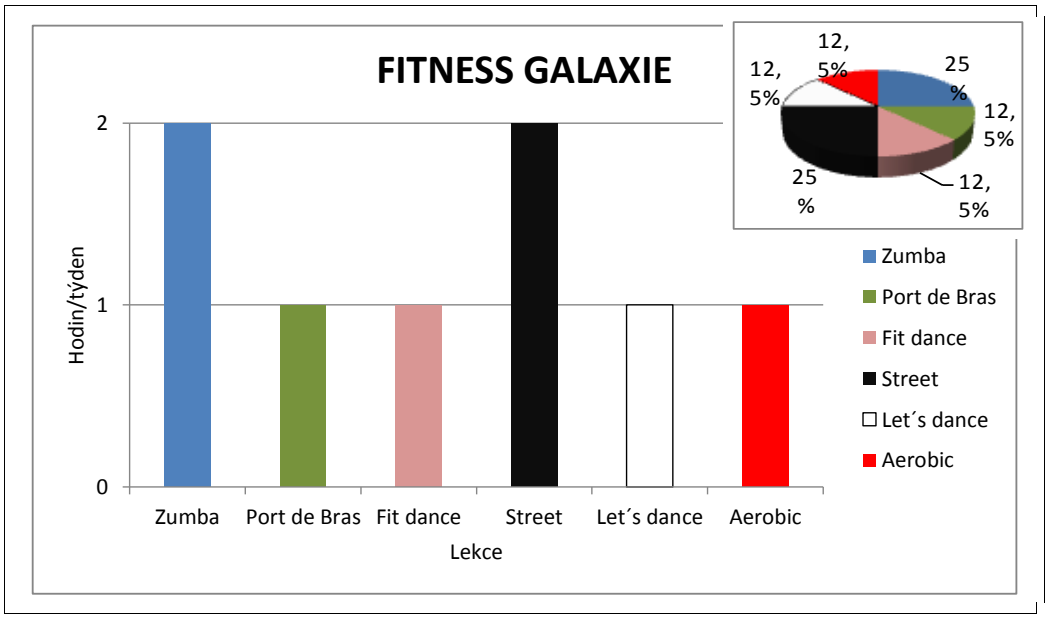
Graf 6. Četnost tanečních lekcí: Fitness Kotva



Fitness Kotva do svého rozvrhu zahrnuje dvě taneční lekce – Zumbu a Sexy dance. Z našeho grafu 6 vyplývá, že Zumba se vyučuje z 83% tanečních lekcí, kdežto Sexy dance pouze ze 17%.

7. *Fitness Galaxie*

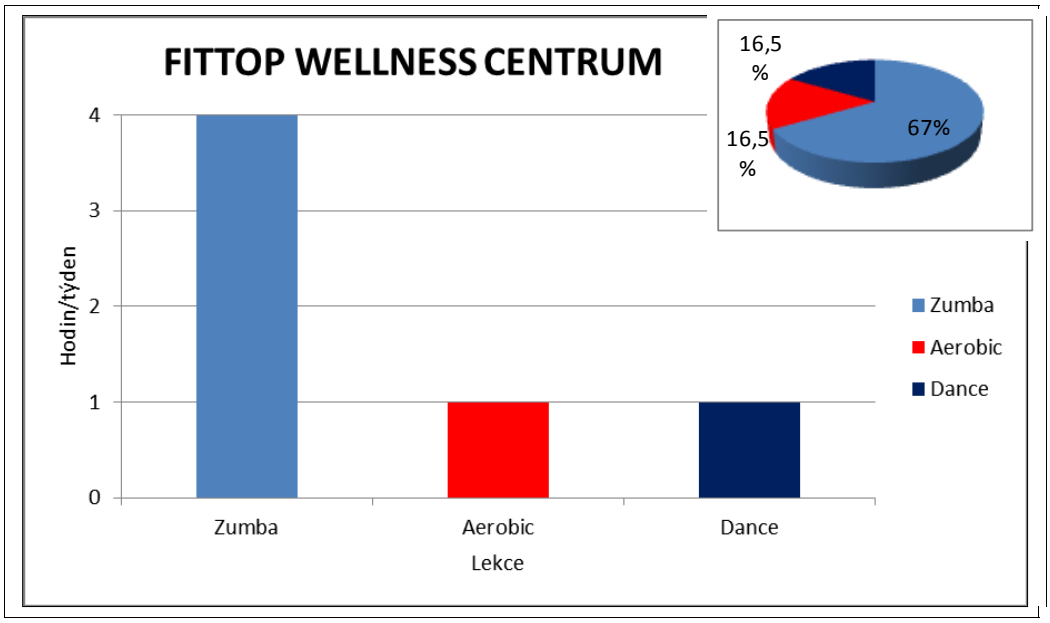
Graf 7. Četnost tanečních lekcí: Fitness Galaxie



Fitness Galaxie je jediným z center, které má rozmanitou nabídku tanečních lekcí. Vyskytuje se zde šest tanečních stylů, z toho Zumba a Street dance jsou v popředí. Hodina Zumby a Street dance se vyučují dvakrát týdně (25%), Port de Bras, Fit dance, Let´s dance a aerobik pouze jedenkrát týdně (12,5%).

8. *Fittop Wellness Centrum*

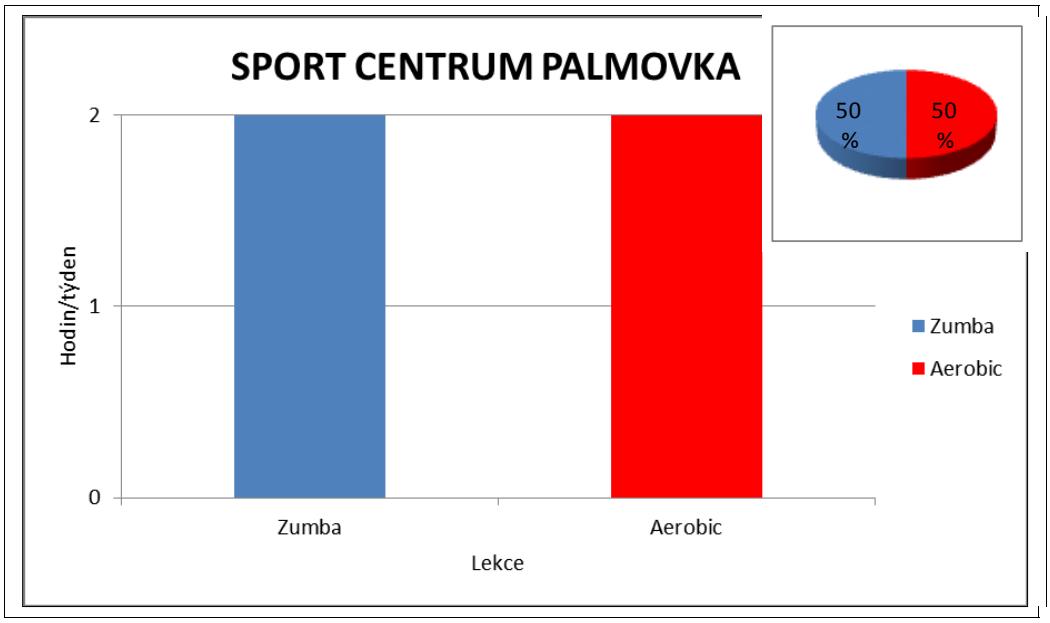
Graf 8. Četnost tanečních lekcí: Fittop Wellness Centrum



Graf 8 znázorňuje četnost tří tanečních lekcí. Zumba se ve fitness centru vyučuje čtyřikrát týdně (67%) a hodiny aerobiku a Dance pouze jedenkrát týdně (16,5%).

9. *Sport Centrum Palmovka*

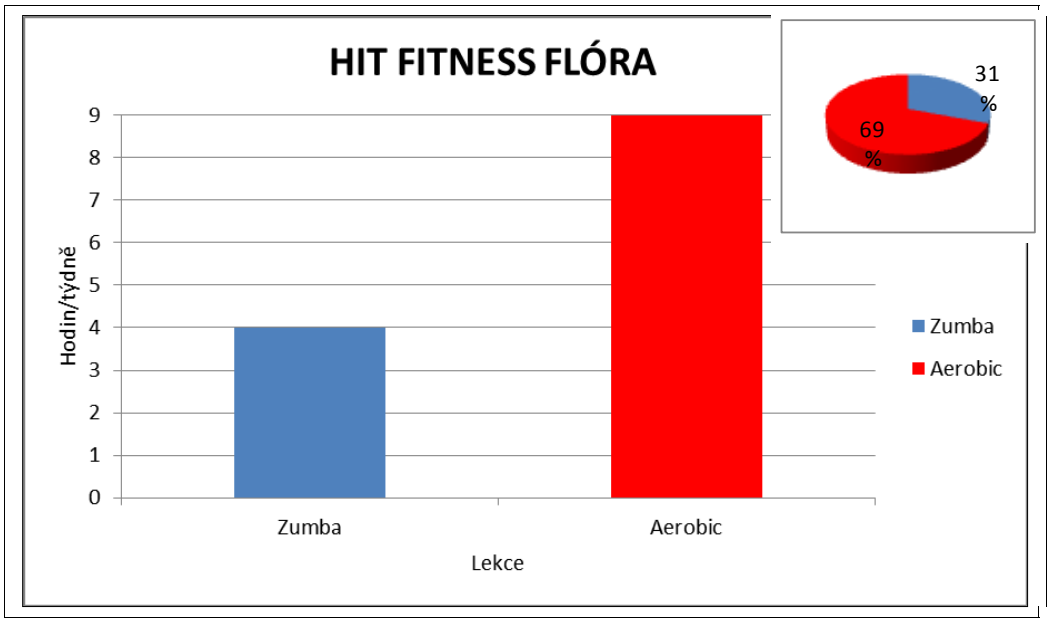
Graf 9. Četnost tanečních lekcí: Sport Centrum Palmovka



Z grafu 9 vyplývá, že jsou Zumba a aerobik na stejné úrovni. Obě lekce jsou vyučovány dvakrát týdně, což činí u každé lekce 50%.

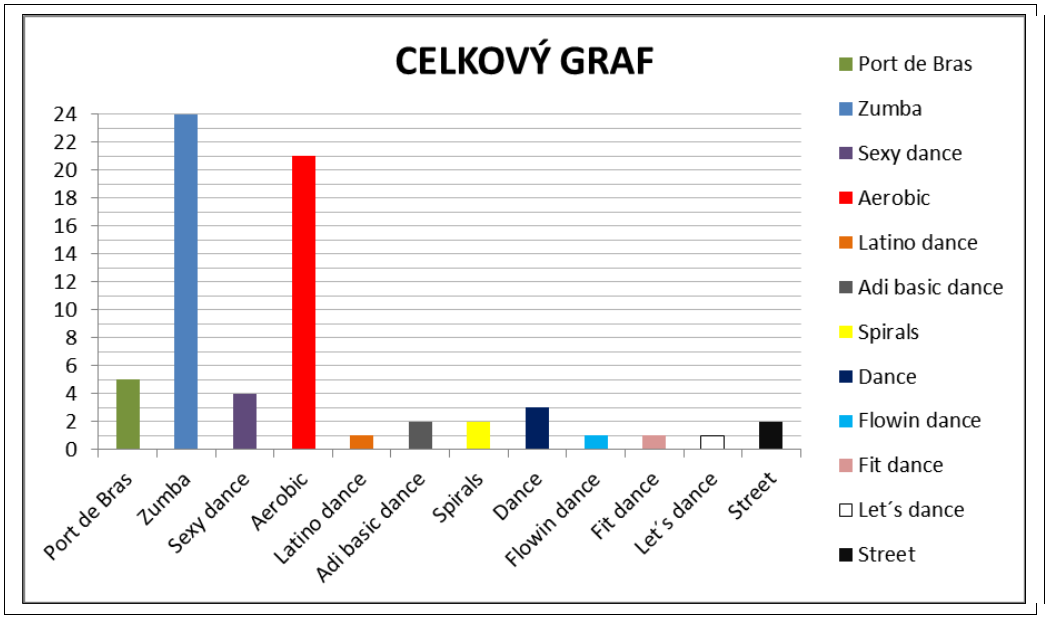
10. *HIT Fitness Flóra*

Graf 10. Četnost tanečních lekcí: HIT Fitness Flóra



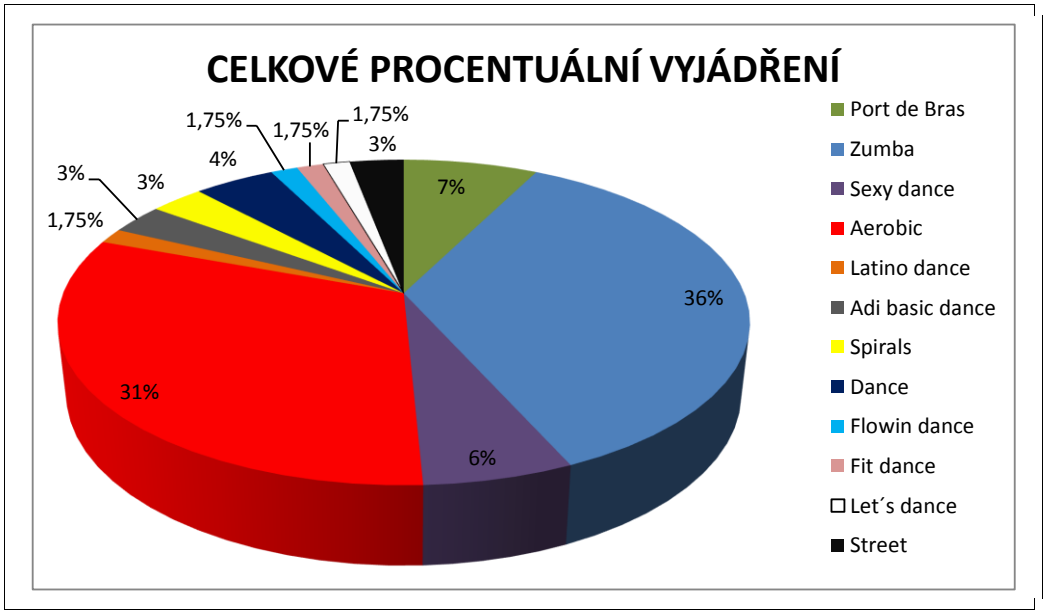
HIT Fitness Flóra má ve svém programu skupinových lekcí pouze 2 taneční – Zumba a aerobik. Graf 10 vypovídá, že aerobik se vyskytuje v rozvrhu až devětkrát týdně (69%), kdežto Zumba pouze čtyřikrát týdně (31%).

Graf 11. Celkový graf: Celkový počet hodin v deseti vybraných fitness centrech



Z celkového grafu 11 můžeme vidět, že nejčastější taneční skupinová lekce je Zumba – 24 lekcí týdně. Těsně za ní je aerobik – 21 lekcí týdně. 7 lekcí týdně představuje dosud neznámý styl Port de Bras. Dále to jsou Sexy dance se čtyřmi lekcemi týdně a Dance se třemi. Adi basic dance, Spirals a Street dance jsou zahrnuty do programů fitness center pouze dvakrát týdně a Latino dance, Flowin dance, Fit dance a Let´s dance zůstávají na poslední příčce s jednou lekcí týdně.

Graf 12. Celkový graf: Procentuální vyjádření



Celkové procentuální vyjádření nám naznačuje graf 12. Jak jsme již u grafu 11 zjistili, Zumba s aerobikem nápadně „vytlačily“ ostatní taneční styly ve fitness centrech. Zumba je vyučována z 36% na deseti sportovištích, aerobik z 31%, Port de Bras ze 7%, Sexy dance z 6% a Dance ze 4%. Se 3% to jsou Adi basic dance, Spirals a Street dance. Poslední místo obsadily hodiny Let´s dance, Fit dance a Latino dance s 1,75%.

6 DISKUZE

Na základě zjištěných poznatků a vlastních zkušeností s pohybovými programy ve fitness centrech můžeme konstatovat, že nejvíce zařazovanými aktivitami jsou díky své oblíbenosti lekce, které nejenom obsahují hlavní aerobní část jako základní složku, ale zaměřují se především na určité problémy (formování postavy, redukce váhy, zlepšení kondice), proto zaujímají největší část z nabízených programů.

Stále se na předních příčkách udržují lekce Zumby a aerobiku. Z celkového grafu 11 a 12 můžeme vidět, že Zumba představuje v deseti vybraných fitness centrech celkem 24 lekcí (36%) a aerobik 21 lekcí (31%) za týden. Kdežto u ostatních tanečních stylů se počet lekcí markantně snižuje. Port de Bras zaujímá šest lekcí (7%), Sexy dance čtyři (6%), Dance tři (4%), Adi basic dance, Spirals a Street dance mají celkem dvě lekce (3%) a Latino dance, Let´s dance, Flowin dance a Fit dance se vyskytují v programu skupinových lekcí pouze jedenkrát (2%) týdně. Kromě toho se do popředí začínají dostávat aktivity tzv. Body & Mind, které se zaměřují na zdravotní aspekty a na harmonii těla a duše.

Výsledky jsou získány pouze z deseti fitness center, a tak mohou pouze nastínit současnou situaci rostoucích trendů. Patří ale mezi ty nejlépe oceňované a nejprestižnější fit centra v Praze. Očekáváme tedy, že se zde odráží současný životní styl a že sestavení nabídky tanečních lekcí je vytvářeno na základě poptávky po pohybových programech. Současná nabídka pohybových programů v deseti fitcentrech dokáže naprosto pokrýt požadavky současného aktivního klienta a poskytuje mu široký výběr a možnosti, které jsou hlavní kvalitou a předností velkých a prestižních fitcenter.

V této kapitole si odpovíme na otázku, kterou jsme si položili v úvodní části bakalářské práce. Domnívali jsme se, že nejčastěji vedenou taneční lekcí ve fitness centrech bude Zumba. Opravdu je tomu tak. Spolu s aerobikem doslova „válcují“ ostatní taneční skupinové lekce. Tyto dva taneční styly patří mezi nejpopulárnější a nejnavštěvovanější. Je tomu tak z důvodu, že cvičenci odchází z hodiny se skvělým pocitem, že něco udělali pro své tělo a zdraví. Do programu fitness center jsou zahrnuty další nové taneční styly, které ještě široká populace tolik nezná. Proto nejsou zařazeny mezi nejnavštěvovanější. Jsou jimi Port de Bras, Sexy dance a Latino dance. Zvyšují sebevědomí ženám a bylo by dobré je zařadit do většího množství fitness center.

Z grafické komparace jednotlivých tanečních lekcí jsme zjistili, že se ve fitness centrech neustále opakují pouze dvě - Zumba a aerobik. Ostatní lekce jsou jen pouhým zpestřením rozvrhů fitness center. Takto by to být ale nemělo. Lidé stále neznají nové taneční styly a tak ani nemají potřebu je navštěvovat. Naše doporučení je takové, že fitness centra by měla formou různých reklam seznámit populaci s novými tanečními styly, zvýšit návštěvnost a tím donutit širokou populaci se aktivně zapojovat do sportu.

Po teoretické stránce jsme se o Zumbě dozvěděli mnoho zajímavých informací, díky nimž nemůžeme tomuto stylu nic vytknout. Spousta návštěvníků bere cvičení nejen jako efektivní program v rámci hubnutí, ale také především jako zábavu, což Zumba ve všech těchto směrech splňuje. Avšak překvapilo nás, proč v tak velkých fitness centrech, jako jsou Holmes Place Energy Smíchov a World Class Health Academy, není do programu skupinových lekcí zahrnuto více tanečních stylů. Vždyť především tyto aktivity lákají velké množství ženské populace díky svému úspěchu z hlediska hubnutí a navození příjemné atmosféry a dobré nálady. Ze svých osobních zkušeností z pohledu jak tanečníka, tak i trenéra, doporučuji tuto lekci navštěvovat ať už z důvodu tvarování těla, tak i získávání příjemných zážitků.

V úvodní části jsme rozebírali problematiku ohledně stoupající obezity u dnešní populace. Troufáme si tvrdit, že zpopularizování tance jako takového by mohlo přispět ke zlepšení tohoto stavu a věříme, že tanci bude i nadále věnována větší pozornost v nabídkách fitness center. Věříme v to proto, že možnost jít si zatancovat a prožívat radost z tohoto jedinečného a zdravého pohybu, by neměla být pouze chtíčem lidí, kteří se tanci věnují vrcholově nebo od dětství. Měla by být výsadou lidí i bez taneční nebo dokonce jakékoli pohybové průpravy. Mohla by tomu být nápomocná naše práce, jelikož bylo snahou představit pozitivní vliv tance na lidské zdraví.

Když už lidé chtějí začít cvičit, hubnout, nebo si jen zlepšit kondici, raději si pořídí permanentku do jednoho z fitness center, kde navštěvují pravidelné kurzy aerobního cvičení pod dohledem zkušeného instruktora, než aby cvičili doma s tím, že neví, zda prováděné cviky dělají správně. Jen zkušený instruktor může začátečníkovi poradit, jak správně cvičit a popřípadě i změnit stravovací plán. Dalším důvodem je fakt, že poměrně značná část lidí nerada cvičí sama, chtějí si při cvičení popovídat, zvláště ženy. Muži naopak většinou preferují návštěvu posilovny, a to z důvodu, že chtějí nabrat svalovou hmotu a tím vytvarovat různé tělesné partie. Dokonce i pro ženy již vznikají posilovny, které dovolují vstup pouze jim. Ženy se tak mohou zbavit ostychu před muži, kteří by hodnotili jejich zevnějšek a kritizovali je.

Samozřejmě existuje také ta část lidí, která preferuje cvičení v pohodlí domova. Lidé tak nemusí nikam docházet a za nic platit. Cvičí většinou podle cvičebního programu na DVD a jsou spokojení, protože si mohou určit své vlastní tempo i dobu, kdy se jim to hodí. Avšak v tomto případě existuje riziko možného úrazu, nebo jen toho, že například posilování provádějí špatným způsobem, neboť cvičí bez odborného dozoru. Z tohoto prostého důvodu jsou tu pro nás fitness a wellness centra s velmi rozmanitými nabídkami služeb od skupinových lekcí, přes masáže, relax zóny, posilovny s možností osobních trenérů a v dnešní moderní době známé vibrační plošiny, power platy a mnoho dalších.

7 ZÁVĚR

Naším cílem bylo představit čtenářům tanec jako vhodný prostředek volnočasové aktivity pro zlepšení kondice dnešní populace. Zaměřili jsme se na využívání tance ve fitness centrech, která jsou součástí komerční sféry a zprostředkovávají pohybovou aktivitu i pro nesportující populaci.

Hlavním tématem práce byly současné taneční styly aerobního charakteru, vyučované ve fitness centrech a působení lektorů při jejich výuce. Aktuálnost daného tématu však s sebou přináší i mnoho záporných vlivů, z nichž byl nedostatek literatury, vztahující se ke konkrétním tanečním stylům. Většinu tanečních stylů jsme museli vyhledat přes webové stránky.

Cílem práce bylo shrnout a popsat metody, které jsou využívány pro zjišťování informací ohledně nejčastěji vyučované taneční lekce. V teoretické části práce objasňuje vývoj tance, definuje taneční pohyb a pohyb ve spojení s hudbou. Dále řeší problematiku fitness center a aerobního cvičení. Byla zde snaha shrnout teoretické poznatky o tanečních stylech a všeobecné informace, týkající se struktury programu jednotlivých sportovišť. V praktické části jsme si popsali vybraná fitness centra a do rozvrhu skupinových lekcí jsme vyčlenili pouze lekce taneční, u kterých jsme provedli grafickou komparaci.

Výsledky této práce obsahují grafická znázornění procentuálního podílu nabízených pohybových programů. Podstatnou část zaujímají lekce Zumby a aerobiku s kondičním, redukčním a formativním zaměřením. Připojeny jsou i jednotlivé tabulky s rozvrhy tanečních lekcí, díky kterým jsme měli možnost graficky vyjádřit výsledky.

Došli jsme k závěru, že nejčastěji vyučovanou taneční skupinovou lekcí je Zumba. Je tomu tak z důvodu, že je jednou z nejvyhledávanějších na světě. Je velmi efektivní z hlediska spalování tuků a zároveň je velice zábavná, plná energie a pozitivního myšlení. Atmosféra při Zumbě připomíná spíše „párty“ s rytmickou hudbou, než cvičení. Proto má tak vysokou návštěvnost a obsazení v rozvrzích. Vysokou návštěvnost má také kvůli své nenáročnosti. Díky stálému opakování jednoduchých pohybových prvků je tato lekce uzpůsobena všem věkovým kategoriím.

Druhou nejčastěji vyučovanou taneční lekcí se stala lekce aerobiku, která má samozřejmě také něco do sebe. Je plná energie a je velice populární u žen všech věkových kategorií. Stejně jako Zumba se zaměřuje na jednoduché taneční variace, které by měl zvládnout každý cvičenec, i když

jsou prováděny v rychlejším tempu. Každý má individuální přístup k tomuto tanečnímu stylu, já ale toto nadšení nesdílím, jelikož nepreferuji stereotypní pohyby při stále se opakujících monotónních rytmech. I přesto má ale aerobik své zastánkyně a patří mezi nejnavštěvovanější taneční lekce. Je pravděpodobné, že se v budoucnu budou objevovat stále nové názvy aerobních aktivit, proto je správné si poznatky o aerobiku obnovit a vědět o obsahu specifických názvů pro všechny věkové kategorie. Pro současný aerobik komerčního charakteru je typické, že se stále vyvíjí nové náčiní a nářadí ke zlepšování účinku cvičení pro větší atraktivnost a zajímavost lekcí. Lze předpokládat, že v komerčním aerobiku se každým rokem budeme setkávat s novinkami (pojmenování lekce, styl hudby, nové náčiní), které nejen zvýší atraktivnost současného aerobiku, ale přispějí i k pozitivnímu účinku na psychologickou a sociální stránku života jedince v naší společnosti (Marešová, 2009).

Skupinová cvičení jsou zastoupena v nabídce fitness center již dlouhou dobu a trendem za posledních několik let je obohatit tato cvičení pohybovými základy a poznatky z různých sportovních disciplín, jako jsou bojová umění, veslování, cyklistika, gymnastika nebo tanec, o kterém pojednává tato práce.

Mezi jednotlivými fitness centry panuje velká rivalita. Každé fitness centrum se snaží neustále zlepšovat kvalitu služeb i rozšíření programu skupinových lekcí. Každé z nich by mělo neustále hledat nové účinné formy komunikace a zkvalitňování služeb, aby uspělo ve stále složitějším boji o klienty.

Práce byla vypracována pomocí poznatků z vlastních tanečních zkušeností a s pomocí uvedené odborné literatury.

8 SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BALAŠ, R., *Tance 20. století*. Olomouc: HANEX, 2003. ISBN 80-85783-40-1.
2. BLAHUŠOVÁ, E., *Rytmickogymnastické a taneční směry v rekreační tělesné výchově a sportu: stretching, aerobní cvičení, break dance, jógová cvičení, belly dance*. Praha: Wellness Evy Blahušové, 1987.
3. BLAHUŠOVÁ, E., *Wellness consultant: Manual*. Praha: Wellness Evy Blahušové, 2005.
4. BLAHUŠOVÁ, E., *GROUP EXERCISE: Manual*. Praha: Wellness Evy Blahušové, 2006.
5. BLAHUTKOVÁ, M. a kol., *Pohybem proti civilizačním chorobám*. 1.vyd. Brno: Masarykova univerzita, 2009. ISBN 978-80-210-5110-2
6. BLENFORD, N., *DANCE: Your way to Fitness*. Great Britain: Collins & Brown, 2007.
7. BLÍŽKOVSKÁ, J. *Úvod do taneční terapie.* Brno: Vydavatelství MU, 1999, ISBN 80-210-2100-4.
8. ČÍŽKOVÁ, K., *Tanečně - pohybová terapie*. Praha: TRITON, s.r.o., 2005. ISBN 80-7254-547-7.
9. HAINER, V. a kol., *Základy klinické obezitologie.* 2. vyd., Praha, Grada Publishing, 2004. ISBN 80-247-0233-9.
10. HENDL, J., *Kvalitativní výzkum: Základní metody a aplikace.* Praha: Portál, 2005. ISBN 978-80-7367-040-5.
11. JEBAVÁ, J., *Kapitoly z dějin tance a možnosti terapie*. Praha: Karolinum, 1998.
12. KISSELLE, J., MARZEO, K. *Aerobic dance – a way to fitness.* Morton Publishing Company, 1983, ISBN 0-89582-094-3.
13. KOLOUCH, V., KOLOUCHOVÁ, L., *Kondiční kulturistika*. Praha: Olympia, 1990.
14. KOVÁŘ, R., BLAHUŠ, P. *Stručný úvod do metodologie: Skriptum pro posl. fak. Tělesné výchovy a sportu.* 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1973.
15. KRAPKOVÁ, H., ŠOPKOVÁ, J. *Tance lidové, kontratance, společenské*. Olomouc: Vydavatelství Univerzity Palackého, 1998. 62 s. ISBN 80-7067-853-4.
16. KULHÁNKOVÁ, J., *Lidé duhového hada a Strážci dlouhého šedého mraku: minulost a současnost domorodých obyvatel Austrálie a Nového Zélandu*. 1. vyd. Praha: FHS UK, 2010. ISBN 978-808-7398-098.
17. KULKA, Jiří. *Psychologie umění*. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-2329-7.

18. MAREŠOVÁ, Michaela. *Charakteristika aerobních a wellness programů ve fitness centrech*. Brno, 2009. Bakalářská práce na Masarykově univerzitě. Vedoucí bakalářské práce Alena Pokorná.
19. MARINOV, Z., PASTUCHA, D. a kol. *Praktická dětská obezitologie.* 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2012. 224 s. ISBN 978-80-247-4210-6.
20. NOVOTNÁ, V., ČECHOVSKÁ, I., BUNC, V. *Fit programy pro ženy*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2006, ISBN 80-247-1191-5.
21. OSHO, *What is meditation?*. Rockport, Mass.: Element, 1995. ISBN 18-523-0726-9.
22. SKOPOVÁ, M., BERÁNKOVÁ, J. *Aerobik – kompletní průvodce*. Praha: Grada Publishing, 2008, ISBN 978-80-247-1746-3.
23. STACKEOVÁ, D., FITNESS - *Metodika cvičení ve fitness centrech.* Praha: Univerzita Karlova, 2004, ISBN 80-246-0840-5.
24. SUCHOMEL, A., kolektiv. *Pohybová aktivita a zdraví*. 1.vyd. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2007. ISBN 978-80-7372-286-9.
25. ŠTĚRBOVÁ, Pavla. *Aerobik, jeho charakteristika, využití a přínos*. Brno, 2007. Diplomová práce. Masarykova Univerzita.

Internetové zdroje:

26. ADI BASIC DANCE, *Fitness BBC* [online]. 2001 [cit. 2013-04-20]. Dostupné z: http://www.fitnessbbc.cz/index.php?id=59&idlekce=68&idden=7&idstudio=0
27. BALANCE CLUB BRUMLOVKA. *Balance Club* [online]. 2010 [cit. 2013-04-17]. Dostupné z: http://balanceclub.cz/cz/o-klubu
28. BHARATANÁTYAM. *National Geographic: Česko* [online]. 2009 [cit. 2013-04-18]. Dostupné z: http://www.national-geographic.cz/detail/indicky-tanec-bharatanatyam-je-jeden-z-nejstarsich-v-indii-podivejte-se-jak-se-tanci-ve-21-stoleti-25115/
29. CAPOEIRA. *Samuraj* [online]. 2013 [cit.2013-04-18]. Dostupné z: http://www.samuraj.cz/clanek/capoeira-brazilsky-bojovy-tanec
30. NĚMCOVÁ, L., Fit dance. *Fit dance* [online]. 2010 [cit. 2013-04-20]. Dostupné z: http://www.fitdance.cz/nejcastejsi-dotazy/co-je-to-fit-dance-/
31. FITNESS CENTRUM BBC - VINOHRADSKÁ. *Fitness BBC* [online]. 2001 [cit. 2013-04-17]. Dostupné z: http://www.fitnessbbc.cz/vinohradska190

32. FITNESS GALAXIE. *Fitness Galaxie* [online]. 2012 [cit. 2013-04-17]. Dostupné z: http://www.fitnessgalaxie.cz/
33. FITNESS KOTVA. *Fitness Kotva* [online]. 2011 [cit. 2013-04-20]. Dostupné z: http://www.fitnesskotva.cz/cz/o_nas.php
34. SKUPINOVÉ LEKCE. *Fitness Galaxie* [online]. 2012 [cit. 2013-04-20]. Dostupné z: http://www.fitnessgalaxie.cz/nabidka/cviceni
35. FITNESS STATION. *Fitness station* [online]. [cit. 2013-04-17]. Dostupné z: http://www.fitness-station.cz/
36. FITTOP WELLNESS CENTRUM. *FitTop* [online]. 2012 [cit. 2013-04-20]. Dostupné z: http://www.fittop.cz/
37. HENDL, J., Bakalářská závěrečná práce. *Cuni* [online]. 2005 [cit. 2013-04-10]. Dostupné z: http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/metodologie/bakalprace.htm
38. HIT FITNESS FLÓRA. *Hitfit* [online]. 2007 [cit. 2013-04-20]. Dostupné z: http://hitfit.cz/
39. HOLMES PLACE ENERGY SMÍCHOV. H*olmesplace* [online]. [cit. 2013-04-17]. Dostupné z: http://www.holmesplace.cz/energy/smichov/
40. KYMPLOVÁ, P., Scénický tanec. *Balet* [online]. [cit. 2013-04-18]. Dostupné z: http://balet.netstranky.cz/tanec-a-jeho-charakt/tanec-a-jeho-charakt.html
41. LATINO DANCE. O*megasport* [online]. [cit. 2013-04-17]. Dostupné z: www.omegasport.cz/clanky/skupinove-aktivity/typy-skupinovych-cviceni.html
42. LET´S DANCE. *Aquapalace* [online]. 2013 [cit. 2013-04-20]. Dostupné z: http://www.aquapalace.cz/relax/fitness/poradime-vam/popis-cviceni-a-rozvrhy
43. PELECH, M. BMI tabulka. *Obmi* [online]. 2011 [cit. 2012-08-15]. Dostupné z: http://www.obmi.cz/bmi-tabulka
44. POPIS HODIN. *Scpalmovka* [online]. 2006 [cit. 2013-04-20].Dostupné z: http://scpalmovka.cz/aerobic#popis
45. PORT DE BRAS. *Portdebras: Plzeň* [online]. 2011 [cit. 2013-04-20]. Dostupné z: http://www.portdebras-plzen.cz/
46. SEXY DANCE. *Fitness Kotva* [online]. 2011 [cit. 2013-04-20]. Dostupné z: http://www.fitnesskotva.cz/cz/popis_lekci.php
47. SLUŽBY. *Balance Club* [online]. 2010 [cit. 2013-04-17]. Dostupné z: http://balanceclub.cz/cz/sluzby
48. SPIRALS. *Pilatesclinicacademy* [online]. [cit. 2013-04-20]. Dostupné z: http://www.pilatesclinicacademy.cz/spirals/

49. SPORT CENTRUM PALMOVKA. *Scpalmovka* [online]. 2006 [cit. 2013-04-20]. Dostupné z: http://scpalmovka.cz/o-nas
50. STREET DANCE. *Street dance* [online]. 2011 [cit. 2013-04-21]. Dostupné z: http://tanec-street-dance.blog.cz/
51. TEORIE TANCE. *Muni* [online]. 2009 [cit. 2013-04-17]. Dostupné z: http://is.muni.cz/do/1499/el/estud/fsps/ps09/tanec/web/pages/uvod.html
52. VONKOVÁ, N. Zumba. *Fit dance* [online]. 2011 [cit. 2013-04-20]. Dostupné z: http://www.zumbasniky.cz/zumba/co-je-zumba-/
53. WORLD CLASS FITNESS. *World Class* [online]. 2005 [cit. 2013-04-17]. Dostupné z: http://www.worldclass.cz/health-academy/

9 SEZNAM PŘÍLOH

I. Seznam tabulek

Tab 1. Rozvrh tanečních skupinových lekcí – Holmes Place Energy Smíchov

Tab 2. Rozvrh tanečních skupinových lekcí – World Class Health Academy

Tab 3. Rozvrh tanečních skupinových lekcí – Solárium Fitness BBC

Tab 4. Rozvrh tanečních skupinových lekcí – Balance Club Brumlovka

Tab 5. Rozvrh tanečních skupinových lekcí – Fitness Station, s.r.o.

Tab 6. Rozvrh tanečních skupinových lekcí – Fitness Kotva, s.r.o.

Tab 7. Rozvrh tanečních skupinových lekcí – Fitness Galaxie

Tab 8. Rozvrh tanečních skupinových lekcí – Fittop Wellness Centrum

Tab 9. Rozvrh tanečních skupinových lekcí – Sport Centrum Palmovka

Tab 10. Rozvrh tanečních skupinových lekcí – HIT Fitness Flóra

II. Seznam obrázků

Obr. 1 Graficky znázorněné hodnoty BMI (Pelech, 2011)

III. Seznam grafů

Graf 1. Četnost tanečních lekcí – Holmes Place Energy Smíchov

Graf 2. Četnost tanečních lekcí – World Class Health Academy

Graf 3. Četnost tanečních lekcí – Solárium Fitness BBC

Graf 4. Četnost tanečních lekcí – Balance Club Brumlovka

Graf 5. Četnost tanečních lekcí – Fitness Station s.r.o.

Graf 6. Četnost tanečních lekcí – Fitness Kotva

Graf 7. Četnost tanečních lekcí – Fitness Galaxie

Graf 8. Četnost tanečních lekcí – Fittop Wellness Centrum

Graf 9. Četnost tanečních lekcí – Sport Centrum Palmovka

Graf 10. Četnost tanečních lekcí – HIT Fitness Flóra

Graf 11. Celkový graf – celkový počet hodin v deseti vybraných fitness centrech

Graf 12. Celkový procentuální graf