

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE  
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

**Analýza pohybových programů v Pure Jatomi Fitness Harfa**

Bakalářská práce

Vedoucí bakalářské práce:

**prof. Ing. Václav Bunc, CSc.**

Vypracovala:

**Denisa Nechvílová**

Praha, srpen 2013

Prohlašuji, že jsem závěrečnou bakalářskou práci zpracovala samostatně a že jsem uvedla všechny použité informační zdroje a literaturu. Tato práce nebyla předložena k získání jiného nebo stejného akademického titulu. Zároveň souhlasím se zveřejnění této práce jak v tištěné, tak v elektronické podobě.

V Praze dne 8. 8. 2013

.....  
Denisa Nechvílová

### Evidenční list

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

Jméno a příjmení:

Fakulta / katedra:

Datum vypůjčení:

Podpis:

---

## **Poděkování**

Ráda bych touto cestou poděkovala panu prof. Ing. Václavu Buncovi, CSc. za jeho odborné vedení, podporu a cenné rady, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce. Zároveň bych ráda poděkovala celému týmu fitness centra Pure Jatomi Fitness Harfa za milou spolupráci a ochotu při poskytování informací.

# **Abstrakt**

## **ANALÝZA POHYBOVÝCH PROGRAMŮ V PURE JATOMI FITNESS HARFA**

### **Cíle**

Cílem mé bakalářské práce je zhodnocení nabízených pohybových programů ve fitness centru Pure Jatomi Fitness Harfa. Dále jsem se v této práci zaměřila na osobu osobního trenéra/instruktora skupinových lekcí.

### **Metody**

Záměrně vybraným fitness centrem je Pure Jatomi Fitness Harfa, jakožto vlajková loď nejdynamičtější se rozvíjejícího fitness řetězce na území České republiky. Samotná přehledová studie pohybových programů byla vypracována na základě studia informací z odborné literatury a metodických materiálů pro vzdělávání lektorů. Dále byla v práci použita metoda přímého pozorování v daném fitness zařízení a aktivní účast na lekcích nabízených pohybových programů. Bylo provedeno hloubkové interview s generálním managerem fitness centra, fitness managerem, osobními trenéry a instruktory skupinových lekcí. Při porovnávání fitness centra s konkurencí bylo využito metody komparace. SWOT analýzou jsem zjišťovala, jak si dané fitness centrum skutečně stojí na trhu.

### **Výsledky**

Výsledky podávají informace o nabídce pohybových programů společnosti Pure Jatomi Fitness Harfa. Uvedené fitness centrum je porovnáváno s konkurencí. U osobních trenérů a instruktorů zmíněného řetězce je sledováno jejich vzdělání.

### **Klíčová slova**

fitness, wellness, fitness centrum, pohybové programy, skupinová lekce, osobní trenér

## **Abstract**

### **ANALYSIS OF KINETIC PROGRAMS IN THE PURE JATOMI FITNESS CENTER HARFA**

#### **Aims**

The aim of my bachelor thesis is to create a study of offered kinetic programs in the fitness center Pure Jatomi Fitness Harfa. Also I have focused in my work on the person of the coach/instructor of group lessons.

#### **Methods**

I have intentionally chosen fitness center Pure Jatomi Fitness Harfa as the main branch of most developing chain of fitness centers in the Czech republic. The study of kinetic programs itself was made on the basis of research of information from literature and methodical materials for education of instructors. Also in the thesis was used the method of direct observation in above mentioned fitness center and the participation in the lessons of offered kinetic programs as well. An in-depth interviews with employees of the fitness center were carried out, specifically with general manager, fitness manager and also with coaches and instructors of group lessons. During the comparison of competitors was used the method of comparison. Using the SWOT analysis I was trying to find out, what is the real position of the fitness center on the market.

#### **Results**

The results demonstrate information about the kinetic programs of the Pure Jatomi Fitness Harfa company. The mentioned fitness center is compared with competition. The education of private coaches and instructors of the particular chain is observed.

#### **Key words**

fitness, wellness, fitness center, kinetic programs, group lesson, personal trainer

# Obsah

Abstrakt.....	5
Abstract.....	6
Obsah .....	7
1 Úvod.....	9
2 Teoretická část .....	11
2.1 Vymezení klíčových pojmů .....	11
2.2 Historický vývoj fitness jako fenoménu .....	22
2.2.1 Světový vývoj.....	22
2.2.1.1 Počátky fitness (do dvacátého století) .....	22
2.2.1.2 Fitness ve dvacátém století .....	24
2.2.1.3 Trendy nového tisíciletí ve fitness světě.....	28
2.2.2 Vývoj v České republice .....	31
2.2.2.1 Význam tělovýchovné jednoty Sokol pro tělesnou kulturu u nás .....	31
2.2.2.2 Počátky posilování v Československu.....	32
2.2.2.3 Vývoj aerobiku .....	33
2.2.2.4 Rozvoj fitness a wellness po roce 1989 .....	34
3 Cíle bakalářské práce .....	37
3.1 Hypotézy .....	37
3.2 Úkoly práce .....	37
4 Metodologie.....	39
4.1 Výzkumný soubor .....	39
4.2 Použité metody.....	39
4.2.1 Metoda přímého pozorování.....	39
4.2.2 Metoda hloubkového interview .....	40
4.2.3 Metoda neformálního rozhovoru.....	40
4.2.4 SWOT analýza.....	41
4.2.5 Metoda komparace .....	41
5 Praktická část .....	42

5.1	Charakteristika Pure Jatomi Fitness .....	42
5.2	Historie a vývoj společnosti .....	43
5.3	Charakteristika Pure Jatomi Fitness Harfa .....	43
5.3.1	Nabízené služby v Pure Jatomi Fitness Harfa .....	44
5.3.2	Cílová skupina zákazníků .....	45
5.3.3	Konkurence provozovny Pure Jatomi Fitness Harfa .....	46
5.3.4	SWOT analýza Pure Jatomi Fitness Harfa .....	51
5.3.5	Pohybové programy nabízené v Pure Jatomi Fitness .....	60
5.3.6	Rozbor rozvrhu skupinových lekcí Pure Jatomi Fitness .....	60
5.3.7	Charakteristika nabízených programů v Pure Jatomi Fitness Harfa .....	61
5.4	Diagnostika jedince při vstupu do fitness centra Pure Jatomi Fitness Harfa .....	77
5.4.1	Vstupní pohovor s klientem .....	78
5.4.2	Analýza složení těla .....	79
5.5	Osobnost instruktora/trenéra v řetězci Pure Jatomi Fitness Harfa .....	81
5.5.1	Výběr osobního trenéra a vzdělávání v Pure Jatomi Fitness Harfa .....	82
5.5.2	Osobní trenéři v Pure Jatomi Fitness Harfa .....	82
6	Diskuze .....	84
7	Závěr .....	87
	Literatura .....	88
	Přílohy .....	92



# 1 Úvod

Životní styl obyvatel České republiky se v posledních dvaceti letech velmi změnil. Pohybová aktivita a fyzická práce se z našich životů postupně vytrácí, přibylo naopak civilizačních onemocnění. Stále více do našich životů zasahuje stres. I přes veškerá varování odborníků počet lidí s nadváhou či dokonce obezitou výrazně narůstá. Tato problematika se již netýká pouze dospělé populace, ale čím dál častěji i dětí školního, či dokonce předškolního věku.

Lidé si již začínají uvědomovat, že zdraví není samozřejmou věcí, ale že o své tělo musí pečovat a investovat do něj. Tím je myšlena nejen zdravá a vyvážená strava, ale především zařazení pohybové aktivity do každodenního života. Pravidelný pohyb je klíčem k udržení zdraví, svalové síly, působí proti depresím, má vliv na paměť, klidný spánek a psychickou pohodu. Cvičení ve fitness centrech je jednou z mála příležitostí k pohybu pro obyvatele ve městech. Umožňuje zákazníkům jak cvičení ve skupině, které má v sobě navíc i sociální aspekt, tak individuální řešení problému klienta pod odborným vedením osobního trenéra.

I fitness jako takové prošlo od devadesátých let velkou řadou změn. Fitness centra již nejsou druhým domovem kulturistů, ale dnešní doba si žádá otevřenost pro veškeré skupiny zákazníků. Od roku 1989 masivně stoupá počet posiloven, fitness klubů i privátních studií. Na český trh přišlo mnoho zahraničních investorů, zahraničních řetězců, které vystavely velké fitness komplexy. V návaznosti na komplexní služby přišel do našich podmínek systém klubového členství. Díky médii předkládanému kultu mládí a krásy obliba fitness a wellness center stále roste. Fitness industry je v současné době nejrozšířenější sportovní aktivitou v Evropě. A to nejen počtem členů, ale i co se obrátu finančních prostředků týká.

Úkolem této práce je vymezit, co si vlastně čtenář má představit pod pojmy fitness či wellness, když tyto slova obsahují dnes ve svém názvu i produkty, které s ním nijak nesouvisí. Bakalářská práce dále mapuje a kategorizuje český trh fitness center, jeho vývoj i možné směřování v budoucích letech. Blíže zde analyzuji vybrané Fitness centrum Pure Jatomi Fitness Harfa a porovnávám jej s konkurenčními provozovny. Bakalářská práce má též poskytnout klientům Pure Jatomi Fitness Harfa informace o pohybových programech, které jim toto fitness centrum nabízí. Většina lekcí bývá označována trendovými názvy převážně v anglickém jazyce a neodborná veřejnost se

může lehce ztratit v jejich velké nabídce. Mým cílem je blíže specifikovat jednotlivé programy, určit pro koho jsou vhodné a kterým klientům by naopak mohli spíše uškodit.

Aktuálním tématem je i zpracovaná problematika osobních trenérů a instruktorů skupinových lekcí, především jejich vzdělávání, kterému doposud chybí jednotná certifikace. Ve své práci blíže popisuji osobu trenéra ve fitness centru Pure Jatomi Fitness Harfa, jeho výběr, či další vzdělávání v rámci zařízení fitness centra. V neposlední řadě se též v této práci věnuji procesu vstupu klienta do fitness centra Pure Jatomi Fitness. Ten bývá doposud velmi opomíjen, ač je naprosto klíčovým prvkem pro dosažení cílů zákazníka, které v konečném důsledku vedou k jeho spokojenosti a loajalitě vůči fitness klubu.

## 2 Teoretická část

### 2.1 Vymezení klíčových pojmů

#### **Fitness**

Pojem fitness, který má základ v anglickém slově fit, lze vyložit několika způsoby. Nejjednodušeji tento výraz vystihuje prostý překlad, který definuje fitness jako stav, kdy jsme v dobré fyzické kondici, zkráceně kdy jsme a cítíme se být fit.

Ani autoři odborné literatury, nenahlíží na výklad slova fitness zcela jednotně. Kolouch (1990, s. 78) uvádí, že se jedná o *cvičení ve fitness centrech, jehož náplní je cvičení s volnými činkami a cvičení na trenažérech, doplněné o aktivity aerobního charakteru na speciálních trenažérech, dodržování určitého dietního režimu včetně použití doplňků výživy a o celkový životní styl, jehož cílem je rozvoj celkové zdatnosti, zlepšení držení těla, zlepšení postavy při současném působení na upevňování zdraví a rozvoj síly.*

Pod pojmem fitness se podle Fořta (2005, s. 15) skrývá *vysoká úroveň fyzické zdatnosti a dokonalého zdraví.*

Blahušová (2009, s. 15) dále definuje pojem fitness jako *schopnost provádět každodenní úkoly svižně bez přílišné námahy, s dostatkem energie a s dostatečnou rezervou pro spokojené prožívání volného času a zvládnání nepředvídaných událostí.* Čím více práce může tělo vykonat, tím lepší úroveň fitness má a čím lepší úroveň fitness tělo má, tím více zdravotních účinků získává. Úroveň fyzické zdatnosti neboli fitness má tedy významný vliv na zdraví a výkonnost.

Jako poslední bych ráda uvedla definici Skopové, Beránkové (2008), které mezi fitness aktivity řadí veškeré pohybové činnosti komplexně ovlivňující zdatnost. Ty jsou většinou vybírány z oblasti rekreačních sportů, z různých aerobních aktivit, z fitness-posilování.

Podle mého názoru lze slovem fitness označit jakoukoliv kondiční aktivitu, která přispívá k budování pevnějšího zdraví, zvyšování fyzické kondice, formování těla, což následně vede k podpoře sebevědomí, zlepšování nálady a zbavování se nadměrného stresu, který pramení ze současného životního stylu většiny populace.

To, proč se fitness stalo v posledních letech žhavým trendem a velmi dynamickým sportovním odvětvím vidím především v tom, že oslovuje širokou část veřejnosti. Nezáleží na věku, pohlaví, ani úrovni fyzické kondice.

Díky této vlastnosti se u většiny jedinců stává přímo životním stylem spojeným s tělesným cvičením, správným stravováním a snahou o psychické odreagování. V tomto případě se již nejedná o pouhé cvičení v posilovně, ale o celkové nahlížení na svět, formu trávení volného času, styl oblékání, způsob řešení stresových situací i výběr přátel, kterými se obklopujeme. Týká se tedy všech oblastí našeho života, což v konečném důsledku může rozhodnout o výběru studijního oboru, či vyústit ve změnu povolání.

### **Wellness**

Ani pojem wellness nelze jednoduše definovat. Wellness může být chápáno jako stav – pohoda (wellbeing), proces (metoda k dosažení pohody), životní styl, ale i jako místo či zařízení.

Wellness je neustálé vzdalování se od stavu, kterému říkáme nemoc. Podstatou wellness je péče o zdraví, začínající zlepšováním životního stylu v době, kdy jsme zdraví, ne až v době, kdy jsme nemocni.

*Wellness životní styl pomáhá jedinci nejenom nebýt nemocný a nemít bolesti, ale odvádí ho k co nejlepšímu zdraví, kdy zdraví chápeme jako stav úplné tělesné, duševní i sociální pohody.* (Skopová, Zítka, 2005, s. 19)

Samotné slovo vzniklo v 60. letech 20. století, kdy americký lékař Halbert L. Dunn spojil dvě americká slova wellbeing a fitness, což ve volném překladu znamená být v pohodě, nebo dobré zdraví. (Krmíček, 2011) V průběhu doby se význam slova mění v důsledku kontextu, ve kterém je slovo používáno. Též různé části světa vnímají smysl slova dosti odlišně. Například země Asie a Afriky vidí ve slově wellness spíše oblast relaxace a procedur péče o tělo, kdežto v Evropě je stále bližší pojetí, kde wellness v hlavní míře představuje fitness aktivity.

Wellness zahrnuje na jedné straně tradiční lázeňství, ale i sportovní aktivity v tělocvičně. Dá se říci, že wellness můžeme rozdělit do dvou hlavních směrů. První směr označujeme jako zdravotně-lázeňský, druhý jako sportovní, někdy též tělovýchovný. Zdravotně lázeňský směr řeší problematiku zátěže moderního stylu života u dnešní populace. (Neuwirth, 2012) Sportovní pojetí termínu zahrnuje kromě

masáží, saunování, vodních procedur, zábalů též systém cvičení spojený s určitým životním stylem, který je označován jako „Body & Mind“. Vedle posilování a klasických skupinových lekcí je zde tak zahrnut i mentální trénink.

Blahušová (2005, s. 235) definuje *wellness* jako *stálé a uvážené úsilí k udržení zdraví a dosažení nejvyšší úrovně životní pohody*. Mít vysokou úroveň wellness podle autorky znamená těšit se dobrému zdraví, být šťastný, být schopen řešit stresové situace, účastnit se náročné fyzické činnosti, být energický, mít dostatek sebedůvěry, milovat a být milován a žít plnohodnotným životem. Blahušová rozdělila wellness do pěti částí (fitness, pozitivní přístup k životu, osobní návyky, zvládnutí stresu, výživu a kontrolu hmotnosti) z nichž každá část má velký vliv na úroveň životní pohody. Za nejdůležitější považuje fitness (tělesnou zdatnost), ale žádnou z nich bychom neměli opomíjet. Měli bychom si všimnout jejich vzájemnosti, neboť, jenom rovnováha mezi nimi může vést k nejvyšší úrovni wellness.

Obrázek 1 – Složky wellness



Zdroj: Blahušová - Wellness, fitness (2005)

Podle České asociace wellness znamená *wellness stav či pocit blahobytu, jež je maximálně orientovaný na individuální možnosti člověka - vlastní osoby. Je to dlouhotrvající, stupňující se proces přeměny psychické, intelektuální, emoční, sociální, duchovní a okolní pohody*. Výraz wellness se také využívá pro označení zařízení, kde se tato filozofie realizuje v souladu s adekvátní architekturou, designem, barvami a probíhají zde programy, které člověka vedou k získání pocitů wellness.

Stackeová (2008) při popisu pojmu wellness rozšiřuje definici fitness o pocit životní pohody plynoucí právě z této pohybové aktivity a s ní souvisejícího životního stylu. Podle Fořta (2005) by základním rozlišovacím prvkem mezi fitness a wellness mělo být hodnocení intenzity zátěže, který aktivita vyvolá. Rekreační sport v rámci wellness je tedy aktivita, která nenutí organismus k opakovaným maximálním výkonům a neklade si podmínku systematické, fyzicky a časově náročné přípravy. Fořt (2005, s. 18) říká, že *jakmile v průběhu aktivity dochází opakovaně k dosažení nebo překročení intenzity anaerobního prahu, jedná se již o fitness*.

Dá se říci, že dnešní slovo wellness nejlépe vystihuje svou filozofií starořecký výraz kalokagathia. Tedy harmonie těla i ducha. Starořecký ideál člověka žijícího v tělesné i duševní kráse byl i prvotní inspirací pro hnutí wellness vznikající v USA.

Vzrůstající popularita až boom, který wellness životní styl provází, svádí až k přílišné komercializaci. Geometrickou řadou roste množství výrobků, které nesou označení wellness, jako jakousi značku kvality. (Stackeová, 2008) Z tohoto důvodu většina „wellness“ výrobků a zařízení nemá s původní filozofií wellness nic společného. To vidím jako velkou příležitost pro nové provozovatele a výrobce na trhu, aby začali svým klientům skutečně poskytovat „wellness produkt“ a odlišili se tak od konkurence. Dalším problémem zejména v naší oblasti je přemíra důrazu na hlavní druh provozované činnosti a absence komplexnosti, kterou vnímám v této oblasti jako naprosto klíčovou.

### **Fitness centrum**

Fitness centrum lze nejjednodušeji popsat jako zařízení, které slouží k provozování fitness. Tedy středisko, vedoucí k dosahování a udržování dobré kondice a zdraví. Umožňuje zlepšovat sílu, ohebnost a vytrvalost.

Fitness centrum jako takové je novodobou sociální institucí, jež umožňuje a zprostředkovává pravidelný a dostatečný pohybový režim co nejvyššímu počtu členů

společnosti. Provozovny fitness center představují v moderním světě, v časovém stresu, při naší pohodlnosti a eventuální nepřízni počasí významný fenomén. Znamená pro klienty možnost formovat tělo, upevňovat zdraví a představuje též psychickou relaxaci pro moderní hektický styl života většiny populace.

Podle Velíčkové (1994) jsou fitness centra tělovýchovná zařízení s osobitým vizuálním vybavením prostředí a příslušnou variabilní nabídkou.

Právě fitness centra se svou širokou nabídkou služeb splňují představu zákazníků o aktivním odpočinku. Většina klientů nenavštěvuje fitness zařízení pouze z důvodu zlepšení fyzické kondice, formování těla a zlepšování zdraví, ale často je sem přivádí i možnost psychické relaxace i určitý prvek socializace, tedy trávení času s lidmi s podobným smýšlením a oprostění se od každodenních starostí.

Cvičení ve fitness centrech se u současné populace stává oblíbenějším, než cvičení v domácím prostředí nebo v přírodě, což je dáno především větší různorodostí a většími možnostmi. Z tohoto důvodu většina klientů setrvává u pravidelného cvičení po delší dobu a díky předplacenému cvičení neukončí své úsilí z důvodu nedostatku času, či jiným nepříznivým vlivům. Další přínos má fitness centrum pro cvičence, kteří si netroufají cvičit samostatně. Lidé zde mohou využívat služeb osobních trenérů a instruktorů, kteří pomáhají klientům při sestavení individuálního cvičebního programu, dohlíží na správné provedení jednotlivých cviků, upozorňují na prováděné chyby a pomáhají s jejich odstraňováním. Cvičení se tak stává kvalitnější a efektivnější.

Fitness centra se od sebe navzájem velmi odlišují. Zákazníkům jsou nabízeny různé úrovně kvality i odlišná nabídka služeb, které provozovny poskytují. Obecně platí, že jejich služby lze rozdělit do dvou hlavních oblastí. Aktivní část služeb zahrnuje kondiční posilování, skupinové formy cvičení a aerobik různých stylů a zaměření. Pasivní část pak saunu, masáže, solárium, vířivku, nabídku dietetických přípravků a nabídku kosmetických přípravků. Aktivity provozované ve fitness centrech bychom též mohly rozdělit na: cvičení formující postavu a posilující fyzickou kondici, rehabilitační cvičení, relaxační procedury. (Fialová, 2001)

V souvislosti s konkurenčním bojem o zákazníky fitness centra rozšiřují nabídku o oblast služeb wellness. Doplnkové služby, jak jsou též tyto procedury někdy nazývány, se k původním posilovným začaly přidružovat v souvislosti s vývojem pojmu fitness, kdy spektrum návštěvníků fitness center se začalo rozšiřovat a klienti stupňovali

své požadavky. Doplnkové služby také prodlužují pobyt návštěvníků ve fitness centrech a zvyšují pravděpodobnost vyššího zisku pro provozovatele i to, že klienti budou s komplexní péčí o svou osobu spokojenější a budou se do těchto provozoven rádi vracet.

Moderní fitness centra tedy dnes zákazníkům nabízí mnohem více. Trend všeobecné tělesné uvědomělosti se prosazuje stále častěji, a tak vznikají i jiná zařízení než fitness centra. Tyto podniky se snaží vystihnout širokou nabídku poskytovaných služeb nápaditými názvy. Proto dnes můžeme narazit např. na oázy wellness, zdravotní kluby nebo fun factories. Každý klub se zaměřuje na jinou oblast, podle toho, jakou cílovou skupinu chce zaujmout.

Provoz fitness centra, jak již bylo zmíněno, u nás nyní patří mezi vázané živnosti, kdy zvláštní podmínky provozování této živnosti jsou stanoveny v příloze číslo 2 živnostenského zákona.

### **Segmentace trhu fitness**

Segmentací rozumíme rozdělení trhu na menší homogenní skupiny, tedy cílové skupiny zákazníků. Jednotlivé skupiny zákazníků se od sebe odlišují svými potřebami a přáními, každá ze skupin má jinou charakteristiku a především se liší nákupním chováním.

Zacílení, někdy označované jako targenting, znamená výběr dostatečně atraktivního segmentu (skupiny zákazníků) pro danou společnost. To v praxi znamená, že si firma vybere takovou skupinu zákazníků, která povede k plnění vytyčených cílů.

Umístění též pozicování je navrhování představy, kterou by měl spotřebitel o produktu (službě) mít. Vymezení služby vůči konkurenční firmě je přímo nezbytné. Úspěšná marketingová strategie se nemůže zaměřovat na všechny skupiny zákazníků, ale jen na skupinu/skupiny pro firmu nejzajímavější. Ty pak může oslovit s takovou silou a účinností, že se ziskovost produktu výrazně zvýší.

### **Charakteristika a segmentace trhu**

Dnešní klienti mají velké množství informací o službách poskytovaných ve fitness centrech, a proto za své peníze očekávají vyšší kvalitu, lepší služby a nižší ceny, než tomu bývalo v minulých letech zvykem. Mohou si vybírat z pestré nabídky konkurence a komparovat výhody prostřednictvím internetu. Spotřebitele již nelze více



vnímat jako pasivní stranu ve vztahu poskytovatel a konzument služby. (Jakubíková, 2008) Trh fitness služeb již prošel obdobím enormního boomu a je na provozovatelích fitness center, zda ustrnou ve stávající nabídce či přijdou s novými inovacemi služeb a využijí potenciálu, který měnící se životní styl (potažmo i struktura obyvatel), nové technologie a přístupy k nim nabízí.

Standardně můžeme fitness trh rozdělit do třech kategorií podle úrovně kvality, kterou zákazníkovi nabízejí. První kategorií jsou takzvaná budget centra. Někdy také nazývaná "price" nebo "low cost". Zaměřují na co nejnižší provozní náklady a co nejnižší cenu pro klienty. Za veškeré nadstandardní služby zákazník musí platit. Charakteristické pro tyto centra je minimum personálu a hlavně levné vybavení fitness stroji. Dost často se můžeme setkat s vysokým procentem nefunkčních strojů, zejména kardio trenažérů. Budget centra vznikají v hůře situovaných čtvrtích, tedy v prostředí, kde žijí jejich klienti. Klíčová je pro taková centra dostupnost MHD.

Pro value kluby je standardem posilovna s kardiozónou a sály na provozování skupinových cvičení. V některých value klubech je součástí nabídky i relaxační zóna. Value centra se už věnují svým členům o poznání více, vždy mají stálou recepci s obsluhou a fitness instruktoři se drží vysokých standardů při pomoci členům. Velké řetězce mají i systém vnitřního vzdělávání v oblasti fitness a sportu obecně, tzv. In-House Education. Vybavení stroji je kvalitní a má i odpovídající zajištění servisem, tudíž se klient neseťká se stroji mimo provoz. Standardem v kardiozóně je dnes již i tzv. cardio cinema. Samozřejmě takové vybavení a služby jsou o poznání dražší, a proto většina value center funguje na principu klubového členství, aby se provoz a investice ekonomicky vyplatily.

Luxury centra operují již výhradně na klubové bázi. Jedná se o kluby s vynikající úrovní služeb a špičkovým vybavením. 3rd place kluby jsou většinou mimo vnitřní centrum, často i na okraji velkých měst, a nabízejí takový rozsah služeb, že zde klienti tráví i celý den. Kromě fitness centra se všemi jeho částmi nechybí bazén, raketové sporty v krytých i otevřených prostorech, stejně jako skupinové aktivity typu beach volejbal. Někdy bývá součástí i golfový areál nebo alespoň driving range či indoor golf a dobrá restaurace. Standardem v těchto typech fitness center jsou prostředky péče o tělo, ručníky, prostěradla a neustále přítomný fitness instruktor. Nejčastěji se pracuje systémem individuálních tréninků s osobními trenéry. Mimo pár

center v okolí hlavního města nejsou luxury centra prozatím v České republice běžná. (Business and lifestyle Brumlovka, 2008)

Pokud při kategorizaci fitness center zohledňujeme i jejich bližší specializaci, můžeme je dělit též na: high-end wellness kluby, value kluby, fitness centra se specializací na funkční trénink, hardcore fitness centra, centra osobních tréninků, studia skupinových lekcí, ženská fitness a nízkonákladové kluby.

High-end wellness kluby existují v České republice pouze dva. Řadíme k nim Balance Club Brumlovka a Park Holiday Benice. Označují se tak fitness centra o rozloze větší než 2 500 m<sup>2</sup>. Tyto kluby jsou nejprestižnějšími, vysoce luxusními, určené pouze nejmovitější klientele a fungují výhradně na bázi klubového členství, které jako jediné zaručuje návratnost vysokých investic a zajištění nákladného chodu. Samozřejmě je v těchto klubech špičkově vybavené fitness, wellness, použití nejnovějších technologií a uplatňování nejnovějších trendů. Zákazníkům je umožněno využívání spa služeb na denní bázi.

Value kluby jsou kluby střední kategorie cenově dostupné pro většinu klientů. Rozloha bývá od 300 -2 500 m<sup>2</sup>. Budovány jsou ve městech nad 50 000 obyvatel. Tento typ fitness center je velmi oblíben a řadíme sem většinu provozoven zahraničních řetězců, jako například Holmes Place, World Class, Pure Jatomi Fitness, Star Trac Health Club Brno, Harmony Wellness Písek a další. Standardem toho typu je nejen kvalitně vybavené fitness s dostatečně velkou kardio zónou, ale i wellness v omezeném rozsahu.

Fitness centra se specializací na funkční trénink jsou u nás novým trendem, který by podle odborníků měl pokračovat i v následujících letech. Jako příklad lze jmenovat 3D fitness Žamberk. Rozloha těchto fitness center bývá od 100 do 500 m<sup>2</sup>. Fitness funguje na bázi semi-privátních tréninků či tréninků v malých skupinách do deseti klientů, což je počet, který je možné plně kontrolovat jedním instruktorem. Součástí vybavení jsou TRX, Flowin, balanční pomůcky, Kettlebells, míče, medicinbaly, boxerské pomůcky a spousty dalších. Lekce cvičení převážně s vlastní vahou mohou být doplňovány o nabídku lekcí na aerobních trenažérech jako je například spinning či Heat.

Hardcore fitness centra u nás nejsou příliš běžná. Jako příklad lze uvést Gold's Gym Brno nebo Hammer Strenght Fitness. Cílovou skupinou těchto fitness jsou atleti, či sportovci, mající primárně za cíl nárůst svalové hmoty. Nenabízí wellness, a kardio

zóna je pouze v omezeném rozsahu. V zahraničí fungují na bázi klubového členství, u nás většinou na systému permanentních a jednotlivých vstupů.

Centra osobních tréninků jsou běžná zejména v USA. Cvičí zde individuálně trenér s jedním klientem, nebo skupinkou více (2-5) klientů. Tyto fitness centra nebývají příliš prostorná a špičkově vybavená, ale klienti je navštěvují zejména kvůli schopným trenérům. Alternativou je pronájem prostor ve větším fitness komplexu. Nemusí se jednat pouze o fitness tréninky, ale mohou to být též privátní lekce jógy, pilates, funkční tréninky a jiné.

Studia skupinových lekcí jsou v České republice velmi rozšířená a mají poměrně dlouhou tradici. Klientelu tvoří zejména ženy. Rozloha se pohybuje mezi 100 až 500 m<sup>2</sup>. Příkladem je Spotlife Pardubice, Energy Studio Václava Krejčíka. Nabízeny jsou tradičně lekce aerobiku a jeho forem, taneční lekce, ale i funkční tréninky, body pump s nakládacími činkami, či lekce Body and Mind, jako je například jóga či pilates. Klíčovým prvkem je opět instruktor.

Fitness určená pouze ženám jsou po menším poklesu zájmu opět postupně nově budována a vyhledávána klientkami. Příkladem může být síť provozoven Expreska či Contours. Tyto fitness centra bývají poměrně malé rozlohy (do 100m<sup>2</sup>). Vybaveny bývají na principu kruhového tréninku s cca 10 posilovacími stroji, které jsou doplněny stanovišti pro posilování s vlastní vahou těla. Ovládání a vybavení bývá velmi jednoduché a maximálně přizpůsobené ženám a jejich požadavkům. Tento typ studií je někdy doplňován o skupinové lekce a povětšinou fungují na bázi klubového členství.

Nízkonákladové kluby v pravém slova smyslu v České republice chybí, jsou však často suplovány českým pojetím tohoto pojmu. Základem těchto klubů by mělo být dobře vybavené fitness s kardio zónou, které je ovšem obsluhované jen malým počtem zaměstnanců. V ceně nejsou zahrnuty žádné doplňkové služby a je zde absence wellness zóny. Příplatek za doplňkové služby bývá poměrně vysoký. Příkladem může být síť BBC fitness, či zahraniční řetězec FITTIN. (Jarušek, 2012)

### **Pohybové programy**

Pohybový program je souhrnem pohybových aktivit se zaměřením k ovlivnění vybraných, rozhodujících složek tělesné zdatnosti.

Podstatným cílem většiny pohybových programů ovlivňujících fyziologické stárnutí je omezit degradaci svalové hmoty a obnovení nebo získání potřebných pohybových dovedností (Bunc, 2006).

Při tvorbě pohybových programů musíme dodržovat obecné zásady pro sestavování pohybových programů, jako je frekvence, délka trvání, intenzita zatížení, přiměřenost požadovanému účelu cvičení, věku a zdravotnímu stavu cvičenců, či následná regenerace.

V prvé řadě při doporučení daného programu klientovi nesmíme opomenout zvážit možná rizika, která by mu daná pohybová činnost mohla přinést. Ty mohou, zejména u některých skupin cvičenců (kardiaci, obézní, lidé trpící diabetes, ...), převažovat nad pozitivními účinky daného pohybového programu. Z tohoto důvodu je nutná předchozí konzultace s instruktorem či přímo lékařem.

Volba konkrétní pohybové činnosti musí vycházet z cíle, na který se chce klient zaměřit a musí respektovat předchozí pohybovou zkušenost jedince.

Pohybové programy můžeme rozdělovat podle mnoha kritérií. Například podle převažujícího zaměření účinku lekcí, podle využití potřebných pomůcek, či podle prostředí, kde je možné tyto programy vykonávat.

Skopová, Zítka (2005) uvádí, že současné fitness programy lze podle převažujícího zaměření rozdělit do dvou skupin:

1. Výkonově orientované
2. Zdravotně orientované

První skupinu pohybových programů tvoří především cvičení aerobního charakteru. To znamená fyzickou zátěž, při které svaly pracují za přísunu kyslíku. Tyto programy si stanovují za cíl zlepšovat aerobní a svalovou vytrvalost, pozitivně působit na funkci a strukturu pohybového ústrojí, ale i psychiku cvičenců.

Různé druhy aerobiku je možné dále dělit podle používaného náradí a náčiní, podle intenzity cvičení, podle užšího zaměření a účelu, či podle věku cvičenců. Z náčiní používaných při fitness programech jsou zastoupeny posilovací gumy, činky, tyče, švihadla a míče různých velikostí. Z náradí jsou stále oblíbené stupínky (stepy), odpružené bakka boardy, ale v poslední době též různé balanční pomůcky, jako je například bosu či dokonce malé trampolíny.

Formativní (posilovací) aerobik je náročnější na svalovou sílu a vytrvalost, ale jednodušší na koordinaci a prostorovou orientaci. Je to například P-class, Body styling, Body form, Body shaping, Body tone, nebo Callanetics. V těchto lekcích se většinou využívá výše zmiňovaného náčiní.

Taneční druhy aerobiku se liší pouze stylem tance. Nejznámější je Hip hop a Funk, dále tanec vycházející z ulice – tzv. Street jam, City jam, Street dance, Rap. Taneční aerobik je také velmi často inspirován tradičními národními tanci – Dance latino, Jazz dance, Afro apod. Novodobým fenoménem je Zumba.

Bojové sporty rovněž velmi ovlivnily pojetí aerobiku – Kick box aerobik, Fit box aerobik, Tae bo, Karate aerobik, Capoeira, Power strike, Punch nebo Pow (boxování v rukavicích do pytlů). Mezi oblíbené netradiční programy patří cvičení na slidech, cvičení za využití závěsných systémů (Jungle sports, TRX, Jukari), Aqua Aerobik, Spinning nebo Indoor cycling (cvičení na stacionárních kolech), In line skateing (na kolečkových bruslích), Lift - it (cvičení na stepch s nakládacími činkami) a další. Výkonově orientované programy jsou doporučovány pro zlepšování fyzické kondice, redukci hmotnosti, pro zpevnění a formování postavy.

Druhá skupina fitness programů obsahuje cvičební programy se zdravotním zaměřením pro vyrovnání svalových dysbalancí, relaxaci a celkové protažení. Tak vznikly samostatné hodiny strečinku, cvičení s malými míči (overball-balantes), cvičení systémem Pilates (kontrolovaná kvalita vedených pohybů a poloh) a různá jógová cvičení (Fitness jóga, Power joga, Contact joga, Nouvelle joga, Thai joga, Power stretch a jiné). Obecně se používá pro tyto lekce označení Body & Mind. Velmi často mají tyto specializované programy název takový, aby oslovily určitou skupinu cvičenců, pro jejichž potřeby byly navrženy.

### **Skupinová lekce**

Je souhrnné označení cvičebního programu vytrvalostního charakteru na moderní hudbu, která je vedena lektorem a prováděna v tělocvičně fitness center. Může mít mnoho druhů a forem, které mohou být obsahově značně odlišné. (Skopová, 2008)

## 2.2 Historický vývoj fitness jako fenoménu

### 2.2.1 Světový vývoj

#### 2.2.1.1 Počátky fitness (do dvacátého století)

Ač je fitness jako sportovní odvětví poměrně mladou záležitostí, můžeme jeho počátky nalézt již u starověkých civilizací. Kdybychom chtěli být důslední, lze hledat počátky různých forem fyzické aktivity již u lidí v paleolitu, tedy v době datované více než 10 000 let před naším letopočtem. A to nemám na mysli pouze aktivitu spojenou s obstaráváním potravy – lovem a sběrem, ale i velmi dlouhé cesty podnikané pravěkými lidmi, iniciační rituály, nebo pořádání slavností, jejichž součástí byl tanec a hry. (Kössl, 2006)

Ve starověké Číně mělo zásadní vliv na tělesnou aktivitu obyvatel Konfuciovo učení, které prosazovalo pravidelnou pohybovou aktivitu jako součást běžného života a též jako prevenci různých onemocnění. V této době také vzniklo v oblasti dálného východu Kung-fu, které mělo ve svém prvopočátku za cíl zlepšit fyzickou kondici tamních mnichů v kláštorech. Obdobný pohled na tělesné cvičení měla i starověká Indie. Zde je kolébka jógy, jež mimo hinduistické filozofie a trénování mysli zahrnovala též techniku pozic a správného jogínského dýchání. Lekce jógy v různých podobách jsou ve fitness zařízeních populární až do dnešní doby. (Grexa, 2011) Na Blízkém východě – ve státech jako Babylónie, Egypt, Palestina či Persie byla tělesná cvičení spjatá zejména s kulturou vojenskou.

Pravděpodobně největšího rozvoje se posléze dostalo tělesnému cvičení v oblasti antického Řecka. Tělesná cvičení jsou opět spojena s vojenstvím, neboť země potřebovala silné bojovníky pro časté válečné konflikty. Další uplatnění našlo tělesné cvičení pro trénink na vzniklé Olympijské hry a započala zde též myšlenka kalokagathie, tedy harmonie tělesné i duševní složky člověka. Můžeme říci, že antika dala počátky toho, co dnes označujeme jako wellness. To znamená, že je potřeba nejen zdravého, krásného a zdatného těla, ale že je též požadováno propojení s mentální pohodou člověka – zdravou myslí. Ve starověkém Římě bylo o tělesných cvičeních smýšleno velmi podobně jako ve starověkém Řecku a mělo též velmi podobné poslání. Takzvaná gymnastika byla vyučována v palestrách, sportovně-výchovných zařízeních pro chlapce, které sloužili k vojenské výchově. Soustavný trénink a zlepšování tělesné kondice bylo též dennodenní součástí života gladiátorů. Hlavním rozdílem oproti Řecku byl mnohem více kladený důraz na vojenské poslání tělesného cvičení, které však

s koncem Římské říše upadalo, stejně jako samotný stát. Fyzická zdatnost obyvatelstva rapidně klesla. (Kössl, 2006)

S nástupem středověku byl kult těla zcela opomíjen. Křesťanství hlásalo, že lidské tělo je hříšné a nečisté a tělesná kultura byla zcela opomíjená. Změna nastala v době rozkvětu rytířské kultury. Náplní života rytíře byl boj. K pěti fyzickým rytířským činnostem, které museli rytíři ovládat, patřila jízda na koni, lov, šerm, střelba z luku a zápas. Později se nezbytnou součástí výchovy rytíře stal i tanec. Oblíbenou dvorskou zábavou byly turnajové hry a v 16. století se objevuje i další forma zábavy – koňské dostihy. U vesnického lidu není patrna systematická tělesná výchova, šlo spíše o spontánní aktivity v dobách mimo práce na poli. U dětí jsou v oblibě různé běžecké, pálkovací a míčové hry. Dospělí se věnovali tanci, muži různým formám zápasu, vzpírání těžkých břemen a lovu. Ve městech je tělesná aktivita alespoň částečně organizovaná, v pozdějších letech na popularitě získává šerm a střelba. V Anglii se odehrávají první fotbalové zápasy, ale i veslařské závody. (Kössl, 2006)

Renesance hlásá návrat k antice. Propagována je péče o lidské tělo, jsou patrné první zmínky o tělesné výchově a dochází k velkému pokroku ve zkoumání lidského těla.

18. století je ve znamení rozvoje gymnastiky. Vznikají dva hlavní proudy - švédský zdravotní a německý turnerský. V Německu byl významnou osobností Friedrich Jahn, přezdívaný jako otec německé gymnastiky. Do tělesných cvičení vnášel branný prvek. Věřil, že fyzicky zdatný národ, snižuje zranitelnost země vůči zahraniční invazi. (Dalleck, 2002) Německý systém zařazoval do svého programu zejména cviky vhodné pro hromadný výcvik - chůzi, běh, skoky, šplh, hody, střelbu, zápas, ale též používání náradí a náčiní – bradla, kruhy, kolovadla, žebříky. Turnérství bylo provázeno silným nacionalismem. V krátkém čase se zrodilo skutečné tělovýchovné hnutí, jehož základní jednotkou byly Turnvereiny (tělocvičné spolky). Zakladatelem švédského systému byl Per Henrik Ling. Rozdělil gymnastiku do třech programů na gymnastiku výchovnou, vojenskou a zdravotní. (Dalleck, 2002) Lingovo pojetí gymnastiky má zejména zdravotní a léčebný charakter. Švédský systém využívá odlišného náradí než systém německý – lavičky, ribstol, boom, kladiny, lana, stůl, bedny, žebříky. A klade důraz na dechová cvičení.

Vznik moderního sportu je datován na přelom 18. a 19. století. Kolébkou moderního sportu byla Anglie. Vznikaly sportovní kluby. Velký význam měly především kluby středoškolské a vysokoškolské. Je to období, kdy se utváří národní sportovní svazy a též doba, kdy byla obnovena historie olympijských her. Zakladatelem novodobých olympijských her byl Pierre de Coubertin. První novodobé olympijské hry se v návaznosti na antickou tradici konaly v Athénách v roce 1896. (Kössl, 2006)

#### 2.2.1.2 Fitness ve dvacátém století

Historie fitness a kulturistiky v pravém slova smyslu byla započata ve 20. století. Vznikaly první cvičební systémy, z nichž známé jsou především od Angličana Eugena Sandowa, studenta medicíny, který vypracoval speciální sestavu cvičení se zátěží, která díky jeho znalostem fyziologie měla vést k rovnoměrnému rozvoji všech svalových skupin. (Stackeová, 2008) Kladl důraz především na to, že je nutné postupně zvyšovat hmotnost břemene nebo počtu opakování, aby se zvyšovalo svalové zatížení. (Kolouch, 1994) Tyto poznatky publikoval v několika knihách, z nichž nejznámější je kniha vydaná roku 1903 pod názvem *Body building*. Tato kniha později dala název celému hnutí (Stackeová, 2008) *Vedle Eugena Sandowa sehrál důležitou roli v historii posilování i jeho manažer, Bernarr Macfadden. Bernarr Macfadden byl Američan a zorganizoval Sandowovi turné po USA.* (Kolouch, 1994, s. 13) Tím se dostalo posilování a kulturistiku do Ameriky. Bernarr Macfadden využil ekonomické možnosti tohoto odvětví. Začal vydávat časopis *Physical Culture*, byl organizátorem první soutěže, ve které nebyla hodnocena pouze síla, ale především tvar a symetrie těla. Tato soutěž se konala v roce 1903 v New Yorku a nesla jméno *The Most Perfectly Developed Man*.

Postupně se začaly ve světě objevovat první fitness stroje, jako jsou rotopedy či veslařské trenažéry. Původním vynálezcem a praotcem celé řady posilovacích strojů a posilovacích programů, které jsou dnes běžnou praxí v každé posilovně, byl ve dvacátých letech dvacátého století Jack LaLanne. LaLanne byl průkopníkem fitness a zdravého životního stylu. Je též nazýván kmotrem fitness průmyslu. V roce 1936 otevřel v Oaklandu studio zdraví nabízející tréninkové programy se zátěží pro sportovce, ale revolučně i pro ženy. Do této doby se předpokládalo, že jsou tréninkové programy pro ženy nevhodné. Převládalo mínění, že ubírají ženám na ženskosti. (Kreslík, 2012) V tomto období byla též budována první zařízení



pro provozování sportovních aktivit. Tělocvičny a lázně přestávaly sloužit pouze k bezprostřední léčbě. Stále více prostoru bylo vyhražováno regeneraci a wellness aktivitám tak, jak si je představujeme dnes.

Ve 40. letech 20. století americký kulturista a vojenský lékař DeLorme popsal zdravotní výhody posilování. Zveřejnil výsledky svého výzkumu, který prokázal zlepšení zdravotního stavu u osmnácti pooperačních pacientů věnujících se této pohybové aktivitě. *DeLorme také představil pravidlo objemového tréninku, cvičení ve 3 sériích, po deseti opakováních, které mnohem lépe rozvíjí svalstvo.* (Brooks, 2003, s. 21) Tento systém se ve svém základu používá dodnes.

Přelom 40. a 50. let znamenal počátek evoluce skutečně moderního bodybuildingu. Výraznou osobností, která prolomila bariéry mezi bodybuildingem a širokou veřejností byl Steve Reeves. Reeves byl ztělesněním estetického pojetí kulturistiky. Díky nejfenomenálnější symetrii v historii kulturistiky, nastavil měřítko tělesné dokonalosti. Na konci šedesátých let byl Steve Reeves držitelem nejvíce titulů v kulturistických soutěžích. Byl vítězem Mr. America, Mr. World i Mr. Universe. (Major, 2012)

V 50. letech se ustálila čtyři významná centra, která se věnovala oblasti posilování. American Athletic Union, World Body Building Guild, National Amateur British Bodybuilding Association a International Federation of Body Building. (Blinn, 2007) Právě International Federation of Body Building, zkráceně IFBB, založená v roce 1946 bratry Joe a Benem Weiderovými si postupně získala nejvíce na věhlasu. Zpočátku měla pouze dva členy – Kanadu a USA. Dnes pod tuto organizaci spadá 182 zemí.

Organizace nezávisle na sobě pořádaly své kulturistické soutěže. Za zmínku stojí například Mr. Olympia, Mr. World, Mr. Universe, nebo Mr. America. Soutěže si získávaly čím dál větší oblibu u diváků, což se projevovalo i zvýšeným zájmem o posilování u veřejnosti.

Za dovršením systému fitness stojí americký lékař Ken H. Cooper, který doplnil silový trénink aerobním. Prosazoval myšlenku, že vhodné cvičení, strava a emoční rovnováha je klíčem ke zdraví a dobré fyzické kondici. (Dalleck, 2002) Svou práci publikoval v roce 1968 v knize *Aerobics*. Cooper je za svůj přínos někdy též nazýván jako otec moderního fitness.

Dalším významným milníkem v popularizaci posilování byla osoba Arnolda Schwarzeneggera. Ten se díky svým úspěchům v soutěžích a filmových rolích zasloužil, že se posilování proměnilo z vysmívané činnosti v jednu z nejrozšířenějších pohybových aktivit americké veřejnosti. (Kolouch, 1994) Arnold Schwarzenegger, jako vítěz Mr. International, Mr. Universe a Mr. Olympia, je i třicet let po ukončení kariéry mnohými považován za nejlepšího kulturistu všech dob.

Doposud byla kulturistika a fitness zájmem výhradně pro muže. Posilování se zátěžemi u žen bylo považováno za nevhodné. Až v 70. letech minulého století začaly v USA vznikat první health clubs, které byly určeny ženské klientele a zaměřovaly se na cvičení jako je jóga či aerobik. Postupně byly přidávány ženské kategorie i do kulturistických soutěží. První taková soutěž se konala v New Yorku v roce 1979 a nesla název Best in the World. V roce 1980 se konala první soutěž Ms. Olympia, která již plně respektovala kulturistická pravidla. Obě tyto soutěže vyhrála Rachel McLish, která se velkou měrou zasloužila o popularizaci ženské kulturistiky. (Kolouch, 1994)

V 70. letech bylo posilování a fitness velmi rozšířenou aktivitou. Této činnosti se věnovala poměrně široká škála lidí. Dosavadní podmínky tělocvičen přestaly odpovídat vzrůstajícím nárokům. Náklady na organizaci pro majitele rostly a čím dál nákladnější byl i vývoj nových strojů, které již odpovídaly zdravotním požadavkům a staly se propracovanějšími. Otvírací doba fitness center se prodlužovala, aby uspokojila poptávku všech klientů. Dosavadní systém jednorázového placení za fitness služby přestal dostačovat a brzdil potenciál, který nový druh podnikání provozovatelům nabízel. Provozovatelé prvních klubů začali pociťovat potřebu pravidelného zdroje příjmů, aby mohli pokrýt své náklady, rozvíjet cvičící park, honorovat instruktory a obměňovat organizační bázi klubu. Tak se začalo platit formální zápisné a pravidelné měsíční příspěvky, většinou na půl roku nebo na rok dopředu. (Balance Club Brumlovka, 2010) To jsou počátky klubového členství.

Kolébkou klubového členství je Anglie. Klubové členství je zde patrné již od počátku klubových a aerobikových zařízení v 70. a 80. letech minulého století. Odtud se pak šířilo do ostatních zemí Commonwealthu a poté i dále do ostatních zemí. (Krmíček, 2010) Forma, jakou však známe dnes i vznik fitness komplexů má své prvopočátky tradičně v USA. Právě klubové členství a placení poměrně vysokých příspěvků umožnilo v 80. letech vznik fitness paláců či domů, zaměřených pouze na fitness. Tento trend současně koresponduje s vlnou wellness. Fitness přechází nejen

ke klasickému aerobiku a posilování, ale věnuje se více relaxaci a přechází tak v určitý individuální životní styl. Ten v sobě zahrnuje také mentální trénink, moderní způsob stravování, tedy obecně life style. Jedině klubové členství umožnilo, aby se fitness stalo životním stylem a pevnou součástí moderního života.

Původní Dance Aerobics podle Jackie Sorensenové byl vytvořen jako aplikace kondičního aerobního programu pro ženy podle Dr. K. H. Coopera. Aerobik od svého počátku měl přispět zejména k rozvoji vytrvalosti. Šlo o spojení vytrvalostního tréninku s hudbou. Právě Sorensenová poprvé principy aerobního cvičení aplikovala na moderní tanec a jako členka Rady pro tělesnou zdatnost a sport v New Yorku propagovala aerobní tanec po celém světě. Díky obratné reklamě a známým osobnostem jako je J. Fondová nebo S. Romeová se poprvé v historii podařilo přimět k provozování rekreačního sportu tak velké množství lidí. (Blahušová, 1987) Největší rozvoj aerobiku nastal v 80. letech, kdy bylo tomuto pohybovému programu přiznáno kladné působení jak na zvýšení fyzické kondice, tak velmi příznivé působení na psychiku člověka. Houfně byly vydávány propagační materiály, nahrávány videokazety a televizní stanice vysílaly lekce aerobiku pro ženy, muže i děti. Do pevné stavby lekcí začal být pravidelně přidáván blok posilovacího cvičení a začaly být využívány nejrůznější pomůcky. Obliba aerobiku v následujících letech vlnovitě klesala a zase rostla. (Skopová, 2008) Aerobik se stále vyvíjí ještě v dnešní době. Ke změnám dochází v metodice, hudbě, přichází do obliby různé typy pomůcek, doplňků a tento proces zdaleka není u svého konce.

Dalším oblíbeným programem, který má své příznivce dodnes je spinning®. Tento program vytvořil v 80. letech minulého století dálkový cyklista Johnatan Goldberg, který je však ve fitness světě znám pod jménem Johnny G. Program vyvinul při své přípravě na závod, kdy hledal, jak částečně přesunout svůj tréninkový program do místnosti. Tak vznikl první indoorcyclingový program. První lekce probíhaly v garáži v Los Angeles, kde tento program vznikl. (Lesová, 2008) Goldberg také založil firmu Mad Dogg Athletics Inc., která program nabízí jako frančizu.

Jedním ze směrů aerobiku, vynalezených v 90. letech je Step Aerobik. Zakladatelkou je Gin Millerová, která tento styl cvičení poprvé předvedla v roce 1986. V roce 1992 Gin Millerová odstartovala celosvětovou kampaň v podobě Step Aerobiku. Step Aerobik se vyvinul z rehabilitačního cvičení pro pacienty po operaci kolenního kloubu, ale velmi rychle si našel příznivce po celém světě. Gin Millerová představila

ucelený program s celou řadou prvků pro step lekce. V roce 1994 vznikl ucelený studijní materiál – manuál univerzity Reebok, který je s některými úpravami používán dodnes. (Aerobics.cz, 2003)

### 2.2.1.3 Trendy nového tisíciletí ve fitness světě

Hitem nového tisíciletí v pohybových programech je Zumba. Za úspěchem Zumby lze vidět zejména do detailu promyšlený marketing. Zumba prý vznikla tak, že kolumbijský cvičitel aerobiku Beto Peréz, si zapomněl hudbu určenou pro aerobik na svou lekci. Použil tak svoji hudbu, kterou měl na kazetách v autě, latinské rytmy. A lekce, kde místo klasických kroků tančil, byla velmi úspěšnou. Člověkem, který za vznikem fenoménu stál asi o něco více, je manažer Albert Perlman. Perlman se o programu, který se jmenoval tehdy rumba, dozvěděl díky své matce, která hodiny navštěvovala. Právě Perlman změnil název fit-programu na Zumba fitness a podařilo se mu vytvořit to nejcennější – značku. Snaha o vytvoření úspěšného celosvětového fit programu tu již byla dříve. Například značka Nike se snažila o stejný cíl svým programem určeným zejména pro ženy – Nike Rockstar Workout. Bohužel nebyl moc úspěšným. Perlmanovi se však podařilo zasáhnout masu lidí a udělat ze Zumby fenomén. Pod certifikovanou značkou vznikl systém školení instruktorů. Na systému vzdělávání instruktorů stojí celý systém úspěchu a je též zárukou kvality výuky. Programy jsou koncipovány pro všechny věkové kategorie, nebo jsou zaměřeny pouze na určité skupiny (děti, handicapovaní jedinci apod.). Základem lekcí je hudba. Na každou píseň je vytvořena speciální choreografie, která respektuje opakování frází v písni. To, proč program táhne cvičence do fitness center je především zábava. (Faustová, 2011)

Poslední novinkou v pohybových programech, která je provozována na běžeckých trenažérech v prostorách fitness center je H.E.A.T. PROGRAM®. Tento program pochází z Itálie a poprvé byl představen široké veřejnosti na Festivalu del Fitness v Rimini v roce 2004. První podoba programu spočívala v běhu do prudkého kopce. Jeho tvůrci se tehdy snažili napodobit běh ve vysokohorském terénu. Cvičení bylo ovšem velice náročné a pohyb na pásu byl mnohdy nepřírozený a velice namáhavý. Hlavní formou pohybu dnes již není běh, ale chůze, která reprezentuje přirozený lidský pohyb bez negativních důsledků. Tomu také odpovídá i sklon pásu, který se podstatně snížil. Byla tak zachována hlavní myšlenka – chůze do kopce, ovšem

v podstatně přijatelnější formě pro většinovou populaci.(Heat-czech, 2013) Tento program je velmi hojně zasazován do programu fitness center a pomáhá klientům zejména při redukci hmotnosti.

Fitness centra již nejsou druhým domovem pouze kulturistů, ale dnešní doba si žádá otevřenost pro veškeré skupiny zákazníků. Stále větší obliba fitness a wellness center je způsobena do jisté míry i médií předkládaným kultem mládí a krásy. Fyzický vzhled je pro dnešního člověka důležitou složkou reprezentace. A nejde pouze o estetické hledisko. Až dvě třetiny úmrtí v moderní společnosti jsou nadále připisovány kardiovaskulárním chorobám, obezitě a nevhodnému stravování v kombinaci se sedavým stylem života s vysokou mírou stresu. *Okolo 600 tisíců lidí zemře v Evropě každým rokem jen kvůli sedavému způsobu života. Přitom například 50% případů nemocných diabetem, lze omezit pravidelným pohybem a úpravou hmotnosti.*(Kroužel, 2012, s. 18) Ukázalo se, že fitness je jedním z mála řešení těchto civilizačních onemocnění. Další výhodou je, že tato aktivita se dá provozovat nezávisle na počasí, ročním období, pohlaví, či věku jedince a s jistou nadsázkou můžeme říci, že fitness lze provozovat i nezávisle na fyzické zdatnosti či zdravotním stavu. Fitness lze individualizovat pro potřeby každého jedince, tedy i pro osoby, které jsou například handicapované a jejichž zdravotní stav nedovolí provozování ostatních aktivit. Lidé si dnes již uvědomují, že zdraví není tak samozřejmá věc a že je nutné se o své tělo a zdraví starat a investovat do něj. Tento pohled skutečně velmi nahrává fitness odvětví jako takovému, jelikož právě fyzická aktivita je nejlepší prevencí i řešením. Dalším využitím fitness, je role doplňkového sportu pro sportovce, kteří se věnují jinému sportu například i profesně. Osobní trenéři využívají v tréninkových plánech svých svěřenců čím dál více možnosti fitness, které nejenom že zvyšuje úroveň fyzické zdatnosti, ale i kompenzuje jednostranné zatížení konkrétních sportů a vyrovnává vzniklé dysbalance.

Vedle kondičně a rekreačně provozované kulturistiky či fitness existuje i sportovní kulturistika, jejíž podoba souvisí v očích veřejnosti s mnoha dopingovými skandály a takřka extrémní výživou. Aktivita v této podobě již není záležitostí masovou, ale je provozována pouze velmi úzkou skupinou jedinců. Fitness průmysl díky technickému a vědeckému pokroku nabízí bezpočet možností, jak dosáhnout požadovaného tvaru těla, v podobě, jaké doposud v historii možné nebylo. Existuje velké množství kategorií a typů soutěží, jak národního, tak mezinárodního charakteru.

Je též vydáváno mnoho periodik věnujících se tomuto tématu a kulturistice je zasvěcena i spousta internetových portálů.

Fitness je již v západní Evropě a USA vnímáno jako významný obor národního hospodářství. Současným trendem jsou fitness sítě nadnárodních řetězců, které mají pobočky po celém kontinentu. Fitness je nejpopulárnějším sportem v Evropě. A to nejen počtem členů, ale i co se obrátu finančních prostředků týče. Členů lze v Evropě napočítat něco okolo 44 miliónů a obrát 22 miliard eur. Roční obrát ve fotbale je kupříkladu „jen“ 12 miliard eur.(Kroužel, 2012, s. 18) A největší boom fitness industry je stále podle odborníků teprve očekáván. V evropských zemích výhledově v pěti následujících letech.

Služby dnešních fitness center jsou velmi komplexní. A uspět může pouze ten, kdo nabídne klientům nadstandardní kvalitu a neustále v nabídce a neustále ji obohacuje o nejnovější trendy ve cvičení i vybavení. Fitness trh nabízí každoročně spousty novinek, které jsou prezentovány na veletrzích. Z nejnovějších trendů je možno jmenovat například Kranking<sup>1</sup>, CrossFit<sup>2</sup> či program Gravity.<sup>3</sup>

Zejména pohybové programy vycházející z funkčního tréninku nabývají na své popularitě. Příkladem je již zmíněný CrossFit. Tvůrci těchto programů lákají cvičence na myšlenku, že se jedná o program vhodný pro všechny klienty. Výsledkem cvičení má být výborná fyzická kondice, zdraví a pevná svalnatá postava. Pravda o zázračnosti jednoho pohybového programu, který pomůže komplexně vyřešit problémy u každého klienta, jak již tomu bývá, je někde jinde. Sám název říká, že se jedná o způsob, jak být fit napříč všemi tělesnými výzvami. CrossFit je cvičební program zaměřující se na dosažení perfektní fyzické kondice, zisk síly a vytrvalosti. Všeobecně lze říci, že jde o vhodný cvičební program pro lidi, hledající v pohybu pestrost, výzvu, adrenalin, kterým nevyhovují klasické programy fitness center. Často bývá využíván vrcholovými

---

<sup>1</sup>Kralking® je první kardiovaskulární program pro horní polovinu těla. Jde o skupinovou lekci, vedenou instruktorem na speciálně upravených trenažérech, připomínajících handbike – kolo upravené pro handicapované cyklisty. Vynálezcem tohoto programu je, stejně jako u spinningu, Johnny G. Kralking® je výjimečný i tím, že umožňuje rozvíjet zdatnost nejen standardní klientele, ale i handicapovaným lidem.

<sup>2</sup> CrossFit je silový a kondiční tréninkový program, který lze popsat jako neustále se obměňující, jednoduché, funkční pohyby, které jsou cvičeny s vysokou intenzitou. Propojuje základní prvky atletiky, gymnastiky a silového tréninku

<sup>3</sup> Gravity je speciální program využívající stroje GTS Total Gym, který pracuje s vlastní vahou těla. Při cvičení pracují svaly podobně jako v běžném životě, proto se jedná o přirozený a nenásilný způsob cvičení. GTS Total Gym funguje na principu několika kladek a pohyblivé desky. Cvičení je velmi variabilní, lze ho upravovat pro různé výkonnostní kategorie a zaměřovat se na určité partie těla.

sportovci jako doplňkový sport v určitých fázích sportovní přípravy, nebo lidmi jejichž profese vyžaduje perfektní kondici (hasiči, záchranáři, armáda, policie). Ovšem nesouhlasím s tvrzením, že se jedná skutečně o program pro každého a že se jedná o kombinaci cviků vycházející pouze z činností běžného člověka. Z praxe je patrné, že většina dnešních klientů v běžném životě spíše vyhledává cvičení, které vyrovná svalové dysbalance způsobené jeho profesí, či nevhodnými pohybovými návyky, pomůže s rehabilitací po úrazu či nemoci, povede k lepšímu držení těla nebo redukci tuku. Ani snižování hmotnosti není v tomto ohledu vždy zaručeno. Při cvičebních jednotkách se většina dosud netrénovaných klientů pohybuje nad pásmem tepové frekvence, kdy dochází k maximální redukci tuku, tedy nad 60 - 70 % maximální tepové frekvence, kdy tělo nejlépe spaluje cukry. U mnohých cvičenců též dochází k přílišnému zatížení páteře a kloubů. Naopak výhodou tohoto programu je jeho všestrannost, možnost cvičení nejen ve specializovaných sálech (CrossFit Boxech), ale i v prostředí domova, či venku. Pozitivním shledávám i to, že je vždy procvičováno zároveň několik svalových partií, nikoliv jen jedna partie izolovaně.

## **2.2.2 Vývoj v České republice**

### **2.2.2.1 Význam tělovýchovné jednoty Sokol pro tělesnou kulturu u nás**

Organizované tělesné cvičení má v české republice dlouholetou tradici. První ortopedický ústav, kde bylo provozováno cvičení jako součást léčby, byl zřízen v roce 1839 lékařem Johanem J. Hirschem. Ústav byl vybudován v Praze ve Spálené ulici a cvičeno bylo především podle Lingovy metody. V 19. i na přelomu 20. století bylo tělesné cvičení provozováno především v soukromých tělocvičných a ortopedických ústavech. (Kössl, 2006)

Velkým mezníkem ve vývoji byl v roce 1862 vznik tělocvičného spolku Sokol. Zpočátku sokolové cvičili v tělocvičně Jana Malypetra v Panské ulici. První sokolovna byla vybudována podle návrhu Vojtěcha Ignáce Ullmanna v Sokolské ulici zásluhou Jindřicha Fügnera, který budovu Sokolu odkázal. (Wikipedie, 2013) Hlavní osobností Sokola byl dr. Miroslav Tyrš. V prvních letech existence spolku se cvičilo zejména v tělocvičnách a Tyrš do své soustavy jiná cvičení ani nezařadil. Výčet tělesných cvičení však neuzavřel, ale naopak vybízel k jejich obohacování. (Kössl, 2006) V systému cvičení byly zahrnuty i posilovací cviky s břemeny. Pod jeho vedením se vytvořily základy sportovní gymnastiky, atletiky a turistiky. Hnutí Sokol se zasloužilo

o masové rozšíření zájmu o cvičení na celém území Čech a Moravy, což se v takovém měřítku nepovedlo žádnému jinému spolku či organizaci. Se vznikem Sokola je spjat i vznik organizované tělesné výchovy žen. První samostatný ženský tělocvičný spolek byl Spolek paní a dívek pražských. Dlouholetá tradice kolektivního cvičení ve spolcích usnadnila příchod trendům ze západu v pozdějších letech. Díky široké základně cvičenců a zejména cvičenkyň, se pak později uchytily pohybové programy, jako například džezgymnastika či její nástupce – aerobik.

#### 2.2.2.2 Počátky posilování v Československu

Historie fitness sahá do poloviny 20. století a v Evropě je velmi úzce spojena s vývojem kulturistiky.

Z počátku se k nám kulturistika šířila převážně z Polska. Velký význam mělo pořádání soutěže Mr. Universe v roce 1959 ve Varšavě. V 60. letech byl oblíbený polský časopis Sport dla wsyztskich, kde byly uveřejňovány první tréninkové programy. (Kolouch, 1994) Kulturistika jako taková se v naší republice rozvíjí až od 60. let 20. století. Podle Stackeové (2008) je za okamžik oficiálního počátku kulturistiky u nás považován rok 1964, kdy byla jako samostatná komise přiřazena ke vzpírání. Později se osamostatnila a rozdělila na tři směry: kondiční kulturistiku, sportovní kulturistiku a silový trojboj. V následujících letech se oddělil a pokračoval samostatným vývojem i silový trojboj a kulturistika se od této doby dělí na soutěžní kulturistiku a kondiční kulturistiku ve smyslu fitness. V roce 1968 vznikl samostatný Československý svaz kulturistiky. Od tohoto roku byly též pořádány kulturistické soutěže lokální i celostátní povahy. K zakladatelům kulturistiky v Československu patří Alexander Bačinský, Milan Jablonský a Juraj Višný. Společně byli hlavními autory knihy Kulturizmus, která byla v roce 1965 první knihou, která se věnovala problematice fitness a posilování. (Major, 2012)

Ženská kulturistika se k nám dostala s jistým zpožděním až po roce 1980. Popularitu si v našich podmínkách získala stejně jako ve světě, ovšem kontroverzním tématem je v očích veřejnosti doposud a u žen jsou podporovány spíše rekreační formy cvičení.

Od sedmdesátých let vznikaly takzvané „činkárny“. Byly tak nazývány prostory, kde prvotní nadšenci provozovali fitness aktivity. Často byly situovány do zdravotně



nevyhovujících prostor sklepů a prádelen. Vybavení bylo velmi jednoduché a povětšinou ho tvořily podomácku vyrobené stroje, kopírující západní trendy, svažené činky, v lepším případě repasované stroje. Klientelou byl povětšinou okruh přátel majitele a vstupné, pokud bylo vybíráno, bylo jen symbolické.

Novou koncepci posilování prosazoval Petr Tlapák, zakladatel trenérské specializace kulturistika na Fakultě tělesné výchovy a sportu v Praze. (Stackeová, 2008) Zdravotní přínos posilování a fitness jako prevenci civilizačních nemocí osvětlil Vladimír Kolouch. Ten se také zasloužil o popularitu posilovacích cvičení u široké veřejnosti.

### 2.2.2.3 Vývoj aerobiku

Spojení hudby a pohybu má svou tradici již od počátku Sokola. Prvním propagátorem sokolské rytmiky byl Augustin Očenášek. Očenášek doplnil Tyršovu soustavu o mnoho moderních prvků, začal vyučovat rytmickou gymnastiku, čerpal ze severských gymnastických směrů i jiných zahraničních stylů. Zjednodušil hudební teorii a rytmiku tak zpřístupnil širokému okruhu cvičenek. (Blahušová, Skopová, 1991)

Předchůdcem aerobiku, tak jak ho známe v dnešní podobě, byla takzvaná džezgymnastika. Zakladatelem nové formy cvičení u nás byl v polovině 70. let. Karel Lambert. Pohybový program označoval jako „cvičení na moderní rytmy“. Vedle tradiční jazzové hudby využíval i ostatní moderní hudební žánry. Masový rozvoj cvičení vytlačil typický klavír a na hodinách byla používána reprodukováná hudba. Jeho cvičební program obsahoval prvky zdravotní, kondiční a moderní gymnastiky, prvky kulturistiky, pantomimy, džezbaletu i tance. Prudký rozmach džezgymnastiky nastává v 70. letech minulého století. Významnými představitelkami pohybové výchovy jsou v této době Draha Horáková a Eva Bémová.

Díky překladu knihy dr. Coopera – Aerobics se k nám v polovině 80. let dostala aerobní gymnastika, nebo též zkráceně aerobik. První seminář pro cvičitelky se konal v roce 1983 a od té doby se těší u českých cvičenkyň velké oblibě. Další vývoj byl dán zejména přebíráním poznatků z videoprogramů západních lektorů a seminářů v zahraničních zemích. (Blahušová, Skopová, 1991)Název džezgymnastika se u nás udržel až do roku 1984, kdy se pro tento nový pohybový směr začal užívat název aerobik.

Aerobik, jako módní styl skupinového cvičení, se do podvědomí české veřejnosti začal rozšiřovat od osmdesátých let 20. století. V roce 1992 byl při České asociaci Sport pro všechny založen Český svaz aerobiku, který předložil novou metodiku, pořádá své soutěže a mimo závodní formu podporuje i rekreační a komerční aerobik.

#### 2.2.2.4 Rozvoj fitness a wellness po roce 1989

Díky otevřenosti zahraničnímu trhu, se po roce 1989 dostává do našich podmínek nová podoba fitness a wellness. Zákazníkům jsou nabízeny nejrůznější druhy skupinových lekcí a nejde již o nové formy aerobiku, ale stále větší oblibě se těší u českých klientů různé formy tanečních lekcí. Tanec proniká do fitness center zejména v podobě komerčních hodin, či jako obohacená forma aerobního cvičení. Tradiční aerobik je obohacen v těchto lekcích o náročnější pohybové prvky a používaná hudba je tanečnější pohybovou skladbou. Nabízení tanečních lekcí je příjemným ozvláštňením nabídky fitness center a další možností, jak se může majitel prosadit ve velkém množství konkurenčních zařízení.

Čím dál častěji je součástí fitness centra wellness zóna. Ať již v podobě sauny, vířivky, bazénu, či poskytování masérských a dalších služeb. V dnešních dnech ve wellness centrech dochází k postupnému odklonu od luxusu a okázalosti, ale směr se ubírá spíše k praktičnosti, účinnosti. Do obliby se dostávají i kratší procedury a programy, klienti preferují organické produkty a bioprodukty či přírodní a místní zdroje. Stále je však klienty nejvíce vyžadován profesionální přístup, naprostá čistota prostředí, kvalifikace personálu, osobní a pozorný přístup, příjemné prostředí. Může se zdát, že wellness je další z novinek, která je čistě převzatá ze západu, ale není tomu tak. Wellness velmi úzce navazuje na tradiční lázeňství, které má v naší zemi dlouholetou tradici. Pozitivní účinky vyvěrajících minerálních pramenů byly zaznamenávány již od 15. století. Největší rozvoj však lázeňství u nás zaznamenalo v 18. a 19. století. Lázně u nás byly prvotně zřizovány pro léčení pacientů s nejrůznějšími zdravotními obtížemi, ale aby přilákaly novou solventní klientelu, zřizovaly i nové programy, které bychom dnes označovali právě pojmem wellness. Byly to tedy programy, které pomáhaly lidem relaxovat, načerpat novou energii a celkově nabízely novou formu trávení volného času a dovolených.

Rozmach kondiční kulturistiky nastává až po roce 1989. V tomto období dochází ke značné komercializaci kondiční kulturistiky, tedy fitness a díky uvolnění podmínek pro podnikání, dochází i k obrovskému nárůstu počtu fitness center, v nichž jsou tyto aktivity provozovány. S čím dál větší konkurencí a nově příchozími zahraničními investory v oblasti fitness industry, musí stávající fitness centra neustále inovovat své vybavení a nabízet svým klientům stále pestřejší nabídku služeb. V České republice dosud neexistují přesné údaje o počtu fitness center. *Podle nezávislých odhadů odborníků působících v oblasti fitness může být v ČR kolem 800 fitness center. Počet fitness instruktorů a trenérů se odhaduje na 15 – 20 tisíc.* (Česká komora fitness, 2012) Do roku 2000 u nás nebyla potřeba pro provozování fitness centra žádná kvalifikace. Nyní je k získání živnostenského oprávnění v oblasti provozování fitness zařízení nutné vysokoškolské vzdělání tělovýchovného zaměření. *Pro instruktorskou a trenérskou práci je třeba absolvovat kurz u školicího zařízení s akreditací Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy České republiky.* (Stackeová, 2008)

Největším problémem fitness v současnosti je nejednotná metodika školení trenéru a instruktorů a s ní spjatá úroveň poskytování služeb. Problém nevyřešila ani potřebná akreditace k provozování fitness provozoven, jelikož toto oprávnění o vzdělání v oboru je vyžadováno pouze od majitelů fitness center, nikoliv od jednotlivých trenérů, kteří jsou školeni v soukromých školicích zařízeních různé úrovně. Podle Stackeové vzniká potřeba striktně a uceleně koncipovat teorii fitness tréninku, jelikož v praxi jsou stále aplikovány některé principy kulturistického tréninku na kondičně cvičící jedince, což může vést k vážným zdravotním poškozením. (Stackeová, 2005). Cílem v této problematice je mít jednotný systém zkoušení všech fitness profesionálů, tedy certifikaci, která by měla zajistit, že každý fitness profesionál, který projde touto jednotnou certifikací, prokáže, že jeho znalosti a schopnosti odpovídají požadavkům potřebným pro danou oblast.

V říjnu 2011 byla v Praze založena oborová organizace fitness Česká komora fitness. Cílem komory je sdružit, koordinovat a zastupovat fitness sektor jako plnohodnotné odvětví českého hospodářství. Založení komory bylo iniciováno zejména aktivitou Českého svazu aerobiku, fitness a tance FISAF.cz. Mezi zakládajícími členy komory jsou školící organizace, dodavatelé fitness zařízení, mnoho fitness center, ale i jednotlivé osobnosti a fitness specialisté, kteří tuto oblast u nás spoluutvářejí již od počátku. Cílem komory je sdružovat v budoucnost všechna fitness centra, aerobiková

studia, taneční studia, ale i nezávislé fitness profesionály. Komora se má stát garantem kvality služeb ve fitness. Nezávislé sdružení má též získávat a zpřesňovat doposud pouze odhadované informace o českém fitness trhu. (Česká komora fitness, 2012)

Stále setrvává trend nově příchozích zahraničních řetězců, které expandují po celém světě, tedy i do České republiky. Tyto řetězce zakládají své provozovny díky početné cílové skupině zejména v Praze a fungují na bázi klubového členství. První se na českém trhu objevil World Class Fitness, který je u nás zastoupen od roku 1999. Dnes jsou již na trhu čtyři zahraniční řetězce. Největším je řetězec BBC fitness, dalšími jsou World Class Fitness, Holmes Place a nejpozději příchozí Pure Jatomi Fitness. (Mareš, 2012) Česká fitness centra stále s mírným opožděním kopírují trendy ze západní Evropy a USA. Výrobci fitness zařízení ze západu se po nasycení vlastních trhů orientují na trhy postkomunistických zemí, tedy i na náš trh. Většina fitness center má snahu nabízet co nejkompaktnější služby. Velmi reálně však vidím příchod úzce specializovaných fitness center na český trh. V Německu, Francii, Beneluxu i dalších zemích se již objevila investiční společnost skupující fitness provozovny střední třídy, které pak následně předělává do unifikované podoby. Každá provozovna je specializovaná na určitý druh cvičení a klubové členství vychází měsíčně na 15,90 eura. Pokud se tedy chce člověk věnovat více typům aktivit, musí si zaplatit více členství. V průměru se však lidé nevěnují více než dvěma aktivitám. Tudíž cena je stále velmi nízká. V některých oblastech tyto takzvané diskontní fitness kluby již prakticky vytlačili klasickou střední třídu provozoven, která přestala být konkurenceschopná. Velkou výhodou vidím v tom, že díky úzké profilaci bude obsluhující personál opravdovými odborníky na danou problematiku, tudíž zákazníkovi se dostane velmi kvalitních služeb. (Marvan, 2011)

### 3 Cíle bakalářské práce

Cílem bakalářské práce je zhodnocení nabízených pohybových programů ve fitness centru Pure Jatomi Fitness Harfa. Analyzovat osobu trenéra/instruktora skupinových lekcí.

#### 3.1 Hypotézy

- H1:** Fitness centrum Pure Jatomi Fitness Harfa poskytuje standardní nabídku služeb pro svoji kategorii (value club) a nadstandardní péči o klienty v oblasti tzv. doplňkových služeb oproti konkurenci.
- H2:** Osobní trenéři budou nejčastěji (více než 50%) absolventi kurzů vzdělávacího zařízení s akreditací Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy.
- H3:** Většina (více než 50 %) nabízených lekcí ve fitness centru Pure Jatomi Fitness Harfa bude spadat do oblasti Kondičního, redukčního a formativního aerobiku.

#### 3.2 Úkoly práce

- Studium a analýza informací z odborné literatury, metodických materiálů a systému vzdělávání lektorů
- Objasnit historický vývoj fitness a wellness ve světě i České republice, odhad dalšího možného vývoje v blízké budoucnosti
- Definovat pojem fitness, wellness, fitness centrum, pohybový program, skupinová lekce
- Charakterizovat současný fitness trh a jeho segmentaci
- Navštívit fitness centrum a provést přímé pozorování nabídky pohybových programů, provést hloubkové interview s generálním managerem fitness centra, fitness managerem, osobními trenéry a instruktory skupinových lekcí
- Popsat nabízené služby fitness centra Pure Jatomi Fitness Harfa a pomocí SWOT analýzy srovnat s konkurencí
- Analyzovat pohybové programy nabízené v Pure Jatomi Fitness Harfa
- Popsat přínos jednotlivých pohybových programů pro klienty, vymezit možné kontraindikace a rozebrat stavbu lekce.
- Popsat proces vstupu jedince do fitness centra Pure Jatomi Fitness Harfa

- Rozebrat osobu lektora pohybových programů, popsat jeho funkci

## **4 Metodologie**

### **4.1 Výzkumný soubor**

Záměrně vybraným fitness centrem bylo Pure Jatomi Fitness Harfa. Jedná se o nejdynamičtější se rozvíjející fitness řetězec na českém trhu. K jeho výběru jsem přistoupila díky již dvouletému členství v tomto fitness klubu, možnosti osobního pozorování vývoje nabídky služeb, účasti na pohybových programech a přístupu k velkému množství informací od vedení fitness centra, které byly důležité pro zpracování této práce. Při jeho výběru rozhodovala též obliba daného fitness centra zákazníky, kteří jej v nezávislém sociologickém výzkumu (prováděný webovými stránkami [www.topcesko.cz](http://www.topcesko.cz)) označili za nejlepší fitness klub v České republice. A to s 40,4% hlasů, následoval řetězec WorldClass (26,6%), Holmes Place Health Clubs (19,1%) a BBC Fitness (12,8). V bakalářské práci jsem tedy mimo jiné chtěla zjistit, jak si stojí v poskytované nabídce služeb zákazníkovi oproti méně kladně hodnocené konkurenci.

### **4.2 Použité metody**

Ke splnění úkolů a dosažení cíle práce jsem použila následujících metod:

- přímé pozorování
- hloubkové interview
- neformální rozhovor
- SWOT analýza
- komparace, vyhodnocení

#### **4.2.1 Metoda přímého pozorování**

Základní metodou pro tuto práci při popisu prostředí fitness centra a zejména nabízených pohybových programů byla metoda přímého pozorování. Pozorování patří mezi nejdůležitější metody kvalitativního výzkumu.

Jako přímé pozorování označujeme techniku, kdy pozorování provádí sám výzkumník a je u výzkumu nejčastější. Je to technika, která se týká bezprostředního a systematického pozorování sociálních jevů, procesů, činností podle stanoveného plánu, bez dotazování a jakéhokoliv ovlivňování pozorovaného objektu. Patří mezi

základní tradiční techniky sběru informací. Přímým předmětem pozorování je ve všech zmíněných případech chování osob, někdy též celková situace, atmosféra apod. Pozorování je značně náročné na čas a vyžaduje specifické schopnosti a dovednosti. (Bártlová, 1999)

#### **4.2.2 Metoda hloubkového interview**

Hloubkové interview je jednou z kvalitativních metod výzkumu. Jedná se o rozhovor, ve kterém získáváme informace o daném problému od odborníka v této oblasti. Rozhovoru se účastní pouze respondent a moderátor, který vede rozhovor podle předem připraveného scénáře. Respondent není na rozdíl od skupinové diskuse ovlivněn přítomností ostatních diskutujících a prezentuje tedy pouze své názory, které nejsou ovlivněny skupinovou diskusí, reakcemi a názory jiných lidí.

Pro tuto metodu jsem se rozhodla kvůli potřebě komplexních informací o fitness centru Pure Jatomi Fitness Harfa. Pro daný, předem připravený rozhovor jsem si vybrala osobu generálního manažera fitness centra, fitness manažera a tři z osobních trenérů, kteří jsou zároveň i instruktory skupinových lekcí. Rozhovory byly zaznamenávány na diktafon.

#### **4.2.3 Metoda neformálního rozhovoru**

Metoda neformálního rozhovoru byla v této práci použita pro dotazování osobních trenérů a instruktorů skupinových lekcí. Podstatou neformálního rozhovoru je spontánní generování otázek v přirozeném průběhu interakce. Dotazovaný si přitom ani nemusí uvědomit, že jde o rozhovor určený pro výzkum. Dotazování touto formou je specifické velkou mírou volnosti, která je dána právě nepřipraveností konkrétních otázek. Otázky jsou naopak přirozeně vytvářeny až na základě rozhovoru s respondentem. Výhoda nestrukturovaného rozhovoru spočívá v jeho konverzační povaze, která tazateli umožňuje zohledňovat a vnímat individuální rozdíly a změny situace. (Hendl, 2005)

Své otázky jsem blíže specifikovala ke zjištění běžného provozu ve fitness centru a při zodpovězení problematiky skupinových lekcí, zejména pro jejich bližší charakteristiku a konkrétní stavbu hodin. Aby nedocházelo k narušení přirozeného vývoje konverzace při psaní poznámek, byl k těmto účelům využit audiozáznam.



#### 4.2.4 SWOT analýza

SWOT analýza je metoda, která pomáhá identifikovat slabé a silné stránky, ale i příležitosti či možné hrozby pro fitness centrum Pure Jatomi Fitness Harfa. SWOT analýza zjišťuje, jak si daný podnik skutečně stojí na trhu. Při aplikaci SWOT analýzy chápeme silné a slabé stránky jako analýzu současnosti, příležitosti a hrozby jako analýzu dalšího možného vývoje.

Každému z faktorů, které jsem identifikovala jako slabou/silnou stránku, příležitost/ohrožení fitness centra Pure Jatomi Fitness Harfa byla přidělena jeho váha (důležitost), vyhodnocen stav faktoru a následně vypočítána hodnota pro tento faktor. Výsledky SWOT analýzy byly zaznamenány do tabulky.

#### 4.2.5 Metoda komparace

*Při srovnávání porovnáváme výsledky dvou nebo více pozorovaných objektů a vyvozujeme z něj závěry.* (Blahuš, Kovář, 1973, str. 34)

Při deskripci konkurence fitness centra Pure Jatomi Fitness Harfa jsem se rozhodla využít metody komparace pro vyhodnocení nabídky poskytovaných služeb v těchto fitness centrech. Konkurenci jsem si pro lepší orientaci rozdělila na lokální a přímou. Do první skupiny byla zařazena fitness centra Hammer Strength Fitness, Hany Bany – fitness studio pro ženy a relaxační fitness klub I'm Fit. Za přímou konkurenci byly stanoveny fitness řetězce Holmes Place Health Clubs, BBC Fitness a World Class Fitness. Jednotlivá fitness centra jsem dále hodnotila v následujících kritériích: plocha fitness centra, otevírací doba, počet poboček, přítomnost kardio zóny, posilovny, bazénu, vířivky, sauny, parní lázně, solária, tenisových kurtů, dětského koutku, pohybového programu Power Plate, možnost návštěvy skupinových lekcí, masáží, provedení analýzy složení těla, využívání parkoviště, dostupnost MHD, vstřícnost personálu, hygiena prostředí, nabízení pitného režimu, ručníkového servisu, kosmetických přípravků a prodej fitness produktů či doplňkového sortimentu na recepci fitness centra. Každé kritérium bylo hodnoceno známkou 1 (velmi dobré) až 5 (nedostatečné).

Výsledky byly následně pro lepší přehlednost zaznamenány do tabulek.

## 5 Praktická část

### 5.1 Charakteristika Pure Jatomi Fitness

Společnost Pure Jatomi Fitness s.r.o. je v současnosti jedním z nejvýznamnějších poskytovatelů služeb v oblasti fitness a wellness u nás. V současnosti v České republice fungují čtyři provozovny (k 31. 5. 2013). Tři v Praze a jedna v Ostravě. Pure Jatomi Fitness nejprve začala budovat své fitness kluby v Polsku, odkud později expandovala i do Česka. V současné době má své zastoupení také v Bulharsku a Rumunsku.

Společnost Pure Jatomi Fitness se snaží poskytovat služby co největšímu množství klientů, proto jsou kluby rozděleny do několika kategorií tak, aby vyhovovaly potřebám každého. Nejluxusnějšími jsou kluby s přívlastkem Premium. Kluby pod tímto označením nabízejí nejenom fitness služby, ale i luxusní wellness zóny. Cílem těchto provozoven je poskytovat nejexkluzivnější a zároveň nejširší škálu služeb. Druhým, základním typem, jsou kluby, označované jako Pure Fitness clubs. Škála fitness služeb je srovnatelná s kluby Premium, ale wellness část je již pouze v omezeném rozsahu. Posledním druhem jsou Pure Fitness kluby. Ty jsou zaměřené na provozování velkého množství rozdílných fitness služeb na velkých prostorách za nízké ceny.

Tabulka 1 – Charakteristika společnosti Pure Jatomi Fitness

Základní charakteristika společnosti	
<b>Název společnosti:</b>	Pure Jatomi Fitness s.r.o.
<b>Právní forma:</b>	společnost s ručením omezeným
<b>Počáteční vklad:</b>	200 000 Kč
<b>Sídlo:</b>	V Celnici, 11000 Praha 1 - Nové Město
<b>Datum zápisu do obchodního rejstříku:</b>	9. 9. 2009
<b>Doba působení na českém trhu:</b>	3 roky
<b>Počet provozoven v České republice:</b>	4
<b>Vybavení stroji značky:</b>	Matrix, Reebok
<b>Typ klubu:</b>	Value klub

## 5.2 Historie a vývoj společnosti

Společnost Pure Jatomi Fitness s.r.o. založil Michael Balfour, úspěšný podnikatel v oblasti fitness, zakladatel řetězce Fitness First, největší sítě fitness klubů na světě. Fitness First čítá 540 fitness klubů, přes milion členů a své pobočky má ve 24 státech světa. Za dvacet let existence se mu povedlo vystavět pobočky nejen v zemích Evropy, ale též v Asii a Austrálii.

První pobočka Pure Jatomi Fitness byla vystavěna v Polsku v roce 2008. V České republice byl první fitness klub společnosti Pure Jatomi Fitness oficiálně otevřen 1. prosince 2010 v Praze v nákupní galerii Harfa. Druhá provozovna Pure Jatomi Fitness Palladium, v centru Prahy, byla otevřena 1. dubna 2012. O tři měsíce později (28. 6. 2012) následovalo fitness centrum v Ostravě a 1. září 2012 bylo uvedeno do provozu zatím poslední fitness centrum Pure Jatomi Fitness Nové Butovice (Praha).

Začátkem roku 2013 se Pure Jatomi Fitness rozšířilo do 7 zemí světa (Polsko, Česká republika, Bulharsko, Rumunsko, Turecko, Malajsie a Indonésie) a vlastní na 60 fitness klubů.

## 5.3 Charakteristika Pure Jatomi Fitness Harfa

Pure Jatomi Fitness Harfa je luxusním typem klubu – Premium club, který navštěvuje v současné době 3000 členů (k 31. 5. 2013). Jedná se o pobočku v nákupním centru Harfa (stanice metra Českomoravská). Fitness centrum je provozováno na bázi klubu, tudíž služby lze využívat pouze na základě dlouhodobého členství. Typ členství si klient podle svých potřeb může zvolit. Pure Jatomi Fitness nemá ve své nabídce jednodenní vstupy ani vstupy formou časové permanentky. Co se týče kvality a rozsahu poskytovaných služeb, řadíme Pure Jatomi Fitness Harfa mezi takzvané value kluby.

Každá z provozoven Pure Jatomi Fitness je něčím jedinečná a Pure Jatomi Fitness Harfa je specifická snad nejvíce. Nejlépe lze toto fitness centrum vystihnout popisem sportovní a relaxační centrum pro náročné. Provozovna se rozkládá na ploše 2 000 m<sup>2</sup> a otevřeno je každý všední den od 6:30 hodin do 23:00 hodin, v sobotu a neděli od 8:00 hodin do 22:00 hodin. Fitness je vybaveno stroji nejnovější generace od firmy Matrix, Reebok a solárii značky Ergoline. Také jako jediný fitness klub v České republice nabízí program Jukari fit to fly, originální tréninkový program vyvinutý ve spolupráci firmy Reebok a Cirque du Soleil.

Největší plochu zabírá posilovna s kardio zónou a volným prostorem pro funkční trénink. V komplexu fitness je též umístěn patnáctimetrový bazén s moderním designem, relaxační zóna, vířivka, masérna, kosmetika, sauna, parní lázeň a solária v pánských i dámských šatnách. Fitness centrum má velmi moderní design a celkově působí příjemnou klubovou atmosférou.

### **5.3.1 Nabízené služby v Pure Jatomi Fitness Harfa**

Cílem fitness centra Pure Jatomi Fitness Harfa je nabízení komplexních služeb v oblasti fitness, wellness a péče o tělo. Pro většinu klientů je hlavním důvodem návštěvy možnost využívání moderně vybavené posilovny. Tato část fitness centra umožňuje klientům cvičení na posilovacích strojích, s volnými vahami, pomůckami pro funkční trénink, či na aerobních trenažérech, které jsou z větší části (vyjma veslovacích trenažérů) vybaveny obrazovkami pro cardio cinema, kde mohou klienti po dobu cvičení sledovat pořady různých televizních stanic, či poslouchat hudbu. Fitness klub disponuje dvěma sály pro skupinové lekce. Větší z nich je využíván pro skupinové lekce zejména aerobního typu a pro cvičení na závěsných hrazdách – Jukari. V menším sále probíhají povětšinou hodiny programů Body and Mind a Cycling, které nejsou navštěvovány takovým počtem klientů.

V Pure Jatomi Fitness je nabízeno zákazníkům několik programů osobního tréninku. Prvním z nich je program Pure life, který zahrnuje celkovou diagnostiku těla, 2 lekce s osobním trenérem trvající 45 minut a následnou konzultaci výsledků aktuálního stavu cvičence za jednorázově placený poplatek 1500 Kč. Program deseti lekcí pod vedením trenéra (1 lekce = 60 minut) je nabízen za jednorázový poplatek 8500 Kč, program pěti lekcí pak za 4900 Kč. Pro klienty, kteří chtějí využít tréninku na přístroji Power Plate s osobním trenérem, je zde možnost zakoupení 4 lekcí (1 lekce = 30 minut) za jednorázově placený poplatek 1500 Kč. Zákazníci, kteří preferují cvičení pod dohledem trenéra po delší dobu, je doporučován program Membership, který zahrnuje (podle výběru klienta) 5 či 8 tréninků (1 lekce = 60 minut) měsíčně, je připočítáván k ceně konkrétního typu členství a placen v měsíčních splátkách, zde potom dochází ke snížení ceny osobního tréninku na 650 Kč za lekci. (uvedené ceny platí k 31. 7. 2013)

Relaxační zóna nabízí možnost využívání bazénu (zde probíhají též lekce plavání a Aqua Aerobiku), vířivky, sauny a parní lázně. Po náročném tréninku klienti využívají možnosti odpočinku na lehátkách.

K doplňkovým službám lze řadit prodej doplňků výživy a nápojů na recepci fitness centra, vertikální solária či masáže, kosmetiku, manikúru a pedikúru poskytovanou Spa and Beauty Clinique, která byla v rámci fitness centra otevřena v roce 2012. Zvláštností klubu je samoobslužná internetová kavárna, kde je zdarma klientům poskytováno občerstvení ve formě kávy, čaje či vody. Bez poplatku si lze též vypůjčit DVD.

### **5.3.2 Cílová skupina zákazníků**

V Praze jsou desítky provozoven zabývajících se službami fitness a wellness. Boj o zákazníka probíhá převážně v cenové politice, kdy se kluby snaží své zákazníky zaujmout výhodným členským systémem, popřípadě časovými permanentkami.

Fitness centrum Pure Jatomi Fitness se nezaměřuje na klienty, věnující se sportovní kulturistice, ale spíše na většinovou populaci hledající aktivní odpočinek, snažící se udržet své tělo funkční a ve formě, ale i na lidi s nadměrnou obezitou či jinými zdravotními problémy. Klienti je vyhledávají též z důvodu dodržování zdravého životního stylu.

Cenová úroveň měsíčních příspěvků se pohybuje mezi 750 Kč až 1 900 Kč (údaj k 31. 5. 2013). Cena tedy plně vyhovuje klientům poptávajícím úroveň value klubů. Cenovou dostupností je však přístupná i jindy typickým klientům budget center.

Kvalitní vybavení stroji ve fitness centrech vyhovuje jak silově zaměřeným klientům, tak většinové populaci (ženy, lidé nemající velké zkušenosti se cvičením, lidé nemající kulturistické ambice). Mezi priority fitness center patří hezký design strojů a jejich jednoduchost (aby klient věděl, jak má na stroji cvičit). Tedy jistá pohodlnost, na kterou jsou cvičenci zvyklí z jiných sfér svého života. Kvalita strojů je dána schopností přitáhnout zákazníky. Na strojích mohou cvičit jedinci vysoké postavy, ale zároveň třeba i menší žena. Ve fitness centru Pure Jatomi Fitness Harfa majitelé upřednostnili jednoduché a hezké stroje, které ocení spíše rekreačně sportující většinová populace dbající na zdravý životní styl a dobrý vzhled. Dalším faktorem strojů je jejich bezpečnost. V tomto fitness centru mají stroje kryty závaží po obou stranách, nenesedá

se na ně přes převodové mechanismy a již ze vzhledu je i nezkušenému cvičenci jasné, jak má stroj používat.

V prvním roce existence byly hlavní cílovou skupinou obyvatelé žijící v blízkosti nákupní galerie Harfa a zákazníci toho obchodního centra. Dnes již toto geografické omezení neplatí. Díky investicím do marketingu, aktivní komunikaci s potencionálními klienty, široké nabídce fitness a wellness služeb i možnosti využívat všechny pobočky Pure Jatomi Fitness je vyhledáváno klienty z celého hlavního města.

### **5.3.3 Konkurence provozovny Pure Jatomi Fitness Harfa**

Dnešní klienti mají málo času, ovšem velké množství informací o službách poskytovaných ve fitness centrech, a proto za své peníze očekávají vyšší kvalitu, lepší služby a nižší ceny, než tomu bývalo v minulých letech zvykem. Mohou si vybírat z pestré nabídky konkurence a komparovat výhody prostřednictvím internetu. Spotřebitele již nelze více vnímat jako pasivní stranu ve vztahu poskytovatel a konzument služby.

Konkurenci fitness centra můžeme rozdělit do dvou kategorií: na přímou konkurenci a lokální konkurenci. Jak již bylo zmíněno, fitness centrum Pure Jatomi Fitness se podle výše zmíněného segmentování řadí k value klubům. Za přímé konkurenty tedy v našem případě považujeme řetězce o více pobočkách operujících na bázi klubového členství, nabízející rozmanitou škálu fitness a wellness služeb. Jmenovitě BBC Fitness, Holmes Place a World Class Academy. Jelikož porovnávání s konkurencí je vzhledem k proměnlivosti a složité standardizaci služeb v oblasti fitness poměrně složité, využila jsme a ohodnotila jednotlivé aspekty (dle předem stanovených kritérií) s využitím tabulky.

Tabulka 2 – Doba působnosti a počet provozoven fitness řetězců v ČR

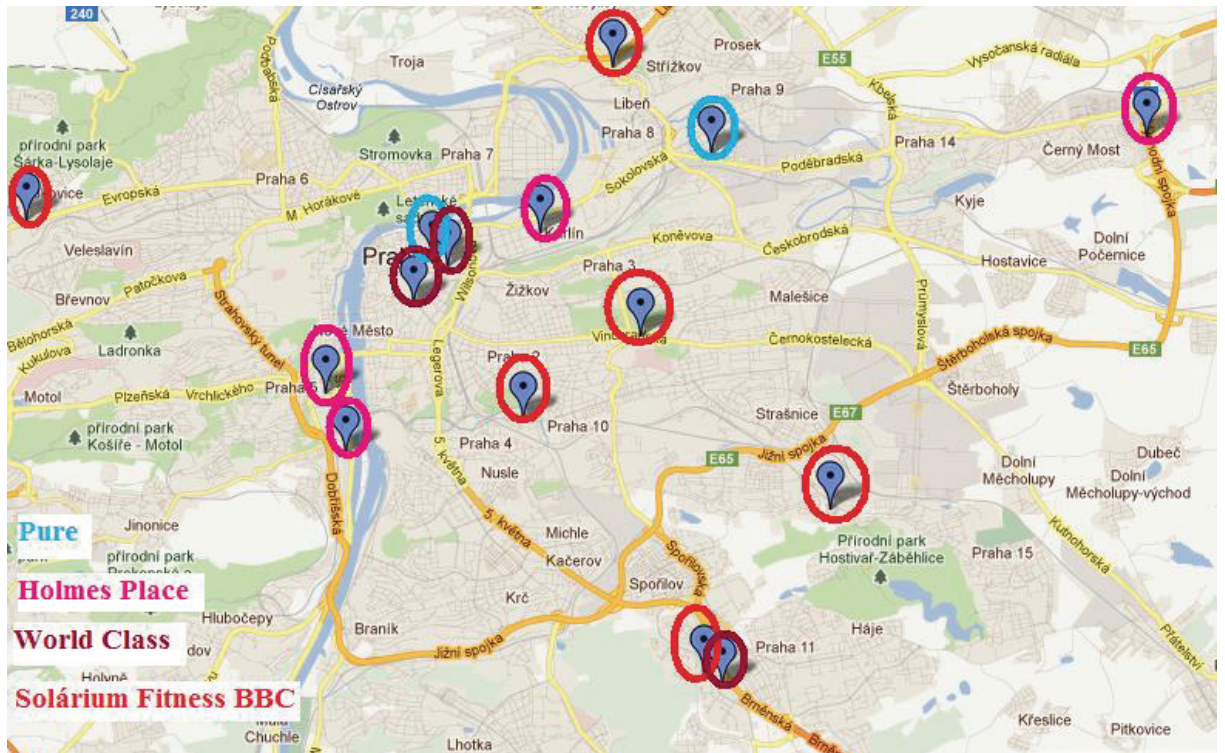
Významné firmy v oblasti value klubů v Praze		
Název fitness	Působí od roku	Počet poboček
BBC FITNESS	ČR od r. 1999 (Německo 1990)	6
HOLMES PLACE	ČR od r. 2005 (Anglie 1980)	5
PURE JATOMI FITNESS	ČR od 2010 (Polsko 2008)	4 (3 v Praze)
WORLD CLASS HEALTH ACADEMY	ČR 1990 (Švédsko 1983)	3

Tabulka 3 – Srovnání přímé konkurence Pure Jatomi Fitness Harfa

	Fitness BBC Vršovice	Pure Jatomi Fitness Harfa	World Class Health Academy	Holmes Place Premium Anděl
<b>plocha</b>	1400 m <sup>2</sup>	2000 m <sup>2</sup>	1200 m <sup>2</sup>	2000 m <sup>2</sup>
<b>otevírací doba</b>	po-pá 6 - 24 so - ne 9 - 24	po-pá 6:30-23 so - ne 8 - 22	po-pá 6 - 22 so - ne 8 - 21	po-pá 7 - 22 so - ne 9 - 22
<b>kardio zóna</b>	ano	ano	ano	ano
<b>posilovna</b>	ano	ano	ano	ano
<b>skupinové lekce</b>	ano	ano	ano	ano
<b>Power Plate</b>	ne	ano	ne	ano
<b>bazén</b>	ano	ano	ano	ne
<b>vířivka</b>	ano	ano	ano	ano
<b>sauna</b>	ano	ano	ano	ano
<b>parní lázeň</b>	ne	ano	ano	ano
<b>solárium</b>	ano	ano	ano	ano
<b>masáže</b>	ano	ano	ano	ano
<b>analýza složení těla</b>	ne	ano	ne	ano
<b>tenisové kurty</b>	ano	ne	ne	ne
<b>dětský koutek</b>	ne	ne	ano	ne
<b>parkoviště</b>	zdarma	zdarma	sleva 30% (cena okolo 30 Kč)	zdarma
<b>dostupnost MHD</b>	dobrá (tram)	velmi dobré (metro, tram)	velmi dobré (metro, tram)	velmi dobré (metro, tram)
<b>personál (ochota, vstřícnost,...)</b>	3	1	1	2
<b>hygiena prostředí</b>	1	1	1	1
<b>pitný režim</b>	nutnost zakoupit na baru	voda, teplé nápoje zdarma	voda a káva vždy zdarma	voda zdarma
<b>počet poboček ve městě</b>	8	3	3	5
<b>ručníky, prostěradlo</b>	možnost zakoupit	v rámci vyššího členství zdarma	zdarma pro všechny členy	zdarma pro všechny členy
<b>kosmetické přípravky</b>	ne	ano	ano	ano
<b>prodej fitness produktů a doplňků</b>	4	1	3	2

- Hodnocení služeb:
1. Velmi dobré (1)
  2. Chvalitebné (2)
  3. Dobré (3)
  4. Dostatečné (4)
  5. Nedostatečné (5)

Obrázek 2 – Přímá konkurence Provozovny Pure Jatomi Fitness Harfa



Z tabulky vyplývá, že co se týče poskytování standardních služeb (pro svou kategorii), jsou na tom uvedená fitness centra velmi podobně, odlišnosti nastávají spíše jen v doplňkových službách. Právě doplňkové služby můžeme označit jako místo konkurenčního boje. Jak víme, zákazník se nerozhoduje o koupi členství na základě očekávané nabídky služeb, kterou bere jako samozřejmou, ale podle služeb, které jsou nadstandardní, tedy nad jeho očekávání.

Podle údajů z tabulky můžeme dále říci, že nejširší spektrum skupinových lekcí nabízejí Pure Jatomi Fitness a Holmes Place, kde jsou nabízeny i takové novinky, jako jsou lekce na závěsných systémech, stroje Power Plate, lekce funkčního tréninku či bosu. Oba tyto řetězce navíc nabízí možnost využití měření složení těla na přístrojích InBody.



K méně pozitivním aspektům pro zákazníka Pure Jatomi Fitness oproti řetězci BBC Fitness bude patřit otevírací doba. Její prodloužení, zejména o víkendy by jistě využili zejména silně pracovní vyčerpání klienti. Pure Jatomi Fitness též lehce zaostává, co se počtu poboček v Praze týče za ostatními sítěmi provozovanými, které může klient v rámci členství využívat. Tento fakt je však dán zejména dobou působení na českém trhu a do budoucna se počítá s dalším rozšířením.

Velmi kladně lze hodnotit Pure Jatomi Fitness co se přístupu personálu týče. V tomto aspektu naopak zaostávají centra BBC Fitness. Odrazujícím pro klienta BBC Fitness může být nutnost nákupu pití na baru fitness centra a zákaz nošení vlastního pitného režimu, což fitness centrum vysvětluje bezpečnostními důvody. V tomto směru jednoznačně nejlépe poskytuje servis klientovi World Class Health Academy a Pure Jatomi Fitness, které klientům poskytují vodu a kávu zdarma kdykoliv během jejich návštěvy.

Všechna ostatní fitness centra oproti BBC Fitness klientům nabízí též poskytování ručníků a prostěradel, popřípadě kosmetické potřeby (mýdlo, šampon, tělové mléko,...) zdarma, což je pro zákazníka jistě příjemný servis. Ve srovnání se svými konkurenty fitness centra BBC zaostávají též co se prodeje fitness produktů a doplňků týče. Tento požadavek nejlépe splňuje řetězec Pure Jatomi Fitness, kde je výběr z produktů na recepci skutečně široký, zejména co se suplementů týče. Nabízena je zde i možnost nákupu oblečení a doplňků značky All Stars. World Class Academy a Holmes Place Fitness nabízí svým klientům možnost zakoupení oblečení značky Nike za zvýhodněné ceny.

Cena je dalším velmi důležitým aspektem, který zákazník zohledňuje. Pokud bychom porovnávali pouze přímé konkurenty, patří cena fitness center BBC Fitness mezi nejlevnější. Pure Jatomi Fitness je v této oblasti standardem kategorie value fitness. Jako jediné z těchto center fitness centra BBC Fitness nenabízí možnost takzvaného pozastavení členství, což znamená, že pokud se klient rozhodne po určitou dobu nenavštěvovat fitness centrum, nemusí platit za jeho služby.

Lokální konkurencí jsou myšlena fitness centra v blízké vzdálenosti Pure Jatomi Fitness Harfa. Tyto provozovny sice neposkytují svým zákazníkům takovou škálu fitness a wellness služeb, ale ohrožují fitness centrum levnějšími cenami a možností využívání jednorázových vstupů či časových permanentek. Za lokální konkurenci

můžeme v případě Pure Jatomi Fitness považovat Hammer Strength Fitness – spíše silově zaměřené fitness s absencí wellness služeb, sálu pro skupinové lekce a klubového členství, fitness Hany Bany – fitness studio pro ženy nabízející cvičení na strojích Vacu Shape a Power Plate a relaxační fitness klub I'm Fit nabízející obdobnou úroveň fitness služeb jako value kluby, možnost klubového členství, ovšem mající v Praze pouze jednu pobočku.

Tabulka 4 – Srovnání lokální konkurence Pure Jatomi Fitness Harfa

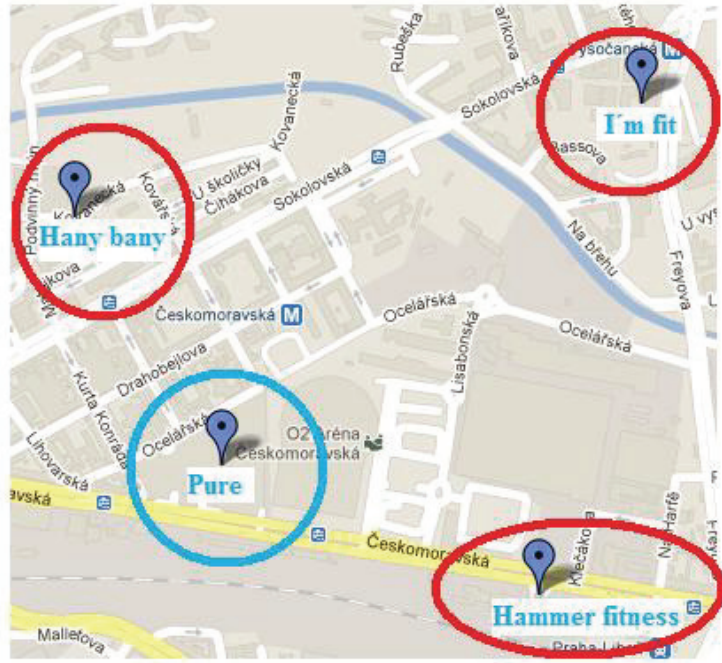
	Pure Jatomi Fitness Harfa	Hammer Strength Fitness	Hany Bany	I'm fit
<b>adresa</b>	Galerie Harfa, P9	Kovanecká 27, P9	Českomoravská 18 P9	Galerie Fénix, P9
<b>otevírací doba</b>	po- pá 6:30-23 so- ne 8-22	po- pá 7-22 so- ne 9-21	po-pá 8-21 so8-16	po- pá 7-22 so 9-20 ne 9-21
<b>kardio zóna</b>	ano	ano	ano	ano
<b>posilovna</b>	ano	ano	ano	ano
<b>skupinové lekce</b>	ano	ne	ano	ano
<b>Power Plate</b>	ano	ne	ano	ne
<b>bazén</b>	ano	ne	ne	ano
<b>vířivka</b>	ano	ne	ne	ano
<b>sauna</b>	ano	ne	ne	ano
<b>parní lázeň</b>	ano	ne	ne	ano
<b>solárium</b>	ano	ano	ne	ano
<b>masáže</b>	ano	ne	ano	ano
<b>analýza složení těla</b>	ano	ne	ne	ano
<b>tenisové kurty</b>	ne	ne	ne	ne
<b>dětský koutek</b>	ne	ne	ne	ne
<b>parkoviště</b>	ano	ne	ne	ano
<b>dostupnost MHD</b>	velmi dobrá (metro, tram, vlak)	velmi dobrá (metro, tram)	velmi dobrá (tram, vlak)	velmi dobrá (metro, tram, vlak)
<b>personál (ochota, vstřícnost)</b>	1	1	3	2
<b>hygiéna prostředí</b>	1	1	1	1
<b>pitný režim</b>	zdarma	ne	ne	ne
<b>poboček ve městě</b>	ano - 3	ne	ano - 2	ne
<b>ručníky a prostěradla</b>	ano - v rámci vyššího členství zdarma	ne	ne	ne
<b>kosmetické přípravky</b>	ano	ne	ano	ano
<b>prodej fitness produktů a doplňků</b>	ano	ano	ano	ano

Hodnocení služeb: 1. Velmi dobré (1)

2. Chvalitebné (2)

3. Dobré (3)
4. Dostatečné (4)
5. Nedostatečné (5)

Obrázek 3 – Lokální konkurence Pure Jatomi Fitness Harfa



Cílem fitness centra Pure Jatomi Fitness je zaujmout zákazníky moderním komplexem a nabízeným doplňkovým servisem služeb. Dbáno je především na přátelskou klubovou atmosféru a velmi individuální přístup, co se tréninkových jednotek klientů týče. Marketingovou terminologií můžeme Pure Jatomi Fitness označit jako vyzyvatele tržního vůdce (za tržního vůdce považujeme BBC Fitness čítající největší počet členů i fitness provozoven). V budoucnu je počítáno s geografickým rozšířením a tím pádem oslovení co největšího počtu zákazníků, zejména zákazníků stávající konkurence na pozici tržního vůdce. Hlavním cílem sales oddělení pobočky Pure Jatomi Fitness Harfa je získat co nejvíce klientů, až neúměrně, zohledníme-li velikost a kapacitu provozovny.

#### 5.3.4 SWOT analýza Pure Jatomi Fitness Harfa

Za pomoci poměrně jednoduchého nástroje - SWOT analýzy, můžeme zjistit, jak si fitness centrum Pure Jatomi Fitness Harfa skutečně stojí na trhu. Tato analýza spočívá v určení slabých a silných stránek fitness centra, rozpoznání nových příležitostí a hrozeb

pro Pure Jatomi Fitness Harfa. Každému z faktorů byla přidělena jeho váha (důležitost) a následně vyhodnocen stav faktoru.

**Silné stránky.** Největší doménou fitness centra je nabídka širokého spektra sportovních i doplňkových služeb, která jistě osloví všechny zákazníky. Klienti mají možnost navštěvovat v České republice ojedinělé pohybové programy i využívat služeb wellness v relaxační části fitness centra. Tuto nabídku rozšiřuje pro česká fitness centra doposud netypická aktivita – pravidelné pořádání tematických fitness akcí v prostorách fitness, které tak plní i společenskou funkci sportu.

Plusem pro fitness centrum je i jeho otevírací doba. Otevřeno je každý všední den od 6:30 hod. do 23:00 hodin, v sobotu a neděli od 8:00 hodin do 22:00 hodin, což jistě vyhovuje i pracovním velmi vytíženým klientům.

Pro českého klienta fitness center je typické, že velmi často volí provozovnu v blízkosti svého bydliště, pracoviště, popřípadě velmi dobře z domova dostupnou. Z tohoto důvodu je velmi podstatná možnost parkování či možnost dopravy do fitness centra pomocí městské hromadné dopravy. Pozitivně lze hodnotit jak tramvajové spojení, tak blízkost stanice metra a možnost parkování zdarma pro klienty klubu v prostorách parkoviště nákupního centra Harfa.

Cenová dostupnost je opět velmi přijatelná v porovnání s nabídkou služeb. Fitness centrum Pure Jatomi Fitness operuje pouze na bázi klubového členství. Tím je zajištěna pravidelná návštěvnost, potažmo i zisk. Výše měsíčních splátek se pohybuje mezi 750 Kč až 1 900 Kč. Klienti si mohou vybrat ze dvou typů členství. Neomezené členství (takzvané Platinum), kdy mohou klienti využívat fitness po celou otevírací dobu a Off peak, kdy příchod klientům je umožněn nejdéle do 16:00 hodin, v sobotu a neděli bez časového omezení. Další příplatek je pak za poskytování ručnickového servisu. Nabízena je i možnost takzvaného pozastavení členství, což znamená, že pokud se klient rozhodne po určitou dobu nenavštěvovat fitness centrum, nemusí platit za jeho služby. Jednorázový vstup do tohoto fitness není možný.

Mezi další výhody fitness zařízení patří vybavení kvalitními posilovacími a kardio stroji, čistota provozovny, příjemné klubové prostředí. Důraz je kladen na vstřícnost personálu, který zákazníkům poskytuje velmi osobní přístup, při zachování profesionality a odbornosti. S každým klientem se pracuje velmi individuálně po celý

jeho pobyt ve fitness centru. Kvalifikovaní trenéři a instruktoři, jejich známá jména ve světě fitness, lákají do Pure Jatomi Fitness mnoho klientů, kteří poptávají jejich služby.

Fitness bar je velmi dobře zásoben veškerými fitness produkty, zejména od společnosti All Stars a Nutrend. Příjemným je pro návštěvníky též ručnickový servis a bezplatné poskytování kosmetických přípravků, což je u nás standardem dosud pouze v o kategorii vyšších zařízeních.

**Slabé stránky.** Ne veškeré slabé stránky má možnost fitness centrum Pure Jatomi Fitness Harfa eliminovat, ale v podstatné části případů na odstranění slabých stránek není potřeba výrazně vyšších nákladů, ani úsilí s tímto problémem něco dělat.

Oproti konkurenci by mohla být nevýhodou doposud malá síť provozoven v České republice. Tento problém se však začíná řešit a podle vedení fitness centra by v brzké době měl být dosavadní počet 4 (v Praze pouze 3) provozoven navýšen až na číslo 17.

Počet členů Pure Jatomi Fitness není zdaleka tak vysoký, jako u konkurenčních řetězců. To je dáno především menším počtem provozoven a o poznání kratší dobou působení na trhu než konkurence. Pure Jatomi Fitness Harfa je na českém trhu pouze tři roky, tudíž zde ještě nebyly plně navázány dlouhodobé vztahy s klienty.

Pure Jatomi Fitness v nákupním centru Harfa (stanice metra Českomoravská) je poměrně dobře dostupné, co se týče obsluhy linek MHD a možnosti parkování, ovšem poloha mimo hlavní centrum může být jistou nevýhodou. Toto je však jedna z věcí, které majitel nemá v moci ovlivnit.

Na počet klientů je plocha 2000 m<sup>2</sup> poměrně nedostačující. Z mého pohledu je tato situace zaviněna velkým tlakem top managementu na sales oddělení, kde hlavní snahou posledních let bylo získat co největší počet klientů, až neúměrně, zohledníme-li velikost a počet provozoven ve městě celkově.

Mezi největší slabiny fitness centra Pure Jatomi Fitness řadím absenci cenového zvýhodnění jistých segmentů zákazníků. Mezi skupiny s největším potenciálem řadím studenty a seniory. Fitness centrum zatím o tomto kroku ani do budoucna neuvažuje. Prvotně pro tyto skupiny vytvořilo členství Off peak, které je za nižší cenu, ovšem umožňuje využívat klientům prostory pouze v omezeném čase. Jelikož však tyto skupiny klientů jsou časově flexibilnější, tohoto typu členství v praxi často využívají.

System propagace Pure Jatomi Fitness je značně omezen, co se využívání všech marketingových nástrojů týče, porovnáme-li fitness s konkurencí. Shodně využívanými nástroji jsou nejspíše pouze webové stránky, které ovšem jsou jen velmi málo aktualizované a jejich rozšíření a dodání více podstatných informací by jistě potencionální zákazníky více oslovilo a usnadnilo proces obsluhy stávajících klientů. Ve využívání reklamy skrze sociální sítě taktéž nebylo dosaženo celého potenciálu. Přímý marketing je zde hojně využíván a to skrze hostesky v nákupním centru, které oslovují zákazníky centra k využití prvního vstupu zdarma. Fitness centrum má samostatné sales oddělení, které má na starosti zejména „přilákání“ nových klientů. Ti jsou kontaktováni zejména telefonicky, popřípadě oslovováni hosteskami v nákupním centru Harfa. Každý měsíc je pořádána tematická akce v prostorách fitness, kde si klienti mohou přivést své známé, kteří si tak zdarma vyzkouší nabízené služby. Zcela chybí reklama, která by byla vysílána prostřednictvím rádia, popřípadě televizi. Využit by šlo i polepů prostředků MHD, nebo umístit billboardy po městě. Propagaci napomáhá též spolupráce se známými osobnostmi jak ze sportovního světa, tak i z oblasti show bussinesu. Fitness řetězci bych doporučovala častější publikaci článků v odborných časopisech (jak o samotném řetězci fitness, tak trenérech samotných). Přilákání nových tváří ze světa sportu by jistě bylo velkým plusem i možností, jak oslovit potencionální zákazníky, kteří se zajímají o svět fitness.

Věcí, která by jistě nespádala mezi nikterak nákladné, je z mého pohledu zřízení dětského koutku. Zejména ženy postrádají hlídání dětský koutek, kde by mohly bez starostí nechat své ratolesti po dobu své návštěvy ve fitness.

**Příležitosti.** Možnosti, které by fitness centrum mělo využít, aby získalo výhodu před konkurencí, vidím následovně: pokusit se oslovit nové segmenty zákazníků. Využít například zvyšování procentuálního zastoupení seniorů v populaci a nabídnout jim služby, které vyhoví jejich požadavkům na aktivní využití volného času. Dle demografických odhadů bude lidí nad 65 let neustále přibývat. Generace dnešních seniorů se oproti předchozí velmi změnila a to nejen tím, že vypadají mnohem mladistvěji, dbají na módní trendy, ale též jinak vnímají svůj věk. Již prakticky neexistuje hranice mezi střední generací a seniory. Lidé vyššího věku jsou si dnes dobře vědomi, že jejich výkonnost by mohla poklesnout a jsou ochotni do svého zdraví investovat. Dnešní generace lidí starších šedesáti let má mnohem větší zájem pečovat o sebe, své zdraví, kondici a pohodu, než tomu tak bylo v letech minulých. Jsou si

vědomí svojí kupní síly a očekávají za ni kvalitní servis a individuální přístup při poskytování služeb. Ve fitness službách lze těmto klientům nabídnout zejména pohybové programy, které se orientují na zdraví, ale též možnost poskytnout jim fitness centrum jako prostor pro setkávání se s vrstevníky či obchodními partnery.

Druhou skupinou, na kterou fitness centrum nebere ohled, jsou děti a dospívající. Výchova nových klientů, kteří berou trávení volného času sportovní aktivitou, jako přirozenou součást života, by mělo být jednou z prioritních činností fitness centra, které myslí na svoji budoucnost. Dětská fitness centra jsou mezerou na trhu, která je provozovateli doposud velmi opomíjená. V českých podmínkách je typičtější dětský koutek v prostorách fitness zařízení, někdy vybaven několika posilovacími stroji pro děti, nebo jen několik hodin skupinových lekcí týdně vyhrazených dětem. Podle mého názoru rozšíření současného pojetí nemusí znamenat ztrátovou investici. Rodiče jsou naopak ochotni za zdraví svých dětí zaplatit zpravidla mnohem větší částky, než by investovali do svého zdraví. Děti jsou na trhu velmi silnou spotřebitelskou skupinou a její význam stále stoupá. Je jim třeba nabídnout možnost využívání pohybových programů, ale i vštípit správné stravovací návyky. Cílem dětských fitness center by mělo být, aby si děti oblíbili již od malička pohyb a třeba zejména fitness aktivity, ale též aby si osvojili zdravý životní styl. Tato cesta je klíčem k tomu, že děti si přenesou správné návyky i do dospělosti a budou vyhledávat právě fitness jako formu aktivního trávení volného času.

Potenciál vidím i v uvědomování si čím dál většího počtu lidí, že pohybová aktivita je klíčem k dlouhému a plnohodnotnému životu. Žijeme v době, kdy se všude kolem nás mluví o zdravém životním stylu, zdravé stravě a dostatku pohybu. Být fit se stává nejenom stylem života, ale z určitého pohledu i módním trendem. Lidé jsou ochotni zaplatit vysoké částky za služby v oblasti fitness, jelikož si začali uvědomovat, že nejlepší je investice do vlastního zdraví. Odlišným skupinám je třeba nabídnout odlišné programy. Motiv pro započetí návštěvy fitness a oslovení jedince bývá s ohledem na pohlaví a věk velmi různý. Mladé lidi nejspíše přesvědčí možnost zformovat své tělo, populaci středního věku způsob, jak se udržet ve formě a seniory způsob, jak udělat něco pro své zdraví, či jak se zbavit přibývajících zdravotních obtíží. Z hlediska pohlaví ženy stále nejvíce slyší na zeštíhlení postavy a redukci tuku, muži chtějí naopak zpevnit tělo a nabrat svalovou hmotu.

S novými poznatky z oblasti fyziologie, lékařství, moderní medicíny a různých výzkumů lidského těla se vyvíjejí nové stroje a cvičební metody. To umožňuje zapojit do cvičebního procesu i lidi, kteří z jakéhokoliv důvodu nemohli do této doby cvičit. Jedná se především o jakékoliv poúrazové cvičení.

Inovace cvičebních strojů a zdokonalování cvičebních metod dnes umožňuje procvičit celé tělo v řádu desítek minut. Což lidem šetří drahocenný čas.

Populace v ČR se stává z větší části obézní a tento stav se každým rokem prohlubuje. Fitness je možností pro širokou veřejnost, způsobem, jak se více hýbat a bojovat proti nadváze, v horším případě obezitě. Nadváha není pouze estetický, ale i sociálním a zdravotním handicap. V moderní společnosti, kde maximální výkon a tělesné zdraví jsou dominantními hodnotami, pak tyto postoje snadno vyúsťují v předpojatosti vůči nadváze a obézním. Tento pohled skutečně velmi nahrává fitness odvětví jako takovému.

Životní úroveň v České republice neustále roste, a tak je trávení volného času ve fitness dostupné čím dál většímu počtu obyvatel. Průměrná mzda zaměstnance se v letech 1995 – 2010 zvýšila z 8 266 Kč na 23 797 Kč, průměrná výše starobního důchodu vzrostla oproti roku 1993 z 2 734 Kč na 10 494 Kč v roce 2011. Při zohlednění vývoje spotřebitelských cen vzrostla kupní síla příjmu domácnosti zaměstnance o více než 60%, důchodce o téměř 40%, průměrné mzdy o cca 100%. (Český statistický úřad) Ve větších městech jsou služby (fitness nevyjímaje) dražší, ale většinou nabízí též vyšší kvalitu a širší nabídku. Obyvatelé větších měst též více této služby využívají a vynakládají na ni vyšší obnos peněz (je to jedna z mála fyzických aktivit, které se ve velkých městech dají vykonávat). Cena v hlavním městě za měsíc fitness se pohybuje okolo 1 500 Kč, ve městech s 100 000 obyvatel je to zhruba 900 Kč a ve městech pod 50 000 obyvatel jsou ceny cca 500 Kč. Pure Jatomi Fitness centrum Harfa má svými příznivými cenami možnost oslovit širokou škálu potencionálních klientů.

Vzhledem k vysoké kvalitě a nadstandardním službám, je pravděpodobné, že by nabídka Fitness centra Pure Jatomi Fitness Harfa mohla oslovit i zákazníky konkurence. V případě lokální konkurence náklady na přechod zákazníků jsou prakticky nulové, v případě přímé konkurence je velká pravděpodobnost vázanosti smlouvou po určité období.



Jak již bylo zmíněno, český zákazník si vybírá provozovny co nejbližší jeho domovu/pracovišti. Zvýšení počtu provozoven vidím jako klíčové pro získání většího počtu klientů. Mezerou na trhu je absence zařízení poskytující komplexní služby ve městech s 100 000 obyvateli. Tato města mají již dostatečně velkou potenciální členskou základnu, přesto v nich jsou zařízení typu value klub dosud vzácností. Udržují se zde tak fitness centra, která nefungují na bázi klubového členství a nabízí převážně jen možnost využívání posilovny a skupinových lekcí. Výstavby nových poboček jsou projekty s velkou počáteční investicí a delší časovou návratností, ale její jistota je skoro stoprocentní. Řetězec Pure Jatomi Fitness s průnikem i do menších krajských měst v budoucnosti počítá, ovšem časový horizont nebude jistě kratší než jeden rok.

Další klienty by jistě oslovily inovace v tréninku i nové doplňkové služby, kterými by fitness centrum mohlo disponovat (například skupinové lekce Jumpingu, Flowinu a další). Dnešní trendem a do určité míry i módou je, když zákazník ví, že stroje využívají profesionální sportovci. Nové metody cvičení se nejdříve dostávají k nejšpičkovějším atletům, kteří výrobky testují a prokazují jejich zlepšené vlastnosti. Po jejich odzkoušení pronikají inovace i k běžným klientům, kteří jsou lákáni tím, že danou metodu používají profesionální atleti. Právě to otevře možnost zavedení novinek do fitness center. Zákazník je svým způsobem nedůvěřivý novým věcem a touto formou snáze překoná nedůvěru.

**Hrozby.** Největší hrozbou pro fitness centrum je vznik nové konkurence. Atraktivnost tohoto prostředí není momentálně příliš vysoká. Hlavním negativem jsou vysoké prvotní náklady na vybudování potřebného zázemí, na kvalitu služeb, hygienu, potřeba odborného personálu. Toto vše představuje velké nároky na vstup do nového odvětví. V době, kdy stále můžeme mluvit o hospodářské krizi, však zatím výrazný příliv konkurence neočekáváme.

Stále trvající nepříznivá ekonomická situace postihuje všechny formy podnikání, oblast fitness nevyjímaje. Zákazník více přemýšlí o nákupu služeb, a ač je jasně prokázáno, že pohybová aktivita je nejlepším nástrojem pro udržení kondice, potažmo dobrého zdravotního stavu, bývá jednou z prvních oblastí, kde se lidé snaží šetřit.

Potencionální hrozbou, která však není v blízké době reálně opodstatněná, by bylo spojení konkurenčních zařízení v jedno (nebo spojení jedním majitelem),

popřípadě jejich domluva v strategii boje o zákazníka a tím způsobený odliv klientů ke konkurenci.

Kvalifikace trenérů a instruktorů na českém fitness trhu je jedním z největších problémů fitness. Je zde proto velké nebezpečí odlákání kvalifikovaných a profesionálních trenérů Pure Jatomi Fitness. S odchodem trenéra je zde nebezpečí prozrazení firemní know how konkurenci.

Do budoucnosti by mohl působit problémy též nepříznivý demografický vývoj. Populace stárne a cíloví zákazníci – finančně nezávislí klienti produktivního věku budou procentuelně ubývat na úkor jedinců v postproduktivním věku. Tato skutečnost je však zároveň i příležitostí, oslovit i jiné segmenty zákazníků (viz příležitosti).

Novinkou, která zasáhla i fitness, jsou slevové portály, které se staly v České republice velmi rychle hitem. Pure Jatomi Fitness v minulosti využila jejich služeb pro výhodné nabídky tříměsíčního členství a zlevněné hodiny s trenéry. Nebezpečnost těchto portálů tkví zejména v tom, že vyvolávají v zákazníkovi pocit snížené kvality služeb a to, že zákazník začne vnímat zlevněnou cenu jako standardní, což ve svém důsledku může vést k autoliquidaci podniku.

Tabulka 4 - Swot analýza - Pure Jatomi Fitness Harfa

Vnitřní prostředí	Popis	Váha faktoru	Posouzení	Hodnota faktoru
Slabé stránky	sít' provozoven	0,1	2	0,2
	atraktivita polohy	0,008	1	0,008
	velikost plochy na počet klientů	0,04	1	0,04
	tradice značky v ČR oproti konkurenci	0,06	2	0,12
	dlouhodobé vztahy se zákazníky	0,05	2	0,1
	povědomí o značce	0,03	1	0,03
	cenové akce pro určité segmenty zákazníků	0,06	2	0,12
	využití propagace	0,03	1	0,03
	dětský koutek	0,01	2	0,02
Silné stránky	nabídka sportovních služeb	0,1	4	0,4
	nabídka jedinečných programů v rámci ČR	0,03	3	0,09
	klubová atmosféra prostor	0,02	3	0,06
	kvalitní vybavení	0,05	4	0,2
	čistota prostředí	0,05	4	0,2
	vstřícnost personálu	0,06	4	0,24
	odbornost trenérů	0,04	4	0,16
	pořádání fitness akcí	0,08	4	0,32
	ručnickový servis	0,021	4	0,084
	kosmetika zdarma pro klienty	0,006	4	0,024
	možnost parkování zdarma	0,03	4	0,12
	zásobení fitness produkty na baru	0,005	4	0,02
	příznivá cena (v porovnání cena-kvalita)	0,05	4	0,2
	otevírací doba	0,07	4	0,28
<b>Celkem</b>		<b>1</b>	<b>68</b>	<b>3,066</b>
Vnější prostředí	Popis	Váha faktoru	Posouzení	Hodnota faktoru
Hrozby	konkurence	0,15	2	0,3
	recese světové ekonomiky	0,06	1	0,06
	nižší kupní síla obyvatelstva	0,05	1	0,05
	spojení stávajících fitness sítí v 1	0,02	1	0,02
	odchod kvalifikovaných trenérů	0,03	2	0,06
	nepříznivý demografický vývoj	0,03	1	0,03
	slevové portály	0,09	2	0,18
Příležitosti	změna životního stylu	0,15	4	0,6
	zvýšení životní úrovně	0,09	4	0,36
	oslovení nových segmentů (starší generace, děti)	0,15	4	0,6
	přechod zákazníků od konkurence	0,05	3	0,15
	nové pobočky v Praze	0,08	4	0,32
	rozvoj nových trendů ve fitness	0,03	3	0,09
rozvoj v oblasti doplňkových služeb	0,02	3	0,06	
<b>Celkem</b>		<b>1</b>	<b>35</b>	<b>2,88</b>

### 5.3.5 Pohybové programy nabízené v Pure Jatomi Fitness

Fitness centrum nabízí mnoho druhů skupinových lekcí. Jmenovitě: Step Aerobik, Dance Fever, Zumba, Latino Mix Dance, Cardio Dance, Jukari Fit to Fly, Jukari Fit to Flex, TBC, Ropes Jumping, Bosu, Problémové zóny, Bodystyling, Pure Pump, Břišní buchy, Kruhový trénink, CrossFit, Fitness Box, Cycling, Fit Ball, Pilates, Jóga, Aqua Aerobik, Zdravá záda. Pro lepší orientaci jsem rozdělila lekce do tří skupin, podle jejich zaměření a převažujícího účinku na: aerobik, kondiční, redukční, formativní aerobik a zdravotní neboli Body and Mind lekce. (Skopová, 2008)

### 5.3.6 Rozbor rozvrhu skupinových lekcí Pure Jatomi Fitness

V Pure Jatomi Fitness Harfa je týdně nabízeno 88 lekcí. V tabulce 4 jsou srovnány počty lekcí podle výše zmíněného dělení za týden a následně přepočítány do celkového času v minutách, aby bylo možné objektivně porovnávat celkový čas, který je těmto pohybovým programům věnován. K tomuto kroku jsem přistoupila z důvodu nestejně délkou všech lekcí. Klasické lekce, jichž je ve fitness centru většina, trvají šedesát minut. Ovšem nacházíme zde i lekce pouze patnáctiminutové („Břišní buchy“), třicetiminutové („Zdravá záda, CrossFit“), nebo naopak prodloužené devadesátiminutové („Cycling“). Nejvíce nabízených hodin patří do oblasti kondičního aerobiku (68% = 65 lekcí), následují lekce zdravotního aerobiku (22% = 16 lekcí) a nejméně je lekcí z kategorie aerobik (10 % = 7 lekcí) - viz Příloha číslo 1.

Pokud bychom si hlouběji všimli sestavení rozvrhu, lze konstatovat, že klienti mohou navštěvovat skupinové lekce v průběhu celého dne. První lekce začínají v 7:00 hodin a poslední ve 20:30 hodin. Nejvíce oblíbenou hodinou jsou patnáctiminutové Břišní buchy, které jsou ve všední dny zařazovány čtyřikrát denně, v sobotu dvakrát a v neděli třikrát. Velké oblibě se těší též hodiny posilovacího charakteru, které jsou umístěny v návštěvnostní špičce, tedy ve všední dny mezi šestnáctou a devatenáctou hodinou. Taneční lekce nejčastěji probíhají v dopoledních, anebo naopak pozdě večerních hodinách. Příznivci zdravotního aerobiku najdou své oblíbené lekce zejména v ranních hodinách. Jako jediný větší nedostatek vidím absenci skupinových lekcí během nedělního dopoledne.

Nutné je říci, že podoba rozvrhu se vyvíjí a velmi často obměňuje, podle oblíbenosti hodin, nově zařazovaných lekcí, nebo právě probíhající sezóny. Vedení fitness centra

tak reaguje na čas prázdnin, dovolených, státních svátků a podobně. Aktuální rozpis na následující týden klienti vždy najdou na webových stránkách, nebo přímo v prostorách fitness centra.

Tabulka 4 – Rozbor rozvrhu skupinových lekcí Pure Jatomi Fitness Harfa

Typ pohybového programu	Název lekce	Počet lekcí týdně	Lekcí týdně celkem	Minut týdně celkem	Skupinových lekcí týdně celkem
<b>Aerobik</b>	Step Aerobik	1	7	420	
	Dance Fever	1			
	Latino Dance Mix	2			
	Zumba	2			
	Cardio Dance	1			
<b>Kondiční, redukční a formativní aerobik</b>	Jukari Fit to Fly	3	65	2775	88
	Jukari Fit to Flex	2			
	Bodystyling	5			
	Problémové zóny	7			
	TBC	2			
	Bosu	6			
	Rope Jumping	1			
	Pure Pump	2			
	CrossFit	1			
	Kruhový trénink	3			
	Fitness Box	2			
	Cycling	6			
<b>Zdravotní aerobik</b>	Fit Ball	2	16	900	
	Jóga	6			
	Pilates	4			
	Aqua Aerobik	2			
	Zdravá záda	2			

### 5.3.7 Charakteristika nabízených programů v Pure Jatomi Fitness Harfa

#### **Aerobik**

**Step aerobik** je jednou z forem klasického aerobiku, která je ozvláštněna stupínkem (stepem), o nastavitelné výšce 10 až 30 cm. Při cvičení dochází k překonávání výškového rozdílu a tím i k vyšší spotřebě energie, než u klasického aerobiku, ač třeba tempo hudby je pomalejší. Jedná se o dokonalé procvičení a posílení svalstva dolních končetin a hýždí. (Macáková, 2012)

Tyto lekce bych nedoporučila začátečníkům s horší koordinací, kteří mají nestabilní kotníky. Osobám s chronickými onemocněními, kardiovaskulárními obtížemi, či vysokou nadváhou. Jisté riziko může nastat u žen ve vyšším stupni těhotenství (asi od 3. měsíce).

Ovšem při dodržování zásad cvičení na stepech, může být tento program vhodný téměř pro kohokoliv. Při správné technice kroků a použitím obuvi určené pro dynamické aktivity se riziko zranění minimalizuje i u úplných začátečníků. Step aerobik lze doporučit všem klientům, kteří chtějí posílit a zformovat svaly dolních končetin, hýždí a zároveň zvýšit svoji fyzickou kondici či redukovat podkožní tuk. Nutnost výstupů na zvýšenou podložku ve vhodném tempu totiž znamená jistotu správného kondičního a spalovacího tréninku bez otřesů. Proto bývá po úrazech často doporučován fyzioterapeuti častěji než klasické formy aerobiku. Pohybový program je určen i těm, kteří mají rádi taneční prvky, ale netroufají si na klasické taneční lekce. Po celou lekci instruktor připomíná správné držení těla (tlačení ramenou vzad, směřování hrudní kosti vzhůru, nepropínání kolen, našlapování do středu stepu a správné dýchání).

Stavba hodiny stepu je v podstatných znacích zcela shodná s klasickou hodinou aerobiku. Na začátku je 10 – 15 minut trvající „warm up“, kdy dojde k celkové fyzické i psychické přípravě na následující aerobní zatížení. Součástí „warm up“ je prestrečink. Hlavní část hodiny bývá věnována nácvičku choreografie. Závěr tvoří důkladné protažení, zejména partií nejvíce zatěžovaných (lýtkové svalstvo, zadní strana stehna a bedrokyčlostehenní sval).

Taneční lekce s označením **Dance Fever**, **Zumba**, **Latino Mix Dance** a **Cardio Dance** se v zásadě od sebe velmi neodlišují. Jediným rozdílem, který zde lze shledat, je typ používané hudby a osobnost lektora, která je v těchto hodinách klíčovým prvkem. Hodiny s označením Cardio Dance a Dance Fever více využívají hudby současně pop music a stylu MTV, Zumba a Latino Dance Mix pak spíše osloví klienty mající v oblíbenosti latinskoamerické rytmy a latino tance. Obecně se však jedná o lekce sestávající se s tanečních sestav s jednoduše zapamatovatelnými choreografiemi, jejichž atmosféra připomíná klubovou party. Kroky instruktor během lekce nevysvětluje (jsou přirozené a tak lehké, že tomu ani není potřeba) a po celou dobu hraje v sále hudba, která se během skladby nepřerušuje. Cvičenec dělá jen to, co sám motoricky zvládne, není vyžadováno přesné kopírování pohybů instruktora.

Hodiny nelze doporučit osobám trpícím pohybovými omezeními, například arteriózou, kardiovaskulárními onemocněními a silnou obezitou.

Taneční lekce nejsou nijak omezeny věkem. Ovšem velmi časté tvrzení, že se jedná o ideální pohybové programy, vedoucí k redukci hmotnosti není zcela pravdivé. Díky rychlému tempu skladeb často stoupá tepová frekvence u méně trénovaných jedinců nad pásmo tepové frekvence (anaerobní pásmo), které již nevede k ideálnímu odbourávání tuků. Dochází tak spíše k trénování aerobní vytrvalosti a celkové fyzické zdatnosti. Tyto hodiny tak lze doporučit spíše klientům, kteří mají rádi tanec a hudbu, chtějí se pobavit, zlepšit si náladu, či se zbavit stresu z běžného života. Cvičenci by po celé trvání lekce neměli zapomínat na dostatečný přísun tekutin.

Během hodiny se střídají rychlé a pomalejší skladby, jejichž délka je průměrně kolem pěti minut. Ve své podstatě jde tedy o intervalový trénink. Lekce končí pomalou skladbou, kdy je provedeno zklidnění s cílem postupně snížit tepovou frekvenci a protáhnout tělo.

### **Kondiční, redukční a formativní aerobik**

**Jukari Fit to Fly** je novým pohybovým programem, který v České republice nabízí pouze řetězec Pure Jatomí Fitness. Cvičení bylo vytvořeno ve spolupráci s firmou Reebok a kanadskou cirkusovou společností Cirque du Soleil. Hudba, kterou je cvičení doprovázeno je právě z dílny Cirque du Soleil, která vychází z klasické tradice cirkusů. Firmou Reebok byl naopak vyvinut systém s hrazdou FlySet, která je nářadím na pomezí gymnastické hrazdy a kruhů. Konstrukce zvaná FlySet je tvořena dvěma lany s poutky v různých výškách. Zařízení je zavěšeno na stropě, dá se otáčet o 360° a mezi dvě lana se vkládá malá ocelová hrazda o hmotnosti 2 kilogramy, jež je zároveň hlavní cvičební pomůckou. Hodiny se může zúčastnit maximálně 15 klientů. (Vašáková, 2012)

Hodiny jsou vhodné pro muže i ženy všech věkových kategorií, jedinou skupinou, které nejsou hodiny přístupné, jsou děti, jelikož systém klubového členství umožňuje být členem fitness klubu až po dosažení osmnácti let. Zvýšené opatrnosti by měly dbát ženy v pokročilejším stadiu těhotenství (od 3. měsíce), či osoby trpící chronickými onemocněními, jako je například arteriáza. Nedoporučuje se též osobám s onemocněním kardiovaskulárního systému. Systém cvičení je o něco náročnější, tudíž není zcela vodný ani pro začínající cvičence, či klienty, kteří mají problém s koordinací.

Lekce jsou určeny lidem, které nebaví tradiční hodiny, chtějí posilovat zábavnou formou a odreagovat se tak od zátěže pracovního či osobního života. Jedná se o pohybovou aktivitu, která se zaměřuje na protažení a posílení všech svalových partií včetně hlubokého stabilizačního systému s prvky lehčí akrobacie. Největší pozornost je ale zaměřena na paže, břišní svaly a záda. Jukari Fit to Fly můžeme charakterizovat, jako kombinaci balančního, silového a aerobního cvičení, který nese prvky funkčního tréninku, při nácviu pohybů. Akrobatické pohyby jsou značně zjednodušené tak, že je zvládne i klient s průměrnou pohybovou vyspělostí. Tempo a obtížnost instruktor přizpůsobuje skladbě klientů na dané lekci, takže se zúčastnit mohou i cvičenci, kteří mají problém například s obezitou. (Vašáková, 2012)

Na začátku hodiny lektor představí Jukari Fit to Fly, pomůže novým klientům s nastavením závěsného systému a připomene zásady pro správné cvičení na hrazdičkách. Po krátkém dynamickém zapracování a zhruba desetiminutovém protažení následuje hlavní část lekce, která nese prvky tance a aerobiku. Skládá se s různých typů chůze, poskoků, ale především skoků na hrazdě, které se postupně propojují v jednoduché choreografie. Po aerobním bloku je zařazena posilovací část, kde je opět využíváno závěsného systému FlySet. Poslední část hodiny je věnovaná relaxaci a protažení namáhaných svalových skupin.

**Jukari Fit to Flex** je originální pohybový program, který byl vytvořen ve spolupráci s firmou Reebok a cirkusovou společností Cirque du Soleil. Jedná se o dynamické protahování a posilování všech svalových skupin, s důrazem na zádové svalstvo a střed těla. V hodinách je využíváno pružných pásek s názvem Jukari Band™, které jsou vyráběny firmou Reebok. Cvičení je doprovázeno originálními skladbami, které byly vytvořeny ve spolupráci s artistickou skupinou Cirque du Soleil. Všichni čeští lektoři jsou pro tento pohybový program speciálně školeni zahraničními lektory v Polsku.

Hodiny Jukari Fit to Flex jsou vhodné pro muže i ženy. Tento pohybový program však není doporučován osobám s onemocněním kardiovaskulárního systému, lidem trpícím chronickými obtížemi, či onemocněním kloubně-pohybového aparátu. Nedoporučuje se cvičit těhotným ženám a to zhruba od pátého měsíce těhotenství. Systém cvičení není zcela vhodný pro cvičence, kteří mají problém s rovnováhou a koordinací pohybu.



Lekce jsou vhodné pro klienty, kteří mají rádi různorodé, dynamické, nevšední cvičení a rádi zkouší novinky ze světa fitness. Jukari Fit to Flex je jednou z možností, jak mohou cvičenci docílit atraktivní formou protažení svalů celého těla a posílit partie, které často zůstávají opomíjeny. Hodiny nadchnou jedince, kteří chtějí dynamicky zvýšit pohyblivost kloubů a rozsah prováděných pohybů. Vyhledávají je však i klienti, kteří hledají zábavu, načerpání dobré energie či zlepšení nálady. Cvičit mohou všechny věkové i úrovnostní skupiny, nevylučuje osoby s nadváhou či obezitou.

Na začátku každé hodiny instruktor zopakuje pravidla pro cvičení s Jukari Band™. První část hodiny tvoří zahřátí a protažení již za pomoci elastické pásky. Dále následuje asi dvacetiminutový blok posilování, kde se postupně procvičí všechny svalové partie, nejvíce času je však věnováno hlubokému stabilizačnímu systému. V závěrečné části, která je zhruba stejně dlouhá jako předchozí, se klienti věnují komplexnímu protažení těla, kde se opět plně využívá Jukari Band™.

„TBC“ je klubové označení cvičení, které je spíše známé pod zkratkou TRX. Jediným rozdílem je, že pohybový program neprobíhá na originálních závěsných systémech TRX, ale na závěsném systému od firmy Reebok – Jukari (dvě lana s nastavitelnou hrazdičkou a dvěma dalšími, o něco kratšími popruhy, takzvanými scrubi). Jedná se o pohybový program založený na principu funkčního tréninku, kde po celou dobu cvičení využíváme vlastní váhy těla.

Lekce posilovacího charakteru jsou určeny spíše středně pokročilým cvičencům, jelikož náročnost cvičení je vyšší. Náročnost jednotlivých cviků si volí klient úhlem, který svírá s podložkou. Čím vyšší úhel, tím vyšší náročnost cvičení. Pravidelné cvičení přispívá ke zlepšení fyzické zdatnosti a posílení všech svalových skupin. Obecně lze tento pohybový program doporučit lidem, kteří chtějí zvýšit svalovou sílu, vytrvalost, zpevnit tělo, či nabrat svalovou hmotu.

Ke skupinám, kterým tento typ cvičení není doporučován, patří těhotné, zejména v pokročilejším stadiu těhotenství (od 3. měsíce), osoby s poúrazovými stavy (například vyhřezlou meziobratlovou ploténkou), vysokým krevním tlakem či jinými chronickými onemocněními, nebo cvičenci s ochablým svalovým středem, kdy dochází k silnému zvětšení bederní lordózy. Pohybový program není též vhodný pro osoby trpící problémy s klouby a bolestmi zad.

Instruktor na začátku hodiny představí systém cvičení TBC, správné držení těla, při cvičení, které následně po celou lekci průběžně kontroluje. Důraz klade zejména na korekci prohnutí v oblasti bederní páteře, ke kterému občas u začínajících cvičenců samovolně dochází. Dále následuje krátké dynamické zapracování sestávající se s kombinace několika poskoků a krátký prestrečink. Hlavní část hodiny osahuje posilovací cvičení. Procvičovány jsou všechny svalové partie ve třech sériích po 15 až 20 opakování. První z těchto skupin jsou dolní končetiny a hýžděové svalstvo, následuje posilování horních končetin, které je prokládáno cviky na zádové svalstvo a na závěr je zařazeno posílení břišních svalů a středu těla. Lekce je ukončena závěrečným protažením.

**Ropes Jumping** je pohybový program, který v České republice není příliš rozšířený a do rozvrhu fitness centra se dostal až v posledním měsíci (od května 2013). Jedná se o aerobní cvičení, které využívá speciálních rychlostních (trikových) švihadel. Správné švihadlo má prodloužené rukojeti pro provádění různých prvků a na lanku jsou navlečeny korálky, které drží tvar a usnadňují skákání. Švihadla jsou výborným prostředkem pro rozvoj koordinace rukou a nohou, vytrvalosti, výbušnosti a síly dolních končetin. Švihadla jsou příjemná změna pro posílení kardiovaskulárního systému a zároveň efektivní trénink pro pokročilé cvičence, u kterých dochází i k redukci hmotnosti. Jelikož je skákání přes švihadlo doplněno hudebním doprovodem, tak si návštěvníci lekci osvojí rytmické dýchání a získají pohybový rytmus. (Snížek, 2012)

Tato lekce není vhodná pro začínající cvičence mající nízkou kondiční úroveň, osoby mající problémy s kloubním aparátem, kardiovaskulárním onemocněním a klienty trpícími křečovými žilami. V žádném případě nelze doporučit ani těhotným ženám a ženám po porodu.

Rope Jumping je cvičení aerobní, které podporuje práci kardiovaskulárního systému a je určeno pouze pro zdatné cvičence. Jako základní vodítko může být posouzení, zda je klient schopen uběhnout souvisle jeden kilometr. Musí být tedy kondičně v pořádku a zároveň i na jisté kondiční úrovni. Hodiny Rope Jumpingu lze doporučit klientům, kteří chtějí zábavnou formou procvičit celé tělo, rozvíjet koordinaci, fyzickou kondici, ale i kloubní pohyblivost. Při tomto cvičení je velmi nutná korektní obuv, zejména odpružená pod špičkou, aby byly tlumeny nárazy vznikající při doskocích.

Lekce má obdobnou stavbu jako lekce klasického aerobiku. Zahřátí organismu je prováděno bez švihadel, obsahuje prvky aerobikové abecedy, lehké poskoky a chůzi. Po krátkém protažení následuje hlavní část hodiny, která se skládá z nácvičku nových skoků, propojování prvků do jednoduchých sestav, ale i skákání na čas, přeskoků za pohybu v prostoru či ve skupinkách. V závěru lekce dochází k postupnému zklidnění organismu a k protažení nejvíce zatěžovaných svalových skupin.

**Bosu** je zkratka pro " both sides up". Jedná se o původně rehabilitační pomůcku o průměru 63,5cm ve tvaru polokoule, která je naplněna vzduchem, čímž je zvýšena její nestabilita. Tento typ balanční podložky se v hodinách využívá pro cvičení na obou stranách, tedy jak ze strany vypouklé měkké kopule, tak pevné rovné strany.

Bosu je vhodným programem, pokud chtějí klienti rozvíjet rovnováhu, koordinaci, či posílit svalstvo (zejména svaly dolních končetin a hýždí). Má též pozitivní vliv na kardiovaskulární soustavu a redukcii tuku. Cvičení lze doporučit i návštěvníkům fitness centra, kteří mají problémy s nadváhou, bolestmi zad, trpí svalovými dysbalancemi, nebo mají vadné držení těla.

Nejsou známy žádné kontraindikace tohoto pohybového programu, jen je důležité dbát zásad použití bosu, na což po celou dobu cvičení dohlíží instruktor. Na začátku každé hodiny lektor zopakuje novým klientům pravidla pro cvičení na bosu, při cvičení kontroluje správné natočení podložky (nutné mít úchyty v úhlopříčce, nikoliv vodorovně, abychom mohli provádět výstup na podložku zepředu dozadu i boku a nehrozilo uklouznutí při našlápnutí na úchyt). Klient též musí našlapovat na bosu přes patu, nikoliv jen špičkami chodidel. V průběhu lekce je zmiňovaná nutnost správného dýchání, aktivace svalového jádra a držení páteře i pánve v neutrální pozici. (Jebavý, Zumr, 2009)

Lekce v tomto fitness centru jsou zaměřeny na posilování, formování těla a postupné procvičení všech svalových skupin. Každá hodina po představení balanční pomůcky a zmínění pravidel pro cvičení na bosu začíná aerobní částí při vyšší tepové frekvenci. V této části jsou zařazovány různé druhy výstupů a poskoků na balanční podložce. Následuje krátké protažení, při kterém dojde ke zklidnění cvičenců. Největší úsek je věnován posilování, kde jsou jednotlivé cviky prováděny zpravidla ve třech až čtyřech sériích a zároveň dochází k obměňování posilovaných partií. Lekce končí závěrečným zklidněním a protažením.

„**Problémové zóny**“ i hodiny s označením „**Bodystyling**“ mají vesměs stejnou náplň – posílení a zpevnění partií, které mají sklony k ochabování, jmenovitě: břicho, hýždě, stehna, paže. Hodiny jsou kombinací aerobního cvičení, které slouží k zahřátí celého těla a posilování. Důraz je však kladen na rozvoj svalové síly, tudíž pouze rozcvička bývá sestavena z jednoduchých aerobikových variací, ale hlavní částí hodiny je již cílené posilování. Jak zahřátí (warm up), tak samotné posilování probíhá v pásmu tepové frekvence, kdy svaly pracují za přísunu kyslíku, tudíž dochází zároveň ke spalování tuku. Využívá se mnoha pomůcek, jako jsou tyče, lehké činky, balanční podložky, míče a gumy. Cvičí se na pomalejší hudbu než je zvykem například u aerobiku (120-125 BPM). (Macáková, 2012)

Lekce jsou vhodné v podstatě pro kohokoliv, nedoporučuje se pouze pro těhotné ženy, které nemají se cvičením mnoho zkušeností a nemohou si upravit jednotlivé cviky tak, aby jim vyhovovaly a zároveň nedocházelo k poškození. Díky různorodosti posilovaných částí se i při případném úrazu lze zaměřit jen na určitou část těla a nezatěžovat partie, se kterými má klient případně potíže.

Bodystyling a lekce problémových zón jsou tedy určeny všem, kteří chtějí rovnoměrně formovat a zpevňovat svou postavu. Hodin se mohou účastnit klienti různé fyzické zdatnosti a je vhodnou volbou pro ty, kteří se nechtějí učit dlouhé krokové variace.

Hodina je složena z krátkého zahřátí, jehož součástí je prestrečink. Hlavní částí, kde jsou střídavě posíleny všechny svalové partie těla (někdy bývá lekce na přání klientů zaměřena důkladněji pouze na vybrané partie). Nechybí ani závěrečné zklidnění a protažení.

**Pure Pump** je typ posilovacího cvičení, kdy je využívána nakládací tyč se sadou závaží, které lze postupně přidávat či ubírat, podle typu posilovacího cvičení a zdatnosti cvičence. Tento pohybový program je kombinací silových a balančních cviků, účinných pro formování přirozeného držení těla. Během lekce je procvičeno celé tělo za pomoci tří pomůcek – podložky, stepu a zátěžové tyče se závažím. Ta obvykle bývají ve třech druzích podle hmotnosti – jeden kilogram, dvě a čtyři kila

Lekce jsou určeny široké populaci. Navštěvovat je mohou i osoby se skoliózou či jinými obtížemi se zády, dokonce i těhotné ženy. Lektor během lekce upozorňuje, kdy si mají tito klienti odlehčit dané závaží, cvičit zcela bez nakládací tyče, či jak

nahradit pro ně nevhodný cvik jiným, pro ně přijatelnějším. Osoby trpící chronickými onemocněními a kardiovaskulárními obtížemi by cvičení měli vždy konzultovat se svým lékařem.

Od ostatních skupinových cvičení se Pure Pump liší především způsobem, jak je hodina konstruována. Lekce začíná klasickým warm-upem, po kterém následuje posilování jednotlivých partií. Zatímco u jiných pohybových programů je protažení řazeno až na konec lekce, v Pure Pumpu je prestečink zařazován po každé posílené partii. V závěru lekce dochází ke zklidnění, vydýchání a kompletnímu protažení.

**„Břišní buchty“** znamenají intenzivní patnáctiminutové cvičení zaměřené pouze na břišní svalstvo. Tyto lekce probíhají několikrát denně, 7 dní v týdnu. Vedeny jsou vždy tím osobním trenérem, který má právě službu ve fitness centru – takzvaný floor. Z tohoto důvodu je jejich podoba velmi pestrá, střídá se jak styl vedení hodiny, tak tempo či styl hudebního doprovodu. Některý lektor dává přednost cvičení v sériích po pevně daném počtu opakování, jiný cviky obměňuje po celou dobu trvání. Často je využíváno různých pomůcek, jako jsou malé míče, bosu, či gumy.

Hodiny může navštěvovat téměř každý, kdo chce správně posilovat právě břišní svalstvo pod odborným dohledem trenéra. Zúčastnit se může začátečník i pokročilý cvičenec, u obtížnějších cviků je vždy uvedena odlehčená varianta daného cviku. Jedinou rizikovou skupinou jsou těhotné ve vyšším stupni těhotenství (od třetího měsíce).

Díky časové omezenosti nemá lekce klasickou stavbu, nedochází až na výjimky k zahrnutí cvičenců, které se již předpokládá z předchozího cvičení v posilovně. Většina času je tedy využita k procvičení břišních svalů a hlubokého stabilizačního systému. V závěrečných minutách dochází k protažení posilovaných partií.

**Kruhový trénink** je specifický rozvojem silových a vytrvalostních schopností. Principem tohoto pohybového programu je střídání malých a velkých svalových partií na různých stanovištích v časovém limitu. Jedná se o komplexní, účelná cvičení o střední až vyšší intenzitě, které vedou ke zvyšování celkové úrovně, zdatnosti a výkonnosti cvičenců. Mezi jednotlivými stanovišti se neprovádí přestávky, naopak přechody jsou plynulé a dynamické. (Jarkovská, 2009) V hodinách je využíváno náčiní, jako jsou lana, švihadla, balanční podložky, nakládací tyče, lehké činky, kettlebells,

těžké míče či pytle s pískem. Klíčovým prvkem je osoba lektora, který volí celkovou podobu hodiny a zároveň motivuje cvičence k co nejlepšímu výkonu.

Lekce nejsou doporučovány cvičencům s absencí předchozího cvičení, kardiovaskulárními onemocněními, bolestmi zad, chronickými onemocněními, problémy s kloubním aparátem ani těhotným ženám.

Kruhový trénink je vhodný pro mírně pokročilé až pokročilé cvičence s alespoň minimální předchozí zkušeností se cvičením, kteří jsou zdravotně v pořádku. Doporučován je převážně těm, kteří chtějí zvýšit fyzickou kondici, celkovou zdatnost, vytrvalost, svalovou sílu, výbušnost, zformovat postavu a mají rádi pestrou skladbu hodiny.

Celková doba cvičení je 60 minut. V úvodní části, která trvá zhruba deset minut, dochází k celkovému zapracování organismu, zvýšení tepové frekvence na počáteční aerobní hodnotu (okolo 120 tepů za minutu), rozpohybování velkých kloubů a navození stavu mysli cvičence na následující pohybovou aktivitu. Využívá se především různých druhů chůze, běhů, poskoků, výpadů nebo skoků přes švihadlo. Následuje hlavní asi čtyřicetiminutová část-cvičení na stanovištích. Zařazovány jsou zde cviky převážně s vlastní vahou těla nebo lehkým náčiním. V daném časovém limitu cvičenec provádí co nejvyšší počet opakování daného cviku. V závěru hodiny se klienti věnují postupnému zklidnění organismu a protažení nejvíce posilovaných svalových skupin. Využíváno je jak dynamického, tak i statického strečinku. (Jarkovská, 2009)

**CrossFit** je především silový a kondiční program, který má za cíl rozvíjet všechny složky fyzické zdatnosti jedince. V CrossFitu je všeobecnou zdatností myšlen rozvoj kardiovaskulární a respirační zdatnosti, aerobní vytrvalosti, svalové síly, flexibility, výkonu, rychlosti, koordinace, rovnováhy a přesnosti. Hlavním principem CrossFitu jsou rozmanité, s vysokou intenzitou prováděné, funkční pohyby, které vycházejí ze svalového jádra. Koncept CrossFitu lze tedy shrnout třemi pojmy: rozmanitost, vysoká intenzita, funkční pohyby. (Mátl, 2012) V cvičební jednotce se nejčastěji využívá cviků s vlastní vahou, ale i náradí jako je lano na šplh, boxovací pytle, hrazdy a náčiní (nakládací tyče, balanční podložky, kettlebells, těžké míče, švihadla, či pytle s pískem).

CrossFit je typ cvičení, které není vhodné pro zcela začínající klienty a osoby s nízkou úrovní fyzické zdatnosti. Nejprve se musí cvičenci naučit správnému dýchání,

koordinaci pohybu a dechu, zpevnění svalového středu. Není doporučován ani lidem s bolestmi zad, kardiovaskulárními onemocněními, poruchami kloubního aparátu, či těhotným ženám. Při cvičebních jednotkách se většina dosud netrénovaných klientů pohybuje nad pásmem tepové frekvence, kdy dochází k maximální redukci tuku, tedy nad 60 - 70 % maximální tepové frekvence, kdy tělo nejlépe spaluje cukry. Proto tento pohybový program není doporučován, pokud chtějí klienti redukovat svoji hmotnost.

CrossFit je pohybový program především pro klienty, kteří jsou zdravotně v pořádku, mají rádi rozmanitost tréninků, chtějí komplexně zvýšit fyzickou zdatnost a již mají předchozí zkušenosti se cvičením.

Lekce CrossFitu trvá 30 minut, což je dáno její vysokou intenzitou a náročností. Pětiminutové rozcvičení je tvořeno jednoduchými cviky, nejčastěji s vlastní vahou, jako jsou kliky, dřepy, shyby, nebo výpady a nemá protahovací část. Hlavní část lekce (20 minut) by se dala charakterizovat jako intervalový kruhový trénink. V daném časovém limitu musí klienti odevičít co nejvyšší počet opakování cviků, stanovených trenérem. Závěrečných pět minut hodiny je věnováno protažení svalů, které byly nejvíce namáhány a mají tendence k ochabování.

**Fitness Box** je druh aerobního cvičení s prvky bojového sportu vhodný pro muže i ženy. Box je komplexní cvičení, náročné na výdej energie, při kterém si cvičenci osvojí základní boxerské údery, naučí se koordinaci pohybu, posílí svalstvo a zvýší svoji fyzickou zdatnost.

Tyto lekce nejsou doporučovány začínajícím cvičencům, lidem se sníženou fyzickou zdatností, po úrazech, osobám s kardiovaskulárními onemocněními, problémy kloubního aparátu, bolestmi zad, s poruchami srážlivosti krve, chronickými onemocněními, epilepsií, astmatem ani těhotným ženám.

Fitness Box je určen především klientům, kteří mají blízko k bojovým či kontaktním sportům, mají rádi pestré tréninky a chtějí zvýšit fyzickou kondici, či zpevnit postavu. Neopomenutelným přínosem je i dosažení psychické pohody, nárůst sebevědomí, či zbavení se stresu, jelikož tento pohybový program pozitivně ovlivňuje psychiku cvičence. Vhodné je zvolit pro tento typ sportu pevnou kotníkovou obuv a dbát na pravidelný pitný režim. Boxovací rukavice jsou klientům volně k zapůjčení.

Lekce trvá klasických šedesát minut. Prvních deset minut lekce je věnováno dynamickému warm-upu, který se skládá z různě modifikovaných běhů, skoků, výpadů,

kliků a dalších cviků s vlastní vahou. Následuje dvacetiminutový nácvik úderů a jejich kombinací před zrcadly. Hlavní část druhé půle hodiny vyplňuje práce ve dvojicích, takzvaný sparing a kruhový posilovací trénink o různém počtu stanovišť, na posílení celého těla. Řazeny jsou též cviky na zvýšení výbušnosti či vytrvalosti. Klienti se na těchto stanovištích střídají zhruba po jedné minutě. Při kruhovém tréninku je využíváno i náčiní jako jsou lehké činky, nakládací tyče, balanční podložky, lana, švihadla a další. Závěr hodiny tvoří strečink, který je z velké části individuální.

„**Cycling**“ je skupinová lekce na speciálně upravených stacionárních trenažérech za doprovodu moderní hudby, pod vedením lektora, který cvičence motivuje k lepším výkonům. Tyto lekce jsou velmi populární z důvodu, že jízdu na kole ovládá většina populace. Není třeba učit se složitým choreografiím jako v aerobiku, nebo mít pohybové nadání, které vyžadují některé taneční lekce. Každý jezdec si volí svou zátěž dle svých možností a cílů, tudíž se hodin mohou zúčastnit i začínající cvičenci. (Macáková, 2001) Tempo určuje rytmus hudby.

Cycling jako pohybový program není doporučován osobám s poruchami rovnováhy, chronickou žilní nedostatečností dolních končetin, varikózním syndromem, epilepsií či jinými záchvatovitými onemocněními, bolestmi zad, nemocemi kardiovaskulárního systému, hemeroidy, ani těhotným ženám.

Lekce lze naopak doporučit osobám, které chtějí zvýšit aerobní vytrvalost, potažmo celkově navýšit úroveň fyzické kondice, posílit svalstvo dolních končetin a hýždí, redukovat hmotnost a množství tuku v těle, zlepšit koordinaci, či se zbavit psychického napětí. Jízda na spinningovém kole zvyšuje aerobní kapacitu, ovlivňuje anaerobní i aerobní metabolismus, cíleně působí na výdej energie a ovlivňuje i svalovou konfiguraci. (Dylevský, Korbelař, Kučera, 1997) Tento pohybový program je vhodný i pro lidi s nadváhou, jelikož polohou sedla se dá docílit relativního snížení váhy.

Lekce nabízené ve fitness centru mají 60 nebo 90 minut. Na začátku hodiny lektor pomáhá nezkušeným cvičencům s optimálním nastavením trenažéru, seznamuje je se základními principy a technikou jízdy na spinningovém kole. V hlavní části vytváří lektor pomyslnou cestu, na které je měněna intenzita zatížení i styl jízdy. Začínáno je pozvolným zapracováním organismu a v závěru je řazeno „volné vyjetí“. V posledních deseti minutách lekce probíhá protažení nejvíce zatěžovaných svalových skupin.



## **Zdravotní aerobik (Body and Mind)**

**Fit Ball** je cvičení na velkém míči, které z hlediska omezení může provozovat každý, bez ohledu na zdravotní problémy či věk. Od svého vzniku je tento program využíván ve fyzioterapii a při poúrazové rekonvalescenci. Díky nutnosti zapojení svalů podél páteře, již při základní pozici – sedu na míči, se jedná o vhodný typ pohybového programu pro lidi trpícími bolestmi zad. Toto cvičení je též odlehčuje zatížení meziobratlových plotének a je šetrné k velkým kloubům, tudíž je doporučováno lidem trpícím nadváhou či obezitou (nosnost míče je až 300 kg). Jak posilovací, tak relaxační a protahovací část lekce je vedena v pomalejším tempu, tudíž ji mohou navštěvovat i osoby s potížemi kardiovaskulárního systému.

Při tomto pohybovém programu je rozvíjeno hned několik oblastí, a to zejména obratnost, koordinace, rovnováha a flexibilita. Zároveň je posilováno i hluboké stabilizační svalstvo (svalové jádro), které při běžném posilování nezapojujeme, ale i problémové partie – stehna, hýždě, břišní svalstvo, paže.

Lekce bývá často obměňována jak cviky, tak dalšími pomůckami (lehké činky, gumy či malé míče). Instruktor dbá na správný výběr velikosti Fit Ballu u klientů. V zásadě je nutné při vzpřímeném sedu mít kolena níže než pánev. Chodidla musí být celými ploškami na zemi a úhel mezi trupem a stehny větší než devadesát stupňů. Dále jsou v průběhu hodiny klienti upozorňováni na správné dýchání a provedení daných cviků. (Macáková, 2001)

Po většinou se hodina sestává z lehkého zahřátí, kdy můžeme sledovat jistou podobu s klasickým low aerobikem zahrnujícím základní prvky aerobikové abecedy, pouze s tím rozdílem, že cvičenci sedí na míčích. Následuje lehké protažení na míči. Největší část lekce je složena z prvků procvičující koordinaci a posilující hluboký stabilizační systém. Vždy bývá doplněna posílením několika problémových partií, které si mohou cvičenci kolektivně zvolit. Dále je zařazeno komplexní protažení a celá hodina je zakončena relaxací, při které je kladen velký důraz na správné dýchání.

**Pilates** je pohybovým programem z oblasti cvičení Body and Mind, usilujícím o harmonii těla a ducha. Jedná se o pomalé cvičení, ale zároveň velmi intenzivní. Všechny Pilates pohyby vycházejí ze středu těla. Jsou vymyšleny tak, aby byly zapojeny svaly hlubokého stabilizačního systému, které napomáhají povrchovým svalům. Cvičení Pilates pomáhá zlepšit flexibilitu těla, obnovit svalovou rovnováhu,

koordinaci, odstranit případné dysbalance a celkově posílit svalstvo. V lekcích jsou často využívány malé míče pro zvýšení obtížnosti prováděných cviků, či pro větší pestrost hodin. Pilates probíhá v pomalejším tempu, než jsou klienti zvyklí u většiny pohybových programů a za doprovodu relaxační hudby.

Kontraindikace nejsou známy. Pilates, jako druh pohybového programu, je vhodný pro všechny věkové skupiny i v rámci rehabilitace po úrazech. Navštěvovat tyto hodiny mohou i začínající klienti, kteří s cvičením doposud neměli žádné zkušenosti. Naučí se zde správnému dýchání, držení těla a koordinaci dechu s pohybem. Lekcí se mohou účastnit i tělesně postižené osoby, lidé s chronickými bolestmi, nebo s astmatem. Pomáhá též odstraňovat bolesti zad způsobené nesprávným držením těla a špatnými pohybovými návyky. Jelikož se nejedná pouze o trénování těla, ale i mysli, pomáhá cvičencům v lepším zvládnání stresu a vyšší koncentraci. Ve cvičení mohou pokračovat i těhotné ženy. Pilatesova metoda pomáhá redukovat nežádoucí fyziologické i emociální změny, které v průběhu těhotenství u ženy nastávají. Předchází například bolestem v bedrech, které v těhotenství často vznikají a udržují zpevněné pánevní svalstvo po celou dobu gravidity. Cvičení též učí ženu správnému dýchání, což je velkou výhodou u porodu. Případné nevhodné cviky lektor nahrazuje jinými. Pohybový program tedy lze doporučit všem cvičencům, kteří chtějí docílit ohebnosti a zároveň vyšší svalové síly. (Blahušová, 2002)

Lektorka upravuje obtížnost lekce podle úrovně přítomných klientů. Začátečníky pak častěji kontroluje a modifikuje jim těžší prvky, aby pro ně byly snáze zvládnutelné. Rozcvičení v prvních pěti až deseti minutách bývá spíše dynamičtějšího charakteru. Pověštinou je začínáno cviky ve stoji, popřípadě zahřívacími dechovými cvičeními. V hlavní části pak dochází k procvičení celého těla. Plynule jsou vystřídány všechny polohy – lehy na břicho, bocích i zádech, sedy i stoj. V každé pozici je setrváno zhruba po 3-5 cvicích. Závěrečná část obsahuje protažení celého těla, relaxaci a dechová cvičení.

**Jóga** je jedním z programů oblasti Body and Mind, které zahrnují též mentální trénink. Lekce jógy v Pure Jatomi Fitness jsou zaměřeny na správné provedení základních jógových ásan, správné dýchání a koncentraci mysli. Klienti se během hodin snaží dosáhnout vnitřní harmonie, zbavit se toku myšlenek, zklidnit se, naslouchat svému tělu a pocitům. Jóga jako komerční cvičební program nabízí též zvýšení flexibility těla a zpevnění postavy. Ranní hodiny cvičence dobijí energií a dobrou

náladou do nadcházejícího dne. Velmi důležitým prvkem je osoba lektora. Lekce jógy probíhají v pomalejším rytmu a jsou podkresleny příjemnou relaxační hudbou. (www.pureczech.com)

Jóga má obecně pozitivní účinky na zdravotní stav i mysl cvičenců, existují však případy (konkrétní pozice), které při daném stavu jedince, nemusí být pro klienta přínosem, naopak mohou až uškodit. Nutné je zmínit zejména pozice ve vzporu ležmo, které nejsou doporučovány klientům při bolestech zad, problémy s páteří, herniích, zánětlivých onemocněních v břišní dutině, těhotným, ale ani ženám při menstruaci. Dále hluboké záklony a předklony se nedoporučují osobám trpícím bolestmi zad a páteře. Případné zdravotní problémy je vždy nutné sdělit lektorovi před samotným zahájením hodiny, aby nedocházelo k prohlubování zdravotních obtíží a nevhodné cviky byly nahrazeny jinými, šetrnějšími. Celkově jóga není doporučována lidem se zánětlivými onemocněními, po nedávném zranění, osobám s velmi vysokým krevním tlakem a těhotným ženám přibližně od pátého měsíce těhotenství.

Jóga je určena klientům, kteří chtějí v pohybu nalézt harmonii, zklidnění a relaxaci. Pomáhá odbourat chronický stres a načerpat novou energii. Cvičení jógy je vhodné pro vyrovnaní svalových dysbalancí, posílení všech svalových skupin včetně opomíjeného svalového jádra, obnovuje přirozenou pružnost páteře a zlepšuje funkce srdce.

Stavba lekce jógy se nedá plně unifikovat. Záleží na osobě lektora, denní době i sestavě klientů na dané hodině. V zásadě však lze oddělit tři různé části hodiny. V první části hodiny dochází k zahřívání těla, postupné koncentraci na cvičení a naladění organismu na danou pohybovou aktivitu. Hlavní část je tvořena zařazováním různých jógových pozic. Závěrečná část je věnována relaxaci a dechovým cvičením.

**Aqua Aerobik** je spojení klasického aerobiku a vodního prostředí. Nedochozí k nácvičku choreografií, využívá se spíše různých druhů chůze a poskoků. Díky vyššímu odporu vody je cvičení intenzivnější, aniž by se využívalo speciálních pomůcek, jako jsou činky či posilovací gummy. Hudba je pomalejšího tempa a má spíš funkci motivátoru, popřípadě jako prvek k dokreslení celkové atmosféry. Lekce probíhají ve wellness zóně, v patnáctimetrovém bazénu, kde voda dosahuje okolo 28 stupňů, což je ideální pro správné spalování tuků. V době lekce je bazén uzavřen plavcům. (Macáková, 2001)

Díky specifickému vodnímu prostředí by se měli Aqua Aerobiku vyvarovat jedinci, kteří mají kožní infekce, otevřené rány, epilepsii, alergii na chlor, horečku, akutní bolesti či jiné nakažlivé onemocnění. Těhotné ženy by se pak měly vyvarovat provádění cviků do krajních poloh, posilování některých svalových partií (břišní svaly) a vždy musí upozornit instruktora na svůj stav, aby mohl nevhodné cviky nahrazovat pro jejich potřeby přijatelnějšími. I když vodní hladina dosahuje výšky jen okolo 120 centimetrů, obezřetní by měli být i neplavci, zejména při pohybu okolo bazénu, kde hrozí uklouznutí.

K největším pozitivům patří to, že nedochází k otřesům jako u klasického aerobiku, jsou tedy chráněny klouby a pohyb je šetrný též ke kardiovaskulárnímu systému, jelikož ve vodě je tepová frekvence zhruba o 10 až 15 % nižší než při cvičení v tělocvičně. Je tedy vhodným pohybovým programem pro osoby s nadváhou. Tyto hodiny by měli navštěvovat klienti, kteří chtějí zvýšit fyzickou kondici, redukovat hmotnost, vytvarovat a zpevnit tělo, nebo se jen příjemně psychicky odreagovat.

Cvičební lekce se skládá asi z pětiminutového zahřátí, kdy se tělo připravuje na zátěž. Zde jsou zařazována cvičení nízké až střední intenzity, které aktivují velké svalové skupiny. Následuje sekce, kde se postupně zvyšuje intenzita prováděných cviků a velký důraz je dodáván na práci paží. Náplní hlavní části hodiny je cvičení maximální intenzity, při které je rozvíjena aerobní vytrvalost a svalová síla. Jsou zde učeny jednoduché krokové variace, které se postupně provádí v čím dál vyšším tempu. Po skončení hlavní části se pozvolna snižuje intenzita cviků, zařazují prvky relaxační a cviky prováděné ve skupinkách. V závěrečných deseti minutách je řazen strečink pro zvýšení pohyblivosti cvičenců, mobilizaci kloubů a protažení nejvíce namáhaných svalových skupin, aby se předešlo případným křečím. Hodina Aqua Aerobiku je zakončena individuálním asi pětiminutovým vyplaváním.

**„Zdravá záda“** je lekce trvající třicet minut komplexně zaměřená na problémy hybného aparátu, ale především ozdravující páteř. Během této hodiny dochází k procvičení všech partií páteře a k obnově narušených funkcí hlubokých zádových svalů. Často bývá využíváno i různých pomůcek, zejména malých míčů, bosu, či therabandů neboli širokých gum. Lekce probíhají v pomalém tempu za doprovodu relaxační hudby. Hodiny vedou osobní trenéři fitness centra, kteří mají právě službu – takzvaný floor.

Cvičení je vhodné pro všechny věkové i pokročilostní skupiny cvičenců, zejména pak pro klienty, kteří trpí bolestmi zad, krční páteře, svalovými dysbalancemi, špatnými pohybovými stereotypy, nevhodným držením těla, nebo jen těmto onemocněním chtějí předcházet. Kontraindikace nejsou známy.

Díky velkému počtu lektorů, kteří tento pohybový program vedou, není zcela jednotná stavba hodiny. Lekce bývá nejčastěji zahájena postupným zapracováním a psychickou přípravou cvičenců na nadcházející pohybovou aktivitu. Zařazovány jsou často dynamická dechová cvičení. Hlavní náplní hodiny je protažení zkrácených a posílení oslabených svalů zad a břicha. Závěr hodiny je věnován strečinku, relaxaci a dechovým cvičením.

#### **5.4 Diagnostika jedince při vstupu do fitness centra Pure Jatomi Fitness Harfa**

Diagnostika jedince při vstupu do fitness centra by měla být první a klíčovou věcí při práci s klientem. Na základě vstupního vyšetření je trenér schopen doporučit zákazníkovi vhodný pohybový program, či sestavit individuální tréninkový a výživový plán, podle cíle, jehož chce klient dosáhnout. Vstupní diagnostika je též nezbytná pro eliminaci možných negativních důsledků na zdravotní stav jedince při aplikaci konkrétního pohybového programu. Výsledky získané během první návštěvy fitness může klient využít i pro průběžné hodnocení svých pokroků a výsledků. Mezi základní možnosti, jak zhodnotit stav klienta podle Stackeové (2008) patří: vstupní rozhovor, vyšetření aspektů (pohledem), vyšetření chůze, vyšetření zkrácených svalů, vyšetření břišních svalů, vyšetření pohybových stereotypů a vyšetření hypermobility. Využívat však můžeme i jiných metod. V praxi jsou pro hodnocení stavu klienta často užívané následující metody: analýza složení těla za pomoci různých měřících přístrojů, fotografie, měření tělesných obvodů.

Ve fitness centrech Pure Jatomi Fitness je vstupní diagnostika poskytována klientům, kteří si zakoupí službu, nazývanou Pure life. Jedná se o balíček zahrnující dvě tréninkové jednotky po 45 minutách s osobním trenérem, konzultaci s trenérem a celkovou diagnostiku těla. Tento program je nabízen členům zejména při podpisu smlouvy o členství. Cena Pure life zahrnující i administrativní poplatek činí 1 500 Kč (cena k 31. 5. 2013) a platí se jednorázově k členství.

V první hodině Pure life dochází k posouzení kondice cvičence aspekci, sestavení cílů klienta, vstupnímu měření na přístroji InBody 230 a kardio tréninku, při kterém je cvičenci snímána tepová frekvence. Při vyšetření aspekci jde zejména o individuální schopnosti daného trenéra. Pomáhá odhalit odchylky klienta od normálu ať již při chůzi, postoji či různých pohybových činnostech. Dochází též k zachycení různých příznaků oslabení a dysbalanci. Zároveň trenér s klientem vyplní strukturovaný vstupní formulář – zdravotní dotazník. Po provedení dotazníku je v ceně 20 minutová konzultace výsledků a rozbor dat z InBody. Trenér při tomto pohovoru klientovi vysvětlí, jaký je jeho aktuální stav a navrhne vhodné řešení k dosažení cíle zákazníka.

V druhém tréninku, který následuje po 3 až 4 dnech, je zahrnut klasický silový trénink přizpůsobený potřebám klienta a vycházející z podrobného vyšetření, které bylo zákazníkovi provedeno.

Za 14 dní od první lekce Pure Life je zdarma klientovi nabídnuto přeměření na přístroji InBody, aby viděl, zda v rámci úpravy režimu došlo k nějakým změnám.

#### **5.4.1 Vstupní pohovor s klientem**

Vstupní pohovor je jednou ze základních diagnostických pomůcek, které klient řetězce Pure Jatomi Fitness s trenérem provádí. Tento rozhovor je zaznamenáván do předem připraveného formuláře (viz příloha číslo 1).

Ve vstupním dotazníku se trenér ptá klienta na tyto otázky:

1. Jméno, datum, telefonní číslo.
2. Poslední návštěva u lékaře. Kdy? Proč?
3. Kdy jste naposledy podstoupil/a poslední komplexní lékařské vyšetření?
4. Problémy s kardiovaskulárním systémem. Pokud ano, jaké problémy?
5. Problémy s kosterním systémem. Pokud ano, jaké problémy?
6. Problémy se svalovým systémem. Pokud ano, jaké problémy?
7. Problémy s nervovou soustavou. Pokud ano, jaké problémy?
8. Mdloba/ ztráta vědomí. Pokud ano, jaký typ?
9. Bolesti. (hlava, hrud', břišní dutina atd.) Pokud ano, jaký typ?
10. Edém. Pokud ano, jaké problémy.
11. Hospitalizace. Pokud ano, kdy a z jakého důvodu?
12. Medikace. Pokud užíváte, jaký druh a její vliv na trénink.
13. Dieta. Pokud ano, jaká?

14. Oční vady. Pokud ano, jaký typ a jakou aplikujete korekci.
15. Kouření.
16. Tréninkový program k dnešnímu dni.
17. Trénovali jste individuálně s osobním trenérem? Pokud ano, jste spokojeni s výsledky?
18. Zajímáte se o osobní tréninky?

V závěru dotazníku je klient vyzván k podpisu o vědomí o svém zdravotním stavu a plné odpovědnosti za veškeré důsledky vznikající z jeho účasti v tréninku.

#### **5.4.2 Analýza složení těla**

Pro analýzu složení těla je v Pure Jatomi Fitness využíváno pouze přístroje InBody 230. Tento přístroj dokáže diagnostikovat mnoho hodnot a ve fitness centru Pure Jatomi Fitness plně nahradilo starší metody měření, jako jsou například kaliperace, založená na měření kožních řas ve vybraných bodech, výpočty ideální hmotnosti, měření vybraných obvodů těla, či samotný výpočet BMI.

Tento přístroj pracuje na principu vodivosti tkáně a na jejím odporu. Zařízení využívá osmi dotykových elektrod, čímž měří lidské tělo segmentově, to znamená, že rozděluje lidské tělo do pěti různých částí: levá ruka, pravá ruka, trup, levá noha a pravá noha. Díky tomu získáváme hodnoty nejen pro celé tělo, ale i pro jeho jednotlivé části, čímž dochází ještě k vyšší přesnosti přístroje a můžeme odhalit i různé tělesné dysbalance.

Celý proces měření na InBody trvá do 35 vteřin. Analýza je prováděna klientům na boso a musí mít holé ruce, oblečení si mohou ponechat, jelikož je možný manuální odpočet jeho váhy. Měřit lze všechny klienty od tří let věku, vyjma osob s kardiostimulátorem. Přístroj mohou využívat i těhotné ženy. Jedná se tak o jediné zařízení, které díky svým funkcím mohou těhotné ženy využívat pro zjištění možného otoku v těle (přístroj vypočítává index retence vody, pokud je index retence vody v některé z částí vyšší než průměrný v celém těle, dochází v této části ke zvýšené retenci (zadržování) vody a dochází zde tak k otoku (edému). U dětí můžeme využít funkcí růstových diagramů a díky grafům srovnávat hodnoty s jejich vrstevníky. Navíc InBody umí analyzovat množství intracelulární (ICW) a extracelulární vody (ECW), množství osifikujících a neosifikujících minerálních látek. Právě posledně zmiňovaná

hodnota je důležitá pro včasné odhalení počínající osteoporózy. (Co dokáže InBody 230?, 2009)

InBody tedy klientům podá informace o výsledcích těchto hodnot:

- Složení těla
  - BMI
  - Procentuální podíl tělesného tuku, svalové hmoty, bez-tukové hmoty, tělesné vody
  - Měření v jednotlivých tělesných částech stanovené každou frekvencí zvlášť (svalová hmota v jednotlivých tělesných částech, procento svaloviny v jednotlivých tělesných částech; oblast tělesného tuku (růstový graf pro děti)
- Poměr pasu k bokům (WHR)
- Váha
  - Cílová váha, kontrola váhy, stupeň obezity
- Doporučení minimální kalorické potřeby (BMR)
- Nutriční diagnóza (proteiny, minerály, tuk, edém)
- Tělesná vyváženost, tělesná síla, zdravotní diagnóza
- Vnitrobuněčná hmota
- Obsah minerálních látek podílejících se na stavbě kosti (BMC)
- Bazální metabolismus (minimální množství energie pro zachování základních životních funkcí)
- Obvod svalstva paže (AMC), obvod paže (AC)



## 5.5 Osobnost instruktora/trenéra v řetězci Pure Jatomi Fitness Harfa

Osobní trenér je pro fitness centrum velmi významnou osobou. Umožňuje poskytovat členům fitness klubu pomoc při cvičení, dbá na jejich bezpečnost, vede skupinová cvičení i osobní tréninky v posilovně a mimo jiné pomáhá též vytvářet dobrou a přátelskou atmosféru v klubu.

V Pure Jatomi Fitness Harfa je v současné době (k 31. 5. 2013) zaměstnáno 12 osobních trenérů, kteří mají nad sebou fitness managera. Tento počet nebyl vždy stejný a odvíjí se podle počtu klientů a tréninků, které se musí na požadavek vedení fitness centra prodat. Trenéři se dále dělí na fitness trenéry a master trenéry. Titul master trainer získávají trenéři po době jak ročním setrvání ve fitness centru. Nyní ve fitness centru působí 7 master trenérů. Kvalifikací se fitness trenér od master trenéra nijak neliší, pro obě pozice je požadováno absolvování akreditovaného kurzu či vysoké školy se sportovním zaměřením.

Po celou otevírací dobu, tedy již od 6:30 do 23:00 hodin, je stále přítomen alespoň jeden trenér, který dohlíží na chod, pořádek a především cvičící klienty ve fitness centru. Je zde přítomen zejména pro lidi, kteří přišli prvně, například v rámci možnosti využít bezplatně první vstup a neznají způsob cvičení na strojích ani prostory a možnosti fitness centra. Radu a dopomoc však trenér poskytuje bez rozdílu všem cvičencům. Tato služba trenéra je označovaná jako floor a trenéři klubu se na této pozici pravidelně střídají vždy po 3 hodinách. Pro trenéra je to též čas, ve kterém může oslovit klienty k možnosti využívání jeho služeb v rámci některého z programů osobního tréninku. Tyto tréninky si však už klient musí ke svému členství přikoupit. Trenéři mají v současné době měsíčně zhruba okolo 90 až 100 jednotek osobního tréninku s klienty. Vedením je požadovaný minimální prodej 50 až 60 tréninků za měsíc.

Oblečení trenérů. Klient fitness centra nejspíše pozná trenéry podle předepsaného oblečení. Všichni mají potištěná firemní trička od značky Reebok (generální partner fitness centra), zepředu logem fitness a vzadu nápisem Personal trainer, popřípadě Fitness manager. Trička prvotně určená pro službu floor jsou černo-fialové barvy. Dále pak trenéři vlastní trička červená či černá na cvičení při osobních trénincích (též od značky Reebok). Boty a kalhoty jsou individuální záležitostí každého trenéra.

### **5.5.1 Výběr osobního trenéra a vzdělávání v Pure Jatomi Fitness Harfa**

Společnost pracuje s osobními trenéry na základě živnostenského oprávnění. Žadatel o tuto pozici tak musí vlastnit živnostenský list a potřebnou certifikaci. Samotný výběr trenéra se odehrává ve dvou až třech kolech. Celé přijímací řízení vede Fitness manager.

První kolo výběru má charakter klasického pohovoru, seznámení se s uchazečem. Žadatel o práci ve fitness je dotazován na své dosavadní zkušenosti, místo působitě, vzdělání a absolvování kurzů. Druhé kolo probíhá již v prostorách fitness centra. Fitness manager zkouší budoucího trenéra z jednotlivých příkladů, které se v praxi fitness klubu běžně stávají. Ptá se na postup řešení a návrh programu pro ten či který problém. Součástí jsou i dotazy z anatomických znalostí. Pokud uchazeč projde i druhým kolem, prochází do třetího kola, kde je již detailně seznamován s chodem firmy, cenami tréninků, poučován jak má jednat s lidmi, jak si vytvořit vlastní klientelu a jak prodávat tréninky.

Proces vzdělávání trenéra nekončí ani po jeho přijetí. Fitness centrum Pure Jatomi Fitness má systém vlastního in-house education, kterým si musí všichni trenéři projít. Školení zajišťuje regionální fitness manager. Od závislosti na znalostech trenéra se odvíjí i podoba školení a jeho délka. Toto školení nemá unifikovanou podobu. Fitness manager i regionální Fitness manager se budoucímu trenérovi snaží pomoci zejména individuálně. Není tedy žádný systém jednotného školení všech trenérů, jako tomu bývá u konkurenčních řetězců. Vedení fitness centra podporuje odlišnost trenérů, systému jejich práce a taktiky v získávání klientů. A cílem není ani jejich kategorizace. Společný je pouze závěrečný test, závěrečná zkouška, která po tomto školení následuje.

### **5.5.2 Osobní trenéři v Pure Jatomi Fitness Harfa**

V dnešní době existuje mnoho způsobů, jak získat certifikaci, která vede k možnosti provozování povolání osobní trenér, fitness trenér či instruktor pohybové aktivity. V zásadě se jedná buď o vystudování vysoké či vyšší odborné školy tělovýchovného zařízení, získání osvědčení od občanského sdružení (sportovní a tělovýchovné svazy), nebo o absolvování kurzu vzdělávacího zařízení s akreditací Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. (Stackeová, 2008) Některé školící

programy mají již dlouholetou tradici, jiné jsou na trhu teprve krátce. Velké rozdíly lze najít také v kvalitě výuky.

V Pure Jatomi Fitness Harfa je zaměstnáno 8 mužů na pozici osobní trenér (konkrétně šest s titulem master trenér, jeden zastávající současně post Fitness managera) a 5 žen (z nichž pouze jedna master trenérka). Dále je využíváno služeb třinácti externích instruktorů skupinových lekcí. U osobních trenérů převládá absolvování vysokoškolského vzdělání na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (5 osobních trenérů), následuje Trenéřská škola FIT Praha s.r.o., kde titul fitness instruktor získali 3 osobní trenéři, 2 z osobních trenérů vystudovali Akademii tělesné výchovy a sportu Palestra, Fitness institut TONUS, PaedDr. Petr Tlapák, CSc. a jedna z osobních trenérek vlastní certifikát trenéřské školy Ronnie. Většina z osobních trenérů vede i skupinové lekce. Zde naprosto dominuje vzdělávání v Akademii FACE CZECH. Lektori, kteří vedou hodiny Jukari, jsou speciálně školeni přímo řetězcem Pure Jatomi Fitness na seminářích v Polsku. Speciální osvědčení pro trénování klientů na přístrojích Power Plate vlastní 5 osobních trenérů.

## 6 Diskuze

**H1:** Fitness centrum Pure Jatomi Fitness Harfa poskytuje standardní nabídku služeb pro svoji kategorii (value club) a nadstandardní péči o klienty v oblasti tzv. doplňkových služeb oproti konkurenci.

Tato hypotéza se mi potvrdila. Konkurenci jsem si rozdělila do dvou skupin na konkurenci přímou a konkurenci lokální. Za přímé konkurenty lze požadovat řetězce o více pobočkách operujících na bázi klubového členství, spadajících zařazením do typu value klub, nabízejících rozmanitou škálu fitness a wellness služeb. Jmenovitě to jsou tedy společnosti: BBC Fitness, Holmes Place a World Class Academy.

Z provedené analýzy konkurence vyplývá, že všechny tyto řetězce nabízí svým zákazníkům možnost využívat posilovnu s velmi dobře vybavenou kardio zónou, navštěvovat hodiny skupinových lekcí, solárium i služby wellness. Naopak odlišnosti nastávají v poskytování ručnickové servisu, prodeji fitness produktů na recepci fitness centra či možnosti využít nabídku měření složení těla. Z detailní komparace konkurence dále vyplývá, že nejširší spektrum skupinových lekcí nabízejí Pure Jatomi Fitness a Holmes Place, kde jsou nabízeny i takové novinky, jako jsou lekce na závěsných systémech, stroje Power Plate, lekce funkčního tréninku či Bosu. Oba tyto řetězce navíc nabízí možnost využití měření složení těla na přístrojích InBody. Velmi kladně lze hodnotit Pure Jatomi Fitness v přístupu personálu a možnosti nákupu fitness doplňků v prostorách fitness centra.

K méně pozitivním aspektům pro zákazníka Pure Jatomi Fitness oproti řetězci BBC Fitness bude patřit otevírací doba. Její prodloužení, zejména o víkend, by jistě využili silně pracovní vytížení klienti. Pure Jatomi Fitness též lehce zaostává, co se počtu poboček v Praze týče, za ostatními sítěmi provozovanými, které může klient v rámci členství využívat. Tento fakt je však dán zejména dobou působení na českém trhu a do budoucna se počítá s dalším rozšířením.

Lokální konkurencí jsou myšlena fitness centra v blízké vzdálenosti Pure Jatomi Fitness Harfa. Tyto provozovny sice neposkytují svým zákazníkům takovou škálu fitness a wellness služeb, ale ohrožují fitness centrum levnějšími cenami a možností využívání jednorázových vstupů či časových permanentek. Za lokální konkurenci je považováno Hammer Strength Fitness s absencí wellness služeb, sálu pro skupinové lekce a klubového členství, fitness Hany Bany – fitness studio pro ženy nabízející

cvičení na strojích Vacu Shape a Power Plate a relaxační fitness klub I'm Fit nabízející obdobnou úroveň fitness služeb jako value kluby, možnost klubového členství, ovšem mající v Praze pouze jednu pobočku.

Marketingovou terminologií lze Pure Jatomi Fitness označit jako vyzyvatele tržního vůdce (tržním vůdcem je uvažován řetězec BBC Fitness čítající největší počet členů i provozoven fitness). V budoucnu je počítáno s geografickým rozšířením a tím pádem oslovení co největšího počtu zákazníků, zejména zákazníků stávající konkurence na pozici tržního vůdce.

**H2:** Osobní trenéři budou nejčastěji (více než 50%) absolventi kurzů vzdělávacího zařízení s akreditací Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy.

Tato hypotéza se nepotvrdila. V Pure Jatomi Fitness Harfa je v současné době (k 31. 5. 2013) zaměstnáno 12 osobních trenérů. Trenéři se dále dělí na fitness trenéry a master trenéry. Nyní ve fitness centru působí 7 master trenérů. Kvalifikací se fitness trenér od master trenéra nijak neliší. Společnost pracuje s osobními trenéry na základě živnostenského oprávnění, a tudíž pro obě pozice je požadováno absolvování akreditovaného kurzu či vysoké školy se sportovním zaměřením.

V Pure Jatomi Fitness Harfa je zaměstnáno 8 mužů na pozici osobní trenér (konkrétně šest s titulem master trenér, jeden zastávající současně post Fitness managera) a 5 žen (z nichž pouze jedna master trenérka). Dále je využíváno služeb třinácti externích instruktorů skupinových lekcí.

U osobních trenérů převládá absolvování vysokoškolského vzdělání na Fakultě tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy (5 osobních trenérů), 2 z osobních trenérů vystudovali Akademii tělesné výchovy a sportu Palestra. Vysokoškolské vzdělání má tedy 7 osobních trenérů (58 %). 5 osobních trenérů (42 %) je absolventy kurzů vzdělávacího zařízení s akreditací Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Nejčastěji bylo vzdělání dosaženo v Trenérské škole FIT Praha s.r.o., kde titul fitness instruktor získali 3 osobní trenéři. Dále byl jeden z osobních trenérů kvalifikován ve Fitness institutu TONUS, PaedDr. Petr Tlapák, CSc. a jedna z osobních trenérek vlastní certifikát trenérské školy Ronnie.

Odlišná situace nastává ve vzdělávání instruktorů skupinových lekcí. Všichni externí pracovníci jsou absolventy kurzů vzdělávacího zařízení s akreditací Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. Dominuje vzdělávání v Akademii FACE CZECH.

Lektoři, kteří vedou hodiny Jukari, jsou speciálně školeni přímo řetězcem Pure Jatomi Fitness na seminářích v Polsku. Speciální osvědčení pro trénování klientů na přístrojích Power Plate vlastní 5 osobních trenérů.

Nepotvrzení této hypotézy je pro mne velmi překvapující a svědčí o vysoké kvalitě osobních trenérů, náročnosti výběrového řízení pro osobní trenéry i snaze společnosti zajistit pro klienty vedení osobních tréninků pod dohledem odborníků.

**H3:** Většina (více než 50 %) nabízených lekcí ve fitness centru Pure Jatomi Fitness Harfa bude spadat do oblasti kondičního, redukčního a formativního aerobiku.

Tato hypotéza se potvrdila. Fitness centrum Pure Jatomi Fitness Harfa nabízí 22 druhů skupinových lekcí. Pro lepší orientaci jsem rozdělila lekce do tří skupin, podle jejich zaměření a převažujícího účinku na: aerobik, kondiční, redukční, formativní aerobik a zdravotní neboli Body and Mind lekce. (Skopová, 2008)

Týdně fitness centrum nabízí 88 lekcí. V praktické části práce jsem celkový čas trvání lekce přepočítávala do celkového času v minutách, aby bylo možné objektivně porovnávat celkový čas, který je těmto pohybovým programům věnován. K tomuto kroku jsem přistoupila z důvodu nestejně délkou všech lekcí. Klasické lekce, jichž je ve fitness centru většina, trvají šedesát minut. Ovšem nacházíme zde i lekce pouze patnáctiminutové, třicetiminutové, nebo naopak prodloužené devadesátiminutové.

Z grafického zpracování skutečnosti vyplynulo, že nejvíce je nabízeno hodin patřících do oblasti kondičního aerobiku (68% = 65 lekcí) následují lekce zdravotního aerobiku (22% = 16 lekcí) a nejméně je lekcí z kategorie aerobik (10 % = 7 lekcí).

Tento výsledek je podle mého úsudku zřejmě dán zejména tím, že skupinové lekce jsou nejčastěji navštěvovány ženami, jejichž hlavním cílem se pro návštěvu lekce (potažmo fitness centra) je redukce tuku a formování postavy. Zajímavou skutečností pro mne bylo to, že dále se těší největší oblibě lekce zdravotního cvičení. Tento fakt si vysvětluji tím, že čím dál větší část populace si uvědomuje význam zdraví a uvažuje prevencí pohybem a zdravým životním stylem jako nejlepší možné řešení pro předcházení nemocem. Přínosem a motivem klientů pro navštěvování lekcí Body and Mind je též možnost oprostění se od zátěže současného životního stylu a vysoké míry stresu. Dalším důvodem bude zřejmě i fakt, že fitness centrum navštěvují, v porovnání s minulými roky, i lidé vyšších věkových skupin, jejichž cílem návštěvy je zlepšení zdravotního stavu či oddálení procesu stárnutí.

## 7 Závěr

Z provedené komparace fitness center vyplývá, že fitness centrum Pure Jatomi Fitness Harfa poskytuje standardní nabídku služeb pro kategorii value club. Silnou stránkou fitness centra, ve které převyšuje svoji konkurenci, je nadstandardní péče o klienty v oblasti tzv. doplňkových služeb (prodej doplňků výživy a nápojů na recepci fitness centra, vertikální solária, masáže, kosmetika, manikúra a pedikúra poskytovaná Spa and Beauty Clinique, ručníkový servis, pitný režim, půjčovna DVD, internetová kavárna). 58 % osobních trenérů v tomto fitness zařízení má vysokoškolské vzdělání s tělovýchovným zaměřením. Méně než 50 % je pak způsobilých vykonávat toto povolání pouze na základě absolvování kurzu vzdělávacího zařízení s akreditací Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy. V nabídce pohybových programů fitness centra Pure Jatomi Fitness Harfa převažují lekce z oblasti kondičního aerobiku (68%), následují lekce zdravotního aerobiku (22) a nejméně je lekcí z kategorie aerobik (10 %).

## Literatura

- BARTLOVÁ, S.: *Vybrané kapitoly ze sociologie medicíny*. IDVPZ, Brno 1999.
- BLAHUŠOVÁ, Eva. *Pilatesova metoda: cvičte jako superhvězdy*. Praha: Olympia, 2002. ISBN 80-7033-742-7.
- BLAHUŠOVÁ, Eva. *Rytmickogymnastické a taneční směry v rekreační tělesné výchově a sportu*. Praha: Univerzita Karlova, 1987.
- BLAHUŠOVÁ, Eva. *Wellness, fitness*. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-0891-X.
- BLAHUŠOVÁ, Eva. *Wellness: jak si udržet zdraví a pohodu*. Praha: TeMi CZ, 2009. ISBN 80-871-5633-1.
- BLINN, Tony. A Brief History of the IFBB. *IFBB* [online]. 2007 [cit. 2013-03-26]. Dostupné z: <http://www.ifbb.com/history/congresshistory.htm>
- BROOKS, S. D. *The complete book of personal training*. Champaign: Human
- BUNC, V., ČECHOVSKÁ, I., NOVOTNÁ, V. *Fit programy pro ženy*. Praha : Grada, 2006.
- Business and lifestyle Brumlovka* [online]. 2008 [cit. 2011-12-10]. Dostupné z WWW: <[www.brumlovka.com/cz/.../brumlovka\\_monitoring\\_12\\_2009.doc](http://www.brumlovka.com/cz/.../brumlovka_monitoring_12_2009.doc)>.
- Business and lifestyle Brumlovka* [online]. 2008 [cit. 2011-12-10]. Dostupné z WWW: <[www.brumlovka.com/cz/.../brumlovka\\_monitoring\\_12\\_2009.doc](http://www.brumlovka.com/cz/.../brumlovka_monitoring_12_2009.doc)>.
- Co dokáže InBody 230?* [online]. 2009 [cit. 2013-05-27]. Dostupné z: <http://www.biospace.cz/soubory/pdf/co-dokaze-inbody-230-new.pdf>
- DALLECK, Lance a Len KRAVITZ. *The History of Fitness. IDEA Health and Fitness Source* [online]. 2002 [cit. 2013-03-26]. Dostupné z: <http://www.ideafit.com/fitness-library/the-history-of-fitness>
- DYLEVSKÝ, I. a kol. *Pohybový systém a zátěž*. Praha: Grada Publishing, 1997, ISBN 80-7169-258-1
- FAUSTOVÁ, Markéta. Zumba. *Taneční zóna*. 2011, 3/4.
- FIALOVÁ, Ludmila. *Body image jako součást sebepojetí člověka*. Praha: Karolinum, 2001. ISBN 80-246-0173-7.
- FOŘT, Petr. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada Publishing, a.s., 2005. ISBN 80-247-1057-9.
- GREXA, Ján. *Dějiny sportu: Přehled světových a českých dějin tělesné výchovy a sportu*. Brno: Masarykova univerzita, 2011. ISBN 978-80-210-5458-5.



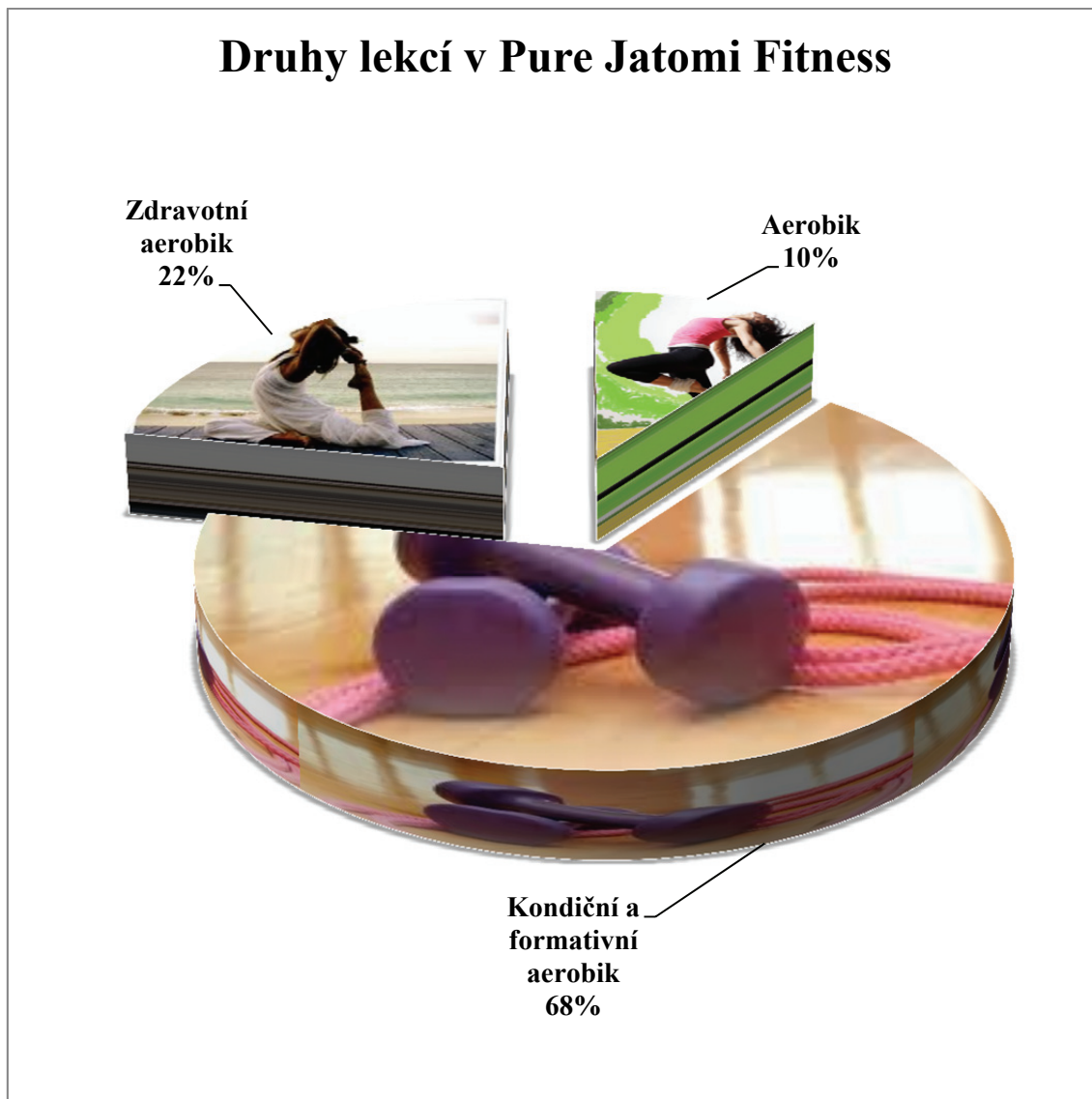
- HENDL, Jan. *Kvalitativní výzkum: základní metody a aplikace*. Praha: Portál, 2005, s. 175. ISBN 80-7367-040-2
- Historie aerobiku. *Aerobics.cz* [online]. 2003 [cit. 2013-03-26]. Dostupné z: <http://www.aerobics.cz/clanky.asp?id=109>
- Historie. *Heat-czech* [online]. 2013 [cit. 2013-03-26]. Dostupné z: <http://www.heat-czech.cz/2888/historie/>
- JAKUBÍKOVÁ, Dagmar. *Strategický marketing*. Praha: Grada publishing, 2008.
- JARKOVSKÁ, Helena. *Posilování - kondiční kruhový trénink: 220 cviků v 28 programech*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-3056-1.
- JARUŠEK, Karel. Fitness a wellness centra a jejich standardy. *FitnessBusiness.cz* [online]. 2011-2013 [cit. 2013-04-30]. Dostupné z: <http://www.fitnessbusiness.cz/news/fitness-a-wellness-centra-a-jejich-standardy/>
- JARUŠEK, Karel. Fitness a wellness centra a jejich standardy. *FitnessBusiness.cz* [online]. 2012 [cit. 2013-04-30]. Dostupné z: <http://www.fitnessbusiness.cz/news/fitness-a-wellness-centra-a-jejich-standardy/>
- JEBAVÝ, Radim a Tomáš ZUMR. *Posilování s balančními pomůckami*. Praha: Grada, 2009. ISBN 978-80-247-2802-5. Kinetics Publishers, 2003.
- Klubové členství. *Balance Club Brumlovka* [online]. 2010 [cit. 2013-03-26]. Dostupné z: <http://www.balanceclub.cz/cz/kdo-jsme/589/proc-klubove-clenstvi#>
- KOLOUCH, Vladimír a Lenka KOLOUCHOVÁ. *Kondiční kulturistika*. Praha: Olympia, 1990. ISBN 80-703-3041-4.
- KOLOUCH, Vladimír. *Cvičení ve fitness centrech: posilování*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1994. ISBN 80-7067-369-9.
- Kössl, Jiří. *Vybrané kapitoly z dějin tělesné kultury*. Praha: Karolinum, 2006. ISBN 80-246-0802-2.
- KOVÁŘ, R., BLAHUŠ, P. *Stručný úvod do metodologie: Skriptum pro posluchače fakulty Tělesné výchovy a sportu*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova, 1973
- KRESLÍK, Michal. Jack LaLanne. *Dreamlife.cz* [online]. 2012 [cit. 2013-03-26]. Dostupné z: <http://dreamlife.cz/svet-uspesnych/sport/jack-lalanne-94-let-kulturista-fitness-expert-jeste-nejake-vymluvy/article.html?id=1384>
- KRMÍČEK, Tomáš. Klubová fitness v Londýně a okolí. *Sport and wellness management*. 2010, č. 4.

- KROUŽEL, David. Bude pohyb a fitness na lékařský předpis?. *Sport and wellness management*. 2012, č. 4.
- LESOVÁ, Miluše. *Wellness a hotelové sporty*. Praha: Vysoká škola hotelová v Praze 8, 2008. ISBN 9788086578774.
- MACÁKOVÁ, Marcela. *Aerobik*. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0057-3.
- MAJOR, L. Na ramenách gigantů. *Muscle and fitness*. 2012, 6.
- MAJOR, Ľudovít. Na ramenách gigantů. *Muscle and fitness*. 2012, č. 6, s. 7.
- MAREŠ, Michael. Shazuj kila a plat'. *Forbes*. 2012, č. 1.
- MARVAN, Jan. Nad fitness kluby bude jasno, nebo zataženo?. *Sport and wellness management*. 2011, č. 1.
- MÁTL, Pavel. *CrossFit a jeho vliv na úroveň celkové fyzické zdatnosti*. Praha, 2012. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta. Vedoucí práce PaedDr. Marie Hronzová.
- NEUWIRTH, Richard. Wellness jako oblast podnikání a služeb. *Sport and Wellness Management*. 2012, č. 4.
- SKOPOVÁ, M., ZÍTKO, M. *Základní gymnastika*. Praha. UK Praha, 2005, ISBN 80-247-1714-6
- SKOPOVÁ, Marie a Eva BLAHUŠOVÁ. *Rytmičné druhy gymnastiky v pohybové rekreaci*. Praha: Karolinum, 1991. ISBN 80-7066-417-7.
- SKOPOVÁ, Marie; BERÁNKOVÁ, Jana. *Aerobik: kompletní průvodce*. Praha: Grada Publishing, 2008. 208 s.
- SNÍŽEK, Michal. Nebaví vás běhání? Zkuste švihadlo!. *ProŽeny.cz* [online]. 2012 [cit. 2013-06-14]. Dostupné z: <http://www.prozeny.cz/magazin/zdravi-a-zivotni-styl/novinky-ve-cviceni/22978-nebavi-vas-behani-zkuste-svihadlo>
- Sokol (spolek). *Wikipedie* [online]. 2013 [cit. 2013-04-06]. Dostupné z: [http://cs.wikipedia.org/wiki/Sokol\\_%28spolek%29](http://cs.wikipedia.org/wiki/Sokol_%28spolek%29)
- STACKEOVÁ, Daniela. *Fitness programy teorie a praxe: Metodika cvičení ve fitness centrech*. 2. vyd. Praha: Galén, 2008. ISBN 978-80-7262-541-3.
- Tisková zpráva. *Česká komora fitness* [online]. 2012 [cit. 2013-04-30]. Dostupné z: <http://ceskakomorafitness.cz/nsk-a-nsp/tiskova-zprava-ceska-komora-fitness-usilujeme-zprofesionalizovat-fitness-industry-jako-nove-odvetvi-narodniho-hospodarstvi-tiskova-zprava-ceska-komora-fitness-usilujeme-zprofesionalizovat-fitne/>

VAŠÁKOVÁ, Martina. JUKARI FIT TO FLY - létáním k dokonalé postavě. *Aktin.cz* [online]. 2012 [cit. 2013-06-14]. Dostupné z: <http://www.aktin.cz/clanek/1883-jukari-fit-to-fly-letanim-k-dokonale-postave>

## Přílohy

Příloha č. 1 – Graf 1 – Podíl jednotlivých druhů skupinových lekcí na celkovém počtu nabízených hodin v Pure Jatomi Fitness Harfa





**Lékařský dotazník**  
(veškeré informace jsou důvěrné)

**Osobní informace**

Jméno: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_  
Příjmení: \_\_\_\_\_ Telefonní číslo: \_\_\_\_\_  
Klub: \_\_\_\_\_ Trenér: \_\_\_\_\_

Poskytněte nám prosím pravdivé odpovědi na níže uvedené otázky.  
Díky tomu Vám můžeme připravit bezpečný a optimální trénink.

**Poslední návštěva u lékaře – kdy?  
proč?**

**Kdy jste podstoupil/a poslední komplexní lékařské vyšetření?**

NE / ANO Problémy s kardiovaskulárním systémem

*Pokud ano, jaké problémy?*

NE / ANO Problémy s kosterním systémem

*Pokud ano, jaké problémy?*

NE / ANO Problémy se svalovým systémem

*Pokud ano, jaké problémy?*

NE / ANO Problémy s nervovou soustavou

*Pokud ano, jaké problémy?*

NE / ANO Mdloba, ztráta vědomí

*Pokud ano, jaký typ?*

NE / ANO Bolest (hrud', hlava, břišní dutina atd.)

*Pokud ano, jaký typ?*

NE / ANO Edém

*Pokud ano, jaké problémy?*

NE / ANO Hospitalizace

*Pokud ano, kdy a z jakého důvodu?*

NE / ANO Medikace

*Pokud ano, jaký druh a jaký je její vliv na trénink?*

NE / ANO Dieta

*Pokud ano, jaká?*

NE / ANO Oční vady

*Pokud ano, jaký typ a jakou aplikujete korekci?*

NE / ANO Kouření

Tréninkový program k dnešnímu dni NE / ANO

NE / ANO Trénovali jste individuálně s osobním trenérem?

*Pokud ano, jste spokojeni s výsledky?*

NE / ANO Zajímáte se o osobní tréninky?

Tímto prohlašuji, že jsem si plně vědom/vědoma svého zdravotního stavu a nesu plnou  
odpovědnost za veškeré důsledky vznikající z mé účasti v tréninku.

Podpis člena kubu