

**UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE**

**FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD**

Institut sociologických studií

**Aneta Hemerová**

**Dokonalé tělo:  
etnografie těla v prostředí posilovny**

*Bakalářská práce*

Praha 2016

Autor práce: **Aneta Hemerová**

Vedoucí práce: **Mgr. Jakub Grygar, Ph.D.**

Rok obhajoby: 2016

## **Bibliografický záznam**

HEMEROVÁ, Aneta. 2016. *Dokonalé tělo: etnografie těla v prostředí posilovny*. Praha, 45 s. Bakalářská práce (Bc.) Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd, Institut sociologických studií. Katedra sociologie. Vedoucí bakalářské práce Mgr. Jakub Grygar, Ph.D.

## **Abstrakt**

Tato bakalářská práce se zabývá prostředím posilovny a jejími návštěvníky. Její snahou je odpovědět na to, jak prostředí posilovny formuje tělo a vnímání těla svých aktérů. Na tuto problematiku je nahlíženo prostřednictvím několika teoretických přístupů, a to skrze vědomé tělo, které je v kontextu Nancy Scheper-Hughes a Margaret Lock chápáno jako propojení individuálního, sociálního a politického těla. Dále habitu, který v souvislosti s teoriemi Pierra Bourdieuho v prostředí posilovny vysvětluje specifičnost daného prostředí, jehož kultura se postupně otiskává do těl návštěvníků. A nakonec prostředí posilovny, které je vztahováno k teorii Raye Oldenburga a jeho třetímu místu. Výzkum se uskutečnil na základě zúčastněného pozorování ve vybrané posilovně, které bylo intenzivně doplněno o výzkumné rozhovory. Analýza nabytých poznatků ukazuje, že dané prostředí formuje tělo a vnímání těla svých aktérů součinností několika jevů. Umístěním zrcadel po celých stěnách, která nabádají k neustálému pozorování těla svého i ostatních, a tudíž svádí ke srovnávání a hodnocení. Všudypřítomnými vizuálními reklamami ideálního obrazu těla, která jsou charakteristická pro toto prostředí. Samotnými stroji, jejich rozmístěním a váhami, jejichž barvy vytváří „vizuální konstrukt“ toho, že se zde zvedají co nejtěžší váhy. A nakonec samotnými návštěvníky, jejichž tělo a způsob, jakým ho zde performují, se stává zdrojem prestiže a reprodukuje tak to, co je pro toto prostředí typické.

## **Abstract**

This bachelor thesis focuses on world of the gym and its members. Its aim is to clarify how the gym shapes the body fitness and how its members perceive body image. This theme is viewed through several theoretical approaches, through mindful body, which is in the context of Nancy Scheper-Hughes and Margaret Lock perceived as individual,

social and political body linked together. Furthermore habitus which in conjunction with the theory of Pierre Bourdieu explains environment that is specific for the gym and explains the characteristics of the gym, its culture which is gradually embodied into the bodies of its members. And finally, the gym environment which is understood through the theory of Ray Oldenburg and his third place. The research is based on participant observation of chosen gym. Also it was intensively complemented by research interviews with the gym's members. The analysis shows that this environment shapes the body and the perception of the body in several ways. By placing mirrors across the walls that urge to constant observing of one's body and the body of others, and therefore they tempt for comparison and evaluation. By visual ads of ideal body image that is characteristic for this environment. By machines themselves, their positioning together with weights whose colours creates a "visual construct" of the place where only the heaviest weights are lifted. And finally by the members themselves, whose bodies and the way they are performed there become a source of prestige and reproduce exactly what is typical for this environment.

## **Klíčová slova**

fitness, lidské tělo, posilovna, tělocvična, svaly, cvičení, třetí místo, vědomé tělo, habitus

## **Keywords**

fitness, human body, gym, muscles, work out, the third place, the mindful body, habit

Rozsah práce: 103 415 znaků

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu. Prohlašuji také, že práce nebyla využita k získání jiného titulu. Souhlasím s tím, aby práce byla zpřístupněna pro studijní a výzkumné účely.

V Praze dne 12.5.2016

Aneta Hemerová

## **Poděkování**

Na tomto místě bych ráda poděkovala všem, bez kterých by tato práce nikdy nemohla vzniknout. Panu Mgr. Jakobovi Grygarovi, Ph.D. za jeho cenné připomínky, rady a odborný dohled nad bakalářskou prací. Také Janu Tesárkovi za veškerou „psychickou podporu a sociologickou imaginaci“ po celou dobu studia, Mgr. Barboře Spalové, Ph.D. za věcné připomínky a uvedení do světa kvalitativního výzkumu. Dále mé rodině a nejbližším, a posledně návštěvníkům posilovny, kteří se ochotně podíleli na výzkumu.

## **Institut sociologických studií**

### **Projekt bakalářské práce**

**Předpokládaný název:** **Nové tělo: Fitness kultura jako zdroj tělesného kapitálu**

**Název anglicky:** New body: Fitness culture as a source of physical capital

**Řešitel:** Aneta Hemerová

**Vedoucí:** Mgr. Jakub Grygar, Ph.D.

**Klíčová slova:** lidské tělo, fitness kultura, tělesný kapitál, sociální status, aktivní životní styl, „třetí místo“, ideální obraz

**Klíčová slova anglicky:** human body, fitness culture, physical capital, social status, active life style, „the Third place“, ideal appearance

Komercializace fitness průmyslu prodává fitness jako produkt, jehož účelem je přeměnit jedince ve fyzicky atraktivního, ne však celoživotně zdravého (i když se tak často tváří). Marketing výrobců oděvů a samotných posiloven zdůrazňuje především „to“ nejvíce atraktivní na lidském těle a fit a významně se tak podílí na vytváření kultury, která ve výsledku vylučuje právě ty, pro které by měl být pohyb a zdravá strava spíše zdravotní než estetickou prioritou. Moderní fitness dnes už není viděno jen jako radostná aktivita či jako rekreační odpočinková činnost, ale jako něco co ovlivňuje strukturu celého dne, co představuje nutnost splnit povinnost, která je výrazem naší schopnosti být cílevědomý, vytrvalý a disciplinovaný.

Posilovna je pak i tzv. „třetím místem“ [Oldenburg 2000], které je odděleno od domova a práce jedince a je tak sociálním místem, které představuje přístav před náročným pracovním tlakem. Fitness kultura pak nepředstavuje pouze samotné cvičení (sport), či prostředí, které nabízí člověku odreagování mysli a formování těla, čímž se on sám přibližuje svému vlastnímu ideálu. Je to zároveň i proces způsobu myšlení a vnímání sebe a svého okolí, které při větší míře dedikace mohou způsobit změnu preferencí a návyků a celkově tak změnit původní životní styl. Fitness kultura pak vytváří obrazy toho, jak by mělo vypadat aktivní tělo, které je chápáno i jako schránka pro aktivní mysl. Zároveň vytváří obrazy, které jsou pak zprostředkovaně člověku předávány nejen médii,

ale i ostatními „členy“ fitness kultury jak skrze cvičení samotné, tak i v prezentaci sama sebe vůči okolí a v interakci s druhými.

Předpokládám, že fitness kultura odráží „ideologii ideálního obrazu těla a pozitivní mysli“ s příslušným emočním nábojem, která má za následek zásadní ovlivnění sociálního života konkrétního člověka. Díky této „ideologii“ a cvičení se pak v člověku budí pozitivní pocity, které pak mimo jiné způsobují závislost jedince na posilovně a vytváří tak propojení těla se sociálním jeho života (jak sám sebe skrze tělo prezentuje, jak vnímá sebe a své okolí, které je samo definováno stejným habitem (M. Mauss, P. Bourdieu, L. Wacquant). Zároveň je tato ideologie i vyprávěním o světě, který nějak vypadá a má svá specifika, a aby v něm mohl jedinec existovat, musí se určitým způsobem přizpůsobit, chovat a disciplinovat své tělo.

Ideálním místem, kde je fitness kultura všudypřítomná, je posilovna. Posilovna je pak prostředím, kde se fitness kultura nejen konzumuje, ale zároveň se i „předává“ novým zájemcům o cvičení, skrze které si přes fyzickou náročnost psychicky odpočinou. Cílem této práce bude zjistit, jak návštěvníci tělocvičny konzumují fitness kulturu, rozumí návštěvám fitness, cvičení a vlastnímu tělu, a jak jejich tělo determinuje vlastní pozici ve společnosti. Budu vycházet z předpokladu, že fitness kultura předává návod jak si vytvořit nové tělo, resp. jak zvýšit svou sociální pozici.

Základní výzkumné otázky této práce jsou následující:

- Jakým způsobem disciplinuje fitness kultura mužské tělo?
- Jak se fitness kultura projevuje v prostředí posilovny?
- Jak je fitness kultura posilovny utvářena přístupy návštěvníků?
- Jak cvičenci modifikaci svých těl legitimizují?
- Jakým způsobem ovlivňuje cvičení sociální život návštěvníků tělocvičny?

Výzkum bude veden formou kvalitativních hloubkových rozhovorů. Pro rozhovory zvolím návštěvníky jednoho z pražských fitness center. Očekávaný počet respondentů je minimálně 10. Mezi respondenty budou zařazeni amatéři, vrcholoví sportovci a trenéři, u kterých je předpokládána větší dedikace fitness kultuře.



## **Orientační seznam literatury:**

Bourdieu, P. 1998. *Teorie jednání*. Praha: Karolinum.

Black, J. 2013. *Making the American body: the remarkable saga of the men and women whose feats, feuds, and passions shaped fitness history*. USA: University of Nebraska Press.

Craig, L., R. Liberti. 2007. "'cause That's What Girls Do": The Making of a Feminized Gym". *Gender and Society* 21 (5). Sage Publications, Inc.: 676–99. Available from: <http://www.jstor.org/stable/27641005>.

Fair, J. D., S. McKenzie. 2013. *Getting Physical: The Rise of Fitness Culture in America*. Lawrence: University Press of Kansas.

Glassner, B. 1989. "Fitness and the Postmodern Self". *Journal of Health and Social Behavior* 30 (2). American Sociological Association: 180–91. Available from: <http://www.jstor.org/stable/2137012>.

Klein, A. M. 1993. *Tittle big men: Bodybuilding subculture and gender construction*. Albany: State University of New York Press.

Linder, F. 2007. "Life as Art, and Seeing the Promise of Big Bodies". *American Ethnologist* 34 (3). Wiley: 451–72. Available from: <http://www.jstor.org/stable/4496827>.

Mauss, M. 1936. *Sociologie et anthropologie*. Paris: PUF.

Oldenburg, R. 2000. *Celebrating the Third Place: Inspiring Stories about the "Great Good Places" at the Heart of Our Communities*. New York: Marlowe & Company.

Sassatelli, R. K., T. Craig., R. T. Craig. *Interaction Order and Beyond: A Field Analysis of Body Culture Within Fitness Gyms*.

Wacquant, L. 2004. *Body and Soul: Ethnographic Notebooks of An Apprentice-Boxer*. New York: Oxford University Press.

# Obsah

<b>ÚVOD</b> .....	<b>2</b>
<b>1 KLÍČOVÉ POJMY</b> .....	<b>4</b>
1.1 <i>Fitness a fitness centrum</i> .....	4
1.2 <i>Tělo v sociální antropologii a habitus</i> .....	7
1.3 <i>Třetí místo</i> .....	11
1.4 <i>Další výzkumy</i> .....	12
1.5 <i>Shrnutí</i> .....	14
<b>2 METODOLOGIE</b> .....	<b>15</b>
2.1 <i>Reflexe výzkumnické pozice v terénu</i> .....	18
<b>3 PRAKTICKÁ ČÁST</b> .....	<b>19</b>
3.1 <i>Analýza prostředí druhého patra</i> .....	23
3.2 <i>Cvičení jako volnočasová aktivita</i> .....	27
3.3 <i>Posilovna jako třetí místo</i> .....	28
3.4 <i>Zrcadla, srovnávání těl aneb musíš s kůží na trh</i> .....	30
3.5 <i>Tělo jako prostředek k získání prestiže</i> .....	34
3.6 <i>Prolínání individuálního, sociálního a politického těla</i> .....	37
<b>ZÁVĚR</b> .....	<b>39</b>
<b>POUŽITÁ LITERATURA</b> .....	<b>43</b>
<b>SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ</b> .....	<b>47</b>

## Úvod

*„Když tam přijdeš, tak jsi prostě v jiném světě. A žádný jiný problém není, jenom trénuješ. A najednou jsi na té cestě, kde máš nějaký svůj cíl a při tom tréninku řešíš jenom to a nic jiného.“ (David, 22 let)*

Pro někoho „zvenčí“ zabítý čas na místě se zpocenými lidmi zahleděnými sami do sebe, pro jiného zase způsob, jak si s vlastní vidinou cíle aktivně odpočine i po psychické stránce ve společnosti těch, co ho motivují. Svaly, vypracovaná těla, štíhlá linie, lepší fyzická kondice a výkonnost mohou být právě těmito cíli, jejichž společným jmenovatelem je to jediné a podstatné, tělo.

Komericializace fitness průmyslu prodává fitness jako produkt, jehož účelem je přeměnit jedince ve fyzicky atraktivního. V současné společnosti již fitness není vnímáno jen jako radostná nebo relaxační rekreační činnost, ale také jako něco, co ovlivňuje strukturu dne, co představuje nutnost splnit povinnost, která je výrazem naší schopnosti být cílevědomý, vytrvalý a disciplinovaný. Fitness kultura tak vytváří obrazy toho, jak by mělo vypadat „aktivní tělo“, které je chápáno i jako schránka pro aktivní mysl. Předpokládám, že fitness kultura odráží obrazy ideálního těla s příslušným emočním nábojem, která má za následek zásadní ovlivnění sociálního života konkrétního člověka. Díky tomuto pak cvičení v člověku budí pozitivní pocity, které pak mimo jiné způsobují závislost jedince na posilovně a vytváří tak propojení těla se sociálním jeho života.

Tato práce přináší sociologický pohled na fitness kulturu vyvinutou v komerční posilovně, kdy předmětem zkoumání jsou kulturní významy posilovny, a to i v kontextu historie komericializace tělesné disciplíny, primárně však její aktéři, kteří jí jsou v rámci posilovny utváření a zároveň ji svou činností neustále reprodukuje. Fitness kulturou pak rozumím soubor významů, hodnot, norem a praktik, které jsou typické pro dané prostředí, tedy posilovnu<sup>1</sup>, a které mají na jeho účastníky formativní vliv. Cílem této práce je zjistit, jak prostředí posilovny formuje tělo a vnímání těla svých aktérů<sup>2</sup>. Přínos této práce vidím v tom, že mým výzkumem částečně přispěji do vhledu této specifické kultury, která se v souvislosti s nárůstem fitness center v poslední době stává „všude přítomná“, a to nejen

---

<sup>1</sup> V kontextu této práce používám i termín fitness centrum, kde je posilovna jeho hlavní částí.

<sup>2</sup> Otázky budu také směřovat na to, jak návštěvníci tělocvičny rozumí svým návštěvám posilovny, cvičení a vlastnímu tělu, a jak jejich tělo determinuje vlastní pozici ve společnosti.

v místě „vykonávání“ fitness, ale i na veřejných místech z důvodu masivní reklamní kampaně posiloven velkých fitness řetězců.

V kapitole s názvem *Klíčové pojmy* se zabývám problematikou dnes již velmi širokého pojmu fitness, který objasňuji pro potřeby této práce jak v rovině tělesné, tak i sociální a psychické, a který opírám o sportovní fitness. Zároveň přináším historický vhled do situace na území České republiky. Jelikož fitness souvisí především s člověkem, jeho tělem a tedy i tělesností, přirozeně naváží s výkladem těla, tak jak byl již v minulosti pojmenován významnými sociologickými a antropologickými osobnostmi. Zde se především opírám o koncept *vědomého těla*, které je syntézou tří složek, a to individuálního, sociálního a politického těla. Pro lepší uchopení těla v prostředí posilovny dále vykládám teorii habitu, tak jak ji vnímal M. Mauss a P. Bourdieu. Prostředí posilovny pak ve své práci přirovnávám k třetímu místu, tak jak jej původně představil R. Oldenburg.

V analytické části této práce pak posilovnu, která je předmětem tohoto výzkumu, stručně představuji, stejně tak jako cvičení, které vnímám jako specifickou volnočasovou aktivitu. Posilovnu pak srovnávám s třetím místem, které doplňuji o vlastní poznatky. Dále přináším detailní popis druhého patra, včetně jeho podrobného plánu. V souvislosti s vizuální stránkou a rozmístěním předmětů se přirozeně nabízí objasnit všude přítomná zrcadla, a to jak z historického hlediska, tak z vyprávění účastníků výzkumu. V poslední podkapitole pak představuji tělo jako hlavního aktéra tohoto místa, tak jak jej vnímají účastníci výzkumu.

# 1 Klíčové pojmy

V této části bakalářské práce se pokusím objasnit téma výzkumu a pojmy s ním související v širším teoretickém kontextu. Jak již plyne z názvu, hlavní oblastí, které se v textu budu věnovat, je prostředí posilovny, tedy oblast, kde se projevuje fitness kultura. Tento pojem je však dnes již velice široký a je k němu přistupováno různými autory odlišnými způsoby. Z tohoto důvodu jeho objasnění pro účely této práce považuji za klíčové. V souvislosti s tím se již přirozeně nabízí antropologický výklad těla, jako na první pohled „hlavního aktéra“ veškerých interakcí ve zkoumaném prostředí, které však nelze vykládat, bez toho aniž bychom nevyložili koncept habitu. V poslední části tohoto teoretického vhledu do problematiky se budu zabývat posilovnou z pohledu třetího místa, který popsal Ray Oldenburg. Přestože je jeho pojetí třetího místa dobrým východiskem, pro potřeby této práce mi nedává možnost porozumět dané problematice do hloubky. Z tohoto důvodu by fixace na jeho definici zploštila analýzu, a proto jsem koncept třetího místa rozpracovala.

## 1.1 *Fitness a fitness centrum*

Na fitness je nahlíženo mnoha způsoby a častým sporem zůstává to, který je ten „nejlepší“. Ti, co tvrdí, že do fitness patří i kondiční běh v přírodě, stojí v opozici proti těm, co do fitness zařazují pouze to, co se odehrává, a je tudíž ohraničeno striktně v posilovně či fitness centrech. Další, povahově spíše přístupy medicíny, zase přemítají o tom, zda v kontextu fitness a tedy i výrazu „být fit“ lze diskutovat o všeobecné schopnosti „plnit“ sociální role [Freund et al. 2004] (být dcerou/synem, studovat apod.). Společný jmenovatel ale nacházíme v bodě, kdy pod termínem fitness je uvažováno o tělesné zdatnosti, přestože způsob jak jí docílit se znovu různí stejně tak jako názory, co pod fitness ještě zařadit a co již nikoliv. Tato zdatnost je pak definována schopnostmi těla „správně“ fungovat a v její souvislosti se zmiňuje především o těle a jeho složení, svalech, vytrvalosti a celkové pohyblivosti [Blahušová 1995].

V dnešní době je na fitness v souvislosti s posilovnami pohlíženo jako na komerční, módní průmyslové odvětví, jehož rozvoj na rozdíl od většiny západních evropských zemí a některých východních zemí Evropy, kde konkrétně ve Velké Británii nárůst v průběhu druhé poloviny devadesátých let ukazuje až 81 %, v České republice nelze přímo vysledovat. Česká republika nemá fitness asociaci, která by poskytovala

spolehlivá data o aktuální situaci a vývoji fitness či posiloven na našem území. Pro udělení si přibližného obrázku nám však mohou pomoci neoficiální seznamy zájmových webových stránek s tematikou fitness, které se sice v počtu posiloven nedokáží domluvit na konkrétním čísle, pro Prahu však přinášejí data s počtem 100–130 posiloven<sup>3</sup>. Toto je však problematické už jen tím, že pod pojem posilovna tyto stránky zařazují i místa, která nedisponují vybavením takovým, které by bylo srovnatelné s posilovnou, která je předmětem analýzy této práce, proto tento počet nemůžeme brát jako relevantní. Plošně pak na celou republiku připadá přibližně 500 fitness, což je číslo, které v roce 2012 zveřejnila Česká komora fitness [iDNES.cz, ČTK 2012: online], která se však nadále bližším prozkoumáním nezabývá a na svých stránkách zveřejňuje pouze jména profesionálů a konkrétních posiloven, které platí tzv. prémiové členství.

Problematika pojmu fitness spočívá i v tom, že se neustále vyvíjejí nové technologie a metody cvičení, a odvětví jako takové se tedy neustále „na povrchu“ mění. Základ, ze kterého však chci vycházet v kontextu této práce, kromě již zmíněné zdatnosti, je pojem který zahrnuje i dodržení stravovacího režimu, který je doplněn o výživové doplňky a suplementy, zároveň a především cvičení, jehož cílem je dosáhnout fyzické zdatnosti, vytrvalosti, lepší postavy – těla [Kolouch 1990], v kontextu této práce v posilovně, která může být i součástí fitness centra, které nabídku posilovny přesahuje. Fitness centrum, jak jej definuje Roberta Sassatelli [Sassatelli 1999], je otevřené pro každého kdo disponuje ekonomickým kapitálem a kulturními schopnostmi. Dále jej definuje ve smyslu komerční instituce, kde jsou návštěvníkovi – klientovi – spotřebitelé umožněny různé „druhy“ pohybu, ať už se v souvislosti s posilovnou zabýváme klasickým posilováním pomocí těžkých vah, hudebně - aerobním cvičením tzv. aerobik, či různými dalšími typy pohybových cvičení – lekce převážně tanečního typu, ale i jógy či bojových disciplín [ibid.]. A konečně vidí fitness centrum, které je především v USA označováno také jako *gym*, jako samostatný svět spojený s místem, jehož aktéři mezi sebou vytváří takové sociální vztahy, které by mimo toto místo buď „netrvaly po takovou dobu“, či by nikdy nemohly vzniknout [ibid.].

Zde se cvičení odehrává skrze techniky těla, a to při zvedání činek a děláním cviků s volnými vahami, dále jak uvádí Vladimír Kolouch při aerobním cvičení, využívání

---

<sup>3</sup> fitnessposilovna.cz: <http://www.fitnessposilovna.cz/praha/>; busirny.cz: <http://www.busirny.cz>; fitness-praha: <http://www.fitness-praha.com>

trenažerů a speciálních posilovacích strojů, čímž se nejen zvětšuje jedincova síla, ale i zlepšuje celkové zdraví [Kolouch, Kolouchová 1990]. Samotné cvičení jako akt těla a práce s ním není dostačující. Pojem je tedy nutné chápat i v rovině psychické a sociální, obsahující jedincovu potřebu uspět a dosáhnout společenské prestiže, akceptace [Zarotis 1999]. Samotný název fitness je pak v České republice spojován především se sportovním fitness, jehož předmětem jsou kulturistické, bodybuildingové a jiné soutěže.

Tradiční kulturistika v rámci České republiky má také svou historii. ČSTV neboli Český svaz tělovýchovy kulturistiku dělil na tzv. kondiční nespportovní (posilování bez sportovních ambic) a soutěžní. Za dob Československa však toto bylo přístupné pouze „vybraným“, jelikož fitness centra, taková jak je známe dnes, přístupná všem nebyla. S koncem režimu se na začátku devadesátých let minulého století začaly projevovat intence nadšenců a českých kulturistů, čímž na našem území začaly vznikat menší subjekty - posilovny se základním vybavením jako činky, stroje na posilování konkrétní partie, lavice, a výjimečně i kardio trenažéry. Vstup se platil jednorázově či systémem předplacené permanentky, a bylo zde možné zakoupit si i potravinové doplňky, suplementy. Fitness centra po roce 1989 nadále nemusí patřit pod hlavičku SKF ČR<sup>4</sup> a noví trenéři tak nadále nemusejí podstoupit jeho školení, ale mohou si vybrat i z nově vzniklých trenérských institucí, které od roku 2000 musejí splnit podmínku, že mají akreditaci na trenérské a instruktorské kurzy od MŠMT ČR<sup>5</sup>. Dále také dochází k tomu, že se kondiční kulturistika stává více komerční a těší se větší oblíbenosti, což ovlivňuje i rychlý nárůst fitness center, které se již více soustředí i na kvalitu zázemí a vybavení. Současně s tím, jak roste zájem o kondiční kulturistiku, klesá popularita sportovní kulturistiky z důvodu prosakujících steroidových afér. V dnešní době jsou čím dál více viditelná řetězcová fitness centra, která často sídlí i v obchodních centrech. Jejich služby jsou oproti klasickým posilovnám doplněny o profesionální a relaxační služby, čímž se rozšiřuje i potenciální cílová skupina klientů. Tato centra již fungují na bázi podepsané smlouvy o členství (od půl roku a výš), čímž si vedle pravidelného příjmu zajišťují i loajalitu zákazníka.

V kontextu této bakalářské práce s pojmem fitness, jehož základ vychází ze sportovní kulturistiky, budeme „počítat“ i v tomto duchu, především se však budeme

---

<sup>4</sup> Svaz kulturistiky a fitness České republiky.

<sup>5</sup> Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy České republiky.

držet na úrovni amatérské, resp. činnosti, kterou se zabývají návštěvníci posilovny mimo svoje každodenní rodinné a pracovní povinnosti.

## 1.2 *Tělo v sociální antropologii a habitus*

V následujícím textu se pokusím představit koncept těla a tělesnosti tak, jak je již v minulosti pojmenovaly významné sociologické a antropologické osobnosti. S konceptem vědomého těla<sup>6</sup>, který považuji za klíčový, přicházejí Nancy Scheper-Hughes a Margaret M. Lock [Scheper-Hughes, Lock 1987], a ve své práci rozvádějí především socio-kulturně-antropologické hledisko, které se zabývá tělem a tělesností. V originále *The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology*, autorky narážejí na to, že by se o těle mělo uvažovat ve třech propojených rovinách: individuální, sociální a politické tělo<sup>7</sup>. Ke každé rovině pak přistupují následujícím způsobem. U individuálního těla vychází z fenomenologie, kdy je na tělo nahlíženo jako na subjekt ve smyslu živoucí zkušenosti vlastního těla. U sociálního těla pak skrze sociálně vědní přístup vnímají jeho symboliku a tělesnost. A konečně politické tělo, kdy pomocí kritické teorie zjišťují v jaké míře, v souvislosti s tělem a tělesností, může být politická kontrola nástrojem [ibid.: 7]. Přestože je dílo (a koncept tří těl) kritizováno za jeho „neúplnost“ z důvodu výkladu propojování tří těl skrze emoce [Csordas 1993], domnívám se, že v kontextu této práce, je „pojímání tří těl“ nosným konceptem, o který bych se chtěla opřít. Následující výklad těla individuálního, sociálního a politického jako atributy těla vědomého, považuji za nástroje, které mi pomohou lidské tělo a tělesnost uchopit a zároveň odkrýt jejich zvláštní projevy, a to na pozadí společnosti, dále ale i osobitosti a kultury.

Individuální tělo, v pojetí autorek, je nástrojem vnímání a zároveň se stává objektem, do kterého se vtělují nejrůznější sociální a kulturní vlivy. Těmi je pak formováno i naše vnímání světa, které tělo zprostředkovává. Thomas Csordas pak

---

<sup>6</sup> V originále tzv. *mindful body*, které lze přeložit i jako „uvědomělé tělo“.

<sup>7</sup> Podobně o vědomém těle uvažovala i Meredith McGuire, která na něj nahlíží z takového úhlu pohledu, kdy nelze uvažovat pouze o těle jako osamoceném složce, bez které bychom nevzali v potaz i mysl a společnost. Tyto tři „složky“ se dle autorky navzájem doplňují a tvoří syntézu, ze které pak skrze sociokulturní procesy vykristalizují ve formě mysli, těla a společnosti [McGuire 1990: 284-286].



v souvislosti s teorií o ztělesnění<sup>8</sup> zdůrazňuje to, že na tělo by mělo být pohlíženo i ve smyslu „existenciálního podkladu kultury“, kdy není pouze objektem, který by byl vyhovujícím prostředkem myšlení, myslí, ale především subjektem, jež je neustále přítomen [Csordas 1993: 135]. Autor tak tělo nevnímá pouze jako pasivní kulturní přijímač, ale naopak ho popisuje jako aktivní prostředek, díky kterému je umožněno vnímat smyslové zkušenosti v kontextu těla jako subjektu, které jsou kulturně a sociálně předurčeny, a které lze skrze tělesné způsoby pozornosti objektivizovat jako já<sup>9</sup>, žena či muž, mysl a podobně.

Sociální (kulturní) tělo neodkazuje ke konkrétnímu individuálnímu tělu, vztahuje se k souboru hodnot, norem, vztahů a funkcí, které tělo a tělesnost zastávají v dané společnosti či kultuře. V souvislosti s tímto zmiňují autorky práce Mary Douglas [Douglas 1970, 2002], v kterých je tělo chápáno jako přirozený symbol, model, resp. je vzorem něčeho, co je schopno ustanovit hierarchie a kategorie v rámci společnosti jako nevyhnutelné a především nezpochybnitelné. U toho však Nancy Scheper-Hughes nezůstává a v jedné ze svých dalších prací [Scheper-Hughes 1993] rozvádí to, že je sice důležité pojednávat o tom, až do jaké míry je jednání těla a tělesnost možné formovat, nelze však opominout také to, jaké důsledky má samotné jednání na tělo, tělesnost. Pro lepší objasnění tohoto konceptu nám pomůže vyložení *habitu*<sup>10</sup>. Pojem habitus poprvé rozpracovává Marcel Mauss [Mauss: 1935], který mu rozumí nejen v rovině sociální a psychické, důraz však klade především na rovinu fyzickou, kterou pojímá specifitěji než Pierre Bourdieu, který na něj navazuje. Mauss ve svém díle neopomíjí fakt, že lidské tělo je především produktem přírody, a tudíž podléhá jejím zákonům. Zároveň ale dodává, že je také sociálním artefaktem, který dokáže vyjadřovat svou kulturu [Mauss: 1935]. Tím jsou myšleny takové získané vzorce a zdatnosti, které jsou manifestovány v společensky vhodném nakládání s tělem: „V každé společnosti každý zná a musí znát a učit se, co má dělat za všech okolností.“ [Mauss 1979: 120]. Zároveň jsou tyto vzorce a zdatnosti člověku vštěpovány skrze procesy enkulturace. Zjednodušeně řečeno, to „co považujeme za ryze biologické či fyziologické schopnosti, se ve skutečnosti musíme naučit.“ [Bowie 2008: 61]. Autor ve svém díle *Techniky těla*, originál vydán v roce 1935, tělo nevnímá

---

<sup>8</sup> *Embodiment*, kdy jednání člověka je vztahováno k okolí skrze tělo, kultura v Csordasově pojetí je vyjádřením určité vtělenosti, otisknutí do těla, tedy ztělesněná.

<sup>9</sup> Self.

<sup>10</sup> V Maussově pojetí zjednodušeně označení pro naučené techniky.

pouze jako pasivní přijímač, do kterého by se kultura „samovolně“ otiskávala, ale popisuje ho jako technický prostředek, díky kterému je umožněno dojít skrze tělesnou aktivitu - techniku k vytyčenému cíli, kdy samotná technika „je definována jako čin, který je *účinný a tradiční*“. [Bowie 2008: 63]. Habitus je tedy Maussem označován za soubor získaných zdatností, které se manifestují ve společensky přijatelném zacházení s lidským tělem. Dostatečně přizpůsobené (habitualizované) tělo pak představuje pro „*člověka první a nejpřirozenější technický objekt, a zároveň technický prostředek*“ [Mauss 1979: 104]. Jako příklad Mauss uvádí sezení na patách, které si „celé lidstvo s výjimkou našich společností uchovalo.“ [Mauss 1979: 107]. Sezení na bobku vychází z techniky dítěte, která je pro něj přirozená, postupně ho však výchovou o tuto „schopnost“ připravíme. Mauss pak popisuje, jak bílí Australané, jeho společníci na frontě, mohli při zastavení se „v blátě nebo ve vodě“ sezením na bobku odpočívat, a jak on, který toho nebyl schopen, musel stát. Technika sezení na patách je tedy v tomto kontextu činnost, která je v místním způsobu výchovy považována za efektivní, a tedy je něčím, co stojí za to nadále předávat dál a reprodukovat [Mauss 1973: 79] v určitém sociálním poli, o které rozšiřuje pojetí habitu Loïc Wacquant v knize rozhovoru s Pierrem Bourdieu [Wacquant, Bourdieu 1992].

Pierre Bourdieu na rozdíl od Mausse, který se zabývá habitem vyloženě jako pojmem, který vztahuje k tělu a tělesným (neuvědomovaným) praktikám, habitus definuje jako „generativní a jednotící princip“ [Bourdieu 1998: 16] a chápe ho tak v širším kontextu. Tím jsou myšleny charakteristické rysy, které jsou typické pro určité postavení, a které se podílejí na vytváření jednotného životního stylu, kdy jsou volby osob, praktických činností a statky sjednoceny v „jeden celek“. Na habitusy je nahlíženo jako na diferencované plody (jednání), které zároveň diferencují. Jsou nejen „odlišné či odlišované, ale samy také odlišnosti plodí.“ [ibid.: 16]. Zjednodušeně Bourdieu habitus chápe jako projevy jedince, jednání a specifčnost jeho chování<sup>11</sup>. Sociální pole pak Wacquant i Bourdieu chápou jako silová prostředí, ve kterých jsou vztahy strukturovány do určitých „konfliktních“ pozic, které mezi sebou neustále vyjednávají a jsou také neustále vnucovány přítomným aktérům. Tyto vztahy se pak v souvislosti se sociálním polem odvozují od možnosti disponovat vzácnými hodnotami či objekty [ibid.: 7, 17–19]. Zjednodušeně pak sociální tělo chápeme skrze habitus, tak jak ho chápe Bourdieu, tedy

---

<sup>11</sup> Např. vkus, vyjadřování apod.

schopnosti, které jsou společné a získané, a které také formují a jsou u daného pole sociálně formativní.

V kontextu posilovny pak narážíme na to, že posilovna je takové silové prostředí, které nějakým způsobem formuje chování, jednání, myšlení a hodnotové rámce svých návštěvníků, tedy to, co Bourdieu označuje za habitus. Habitus, který je specifický pro kulturu posilovny, je jednoduše řečeno to, co se do návštěvníků posilovny „otiskává“ během jejich návštěv tím, jak fitness kultura strukturuje jednání, chování a myšlení prostřednictvím technik a způsobu, které dále popisují v praktické části.

Třetí a poslední „složkou“ vědomého těla v podání Nancy Scheper-Hughes a Margaret M. Lock je tělo politické. To je pak imaginárním prostorem, v jehož rámci je tělo a tělesnost vyjednáváno jako nositel (často protichůdných) mocenských politik [Scheper-Hughes, Lock 1987]. Konkrétní příklad pak Nancy Scheper-Hughes uvádí v etnografii z roku 1992, *Death without weeping* [Scheper-Hughes 1992], kdy jejím objektem zájmu byly politicko-mocenské vztahy mezi místní vládou a chudým obyvatelstvem tamních slumů, které (ze své vlastní perspektivy) hladoví důsledkem nedostatku jídla a živin. Hlad je zde koncipován jako tělesný zážitek, který se stává politickým prostorem, kde se střetávají politiky chudých, kteří trpí podvýživou, na straně jedné a politiky státu, které naopak říkají, že netrpí hladem, ale nervozitou, tedy sociální nemocí, a tudíž se tak prozřetelně „předem“ brání před možným povstáním [ibid.]. Na tomto příkladu Nancy Scheper-Hughes ukazuje, jak stát formuje těla svých občanů po politické stránce, a jak se tedy střetávají a vyjednávají pozice obou subjektů, jejichž tvrzení obsahují nějaký politický náboj. Chudí mluví o hladu (stát neposkytuje dostatečné prostředky k tomu, aby nás nasýtil, a tudíž je nutné s tím něco dělat, například ve formě povstání), stát pak situaci veřejně označuje za sociální nemoc, která se podílí na ovlivňování toho, jak je viděno tělesné zdraví nebo představa o lidském těle obecně.

V případě uvažování o těle z hlediska antropologie dále považuji za nutnost uvést symbolické chápání těla a tělesnosti tak, jak se jimi ve své tvorbě zabývá Mary Douglas. Douglas přichází s kategorizačním konceptem toho co je čisté, co potvrzuje a chrání stávající řád klasifikace, a nečisté, co porušuje řád a je tedy tabu (v konkrétním prostředí) v knize z šedesátých let, *Purity and Danger* [Douglas 1966]. Tato klasifikace pak vytváří „absolutní“ vzorce, které vyselektují to, co řádu nevyhovuje a co společnost „uloží“ do kategorie nečisté, hodné zavržení, či alespoň ignorování, přestože se jedná o něco, co je v rámci každodennosti všude přítomné. Jako konkrétní příklad ve společnosti Douglas

uvádí indický kastovní systém, kdy kategorii nečistého, tabu, zastává skupina nedotknutelných. V díle *Natural Symbols* [Douglas 1970], dále přichází s konceptem dvou těl, kdy tělo první je vykládáno ve smyslu „já“ a tělo druhé jako „společnost“. Celkově je však tělo chápáno jako obraz kultury, kterou reflektuje třemi způsoby [Douglas 1971]. Tělo jako pole, ve kterém se odvíjí interakce. Tělo jako prostředek změny, umožňující tvořit sociální situace. A konečně tělo jako plátno sociální struktury, jejíž podobu umožňuje. Jak již bylo naznačeno v předešlém textu, sociální tělo má vliv na to, jakým způsobem bude fyzické tělo přijímáno kulturně. Jeho prožívání se však vždy odvíjí od kulturních kategorií, které slouží jako nástroj k jeho čtení, čímž se i upevňuje konkrétní podoba společnosti, a tím funguje jako prostředek komunikace v dané kultuře a vyjadřuje tak její možné hranice, popřípadě normy.

### **1.3 Třetí místo**

Prostředkem pro porozumění posilovně mi bude koncepce třetího místa, tak jak jej užívá Ray Oldenburg [Oldenburg 1989, 1991, 1999]. Jedná se o místo, které po celém dni povinností člověka osvobodí a přinese mu nějaký požitek a příjemné rozptýlení. Prvním a druhým místem jedince je rodina a práce. Jeho knihy v kontextu třetího místa pojednávají o jeho důležitosti při zachování demokracie, komunity a dále o jeho roli v rámci občanské společnosti a jejího vytváření. Zároveň ho představují jako místo, kde je magická kombinace komfortu, *familiarity* - obeznámenosti s prostředím a dobré společnosti, která ho dělá speciálním pro daného člověka, a dostupnosti. Nemusí to být místo, které navštěvujeme denně, ale místo, které přinese již zmíněnou úlevu, požitek.

Třetí místo dle Oldenburga je v rámci konkrétní oblasti přítomné „odjakživa“. Oldenburg uvádí, že na rozdíl od prvního a druhého místa, které ještě před industrializací splývaly v jedno, třetí místo bylo součástí měst a menších útvarů, jako jsou třeba vesnice, vždy, a jeho „výjimečnost se měnila s místní kulturou společnosti a její historií“. V souvislosti s před-písennými společnostmi bylo třetí místo „předním místem celého města, často jednou z největších staveb v jeho centru“ [Oldenburg 1991: 16-17]. Oldenburg zmiňuje například „domy mužů“, které předcházely pozdějším klubům, dále lázně, či zahrady obklopující přední architektonické stavby. Honosnost a výjimečnost, jakou „původní“ třetí místa vyzařovala, se však v současné společnosti nepodařilo udržet důsledkem růstu měst, „různorodosti městských částí a odlišné povahy konkrétních sousedství“, a tedy i budováním různorodých „menších“ podniků, které však pořád byly

dostupné pro všechny ze svého okolí [ibid.]. Zůstalo však to, co je základním bodem třetího místa: interakce mezi jeho aktéry a tedy to, že třetí místo vzniká prostřednictvím vztahů, které jsou k němu navázány a které ho zároveň umožňují.

Třetí místo v souvislosti s autorem vnímám jako „útočiště“, které je nutné mít, aby člověk mohl „fungovat“ v běžném životě, a tedy i na prvních dvou místech. Chápání třetího místa Oldenburg spojuje především s jídlem a pitím, proto zmiňuje především kavárny, restaurace, bary, tematické občůdky, zájmové kroužky, parky, hlavní ulice apod. Co tato místa spojuje je činnost, kterou člověk dělá rád, neutralita, přístupnost, neformální prostředí, kde jsou si lidé rovnocenní, kde navazují kontakt a mají pocit „domova“, přestože jsou reálně mimo svůj domov. Dnes je však tento koncept některými sociology považován za již zastaralý ve smyslu toho, že konverzace mezi přítomnými nemusí vůbec nastat, důležitá je činnost, kterou na místě vykonávají, přestože obklopeni ostatními. Například Scott Wright uvažuje o třetím místě jako o útočišti, které člověk nachází ve virtuálním světě [Wright 2012], například hraním her s dalšími hráči. S koncepcí, kdy nejpodstatnější bod třetího místa je právě činnost, potom pracuje i management Eataly, italský řetězec nabízející potraviny, který mimo jiné na svých kamenných pobočkách začal provozovat kurzy vaření, a který na třetím místě zdůrazňuje opět právě činnost, díky které se lidé setkají na konkrétním místě [Gutierrez et al.: online], vyhledávání společnosti však neoznačují za důvod, proč se na kurzy jejich klienti přihlásili. Šimková [Šimková 2015] pak za své třetí místo označuje „anonymní“ kavárnu, kde sice přijde do interakce s personálem, po většinu své návštěvy však tráví čas pouze „sama se sebou“ a právě zde se dokáže odprostit od každodenních povinností, „vydechnout si“ a tím i v sobě probudit kreativitu ke psaní, činnosti, která ji naplňuje.

Třetí místo, tak jak jsem ho již nastínila a jak ho sama vnímám v kontextu této práce, nemusí být vždy spojeno právě s konverzací a konzumací dobrého jídla či pití, ale je místem, kde energii na další dny člověk může načerpat pouze ve své vlastní společnosti, přestože je obklopen ostatními, děláním něčeho, co ho naplňuje, co má rád.

#### ***1.4 Další výzkumy***

Zde si dovoluji jmenovat dva výzkumy, které souvisí s tématem, a které považuji za relevantní pro tuto práci. I přesto, že tento výzkum není zaměřen pouze na jedno pohlaví, zmíním výsledky Maxine Leeds Craig a Rity Liberti [Craig, Liberti 2007]. Tento

výzkum byl zaměřen na řetězec ženských posiloven GetFit, a tedy i na ženy, především věkové kategorie nad čtyřicet let, ze kterých většina v „normální posilovně“, jak by místo, které je předmětem tohoto výzkumu, nazvala, nikdy nebyla. GetFit pak popisují jako slabší alternativu ke klasické posilovně, „pseudo-posilovnu“ s tím benefitem, že se pohybují pouze v ženském prostředí, a tudíž unikají nepříjemným pohledům soudících (nejen) mužů, kterým by se pravděpodobně v klasické posilovně nevyhnuly. Tu ze své pozice především vnímaly jako mužské teritorium (i když jsou zde přítomny i ženy), kam by z důvodu svého „neideálního“ obrazu těla nezapadaly, a tudíž by se zde ani nemohly cítit dobře, a tedy uvolněně pohybovat. Autorky se pak zaměřují na to, jak se prostředí GetFit odlišuje od jiné instituce, ve které se také dosahuje ideálního obrazu těla pomocí strojů, a do kontextu dávají ženské tělo. To je na rozdíl od „klasických posiloven“, kdy je snahou návštěvníků zvýšit objem své svalové hmoty při dosažení minimální hodnoty tuku, zde jinak. V GetFit ani v nejmenším nejsou návštěvnice vedeny ke svalům, nicméně pouze a jednoduše k co největšímu úbytku kilogramů [ibid.: 681-686]. Tento výzkum je pro mě zajímavý nejen jeho výsledky ve smyslu toho, čím je a co znamená „klasická posilovna“, především však svou metodologií, kdy jsem se inspirovala jak postupem výzkumu, tak otázkami, které popisují v následující kapitole.

Druhý výzkum mi pak pomohl lépe pochopit samotnou posilovnu, resp. typickou posilovnu, kde její návštěvníci pracují na svých tělech tak, aby rostla svalová hmota při minimální hodnotě tuku, a tedy tělo jako symetrický celek. V *Life as Art, and Seeing the Promise of Big Bodies* [Linder 2007] se Fletcher Linder snaží objasnit to, jaký je rozdíl mezi klasickými bodybuildery, které popisuje jako „výstavní holuby“ ve smyslu toho, že pracují primárně na obrazu svého těla, a olympijskými vzpěrači, kteří se orientují na zvednutí co nejtěžší váhy, tedy na maximální výkonnost. Tato publikace mi také dala lepší vhled do toho, jak vypadá „vysněné tělo“ typického bodybuildera, což je jednoduše ukázáno na obrázku, který znázorňuje tři protínající se kruhy, z nichž každý symbolizuje jednu důležitou charakteristiku těla, a to *mass* (hmota ve smyslu svalová), *definition* (ve smyslu vyrýsování svalů) a *shape* (tvar). Průnik těchto tří je pak to, co je autorem popisováno jako „to být velký“ ve smyslu ideálu, jak ho vidí bodybuilderi.

## 1.5 Shrnutí

V této kapitole mé bakalářské práce jsem objasnila základní pojmy, se kterými následně pracuji v praktické části, kde odpovídám na hlavní výzkumnou otázku, tedy jak prostředí posilovny formuje tělo a vnímání těla svých aktérů. Mezi základní pojmy patří především fitness a fitness kultura, kdy fitness představuji jako to „co se děje“ uvnitř posilovny a co vychází ze sportovní kulturistiky. Nositelem fitness kultury je zkoumané prostředí, v případě této práce posilovna, přičemž v rámci „pobytu“ v ní se fitness kultura strukturuje do jednání, chování, myšlení návštěvníků, a tím formuje jejich habitus prostřednictvím technik a způsobů, které popisuji v analýze. Na samotné cvičení, v souvislosti s účastníky výzkumu, nahlížím jako na volnočasovou aktivitu. Zároveň mi pro samotné porozumění prostředí posloužil Oldenburgův koncept třetího místa [Oldenburg 1989, 1991, 1999], který v souvislosti s posilovnou vnímám jako útočiště, které člověk musí mít, aby mohl lépe „fungovat“ v každodenním životě, tedy na prvním a druhém místě, které představují rodina a práce. Na tělo je zároveň pohlíženo jako na syntézu tří rovin, tedy tělo individuální, sociální a politické, tak, jak *vědomé tělo* představují

N. Scheper-Hughes a M. Lock [Scheper-Hughes, Lock: 1987]. V poslední části zmiňuji dva výzkumy, které mi pomohly lépe uchopit prostředí posilovny z více úhlů pohledu, kdy za klíčové považuji jejich přístup vnímání posilovny návštěvníky a obraz ideálního těla.

## 2 Metodologie

Hlavní výzkumná otázka této práce byla: „*Jak prostředí posilovny formuje tělo a vnímání těla svých aktérů?*“. Samotný výzkum probíhal v období září 2015–březen 2016 v jednom z největších pražských fitness center, které je zároveň i centrálou řetězce o sedmi posilovnách, ze kterých některé kombinují služby fitness a wellness. Etnografický výzkum byl zároveň intenzivně doplněn o polostrukturované výzkumné rozhovory současných i dnes již bývalých členů této posilovny, kteří se během cvičení pohybovali většinu času v druhém patře, které je předmětem výzkumu, a se kterými jsem kromě rozhovoru měla možnost „trávit čas“ i při cvičení v posilovně. Rozhovor poskytlo celkem sedm návštěvníků, a to ve věku od 20 do 39 let, tři ženy a čtyři muži, kteří do posilovny docházejí minimálně třikrát až sedmkrát týdně. Průměrná délka rozhovoru byla jedna hodina a v případě dvou návštěvníků se uskutečnil prostřednictvím videokonference Skype, z důvodu časového vytížení účastníka. Odpověď na hlavní výzkumnou otázku byla zjišťována i v rámci výzkumných rozhovorů, které vycházely ze tří klíčových oblastí: vlastní motivace, osobní zkušenost a prostředí posilovny. Sjednání setkání proběhlo telefonicky nebo osobně v posilovně. Při požádání o rozhovor byl účastníkovi stručně, ale výstižně, představen výzkum. Schůzka pak proběhla v kavárně či restauraci, podle preferencí osloveného. Před započítím rozhovoru si každý účastník přečetl a podepsal informovaný souhlas a souhlas s pořízením audio záznamu. Pouze v jednom z případů nebylo pořízení audio záznamu možné. V případě videokonference Skype byl informovaný souhlas zaslán předem elektronicky a naskenovaný poslán účastníkem výzkumu zpět ještě před započítím rozhovoru.

Podobně jako v *The Making of a Feminized Gym* [Craig, Liberti 2007] byli v rámci vlastní motivace účastníci výzkumu dotazováni na osobní důvody, které je vedou k pravidelnému cvičení v posilovně a k dodržování, pokud mají, vlastního plánu. Dále na rysy, kterými se tato posilovna odlišuje od ostatních fitness center, co se jim zde líbí, nebo naopak nelíbí. Zároveň bylo mou snahou zjistit, jak se účastník výzkumu cítí ohledně svého těla, jak vypadá jeho ideál těl, jakou důležitost má pro něj tělo v dnešní společnosti a jaké jsou jeho aktuální cíle. V oblasti osobní zkušenosti byly dotazy směřovány na účastníkovy zkušenosti se cvičením v posilovně, na jeho začátky, proměny, pokud nastaly, ať už v samotné technice, struktuře cvičení a tréninků, nebo osobnímu přístupu ke cvičení. Také bylo zjišťováno, zda a jakou formou účastníci výzkumu konzumují



fitness v každodenním životě. Poslední okruh otázek se zabýval tím, jak samotné prostředí posilovny a její návštěvníky účastníci výzkumu vnímají, a do jaké míry s nimi přicházejí do interakce.

Jak jsem již zmínila, výzkumné rozhovory jsem uskutečnila s celkem 7 členy posilovny, z toho byli čtyři muži a tři ženy. Základní údaje o nich jsou v následující Tabulce 1.

**Tabulka 1: Seznam účastníků výzkumu**

jméno	věk	vzdělání	zaměstnání
Laura	21	student VOŠ	student
Rebeka	23	student VŠ	student, finance - investice
Naomi	39	maturita, nedokončená VŠ	fotograf, fyzioterapeut
David	22	student VŠ	student, trenér fitness
Tomáš	27	vysokoškolské	podnikání ve stavebnictví
Alex	28	vysokoškolské	finanční trhy
Pavel	29	vysokoškolské	IT developer

Zdroj: Vlastní zpracování.

Etnografii jsem prováděla v prostoru posilovny, jejíž členkou jsem již od roku 2012. Do posilovny jsem po celou dobu výzkumu docházela minimálně dvakrát týdně. Abych si udělala lepší obrázek o tom, jak to v prostředí po celý den a noc funguje. Jelikož je posilovna kromě víkendů otevřena nonstop, návštěvy jsem vždy plánovala tak, abych časově pokryla jak všední dny a víkendy, tak ranní, odpolední ale i noční hodiny. Během svých návštěv jsem cvičila především v nejvyšším patře, kde se koncentrují ty nejtěžší váhy, technicky nejnáročnější cviky, a na které byl výzkum také zaměřen. Co se týče ostatních částí posilovny, pozornost jim byla věnována také. Hlavní oblastí zájmu však zůstávalo nejvyšší patro, kde trávili většinu času i účastníci výzkumu, které spojovala orientace na těžké váhy a tedy podobný princip tréninku. Své poznatky, které jsem během tréninků získala o tom, jak se v posilovně cítím, jak probíhá interakce mezi jejími návštěvníky a také vůči mě, a jak „to“ tam vypadá, jsem zapisovala do terénního deníku, včetně útržků z mých krátkých rozhovorů s jejími návštěvníky a konverzací mezi těmi, co se během cvičení nedali přeslechnout. Toto neberu jako zásadní narušení jejich soukromí z toho důvodu, že na místě byli i další „cizí“ návštěvníci, a účastníkům

konverzace muselo být jasné, že je slyší všichni v místnosti. Osobně si stojím za tím, že jsem během své přítomnosti v posilovně nikoho návštěvu výzkumem nenarušila, ani nezpůsobila „rozdělení z přítomnosti výzkumníka“<sup>12</sup>. Situace, které nastaly se mi tak podařilo zažít tak, jak by se pravděpodobně odehrály i kdyby žádný výzkum na půdě posilovny neprobíhal.

V rámci výzkumu se opírám o etický kodex České asociace pro sociální antropologii [CASA], v kterém je jasně nastíněno to, jak se během výzkumu chovat a přistupovat k jeho aktérům, dále také důležitost vlastní reflexe, která je potřeba brát v potaz neustále.

Účastníci se výzkumu zúčastnili dobrovolně. Výzkum byl prováděn tak, abych neohrozila jeho účastníky, jejich životní prostředí ani kulturní hodnoty. V souvislosti se zachováním anonymity a soukromí jsem pro účely tohoto textu každému účastníkovi výzkumu přiřadila přezdívku, resp. křestní jméno mnou vybrané, neodpovídající skutečnosti. Název fitness centra ani jeho přesná lokalita nejsou uvedeny. Nahrávky a přepisy rozhovorů, se kterými účastníci výzkumu souhlasili podpisem informovaného souhlasu, který jim byl dodán s předstihem před započítím výzkumu, budou po ukončení veškeré analytické činnosti pečlivě uschovány tak, aby se nedostaly do cizích rukou, a nebudou využity jinak než k účelům tohoto výzkumu. Citované pasáže z rozhovorů jsou v této práci uvedeny pravdivě tak, jak byly přesně řečeny účastníkem výzkumu během rozhovoru. V souvislosti s etnografií fitness centra, kde jsem participovala jako regulární členka, a kde o mé výzkumné činnosti nevěděl ani personál ani přítomní návštěvníci, osobně se domnívám, že v tomto případě se jednalo o nejlepší strategii z toho důvodu, že konkrétní situace jsem měla možnost zakusit tak, jak by se pravděpodobně staly i bez mé přítomnosti, a jak by nemusely proběhnout, kdyby moje role výzkumníka byla známá. Na druhou stranu na toto místo chodím již po několik let pravidelně několikrát do týdne, z toho důvodu si dovoluji tvrdit, že to, jak jsem posilovnu zažívala v rámci svého výzkumu, by se uskutečnilo i v případě, kdybych na žádném výzkumu nepracovala.

---

<sup>12</sup> Toto vnímám jako důležitý bod výzkumu. Pro jeho lepší objasnění si dovoluji zmínit výzkum trapistického kláštera (2015), kde byla moje role výzkumníka známá od prvního příjezdu jak pro sestry trapistky, tak pro místní hosty. Tím bylo mé okolí znatelně ovlivněné, a to především v počátcích výzkumu, čímž jsem se pravděpodobně „ochudila“ o některá data, a situace, které jsem zažila, tak mohly být „zkreslené“ mou rolí výzkumníka. V případě posilovny jsem však jako „jedna z návštěvníků“ byla v jiné, z mého pohledu lepší pozici.

## ***2.1 Reflexe výzkumnické pozice v terénu***

V této části práce považuji za nutné zmínit několik bodů, které značně ovlivnily výzkum, a které mi pozici výzkumníka ulehčily či naopak ztížily. To, že jsem členkou posilovny od roku 2012, mi pomohlo nejen v tom, že jsem měla snadný přístup k terénu, ale i v tom, že jako „tu od vidění“ mě účastníci výzkumu při oslovení vnímali jako jednu z nich, a tudíž s poskytnutím rozhovoru neměli problém. Domnívám se, že z tohoto důvodu proběhly rozhovory v uvolněném duchu hned od začátku a účastníci výzkumu se mi otevřeli více, než by se otevřeli někomu, kdo se v prostředí posilovny nepohybuje. Jako další klad vnímám své předchozí zkušenosti, díky kterým jsem se v prostředí hned dokázala orientovat a zažité situace během výzkumu reflektovat. Tyto zkušenosti mi také pomohly lépe porozumět tomu, co mi účastníci výzkumu během rozhovoru sdělili. Zároveň si jsem vědoma toho, že právě moje role výzkumníka mohla být tímto ovlivněna i v tom směru, že jsem při zodpovězení otázky měla pocit, že plně rozumím tomu, co účastník říká, a tudíž jsem se už nedoptala na širší koncept. Ovlivnění dat vlastní zkušeností tak je možné stejně jako to, že jako výzkumnice – žena, jsem od mužských účastníků výzkumu mohla dostat jinou odpověď na danou otázku, než kdyby byl výzkumníkem muž. Poslední co mohlo ovlivnit má data je to, že tři účastníky výzkumu (dva muže a jednu ženu) jsem znala ještě před započatím výzkumu a tudíž i jejich příběh, což mohlo opět ovlivnit jejich sdělení. Například v rámci rozhovoru neměli potřebu zmínit něco, co jsem již z jejich strany slyšela někdy v minulosti, apod.

Má poslední návštěva posilovny se uskutečnila v únoru tohoto roku, poslední rozhovor pak v polovině následujícího měsíce. Po sebrání dat a ukončení výzkumu v terénu započala analýza, během které jsem si uvědomovala jak důležité, vzhledem k mé dlouholeté roli návštěvnice, je si zajistit odstup od terénu i účastníků výzkumu, a tudíž docílit co nejmenšího možného zaujetí a objektivního posouzení. Přepisy rozhovorů a terénní deník jsem tak s dvouměsíčním odstupem od terénu dokázala ještě lépe číst v roli výzkumníka, a jejich výsledkem jsou poznatky zmíněné v analytické části této práce, které věřím, přinesly lepší vhled do prostředí posilovny a objasnění chování jejich aktérů. Můj osobní vztah k posilovně pak prošel proměnou jako důsledek vytvoření si odstupu výzkumníka, díky kterému jsem se dokázala od své intenzivní zkušenosti odosobnit a nadále posilovnu nevnímám jinak, než jako prostředek pro udržení si figury. Zároveň jsem však citlivější na veškeré dění kolem, čímž se proměnila i má role „anonymního“ návštěvníka, jaká je pro toto místo v druhém patře typická.

### 3 Praktická část

*„Když jsem ještě necvičila takhle intenzivně, tak se mi líbily holky hubený. Postupně, jak jsem začala cvičit, se mi začaly líbit svaly a teďka se mi líbí to, na co bych se dřív ani nepodívala. Dřív jsem chtěla mít hubený břicho, ale ne pekáč buchet. Cítím se lépe, když tam jsem mezi těmi lépe vypadajícími (ženami). Je mi to pohodlnější, než kdyby tam byla fakt jako hezká holka a já bych celou dobu myslela na to, jak ona je hrozně hezká a já jak se tam snažím něco cvičit.“ (Laura, 20 let).*

Na tomto úryvku jsou zajímavé dvě věci. Zaprvé nám Laura sděluje, že cílená modifikace vlastního těla zapříčiňuje a tedy souvisí s proměnou estetického vkusu a s vnímáním etiky těla na tomto konkrétním místě. Zadruhé je zde patrný kontrast svalů a „pěknosti“, tak jak ji vnímá Lara. Ta celkovou atraktivitu (pěknost) posuzuje právě na základě těla a jeho viditelných svalů, které jsou výsledkem cvičení v posilovně.

Posilovna a intenzivní fyzická aktivita jsou něčím, na čem si již po více než třetinu svého života stavím vlastní identitu, čím se prezentuji navenek, a skrze co chápu sebe sama. Posilovna po dobu mé sportovní vrcholové kariéry, od třinácti do osmnácti let, představovala důležitý doplněk závodní přípravy a v období mezi hlavními sezónami byla příjemným zpestřením méně intenzivnějších, spíše technických tréninků. Silová průprava po celý rok doplňovala jinak spíše vytrvalostní výkony, které jsem po dobu sportovního Taekwon-da ITF, sparringového boje, musela podat. Konec kariéry nezapříčinila neziskovost medailí, ale nechuť k celému odvětví, která se postupně hromadila ve mně samotné, na základě několikaleté vlastní zkušenosti, která obsahovala nejen to pěkné co se na sportu, závodech a vítězstvích dá pocítit, ale i stinné stránky, které popisují jako „underlife“, který stál v pozadí veškerých tréninků, vztahů s trenéry, rivality mezi ostatními závodníky „tvořících“ tým a dalších dnes již pro mě nepřijatelných praktik, jak se k nejlepším výsledkům dopracovat. Po velmi úspěšném posledním závodním roce jsem se tým rozhodla opustit a začala jsem svou energii investovat do něčeho, v té době pro mě smysluplnějšího. Pozitivní vztah, který jsem si do té doby k posilovně vytvořila, však narušen nebyl, a jelikož mi intenzivní zátěž v souvislosti s dosavadním tréninkovým plánem po čase začala chybět, posilovna byla řešením, jak přebytečnou, nevybitou energii vynaložit.

S příchodem do fitness centra, jehož analýza je předmětem této práce, se však vztah, který jsem do té doby k posilovně měla, otočil o sto osmdesát stupňů, a místo, které do té doby bylo pouze zpestřením kombinace tréninků, se stalo mou velkou vášní, závislostí, hlavní prioritou, která opět odsunula do pozadí přátele, rodinu a školu, a to po dobu dvou let. Ať už to bylo tím, že jsem se vnitřně nesrovnala s faktem, že už nejsem vrcholovým sportovcem a moje potřeba něco dělat pořádně a naplno, jako tomu bylo v případě Taekwon-da, najednou strádala, nebo to zapříčinilo prostředí a navázání kontaktu s novými lidmi, nebo šlo o kombinaci obojího a všeho, veškerý volný čas a organizace dne byly podřízeny právě posilovně.

Do této posilovny mě přivedl tehdejší partner, který v tu dobu byl jejím členem již sedmým rokem. Postupně během prvních dvou měsíců mě zasvětil do toho, co to doopravdy znamená být v posilovně a „opravdu“ posilovat, tedy zvedat těžké váhy na technicky náročných cvicích s volnou vahou, a ne „jako holka“ sedět na strojích, které pohyb člověka na daném stanovišti přímo vedou a omezují tak rozsah cvičení. Bylo mi vysvětleno, že narušením svalového vlákna při správné technice a dýchání pomocí těžší váhy, než na jakou je sval momentálně zvyklý, dochází po cvičení k regeneraci svalu a obnovení daného vlákna, a tedy i k jeho růstu. Aby tělo rostlo rovnoměrně, je nutné mít trénink konkrétních partií efektivně rozložen do několika tréninků za týden. S tím, jak si tělo postupně zvykalo na danou váhu se to, co na začátku bylo těžké, stalo jednoduchým, a tudíž i váhy na konkrétních cvicích pravidelně přibývaly. Co se týče schopnosti uzvednout více, hmotnost o jakou se cviky navyšovaly, byla nejmarkantnější během prvních 4 měsíců, po které se tělo rychle adaptovalo na nové typy cviků se zátěží. Po tomto období se váhy ustálily, a pokrok, co se týče toho, kolik zvedám, se zpomalil. Výsledkem byl růst svalů a tedy i požadovaných partií.

Propadnutí posilovně, tak jak jsem to v té době ze své pozice vnímala a které jsem si plně uvědomovala, nastalo v momentě, kdy jsem vizuálně zaznamenala první výsledky cvičení na svém těle. Přestože jsem do té doby trénovala na vrcholové úrovni, vzhledem k častým dietám, které byly nutností sparringu v nižší váhové kategorii, kombinovaných se spíše výkonnostním a vytrvalostním tréninkem, prostor pro růst svalů jako takový nenastal. Cvičení v posilovně s těžkými vahami, s dostatečným odpočinkem mezi sériemi způsobilo to, že na do té doby spíše tvary postrádajícím hubeném těle, „šlachovitá kostřička“ jak jsem sama své tělo vnímala a se kterým jsem vizuálně spokojená nebyla, přestože výkonnostně ano, se objevily první svaly, které však nepřipomínaly nic, co by

se podobalo postrachu z toho, vypadat jako chlap, jak mě všichni z mého okolí, co nechodili do posilovny, strašili, ale naopak. Vidina toho, jak bych při pravidelném trénování v posilovně mohla po čase vypadat, byla ještě podpořena ostatními návštěvnicemi fitness centra, které, alespoň z toho co jsem vyzorovala, měly trénink nastaven podobně jako já, a které na první pohled už nějaký ten pátek cvičily, čehož důkazem bylo právě jejich tělo, které jsem najednou obdivovala. Abych zefektivnila cvičení, bylo mi jasné, že zvedání železa v posilovně nebude stačit. Stejně jako při trénování na závody i zde jsem si nechala někým zkušenějším, což byl právě partner, který se už v posilovně pohyboval roky, a na jehož těle bylo poznat „že tomu rozumí“, jinak by nebyl tak velký, vytvořit tréninkový plán, který zahrnoval nejen dny soustředěné na konkrétní partie, ale i jídelníček a další doporučení. Z předchozího sportu, kdy dodržování toho, co si s trenéry domluvím, a nevynechání jediného tréninku bylo samozřejmostí, jsem byla „vybavena“ disciplínou, díky které jsem neměla zásadní problém najet na plán nový. Po dvou letech intenzivního tréninku alespoň čtyřikrát týdně, během kterého svaly rostly na úkor ostatních povinností, a já se cítila konečně dobře ve své kůži, i když hodně unavená, jsem se zranila při mých oblíbených dřepch s volnou vahou, což vyústilo v několika měsíční pauzu od celé posilovny a následnou rekonvalescenci, která nekompromisně nakázala: Posilovna ne! Po uplynutí doby rekonvalescence jsem se do posilovny těšila. Výsledky, za které jsem tvrdě dřela, nezmizely nadobro, ale zklamání plynoucí z jejich částečné ztráty značně otupilo moji motivaci a nadšení pro cvičení. V kombinaci pak s bolestí, kterou jsem během velké části cviků musela vydržet, jsem se rozhodla, že posilovnu a vztah, který jsem k ní před zraněním chovala, musím přehodnotit.

Dnes chodím pořád do stejného fitness centra, s těmi stejnými lidmi a cvičím stejné cviky. Jediné, co se změnilo, je osobní zapálení pro tuto věc a frekvence návštěv, kdy chodím jednou týdně, abych své tělo udržovala v mezích toho, v čem se cítím dobře, zároveň abych „odventilovala“ osobní záležitosti, a tím se cítila lépe i po psychické stránce. A naposledy také proto, k čemu bych se v běžné konverzaci pravděpodobně nepřiznala, abych si po náročném dni, plném povinností, zvýšila sebevědomí nejen tím, že uzvednu v porovnání s ostatními ženami vyšší váhy, ale i tím že během většiny cviků, které se nacházejí v části, které dominují muži, zaregistruji i mně osobně příjemné, kradmé pohledy přítomných mužů a občas zaslechnu i nějaký pochvalný komentář ohledně toho,

že „to co cvičím se zde běžně u ostatních žen nevidí“, přestože nikdy nereaguji a dělám, že si ostatních nevšímám.

Aktuální situaci vnímám tak, s čímž se shodují i výpovědi účastníků výzkumu, že cvičení ve spojitosti s pěknými svaly, nebylo dosud nikdy vidět tolik jako dnes. Masivní reklama, které dominují polonahá vyrýsovaná těla s motivačním textem konkrétní posilovny narážejícím na to, že cvičit a vypadat dobře může dnes každý, na mě denně útočí ze všech stran na veřejném prostranství znatelně více, než kdy dříve. „*Pak jdeš třeba po eskalátorech v metru, a do očí tě praští ta reklama s namakaným břichem a křičí na tebe „Už žádné výmluvy, buďte fit a plaťte měsíčně!“*, tak to někoho může zvednout ze židle.“ dodává Laura, když mi vypráví o tom, co bylo posledním podnětem pro to, aby začala cvičit i její spolužačka. V dnešní době čím dál více lidí z mého okolí podepisuje členství ve velkých posilovnách, kterým dají přednost před malými posilovny, ale i ostatními sportovními činnostmi. Z mého úhlu pohledu za to může i rozmach těchto posiloven v obchodních centrech, který považují za zásadní v tom, že tímto krokem se posilovna stejně jako je tomu u obchodů v obchodním centru, stává přístupná všem, o čemž vypráví i Rebeka: „*Je to jiný, když jdeš do samostatný posilky, kde si přijdeš jak v jámě lvovi než když jdeš do toho obchod'áku. V tom obchod'áku už je to takový, že vlastně už seš mezi těma všema lidma a ty reklamy tě tam vlastně zvou, ne jak ty malý fitka, o kterých normálně ani nevíš a kde jsou ty uzavřený komunity, nebo aspoň tak to podle mě člověk, kterej v životě necvičil má. Nebo aspoň já jsem to takhle měla.*“<sup>13</sup>

Samotná posilovna, kterou jsem si pro tento výzkum vybrala, se nachází v centru Prahy, a v porovnání s typickými posilovny, které jsou vybaveny pouze posilovacími stroji, těžkými váhami, kardio částí a jsou znatelně menší, se liší v několika faktorech. Za ty návštěvníci považují otevírací dobu, která je aktuálně mimo víkendy, kdy je otevřeno do půlnoci a následně od šesti hodin ráno, nonstop. Dále její velikost a tedy i větší počet strojů, který eliminuje čekání. Také její cenu, kdy přestože se člověk nevyhne podpisu smlouvy členství na půl až tři roky, což jak Pavel říká, není úplně ideální v momentě, kdy se stěhujete nebo měníte práci, v porovnání se srovnatelnými posilovny je tato levnější a navíc jsou v ceně i lekce aerobiku, kruhového tréninku, pilates, jógy, cyclingu, zumbly, trampolíny a jiných „módních“ lekcí, které z účastníků výzkumu oceňují spíše ženy. Při vlastním pozorování jsem pak zjistila, že ženy tyto lekce využívají spíše než muži,

---

<sup>13</sup> Terénní deník, 12. 2. 2016.

výjimkou je pak cycling, kdy na lekci přišel větší počet mužů než žen, a box, který je sice co do počtu v porovnání s ostatními lekcemi spíše komorní záležitostí, během mého pozorování se ho však účastnili vždy pouze muži.

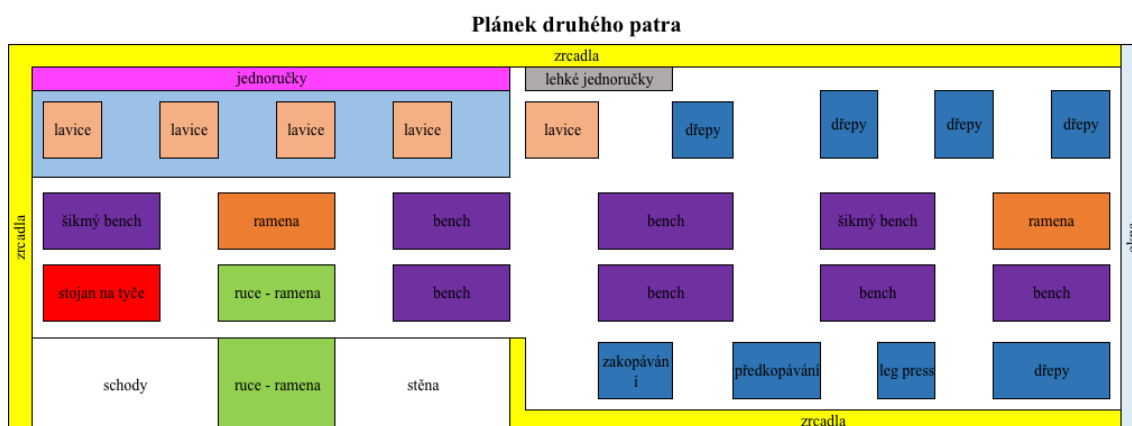
### **3.1 Analýza prostředí druhého patra**

Druhé patro posilovny je specifické uspořádáním jednotlivých stanovišť, vybavením, především však zrcadly, která jsou vyjma oken a podél schodů přilepená po celé šířce a délce stěn. A to včetně krátké rohové stěny (cca 1,3 m), která je společně s plánkem celého patra načrtnuta na následujícím obrázku. Plánek plně odpovídá aktuální skutečnosti, nutné je však dodat, že toto rozmístění se od mého prvního měsíce cvičení v roce 2012 nezměnilo v jediném bodu, a to ať bereme v potaz konkrétní stroj či odpadkový koš.

Jak již bylo zmíněno, zrcadla dominují místnosti, resp. celému patru, a chybí pouze na pravé stěně, která je po celé délce poseta okny. Ty jsou jediným zdrojem denního světla a vzhledem k jejich stáří nedokáží plně izolovat hluk z rušné ulice, kde po celý den projíždějí auta a tramvaje. Zrcadla v místnosti, tak jak je vnímám já, prostor opticky zvětšují, zkreslují postavu (přidávají kila navíc), a poskytují mi především jistotu při provedení cviku. Nejvíce je oceňuji při dřepch, kdy za prvé vidím, zda jsem správně narovnaná, zda provádím cvik efektivně, tedy dřepuji pod linii kolen, a také proto, že jsem lépe v rovnováze a tudíž nikam nepřepadávám, což v případě kdy cvičím stejný cvik o patro níž, kde zrcadlo není, se mi stává. Pohledu do zrcadla se nedá vyhnout ani při pauze mezi sériemi. Ať se člověk podívám kamkoliv, vždy vidí odraz svůj, nebo někoho jiného, což samo o sobě svádí k tomu si prohlížet i ostatní a zároveň nahrává k hodnocení a vzájemnému srovnávání, kterým se zabývám v následujících kapitolách.



**Obrázek 1: Plánek druhého patra**



Zdroj: Vlastní zpracování.

V tomto patře se nachází „to nejtěžší železo“. Jedině zde si návštěvníci mohou zacvičit s váhami nad 70 kg, které si na stroje přidávají ve formě kotoučů - závaží, kdy každá váha má popisek, na první pohled ji však lze odlišit od těžší pomocí barvy. 10 kg kotouč je žlutý, 15 kg zelený, 20 kg modrý a 25 kg červený. Tyto kotouče jsou rozmístěné plošně po celém patře, tak a by nebylo nutné tahat těžké věci přes celou místnost. K celkové váze je také vždy potřeba připočítat i váhu tyče, na kterou jsou kotouče dírou uprostřed „nandány“ a zajištěny kovovou pojistkou, aby se při nesymetrickém provedení cviku nesesunuly na jednu stranu, a nezpůsobily tak závažné zranění. Dlouhé tyče jsou používány především pro cviky jako bench press, dřepy a posilování ramen. Celkový počet dlouhých tyčí je přibližně deset na celé patro s tím, že se mezi sebou liší svou délkou a váhou. Kratší tyče jsou pak vhodné pro cviky s menším rozpětím, návštěvníci je většinou využívají pro cviky bicepsů, ženy pak spíše pro výpady. Stojan na tyto tyče je umístěn hned vedle schodů, reálně je však využíván minimálně, jelikož návštěvníci veškeré tyče nechají pohozené na zemi přesně tam, kde docvičili. To je sice proti pravidlům fitness centra, dle mého pozorování si s tím však nikdo velkou hlavu nedělá, což je jeden z rozdílů oproti prvnímu patru, kde je na úklid náčiní po sobě brán větší zřetel.

Druhé patro, na rozdíl od všech ostatních částí fitness centra, má jako jediné „pružnou podlahu“ tvořenou skládacími kostkami, tzv. tatami. Důvodem toho jsou pravděpodobně těžké váhy, které někteří návštěvníci po docvičení cviku pouští z výšky na zem. Jejich dopad zmírní právě tatami. Zásadní částí posilovny je také stěna naproti schodům, kde se nachází kovová konstrukce, na které jsou dle vah, od nejlehčí po nejtěžší, srovnány veškeré činky, tzv. jednoručky. Tato část je zároveň podlahově vyvýšena tak,

že připomíná malé podium, kde se kromě jednoruček nachází pět nastavitelných lavic (rozpětí sedět v poloze, kdy trup a kyčle svírají devadesát stupňů až po „naležato“). Činky začínají na váze 10 kg a končí až na 150 kg čince. Co se týče malého stojánku, který je hned vedle pódia, zde se nachází 9 párů činek, kdy postupují od 2 kg činky až po 10 kg činky, které jsou využívány převážně ženami, včetně mě. Téměř všechna stanoviště jsou určena pro posilování rukou a ramen, co se týče strojů a konstrukcí na tyče. Zbytek patra se pak převážně orientuje na dřepování (posilování nohou, hýždí) či na bench press (posilování trupu, konkrétně prsních svalů). Stanoviště na dřepy využívají muži i ženy. Co se týče bench pressu, jedná se o cvik, kterému se ženy během mých návštěv věnovaly pouze ve vzácných případech.

Obecně hodnotím druhé patro jako nejspínavější (cvičící) část celého centra. Přestože zrcadla byla vždy po dobu mé návštěvy v tom „nejnaleštěnějším“ stavu, co se týče podlahy, prachu a koše, v porovnání s ostatními částmi bylo druhé patro „úklidové“ nejslabší. K tomuto celkovému dojmu přispívá i to, že na náčiní a jeho úklid zpět na místo se zde „moc nehraje“. To bylo podpořeno i zrcadly, která nepořádek a chaos ještě více podtrhla. Převážně jsem v tomto patře byla obklopena muži, ženy se zde pohybovaly vždy většinou za doprovodu trenéra, či známé ženy nebo muže. V ojedinělých případech pak přišla žena cvičit sama. Ve většině případů, v časovém odpoledním úseku největší špičky, situace vypadala tak, že jsem v patře cvičila za ženské pokolení průměrně pouze já a jedna žena, společně s dvanácti muži.

Ze svého pozorování vyhodnocuji tuto část fitness centra spíše jako revír mužů, což je způsobené povahou strojů a soustředění se na nejtěžší váhy. Povahou strojů myslím orientaci především na vrchní část těla, tedy ramena, ruce a trup (činky „jednoručky“, bench press, stroje na ruce a ramena), což jsou partie, na které se ženy během svého tréninku nesoustředí tolik, jako je tomu v případě nohou a hýždí u Rebeky: „*Trénink mám takovej, že cvičím hlavně nohy a zadek. To je u ženských asi jedna z nejproblémovějších oblastí. Ty ruce zas tolik neřeším, protože pevný a hubený je mám sama od sebe, nebo spíš z ostatních věcí co dělám přes den. Takže nějaký činky na to, aby nějak rostly, to nepotřebuju a upřímně se mi to ani nějak extra u holek nelíbí. Jo u chlapů, to je jiná. Ty to maj naopak.*“<sup>14</sup> Co se týče pak těžkých vah, během výzkumu a z rozhovorů s jeho účastníky jsem si uvědomila podstatnou věc. Přestože zde muži zvedají těžké váhy, které

---

<sup>14</sup> Terénní deník 12.1.2016.

jsou zde vizuálně na první pohled „viditelné“, jak jsem již objasnila v předchozích odstavcích, nikomu nebrání nic v tom, aby zvedal minimální váhu, popřípadě pouze tyče „extra váhou“ netknuté. Druhé patro, jak ho znám já i účastníci výzkumu, mám zažité tak, že se zde cvičí pouze s těžkými váhami a tedy by mě samotnou ani nenapadlo váhu někomu na cviku snížit. To, že vidím ostatní, jak zvedají „těžké“ kotouče a jednoručky, ukazuje na to, s jakými váhami se daný cvik nabízí k tomu cvičit. Automaticky pak předpokládám to, že dané cviky musí mít těžké závaží. To, že se zde zvedají především těžké váhy, a ty nižší zůstávají spíše netknuté, je výsledek „místního konstruktů druhého patra“, kterému je návštěvníky přisouzena nevyčtená role, a to taková, že ti co zvedají málo, tu vlastně nemají co dělat. S tímto pocitem sem přichází nováčci a začátečníci, kteří se techniku na lehčí váze teprve učí, a jak popisují i účastníci výzkumu, právě toto je primárním zdrojem jejich počáteční nervozity, která přechází až do nepříjemného pocitu ze cvičení, který mi objasnil Tomáš: „*Lidi co tam začínaj, nevědí co čekat. A ted'ka vejdou mezi ty nařachaný borce a přijdou si, že zvedaj málo.*“ Ženy, které jsem zde potkávala během svých návštěv, převážně těžší váhy nezvedaly a ani se o tou nepokoušely. A pokud cviky cvičily, tak s žádným nebo minimálním závažím. Některé bych pravděpodobně byla schopná uzvednout, nikdy jsem to ale nezkusila právě z důvodu, že mám toto místo zafixované jako místo, kde se zvedají „těžké váhy“, a proto mě nic takového ani nenapadlo. Toto „zafixování“ vnímám i jako důsledek toho, že na rozdíl od strojů, které se nacházejí o patro níž, a na kterých se váhy nastavují pomocí kolíčku tak, že při samotném posilování to, kolik zvedáte, není do očí bijící, v případě druhého patra jsou váhy, resp. tolik kolik si naložíte, viditelné na první pohled. Kotouče závaží mají barvu dle váhy<sup>15</sup>. Na sobě jsem při cvičení zaznamenala, že na dřepy, jejichž celková přidaná váha na tyč je v mém případě třicet kilogramů, pro svůj lepší pocit toho, že zvedám víc a tedy i vypadám, že zvedám víc, zvolím radši dva patnácti kilové zelené kotouče, než dva žluté desetakilové a malý černý pětakilový. Cviky, které se v tomto patře cvičí, patří mezi ty nejnáročnější i po technické stránce, nejsou tedy vhodné pro úplného začátečníka, či „svátečního“ návštěvníka, což usuzuji i na základě toho, že jsem v tomto patře potkávala pravidelně převážně „ty stejné lidi“. Trenéři se zde objevují se svými klienty, dle toho co jsem měla možnost vidět, minimálně. A to pravděpodobně z toho důvodu, že jejich klienti jsou právě tito začátečníci. V případě, že ve druhém patře někoho trénovali, podle toho, v jaké fyzické formě klient byl, usuzuji, že buď se věnoval sportovní

---

<sup>15</sup> 10 kg žlutá, 15 kg zelená, 20 kg modrá, 25 kg červená.

kulturistice, nebo byl, co se týče techniky cvičení, na velmi vysoké úrovni, čemuž odpovídalo i jeho tělo.

### 3.2 Cvičení jako volnočasová aktivita

Během svých návštěv jsem zjistila, že největší koncentrace návštěvníku je ve všední den v časovém rozmezí 6–9 hodin a odpoledne 16:30–21 hodin. Kromě Pavla, který chodí cvičit převážně během obědové pauzy na úkor toho, že si krabičku s obědem musí připravit doma předem, a sníst si ji pak za počítačem později, ostatní účastníci výzkumu navštěvují posilovnu před nebo po práci či škole, což časově odpovídá i již zmíněné časové špičce. Cvičení je tak aktivitou, kterou účastníci výzkumu vnímají jako volnočasovou.

Sociologie přináší dva možné způsoby, jak volný čas definovat. Pozitivní náhled na spíše kvalitní povahu volného času popisuje Kaplánek tak, že je s ním možné ze strany jedince naložit dle jeho svobodné vůle [Kaplánek 2011], což může být samo o sobě zavádějící už jen tím, že v této souvislosti nelze ignorovat ostatní faktory, jako historický a kulturní kontext, které na jedince mají podstatný vliv, a tudíž volný čas za projev ryze svobodné vůle nemůžeme označit [Čihovský 2002]. Negativní „reziduální“ pohled na volný čas je definován jako zůstatek času po naplnění povinností, a to nejen pracovních [Maříková et al. 1996]. Habermas pak tento pohled na volný čas doplňuje o důležitý poznatek, kdy ho sice vnímá jako svobodnou část dne, po kterou jedinec nepracuje, zároveň ale dochází k realizaci sama sebe [Kaplánek 2011]. „*Už to mám tak pod kůží, tak to mám v krvi, že je to taková moje identita. Ty vztahy si jakoby na tom cvičení i pěstuju. Cvičení je asi moje největší životní vášeň. Když se jinde nedaří, třeba ve škole, tak je to prostě věc, která mě drží, že si vždycky vzpomenu, že si můžu jít zacvičit a všechno je v pohodě.*“ řekl mi David při rozhovoru, když se mi snažil vysvětlit, co pro něj cvičení znamená. Podobně je na tom i Pavel, který posilovnu vnímá jako místo, kde se „od břemení“, kde se cítí osvobozen od pracovního tlaku a zároveň dělá něco, co považuje za investici do sebe. Cvičení v posilovně je tak způsob, jak trávit svůj volný čas specifickým způsobem.

### 3.3 Posilovna jako třetí místo

Posilovnu jako místo, kde člověk dokáže po dobu cvičení „vypnout po psychické stránce“ a soustředit se pouze sám na sebe, vnímají všichni až na Alexe, který „to tak nemá“. Alex tvrdí, že nic takového u něj možné není, že v posilovně naopak veškeré aktuální věci vnímá daleko intenzivněji, případně negativní emoce však dokáže cvičením zmírnit. Co jsem vyzorovala sama na sobě, před výzkumem i během výzkumu, v mém případě jsem někde na pomezí mezi oběma názory. V okamžiku aktu, kdy cvičím, se soustředím přímo na cvik, na techniku, na jeho obtížnost, vnímám své tělo, kdy je to ještě snesitelné, a kdy je cvik už moc těžký. Jakmile nastane odpočinková fáze mezi sériemi, mysl se vrátí k tomu, co řeší po celý den, což je možná způsobené i mým všude přítomným telefonem, který slouží jako stopky, zároveň je však mým spojením s pracovním i rodinným životem. Přestože je telefon po dobu cvičení uveden do tichého režimu, aby případné hovory či zprávy nerušily mě i ostatní návštěvníky při cvičení, přestože hovory nepřijímám, a tudíž na tomto místě netelefonuji, se často během pauzy od něj neodtrhnu. Zaprvé musím vždy znovu spustit stopky, které odpočítávají tři minuty, během které tělo musí odpočívat, aby bylo schopné podat maximální výkon při dalším cviku. Za druhé musím vypnout alarm po uplynutí tohoto časového úseku. Dále pokud se zrovna nemusím napít, přesunout na jiné stanoviště, nebo se neprotahuji, čas, který zbývá, strávím právě na telefonu. Přitom, pokud bych chtěla, by řešením jak „vypnout“ i to co se děje mimo posilovnu bylo zapnutí leteckého režimu, který nejen že znemožní příjem zpráv a hovorů, zároveň vypne i mobilní data a wifi, čímž jeho majitele kompletně „odtrhne“ od světa venku, a umožňuje tak soustředit se na to co se děje „právě teď a tady“. V případě pouze tichého režimu mě telefon v posilovně upozorňuje nejen na to, kolik času jsem tam v ten den už strávila, zároveň může působit i jako rušivý element v momentě, kdy mi jakákoliv zpráva či hovor znovu připomene, co musím řešit v momentě, kdy posilovnu opustím.

Posilovna jak ji vnímám já i účastníci výzkumu však třetím místem je. Cvičení je pro účastníky výzkumu něčím, co popisují jako hobby, koníček, zábavu, posilovna je místem kde až na Alexe dokáží „vypnout“ svou mysl a zrelaxovat po psychické stránce: „*Jinak bych to nedělala.*“ říká Laura. Naomi o posilovně mluví dokonce jako o droze: „*Je to droga, hlavně po tý psychický stránce. Vypnu a poslouchám hudbu.*“ Pavel posilovnu ze své pozice vnímá jako závislost, a to nejen z důvodu pocitů, které zažívá během cvičení, ale zároveň i kvůli tomu, co následuje potom: „*Asi čím víckrát člověk*

*zažije ten pocit, že se úplně zničí, pak jde do té sprchy, prostě má takovej pocit a teď to z něj všechno spadne.*“ Úleva či slast, kterou popisuje Pavel, přichází nejen se cvičením, ale především se sprchou, která následuje potom. To je pro Pavla něčím zásadním, proč do posilovny pravidelně dochází, přestože jak popisuje: „*Občas se donutit jít cvičit stojí hodně energie, ten pocit nakonec ale pak stojí vážně za to.*“

Fitness centrum je přístupné po celý den pro všechny, kteří mají podepsanou smlouvu a zaplacené členství. Naomi posilovnu dokonce popisuje jako druhý domov, v kterém, pokud nejsou nějaké jiné nevyhnutelné události či cesty s rodinou, tráví každý den dvě hodiny. Doslova tím vystihuje pojem související se třetím místem, které je popsáno v teoretické části této práce, který používá i Ray Oldenburg, *home away from home* [Oldenburg 1999]. Pavel neutralitu prostředí, která je jedním ze znaků třetího místa, jak ho popisuje Oldenburg, vidí i v tom, že se i se svým cvičicím partnerem, se kterým mimo posilovnu řeší každodenní dění, po dobu cvičení soustředí jen na své výkony a pokud nějaká zběžná konverzace proběhne, vždy je jejím tématem právě cvičení, stejně tak jako je tomu v případě konverzace s někým cizím. Tím, že jsou návštěvníci oblečení sportovně, dokáže posilovna skrýt některé mimo ni více znatelné rozdíly<sup>16</sup>, čímž se opět nabízí koncept neutrality, tak jak je vykládán v souvislosti se třetím místem. Přesto však právě uvnitř dochází k něčemu zásadnímu, co neutralitu v kontextu s posilovnou vyvrací. Rozdíly jsou znatelné na těle konkrétního návštěvníka a právě zde vystupují na denní světlo tak, jako nikde jinde, což je podpořeno i dnešním módním trendem v oblékání, který se odvíjí od sice funkčních, příjemných a prodyšných, a tedy i na sport ideálních, materiálů, zároveň se však jedná o nejpřílehavější oblečení, které tělo vystavují na odív a jeho „křivky až zvýrazňují<sup>17</sup>. Na první pohled tak lze odhadnout to, kdo cvičí pravidelně několikrát do týdne, a kdo občasně několikrát ročně, a tedy i na koho se v případě potřeby obrátit o radu či pomoc. Bez toho, aby cokoli řekl, v tomto prostředí je tělo konkrétního návštěvníka indexem jeho zkušenosti s posilovnou, jejími cviky a orientací v oblasti fitness.

Z vlastního pozorování jsem však usoudila, že zde návštěvníci po dobu svého cvičení spíše nemluví, ve většině případech možnou konverzaci vyvrátí už jenom tím, že

---

<sup>16</sup> Mezi které můžeme zařadit např. socioekonomické zázemí.

<sup>17</sup> Ženy: tílka, legíny, „bodýčka“ s holým břichem, muži: upnuté spandexové kalhoty (pod které někteří muži nenosí nic, jak zdůrazňuje Alex) a trička s krátkým rukávem, dále tílka s „hlubokými dírami“ na ruce atd.

si nasadí sluchátka, a to ještě předtím, než se do druhého patra dostaví. Pokud jsme zaslechla nějakou konverzaci „od vedle“, tématem bylo primárně cvičení nebo klábosení o všedních věcech, při kterých nenastal prostor pro argumentaci. Návštěvníci, podle toho co jsem vypožadovala, a jak atmosféru v posilovně popsali i účastníci výzkumu, se k sobě chovají buď přátelsky, nebo „nijak“, respektive se navzájem mívají, často bez jediného pohledu či pozdravu. Ti co se znají alespoň od vidění, si spíše tykají, což mě dodnes vždy zaskočí. Poprvé když se mi to stalo po pár týdnech cvičení, jsem to sama brala jako urážku a neúctu. „*Jak mi může někdo, koho jsem párkrát zahlédla, ale s kým jsem v životě nepromluvila najednou tykat?*“<sup>18</sup> Později jsem však z pozorování i z rozhovorů pochopila, že na tomto konkrétním místě, v druhém patře je to něco zcela běžného.

Klasické pojetí třetího místa také pojednává o důležitosti konverzace mezi jeho aktéry. To však pro tuto posilovnu a její druhé patro, jako pro místo vykonávání činnosti – cvičení, neplatí. Jak situaci popisují účastníci výzkumu, konverzace je zde spíše občasným zpestřením toho, pro co sem přišli: „*Každý si tam jde zacvičit a vůbec neřeší, jako co se děje kolem něj. Každý si tam drtí to svoje.*“ řekla Laura. S tou by pravděpodobně souhlasila i Naomi, která konverzaci v posilovně nevyhledává, a to ani v případě, kdy přijde cvičit s kamarádkou: „*Vždycky jsem si nasadila sluchátka, aby kamarádka pochopila, že jsem tam šla cvičit a ne si povídat.*“ Pavel dokonce atmosféru této posilovny označil za neutrální až „neosobní“, přestože si někdy přijde zacvičit s kamarádem a bere toto místo i jako příležitost pro společenskou událost: „*Mám taky hromadu kamarádů, který cvičej a čas od času je lepší je vidět v posilovně než na pivu.*“

### **3.4 Zrcadla, srovnávání těl aneb musíš s kůží na trh**

Přestože účastníci výzkumu hodnotí atmosféru v posilovně spíše jako neosobní, anonymní, všichni v rozhovorech zmiňují neustálé „nepřímé“ pozorování ostatních a porovnávání sebe sama s přítomnými návštěvníky: „*Tak máme oční kontakt, že se vidíme, jako nezdravím se s nima, nemám potřebu se s nikým bavit takhle. Můžeš se ale koukat na někoho, že to ani nejde poznat.*“ zmiňuje Tomáš zrcadla, když se bavíme o tom, jak probíhá interakce s ostatními návštěvníky při cvičení. Zrcadla jsou jedním z nejviditelnějších prvků, kromě samotných činek a strojů, při prvním vstupu do

---

<sup>18</sup> Terénní deník 3. 10. 2015.

posilovny. V druhém patře jsou přítomny po všech stěnách celé místnosti, včetně rohů, vyjma stěny schodů, kterými se návštěvníci do patra dostanou.

Z historického hlediska nelze přesně určit, kdy se zrcadla poprvé v posilovnách objevila. S počátkem dvacátého století však přicházejí první zmínky o užívání zrcadel ve spojení s fitness. Francouzský profesor Edmond Desbonnet v této době „vyvinul“ systém cvičení a posilování, který následně publikoval v různých pramenech, týkajících se fitness. Konkrétní cviky společně s proměnou těla v důsledku jejich aplikování v tréninku zachycoval pomocí svého fotoaparátu ve speciální místnosti se zrcadlem. Muž, nebo žena, stáli před fotoaparátem a za postavou bylo po celé stěně zrcadlo. Na výsledné fotografii tak nejen že bylo tělo fotografovaného, částečně i zezadu, zároveň byl i zachycen kus fotoaparátu samotného profesora [Weynants 2003]. Na základě úspěchu se svými „fitness deníky“ profesor otevřel úspěšný řetězec posiloven (na vrcholu slávy přibližně 200 posiloven), čímž založil i podstatně silné základy fitness nejen na území Evropy, ale i po celém světě. Tyto posilovny byly v porovnání s podobnými subjekty drahé, a proto si je mohli dovolit pouze příslušníci vyšších tříd [Le Corre 2014]. Kolem roku 1950 na území USA v Kalifornii vznikají posilovny, kde jsou již zabudovaná zrcadla na některých stanovištích tak, jak je známe dnes. Mezi tyto posilovny patřila například posilovna, kterou založil Tanny Vic. Nejenže se jednalo o posilovnu, kterou si už finančně mohla dovolit střední třída, Tanny Vic dokonce v roce 1947 otevřel posilovnu pro ženy a nastartoval tak další z milionově úspěšných řetězců fitness center [Gym Owners Weekly 2014]. O pár let později otevírá další i ženám přístupná fitness centra Ray Wilson. Společně s Tanny Vic jsou tak považováni za „otce“ dnešního fitness, co se týče široké veřejnosti [Le Corre 2014].

Jak popisují účastníci výzkumu, zrcadla jsou důležitá z několika důvodů. Mezi ty hlavní, jak funkci zrcadel popisuje Tomáš, patří především možnost kontrolovat si správnost techniky na konkrétním cviku: „*To je to nejpodstatnější, to je to gro. Tak abych viděl, že všechno dělám v té určitý symetrii.*“ David si fitko bez zrcadel už dnes nedokáže ani představit: *Kdyby tam nebyly, tak si myslím, že se člověk najednou cítí jinak, jako fitko bez zrcadel je úplně k ničemu.*“ Naomi považuje zrcadla také za důležitá nejen z důvodu ověření si správnosti provádění cviku, ale i proto, že se na sebe při cvičení ráda kouká: „*Určitě zrcadla jsou důležitý. Taký abychom viděli, jak nám ty buchtičky na tom bříšku hrajou, a ty bicepsy jak nám vylezaj, nějaký ego tam je.*“ Zrcadla tak u Naomi slouží i k tomu uvědomovat si sama sebe, aktuální obraz svého těla, které je hlavním důvodem,



proč se do posilovny rozhodla začít chodit. Zároveň však také zmiňuje správnost cviku v souvislosti se symetrií, stejně jako všichni ostatní účastníci výzkumu. Symetrie je tak u všech účastníků výzkumu podstatnou součástí techniky cvičení. Jako další funkci zrcadel účastníci výzkumu zmiňují pozorování ostatních návštěvníků, které často doprovází srovnávání techniky cvičení a těla svého s tím jak vypadá a cvičí ten druhý. Toto mnou vyprávění vyhodnocují jako pozitivní ale i negativní „vlastnost“.

Zajímavým zjištěním je rozdíl ve vnímání těla mužského a ženského, ze strany účastníků výzkumu. Všichni, pokud zmiňovali během rozhovoru (cizí) ženu v prostředí posilovny, mluvili nejen o jejích fyzických proporcích, ale i o její celkové vizuální atraktivitě (měla hezký obličej, barevný outfit, byla upravená, nalíčená, účes apod.). V případě muže se však jak účastnice, tak účastníci výzkumu, v popisu omezovali pouze na fyzické proporce, obraz těla jako celek a to pouze v pojmech: vysoký, malý (prcek), široký, hubený (tintítko), tlustý (pupkáč), velký (borec).

Na jedné straně je pozorování a hodnocení, které dle účastníků výzkumu nelze oddělit jedno od druhého, nutností z toho důvodu „že člověk má to srovnání“, které také může být impulsem k tomu na sobě pracovat: *„Já si myslím, že kdyby to ty lidi nedělali, tak nemaj v podstatě žádný impuls k tomu, aby na sobě zamakali.“*. S tímto názorem se shodují všichni účastníci výzkumu včetně Pavla, který dodává, že: *„Já bych si jinak myslil, že jsem hrozně velkej a nemám kam jít, jakože mě to motivuje, když tam vidim ty hrany.“* Na druhé straně se pak toto sterilní prostředí postrádající téměř jakoukoliv snahu o verbální komunikaci mezi lidmi mění v neustálé proudění nevyřčených interakcí, jejichž hlavními aktéry, objekty jsou těla. Skrze ta dále dochází k neustálé reprodukci ideálního obrazu těla, tak jak je přípustné pro dané prostředí, a který je přítomen po celém fitness centru. A to jak ve formě vizuální reklamy v zavěšených televizních obrazovkách, velkých fotografií svalnatých těl přítomných v šatnách a na stěnách v dalších patrech, tak na živých tělech některých návštěvníků posilovny, kteří se pohybují především ve druhém patře a které účastníci výzkumu popisují jako „hory, hrany, borci, či ti širocí, nebo obrovští“. Neustálá reprodukce obrazu ideálního těla, jak ji popisují v tomto odstavci, dle výpovědí působí na účastníky výzkumu nejen motivačně, zároveň má ale i svou stinnou stránku, kterou zažívali především v začátcích svého cvičení, a která je pronásleduje i dnes. Tím jak je ideální tělo v posilovně všude – prezentováno, návštěvníkovi je neustále podsouváno to, jak by měl vypadat a na základě uvědomování si sama sebe v zrcadlech jak nevypadá. Dohromady s vědomím toho, že je

jedinec neustále pod dohledem ostatních přítomných očí, a tedy srovnáván a hodnocen na základě obrazu svého těla a techniky cvičení, je jeden z důvodů, proč byly začátky v posilovně pro účastníky výzkumu tak těžké: „*Když jsem začínala, měla jsem pár kilo navíc, tak jsem se styděla třeba při mrtvým tahu, že mi vylejzá ta moje obří zadnice. A teď už je menší, tak si to zase užívám, protože si říkám, že to nemusí bejt tak špatnej pohled ze zadu. (Styděla jsem se)*<sup>19</sup> z toho důvodu, že jsem věděla, že to nevypadá určitě hezky.“ Zde Naomi jasně mluví o vnímání ideálu fitness těla, který nesplňovala, a to přímo slovy – měla jsem pár kilo navíc – resp. měla jsem pár kilo navíc, než by tělo, které je prezentováno jako fitness tělo, mělo mít. To vyústilo v její nejistotu a nepříjemné pocity při cvičení, jelikož si byla plně vědoma toho, že bude na základě svého pozadí, které neodpovídá místním představám, pravděpodobně negativně odsouzena v mysli ostatních. Vidina lepšího těla však pomohla její strach překonat a s tím jak se „kila navíc“ postupně ztratila, se v prostředí posilovny cítí lépe a cvičení tak vnímá i jako příjemnou činnost.

Nejistotu, kterou Naomi popisovala, jsem zažila na vlastní kůži během svých vlastních začátků, a to nejen z důvodu toho, že jsem nebyla spokojena sama s vlastním tělem, resp. v porovnání s ostatními „fitness ženami“, které přišly v upnutých legínách a „bodyčku“ s holým vypracovaným břichem jsem byla tvarově „nijaká“, zároveň i z toho důvodu, že jsem cviky správně cvičit neuměla, což alespoň podle toho jak jsem se cítila, si museli všimnout všichni kolem mě. Už jen to, že jako žena, kterých v druhém patře bývá minimum, se odeberu na místo, kde jsem v menšině, a tedy budím automaticky pozornost, mě znejistilo natolik, že jsem v počátcích vydržela v druhém patře maximálně na jeden dva cviky, a pak jsem se musela přesunout o patro níž, které je větší a mezi ostatními ženami jsem si nepřišla tolik na očích vůči ostatním. Další nejistotu budily právě zrcadla. Během mé závodní Taekwon-do kariéry jsem zrcadla v posilovně nevnímala v tom smyslu, že budu něco většího (tělo), ale že pouze dávám svému tělu zabrat po silové stránce, ne vytrvalostní a přispívám tak celkové kondici, což se pozitivně projeví na závodech. Abych toto shrnula, zrcadla jsem téměř neřešila. S příchodem do tohoto fitness centra, které se nově stalo mou hlavní fyzickou aktivitou, se však tento vztah k zrcadlům i samotné posilovně proměnil. Kromě kontrolování provedení a techniky cviku se najednou zrcadla stala něčím, s čím jsem bojovala. Tento boj spočíval v představě, že bych se měla konstantně zlepšovat, to znamená, tělo by mělo (neustále)

---

<sup>19</sup> Poznámka autora.

růst a pokrok být zřetelnější s každým dalším cvičením. Jednoduše řečeno, obraz v zrcadle se pomalu stával posedlostí, která později přešla v menší frustraci. Ohledně viditelného pokroku, chvíli tomu tak bylo a to především v začátcích, kdy byl nový typ tréninku pro tělo obrovskou zátěží. Po půl roce se však přizpůsobilo a každý nový milimetr znamenal hodiny cvičení a dedikace v životě i mimo posilovnu. Zrcadla mi však zároveň dávala i pocit ujištění v momentě, kdy přišla cvičit méně zkušenější žena, a já tak mohla pozorováním vyhodnotit sebe jako tu v lepší kondici a „lépe vypadající“.

Pozorování také může vyústit v objevení lepšího cviku či techniky, které pak ten, co pozoruje, aplikuje ve svém tréninku, což se přihodilo Naomi, Alexovi, Davidovi, Pavlovi i Tomášovi. David však také doplňuje, že ve své mysli hodnotí ostatní návštěvníky na základě své zkušenosti se cvičením převážně negativně: *„Jsem si toho vědomej a snažim se s tím pracovat, že to není jako dobrá vlastnost. Že já kdykoliv kam přijdu, tak se koukám po všech jak cvičej, jak to dělaj a většinou to uvnitř tý hlavy jako negativně hodnotim. Na druhou stranu když se objeví někdo, kdo umí cvičit, tak to poznám a z toho mám radost.“* Alex zase dodává, že většina lidí v posilovně cvičí špatně, až se na to nedá dívat. Negativnímu hodnocení se kromě techniky cvičení nevyhnou ani samotná těla návštěvníků, na základě kterých účastníci výzkumu někdy vyhodnotí návštěvníkovu povahu: *„Je to vidět na lidech, ten přístup. Kdo je pokorněj a skromnej a ochotnej pracovat od začátku, a kdo prostě si nakládá zbytečný váhy, aby vypadal dobře. Já jsem to dělal taky, takže to vim.“* přiznal se mi napůl zahanbeně David. Tomáš pak pokračuje ve stejném duchu: *„Pak jsou tílkaři, ty který nemaj na to, ho nosit, že to nemaj v hlavě v pořádku podlé mě. Ty co ho nosej a maj na to, tak ty mi nevaděj.“* Zde vidíme, jak „ti co na to mají“ jsou Tomášem obecně přijímáni na rozdíl od těch, kteří se vymykají Tomášově představě o ideálním tělu, a tím, že si oblékli něco, co dle Tomáše jejich nedokonalosti ještě zdůraznilo, je Tomáš vnímá jako „někoho, kdo to nemá v hlavě v pořádku“.

### **3.5 Tělo jako prostředek k získání prestiže**

Laura popisuje vlastní zkušenost s Petrem, který je dnes už jejím přítelem, v souvislosti s jejími začátky v posilovně. Petr, jako dlouhodobý, „velký a svalnatý“ návštěvník posilovny Lauře začal pomáhat pár týdnů na to, co začala cvičit. Laura se v posilovně moc neorientovala, a jak sama své začátky hodnotí: *„Cvičila jsem špatně“*. Petra začala poslouchat v tom, jak jaký cvik má dělat, a dokonce ho „donutila“ k tomu,

aby jí vytvořil vlastní tréninkový plán. Petrovo tělo, jak jej popisuje, bylo pro Lauru jasným důkazem toho, že „to Petr dělá správně“, jinak by takhle nevypadal. Poslechla tedy jeho rady, nejen co se týče tréninku, zároveň ale i ohledně vhodných suplementů: *„Já to mám teď úplně chvíličku, že to spíš zkouším, co to se mnou udělá. Petr mi to poradil, já se v tom moc neorientuju.“* komentuje Laura důvody, proč začala s „nadstandardními“ suplementy. Petrovo tělo, které je výsledkem jeho techniky a systému cvičení v kombinaci s výběrem vhodných doplňků, Laura vyhodnotila jako odpovídající jejímu mužskému ideálu těla, který získala svými pravidelnými návštěvami a tedy srovnáváním Petra s ostatními návštěvníky. Jak jsem zmínila v úvodní citaci analytické části této práce, Lauřin ideál ženského těla se proměnil v důsledku pravidelného docházení do fitness centra a stal se jejím novým cílem. Petrovo tělo posloužilo Lauře jako legitimní důkaz toho, že to co dělá, resp. to jak cvičí a to jaké suplementy konzumuje pro to, aby jeho svaly a tedy i tělo rostly, je funkční a efektivní a na základě tohoto důkazu se rozhodla Petrovy rady následovat. Petrovo tělo v této situaci slouží jako důkaz pravosti toho, co doporučuje, a aniž by Laura hledala jiné řešení, objasnění či jiný pohled na věc, automaticky „najela“ na nově předepsaný režim formou pokus – omyl, což dokazuje i tím, že říká, že to zatím pouze zkouší, co to s ní udělá.

Ohledně celého rozhovoru s Laurou, osobně mi přijde, že jsem v jejím případě vedla rozhovor s mým „mladším já“ tři roky nazpět, kdy posilovna byla „mým životem“ a poslouchala jsem svého přítele ohledně cviků i výběru suplementů s tím rozdílem, že s partnerem jsem se setkala mimo posilovnu a tedy v době, kdy jsem posilovnou ještě nežila. Podobnou situaci, ohledně poslouchání rad „většího“ zmiňuje i David, který byl první rok cvičení během svého tréninku osloven, jak popisuje, „relativně obrovským chlapem“, který ho opravil při stahování horní kladky: *„V té době jsem vážil 54 kg a relativně obrovské chlap, že mi jako poradí, tak jsem si myslel, že budu vypadat jako on, když to budu cvičit jako on.“* Zde Davidovi opět posloužilo tělo muže nejen jako motivace, ale především důkaz toho, že to co muž říká, je určitě funkční a Davida to v jeho cíli, být větší a svalnatější, posune. To, co všichni mužští účastníci výzkumu považují za důvod, proč začali cvičit, je právě tato představa, být svalnatý a tedy i velký. Situaci v této posilovně na základě rozhovorů a vlastního pozorování hodnotím tak, že ti muži, jejichž tělo je v porovnání s ostatními návštěvníky této posilovny fyzicky bližší místnímu fitness ideálu, který je účastníky výzkumu popisován jako „svalnatý, velký“, získávají prestiž, a jak popisují účastníci výzkumu, alespoň v jejich mysli při vzájemném

srovnávání budí (skrytý) obdiv. Alex, jehož tělo je dvěma účastníky výzkumu považováno za „hodně bližící se ideálu“ v kontextu svého těla zmiňuje dokonce pocit nadřazenosti: „*Vypadáš líp, jsi lepší, silnější, rychlejší. Vevnitř si víc sebevědoměj, víc si věříš, cejtíš se líp, možná i nadřazeně trošku.*“ Alex tím dává otevřeně najevo to, že v případě, kdy na základě vlastní představy o ideálním těle, která slouží jako měřítko, sebe oproti druhému muži vyhodnotí jako lépe vypadajícího, se mu lépe „dýchá“ i v běžném životě a je sebevědomější.

Účastníci výzkumu v souvislosti s hodnocením těla ostatních zmiňují v posilovně celkem častý jev. Někteří návštěvníci se ve svém tréninku zaměřují pouze na konkrétní, pro ně důležité, partie, kdy výsledkem sice je pěkný pohled na tuto část těla, celkový dojem, jak řekla Laura, ke které se přidávají i ostatní účastníci výzkumu, však působí komicky: „*Většina kluků začne drtit vršek a vůbec si neuvědomuje, že ty nohy jsou taky potřeba, aby byli trochu proporční. Je tam pár takových kluků ve fitku, kterým se tak nějak směju, protože vidím, jak maj narvané vršek, ale nohy maj jako párátko.*“ Asymetrie, která je výsledkem nevyváženého tréninku, způsobuje opak toho, čemu jsem se věnovala v předchozím odstavci. Přestože „velké svaly“ na ruku odpovídají tělu, kterého se zde návštěvníci snaží dosáhnout, absence vypracovaných ostatních partií způsobuje až nevyřčené pohrdavé pocity ze strany ostatních návštěvníků, tedy opak toho, co účastníci výzkumu zažívají vůči těm, kteří jsou „proporční“.

O autoritě a prestiži v prostředí tělocvičny se vyjadřuje Loïc Wacquant ve svém výzkumu z amerického, černošského ghetta [Wacquant 2004]. Do této tělocvičny chodí sice pořád ti stejní muži (pouze muži), vztahy zde však hrají velkou roli a celková atmosféra je spíše rodinného typu, kdy se muži navzájem opravdu znají a podporují nejen před drsným světem, který je čeká venku, zároveň i v boxerských soutěžích. Loïc Wacquant vysvětluje, že v takovém případě, kdy je člověk členem tělocvičny už delší dobu a zároveň má výsledky (zápasy, dále pak i soutěže), má také větší prestiž a zároveň i autoritu a postupuje v žebříčku hierarchie směrem nahoru [ibid.]. Autorita je zde možná z toho důvodu, že je zde přítomná konkrétní sociální skupina, mající mezi sebou „živé“ vztahy a vazby, společně pak sdílejí kulturu této posilovny. V případě posilovny, ve které probíhal výzkum, návštěvníci sice sdílejí její prostředí a tedy i kulturu, neexistují zde (až na již zmíněné výjimky) vztahy a tedy ani sociální vazby a tudíž hierarchie, tak jak ji Wacquant zmiňuje ve své etnografii. Jediná autorita, která se zde nabízí, jsou zaměstnanci – trenéři této posilovny. Ani jeden z účastníků výzkumu však jejich služby nikdy nevyužil

a tak s nimi kontakt jako takový nemají, tudíž ani bližší vztah. Z vlastního pozorování jsem pak dospěla k tomu, že služeb trenérů této posilovny využívají především začátečníci, kteří cvičí převážně o patro níž, či ti kteří se věnují sportovní kulturistice a tedy fitness na závodní úrovni. V souvislosti s ostatními zaměstnanci posilovny, tedy recepční a zaměstnanci na baru autoritu zamítám ihned. Jedním z jejich oficiálních povinností je upozornění návštěvníků na to, že do posilovny je zakázáno nosit si vlastní nápoje včetně vody, což na základě mého pozorování téměř všichni, včetně mě porušují. Cílem je pak klienta upozorněním přimět k tomu, aby si v posilovně nápoj zakoupil, o co se snaží zaměstnanci většinou u nováčků, jak popisuje Alex. Ten pak k tomuto vypráví historku, kdy jeden z „těch větších chlapů“ to jednou už opravdu nevydržel a vlastní plastovou lahev s vodou, kterou si přinesl z domova, po recepční prudce hodil se slovy: „*Sežer si to!*“ Od té doby prý nikoho z personálu neviděl při tom, že by se o něco podobného snažil, což jak komentuje, může být způsobeno tím, že si to mezi sebou řekli, nebo tím, že na podobnou situaci už Alex neměl štěstí.

### ***3.6 Prolínání individuálního, sociálního a politického těla***

Účastníci výzkumu zde popisují několik jevů, aneb jak se v praxi posilovny prolíná sociální a individuální tělo, tak jak jej popisují autorky v *The Mindful Body* [Scheper-Hughes, Lock 1987]. Tělo se v prostředí této posilovny stává předmětem sociálního zjednávání. Představa o ideálním obrazu fitness těla se zde konstruuje a neustále reprodukuje sociálním jednáním návštěvníků tím, jak se navzájem pozorují v zrcadlech, v šatnách ve společných sprchách a zároveň vnímají všude přítomné obrazy fitness těla na plakátech či v místních televizních obrazovkách. Těmito mechanismy je zde pak vtiskávána resp. „vtělována“ tato představa do konkrétního individuálního těla návštěvníka, které se pak stává plátnem kultury této konkrétní posilovny. Individuální tělo, které návštěvník zažívá „sám na sobě“, už nadále není pouze tělem individuálním, ale zároveň tělem sociálním, kulturním, jehož ideální obraz je všude přítomný nejen v místě vykonávání cvičení, zároveň se ale postupně zavrtává pod kůži návštěvníka s každou jeho návštěvou.

Způsoby, jak ho dosáhnout se však ve své podstatě různí, což lze ukázat na „odlišných politikách“ jídelníčku a doplňků stravy, suplementů. V posilovně, jak jsem ji zažila zde, se střetává několik hlavních a často diskutovaných proudů. Na jedné straně „stojí“ steroidy a nadstandardní suplementy, které účastníci výzkumu především

negativně odsuzují jako „předražené huntovače zdraví“, které však zmiňují, co se týče užívání, i v souvislosti s návštěvníky, kteří cvičí bez sportovních ambic a kterým se ostatní „neužívači“, jak vypráví Laura, za zády vysmívají: „*Nechoděj určitě na žádný soutěže, by tam ani nemohli, ale všichni říkaj, že sypou, protože narostli nějak rychle. Vždycky si z nich děláme srandu, jsou to slizouni.*“ To jak „hořce“ se o těch, co „sypou“ někteří návštěvníci vyjadřují, potvrzuje i Alex, David pak dokonce zmiňuje pocit zhnusení a silnou demotivaci, kterou zažil po tom, co zjistil, že jeho ideálu těla není možné dosáhnout přirozenou cestou. Na druhé straně je účastníky výzkumu zmiňovaná proteinová dieta, kdy se řeší především množství bílkovin a tedy masa, které jedinec denně konzumuje. Proti tomu pak stojí zase „zdravější“ dieta, vyváženější, o které mluví všechny účastnice výzkumu, které v jejím kontextu zmiňují i občasné vegetariánství či dokonce veganství, jako je tomu u Naomi, která jak vysvětluje je týden vegetarián, další týden vegan a následně „všežravec“, což jejímu tělu a zažívání vyhovuje nejlépe. Přesně tak jak nelze přesně vymezit termín fitness, nelze ani „správně“ říci, který názor a způsob stravy a volby doplňků je ten „správný“. Střety v politice jídla, jak jsem tento koncept v prostředí posilovny v souvislosti s *politickým tělem* nazvala, jsou zde však „horkým“ tématem.

## Závěr

Etnografický výzkum jsem provedla v období září 2015–březen 2016 v druhém samostatném patře fitness centra, které svým vybavením odpovídá klasické posilovně, a kam jsem docházela průměrně třikrát týdně. Na hlavní výzkumnou otázku, tedy jak prostředí posilovny formuje tělo a vnímání těla svých aktérů, jsem odpověděla na základě poznatků ze zúčastněného pozorování a sedmi výzkumných rozhovorů.

V teoretické části představuji fitness jako „to co se odehrává“ uvnitř posilovny. Přestože v obecnější rovině je fitness chápáno jako přesahující pouhé cvičení v posilovně, a v souvislosti s ním probíhají diskuze o věcech, které posilovnu přesahují, např. životní styl či zdraví, v této práci fitness vymezují pouze ve smyslu konkrétního cvičení, probíhajících interakcí, uvnitř posilovny. Poslední částí pojmu fitness je tělo a jeho proměna, alespoň v očích účastníků výzkumu, k lepšímu. Posilovnu vidím jako místo, kde se projevuje fitness kultura vycházející ze sportovní kulturistiky, která má svá specifika a mimo jiné i diktuje, jak by tělo mělo vypadat. Zároveň předmětem výzkumu bylo i zjistit, jaký vztah mají účastníci výzkumu ke cvičení a tedy co pro ně posilovna znamená v osobnější rovině.

V první podkapitole *Praktické části* analyzuji druhé patro, posilovnu. Druhé patro jsem na základě pozorování označila za místo, které je především revírem mužů, kteří sem chodí pravidelně, několikrát do týdne. Důvodem, proč tomu tak je, však není „zanedbatelný“ počet ženských návštěvnic fitness centra, ale místní důraz na „vizuální konstrukci“ tohoto místa, že se zde zvedají pouze těžké váhy a dále to, že samotné cviky jsou zaměřeny spíše na vrchní polovinu těla, což jsou partie, na které se soustředí spíše muži. „Vizuální konstrukce“ pak vychází z barevných kotoučů, jejichž váha je symbolicky vyjádřena jejich barvou, což je rozdíl oproti ostatním částem fitness centra, kde jsou kotouče buď černé, či jsou veškeré stroje tzv. „na kolíčky“. Aby někdo druhý věděl, kolik návštěvník zvedá, je už potřeba přijít blíž, a počet obdélníků - závaží „spočítat“, jelikož čísla s označením váhy jsou malá. Během dvou vteřin tak návštěvník druhého patra ví, kolik zvedá ten druhý, a přestože v místnosti jsou přítomné i lehké váhy, rozhovory přinesly závěr takový, že návštěvníka spíše nenapadne možnost zvedat „málo“ i z toho důvodu, aby se mezi ostatními necítil špatně.

I přes to však všichni účastníci výzkumu posilovnu vnímají jako zvláštní místo, které jim umožňuje „lepší start do života“ mimo ni. Šest účastníků výzkumu posilovnu



vnímá jako místo, kde si aktivně odpočinou po psychické stránce, zbaví se břemena všedních starostí. Ve druhé a třetí podkapitole *Praktické části* objasňuji, jak je tato posilovna pro účastníky výzkumu třetím místem v Oldenburgově pojetí. Definice, jak ji představil autor, je však nedostatečná, a proto jsem ji musela rozšířit podobně, jako to udělali i jiní sociologové přede mnou. Posilovna není prostředím, jehož hlavním předmětem by byla konverzace či jídlo a pití, ale cvičení, přestože odehrávané ve společnosti ostatních. A to ať už návštěvníků, kteří se znají od vidění, či známého, se kterým zde člen posilovny cvičit přišel. V tomto patře konverzace probíhá minimálně, a je zde považována za spíše rušící až nechtěný „element“. Jedná se tedy o třetí místo, kde se člověk ve svém volném čase individuálně až anonymně věnuje oblíbené aktivitě ve společnosti ostatních, jejichž společnost ve smyslu verbální komunikace nevyhledává, a která ho lépe vybaví po psychické stránce pro jeho každodenní život a povinnosti.

Cvičení je aktivita, kterou účastníci výzkumu dělají rádi, přidanou hodnotou je zde však tělo, jehož proměna je hlavním důvodem návštěv tohoto místa. Proto jsou v posilovně důležitá zrcadla, o kterých pojednávám ve čtvrté podkapitole *Praktické části*. Kromě možnosti kontroly správného provedení cviku, zrcadla především svádí k neustálému prohlížení si těla svého, ale zároveň i ostatních. Považuji je tedy za důležitý prvek, skrze který se fitness kultura, tak jak ji vnímám v kontextu této práce, „neverbálně“ z důvodu minimální přítomné konverzace, otiskává do svých návštěvníků. S tím souvisí koncept vědomého těla, jehož složky – sociální, individuální a politické tělo neustále reprodukuje v tomto prostředí. Sociální tělo v tomto kontextu vnímám jako ideální tělo, které je odrazem místní fitness kultury. To je předáváno jak zrcadly, která jsou nástrojem pro porovnávání sebe s „tím druhým“ a následné vyhodnocení sebe jako lepšího/horšího, tak všude přítomnými reklamami, billboardy a fotografiemi vyjadřující toto tělo, jehož hlavním znakem jsou v případě mužů i žen vyrýsované svaly, útlý pas, u mužů pak „velké ruce“ a ramena, u žen je pak pozornost navíc věnována nohám a hýždím.

V páté a šesté podkapitole *Praktické části* pak objasňuji, proč právě individuální tělo, přestože „nedokonalé“, je zde hlavním aktérem všech interakcí. Tato posilovna, přestože svou povahou až anonymní, není neutrálním prostředím. V druhém patře vynikne právě tělo konkrétního návštěvníka. To se pak stává zdrojem prestiže, což se projevuje například na tom, že pokud tento člověk v kontextu se cvičením něco „méně“ zdatnému poradí, v případě účastníků výzkumu to automaticky berou tak, že má daný

člověk pravdu, a že pokud budou jeho radu následovat, jejich tělo se tomu jejich bude přibližovat rychleji. Toto zmiňovali všichni účastníci výzkumu v kontextu svých začátků se cvičením. Autoritu jako takovou ve smyslu sociální skupiny však nositel „ideálního těla“ nemá a to z toho důvodu, že v tomto prostředí návštěvníci jako takoví téměř nepřijdou do interakce. Přesto v rozhovorech účastníci výzkumu zmiňují i „místní politiky“, které se mezi nimi odehrávají. Ideální tělo je chápáno jako výsledek pravidelného cvičení a dedikace svému plánu. Jeho součástí je však i výběr suplementů. V této posilovně se mísí především „dvě politiky“ a to politika „zakázaných“ steroidů a politika základních suplementů, kdy jedna je odsuzována druhými a naopak. Vědomé tělo, tak jak jej prezentují Scheper-Hughes a Lock (1987), je v této posilovně vyjádřeno jak v individuální, sociální tak i v politické rovině.

Prostředí posilovny tedy formuje tělo a vnímání těla svých aktérů následujícími způsoby. Zrcadly, díky kterým se návštěvník nevyhne neustálému pozorování těla svého i ostatních, a tím i vzájemnému srovnávání, které pokračuje i v šatnách a ve společných sprchách. Všude přítomnými vizuálními reklamami na velká, vyrýsovaná těla, která odpovídají kulturistickému ideálu. Stroji a váhami, které nabývají až extrémních hmotností a zároveň vybízejí k tomu, zvedat co nejvíce a vytváří takovou „vizuální konstrukci“ druhého patra, kde se zvedají pouze ty nejtěžší váhy. Zároveň jsou důležití i samotní návštěvníci, to jak cvičí a to jak vypadají, tedy typem oblečení, jaké návštěvníci nosí, čímž vyzdvihují partie, které jsou hlavním předmětem zájmu. Ti, co se v tomto prostředí nejvíce přibližují ideálnímu obrazu těla, pak svým tělem získávají nevyčtenou prestiž. Návštěvníky jsou více pozorováni ve smyslu toho, co a jak dělají, a zároveň je jim více nasloucháno, co se týče rad ohledně cvičení či suplementů především ze strany méně zkušených, kteří jsou jejich těly nejen motivováni, ale zároveň přetvářeni, co se týče vlastních cílů a preferencí u těla jak svého, tak potenciálního partnera.

V souvislosti s představenými výsledky se nabízí témata, která by mohla posloužit jako podnět pro další výzkum, kdy by bylo vhodné rozšířit výzkumný tým alespoň o jednoho muže. Jsem přesvědčena, že samotná objektivizace mužského těla, tak jak jsem ji nastínila v analýze, by si zasloužila více pozornosti. Také se nabízí otázka, k jakým výsledkům bych se dopracovala, kdy by byl výzkum zaměřen na účastníky, kteří se posilování věnují na sportovní úrovni, nebo kdy by výzkumným prostředím nebyla posilovna jako součást většího fitness centra, ale samostatná posilovna. V tomto případě

předpokládám, že by celková atmosféra byla odlišná a vztahy mezi návštěvníky hlubší a sdílnější, čemuž by pak odpovídal i samotný chod posilovny.

## Použitá literatura

Blahušová, E. 1995. Životní styl wellness: zdravé cvičení pro pohodu. Praha: Olympia.

Bourdieu, P. 1998. Teorie jednání. Praha: Karolinum.

Bowie, F. 2008. Antropologie náboženství. Praha: Portál.

Craig, M. L., R. Liberti. 2007. "'cause That's What Girls Do": The Making of a Feminized Gym." *Gender and Society* 21 (5). Sage Publications, Inc.: 676–99. Available from:

[http://www.jstor.org/stable/27641005?Search=yes&resultItemClick=true&searchText=making&searchText=of&searchText=feminized&searchText=gym&searchUri=%2Faction%2FdoBasicSearch%3FQuery%3Dmaking%2Bof%2Bfeminized%2Bgym&seq=1#page\\_scan\\_tab\\_contents](http://www.jstor.org/stable/27641005?Search=yes&resultItemClick=true&searchText=making&searchText=of&searchText=feminized&searchText=gym&searchUri=%2Faction%2FdoBasicSearch%3FQuery%3Dmaking%2Bof%2Bfeminized%2Bgym&seq=1#page_scan_tab_contents).

Csordas, T. J. 1993. „Somatic Modes of Attention.“ *Cultural Anthropology* 8, 2:135-156.

Čihovský, J. 2002. „K vývoji názorů na volný čas (od Aristotela k Dumazedierovi).“ [autor knihy] B. Hodaň. *Volný čas a jeho současné problémy*. Olomouc: Univerzita Palackého.

Douglas, M. 1966. *Purity and Danger, an Analysis of Concepts of Pollution and Taboo*. New York: Praeger.

Douglas, M. 1970. *Natural Symbols: Explorations in Cosmology*. New York: Pantheon Books.

Douglas, M. 1971. „Do dogs laugh? A cross-cultural approach to body symbolism.“ *Journal of Psychosomatic Research* 15.4: 387-390.

*Etický kodex České asociace pro sociální antropologii*. Praha: Česká asociace pro sociální antropologii. [online] [cit. 28. 4. 2016]. Dostupné z: <http://www.casaonline.cz/wp-content/uploads/Eticky-kodex-CASA.pdf>

Freund, P., M. Freund, M. George. 2004. „Walking and motoring: fitness and the social organisation of movement.“ *Sociology of Health & Illness*, Sv. 26, 3.

Gutierrez, S., A. Johar, C. Lillo, A. Singh, S. Sourtzis. „How Eataly has Redefined the Third Place to Create a New Customer Experience.“ *The American Marketing Association* [online] [cit. 28. 4. 2016]. Available from: <https://www.ama.org/resources/Pages/eataly-redefines-third-place-to-create-new-customer-experience.aspx>.

Gym Owners Weekly. 2014. „An Introductory History into the World of Fitness.“ *GymGroups* [online] [cit. 17. 4. 2016]. Available from: <http://clubs.gymgroups.com/news/2014/11/10/pxl0ntcrvmsg6cjbrz4utanpbh6u13>.

iDNES.cz., ČTK. 2012. „Češi utratí za fitness stovky milionů, teď přicházejí nízkonákladová centra.“ *iDNES.cz* [online] [cit. 8. 5. 2016]. Dostupné z: [http://ekonomika.idnes.cz/prichazi-nizkonakladova-fitness-centra-f0n-eko\\_euro.aspx?c=A120606\\_144303\\_eko\\_euro\\_neh](http://ekonomika.idnes.cz/prichazi-nizkonakladova-fitness-centra-f0n-eko_euro.aspx?c=A120606_144303_eko_euro_neh).

Kaplánek, M. 2011. *Nauka o volném čase*. České Budějovice: Jihočeská univerzita.

Kolouch, V., L. Kolouchová. 1990. *Kondiční kulturistika*. Praha: Olympia.

Le Corre, E. 2014. „The History of Physical Fitness.“ *Art of Manliness* [online] [cit. 17. 4. 2016]. Available from: <http://www.artofmanliness.com/2014/09/24/the-history-of-physical-fitness/>

Linder, F. 2007. „Life as Art, and Seeing the Promise of Big Bodies.” *American Ethnologist* 34 (3). [Wiley, American Anthropological Association]: 451–72. Available from: <http://www.jstor.org/stable/4496827>.

Maříková, H., M. Petrusek, A. Vodáková. 1996. *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum.

Mauss, M. 1973. „Techniques of the body.“ *Economy and society* 2.1. Available from: [https://monoskop.org/images/c/c4/Mauss\\_Marcel\\_1935\\_1973\\_Techniques\\_of\\_the\\_Body.pdf](https://monoskop.org/images/c/c4/Mauss_Marcel_1935_1973_Techniques_of_the_Body.pdf).

McGuire, M. 1990. „Religion and the Body: Rematerializing the Human Body in the Social Sciences of Religion.“ *Journal for the Scientific Study of Religion* 29, 3:283-296.

- McKenzie, S. 2013. *Getting physical: The rise of fitness culture in America*. Lawrence: University Press of Kansas.
- Oldenburg, R. 1989. *The great good place: Café, coffee shops, community centers, beauty parlors, general stores, bars, hangouts, and how they get you through the day*. New York City: Paragon House Publishers.
- Oldenburg, R. 1991. *The Great Good Place. Cafes, Coffee Shops, Bookstores, Bars, Hair Salons, and other Hangouts at the Heart of a Community*. New York: Marlowe.
- Oldenburg, R. 1999. *The Great Good Place*. 3rd edition. Da Capo Press.
- Sassatelli, R. 1999. „Interaction Order and Beyond: A Field Analysis of Body Culture within Fitness Gyms.“ *Body & Society*, Sv. (2 - 3), Vol. 5.
- Sassatelli, R. 2010. *Fitness culture: gyms and the commercialisation of discipline and fun*. New York: Palgrave Macmillan.
- Sassatelli, R. 2010. „The Culture of the Fit Body.“ *Fitness Culture*. Palgrave Macmillan UK. 144-167.
- Scheper-Hughes, N. 1993. *Death without weeping: The violence of everyday life in Brazil*. University of California Press.
- Scheper-Hughes, N., M. M. Lock. 1987. „The Mindful Body: A Prolegomenon to Future Work in Medical Anthropology.” *Medical Anthropology Quarterly* 1 (1). [American Anthropological Association, Wiley]: 6–41. Available from: <http://www.jstor.org/stable/648769>.
- Šimková, L. 2015. „Třetí místo pro život.“ *Psychologie.cz*. [online] [cit. 29. 4. 2016]. Dostupné z: <https://psychologie.cz/treti-misto-pro-zivot/>.
- Wacquant, L. 2004. *Body and Soul: Ethnographic Notebooks of An Apprentice-Boxer*. New York: Oxford University Press.
- Wacquant, L., P. Bourdieu. 1992. *An Invitation to Reflexive Sociology*. Chicago: Chicago University Press.

Weynants, T. 2003. „Early French Culture Physique Photography. Professor Edmond Desbonnet.“ *A PICTORIAL MEDIA ARCHAEOLOGY* [online] [cit. 28. 4. 2016]. Available from: <http://users.telenet.be/thomasweynants/culturephysique.html>.

Wright, Scott. 2012. „From “third place” to “third space”: Everyday political talk in non-political online spaces.“ *javnost-the public* 19.3: 5-20. Available from: <http://www.tandfonline.com/toc/rjav20/19/3>.

Zarotis, G. 1999. *Ziel Fitness - Club: Motive im Fitness Sport*. Aachen: Meyer und Meyer.

## **Seznam tabulek a obrázků**

### **Tabulky**

Tabulka 1: Seznam účastníků výzkumu .....	16
---	----

### **Obrázky**

Obrázek 1: Plánek druhého patra .....	24
---------------------------------------	----