

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD

Institut sociologických studií

Katedra sociologie

Bakalářská práce

2018

Gabriela Malíková

UNIVERZITA KARLOVA

FAKULTA SOCIÁLNÍCH VĚD

Institut sociologických studií

Katedra sociologie

Crossfitové tělo, habitus a životní styl

Bakalářská práce

Autor práce: Gabriela Malíková

Studijní program: Sociologie

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jakub Grygar, PhD.

Rok obhajoby: 2018

Prohlášení

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

V Praze dne 10. května 2018

Gabriela Malíková

Bibliografický záznam

MALÍKOVÁ, Gabriela, 2018. *Crossfitové tělo, habitus a životní styl*. Praha, 73 s. Diplomová práce (Bc.). Univerzita Karlova, Fakulta sociálních věd, Institut sociologických studií. Katedra sociologie. Vedoucí práce doc. Mgr. Jakub Grygar, PhD.

Rozsah práce: 162 552 znaků

Abstrakt

Tématem bakalářské práce je habitus a životní styl spojený s praxí crossfitu. Teoreticky vycházím z koncepcí habitu tří autorů. Prvním je Marcel Mauss, který habitus definoval jako soubor naučeného zejména fyzického, jednání, získaného s ohledem na kulturní podmínky. Druhý autor, Pierra Bourideu, pak habitus pojímá obecněji jako soubor fyzických, mentálních a sociálních pozic a dispozic, který je na jedné straně sociální strukturou produkován, zároveň ji však utváří. Za použití termínů jako „pole“ nebo „kapitál“ vnáší Bourdieu habitus do souvislosti se vkusem a kulturní spotřebou sociálních tříd. Třetí autor, jímž se inspiroji, Loic Wancquant, ve svém výzkumu zdůrazňuje roli tělesného kapitálu a prostředí tělocvičny při utváření habitu. Prostřednictvím analýzy dat vytvořených etnografickou a částečně autoetnografickou metodou s návaznými výzkumnými rozhovory práce odpovídá na následující výzkumné otázky: Jak vypadá crossfitová habitus? Jakými mechanismy se reprodukuje? S jakým životním stylem a kulturními preferencemi crossfit souvisí a o čí volnočasovou aktivitu se jedná?

Abstract

This paper is concern on defining the term „habitus“ within crossfit. Crossfit is new sport phenomena which is differently accepted in sport society. It can be supposed that due to its specifics crossfit is attractive for specific group of people and crossfit can be considered as a part of style afterwards. In theoretic part is worked on assumptions of Marcel Mauss, who defined habitus as aspects of culture which are embodied to body throw daily practiques and resulted in acquired abilities, Pierre Bourdieu, who connected habitus with terms as capital, social field and

style, and Loic Wacquant, who added the dimension of bodily capital, which concrete form can be seen as projection of culture values. By way of ethnography, and following interviews these research questions are supposed to be answered: How does crossfit habitus look like? How is reproduced? Which life style can be associated with crossfit? How can be crossfitters characterized in social space?

Klíčová slova:

habitus, životní styl, tělesný kapitál, kulturní kapitál, symbolický kapitál, vkus, crossfit, tělocvična, etnografie

Keywords:

habitus, life style, bodily capital, cultural capital, symbolic capital, taste, crossfit, gym, social space, ethnography

Title in English:

Crossfit body, habitus and life style

Poděkování

Ráda bych poděkovala panu doc. Mgr. Jakubovi Grygarovi, PhD. za odborné vedení práce, Mgr. Barboře Spalové, PhD. a týmu bakalářského semináře za podnětné připomínky v průběhu celého akademického roku. V neposlední řadě pak všem přátelům a blízkým za podporu a trpělivé čtení práce a členům gymu za ochotnou spolupráci během výzkumu.

Projekt bakalářské práce

Řešitel: Gabriela Malíková

Vedoucí práce: doc. Mgr. Jakub Grygar, PhD.

Název: TĚLO V CROSSFITOVÉ TĚLOCVIČNĚ – HABITUS A TĚLESNÝ KAPITÁL

Název anglicky: BODY WITHIN CROSSFIT GYM – HABITUS AND BODILY CAPITAL

Klíčová slova: habitus, životní styl, tělesný kapitál, kulturní kapitál, symbolický kapitál, crossfit, tělocvična, sociální pole, etnografie

Klíčová slova anglicky: habitus, life style, bodily capital, cultural capital, symbolic capital, crossfit, gym, social space, ethnography

1. Vymezení předmětu zkoumání, strukturace výzkumného tématu

Předmět práce je studium crossfitu jako činnosti specifické životnímu stylu a habitu určité skupiny v sociálním prostoru. Při řešení práce vycházím z konceptu habitu a Marcela Maussa a jeho rozvedení Pierrem Bourdieu a Loicem Wacquantem. Prostřednictvím etnografie v rámci jedné z pražských crossfitových tělocvičen tak analyzuji crossfitovou komunitu a potencionální crossfitový habitus zejména na základě Bourdieuovy teorie distinkce a teorie sociálního konstruktivismu.

2. Teoretická východiska a koncepty

Mauss přichází s pojem habitu jako souboru zvnitřněných technik těla, které si člověk osvojuje prostřednictvím každodenních praktik. Tyto praktiky v sobě odrážejí charakteristiky kultury a sociálního prostředí, zároveň jsou společným atributem všem příslušníkům skupiny. Vycházejíce z předpokladu, že techniky těla se liší kulturu od kultury, Mauss tvrdí, že techniky těla lze v rámci každé kultury klasifikovat ještě dle genderu a věku [MAUSS 1973: 77]. Předpokládá zároveň, že každou techniku těla jako složku habitu lze nahlížet trojím pohledem, a to fyzickým, psychologickým a sociologickým [MAUSS 1973: 73]. Ve fyzické perspektivě lze

zaměřit na konkrétní podobu těla a jeho užívání jako nástroje, v psychologické lze diskutovat intence člověka a v sociologické perspektivě síly, které jedince vedlo k učení těchto technik a charakteristikám spojených s konkrétní technikou a jejich rolí v dané kultuře. K osvojování technik těla, které se stávají automatizovanými, pak dochází na základě učení, v němž lidé napodobují chování, po němž v dané kultuře následuje úspěch [Mauss: 1973: 73] nebo které je žádoucí, oceňované nebo funkční, či přísluší autoritám.

Dle Bourdieua je habitus vnitřně strukturován. Zahrnuje v sobě na jednu schémata percepce světa kolem nás, reflexe – oblast etiky a norem, podle nichž svět hodnotíme a jednáme. Tato schémata pak vytváří habitus jako jednotný, koherentní celek, který je společný určité skupině lidí [Balon, Šubrt 2010: 173-174]. K osvojování těchto schémat dochází podle Bourdieua nevědomě, prostřednictvím sociálních podmínek a podmiňování a internalizace externích omezení sociálního pole [Wacquant 2002: 20]. Habitus se tedy předává v rámci určité pozice v sociálním poli, která ovlivňuje jeho konkrétní podobu, zároveň praktikování habitu určitou sociální pozici udržuje [Szalo, Katrňák 2002: 95]. Sociálně pole Bourdieu dělí na pole specifická jako je pole politické, akademické, umělecké, literární nebo sportovní. V rámci každého pole fungují určitá pravidla, podle nichž aktéři se aktéři strategicky řídí, aby si udrželi nebo navýšili pozici, pravidla jsou po ně zároveň závazná, protože podmiňují přítomnost v rámci určitého pole [Balon, Šubrt 2010: 174]. Postavení jedince v rámci každého z těchto specifických sociálních polí je pak dáno objemem jeho kapitálů, které jsou pro dané pole podstatné. Bourdieu vedle kapitálu ekonomického zavádí také kapitál kulturní, sociální a symbolický [Balon, Šubrt 2010: 175-178]. Konkrétní podoba habitu, životní styl, se pak skládá z „uložených systémů preferencí, principů vidění a třídění“ [Balon, Šubrt 2010: 180], které se zrcadí ve vkusu, totiž sklonu klasifikovat předměty určitým způsobem [IBID] – ať už v oblasti jídla, umění, sportu, atd.

Wacquant navazuje na Bourdieuův koncept kapitálu. K možnostem kapitálu jako finančního, sociálního a symbolického přidává Wacquant ve své etnografii z prostředí boxu i kapitál tělesný. Ten pojímá v souvislosti s disciplinací a trénováním těla, které mu dávají specifickou formu, do níž se projektují hodnoty a

požadavky kultury či specifické komunity. Tělesný kapitál pak dle Wacquanta ve smyslu pohybových i mentálních technik je nedílnou součástí habitů.

Sport, jakožto trávení volného času v sobě zrcadlí jak vkus jednotlivých skupin v sociálním poli, tak hodnoty, které dané skupiny vyznávají. Tyto hodnoty a jejich důležitost v sebepojetí můžeme dle Bourdieua vyčíst z očekávání a benefitů, která si lidé slibují od praktikování sportu. Bourdieu rozděluje benefity na vnitřní jako je posílení vůle či posílení kolektivního ducha prostřednictvím kolektivního myšlení a vnější, například zlepšení fyzické kondice, tvarován určitých tělesných partií, atd. [Bourdieu 1984: 212]. Napříč sociálními třídami praktikujícími tentýž sport se pak mohou lišit jednotlivá očekávání. Crossfit pak jako specifický sport představuje specifickou část sportovního pole.

Crossfit je forma kondičního tréninku mající kořeny v roce 2000 v USA, jedná se tedy o skutečně nový fenomén, který nabývá velké popularity. Crossfit vznikl původně jako tréninkový program pro plavce a atlety na zlepšení jejich fyzické kondice, v současnosti na sportovní scéně figuruje jako samostatný sport. Stále má podobu kondiční přípravy, která zahrnuje prvky atletiky, gymnastiky, kalisteniky, vzpírání, silového tréninku a vytrvalostních sportů. Crossfit se tak snaží o rozvoj síly, rychlosti vytrvalosti cvičence. Požadovanou frekvenci tréninků určuje vždy vedení tělocvičny, obecně se však předpokládá minimální docházky třikrát týdně, kdy jeden trénink má podobu hodiny intenzivního pohybu. Po rozcvičce a zahřátí následuje silová část, v níž cvičenci trénují techniku vzpěračských cviků nebo cviků navyšujících silovou kapacitu, vrcholem tréninku je pak tzv. workout nebo WOD, v němž mezi sebou cvičenci soutěží. Skóre, které určuje pořadí se obvykle odvíjí o rychlosti nebo počtu zvládnutých opakování v daném časovém limitu. Workouty jsou velmi rozmanité – obvykle trvají mezi 5 a 25 minutami, zaměřením se blíží vždy buď silovým nebo vytrvalostním, značně se liší i technika a náročnost jednotlivých cviků stejně jako náradí, které může být využíváno. Obecně se se jedná o nejnáročnější část tréninku.

Crossfitové tělocvičny se zpravidla nacházejí v dřívějších průmyslových halách, skladech nebo tiskárnách. Urbánní prostředí a ne příliš komfortní podmínky týkající se improvizovaných šatech nebo absence vzduchotechniky, pak dokreslují

charakter crossfitu jako hobby, které se pojí s určitými kulturními preferencemi. Ve své práci pojmám crossfit v užším smyslu - jako alternativu k rozšířeným fitness centrům a posilovnám, ve kterých lidé trénují svá těla. Z tohoto úhlu pohledu lze crossfitovou komunitu nahlížet jako vymezující se vůči běžné formě cvičení a sportu a uplatňující tedy tzv. negativní definici identity [Bourdieu 1984: 157] založenou na opozici vůči druhým. Tento argument navazuje na představy, že skutečnost je vztahová, tedy že jedinci nebo skupiny v sociálním prostoru jednají určitým způsobem právě díky svému okolí, totiž jiným jedincům či skupinám [Bourdieu 1998: 11]. Analyzovat jednotlivé činnosti (například crossfit jako druh sportu) ve spojení se sociálním postavením a habitus izolovaně, jako přímé kauzality, je omyl [Bourdieu 1998: 13]. Podle Bourdieua je totiž hybatelem jednání snaha odlišit se od ostatních [Bourdieu 1998: 16]. Způsob, jakým se od ostatních odlišujeme pak odpovídá určité podobě vkusu konkrétní skupiny v sociálním poli. Tyto skupiny Bourdieu nazývá společenské třídy, které konceptualizuje na základě teoretické konstrukce, kdy seskupí homogenní skupinu aktérů, která v sociálním prostoru zaujímá totožné postavení [Bourdieu 1998:22]. Přichází tak se třídou vládnoucí, která vlastní velké množství kapitálu a moci, kam patří ekonomicky a intelektuálně silní, střední třídu Bourdieu přirovnává k maloburžoasii a třetí třídu, totiž ovládaných [Šubrt, Balon 2010: 179].

Crossfitovou tělocvičnu pojmám jako dílčí část pole sportovního a mým zájmem je pojmout jej i ve vztahu k podobným sportům jako může být kulturistika, atletika, gymnastika, vzpírání či různé formy skupinových cvičení ve fitness centrech, od kterých se odlišuje právě v otázkách vkusu. Crossfitovou tělocvičnu pojmám jako pole uzavřené, v němž dochází k vnitřní hierarchizaci. Z možných kapitálů, kterou mohou ovlivňovat postavení jednice v rámci tohoto prostoru, se zaměřuji zejména na kapitál kulturní (a jeho tři složky, totiž objektivace, inkorporace a institucionalizace), sociální a symbolický.

Crossfit jako trávení času lze chápat i jako projev vkusu. Vedle pochopení důvodů, které cvičence ke crossfitu vedou a které nepochybně souvisí s jejich hodnotami či představou o „správném trávení volného času“, se zaměřím i na urbánní prostředí crossfitových tělocvičen a jejich okolí. Tradiční crossfitové

tělocvičny se, jak jsem již zmínila, nacházejí v industriálních prostorách, často v nerozvinutých nebo současně se rozvíjejících městských částech. V tomto ohledu bych se tedy ráda zaměřila na roli crossfitové tělocvičny v konkrétním prostoru. Je industriální zázemí důležité pouze díky své finanční dostupnosti? Souvisí nekomfort podmínek s upevňováním těla i ducha? Nebo celý proces zdokonalování sebe sama (v rámci sportu) souvisí i se snahou zvelebovat okolí, ať už své nebo veřejný prostor? Nebo si cvičenci chodí „užívat“ nevšednosti, ošuntělosti a surovosti, které jsou opakem k jejich běžným životům? Z hlediska vkusu se tedy budu snažit uchopit prostředí crossfitové tělocvičny ve dvou perspektivách. Perspektiva vnější bude mířit k pochopení obliby konkrétní podoby místa ve vztahu k prostředí, ve kterém se cvičenec pohybuje po zbytek dne. Perspektiva vnitřní pak bude mapovat vnitřní motivace, které se nevztahují k oblibě konkrétního místa, ale na tendenci kultivovat místo prostřednictvím sebe sama.

3. Cíle práce

Vycházejíc z Bourdieu teorie distinkce jsou cíle práce následující. Prostřednictvím etnografie a hloubkových rozhovorů definovat habitus crossfitové komunity a tento habitus popsat v rámci sportovního pole. Práce se zároveň snaží pochopit a interpretovat pravidla hry uvnitř crossfitové tělocvičny jako specifického sportovního pole jako jsou procesy kumulace kapitálu, získávání sociální pozice a vnitřní struktura komunity nebo otázky moci, disciplinace a sebedisciplinace.

4. Výzkumné otázky

Na základě tohoto tématu navrhuji následující okruhy výzkumných otázek:

Jak se projevuje crossfitový habitus?

Jaká pravidla hry v rámci crossfitové komunity jako sociálního pole fungují?

Jaké cesty volí členové crossfitové komunity k navýšení nebo udržení své sociální pozice a prestiže?

Jaké prostředky volí cvičenci crossfitu pro nárůst svého tělesného kapitálu?
Jakými prostředky se v crossfitu tělesný kapitál poměřuje a jaké jsou míry jeho hodnocení?

Jakými prostředky se crossfitový habitus šíří mimo tělocvičnu?

Jakým způsobem se crossfitová komunita odlišuje v rámci sportovního pole?

Jaké benefity cvičenci crossfitu jako sportu považují za nejdůležitější?

Jak souvisí urbánní charakter crossfitových tělocvičen se vkusem v crossfitové komunitě?

4. Metody a prameny

V teoretické části práce se zaměřím na hlubší porozumění spojení sportu, konkrétně prostředí tělocvičny, a habitu zejména prostřednictvím prací Marcela Mausse, Pierra a a Loica Wacquanta. Abych crossfit uchopila na základě reálií nastuduji i historii crossfitu a pluralitu odborných názorů na crossfit jako samostatný sport. V neposlední řadě se budu věnovat textům ze sociologie sportu, které zpracovávají téma tělocvičny. Z těchto tří oblastí pak budu čerpat v interpretaci a analýze empirické části.

Bourdieuovy studie a výzkumy habitu, kterými podkládal svou teorii distinkce, se opíraly o velké empirické šetření napříč francouzskou populací. Ve své práci se z hlediska volby terénu přikláním k metodám kvalitativním, které využívali Marcel Mauss nebo Loic Wacquant – bude se jednat o etnografické a autoetnografické metody.

Empirická část práce zahrnuje etnografickou studii z pohledu interpretativní etnografie a výzkumné rozhovory. Etnografie bude provedena v jedné z pražských crossfitových tělocvičen po dobu přibližně čtyř měsíců. Jedná o tělocvičnu, do které již docházím jako aktivní členka. Znalosti, které z crossfitového prostředí mám již před začátkem výzkumu, pokládám za přínosné hlavně z hlediska porozumění

tréninkového systému a struktury vedení tělocvičny. Během pobytu v terénu počítám i s řadou neformálních rozhovorů a interakcí, prostřednictvím nichž budu čerpat náměty k následným výzkumným rozhovorům.

Etnografický výzkum bude doprovázen polostrukturovanými výzkumnými rozhovory se členy tělocvičny. Rozhovory budou mít zpočátku biografický charakter směřující k důvodům, proč cvičenci cvičí právě crossfit. Předpokládám, že z jednotlivých rozhovorů vyplynou témata týkající se denních praktik; názorů a hodnot; pocitů a demografických charakteristik. Zároveň budu doprovodnými otázky směřovat i k mapování vkusu dotazovaných.

5. Předpokládaná struktura práce

- 1) Úvod
- 2) Teoretická východiska
- 3) Metody
- 4) Deskriptivní část
- 5) Analytická část
- 6) Závěry

7. Základní literatura k tématu

BALON, J. a ŠUBRT, J. *Soudobá sociologická teorie*. Praha: Grada, 2010.

BOURDIEU, P. *Distinction A social Critique of the Judgement of Taste*. Harvard University Press, 1984.

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

BOURDIEU, P. *The logic of practice / Pierre Bourdieu ; translated by Richard Nice.* 1990. Dostupné z: https://monoskop.org/images/8/88/Bourdieu_Pierre_The_Logic_of_Practice_1990.pdf [cit. 2018-04-24].

By The Numbers: The Growth of Crossfit. *Channel Signal | Product Review Monitoring & Analytics for Brands* [online]. Copyright © 2018. Dostupné z: <https://channelsignal.com/blog/by-the-numbers-the-growth-of-crossfit/> [cit. 25.04.2018].

CROCKETT, M. a BUTRYN, T. Chasing Rx: A Spatial Ethnography of the CrossFit Gym. *Sociology of Sport Journal*. 2017.

Česká asociace pro sociální antropologii. „Etický kodex České asociace pro sociální antropologii.“ [online]. 2016. Dostupné z: http://www.casaonline.cz/?page_id=9. [cit. 25.4.2018].

MAUSS, M. „*Techniques of the body.*“ *Economy and society*. 1973. Dostupné z: https://monoskop.org/images/c/c4/Mauss_Marcel_1935_1973_Techniques_of_the_Body.pdf [cit. 2018-05-04].

POWERS, D. a GREENWELL D.M. Branded fitness: Exercise and promotional culture. *Journal of Consumer Culture* [online]. 2017, 17(3), 523 - 541 [cit. 2018-04-17].

SZALÓ, C. a KATRŇÁK, T. Obrat k praxi a hledisku aktérů: bourdieovy reprodukční strategie a formy nadvlády. *Sborník prací Fakulty sociálních studií Brněnské univerzity Sociální studia* 8, 2002, str. 93–100.

WACQUANT, L. *Body & soul: notebooks of an apprentice boxer*. Oxford: Oxford University Press. 2004.

WACQUANT, L. Pierre Bourdieu. *Biograf*. 2002, (27): 46 odst. Dostupné z adrese <http://www.biograf.org/clanek.php?clanek=v2707> [cit. 2018-04-17].

Obsah

| | |
|---|----|
| Úvod..... | 3 |
| 1. Bourdieu, Wacquant a Mauss v gymu | 6 |
| 2. Metodologie..... | 10 |
| 2.1 Reflexe výzkumnické pozice..... | 12 |
| 3. Crossfit | 15 |
| 4. Náš gym, aneb crossfitová tělocvična jako terén..... | 19 |
| 4.1 Pravidla praxe v crossfitové tělocvičně..... | 21 |
| 4.1.1 Crossfit is driven by data..... | 23 |
| 4.1.2 Crossfit is driven by people..... | 25 |
| 4.1.3 Crossfit is driven by money..... | 30 |
| 5. Habit výkonnosti jako esence crossfitového habitu..... | 37 |
| 6. Reprodukce habitu výkonného těla v crossfitové tělocvičně | 42 |
| 6.1 Disciplinace výkonného těla..... | 46 |
| 6.1.1 Open gym jako prostor (nejen) pro disciplinaci výkonných těl..... | 46 |
| 7. Crossfitový habitus a crossfitová kultura..... | 49 |
| 7.1 Symbolika crossfittového habitusu..... | 50 |
| 7.1.1 Tělesné atributy | 50 |
| 7.1.2 Habit přesnosti..... | 53 |
| 7.1.3 Habit autentičnosti | 56 |
| 7.1.4 Habit sounáležnosti | 59 |

| | |
|---------------------------------|----|
| 8. Za hranicemi gymu | 60 |
| Závěr a shrnutí..... | 65 |
| Summary | 71 |
| Seznam použité literatury | 72 |
| Příloha..... | 74 |

Úvod

V gyemu, jak u nás crossfitové tělocvičně říká, jsem se poprvé objevila před rokem a půl. Pracovala jsem tu dobrou jako instruktorka ve fitness a měla za sebou už několik let chození do posilovny. Postupně mi ale námaha na skupinových hodinách už nestačila a sama v posilovně jsem měla málokdy motivaci zacvičit si opravdu pořádně. Zároveň jsem zjistila, že pojetí sportu jako prostředku k tvarování těla mi nevyhovuje. Byla jsem přesycená zaměřením na formování těla k ideálu krásy, se kterým jsem se potkávala denně – v rozhovorech v ženské šatně, na plakátech nabízejících nápoje na podporu spalování tuků nebo na prospektech fitness centra, kterými propagací speciálních víkendových lekcí lákalo k vysněné figuře. Hledala jsem tehdy něco jiného, něco nového. Něco, co můj vztah ke sportu vrátí více směrem k pohybovým dovednostem než pěstování určitého estetického tělesného ideálu.

Crossfitovou tělocvičnu, která vystupuje v této práci, jsem hledala poměrně dlouho. Prošla jsem několik webů, na nichž mě obvykle odradila cena za měsíční členství nebo pro mě nevýhodná lokace tělocvičny. Nakonec jsem však dala na osobní doporučení kamarádky. Prý je tam „*super parta, všichni jsou přátelští a je to fakt makačka*“, popisovala mi svou zkušenost. Při svém hledání jsem web této tělocvičny zaznamenala již před nějakou dobou a zařadila ji do kategorie „drahé a daleko“. Nicméně první hodina byla zdarma, kamarádka byla upřímně nadšená, a tak jsem se rozhodla to zkusit. O několik dní později jsem stála v průmyslové hale s patnácti metry vysokými stropy, v níž duněly činky, jak je zpocením a udýcháním crossfiteři odhazovali na zem, hrála hlasitá hudba přerývaná občasným heknutím. Kolem mě pobíhali zpocením lidé s úlevným úsměvem na tváři. Někdo uklízel náčiní, jiní si dávali high-five, někteří ještě stále cvičili. Když hodiny, které na stěně tělocvičny odpočítávaly čas vyměřený na trénink, už ukazovaly poslední minutu, ozval se odněkud silný ženský hlas: „*Last minute, guys!*“. Skupinka několika mužů stojících nedaleko mě, se obrátila směrem k posledním cvičícím a začala je hlasitě povzbuzovat.

Prostředí, ve kterém jsem se ocitla, bylo velmi odlišné od fitness center, která jsem doposud poznala. Ačkoli jsem většinu cviků, které jsem ten den viděla, již znala, atmosféra byla úplně jiná. Strohé, v něčem až „*surové*“ prostředí industriální haly s gumovým kobercem bez zrcadel, bez strojů, bez televize a podobně „*surové*“ vypadající i lidé –

zpocení, unavení, bílí od magnesia, rozcuchaní a trochu špinaví. Zároveň se mezi sebou bavili, oslovovali se jmény, sdíleli spolu své drobné úspěchy. Po skočení hodiny se několik z nich společně protahovalo v zadní části tělocvičny. Ve fitness centru s posilovnou, které jsem navštěvovala, jsem měla zkušenost s převažující anonymitou – s lidmi se sluchátky s vlastní hudbou, každý se svým světě, jen využívající společný prostor posilovny. Obraz, který jsem viděla zde, byl jiný. Zdálo se, že lidé zde vytvářejí skupinu. Vypadalo to, že tito lidé mají více společného než jen hodinu týdně společně strávenou zvedáním činek. Nebyly to však jen tyto drobné odlišnosti od klasického fitka, co mne zaujalo. Zjistila jsem, že se mám v čem zlepšovat. Zatímco cviky tahové a tlakové cviky s velkou činkou a cviky s kettlebelem už jsem znala, například vzpírání a pokročilejší gymnastické cviky jako chůze po rukou ve volném prostoru pro mě byly novým světem. A protože tamní atmosféra mi očarovala, bylo rozhodnuto. Našla jsem svůj gym. Byl drahý a měla jsem to z domu daleko, ale nějak to už tolik nevadilo.

Tak jako chytil atmosféra tělocvičny společně s konceptem crossfitového tréninku mě, přišli crossfitu na chuť i mnozí další. Popularita crossfitu v posledních letech nebyvale narůstá. V USA bylo v roce 2005 třináct crossfitových tělocvičen, dnes je jich přes 7000 [By the numbers the growth of crossfit, nd.]. V České republice vznikla první crossfitová tělocvična v roce 2009, o osm let později je pak u nás šestnáct certifikovaných crossfitových tělocvičen. Ve své etnografii se ptám, co za tímto strmým nárůstem jeho oblíbenosti stojí. Čím, proč a pro koho je crossfit tak lákavý? K uchopení vztahu mezi crossfitovou praxí, vkusem a životním stylem skupiny, která jej praktikuje, jsem se rozhodla využít konceptu habitus. Konkrétní výzkumné otázky, na které ve své bakalářské práci hledám odpovědi, tedy jsou: Jak vypadá crossfitový habitus? Jakými mechanismy se reprodukuje? S jakým životním stylem a kulturními preferencemi crossfit souvisí a o čí volnočasovou aktivitu se jedná?

V první kapitole představuji teoretická východiska Pierra Bourdieua, Marcela Mausse a Loica Wacquanta. Prostřednictvím těchto východisek seznamuji čtenáře s pojmy „habitus“, „vkus“ a „životní styl“, koncepcemi jednotlivých autorů, kteří tyto pojmy používají a přístupy, které jsou pro jejich studování vhodné. Ve druhé kapitole pak čtenáře seznamuji s metodologií výzkumu, která vychází právě z charakteru pojmů „habitus“, „vkus“ a „životní styl“ a reflektuji v ní svou výzkumnickou pozici, abych čtenáři

umožnila komplexnější porozumění mým interpretacím. Třetí, následující kapitola čtenáře seznamuje s charakteristikami crossfitu na obecné úrovni. Čtvrtá kapitola už pak otevírá pomyslné dveře do crossfitové tělocvičny, v níž jsem výzkum prováděla, a přináší popis tělocvičny a principů, jimiž se řídí v ní probíhající praxe. V následujících třech kapitolách se pak na základě dat vytvořených v terénu věnuji pojmu crossfitového habitus, jeho podobě, procesům reprodukce a souvislosti s principy praxe v crossfitové tělocvičně. V práci konceptualizuji crossfitový habitus prostřednictvím čtyř vlastností (výkonnosti, přesnosti, autentičnosti a sounáležitosti), které jsou mými vlastními analytickými kategoriemi. V poslední kapitole ukazují, jakým způsobem mezi sebou crossfitová habitus, vkus a životní styl interagují.

1. Bourdieu, Wacquant a Mauss v gyму

Podle čeho si vybíráme volnočasové aktivity? Jak jsem již nastínila v úvodu, rozhodla jsem se pro hledání odpovědi na tuto otázku v případě crossfitu za použití konceptu habitus. V této kapitole habitus představuji v koncepcích Pierra Bourdieua, Loica Wacquanta a Marcela Mausse, které jsou klíčové pro porozumění mého užívání pojmu habitus v samotné analýze.

Dle Pierra Bourdieua je volba konkrétního sportu jako volnočasové aktivity odrazem vkusu sdíleného v určitém sociálním prostoru [1984: 214]. Vkus jako systém hodnocení ovlivněný sociálním postavením pak vytváří ony preference ke specifickým aktivitám [Bourdieu 1984: 6]. Vkus je zároveň úzce spjat s pojmem habitus, který definuje jako „*systém trvalých a transponovatelných dispozic, jejichž prostřednictvím vnímáme, posuzujeme a jednáme ve světě.*“ [Wacquant 2002: 20].

Habitus jako celek se pak generuje a internalizuje v rámci určité sociální skupiny, potažmo v globálním měřítku, sociální třídy. Jsou v něm také vepsána i omezení a privilegia daná sociálním postavením [Wacquant 2002: 20], jež se projevují zpravidla objemem kapitálu - ekonomického kulturního a sociálního [Wacquant 2002 : 22]. A právě objem a složení kapitálu určují postavení jedince v rámci sociálního prostoru a tím determinují i vkus. V teorii pracoval Bourdieu se třemi třídami: vyšší třídou, maloburžoasií a dělnickou třídou. Tyto třídy vzešly z jeho analýzy francouzské společnosti druhé poloviny dvacátého století a mají pouze teoretický charakter. Bourdieu poukazuje na tendenci vyšší třídy se v rámci vkusu stavět do opozice vůči dělnické třídě, tendenci se odlišovat „negací ‘vkusu nutnosti‘ dělnické třídy“ [Wacquant 2002: 33]. Volbu crossfitu jako sportu, tj. součást životního stylu, lze v charakterizovat jako projev vkusu. Vkus pak symbolicky odkazuje k rozdílům v sociální stratifikaci. Na otázku, proč si lidé z určité sociální skupiny crossfit jako volnočasovou aktivitu vybírají, lze podle Bourdieua hledat odpověď v benefitech, které jim tato aktivita přináší [Bourdieu 1984: 212]. Tímto způsobem Bourdieu [1984] ve své relační teorii třídí pohybové aktivity a předpokládá, že praktikování specifické sportovní aktivity v sobě zrcadlí hodnoty určité skupiny. V knize *Distinction: A Social Critique of the Judgement of Taste* [1984] Bourdieu seznamuje

s výzkumem v tehdejší francouzské společnosti, v němž shledal, že aktivity, jako golf nebo pétanque, náleží vyšší třídě, odkazují totiž k trávení společného času, obohaceného lehkou fyzickou námahou spíše se zdravotním nebo relaxačním zaměřením. Aerobní aktivity, gymnastika nebo posilování byly typičtější pro nižší třídy, které více dbají na svůj vzhled a ve volbě sportovních aktivit pak preferují pravidelné, tělo tvarující, cvičení doplněné dietou, aby naplnily požadavky a sociální normy týkající se vzhledu těla, potažmo ideálu krásy, stanoveného dominantní kulturou [Bourdieu 1984: 212- 213]. Volba volnočasové činnosti, ukazuje Bourdieu, tak není striktně projevem individuálního vkusu jednotlivce, ale spíše odráží hodnoty, normy a estetiku sociálního prostředí (pole), jehož je jednotlivec součástí.

Crossfit je fyzicky náročná aktivita, jejíž cílem je vybudovat silné a všestranně rozvíjející se tělo. Vedle toho je také aktivitou prováděná ve skupině, což byla ostatně i jedna z věcí, kterou začal být pro mne samotnou atraktivním. A v neposlední řadě, jak podrobněji ukáži na dalších stránkách, je aktivitou vytvářející mezinárodní komunitu.

Specifika crossfitu jako volnočasové aktivity, které rozvíjím v kapitole *Pravidla praxe v crossfitová tělocvičně*, by tak podle Bourdieua měla odkazovat ke kulturním a hodnotovým preferencím určité třídy. V současné době však lze s Bourdieuovým pohledem na vkus jako kulturní manifestaci rozdílů mezi třídami polemizovat. Dle Giddense jsou v současné společnosti trendy kulturní spotřeby stále více a více řízeny módními trendy, které vznikají na základě mechanismů reklamy a marketingu, které souvisí s kapitalistickým trhem (Giddens 2013: 422). Právě vlivem trhu pak trendy v oblastech životního stylu nabývají masový charakter (Giddens 2013: 424) a rozdíly v oblasti vkusu, které by dle Bourdieua měly manifestovat rozdíly mezi třídami, se tak stírají.

Druhým autorem, o něhož se opírám je Loic Wacquant. Wacquant [2004] navazuje na Bourdieho a rozumí habitu jako symbolickému vyjádření souboru tělesných a mentálních dispozic, které získáváme učením v sociální skupině a ve kterém jsou vepsány normy a hodnoty dané skupiny. Ve svém etnografickém výzkumu v boxerské tělocvičně v chicagském ghettu zkoumal procesy mezi boxem, pravidly boxerského gyму a prostředním ghetta: totiž vztahy mezi sebedisciplínou a asketickými hodnotami, jež šířily

tamní autority, vůči nimž byl život v ghettu charakteristický nekontrolovatelným násilím, drogami a kriminalitou silným protikladem. V medailoncích svých boxerů pak Wacquant ukazuje detailně změny, jaké měla boxerská praxe a participace v boxerské tělocvičně na životosprávu a životní styl lidí pocházejících ze špatných sociálních podmínek ghetta.

Příčiny těchto změn viděl v osvojování si boxerského habitu skrze tělo. Zde s Wacquanta inspiruje u třetího autora, z jehož tvorby čerpám, Marcela Mausse. Mauss [1973], který tvrdí, že k osvojování technik těla, které se stávají automatizovanými, pak dochází na základě učení, v němž lidé napodobují chování, po němž v dané kultuře následuje úspěch nebo které je žádoucí, oceňované nebo funkční, či přísluší autoritám. Techniky těla, které jsou součástí habitu, pak lze dle Mausse nahlížet perspektivou fyzickou – konkrétní podobu těl, psychickou – intence a motivace, které k nim vedou, a sociální – síly a prostředky učení a utváření technik v určitém prostředí a jejich symbolické významy.

Skrze box jako aktivitu vyžadující disciplínu v životosprávě se dle Wacquanta u boxerů z ghetta začal rozvíjet disciplinovanější životní styl i mimo tělocvičnu. Dle Wacquanta tedy sport není pouze prvkem životního stylu. Sport může životní styl utvářet a přeměňovat – prostřednictvím participace v komunitě či instituci, v níž se sdílí společné hodnoty vycházející z požadavků sportu.

Po vzoru těchto autorů v práci pohlížím na crossfit nejen jako na tréninkový program budující výkonná těla, ale také jako na specifický soubor zdaleka ne pouze sportovních dovedností a schémat, jejichž osvojování dochází ke změnám v chování, hodnocení a sebepojetí člověka, čili komplexně v jeho životním stylu. Konkrétní výzkumné otázky, na které v této práci hledám odpověď, jsou: Jak vypadá crossfitový habitus? Jakými dílčími habitusy je tvořen? Jaký životní styl jej doprovází? A o čí volnočasovou aktivitu se vlastně jedná?

Ke komplexnímu porozumění crossfitovému habitu je tedy třeba využít přístupy všech tří autorů. Po vzoru Loica Wacquanta prostřednictvím zúčastněného pozorování poznat prostředí crossfitové tělocvičny, díky vlastní participaci v komunitě si osvojit její normy, hodnoty a zvyklosti, a ty pak interpretovat. Na základě Maussovy koncepce pohlížet na habitus jako zvnitřněný způsob jednání, které v dané společnosti vede

k úspěchu. V neposlední řadě, pak pracuji se vzájemnými vztahy mezi habitem, polem a sociální třídou, jak je pojímá Pierre Bourdieu. Na rozdíl od Bourdieua však postupuji opačně – skrze porozumění crossfitu a crossfitovému habitu se snažím odpovědět na otázku, zda jej lze definovat jako aktivitu typickou pro určitou sociální třídu. V následující kapitole představuji postup svého výzkumu a vysvětluji jeho limity.

2. Metodologie

Výzkumné otázky, vztahující se k tématu crossfitového habitu, jsou následující: Jak vypadá crossfitový habitus? Jakými mechanismy se reprodukuje? S jakým životním stylem a kulturními preferencemi crossfit souvisí a o čí volnočasovou aktivitu se jedná? V této kapitole vysvětlím, jaké metody výzkumu jsem zvolila při hledání na jejich odpovědi a jaká omezení se s mým výzkumným postupem pojila.

Jak jsem již zmínila v přechozí kapitole, nechala jsem se volně inspirovat Wacquatovou etnografií z prostředí boxerské tělocvičny. Data, která následně analyzuji tedy pocházejí z terénního deníku, který reflektoval pozorování a zkušenosti v jedné z pražských crossfitových tělocvičen od listopadu 2017 do února 2018. Členkou crossfitové tělocvičny jsem byla již od ledna 2017. Po domluvě s vedením tělocvičny, byla informace o průběhu výzkumu zveřejněna na webových stránkách tělocvičny. Během výzkumu jsem do tělocvičny docházela minimálně 2x týdně na skupinové tréninky, a každý druhý víkend jsem navštěvovala tzv. open gym, tedy několikahodinové okno, v němž je tělocvična přístupná všem členům bez vedení trenérů. V listopadu a prosinci 2017 jsem pravidelně navštěvovala tréninky konané v jeden konkrétní čas. V průběhu výzkumu jsem si však uvědomila, že se setkávám stále se stejnými lidmi. Během ledna a února 2018 jsem tak začala navštěvovat ve větší míře i odpolední a večerní tréninky. Do tréninků i chodu tělocvičny jsem se zapojovala aktivně – tréninků jsem se účastnila s činkou v ruce, kterou jsem teprve v šatně, obrazně řečeno, vyměnila za poznámkový blok. Podobně jako se Wacquant [2004] ve svém výzkumu věnoval boxerskému habitu, studovala jsem i já crossfitový habitus skrze vlastní tělo. Navázala jsem na Wacquantův koncept tělesné sociologie, která habitus nepojímá pouze jako výzkumný problém, ale i jako výzkumný instrument [2004: 8]. Data, se kterými jsem dále pracovala, tak nepocházela jen z pramenů zúčastněného pozorování a rozhovorů s člen gymu, ale i z vlastních zkušeností a reflexe zažívání vlastního těla. Informace, dojmy a zážitky z terénu jsem si po dobu výzkumu zaznamenávala do terénního deníku nebo prostřednictvím audionahrávek do telefonu. Návštěva vedených hodin však nenabízela přílišný prostor pro hlubší interakce, v nichž bych mohla nalézt odpovědi na otázky

ohledně motivace členů k praxi crossfitu, jejich hodnotových preferencí, denních zvyklostí, životního stylu nebo sociálního postavení. Ačkoli jsem podobně jako Crockett [2015] prováděla i řadu neformálních rozhovorů *in situ*, ty fungovaly spíše jako prostředky navázání vztahu s výzkumnými partnery, zejména v lednu a únoru, kdy jsem se dostala do nového prostředí odpoledních a večerních hodin.

Pobyt v terénu jsem tak doplnila 12 polostrukturovanými rozhovory s členy tělocvičny, které vznikaly v průběhu prosince 2017 a ledna 2018. Výběr členů k rozhovoru probíhal metodou sněhové koule, přičemž mým cílem bylo mít přibližně stejný počet mužů a žen. Základní podmínkou výběru byla délka crossfitové praxe, a to minimálně jeden rok. Délka těchto rozhovorů se pohybovala mezi 45 a 120 minutami. První dva rozhovory proběhly mimo gym, následující dva v jeho prostorách. Ukázalo se, že prostředí gymu výrazným způsobem ovlivňuje témata, kterých se výzkumní partneři ve svých výpovědích drží. Zatímco v prostoru gymu byli fixováni na popis jejich crossfitové praxe, mimo gym se mnohem více otevírali i mým otázkám k jejich životu mimo gym. Mým cílem proto bylo, aby rozhovory probíhaly mimo prostor tělocvičny, což se povedlo v dvou třetinách rozhovorů. Při rozhovorech jsem zachovala polostrukturovaný charakter, podobně jako Craig a Liberi [2007] se zaměřením na témata atraktivity specifické sportovní aktivity (v mém výzkumu tedy crossfitu), motivace k této specifické fyzické aktivitě, otázek vkusu a změn v životě souvisejících s její praxí a hodnocení vlastního těla.

Po sběru dat jsem pro analýzu zvolila techniku otevřeného kódování, kdy jsem napříč terénním deníkem a přepisy výzkumných rozhovorů hledala klíčová témata související s mými výzkumnými otázkami. Otevřenému kódování jsem se věnovala přibližně od začátku února 2018, což mi umožnilo reflektovat kvalitu dat a provést s některými výzkumnými partnery dodatečné rozhovory.

Při výzkumu jsem se řídila etickými směrnicemi a etickým kodexem České asociace pro sociální antropologii. Všichni výzkumní partneři, kteří spolupracovali ve výzkumných rozhovorech, před počátkem výzkumu podepsali informovaný souhlas s účastí ve výzkumu a nahráváním rozhovoru, jak udávají etické směrnice České asociace pro

sociální antropologii. Z důvodů ochrany osobních a důvěrných informací výzkumných partnerů jsem data anonymizovala a výzkumným partnerům jsem přiřadila pseudonymy.

2.1 Reflexe výzkumnické pozice

Mou výzkumnou pozici bych tak označila za tzv. insider view. Pozice insidera přináší pozitivita týkající navázání vztahu se zkoumanou skupinou, neboť výzkumník jakožto člen komunity zná jazyk a řeč, rozumí sociálním normám a v tomto případě hlavně socio-ekonomické situaci, zná politiku institucí [Uluer 2012: 5]. Již před začátkem výzkumu jsem se crossfitu věnovala aktivně. Na rozdíl od Crocketta [2017], který přicházel do terénu své crossfitové tělocvičny jako úplný nováček, měla jsem vstup do terénu usnadněný. Se členy gyму i trenéry jsem se už téměř rok osobně znala. Primárně jsem v gymu byla vnímaná jako „Gabi“, cvičící jako každý jiný. Domnívám se, že právě má dlouhodobá participace v gymu již před počátkem výzkumu napomohla ochotě členů gymu se mou spolupracovat na výzkumných rozhovorech a trpělivost trenérů odpovídat na mé otázky i v rámci normálního chodu gymu.

Ačkoli hlavním prostorem výzkumu bylo prostředí tělocvičny, tím, že jsem se aktivně účastnila i komunitních akcí mimo gym, jako byl vánoční večírek, charitativní bazar, překážkový závod, společné lekce jógy nebo sobotní grilování, se terén rozptýlil i mimo prostory gymu. I během těchto událostí a neformálních rozhovorů jsem se dozvíдалa důležité informace o chodu tělocvičny, postojích členů gymu, jejich životech. Byla to však neformálnost těchto situací, vznikající a prohlubující se přátelské vztahy, které vyvolávaly otázky a pochybnosti o tom, na kolik může má insider pozice ovlivnit následnou interpretaci. Insider výzkumník se totiž dostává do velmi blízkého vztahu se zkoumanou skupinou, rozumí každodenním aktivitám a k interpretaci sociálního jednání přichází již s určitým předporozuměním, což v důsledku znamená, že některé procesy mohou být přehlíženy [Innes 2009: 44]. V mém případě se nabízelo předporozumění v oblasti sociální struktury gymu nebo diskurz, prostřednictvím kterého se crossfiteři negativně vymezují vůči návštěvníkům fitness center, jejichž charakteristiky globalizují na základě negativní zkušenosti, ať už své, nebo cizí.

Zejména zpočátku výzkumu jsem se však v této pozici cítila nepohodlně a neohrabaně. V podstatě jsem bojovala s problémem duality insider view – byla jsem

zároveň výzkumnicí i členkou komunity, jíž jsem studovala [Uluer 2012: 6]. Byla to právě předchozí sociální a emoční zainteresovanost, která mi výzkumnou práci znesnadňovala. Pochybovala jsem také, jestli do struktury tělocvičny a do životů jejích členů vůbec chci pronikat sociologicko-antropologickým pohledem. Pociťovala jsem vůči členům gyму velký závazek – nechtěla jsem jinak poškodit nepřesnou interpretaci jejich jednání a výroků o to více, o kolik se naše přátelství prohlubovala. Jak jsem v analýze postupovala, a kriticky nahlížela na výpovědi a jednání mých přátel, začaly se mé interpretace odlišovat od těch sdílených v gymu. Tento rozpor se pak projevil zejména v tématu finanční náročnosti členství v gymu. Pro mě samotnou bylo toto téma už před začátkem výzkumu, a stále je, palčivé a nevyřešené. Jak jsem zmínila v úvodu, do gymu jsem přicházela v době, kdy jsem získala studijní stipendium. To mi umožnilo si členství v crossfitové tělocvičně finančně dovolit po dobu přibližně jednoho roku. Nicméně, částku jsem pokládala a pokládám za vyšší než by bylo nutno. Investici za členství, kterou v posledních měsících čím dál více zvažuji, zvláště po zjištění informací, o tom jak afiliace crossfitových tělocvičen funguje, že majitelé jednotlivých tělocvičen si značku v podstatě pronajímají, a že se i z hlediska majitelů jedná o ziskovou činnost. O těchto tématech se mezi členy téměř nemluví. Domnívám se, že to byla má výzkumnická nezkušenost a zároveň obavy z narušení dobrých vztahů se členy gymu, které mi bránily se do tohoto tématu více ponořit.

Klíčem k řešení tohoto rozporu pak bylo zaměření se na mou pozici v terénu. Tím, že jsem se více začala věnovat autoetnografickému deníku, reflektovala jsem svoje prožitky, myšlenky a postřehy a hledala souvislosti mezi nimi a informacemi, které jsem se dozvíдалa od ostatních členů, jsem samu sebe dostala taktéž do pozice „zkoumaného“. Zejména mé tělo bylo oním výzkumným nástrojem, skrze který jsem poznávala, pozorovala, a následně na něm pak a reflektovala utváření crossfitového habitu a dílčích habitů s ním spojených. Mé tělo se poddalo crossfitu ve své podobě – začalo se tvarovat takovým způsobem, aby cviky s velkou zátěží zvládlo. Stejně tak si tělo zvyklo na frekvenci crossfitových tréninků a na systém workoutů. Ve srovnání s dobou před trénováním crossfitu dnes podávám lepší výkony v krátkých, vysoce intenzivních tréninkových jednotkách než dříve, zároveň má vytrvalost například při bězích delších než hodinu se podstatně zhoršila.

Období výzkumu a následného psaní tak i pro mě osobně bylo vysoce reflexivním ke vztahu ke crossfitu, gymu a mým životním hodnotám. Pohled výzkumnice mě nutil nahlížet na své jednání a hodnoty, hledat jejich kořeny.

3. Crossfit

V této kapitole bych čtenáře blíže seznámila s charakteristikami crossfitu. Specifikům týkajícím se tělocvičny, v níž jsem výzkum prováděla, se věnuji v následující kapitole, nejprve bych však ráda nastínila obecně platná pravidla pro všechny crossfitové tělocvičny a představila crossfit samotný. Protože se ve své práci zaměřuji na vkus a hodnotové preference skupiny lidí, která crossfit praktikuje, pokládám hlubší seznámení se s touto aktivitou zásadní nejen pro samotnou analýzu a interpretaci, ale i pro porozumění čtenáře.

Crossfit vznikl v roce 2000 v USA. Jeho zakladatel Glassman jej definoval jako tréninkový program, který cílí na komplexní rozvoj fyzické zdatnosti jedince. Tuto fyzickou zdatnost Glassman konceptualizoval pojmem fitness, v rámci kterého stanovil 10 kategorií: kardiovaskulární vytrvalost, výdrž, síla, flexibilita, rychlost, koordinace, obratnost, rovnováha a přesnost. V rámci Glassmanovy koncepce fitness se pak člověk měl rovnoměrně rozvíjet ve všech těchto oblastech [Belger 2012: 22]. K tomu crossfit využívá prvky tří základních disciplín: gymnastiky, atletiky a vzpírání. Z hlediska pohybu se crossfit v rámci těchto disciplín zaměřuje na tzv. funkční pohyby jako je mrtvý tah, dřep nebo tlakové cviky. Funkčnost těchto pohybu a jejich atraktivita pro celkový koncept fitness pak dle Glassmana [Belger 2012: 20] spočívá v jejich využití v každodenním životě – mrtvý tah při zvedání břemen, dřep tlak při zvedání břemen nad hlavu. Základním principem crossfitu je pak prvky z těchto disciplín provádět v různých variacích za vysoké intenzity.

Podle Glassmana právě crossfit nabízí právě tuto „*specializaci ve nesespecializování se*“, která se často vysvětluje na příkladu maratonského běžce, powerliftera a crossfitera. Na srovnání fyzické kondice těchto tří sportovců se Glassman snaží vysvětlit, kam crossfit směřuje. Nesměřuje k nejrychlejším časům běžeckých závodů, ani k maximálním vzpěračským či powerlifterským výkonům, nesměřuje k akrobatické gymnastice, směřuje ke komplexnímu rozvoji, tzv. fitness všemi směry, ač s menší mírou [Belger 2012: 22].

Této myšlence odpovídá i struktura tréninků, které mívají ve většině případů 60 minut. Začínají společnou rozcvičkou, která se obvykle skládá z několika minut kardio

aktivity jako je běh (400m), veslování (500m) nebo skákání přes švihadlo a druhé části, v níž probíhá dynamický strečink, cviky rozšiřující mobilitu a nácvik pohybů, které budou s většími břemeny následovat v další části tréninku. Druhá část tréninku pak nese buď název „*strenght*“ (tj. síla) nebo „*skill*“ (tj. dovednost) a trvá obvykle 15-20 minut. Během této části se praktikují převážně vzpěračské a powerlifterské pohyby na rozvoj síly nebo gymnastické cviky jako jsou stojky nebo cviky na hrazdě či kruzích. Třetí část je pak v podstatě vrcholem celého tréninku. Její název je „Workout of the day“, neboli „WOD“ a zároveň „workout“. Jedná se kompetitivní složku crossfitu, v níž jedinec využívá nabytou kondici. Děje se tak prostřednictvím sestavy cviků z jednotlivých disciplín opakovaných v různých schématech, nejčastěji se můžeme setkat s principem, kdy se měří počet opakování pohybů za určitý čas nebo naopak čas za určitý počet opakování.

WOD trvá obvykle mezi 5-20 minutami. WOD se každý den liší a souvisí se silovou, případně dovednostní částí tréninku, na kterou navazuje. Nicméně mezi WODy můžeme nalézt i tzv. „*benchmarks*“, totiž workouty, které mají speciální název, opakují se několikrát do roka, aby ukázaly vývoj fyzické kondice. Jako příklad lze uvést například *Cindy*, kdy je úkolem ve 20 minutách zvládnout co nejvíce kol ve struktuře: 5 shybů, 10 kliků, 15 dřepů nebo *Jackie*, v níž je výsledkem čas, za který je splněno 1000m veslování, 50 thrusterů¹ a 30 shybů.

Glassman se dle svých slov snažil vytvořit crossfit jako program pro každého bez ohledu na jeho fyzickou kondici. Aby to bylo možné, jsou v rámci každého WODu stanovené tři kategorie dle výkonnosti. Jsou jimi „*fitness*“ neboli „*beginner*“ pro začátečníky, „*performance*“ a „*intermediate*“ pro středně pokročilé a „*competition*“ neboli „*advanced*“ pro pokročilé². Pro tyto skupiny jsou standardy cviků, vah a vzdáleností vždy stanoveny, nicméně v každé kategorii existuje i možnost „*scaled*“³, prostřednictvím které

¹ Viz. obrázek 1 THURSTER

² Crossfit.com používá dělení s názvy kategorií „beginner“, „intermediate“, „advanced“.

³ Některé gymy však dělení do kategorií vůbec nevyužívají. K předepsanému workoutu na profesionální úrovni se zkratkou RX, si tak každý vytváří svou verzi „scaled“.

může člověk vytvořit WOD sobě na míru. WOD tak funguje jako soutěž a výsledky jsou srovnávány uvnitř jednotlivých skupin.

Výsledky WODu se tradičně zapisovaly na bílou tabuli v gymu, kde zůstávaly pouze jeden den. Zároveň bylo třeba využívat i tréninkového deníku, kam si crossfiteři zapisovali své pokroky. Dnes jsou v důsledku rozvoje informačních technologií atraktivnějším způsobem pro zaznamenávání vlastního pokroku mobilní aplikace, ve kterých je možné mimo denních záznamů sledovat i program tréninku na následující den je každodenně zveřejňován program tréninku a v nichž vzniká žebříček pořadí výsledků z workoutu. Na rozdíl od bílé tabule aplikace archivuje výsledky i z předchozích workoutů a silových tréninků, které je tak možné zpětně dohledat a kontinuálně na ně navázat.

První crossfitová tělocvična vznikla v roce 2000 v Kalifornii. V roce 2001 byly založeny oficiální webové stránky Crossfit.com, díky nimž se crossfit začal rozšiřovat. Byl ustanoven certifikovaný program Crossfit. Tělocvičnám zapojeným do tohoto programu se crossfitovým slangem říká „boxes“. Na Crossfit.com lze nalézt taktéž označení „*Affiliated gym*“. Certifikaci tělocvičny získávají jednak na základě placení ročního členství za užívání značky CrossFit, jednak na základě oficiálně vyškolených trenérů. V roce 2005 bylo v USA třináct crossfitových tělocvičen, dnes je jich přes 7000. Markantní nárůst popularity crossfitu a crossfitových tělocvičen od roku 2011 je zároveň uváděn do souvislosti se sponzoringem výrobce sportovního zboží Reebok, který se výrazně podílel na financování závodů s názvem Crossfit Games a jejich publikaci televizním vysílání [Powers, Greenwell 2017: 529]. V České republice vznikla první crossfitová tělocvična v roce 2009, o osm let později je pak v ČR certifikovaných crossfitových tělocvičen šestnáct.

Ačkoli zejména základní WODy jsou společné všem tělocvičnám, každá tělocvična si volí svůj tréninkový systém, neboli programming. Tělocvičny se pak liší míře specializace na jednotlivé disciplíny a tréninkových plánech. Některé tělocvičny rovněž nabízejí kromě standardních skupinových tréninků i specializované hodiny zaměřené například na vzpírání nebo rozvoj vytrvalosti. Kromě vedených hodin je pak v tělocvičnách možné navštěvovat i OPEN gym, což je čas, v němž neprobíhá žádná vedená hodina a tělocvična je přístupná všem členům.

A stejně jako se crossfitové tělocvičny liší tréninkovým programem, liší se i prostorem. V počátcích crossfitu vznikaly crossfitové gymy v garážích, sklepech a skladech., tedy v místech, kde nevadil hluk od odhazování těžkých činek. Dnes je situace už jiná. Crossfitové tělocvičny se dostaly do větších prostorů, zpočátku továrních hal a skladů a postupně, jak popularita crossfitu rostla, začaly vznikat i tělocvičny crossfitu přímo na míru. Diverzita v servisu a atmosféře je v jednotlivých tělocvičnách je znatelná, proto se své práci zaměřuji pouze na jednu crossfitovou tělocvičnu. Aby bylo zřejmé s jakým konkrétním prostředím pracuji a vztahuji své závěry, představím na následujících stránkách svou crossfitovou tělocvičnu.

4. Náš gym, aneb crossfitová tělocvična jako terén

Tělocvična se nachází v pražské industriální oblasti, na jejíž prostor je v současné době několik developerských návrhů. Dostat se k tělocvičně není nijak složité – v dochozí vzdálenosti asi sedm minut je stanice metra a několik tramvajových stanic. Stejně dostupné jako stanice městské hromadné dopravy jsou pak obchody s potravinami, kavárny i restaurace. Industriální je ve své podstatě pouze bezprostřední okolí tělocvičny a budova tělocvičny sama o sobě. Objekt se nachází v blízkosti železniční trati, ze tří stran obklopený hlídanými parkovišti a kójeovými sklady, ze zadní strany železniční tratí. Před budovou se nachází malé parkoviště s místy vyhrazenými pro členy gymu. Budova tělocvičny má na výšku asi deset a na šířku dvacet, podélně přibližně třicet metrů. Jedná se o bývalou tovární halu, sloužila jako tiskárna a následně jako autoservis až do roku 2011. Nejdříve je třeba otevřít velké plechové dveře, kterými se pokračuje dál chodbou. Pak už se mi otevírají dveře buď doprava, do původní tovární haly, ve které je umístěna samotná tělocvična, nebo vlevo, do šaten a baru. Objekt se tak skládá ze dvou budov spojených touto chodbou, v jejíž rozích se povalují staré zničené kotouče, pytle naplněné pískem, nazývané „sandbagy“, které se v crossfitu používají jako zátěž, kterou člověk drží v objetí na úrovni hrudníku a s níž vykonává různé pohyby – od chůze, po dřepy, či výpady. Sandbagy v gymu se pohybují ve hmotnostech od 40 kg pro ženy, po 70 kg pro muže.

Samotná tělocvična má plochu 450 metrů čtverečních. Je pokrytá pláty černého gumového koberce, na němž jsou bílé skvrny, patrně od magnesia, neboť to je v kyblíkách rozmístěno po celém gymu. Nejčastěji si jej při cvicích na hrazdě lidé nanášejí na dlaně, aby zabránili klouzání, stejně tak jej využívají při cvicích, při nichž vzniká tření mezi dlaní a činkou, aby zabránili i vzniku a roztržení mozolů. Asi polovina tělocvičny je úplně prázdná, jen o její boční stěnu se opírají veslařské trenažery. Přibližně ve středu nejdelší strany je bílá tabule a velké reproduktory. Na bílou tabuli se každý den píše program tréninku a všechny tréninky začínají právě u ní. Trenéři zde představují strukturu hodiny a připomínají techniku jednotlivých cviků, které jsou na programu. Reproduktory plní svou funkci hlavně v závěrečné části hodiny při workoutu, kdy trenér pouští dynamickou

hudbu. Žánrově ji nelze nijak univerzalizovat – někdy zní rock, někdy pop, někdy metal. Vzhledem k tomu, že hudbu pouští vždy trenér, který hodinu vede, závisí zřejmě na jeho preferencích.

Ve středu druhé části tělocvičny je umístěna konstrukce hrazd. Ta má krom obligátního využití pro gymnastické prvky i funkci značek pro výšku na wallbally. Wallball⁴ je cvik, při kterém je úkolem vyhodit medicinbal do určité výšky 10 stop pro muže (tedy 3m), a 9 stop ženy, tedy 2,73m, a trefit se do značky. Medicinbaly pro ženy váží mezi 4 a 6 kily a pro muže mezi 6 a 9 kily. Konstrukce hrazd zároveň slouží jako stojan na činky - například při dřepch, kdy se do vertikální konstrukce hrazdy umístí háky, na které se činka může odložit jako na stojan. Výška je variabilní tak, aby každý mohl svou činku zvednout z výšky ramen, což umožňují otvory na háky po sedmi centimetrech. Stejně tak se stojan využívá například při cvicích, jako je bench press,⁵ tj. odtlačení velké činky vleže oběma rukama od prsou směrem vzhůru. Toto využití má však konstrukce hrazd jen při silové či dovednostní části tréninku, neboť během každého workoutu musí crossfiter zvednout či držet svou zátěž sám. Když se vydávám podél stěny od bílé tabule, narazím na dřevěné tyčky, velikostí připomínající násady od košťat, kettlebely⁶, tj. kovové závaží ve tvaru koule s jedním kruhovým madlem⁷, různých velikostí od 8 po 42 kilo, a kotouče na činky taktéž různých vah - od jednoho až po 30 kilo. U kotoučů nalezám i 1,5 metru dlouhé kovové osy, dámské po 15 kg a pánské po 20 kg, na něž se následně kotouče umísťují. Vedle os vidím dřevěné bedny ve tvarech kvádrů naskládané do dvou řad nad sebou. Jedna má rozměry 50x60x70cm. Bedny se využívají k výskokům a výstupům, zároveň schody k hrazdě, podpora pro ruce při klicích. Pokud se nepoužívají v rámci tréninku, často se na ně odkládá pití nebo svršky.

Dále procházím kolem stroje na shyby, nijak odlišného od těch, které se nacházejí v posilovnách, a zavěšených odporových gum různé tloušťky. Vedle těch jsou pak

⁴ Viz.obrázek 2: WALL BALL

⁵ Viz.obrázek 3: BENCH PRESS

⁶ Viz.obrázek 4: KETTLEBELL

švihadla, jejichž barva vždy koresponduje s určitou délkou. Přejdeme přes kratší, holou, stranu tělocvičny – jediné, co na ní lze postřehnout, jsou značky nalepené papírovou páskou ve dvou výškách, které stejně jako značky na konstrukci hrazd slouží k vymezení místa na stěně, kam je třeba medicinbal vyhodit, aby bylo opakování uznáno. V tomto místě tělocvičny můžeme zahlédnout crossfitery, jak trénují stojky či cvičí mobilitu ramen s pomocí stěny. Posledním místem, které obsahuje nějaké pomůcky, je roh s policemi medicinbalů po čtyřech, šesti, devíti a dvanácti kilech a sklad rehabilitačních pomůcek jako jsou pěnové válce nebo lakrosové míčky.

Okna v tělocvičně jsou až skoro u stropu, přibližně v sedmi metrech. Nebývají otevřená. Když je vedro, nedá se větrat a plechová střecha na sebe vtahuje teplo ze slunečního svitu plnou intenzitou. V zimě se prostor vytápí zařízením, jež je zavěšené ze stropu. Protože je však prostor skutečně rozlehlý a stropy vysoké, v zimních měsících se teplota v tělocvičně od teploty venkovní moc neliší. To, že je tělocvična umístěna v budově, kterou s největší pravděpodobností nečeká rekonstrukce, ale demolice, má i své stinné stránky, jak se dozvídám od majitele gymu. Kromě problémů s výtopností tělocvičny se objevují i výpadky teplé vody, které přicházejí přibližně v měsíčních intervalech.

Celé sociální zázemí tak funguje jen na nutné minimum. V šatnách nalezneme pouze lavičku, velký botník a zrcadlo. V umývárkách přilehlým k šatnám pak najdeme vždy po dvou sprchách. Ručníky i mycí potřeby si členové gymu nosí vlastní. Na radiátorech tak ručníky a osušky zůstávají i několik dní a v plastové přepravce vedle nich pak můžeme nalézt sprchové gely a šampony podepsané lihovou fixou.

4.1 Pravidla praxe v crossfitové tělocvičně

Ti první z nás vstupují do tělocvičny před šestou hodinou ránní. To začínají první vedené tréninky ve všední dny. Obecně se v tělocvičně drží časová dotace pro jeden trénink 60 minut, takže po první hodině následují další tři. Dopolední blok končí v 10 hodin, pak bývá tělocvična ještě přibližně půl hodiny otevřená, což však závisí na trenérovi, který ten den učí. Během tohoto času je pro trénující od 9 hodin ještě možné

protáhnout se, splnit „extra-kredit“⁸ nebo se věnovat mobilitě. Tuto možnost mají ostatní i po skončení své hodiny – pokud chtějí, mohou zůstat dle svých potřeb, ale nesmí nijak narušovat chod další hodiny. Dvakrát týdně se pak mezi desátou a dvanáctou hodinou tělocvična otevírá pro všechny členy. Jde o tzv. „open gym“ bez vedeného tréninku. Přes poledne je v gyму zavřeno, první trénink odpoledního bloku startuje v 16 hodin, trvá opět čtyři hodiny. Do gymu je pak možné dorazit i o víkendu. V sobotu bývá na programu „partner WOD“, tzn. týmový workout, který se plní ve dvojicích či trojicích a trvá mezi 35-45 minutami. Struktura hodin v sobotu tak bývá odlišná od všedních dnů, rozcvička mívá obvykle charakter hry a po ní už následuje workout. Po dvou těchto po sobě jdoucích trénincích následuje mezi jedenáctou a jednou open gym. Neděle bývala u nás v gymu zpravidla považována za tzv. „rest-day“, tj. odpočinkový den, po němž následoval pondělní náročný trénink. V současné době lze tak do gymu chodit každý den. Tréninky každého dne pak mají totožnou strukturu – rozcvička, silová část a hlavně WOD jsou tak srovnatelné mezi všemi, kdo v daný den na trénink dorazili.

Jason, majitel gymu, jej založil v roce 2011. Aby tělocvičnu mohl provozovat právě jako crossfitovou tělocvičnu, potřeboval nejprve získat certifikát trenéra Crossfit.com a získat za 2000 dolarů ročně afiliaci, která mu umožňuje používat značku CrossFit, využívat programming, který Crossfit.com nabízí, nebo možnost soudcovat své závodníky během každoročních Crossfit Open přímo v gymu.⁹ Crossfit Open se v roce 2017 účastnilo přibližně 65% procent členů. Dle Jasonových slov odpovídá i většinovému nastavení: lidé soutěží, ale spíše rekreačně v rámci gymu – prostřednictvím každodenních WODů - , než na profesionální úrovni.

⁸ Ke každému tréninku je vypsán tzv. extra credit, tj. práce, které není obligátní součástí tréninku a je na jedincích, zda si jej splní ve zbývajícím čase, případně po skončení tréninku, nebo vůbec. Obvykle se jedná o izolované posilování různých svalových partií nebo aktivitu zaměřenou na rozvoj vytrvalosti.

⁹ Crossfit Open je nejnižší úroveň crossfitových závodů. Po zaplacení příspěvku 25 eur se do ní může zapojit každý člen registrovaného gymu. Během pěti týdnů je vypsáno pět workoutů, které se plní vždy od pátku do pondělní půlnoci. Po pěti týdnech se v rámci 13 regionů po celém světě vytváří žebříčky všech zúčastněných. Dle velikosti regionu postupuje prvních 15-30 závodníků z každé kategorie na tzv. Crossfit Regionals, což jsou závody, které probíhají v reálném čase. Během 3 dnů je pro závodníky přichystáno 6 workoutů. Z každého regionu následně postupují dva atleti do nejvyšší soutěže nazvané Crossfit Games.

4.1.1 Crossfit is driven by data

Crossfit jako fitness program je závislý na datech – časech, váhách, počtech opakování (*What is CrossFit?*: nd). A to nejen při tvorbě workoutů, kdy se můžeme setkat s různými opakujícími se číselnými pravidly – příkladem pro počty opakování může být struktura workoutu 21-15-9 jako třeba workout zvaný *Fran* zahrnující thrusters¹⁰ a pull-ups (shyby).¹¹ nebo *Morrison* se schématem 50-40-30-20-10 opakování zahrnující wallbally, boxjumpy (výskoky na bednu vysokou 50 cm pro ženy, 60 cm pro muže) a kettlebell swingy¹².

Opravdová matematika se pak využívá hlavně v silových částech tréninků, kdy je třeba, aby se zátěž v rámci „*programmingu*“, tj. návaznosti a uspořádání tréninků v čase, postupně navyšovala. Nejčastěji se tak děje prostřednictvím navyšování procent váhy z osobního maxima na daný cvik a zároveň snižujícího počtu opakování v sériích. Zaznamenávání údajů z jednotlivých tréninků je tak důležité pro výpočet zátěže na trénink následující nebo sledování pokroku.

Data jsou zároveň důležitá i pro kompetitivní složku crossfitu. Výše zmíněný koncept, kdy je celý jeden den stejný trénink všechny pro členy gymu nabízí srovnání v rámci celého gymu najednou. Děje se tak prostřednictvím mobilní aplikace, v níž členové gymu sdílí své výsledky z jednotlivých dní. Na rozhraní aplikace se během dne objevují výsledky členů gymu, již rozděleny do kategorií fitness, performance, competition. Postupně se tak na titulní stránce aplikace vytváří žebříček jmen podle jejich výkonu ve workoutu. Ke svému skóre lze ještě v aplikaci přidat poznámku o tom, jak byl workout náročný, případně jakým způsobem se upravoval, ostatní členové pak mají možnost si své výkony navzájem komentovat nebo dát si virtuální „first bump“¹³ Mimo to

¹⁰ Viz obrázek 1: THRUSTER

¹¹ Viz obrázek 7: PULL UP

¹² Viz obrázek 13: KETTLEBELL SWING

¹³ First bump, nebo high five je gesto rukou, při němž si dva lidé navzájem dynamicky plácnou pravými dlaněmi. Tradičně je toto gesto v crossfitové tělocvičně praktikováno po skončení WODu a doprovázeno slovy „good job“, tj. „dobrá práce“. Významově tak odkazuje k uznání za nasazení během tréninku.

se v aplikaci každý večer objevuje rozpis tréninku na následující den. Stejným způsobem lze pak do aplikace zadávat i váhy cviků v silové části tréninku a ty i pak komentovat a hodnotit. Ačkoli konkrétně tuto aplikaci využívá větší množství tělocvičen, konkrétní obsahy jsou vždy sdílené pouze mezi členy konkrétního gyму. V podstatě lze užívání aplikace přirovnat k vedení tréninkového deníku, do kterého člověk umožňuje nahlédnout i ostatním členům gyму.

Teoreticky je zároveň možné, aby každý svůj workout zacvičil v jiný čas na jiném místě a pak se vzájemně srovnal s ostatními z gymu. Tento svépomocný způsob crossfitu, se praktikoval v počátečních letech crossfitu, kdy ještě nebyly crossfitové gymy tak rozšířeny. Na webové stránce Crossfit.com jsou každodenně publikovány workouts, k nimž lze připisovat vlastní výsledky. Prostřednictvím sdílení dojmů z workoutů online a sdílení tipů a strategií k jednotlivým cvikům nebo jejich sériích ve workoutech se pak vytváří a udržuje globální crossfitová komunita online. Například během každoročních CrossFit Open lidé natáčejí sami sebe při workoutech a tyto videa potom sdílejí na sociálních sítích, Pod těmito příspěvky vznikají řetězce komentářů ohledně náročnosti workoutu, vhodné strategie a podobně.

Mezi crossfity se však najde jen málo těch, kteří by on-line tréninky využívali dlouhodobě. U nás v gyму jsem o zkušenosti přechodu z online crossfitu do reálného gymu dozvěděla od trenérky Adély, když mi popisovala své crossfitové začátky. Ke crossfitu ji přivedl před šesti lety přítel, který o něm zaslechl od svých známých v USA. Adéla v té době ukončila své závodění adrenalinových sportech a začínala studovat vysokou školu. S přítelem sledovali na Crossfit.com instruktážní videa k jednotlivým cvikům, koupili si jednoruční činky s výměnným závažím, kettlebally, dokonce si po domácku vytvořili medicinbal tak, že naplnili basketbalový míč pískem. Po několika týdnech jim domácí prostředí už neposkytovalo dost vybavení na pokročilejší cviky a workouts, na pár týdnů se přesunuli do posilovny, ani tam však nezůstali dlouho hlavně kvůli nedostatečnému prostoru. Dle svých slov nedávala Adéla crossfitu zpočátku moc šanci, odrazovalo ji vnímání crossfitu jako tréninkového programu:

„Nejdřív jsem si myslela, že to bude jako takový ty týdenní plány v Women's health. Nějaký kruháče typu dvacet opakování dřepů, dvacet výpadů, pak něco málo na ruce.

Zopakujte čtyřikrát a konec... to mě nikdy nebavilo. Ale jak jsem ten crossfit začali, tak nás to chytlo, a když jsem se pak na začátku semestru zorientovala v Praze, našli jsme tenhle gym. A v té skupině to najednou bylo úplně jiné, to mě to začalo bavit ještě víc... Když jsem potkala nové lidi a začala jsem se zlepšovat. Jednak ta komunita mě táhla a motivovala a taky bylo vidět, že v tom programu je fakt systém, že na sebe tréninky následují tak, aby se člověk postupně posouval dál “ (Adéla, prosinec 2017.)

V úryvku v rozhovoru Adéla v podstatě shrnuje, proč jsou data pro crossfit tak důležitá. Jak vypráví, data, pod kterými si lze představit tréninkové programy a systémy jednotlivých tréninků, například tedy číselné poměry mezi hmotností zátěže a počtem opakování, které jsou základem silového tréninku, dávají člověku možnost zlepšovat se dle osvědčených schémat. Toto metodické vedení pomocí dat, které se dříve zapisovala do tréninkových deníků a dnes se zadávají do mobilní aplikace bylo pro Adélu, a nejen pro ni, klíčové pro pokrok, který následně motivuje k další crossfitové praxi. Druhým důvodem, proč jsou data, a nyní si pod nimi lze chápat výsledky jednotlivých workoutů, je pak vzájemná srovnatelnost. Když Adéla říká, že ji „komunita táhla a motivovala“, mluví o vzájemné srovnatelnosti výsledků mezi členy gymu, ať už naživo nebo prostřednictvím mobilní aplikace. Tomu, jak je pro crossfit a jeho atraktivitu důležitý sociální aspekt, o kterém Adéla ve své výpovědi mluví jako o komunitě, se věnuji v následující podkapitole.

4.1.2 Crossfit is driven by people

Adéla nebyla jediná, kdo se po tom, co zakusil skupinové tréninky crossfitu už nevrátil k individuálnímu cvičení crossfitu. Lidí, kteří do crossfitových tělocvičen přicházejí a crossfit praktikují hlavně v nich přibývá. To se pak projevuje i na rostoucím počtu gymů v posledních letech. Ty totiž jako instituce nabízejí nové nástroje, kterými lze výkon posouvat dál. V rámci každého tréninku probíhá soutěž v reálném čase, k níž tělocvična tvoří herní pole. Po silové části tréninku se totiž proměňuje i vzhled interiéru. Na volném prostoru, si během několik málo minut každý připraví své „station“ (v gymu se tak říká místu, na němž workout probíhá. Každý má svojí „station“, na ní připravené náčiní, které potřebuje na daný WOD. Například činku s kotouči, dřevěnou bednu nebo medicinbal). Závod začíná pro všechny najednou rozsvícením odpočítávacího panelu na velkých světelných hodinách:

„... a když vidím, že ty jedeš rychleji, musím zrychlit taky. V tom je to právě dobrý, že je skupinový cvičení. Že tě ti ostatní motivují. Já jsem si takhle intenzivně sama ve fitku nikdy nezacvičila. Jednak na to nebylo místo a jednak se mi samotný nechtělo. Na těch skupinovkách jsme zase všichni cvičili najednou na počítání, tak tam šlo spíš o to, že to zvládneš. Když už jsem pak měla nějakou fyzičku, tak jsem tu hodinu cvičila, pak byl konec, a já třeba ani nebyla zpocená... ale tady je to prostě jako závod. Oni tě ti ostatní hrozně motivují.“ (Magda, prosinec 2017)

Jak je z úryvku patrné, Magda patří mezi ty z nás, kteří stejně jako já přišli do gyму díky nespokojenostem ve svých fitness centrech. Než se dostaneme k dalším aspektům crossfitové tělocvičny jako instituce, kterými se gym například od fitness center a posiloven liší a které jsou Magdě a dalším členům sympatické, zůstaňme ještě u sportovního výkonu, jako na první pohled hlavní funkce crossfitové tělocvičny. Magda popisuje, jak je její výkonnost posilována prostřednictvím soupeření s ostatními tady a teď. Právě onen závod prostřednictvím WODu a její vlastní soutěživost jí vybízí ještě lepšímu výkonu, než kdyby cvičila sama bez vnějších stimulů v podobě soupeřů. Onu soutěživost, která mě hnala dál jsem i já pocítila na vlastní kůži:

„Když se rozmisťujeme po gymu a připravujeme si potřebné pomůcky k workoutu, ráda si v prostoru vybírám místo, ze kterého mám možnost pozorovat i ostatní. Obvykle jde jen o letmý pohled mezi ukončeným celky jednotlivých cviků, kdy se rychle podívám, jak jsou na tom oni. Poměrně často se mi tak stává, že se neřídím ani tak podle vlastního tempa, ale podle někoho přede mnou. Dnes to je ideální, stoupám si tak, abych na jedné straně měla výhled na Marcelu i Žanetu zároveň. Vím, že výkonově patřím někam mezi ně. Budu se snažit držet krok s Žanetou, ale nemusím se nechat předehnat Marcelou, honí se mi hlavou, když na svou osu nakládám kotouče, a trochu se mi při tom sevře žaludek.“ (Terénní deník, leden 2017)

Právě to, že Marcelu s Žanetou na tréninku znám, osobně mi umožňuje někam se výkonově zařadit. Pokud bych byla v gymu cizí, těžko bych věděla, že právě ony jsou mými potenciálními soupeřkami. Nevěděla bych, že pokud se bezhlavě chytnu Žanetiného tempa, neudržím s ní krok, přepálím se a budu muset zpomalit, Zároveň, pokud bych cvičila podle tempa Jiřího, ani bych se nezapotila. Mohla bych samozřejmě cvičit sama

podle sebe, ale právě ten drobný rozdíl mezi mnou a Žanetou nebo naše vyrovnané výkony s Magdou jsou tím, co můj výkon posouvá dál. Ačkoli je v současné době v našem gyму přibližně 80 aktivních členů, na trénincích se totiž obvykle setkávám se stejnými lidmi. I když je možné v rámci gymu navštívit kteroukoli hodinu denně, dle Jasona, majitele gymu, více jak polovina členů chodí pravidelně ve stejné dny i časy. Pro většinu tréninkových hodin se tak vytváří jádro přibližně 10-15 lidí, kteří chodí pravidelně a navzájem se znají.

Kompetitivnost během workoutu však zřejmě není jediným důvodem, proč je crossfit jako aktivita atraktivní. Někteří členové gymu totiž crossfit vůbec jako kompetitivní sport nevnímají, do crossfitové tělocvičny si nepřicházejí zasoutěžit, ale ke crossfitu vnímají jako tréninkový program. Jako třeba Nela:

„Já jsem nepřišla proto, abych závodila. Mně osobně nějaký srovnávání spíš demotivuje, já nejsem soutěžní typ. Crossfit jsem začala dělat, když jsem se po nějaké době chtěla začít zase hýbat a samotnou mě to nebavilo. Jako dítě jsem byla vždycky živá, takže mě zaujalo, jak různorodé tréninky v crossfitu jsou. Činky, hrazda, lano, kettlebelly. Předtím jsem zkoušela chodit na spinning, ale to mě moc nebavilo, protože to bylo pořád stejné. Na crossfitu mne baví, že to bylo pokaždé jiné. Na rozdíl od posilovny, kam jsem předtím chodila s kamarádkou, jsem ale nemusela nic vymýšlet. Prostě jsem přišla a trénink byl připravený. A taky mě baví cvičit, když se zapotím...abych měla pocit, že jsem něco dělala.“ (Nela, prosinec 2017.)

Pro Nelu jsou atraktivní a klíčové rozmanitost, dynamika a vysoká intenzita crossfitových tréninků. V její promluvě se zároveň opakuje v označení crossfitu jako zábavy– crossfitová tělocvična tím, že zprostředkovává vedené tréninky, k nimž není třeba žádná speciální příprava ze strany Nely jako řadové členky, zprostředkovává onu zábavu. Zároveň se jeví, že zábava, je to, co Nela od crossfitu jako sportovní aktivity vyžaduje.

Výpovědi Magdy a Nely ilustrují, jak u nás v gymu vnímají lidé crossfit odlišně. Významným rozdílem se mi jeví to, zda ke crossfitu přistupují jako ke kompetitivní aktivitě. Těch, kteří se crossfitu věnují profesionálně, najdeme u nás v gymu menšinu. V crossfitovém světě se prosportovce, kteří v crossfitu závodí, používá anglické označení

„athlete“, česky „atleti“. Atleti se málokdy účastní skupinových tréninků. Občas je možné zahlédnout je na *OPEN GYM*, když trénují své vlastní tréninky. Jako u každého sportu je příprava profesionálního sportovce náročná. Vyžaduje dvoufázové tréninky, disciplínu ve stravě, spánkovou hygienu, atd.

Jaké je to být „atletem“ a v crossfitu závodit, si vyzkoušela trenérka Bára:

„Když jsem začala, tak jsem chtěla všechno umět, samý PR¹⁴, chtěla jsem závodit a musela jsem být nejlepší...ale to pak člověk pochopí, že tudy cesta nevede... a že když chceš dělat ten sport celý život, tak se nemůžeš odrovnat ve dvaceti. Takže jsem zpomalila, začala jsem se víc věnovat technice, mobilitě... a třeba jsem chodila i na různé kurzy. A už to pak nebylo o tom být nejlepší hned teď a taky jsem přišla na to, že závodění není pro mě. Protože když chceš závodit, tak potřebuješ i dvoufázové tréninky a disciplínu – ale nejen tréninkovou, ale i spánkovou a jídlo...a to mi to dost znechutilo. Že už to přestala být zábava. No, a já jsem si řekla, že to dělám, protože mě to baví, a ne abych si s dvaceti holkama dokazovala, že na něco mám.“ (Bára, prosinec 2017).

Bářin postoj odpovídá i přístupu ke crossfitu většiny členů u nás v gymu. Jako k volnočasové aktivitě, které ačkoli je věnována podstatná část volného času, zůstává na rekreační úrovni. Soutěživost mezi členy se tak nepřelévá do vzájemné rivality. Srovnávané výsledky nejsou podkladem pro další sportovní kariéru jako u atletů, kteří k účasti na závodech potřebují dosáhnout určité kondice, aby se mohli kvalifikovat, I z těchto důvodů, jak zmiňuje Bára, nevěnují členové gymu, kteří crossfit pojmají jako rekreační sport, tolik času tréninkové přípravě.

Kompetitivnost, která je pro atlety, jež závodí, elementárním předpokladem k úspěchu je však v crossfitové tělocvičně jako je ta naše, ze strany trenérů, autorit v gymu, řízena. V naší tělocvičně se oceňuje zejména kompetitivnost sama se sebou, překovávání svých vlastních limitů. Vzájemná rivalita je naopak potlačována. Na místo čistě kompetitivního prostředí závodů (workout, který je součástí každého tréninku

¹⁴ Personal record, zkráceně PR je nejlepší možné provedení určitého cviku. Například nejvyšší váha u vzpěračských cviků nebo nejrychlejší čas v běhu na určitou vzdálenost. Ideálně by se tyto PR měly postupně navyšovat.

vlastně závod simuluje), se tak primárně pod vedením trenérů vytváří prostředí vzájemné podpory během workoutů i po jejich skončení. Tento, poněkud idealistický, pohled na rivalitu a vzájemnou podporu, je mezi členy gymu sdílený a oceňovaný.

4.1.2.1 *People are driven by community*

Jistou averzi ke crossfitu jako závodnímu sportu jsem zaznamenala i u Jasona, majitele gymu. Ten říká, že chtěl „*vybudovat nejen vlastní gym, ale i komunitu lidí, kteří společně tráví čas.*“ Od ambicí vychovávat vrcholové sportovce se Jason odvrací a své usilí dle svých slov raději věnuje pořádání komunitních akcí v gymu i mimo něj.

Osobní kontakt s ostatními členy gymu a vznikající přátelství byly důležité pro všechny členy gymu, s nimiž jsem provedla výzkumné rozhovory. Například Nela říká: „*Mně se na tom líbí, že jsme tu všichni dohromady, že je ten trénink pokaždý jiný...ale že si taky pokecáme, že je tu sranda. Společně se zasmějeme tomu, jak je ten WOD hnusný... Je to takové sociální místo. Když mám home office, tak se třeba celý den nedostanu mezi ven...Mám ty lidi tady ráda. Tím mi asi crossfit učaroval nejvíc, že jsem tu našla kamarády.*

Do gymu přišla před pěti lety. V době, kdy s crossfitem začínala, měla dle svých slov i mnoho dalších zájmů. Začínala nejprve s tréninky dvakrát týdně. Crossfit se ale začal postupně zaplňovat víc prostoru v jejím životě. V gymu už po několika měsících nebyla dvakrát týdně, ale téměř každý všední den, o víkendu se účastnila víkendových akcí jako vyjížděky na kole, in-line bruslích, turnaje v softballu nebo volejbalu. Jak sama říká, crossfit, který v její promluvě symbolizován naším gymem, jí nadchl tím, že zde našla lidi s podobným nastavením a hodnotami, což dalo vzniknout novým přátelstvím.

Komunitní aspekt v našem gymu bych nerada odbyla několika slovy. Chtěla bych na tomto místě ubezpečit čtenáře, že se komunitě a její souvislosti s habitem a životním stylem budu komplexněji věnovat v poslední kapitole. Zde je však třeba nastínit, že i tato „*přátelská atmosféra*“, „*komunitní aspekt*“, „*dobrá parta*“, atd. hrají roli v atraktivitě crossfitu, jež ponouká k opakované finanční investici. Jak říká Bára:

„Komunita není něco kvůli čemu by lidi začínali dělat crossfit, ale je to něco kvůli čemu pak zůstávají.“

Přátelství a kamarádské vztahy vznikají, až po nějaké době, co člověk gym navštěvuje. Vznikají důsledkem opakujících se interakcí mezi lidmi, jež se v gymu pravidelně setkávají. Vznikají tedy jako „vedlejší produkt“ v praxi v gymu. Když však členové gymu v rozhovorech mluví o tom, co pro ně crossfit znamená a čím je tak atraktivní, o „komunitě“ mluví vždy. Přátelské vztahy v gymu se tak jeví rovněž jako důležitý důvod, proč lidé zůstávají, i když by stejnou fyzickou aktivitu mohli provádět jinde a za menší cenu. Primárně však přicházejí kvůli tělu, jeho zdraví, kondici či tvaru.

Domnívám se, že jak pro pochopení crossfitového habitu, tak pro interpretaci vkusu sociální skupiny, která si crossfit jako volnočasovou aktivitu vybírá, jsou sociální aspekty crossfitu zásadní. Cílem této podkapitoly bylo proto seznámit čtenáře s oním, členy gymu tak často zmiňovaným, „komunitním duchem“ gymu, zahrnujícím osobní vztahy v gymu, vzájemnou podporu a stejně tak motivaci v reálném čase, a v neposlední řadě pak i fakt, že někteří členové gymu nechodí do tělocvičny ani tak proto, aby budovali svá výkonná těla, ale aby se setkávali se svými známými a přáteli.

4.1.3 Crossfit is driven by money

Ještě než se zaměřím na praxi v crossfitové tělocvičně, je třeba objasnit podmínky, které onu praxi umožňují a ukázat, jakým způsobem ovlivňují sociálně-demografické složení skupiny aktérů praxi provádějících. O crossfitových tělocvičnách obecně platí, že částkou za měsíční členství vysoce překračují průměrné členství ve fitness centrech. Stejně tak to platí o našem gymu.

Crockett považuje za ironický fakt, že přístup do crossfitové tělocvičny v průmyslové oblasti Chicaga, v níž svůj výzkum prováděl, je limitován tak vysokou částkou, kterou si obyvatelé sousedství nemohou dovolit [Crockett 2017: 36]. Do gymu v industriálního prostoru tak přijíždí denně bohatší vrstvy, zatímco tamní obyvatelé odjíždějí do rozvinutější oblasti města, kde sportují ve fitness centrech s luxusnějším vybavením, avšak za několika násobně nižší cenu. V případě mé tělocvičny je částka za měsíční členství přibližně dvojnásobkem ceny za členství ve fitness centru s posilovnou,

skupinovými hodinami, bazénem a saunou. Ačkoli se v případě našeho gyму jedná o industriální budovu, jeho umístění v městském prostoru však příkladu, který uvádí Crockett [2017] neodpovídá. Tělocvična se nachází v těsné blízkosti jednoho z uzlů pražské MHD, přičemž spojení do historického centra nezabere více jak 10 minut. Zároveň se jedná o oblast v současné době rozvíjící se v oblasti kultury a spotřeby, v blízkém okolí gymu tak nalezneme bary, kluby, kavárny, bistra, galerie či divadla. Stejně tak je oblast lukrativní z hlediska bydlení.

To, že finančně si dovolit crossfit v dlouhodobém horizontu mohou jen vyšší vrstvy společnosti, platí i u nás gymu. Dovolit si crossfit z dlouhodobého hlediska společně s investicí do úvodního kurzu stávajícího se z 10 individuálních hodin s trenérem, jejíž výše odpovídá dvěma až třem měsíčním poplatkům, si proto mohou jen majetnější vrstvy společnosti. Když jsem se v rozhovoru s Jasonem dozvídala, jak gym vznikal a které lokace vystřídal, vyšlo najevo, že se dle jeho mínění proměnila i skupina lidí, kteří gym navštěvují. O té doby, co se gym nachází ve své současné lokaci a zvyšovala se částka členství, ubylo v gymu studentů, přibylo naopak lidí ve středním věku pracujících na vedoucích pozicích v oblastech práva, obchodu, marketingu nebo IT. Skupina, o níž píšu, se tak skládá převážně z vysokoškolsky vzdělaných právníků, ekonomů, IT specialistů, manažerů nebo pracovníků v marketingu. Věk se u většiny členů gymu pohybuje mezi 25 a 35 lety. Sami členové jsou si této determinace vědomi. Slovy Nely:

„Já jsem v gyму potkala na jednom místě spoustu zajímavých osobností. Tam nepotkáš žádný blbý lidi. Myslím, že tenhle sport si vybírají lidi, kteří chtějí něco dokázat. Ta ambicióznost z nich přímo číší.“ (Nela, leden 2018)

Nela nevidí důvod, proč do gymu do přichází tato skupina lidí, pouze v jejich ekonomických zdrojích. Podle Nely crossfit láká lidi s ambiciózní, cílevědomou povahou, kteří jsou díky této vlastnosti úspěšní ve studijní nebo profesní oblasti. Když Nela mluví o tom, že lidé, kteří si vybrali crossfit jako volnočasovou aktivitu, vysvětluje tím tuto ambicióznost odkazující k překonávání bolesti, sebedisciplíně a vůli během crossfitových tréninků, která je součástí habitů těchto lidí již před příchodem do gymu.

Samotné téma financí a rozdílů v sociálním postavení mezi členy nepatří v gymu mezi nejžhavější, ba naopak, téměř se o něm nemluví. Pokud už se, tak ve spojitosti

s představou o egalitářské kultuře gymu nebo s finanční investicí do návštěvy gymu jako do svého zdraví. S prvním rámováním jsem se setkala při rozhovoru s trenérkou Bárou, která vidí jeden z nejatraktivnějších aspektů našeho gymu v přátelské atmosféře, která mezi lidmi, kteří ji navštěvují panuje:

„Myslím, že spousta lidí přichází hlavně kvůli tomu komunitnímu aspektu a oceňuje, je i to, že se tu nikdo s nikým nesrovnává. Přicházejí si zamakat s ostatními, ne si porovnávat napumpovaný bicepsy. Nikdo tu neřeší, jestli máš značkový oblečení nebo ne, jakým jsi přijela autem a tak...Jednak takhle sami sebe propagujeme, což je vidět třeba na tom velkém citátu u vchodu „Leave your ego at the door“ a jednak si myslím, že sem přicházejí i lidi, kteří to nemají zapotřebí. A když už přijdou, tak většinou dlouho vydrží – buď se přizpůsobí, přestanou se povyšovat, protože to se prostě nedělá, nebo odejdou, protože zjistí, že tohle pro ně není.“ (Bára, prosinec 2017)

Aniž by to Bára zmiňovala explicitně, nastiňuje zde zajímavý fakt, totiž že přátelská atmosféra je do jisté míry tvořena vzájemným nehodnocením a nepovyšováním se. Snaha o absenci vzájemného hodnocení, ať už v oblasti sociálního postavení mimo gym nebo v něm, je skutečně součástí kultury, která v crossfitových tělocvičnách napříč globální crossfitovou komunitou šíří. Ačkoli toto tvrzení osobně nemohu podložit srovnáním s vícero crossfitovými tělocvičnami, členové gymu, kteří navštívili jiné tělocvičny v České republice i mimo ni toto tvrzení podporují. Z hlediska nehodnocení postavení v gymu, rozumějme úspěšnosti v otázkách tělesné zdatnosti v rámci skupiny, (Bára mluví o porovnávání bicepsů, nicméně v crossfitové tělocvičně by se velmi snadno dalo v podobném duchu mluvit o porovnávání PR nebo časů workoutů, které je každodenní praxí v mobilní aplikaci) je míra tohoto srovnávání, a s ní i míra kompetitivnosti v gymu, redukována možnostmi úprav, tzv. „scalování“, cviků ve workoutech. Crossfit jako tréninkový program byl od svých počátků vytvořen tak, aby mohl být praktikován s téměř každou fyzickou kondicí [Belger 2012: 22]. Pokud někdo technicky nezvládá daný cvik, je vždy možná snadnější varianta, pokud je cvik nebo jejich objem ve workoutu pro jedince příliš fyzicky náročný, může změnit objem zátěže i v rámci tří základních kategorií, v nichž je workout předepsán. Vzniká tak prostor, v němž společně cvičí lidé s různou pokročilostí a kondicí. Zároveň intenzita workoutů moc nenabízí prostor ke vzájemnému srovnávání. Při workoutu není prostor dívat se kolem sebe a ve změti pohybu zachytit

kdo, kolik a jak zvedá, při silové části je taktéž potřeba velká pozornost k sobě sama, aby člověk prováděl cviky správně.

Když Bára mluví o tom, že lidé přicházejí, aby si „společně zamakali“ a citátu „*Leave your ego at the door*“, míří k étosu gymu, který na rozdíl od manifestace rozdílů mezi členy gymu ať už v sociálním postavení nebo výkonnosti v gymu, vyzdvihuje spíše jejich vůli a sebedisciplínu, se kterou nejen ke crossfitu lidé přistupují. Přesto však neoblohmým faktem zůstává, že tento „étos“ gymu, který jakoby tím, že cílí na pílí a odhodlání, popíral důležitost ekonomických zdrojů pro praxi crossfitu, není přístupný všem sociálním vrstvám. Tento étos je vyhrazený pouze pro ty, kteří mohou překročit pomyslný vstupní finanční práh, a až poté projít dveřmi, vedle nichž mají zachovat svá ega.

Diskurz, který určuje, jak se o finančních investicích do crossfitového tréninku mluví, má mezi členy jednotnou podobu. Investování do měsíčního členství se přirovnává k investici do sebe sama, a to na několika rovinách

První z těchto rovin investice se týká fyzického zdraví jedná o pojetí finanční investice jako investice do fyzického zdraví prostřednictvím pohybu. Toto pojetí vychází z výzkumů, které prokázaly, že pravidelná pohybová aktivita je prevencí kardiovaskulárních chorob, chronického onemocnění pohybového aparátu, ale i nástrojem k redukci stresu, léčbě poruch nálady jako je deprese nebo úzkost, stejně tak při léčbě závislostí (Belger 2012: 189). Velmi explicitně je tento diskurz demonstrován v následující citaci z rozhovoru s Jasonem:

„Platit měsíčně členství zde je mnohem levnější než financovat zdravotní problémy, které můžeš mít později v životě. To tedy platí hlavně v USA, kde si zdravotní péči hradíš sama...chození do gymu je vlastně prevence těch zdravotních obtíží. A nejen to, že cvičíš, ale i péče o sebe, třeba zdravá strava. Zkrátka tím, že se udržujeme fit, můžeme takhle ušetřit více peněz, které pak lidé musí dávat například za léky na vysoký tlak, kontroly u lékaře, atd.“ (Jason, leden 2018)

Jasonova argumentace k důvodům praxe crossfitu se jeví dost pragmatická. Cvičení v gymu dle něj lze pojmout jako prevenci nejen proti zdravotním obtížím, ale i výdajům, které by se s nimi zejména v USA pojily. Zdá se tak, že odůvodnění finanční investice

z důvodů prevence zdravotních obtíží není příliš stojný argument, který by osvětloval, v čem je praxe crossfitu pro zdraví přínosnější než jiné sporty nebo pohybové aktivity. Ani samotní členové gyemu ho nezmiňují tak často. Nabízí se spíše jako racionalizace investice do členství v gyemu, navíc podložené vědeckými studiemi potvrzujícími pozitivní důsledky sportovní aktivity (tedy nikoli crossfitu) na zdraví člověka, které jsou publikovány na webových stránkách gyemu nebo sociálních sítích.

Ve své argumentaci Jason nijak nevysvětluje, v čem by crossfit měl být prospěšnější než jiné sporty nebo pohybové aktivity. V otázkách prospěšnosti crossfitu pro zdraví se Jason sice drží Glassmanova konceptu fitness. Ze samotné podstaty crossfitu jako programu velmi variabilního, ve kterém nalezneme workouty jak s těžkými činkami, tak jen s vlastní vahou, totiž vyplývá, že tento koncept nemusí být nutně vázaný na prostředí crossfitové tělocvičny. Následně tedy Jason ani nevysvětluje, jaké by měly být důvody k téměř dvojnásobné investici do měsíčního členství v crossfitové tělocvičně v porovnání s fitness centry s posilovnou.

V pojetí crossfitu jako prevence zdravotních obtíží se zároveň objevuje ještě jeden paradox. Crossfit si totiž získal pověst nebezpečného sportu. Nebezpečně vypadající vzpěračské nebo gymnastické cviky prováděné za vysoké intenzity evokují nebezpečí zranění častěji než jiné sporty [Crockett 2015: 9]. Se srovnáním úrazovosti mezi lidmi trávícími crossfit a fotbal (společensky vnímaný jako méně rizikový) přichází ve své studii Escalante a kol, kteří docházejí k závěru, že vyšší míra úrazovosti v crossfitu oproti fotbalu není signifikantně prokazatelná [Escalante et al. 2017: 2927].

Z analytického hlediska je tak mnohem zajímavější zaměřit se na jiné pojetí investice do tréninků crossfitu: na trénink jako investici do sebe sama, a to nejen v oblasti fyzické kondice, ale i v budování tělesného, kulturního a sociálního, tedy komplexně symbolického, kapitálu. Tento pohled na investování je patrný ve výpovědi Julie:

„A zároveň teda, je to prostě drahej sport. Na to, že potřebuješ jenom boty, tričko a legíny, ta tělocvična není nijak přepychová. Plus zaplatit si ten úvodní kurz, to je dost. To prostě fakt není pro každého... chodí tam lidi, který do sebe investují podle mě. Nejen tím časem, kdy se učí všechny ty cviky, ale i těma penězma teda, který do sebe investuje. A jasně,

je to nějaká forma investice, někdo si zase koupí hodinky, auto nebo oblečení...” (Julie, leden 2018)

Julie hodnotí sport jako drahý, ve srovnání s vybavením, které je k němu potřeba. Na rozdíl od Nely, která vidí důvod, proč lidé navštěvují gym hlavně v onom komunitním aspektu, pro Julii je finanční i časová investice do tréninků investicí do svého symbolického kapitálu. Tím, že zmiňuje, že někteří lidé investují do hodinek, auta nebo oblečení, poukazuje na rozdíly v kulturních preferencích. Dle Bourdieua jsou rozdíly mezi sociálním postavením ve společnosti manifestovány právě prostřednictvím kulturní spotřeby. Stejně jako hodinky, auto nebo oblečení mohou na jedné straně symbolizovat, že člověk má finance, na to, aby si je mohl dovolit. Stejně tak může být i investice do členství v crossfitová tělocvičně pohlíženo jako na ukazatel prestiže.

Zajímavé však je, že tímto způsobem členové gymu o investici nemluví – nepojmenovávají ji jako manifestaci sociálních rozdílů. Naopak, spíše jako by ostentativní spotřebu odsuzovali. Podle Julie je investovat do materiální spotřeby zbytečné a důvodem k investici do crossfitových tréninků je tak pro ni touha po nových schopnostech a dovednostech. Ačkoli, jak ukáží v následujících kapitolách, nejde jen o dovednosti fyzické. Na otázku, co je k této investici členy gymu vede, se při rozhovorech se členy gymu objevovala nejčastěji motivace k změně kondice – být rychlejší, zvedat více, naučit se shyby... zkrátka být v něčem fyzicky lepší, navýšit svůj tělesný kapitál. V možnosti naplňování této potřeby, i když člověk fyzickou kondici na nějaké úrovni má, hraje svou roli rozmanitost crossfitu z hlediska disciplín. Ta umožňuje velký prostor k posunu i pro pokročilé sportovce. Investice do tréninků je tak pojmána jako investice do budování kondice, navyšování vlastního tělesného kapitálu a tím i možností těla:

„Pamatuju si, jak mi dělalo problém otevřít lahev s minerálkou. Prostě jsem na to neměla sílu. Chodila jsem na spinning, ale vodu jsem si neotevřela. Ted' mi to problém nedělá vůbec. Obecně jsou ty lahve s vodou nějaký lehčí... stejně tak je to vlastně s nákupy. Už mi nevadí táhnout v každé ruce igelitku. Prostě se zpevním, jako když děláme farmers carry, představím si, že mám v ruce kettlebally, a jdu.“ (Julie, leden 2018)

Julie pozoruje benefity této investic v každodenním životě, kdy se jí síla a nácvik pohybu přenáší i do denní praxe, která je pro ni v důsledku snadnější. Další členové gymu

se prostřednictvím rozvoje obecné kondice prostřednictvím crossfitu dostávají i k jiným sportům. Žaneta tvrdí, že díky síle, kterou při crossfitu nabyla, pro ni bylo snadnější než pro ostatní začátečnický začít s pole dance. Magda poprvé ve svém životě přicházejí na chuť běhu. Zdá se tak, že investice do rozvoje svého fitness, dává lidem možnost rozvíjet se i v jiných pohybových aktivitách, než je crossfit. Ve svých výpovědích pak členové gyemu na crossfitu oceňují právě obecný rozvoj tělesného kapitálu, který jim dle jejich mínění usnadňuje i různé jiné, specifitější, pohybové aktivity.

Třetím druhem investice je pak investice do psychického zdraví a pohody: „*Pro mě je to uvolnění, po celém dni v práci*“, říká Magda. „*Když si nezacvičím, špatně se mi spí, protože hlava je předrážděná z celého dne u počítače, ale tělo unavené není,*“ vysvětluje Jiří. Pocit uvolnění přicházející po fyzické námaze, který Magda s Jiřím popisují, jistě není specifickým benefitem crossfitu. Pravdou je, že díky vysoké intenzitě cvičení se člověk může rychleji dostat do anaerobní zóny tepové frekvence, tím dochází ke kyslíkovému dluhu, jehož následkem se uvolňuje z hypofýzy větší množství endorfinu – hormonu navozujícího pocity štěstí [Athanasios et al. 2000].

V této podkapitole jsem chtěla čtenáři přiblížit, jakým způsobem jsou finanční prostředky pro praxi crossfitu důležité. Domnívám se, že právě finance jsou jednou z indicií, které mi pomohou odpovědět na výzkumnou otázku, zda lze charakterizovat nějaké společné rysy sociálního postavení lidí, kteří crossfit u nás v gyemu praktikují. Potřebná finanční investice do úvodního kurzu a měsíčního členství značí, že tato aktivita není přístupná všem vrstvám společnosti. Zároveň však, způsob, kterým se o finančních investicích do členství v gyemu mluví, nebo spíše nemluví, napovídá, že na volbu crossfitu jako volnočasové aktivity nelze nahlížet jako na projev symbolické manifestace třídních rozdílů, tedy jako projev vkusu, jak uvádí Pierre Bourdieu [1984].

5. Habit výkonnosti jako esence crossfitového habitu

Na úvodní hodině vyplňuje každý z příchozích úvodní dotazník. Mapuje se v něm sportovní historie či zdravotní omezení, a mimo to i motivace, proč člověk do gyму přichází. Dle Jasona, majitele gymu, na předních příčkách intencí stojí snaha o disciplinaci těla – ve smyslu redukce hmotnosti nebo naopak nabytí svalové hmoty, získání síly, vytrvalosti a flexibility.

Ačkoli tedy většina členů gymu přichází kvůli snaze změnit své tělo, nenajdeme v naší crossfitové tělocvičně žádný sdílený ideál krásy. Členové gymu se často vymezují vůči kulturistice, v níž jsou stanoveny určité poměry tělesných partií, k jejichž vzoru je tělo utvářeno. S poměrně výrazným vymezením se vůči ideálu „*bikiny fitness*“¹⁵ jsem se setkala hlavně u žen. Při rozhovorech s nimi, když jsme se bavily o tělesném ideálu, zaznívaly věty typu „*není to program, co Ti udělá sixpack..tohle není o tom, že budeš mít nízký procento tuku, aby Ti vylezly buchtý na břicho. Jasně, ty nejlepší crossfitové atletky je mají...ale jaký atletky obecně je nemají..?*“, „*Tohle není sport pro modelky nebo pro bikiny*“. Tělesný vzhled, tedy tělesná disciplinace ke specifickému estetickému ideálu, není ze své podstaty tak silným motivem pro dlouhodobou praxi crossfitu. Není cílem, ke kterému crossfit míří. A právě tam vidí členové gymu významný rozdíl mezi crossfitem a kulturistikou, který nemusí být, zejména pro laiky, kteří se v tomto prostředí nepohybují, zjevný.

Crossfit jako tréninkový program, využívající převážně komplexní cviky zapojující všechny svalové skupiny najednou, totiž neumožňuje kontrolovatelnost svalového růstu jednotlivých partií. Tělo se rozvíjí komplexně, rostou zejména oslabené partie svalů – u mužů dolní končetiny, u žen záda a horní končetiny. Crossfit jako program nepočítá se cviky na „ploché břicho“, „kulatý zadek“ nebo „gigantická ramena“. Izolované cviky, zapojující specifické svalové skupiny jednotlivě, (hojně užívané v kulturistice pro nárůst specifických partií) se provádějí jako průprava k náročným komplexním cvikům. Příkladem mohou být přitahy jednoručních činek v předklonu, při nichž se zapojují

¹⁵ Viz obrázek 6: BIKINY FITNESS

zádové svaly, nezbytné pro provedení shybu. Tréninkový program ve své podstatě není založen tak, aby utvářel těla k určitému estetickému ideálu. Podoba těl je pak důsledkem crossfitové praxe, nikoli záměrem.

Ačkoli proměny těla z hlediska nárůstů svalové hmoty nejsou například ve srovnání s kulturistikou tak markantní (neboť tréninkový program cílí na nárůst síly, nikoli objemu), členky gymu se setkávají s různými reakcemi od okolí směrem k jejich vzhledu. Od těch pozitivních, oceňujících pevné a osvalené tělo, až po ty, které komentují „neženská ramena“ nebo „příliš velké svaly na nohou“. Specifického osvalení ženského těla si všímá i Crockett, když nohy ženských crossfitových atletek na plakátech v gymu popisuje jako „masivními hamstringy vylézajícími z upnutých kraťasů“ [2017: 41]. Protože se reakce okolí na proměny těl lidí praktikujících crossfit liší, a protože se i ony proměny nejsou vždy stejné, bylo by malicherné paušalizovat, jakým způsobem se okolí vyjadřuje k tělu, které crossfit utváří. Nárůst svalové hmoty, který však nutně se silovým tréninkem souvisí, a na které okolí členek gymu reaguje velmi často, je kamenem, který dle trenérky Adély, tíží dost žen, které do gymu přicházejí na úvodní hodinu:

„Asi tak u každý třetí holky, co přijde, se mi stane, že se mně ptá, jestli jí po tom narostou velký svaly... Tak to jim pak vysvětluju, že to fakt není přes noc, a že je to dost hormonálně ovlivněný, že obecně holkám rostou svaly mnohem méně. Ale že nějaký svaly jim narostou, to je jasný...“ (rozhovor s Adélou, prosinec 2017)

Dle Bářiných zkušeností je pro některé ženy tato změna nepřijatelná a crossfitovou tělocvičnu opouští, případně modifikují cviky tak, aby omezily růst partií mimo oblast jejich zájmu:

„...vím třeba o pár holkách tady, co si při cvicích na záda nebo ramena používají už několik měsíců prázdnou osu, i když by stoprocentně měly na víc. A když jsem se jich ptala proč, říkaly, že nechtějí, aby jim narostly ramena. Ale to je fakt jen úplně minimální, že tu někdo takový je...to spíš ty holky odcházejí, když zjišťují, že jim to neudělá tělo jako z obálky ženského časopisu, protože to fakt neudělá. Tedy je ten ideál o tom, jak se cítíš – silná, funkční, zdravá.“

Za dobu, co kterou jsem v gyemu strávila, jsem s podobnými situacemi nesetkala. U většiny žen, se kterým jsem se bavila ať už formálně nebo neformálně, byl patrný spíše jejich zájem zlepšovat se ve svých výkonech. Výkon ve smyslu performance – tedy to, co je možné předvést, co je možné dokázat, je v našem gyemu hodnotné. Holky se navzájem obdivují za zvládnuté shyby¹⁶, kluci za muscle-upy¹⁷. Jak říká Bára, tělo je obdivováno nikoli pro jeho vzhled, ale pro jeho funkcionalitu.

Když Bára mluví o tom, že ideál je cítit se „silná, funkční, zdravá“, odráží se v jejích slovech pojetí fitness v crossfitovém diskurzu. Ačkoli se fitness obecně definuje jako fyzická zdatnost, která člověku bez námahy umožňuje vykovávat každodenní aktivity [Blahušová 2005], Greg Glassman [2002] si všímal vznikající asociace mezi fitness a výhradně vytrvalostními sporty. Konceptualizoval tak pojem fitness jako syntézu tří modelů. Prvním model je založen na rozvoji 10 obecných fyzických dovedností, tedy kardiovaskulární vytrvalost, výdrž, síla, flexibilita, rychlost, koordinace, obratnost, rovnováha a přesnost. Druhý model odkazuje ke schopnostem vykonávat specifické cviky napříč disciplínami a plynule přecházet z jednoho pohybu k druhému. S návazností mezi odlišnými pohyby souvisí i třetí model, který ukazuje, jaké zdroje energie jsou v crossfitovém tréninku využívány, přičemž Glassman cílí na rozvoj všech tří zásobáren energie, tj. fosfagenový systém, glykolýza, oxidativní systém. Způsob, kterým tělo využívá energie, je totiž závislý na délce a intenzitě aktivity, která by dle Glassmana měla být trénink od tréninku neustále proměnlivá, aby došlo k rovnoměrnému rozvoji fitness.

S tělem, které je výkonné, funkční a zdravé se pak pojí i specifický habitus. Nazývám jej habitem crossfitovým. Poněvadž se domnívám, že crossfitový habitus z velké části vychází tělesných praktik, zaměřím se nejprve na habitus v jeho na tělo zaměřeném pojetí, jak s ním pracuje Marcel Mauss [1973]. Dle Mausse habitus vyjadřuje naučené, habituaziované, tělesné techniky, které jsou do těla internalizovány vlivem určité kultury [1973]. Jsou to takové techniky těla, které daná kultura považuje za společensky vhodné a žádoucí. Techniky těla, které se v dané kultuře předávají, jsou zpravidla tradiční a

¹⁶ Viz. obrázek PULL-UP

¹⁷ Viz. obrázek MUSCLE-UP

funkční [Mauss 1973: 73]. Tyto dvě vlastnosti pak odkazují k Maussově pojetí těla jako prvního a přirozeného nástroje člověka. Prostřednictvím tělesných technik totiž člověk může dosáhnout úspěchu, prestiže nebo uznání v dané kultuře. Konkrétní forma habitu pak vzniká v interakci s podmínkami, které kultura či prostředí stanovují.

Jako příklad odlišných tělesných habitů získaných odlišnou tělesnou praxí Mauss uvádí dřepící australské vojáky na frontě [1973: 77]. Vypráví, jak se během první světové války dostal se skupinou vojáků do oblasti mokřin, v níž museli dlouhou dobu setrvat. Australští vojáci byli zvyklí sedět ve dřepu, což jim v této situaci umožnilo, dotýkat se bahnitého povrchu pouze špičkami bot a jejich paty zůstaly suché. Mauss, jak tvrdí, ve dřepu naposledy seděl jako dítě a tato technika nebyla součástí jeho každodennosti. Mauss toto vymizení schopnosti sedět ve dřepu připisuje vlivu kultury v níž vyrůstal – nejen, že se sedět ve dřepu se považoval za nekultivované, ale během každodenního života to nebylo potřeba. Mauss si všímá, jak tuto techniku v tehdejší západoevropské společnosti ovládají pouze děti, které když následně dospívají, jsou vedeny ke kultivovanému způsobu tělesných praktik. Uvádí například, jak jsou po vzoru britské etikety děti vedeny při jídle sedět rovně a mít lokty ze stolu a rozhodně nesedět na zemi s otevřenými koleny směrem ven [Mauss 1973: 77]. V podmínkách, které stanovala tehdejší kultura, totiž bylo pro dosažení prestiže a uznání potřeba vypadat kultivovaně, což nezahrnovalo posed ve dřepu. Pro Australany byl naopak posed ve dřepu součástí jejich každodennosti, například právě při stravování, což se v mokřinách projevilo jako výhoda. Možnost podřepu u australských vojáků na jedné straně a nemožnost u vojáků evropských tak ukazuje, jak se požadavky prostředí vepisují do technik těla odlišně podle prostředí a kultury, ze které jedinec pochází. Na tomto příkladu lze rovněž pozorovat rozdílnost habitusů ve smyslu možností těla vznikajících prostřednictvím technik těla.

Stejně tak lze i crossfitovou tělocvičnu považovat jako prostředí stanovující určité podmínky. Jako takovou podmínku můžeme považovat diskurs vyzdvihující crossfitové pojetí fitness a výkonná těla. V návaznosti na tyto podmínky jsou pak předávány ty techniky těla a dílčí habitusy, které vedou k úspěchu ve smyslu přiblížení se k tomuto ideálu.

Ačkoli je v crossfitové komunitě stanovený tento specifický diskurz, přístupy lidí, jež gym navštěvují, ke crossfitu se liší. Stejně tak se liší i míra úsilí, kterou vynakládají k

dosazení těchto ideálů. Pro ty, kteří jej považují za kompetitivní sport, je úspěch mít výkonné tělo s tělesnou kondicí rozvíjející se ve všech oblastech. Zejména pak v Glassmanově druhém modulu fitness, tedy ve schopnosti provádět cviky a pohyby napříč disciplínami. Pro atlety je tělo efektivní, pokud je schopno vykovávat tyto úkony a umožňuje jim tím uspět mezi ostatními ve workoutech nebo na závodech. Pro ty, kteří crossfit praktikují rekreačně a nemají velké závodní ambice, je pak úspěchem funkční tělo v rovině crossfitu prvního a třetího modulu fitness, i v rovině každodennosti.

O tom, funkčnost těla manifestována v každodenním životě, pojednává úryvek z rozhovoru s Julii na straně 34. Julie si v něm spojuje nošení tašek s nákupy a cvik zvaný farmers carry¹⁸, při němž člověk v každé ruce drží jeden kettleball (celková zátěž obvykle odpovídá 2/3 tělesné hmotnosti) a jeho úkolem je ve správném postoji ujít určitou délku (obvykle 100-200m). Podobnost těchto dvou technik těla je více než zřejmá. Nicméně funkcionality pohybu nespočívá pouze v možnostech jeho využití v každodenních činnostech, směřuje spíše k multidimenzionalitě benefitů pohybu jako takového – příkladem u farmers carry může být aktivace fostagenového systému při pozvedu zátěže, posílení úchopu, zapojení hlubokého stabilizačního systému. Funkcionality pohybu v tomto diskurzu spočívá v možnosti rozvíjet více oblastí fitness najednou, funkcionality crossfitového těla pak spočívá ve schopnosti vykovávat různé variance pohybů napříč disciplínami v co největší intenzitě.

¹⁸ Viz.obrázek FARMERS CARRY

6. Reprodukce habitu výkonného těla v crossfitové tělocvičně

Tělesný habitus vycházející z Glassmanem stanoveného diskurzu se zaměřením na „fitness“ se nutně váže k praxi v crossfitové tělocvičně. Jsou však možnosti jeho předávání vázány pouze na toto místo? A jak mechanismus utváření tělesného habitu probíhá? A jakou roli v prostředí crossfitové tělocvičny utváření habitu samo o sobě vůbec hraje?

Marcel Mauss klade důraz na získávání tělesného habitu institucionalizovanou formou prostřednictvím vzdělávacích institucí, kde je jsou děti prezentovány vzory, které je vedeno následovat [1973: 74]. Domnívám se, že i v crossfitové tělocvičně proces získávání tělesného habitu probíhá primárně institucionálně.

Příkladem par excellence je úvodní kurz, kterým každý nový člen prochází. Sestává se z deseti individuálních hodin s jedním z trenérů. V průběhu celého kurzu se vždy každou hodinu vyučují nové cviky, které se následně trénují na hodinách následujících. Například v případě vzpěračských pohybů probíhá nácvik po většinu času kurzu pouze s dřevěnou tyčí namísto kovové osy s minimální vahou 15 kg. Než na rozvíjení kondičního nebo silového potencionálu, dbá se na naučení a zvnitřnění základních pohybů jako jsou mrtvý tah, tlak nebo přemístění. Nezanedbatelnou částí kurzu je pak výuka „crossfitového názvosloví“. Při závěrečné hodině se tradičně opakují všechny naučené cviky a i jejich znalost. Vzpomínám si na poslední hodinu svého kurzu, kdy mi můj trenér Marek v rychlosti oznámil: „5 muscle clean, 5 hang squant clean, 5 pushpress“. Chvíli jsem tehdy nehybně stála, než jsem si vybavila, co po mě vlastně chce. Názvy cviků v angličtině jsou v podstatě crossfitovým jazykem, který je v crossfitové tělocvičně nutný k vytváření tělesného habitu. Jazykem, který je stejný ve všech gymech napříč kontinenty. Angličtina je v tomto slova smyslu jazykovou univerzálií v globální crossfitové komunitě. I proto je znalost cviků výhodná, poněvadž pokud člověk navštíví jiný gym, může se jen pohledem na rozpis tréninku poměrně snadno zapojit do hodiny. Druhým pomyslným vstupním testem, který na poslední hodině probíhá, je workout zvaný „Battle done“¹⁹ (jedná se o pět kol po 5 minutách s minutou odpočinku mezi jednotlivými koly. Ve workoutu je 5 cviků,

¹⁹ Název workoutu změněn za účelem zachování anonymity.

příčemž je cílem provést co nejvíce opakování v jedné minutě, pak následuje cvik další). Po jeho skončení získá člověk diplom, se svým skóre. Výsledné skóre je pak orientačním ukazatelem fitness, se kterou člověk vstupuje do skupinových tréninků. V momentu, kdy absolvent kurzu workout zvládne a získá diplom, se totiž stává oficiálně členem gyму. Na facebookových stránkách tělocvičny pak lze nalézt jeho fotku s diplomem, která informuje ostatní o novém členovi.

Když Marcel Mauss při popisu mechanismů předávání tělesných technik klade důraz na vzdělávací instituce, kde je jsou děti prezentovány vzory, které je vedeno následovat, dodává: „*Vzdělávání a výchova ve své podstatě odpovídají procesům nápodoby. Některé děti mají velmi dobrý smysl pro imitaci, některé naopak slabý. Všechny ale procházejí stejným edukativním procesem.*“ [1973: 73]. Jak již bylo zmíněno výše, nápodob neboli imitace technik je výběrová. Mauss pro charakterizování této výběrovosti používá termín „*prestigious*“, předpokládá totiž, že předně jsou imitovány ty techniky, které byly již úspěšně prováděny lidmi, kterou jsou společenskými autoritami [1973:73]. Proces předávání habitů prostřednictvím nápodoby tedy probíhá institucionálně prostřednictvím kurzu, kde jsou vyučovány, zvnitřňovány ke své ideální podobě prostřednictvím kontaktu s trenéry. Během procesu výuky cviků je kladen důraz na kvalitu jejich provedení nikoli na kvantitu nebo rychlost. Cílí hlavně na přesné podoby cviků, specifický postoj při jednotlivých cvicích, úchop činky či postavení hlavy, a podobně. V kompetitivním aspektu crossfitu, který je obsažen v každodenním WODu, se však kvalita cviku ve smyslu precizního provedení neměří. Měřitelné jsou pouze stanovené standardy, kterými je obvykle výchozí a konečná pozice těla nebo náčiní cviku. Pro toho, kdo chce vyhrávat není z tohoto hlediska nezbytné mít přesnou techniku, ale dodržet předepsané standardy.

Kromě institucionální předávání tělesného habitu se tak nabízejí i jiné způsoby jeho předávání, zaměřující se spíš než na tradici pohybu na jeho efektivitu při cestě k úspěchům ve workoutech. Nazývám je v opozici k institucionálním jako neinstitucionální, a to poněvadž nemají žádnou formální strukturu a sestávají z neformálních interakcí mezi zkušenějšími a méně zkušenými členy gyму:

„Dnes na open gym jsem si přinesla švihadlo, rozhodnutá trénovat dvojšvihy. Opravdu nemám ráda, když mě někdo pozoruje při činnosti, která mi nejde, zvláště, když se při ní švihám švihadlem do různých částí těla, o švihadlo zakopávám, padají mi vlasy do obličeje a ve tváři musím mít určitě extrémně soustředěný výraz. Našla jsem si proto roh tělocvičny, který byl prázdný. Navíc z něho bylo vidět na odpočítávací hodiny, což bylo fajn. Rozeskákávala pomalými jednoduchými přeskoky, abych dostala do nohou rytmus vysokých a pomalých skoků. Tenhle tip mi před nedávnem poradila Klára, když mě viděla, jak při WODu bojuju jenom se třiceti. Asi po dvou minutách jsem začala přidávat i dvojšvihy. Nebylo tak hrozné, jak jsem čekala, ale zatuhlé zápěstí mi napovídalo, že technicky to nebude ono. A taky nebylo. Nejdřív ke mně přišla Isabela, abych dopla lokty. Skákala jsem intervalově několik dalších minut. Pak kolem mě procházel Luděk a doporučil mi, abych i meziskok, který jsem přidávala mezi každé dva dvojšvihy dělala stejně vysoký jako ty s dvojšvihem. Opět jsem několik minut intervalově skákala. Periferně jsem viděla, jak mě celou dobu pozoruje Andrew. Nikdy předtím jsem se ním nebavila. Když jsem se vymotala se spárů švihadla, kývla jsem na něj, jestli mi chce něco říct. Andrew mě rukou pobídl směrem k posilovacím gumám. Prohlásil, že skvělá průprava, která mu pomohla k tomu, aby zapojil zápěstí, a ne celé paže, je obmotat se kolem hrudníku a obou paží gumou. Řekla jsem, že to tedy zkusím. Zasmála jsem se, protože mě pobavila představa, jak téměř jako ve svěrací kazajce skáču přes švihadlo a tváři mám soustředěný výraz. O to překvapivější však bylo, jak tenhle dril fungoval. Andrew i já jsme byli spokojení, když jsem po chvíli začala předvádět ukázkové dvojšvihy. (Terénní deník, únor 2018)

Úryvek z terénního deníku ilustruje jeden z mechanismu předává efektivních tipů a triků díky sdílení s ostatními členy. Další možností jsou pak videa na YouTube nebo na Crossfit.com, kde zkušenější atleti sdílejí rady a tipy k jednotlivým workoutům. Vzpomínám si sama na sebe, když jsem se večer podívala do mobilní aplikace a zjistila, že nás následující den čeká Karen, 150 wallballů²⁰ na čas. Workouty s velkým množstvím opakování jako tento vyžadují určitou strategii. Na Youtube jsem našla hned několik videí, které nabízely tipy, jak nejrychleji Karen zvládnout od poměru opakování v jednotlivých setech, přes úchop míče a postavení ramen při samotném pohybu, až po

²⁰ Viz obrázek 2: WALL BALL

uvolňující pohyby paží, které je vhodné zařadit mezi každé opakování. Nakumulované znalosti tohoto typu, ke kterým je možné dostat se skrze kontakt se zkušenějšími atlety – ať už naživo v gyму nebo virtuálně prostřednictvím Youtube, pak navyšují znalosti, které vedou k výkonnému tělu. Je tak zřejmé, že tělesný habitus založený na výkonnosti a funkcionalitě těla nevychází jen z tělesné praxe, ale že se na jeho vytváření podílejí i další sociální aspekty.

Pro následnou práci s pojmem habitus se proto obracím ke konceptualizaci tohoto pojmu podle Pierra Bourdieu, „*systém trvalých a transponovatelných dispozic, jejichž prostřednictvím vnímáme, posuzujeme a jednáme ve světě*“ [Wacquant 2002: 20]. Pierre Bourdieu tvrdí, že konkrétní podoba habitu závisí na tom, jakým kapitálem jsou jedinci vybaveni. Kapitál kulturní odpovídá znalostem či vzdělání, kapitál ekonomický značí finance a kapitál sociální kontakty, které jedinec má [Wacquant 2002: 22]. V prostředí crossfitové tělocvičny, v otázce úspěšnosti ve workoutech, tedy v otázce výkonného a funkčního těla by bylo třeba využít ještě jednu formu kapitálu, se kterou již pracoval Loic Wacquant [2004], tedy kapitál tělesný. Kapitál tělesný zahrnuje možnosti těla, v crossfitovém světě si pod ním můžeme představit schopnosti v oblastech vytrvalosti a síly nebo specifické dovednosti jako šplh na laně nebo vzpírání.

Analogicky tak předpokládám, že konkrétní podoba crossfitového habitu závisí na tom, jakými složkami kapitálu jsou lidé praktikující crossfit vybaveni. K výkonnému, v crossfitu úspěšnému tělu, jsou pak třeba všechny čtyři složky kapitálu. Jejich poměr však se však mezi jednotlivými lidmi může lišit. Jak již bylo zmíněno v první kapitole, určitý ekonomický kapitál, je třeba, aby jedince do gyму mohl vůbec docházet, což znamená absolvovat úvodní kurz a následně platit členství. Pokud má takové finanční možnosti, může pokračovat v dalších individuálních hodinách s trenérem, kde se může věnovat svým slabším. Kulturní kapitál odkazuje ke znalostem, které mohou výkon vylepšit, jedná se tedy například o videa s tipy a triky, ale i o znalosti v oblasti výživy, suplementace nebo třeba možnostech kompenzačního cvičení. Sociální kapitál zde funguje na prostředek k nabývání kulturního kapitálu, jak jsme mohli pozorovat v předchozím zápisu z terénního deníku, kdy jsem se zdokonalila ve skákání přes švihadlo díky radám od ostatních. Poslední, ale zároveň hlavní složkou kapitálu, který vede k výkonnému tělu, je pak kapitál tělesný – v oblasti crossfitu tedy soubor všech fyzických možností těla

v oblastech vytrvalosti a síly nebo specifických dovedností jako šplh na laně nebo vzpírání - který vzniká systematickou tělesnou disciplinací.

6.1 Disciplinace výkonného těla

Primárně se prostřednictvím disciplinace během skupinových tréninků počínaje úvodním utvářejí těla poslušná crossfitové kultuře, tedy těla prokazující „fitness“ podle crossfitového diskurzu. Buduje se tělesný kapitál, a to ať už v obecné rovině jako například kardiovaskulární vytrvalost při běhu, jízdě na vesle nebo angličácích, nebo na polích specifických disciplín jako je gymnastika (variance shybů nebo stojky) nebo vzpírání. Kumulace tělesného kapitálu v druhém modulu fitness má svou souslednost, v níž na sebe cviky navazují dle náročnosti: Počáteční gymnastické dovednosti se nachází v základních kalistenických pohybech jako jsou shyby, kliky, dipy nebo šplh na laně. Po tom, co tělo nabyde dostatečné síly, koordinace a přesnosti pohybu, mohou se dále rozvíjet náročnější cviky jako stoj na ruce, následně chůze po ruce nebo kliky ve stoji na ruce [Glassman 2002: 5-6].

Podle svého přístupu ke crossfitu pak každý věnuje jiný čas individuální disciplinaci těla v čase před tréninkem nebo po tréninku. Někteří přicházejí přesně na začátek hodiny a odcházejí těsně po jejím skončení. Jiní, jako třeba Gréta a Lukáš, se v gymu objevují přibližně půl hodiny před začátkem tréninku. Věnují se převážně rozehřátí a aktivizaci těla. Obvykle je možné je zahlédnout v jednom z rohů tělocvičny, jak s pomocí lakrosových míčků a pěnových válců rozmasírovávají svaly, procvičují s odporovou gumou ramena nebo jen v leže nacvičují brániční dýchání, které umožňuje vnitřní oporu trupu při zvedání těžkých břemen. Ani po skončení hodiny odcházejí přímo do šatny – dle náročnosti tréninku přidávají buď posilování středu těla, cvičí techniku oněch náročnějších gymnastických cviků nebo se důkladně protahují. K hodinovému tréninku tak přidávají přibližně ještě hodinu vlastní práce s tělem, která jejich tělu pomáhá regenerovat a umožňuje jim podávat lepší výkony.

6.1.1 Open gym jako prostor (nejen) pro disciplinaci výkonných těl

Místem, kde se téměř výhradně tělo disciplinuje individuálně bez vedení trenérů, je pak open gym. Otevřený prostor tělocvičny, kdy program není nijak strukturovaný nabízí

možnost pracovat na svých slabých stránkách. Krom tělesné disciplinace, jež vede k budování tělesného kapitálu, jako své manifestní funkce, má však open gym i funkce latentní. Nestrukturovaná struktura prostoru nabízí více možností k seznámení se a vzájemné sdílení prostoru, pomůcek vede k více sociálním interakcím než při tréninku s pevně danou strukturou:

„...Dnes jsem na open gym opět trénovala cleany. Stále mi dělá problém rychlost v loktech. Na ose jsem měla poměrně lehkou váhu, trénovala jsem hlavně techniku. Nedaleko mě trénovali dva lidé, které jsem v gymu nikdy neviděla, muž a žena. Podle vypracovaných těl a zátěže, kterou používali se zdálo, že jsou na mnohem vyšší úrovni, než kdokoli z nás ostatních. Po chvíli jsem si uvědomila, že nekomunikují s nikým jiným než sami mezi sebou. Ačkoli mluvili anglicky, nebyl jazyk překážkou, která by je od ostatních dělila. Uvědomila jsem si, že jsem ještě nikdy nepozorovala open gym jako celek. Perspektiva shora by mi takový pohled měla umožnit. Vystoupila jsem po kovových schodech vedoucích na půdu. Výhoda mé pozice spočívala v tom, že nebyla v zorném poli cvičících pode mnou, mohla jsem tak na schodech setrvat víc jak patnáct minut a pozorovat, co se v celém gymu odehrává. V prostoru celého gymu bylo vyjma mě dalších 12 lidí. Zatímco většina cvičících se pohybovala okolo konstrukce s hrazdami, kde trénovali shyby, muscle-upy²¹ a toes-to-bary²² nebo konstrukci využívali jako stojan, na nějž pokládali činky po sériích různých variací dřepů nebo tlaků, dva neznámí byli stranou od skupiny ve volné části tělocvičny, která se za běžného provozu používá jen velmi sporadicky. Dva neznámí zřejmě cvičili nějaký workout, poněvadž intenzita jejich cvičení byla vysoká a kombinovali několik cviků mezi nimiž nedělali téměř žádné pauzy, jen si občas rozetřeli do dlaní magnesium. Naopak v druhé části tělocvičny pauzy převažovaly nad časem výkonu. Mezi jednotlivými sériemi k sobě lidé přicházeli a prohodili pár slov, komentovali vzájemnou techniku a radili si.“ (terénní deník, prosinec 2017)

Ze své zkušenosti mohu říct, že můj sociální kapitál nabyl značnou část svého objemu během návštěv open gym. V předchozí ukázce z terénního deníku je zřejmý rozdíl

²¹ Viz obrázek MUSCLE-UP

²² Viz obrázek TOES-TO-BAR

mezi „Dvěma neznámými“ a skupinou cvičících. Na základě svého pozorování situace předpokládám, že klíčem k tomu, proč „Dva neznámí“ nekomunikovali s ostatními ani mezi sebou navzájem je intenzita a struktura, kterou jejich trénink v open gym měl. Vysoká fyzická náročnost a soustředění jim nedovolily věnovat pozornost čemukoli kolem. Jejich trénink byl strukturovaný, nebylo v něm místo pro volnou konverzaci, zřejmě za účelem předvedení co nejlepšího výkonu. Na druhou stranu ti, kteří trénovali dovednosti nebo sílu u jednotlivých cviků, ti, kteří necílili na čas se shromažďovali kolem hrazd, kde byli „všichni pohromadě“, sdíleli pomůcky i komentovali se navzájem. Na rozdíl od klasického tréninku nemuseli být na pozoru, kdy se mají věnovat jakým činnostem, mohli si volně povídat – nepřicházeli o žádné informace ze strany trenéra ani nikoho nerušili. Já sama jsem tehdy se svou osou stála přímo u konstrukce, ačkoli to pro trénink mých cleanů nebylo vůbec potřeba a mezi jednotlivé série jsem vkládala několik dřepů s činkou, kterou jsem si půjčovala od Vandy. Při jiné návštěvě open gym jsem se dostala do situace, kdy má snaha o nácvik dvojšvihů zaujala několik cvičících tak, že se mnou sdíleli rady a tipy, jak se zlepšit. Nabývání tělesného kapitálu se zároveň stalo prostředkem k seznámení se a získání nových sociálních kontaktů, díky svým pokusům jsem se například dala poprvé do řeči s Andrewem.

Jak jsem zjistila později, dva neznámí skutečně nebyli z našeho gymu. Jednalo se o dva americké atlety, kteří v Praze trávili prodloužený víkend. Jak jsem se domnívala, jejich úroveň skutečně byla o dost vyšší než u nás v gymu. Tito dva atleti minulý rok závodili na mezinárodních závodech Crossfit Regionals. To vysvětluje i způsob, jakým open gym využívali – jako prostor, který jim umožňuje jejich trénink. Nevyužívali nestrukturovanou strukturu open gym, protože jejich cíle byly čistě sportovní. Pokud by trénovali u nás v gymu, mluvila bych o nich jako o atletech. Zřejmě by je nebylo možné zastihnout na skupinových tréninzích, poněvadž by měli svou vlastní individuální přípravu.

Domnívám se, že právě ona nestrukturovanost společně s osobními vztahy umožnily, že kromě manifestní funkce budování tělesného kapitálu, docházelo v open gym i latentně k budování kapitálu sociálního ve smyslu nových kontaktů a kulturního, tedy znalostem o jednotlivých cvicích, technikách a podobně.

7. Crossfitový habitus a crossfitová kultura

Kumulace tělesného kapitálu a utváření tělesného habitu směrem ke Glassmanově ideálu „fitness“ je jistě nedílnou součástí procesů disciplinace těla, zároveň však nabývání specifických fyzických dovedností není její jedinou funkcí. Domnívám se tak, že tělesná disciplinace totiž zároveň vede jako jedna z cest k předávání crossfitového habitu jako celku nejen tělesných schémat (odkazujících k výkonnému tělu), ale i schémat mentálních. Zatímco tělesný kapitál lze budovat individuálně i mimo prostor gyму, domnívám se, že tělesná disciplinace za účelem vytváření crossfitového habitu v tomto komplexním pojetí je nutně vázaná na prostředí crossfitové tělocvičny a procesy disciplinace těla.

Pro objasnění funkcí, jaké může habitus v crossfitové tělocvičně mít, se nabízí uchopení habitu jako „strukturující struktury“ se kterým přichází Pierre Bourdieu [1990: 53]. Dle Bourdieuho podoba habitu vychází z podmínek, které udává sociální prostředí [Wacquant 2002: 20]. Konkrétní podoba habitu je tedy determinována strukturou, která se projevuje v rozdílech mezi různými prostředními. Jak bylo nastíněno výše, Mauss v souvislosti s habitem zkoumá odlišnosti tělesné praxe mezi kulturními entitami [1973], Bourdieu se pak zabývá rozdíly v habitusech a životních stylech mezi společenskými třídami [1984]. Dle těchto autorů specifické podmínky prostředí tedy predisponují habitus jedince, jenž následně ovlivňuje jednak výběr praxe a její podobu –zmínila jsem již Maussův příběh o dřepících australských vojácích nebo Bourdieuovu analýzu sportovních aktivit napříč společenskými třídami. Habitus tedy ve své podstatě vychází z podmínek prostředí, struktury společnosti, kulturních specifik apod. a předává ji dál prostřednictvím praxe. Dle Bourdieua tak lze souhrnně označit jako „produkt struktury, producent praxe a reproduktor struktury“ [Wacquant 2002: 21].

Stejně tak, i v gymu vychází crossfitový habitus z kultury crossfitu, kterou pak dál generuje. Domnívám se, že hlavním nástrojem k transmisi crossfitové kultury je právě tělo. Tělo, ke kterému je crossfitová praxe upínána. Tělo, které je disciplinováno a zároveň odměňováno. Tělo, které se pohybuje na hranici askeze a slasti. Tělo, které nese symboly.

V následující části se tak po vzoru Marcela Mause zaměřím na tělesné projevy habitu jako symbolická vyjádření kultury [1973: 85]. Předpokládám, že k následující interpretaci tělesných symbolů přispívá i má výzkumná insider pozice současně s využíváním vlastního habitu jako výzkumného instrumentu, což mi umožňuje přistupovat k interpretaci v jemnějších obrysech. Postupuji od těla samotného, dále k jeho projevům z hlediska chování a jednání, až k symbolice sociálních neverbálních interakcí.

7.1 Symbolika crossfittového habitu

Jak jsem již zmínila výše, v crossfitové tělocvičně jsem nenašla žádný unifikovaný vzhled těla, který bych mohla označit za ideální typ crossfitujícího těla. Z hlediska proporcí sice lze zejména u žen rozpoznat větší míru osvalení v horních partiích těla jako jsou záda nebo ruce. V zásadě se však jedná o individuální a proměnlivou charakteristiku získanou kombinací genetických dispozic, sportovní historii, délkou a frekvencí crossfitové praxe. Těla hobby crossfiterů jsou z hlediska muskulatury těžko odlišitelná například od těl volejbalistů, tenistů nebo plavců. Crossfitová praxe však určité tělesné vlastnosti a projevy posiluje a do těla otiskuje specifické atributy, které náleží pouze crossfitu.

7.1.1 Tělesné atributy

Takovými atributy jsou například modřiny²³ na holeních, stehnech a klíčních kostech, mozoly na dlaních a prvních člancích prstů. Modřiny jsou přímými důsledky crossfitové praxe. Například při správném provedení deadliftu²⁴ (mrtvého tahu), kdy by se činka měla po celou dobu dotýkat těla, tedy holení, stehna a pánve. Po tréninzích, v nichž je zařazeno velké množství opakování deadliftů se vznik modřin téměř nedá ovlivnit. K stejnému efektu dochází například u cleanů (přemístění)²⁵ činky, kdy se díky pohybu v bocích a loktech činka přes horní polovinu stehna dostane na ramena a klíční kosti, kde je v podstatě zachycena v pádu. Důsledkem jsou modřiny na klíčních

²³ Viz obrázek 10: TĚLESNÉ ATRIBUTY

²⁴ Viz obrázek 12: SUMO DEADLIFT

²⁵ Viz. obrázek 11: CLEAN

kostech²⁶. Podobně, tedy v návaznosti na specifické cviky vznikají i mozoly na dlaních ze cviků na hrazdě jako jsou Toes to bary²⁷ nebo pull-upy (shyby)²⁸.

Modřiny a mozoly tak nejsou náhodnými emblémy crossfitového těla, jsou důsledkem praxe samotné, tedy součástí habitu. Zároveň ukazují, jak habitus symbolicky odkazuje k hodnotám v daném prostředí [Wacquant 2004]. Tím, že jsou modřiny a mozoly téměř nevyhnutelné a pevně spjaté se specifickými cviky, jsou i jistým ukazatelem fyzického úsilí a vůle. I když ne ukazatelem příliš přesným, protože každý je ke tvorbě modřin náchylný jinak. Nedá se proto říci, že by tato malá poranění heroicky odkazovala k úžasným výkonům, nesymbolizují útrapy, které byly crossfitu obětovány, nejsou považovány za suvenýry z boje s činkou, spíše zachycují fyzickou namáhavost pohybu a odhodlání spjaté s jejím překonáním.

Tyto symboly jsou čitelné veskrze těm, kdo gym navštěvují a jsou s praxí samotnou seznámeni, nejlépe na vlastním těle. Přesně vědí, důsledkem jaké praxe tato malá poranění vznikají. Vědí, že ovlivnit jejich vznik není otázkou žádného specifického umu. Modřiny a mozoly nejsou považovány za emblémy začátečníků, které by se zdokonalováním v praxi mizely, náchylnost k jejich tvorbě je totiž dána geneticky. V rámci crossfitové tělocvičny tyto symboly odkazují k tvrdé práci a nasazení během workoutu. Mimo crossfitovou komunitu jsou však tyto tělesné atributy vnímány odlišně:

Dámská šatna. Na zemi se válí kopy zpoceného oblečení špinavého od křídly. Na háčcích naopak visí nažehlené halenky a pouzdrové sukně. Pod lavičkou jsou připravené lodičky. Hraje hudba z telefonu, fénují se vlasy, nanáší se make-up, pije se protein. Kolem pobíhají polonahé ženy připravující se na pracovní den. Je tu mírný chaos.

Vanda stojí před zrcadlem, zastrkává halenku do sukně. Vypadá to, že se chystá malovat, ale namísto toho si korektorem zamaskovává modřiny na klíčních kostech.

²⁶ Obrázek 12 mě dokumentuje, když provádím tzv. sumo deadlifty. Obrázek 14 pak dokumentuje modřiny na mých nohou.

²⁷ Viz. obrázek 9: TOES-TO-BAR

²⁸ Viz. obrázek 7: PULL-UP

„To by byly zase v práci kecy,“ Mrkne na mě, když si všimne mého pohledu, „jestli mě někdo mlátí. Nebaví mě to poslouchat.“

„To chápu,“ odpovídám, „já si vždycky dávám pozor, než jedu k našim. Mamka ty modřiny nemůže vystát...“

„To u nás doma taky bylo,“ přitaká Vanda. Modřiny už má zamaskované. Ted' protřepe proteinový prášek v shakeru, aby se jí ve vodě dobře napěnil a napije se. „Prý, ta vaše mučírna...tohle není sport pro holky...vždyť je to nebezpečný“, jmenuje útržky se rozhovorů se svou rodinou v reakci na modřiny, které se díky crossfitu staly součástí jejího těla. Zamaskovat se je ale naučila dobře. Není na ní poznat nic. (Terénní deník, prosinec 2017)

Modřiny a mozoly jsou důsledkem kultury praxe, ve smyslu kombinace pohybů prováděných za vysoké intenzity při velkém počtu opakování. V diskurzu, kterým se o nich mluví mezi členy gymu, symbolicky odkazují k hodnotám tvrdé práce, překonání bolesti, ale také k „nutnému zlu“, které je součástí crossfitové praxe. Zatímco hodnoty se šíří přímo skrze tato tělesná schémata a přenášejí tak kulturu dál, skrze postoj k těmto tělesným atributům se pak formují i mentální schémata:

Převlékám se v šatně. Vtom se rázně otevřou dveře a přes šatnu směrem do koupelny probíhá Julie. Pravým zápěstím si svírá levé. Slyším, jak teče voda z kohoutku a pár nadávek. Tuším se, co se stalo, a moje hypotéza se vzápětí potvrzuje. Julie přichází zpět do šatny, na dlani si mačká toaletní papír, skrze který protéká krev. „Zase mi prasknul mozol,“ postěžuje si a tvář nakřivuje bolestí, „...ale dokončila jsem to, dodává“. Divím se. Shyby, při kterých ke stržení mozol mohlo dojít, byly to tiž hned na začátku workoutu. ..“bolelo to jako čert, ale já jsem to prostě chtěla dojet. Nemůžu toho přece nechat jenom proto, že mi teče trochu krve. (terénní deník, listopad 2017)

Situace z šatny je v souladu, s tím, co jsem se dozvídala ve výzkumných rozhovorech. V téměř každém rozhovoru jsme mluvili o tématu benefitů a ztrát, které se s crossfitem v životech členů gymu vázaly. Nutno říci, že většina těchto změn byla vnímána jako pozitivní. Jednou z nejčastějších pak bylo osvojení mentálního schématu, které členové formulovali jako „vydržet“, „překonat sám sebe“ „nevzdávat se“. Magdu jsem viděla vzdávat se při workoutech jen málokdy. V rozhovoru mi řekla:

„Mně crossfit dost pomohl i v jiných oblastech života. Třeba dost jsem to viděla při učení na zkoušky. Protože tady tisíckrát zažiješ, že je něco těžký, náročný, nepříjemný...bolí to, a že to musíš překonat. Jako je třeba milion wallbalů nebo rozedřený mozoly. Tak to je fakt, že jsem si všimla, jak mě to celkově posílilo v tomhle směru. Že si tu náročnou situaci přirovnávám třeba k tomu workoutu, řeknu si, že to bude trvat je chvíli a překonám to.“
(Magda, leden 2018)

Magda vypráví, jak ji způsob, jakým jsou tělo i mysl disciplinovány v průběhu crossfitového tréninku naučil nově nahlížet i na úkoly a výzvy mimo tělocvičnu. Zdá se, že mentální schémata, které Magda formuluje jako *„řeknu si, že to bude chvíli trvat a překonám to“*, které posílila v tělocvičně při překonávání fyzického diskomfortu se dále rozšířila i za hranice tělesnosti. Zároveň však tento příklad ukazuje, jakým způsobem jsou skrze zkušenosti těla v crossfitové tělocvičně budovány jednotlivé habitusy – skrze snahu o výkonné a silné tělo se buduje habitus silné vůle, které je pro získání toho těla nezbytná. Na následujících stránkách se budu věnovat dalším dvěma skupinám habitů, které jsou kromě výkonnosti a s ní související vůle pro crossfitový habitus typické.

7.1.2 Habit přesnosti

Požadavek přesnosti těla podobně jako požadavek výkonnosti vychází z cílů crossfitu jako sportovní aktivity. Ze strany trenérů v gymu během hodin, a v robustnější a institucionálnější formě při závodech, se projevuje důraz na přesné provedení cviků. Na crossfitových závodech, je role *„judge“* zpravidla nestranná – nepodporuje atleta, nedává mu rady, jeho hlavním úkolem je hlídat standardy prováděných cviků. S funkcí judge je pak asociativně spjatá formulka *„no-rep“*, tedy *„no repetition“*, kterou judge oznamuje, že opakování určitého pohybu nesplňuje standardy a nemůže být uznáno. U nás v gymu se v průběhu WODu na konci skupinových tréninků trenéři pohybují na hranici role trenéra a judge. Málodky se mi stalo, že bych během workoutu zaslechla z úst trenérů *„no-rep“* jako výzvu k přesnějšímu provedení cviku směřovanou k někomu jinému než mě. Tato zpětná vazba probíhá spíše na osobní úrovni:

„Někdy vidím, že lidi nedělají ty cviky přesně. Že si třeba ulevují, tím, že nejdou hluboko do dřepů, nevyskakují při angličácích... Tak za nima jdu, řeknu jim to jednou, dvakrát. Někdo si pak dá pozor, ale taky ne všichni... Třeba jednou byly wallbally ve workoutu, někdo si psal

do aplikace RX a já jsem viděla, že třetina těch wallballů šla pod čáru, ta jsem mu pak další den řekla: „hele , sorry, dneska scaled, příště musíš jít víc.“ (rozhovor s Adélou, prosinec 2017)

Přesnost počínající precizní imitací cviků se pak promítá i dalších dílčích habitů, které utvářejí celkový crossfitový habitus. Obecně totiž požadavek přesnosti vychází důležitosti dat při sestavování tréninkových plánů, workoutu nebo vzájemném srovnávání, jak jsem již ostatně nastínila v podkapitole *Crossfit is driven by data*. Dle Glaassmana je ideální frekvence tréninku crossfitu odpovídá třem dnům zátěže následovaným jedním dnem odpočinku [2004: 5]. „Správné“, tedy institucionálně hodnocené jako správné provedení cviku, ve smyslu preciznosti pohybu i počtů opakování, pak aktivuje různou mírou určité svalové skupiny. Správnost cviku však neodpovídá jen kvalitě a intenzitě pohybu, ale i následováním jeho přesné varianty. V tréninkových programech se tak počítá s cyklováním namáhaných hlavních svalových skupin během týdne. Obecně platí, že se střídají lehčí a náročnější tréninky – pokud proto někdo nenásledují předepsané tréninkové schéma nebo přichází do gymu po delším čase, může se mu stát, že mu trénink přijde lehký, raději by použil těžší váhu nebo zvolil náročnější cvik. Sama jsem se do této situace dostala několikrát, zejména, když jsme ve WODu měli předepsané klasické přeskoky přes švihlo namísto běžných dvojšvihů. Protože mi dvojšvihy nejdou, chtěla jsem se v této činnosti zlepšovat. Mezi řečí jsem trenérovi řekla, že budu zkoušet dvojšvihy a domnívala jsem se, že to nebude problém. „Dnes jsou ale singles“, obrací se na mě Marek. „Dneska doubles nepojedeš, má to být recovery workout, nevíš, co tě čeká zítra.“ Důvodem k tomuto oddanému následování tréninkového programu je i to, že rozpis tréninku na další den se publikuje nejdříve v pozdních večerních hodinách předchozího dne. Na úterním tréninku tedy člověk nikdy neví, co jej čeká následující den. Zároveň oddanost ve smyslu následování přesného rozpisu cviků, ale i počtu opakování lze vnímat jako projev férovosti. Aby totiž mohly být výsledky WODů mezi jednotlivými lidmi srovnatelné, je třeba nastavit stejné podmínky, tedy stejné požadavky na provedení cviků. Protože se váhy mezi jednotlivými kategoriemi od začátečníků pro pokročilé liší, zajišťuje primárně stejný rámec workoutu v podobě standardů cviků a počtu jejich opakování.

Domnívám se proto, že férovost jako mentální schéma crossfitového habitu vychází z požadavků kultury této aktivity, že je jedním z principů, které tuto praxi umožňují a které umožňují i obojakost crossfitové praxe – kompetitivnost prostřednictvím srovnávání na jedné straně a vzájemnou podporu prostřednictvím pocitu sounáležitosti ze stejných překážek na straně druhé. Heywood pracuje s podobnou obojakostí crossfitu, když jej nazývá jako tzv. „*Immersive sport*“ [2015]. Autorka používá označení „*immersive*“, s českým ekvivalentem „pohlující“, jako překlenutí mezi dvěma kategoriemi sportu, jimž dává názvy „*kompetitivní*“ a „*participační*“²⁹. Zatímco komparativní sport nese rysy soutěživosti a lze jej přirovnat ke snaze překonat překážku nebo zvládnout úkol, v modelu participačního sportu převládá nastavení na sdílený požitek ze hry a na rozdíl od modelu kompetitivního výhra nesouvisí se společenským statutem [Heywood 2015: 26]. Pohlující sport překlenuje tyto rozdíly tím, že využívá z každé kategorie určité principy. Konkrétně motiv závodu z kompetitivního, spolupráci ve partnerských WODech a „lehkost“ rekreačního sportu z modelu participačního [Heywood 2015: 26].

Ačkoli Heywood se k tématu férovosti nevyjadřuje, domnívám se, že neférovost však může „pohlčení“ narušit. Když jsme ve výzkumných rozhovorech mluvili o používání mobilní aplikace a motivace k lepším výkonům, ukázalo se, že férovost je vnímána jako nezbytná, zároveň však přirozená vlastnost, jejíž absence znemožňuje kompetitivní složku crossfitu. Zároveň férovost a s ní související solidarita primárně posilují dobré vztahy a kohezi v rámci skupiny:

„Je, fakt, že je to nanic, když někdo podvádí... Teda, ze začátku jsem se s tím hodně prala, protože mi to přišlo nefér vůči ostatním, kteří jsou pak v žebříčku níž. A hlavně se tím rozpadá celá ta myšlenka nějakého srovnávání, protože jak se můžeš srovnat s tím, kdo je ve finále jiný workout, protože dělal méně opakování nebo si upravil pak skóre... Tak, já třeba, když se po svém tréninku ještě protahuju nebo dělám něco silovýho, ta vidím, jak cvičí ostatní. A pak vím, že jsou lidi, se kterými se prostě nemá smysl srovnávat, protože si to ulehčujou... A pak, když si víc uvědomíš, že to děláš pro sebe, ne kvůli tý soutěži, tak to přestane tak štvát, vlastně tě přestanou štvát i ty lidi..“ (Rozhovor s Julii, leden 2017)

²⁹ Z originálu přeloženo autorkou textu.

Přesnost jako vlastnost crossfitového habitu má tak trojí funkci. Jednak umožňuje transmissi kultury ve smyslu precizního provedení cviků. Za druhé v přesném, až oddaném, následování tréninků je pak crossfit pro tělo náročnou aktivitou, která negativně ovlivňuje možnost dalších fyzických aktivit. Přesné následování tréninkových plánů pak značí a zároveň posiluje loajalitu ke crossfitové kultuře, ale i komunitě a prostředí gyму. Pro tento mechanismus lze po vzoru Dawson použít termín „greedines“. Ten dle Scott odkazuje k tendenci institucí pohlcovat ovlivňovat i další složky života jejich členů [2010:218]. Dle Dawson crossfitová kultura svými požadavky jako je časová investice do návštěv gymu, náročnost tréninků, finanční investice do členských poplatků a sdílené představy o stravě jako je tzv. paleotická dieta nebo tzv. zone diet, ovlivňuje životní styl člověka tím směrem, aby se posilovala jeho „crossfitová identita“ [Dawson 2015: 369]. Za třetí pak přesnost ve smyslu férovosti posiluje nejen vztah ke crossfit, gymu nebo komunitě, ale i interpersonální vztahy v ní.

7.1.3 Habit autentičnosti

Autenticita, zároveň však surovost nebo expresivita jsou dalšími charakteristikami crossfitujícího těla. Jak již bylo zmíněno výše cviky a pohyby v crossfitu jsou považovány za funkční, a to jednak díky v zapojování celého těla a jednak tím, že imitují přirozené pohyby, jež jsou součástí každodennosti. Důraz na přirozenost pohybu je v diskurzu našeho gymu patrný. Trenéři se při úvodních hodinách vymezují vůči klasickým fitness centrům, když vysvětlují, jak crossfit využívá přirozené možnosti těla a že ke kvalitnímu a intenzivnímu pohybu není třeba posilovacích strojů, běžeckých pásů a podobně. Strohost vybavení gymu, ve kterém nachází jen základní pomůcky jako medicinbaly, a tzv. volné váhy – závaží ve formě os, kotoučů neb kettlebelů, se kterými se lze volně pohybovat po prostoru - mají napomáhat autentickému pohybu těla, při němž není omezováno žádnými vnějšími materiálními silami. Podobně vnímá souvislost mezi prostředím a způsobem pohybu Barbora:

„Na ty věci, co v crossfitu děláme, nepotřebuješ nic než prázdnou halu a pár prázdných vah...Podle mě crossfit v lidech jako by obnovil nějakou pud (smích). Klasický fitka jsou takový fancy, pozlátka kolem...ale to to gró, to pravé fyzické vyčerpání tam chybí. Ale v crossfitu se na ty pozlátka vykašleš, protože to tvrdé fyzické tě tak zaměstná, že tam máš jen sebe a to

tělo. A to je to, proč sem chodíš.. ne, že je tedy 10 zrcadel a sauna a vířivka. Taky mi to připomíná takový jakoby pudový, instinkty...ten workout. Takový naturální to je. Takové pravé fyzické dno...dřeš tváří o zem při angličáku, hekneš si, když potřebuješ...takový zvířecí prostě...nevím, jak to pojmenovat, takový surový...a to do těch fitek nepatří.“ (Bára, prosinec 2017)

Navzdory tomu je tělo, jak jsem poslala výše, důrazně disciplinováno směrem k naplňování standardů cviků. Domnívám se, že je to intenzita cvičení, která správným provedením cviků vzniká, současně s ideou „autentičnosti“ pohybu dává vzniknout expresivním projevům těla. Barbora mluví o tom, že člověk „*dře tváří o zem*“, „*heká*“, když se tělo během workoutu pod vlivem intenzity dostává do fáze, v níž se lidé zadýchají, zpocení, rozcuchání, špinaví od magnesia nechávají unést atmosférou workoutu. Jediná kontrola těla je v tomto případě směřována směrem k pohybu, nikoli ke kontrole tělesných projevů. V mimice crossfitujících těl se až ostentativně odráží námaha, kterou na workout vynakládají. Projevy těla při workoutu skutečně působí, jak je popisuje Barbora, pudově.

Dle Heywood je vysoká intenzita pohybu předpokladem pro zážitek „flow“, který crossfiteři zažívají právě během krátkých (3-10min) workoutů [2015: 27]. Flow, zážitek extrémní námahy, pocit z jejího zdolání společně s fyzickým vyčerpáním³⁰ se jeví jako atraktivní. Při výzkumných rozhovorech nemluvili ani tolik o tom, jak rádi mají workouty, ale výrazně oceňovali pocit slasti po nich.

Tento přístup k tělu se pak může jevit rozporuplný ve vztahu k tělesné disciplinaci, jež se v některých případech může zdát až asketická, jako například u Julie:

„...já chodím na tréninky 6x týdně. Dřív jsem nechodila o víkendu, ale teď, jak má Tomáš ty neděle, tak jsem začala chodit i k němu. Dřív jsem byla v gymu taky tři hodiny ráno, a to teď úplně nejde. V tý předchozí práci to bylo lepší, jak to bylo volnější...takže teď musím

³⁰ Za účasti neurobiologické aktivity endorfinu a dopaminu [Athanasios et al. 2000].

chodit od šesti, a pak teda můžu dvakrát týdně chodit do práce později, takže to zůstávám až do devíti. A je to teda vidět. Je to vidět i na výkonu.

Pořád se teda snažím spát osm hodin denně, takže teď chodím spát po osmý. Což je teda mazec, když přijdeš z práce v sedm, to tělo nějak dostat do klidu....ale vím, že tělo ten spánek potřebuje, tak prostě musím.

...

Je fakt potřeba hlídat si spánek a dobrý jídlo, když trénuju takhle intenzivně. Musím se stravovat jinak, musím plánovat...ale to zjišťuju třeba až tenhle rok. že to klasický jídlo mi nestačí. Že já třeba miluju český chleba s máslem, ale když si ho dám před tréninkem, tak to není dobrý. Mám hlad a prostě to není ono. Takže se člověk tak učí co a jak, zjišťuje si, co obsahuje jaká potravina...A mekáč prostě tělu ty potřebný živiny k tréninku nedá. To samý alkohol...To Tě prostě úplně zabije“ (Julie, leden 2018)

V úryvku z rozhovoru Julie popisuje, jak se za účelem lepší výkonnosti při crossfitu proměnila i její životospráva - Julie tak dbá na dostatečný spánek, vybírá výhradně kvalitní a tělu prospěšnou stravu a straní se alkoholu. Domnívám se však, že tato askeze není projevem omezení těla, ale spíš zájmu o něj, ba přímo oddanosti k tělu. Oddanosti ve smyslu disciplinace, která jej zdokonaluje, a ve smyslu slasti, kterou prostřednictvím extrémní námahy člověku přináší.

Funkce autentičnosti v předávání crossfitové kultury tkví převážně v atraktivitě, kterou pro jedince přináší. Crossfitová kultura v gymech dovoluje povolit zábrany sociální kontroly nad svým tělem, nechat ho instinktivně dýchat, hekat, zařvat. Ve své podstatě zároveň nastavuje pozitivní vztah k tělu, které je se všemi těmito projevy přijímáno jako autentické. Tím se zájem o tělo a oddanost k tělu jako mentální schéma crossfitového habitu posiluje.

7.1.4 Habit sounáležiosti

Domnívám se, že právě stejný zážitek překonávání námahy během workoutů at' už fyzické nebo mentální připsívá k utváření kolektivního vědomí mezi členy gymu. Ne nadarmo se po zvládnutém workoutu členov gymu mezi sebou oceňují gestem „*high five*“ a slovy „*Good job*“ , „*Well done*“ nebo „*Great work*“. Tento rituál vyjadřuje uznání vůle a fyzického, zároveň však odkazuje i k sounáležitost mezi členy gymu, kteří všichni prošli „*stejným peklem*“. fyzické i psychické pocity, které zažívají v průběhu a workoutu a po jeho skončení, jsou pak z mé zkušenosti obsahem většiny rozhovorů v šatnách. Sdílená tělesná zkušenost „pravého fyzického dna“, jak říká Barbora, a určitá libost z jeho překonání, se tak jeví jako klíčová pro sounáležitost a utváření komunity v rámci gymu.

Domnívám se, že zájem o tělo a přijímání výzev jsou předpoklady, se kterými lidé do crossfitové tělocvičny již přicházejí a podle nich si vybírají jako aktivitu právě crossfit – výkonově zaměřený sport s kompetitivními prvky. V tabulce č.1 uvádím pro přehled demografické charakteristiky mých výzkumných partnerů, které ilustrují homogennost skupiny v oblasti dosaženého vzdělání, typu zaměstnání a věku. Jedná se skupinu lidí z mladé populace, s vysokoškolským vzděláním. Profesně pohybující se v oblastech byznysu, práva nebo marketingu. Tyto charakteristiky jsou v gymu opravdu časté. Induktivně tak lze předpokládat, že výkonově a kompetitivně zaměřená aktivita přitahuje ty, kteří tímto způsobem fungují i jiných oblastech života jako je třeba práce nebo vzdělání.

Pod vlivem dění v tělocvičně a jejích autorit si pak lidé s těmito předpoklady osvojují nebo rozvíjejí výše formulované specifické habitusy. Některé z těchto habitů se vážou k tělesné praxi a její efektivitě, například zmíněné techniky zvedání břemen. Některé se týkají mentálních schémat, jako ona interpersonální i intrapersonální kompetitivnost. Jiné zahrnují způsoby vztahování se ke svému tělu – jeho poznávání, disciplinaci nebo zažívání. Zároveň však členové gymu upravují praxi crossfitu i své životy za hranicí gymu.

8. Za hranicemi gymu

Hodně z členů gym, se kterými jsem se v gymu setkala, si roli crossfitu ve svém životě pojmenovává jako pozitivní sílu, která vede k jejich spokojenějšímu životu. Této ideje se podrobně věnuje Belger [2012], když ve své knize líčí příběhy lidí, kterým prostředí komunity v crossfitovém gymu pomohlo překonat náročné životní situace. V rozhovorech, které jsem ke svému výzkumu prováděla já, jsme se ne vždy dostali tak „blízko“ a tak „hluboko“, abychom tato témata otevírali. Snad jen Julie a Lukáš nastínili, jak jim komunita pomohla překonat náročné osobní období:

„Ten začátek byl takovej ohromující, protože jsem začala poznávat svoje tělo, zjišťovat, co vlastně všechno dokáže. A taky jsem v gymu hodně zajímavých a inspirativních lidí. V tom období jsem vlastně ještě opustila devítiletý vztah.... Takže v té době mi to i pomohlo, že jsem měla kolem sebe nové lidi, který jsem potkávala každý den. No, to je na gymu super, že jsem tam potkala spoustu zajímavých lidí pohromadě, jako předtím nikde ne... takže v tomhle mi to pomohlo i po tom rozchodu. Takový to, když devět let žiješ vlastně život podle někoho a pak se rozejdete...vlastně začínáš žít zase sama a hledáš se tak trochu. Takže ti noví lidi a celý ten koncept...To mě tak troch nasměrovalo, kam dál.“ (Julie, leden 2018)

Lukáše, který se ke crossfitu dostal po ukončení své profesionální kariéry, model večerních tréninku spojených s „pokecem, a pak společnou večeří po cestě z gymu“, pak podle jeho slov pomohl k větší socializaci: *„ Když jsem trénoval závodně, tak jsem v podstatě vlastně jenom trénoval a po večerech se učil do školy. Po tom, co jsem začal pracovat, jsem zase byl celý den v práci. A to jsem byl vlastně dost nespokojenej. Víím, i že jsem nemohl spát, protože tělo nebylo dost unavený. Když jsem pak začal dělat crossfit, byl to hezký návrat k nějaký pravidelnosti v tréninku a tak. Zároveň na rozdíl od atletiky, kterou jsem dělal předtím, tady byl mnohem silnější sociální aspekt. Začal jsem se víc bavit s lidma. A vlastně ne jenom v gymu, ale i tak obecně...“ (Lukáš, únor 2018).*

Ačkoli tyto příběhy jsou zajímavé a jistě hrají silnou roli v motivaci členů gymu k následné praxi crossfitu, ukazují spíše vlivy crossfitu a komunity s ním spojené jako intervence v tíživé situaci, což není předmětem mého výzkumu. Ráda bych však na tomto

místě zdůraznila, že toto pozitivní vnímaní praxe crossfitu na život člověka mimo gym, bylo univerzální ve všech rozhovorech, které jsem provedla. Domnívám se tak, že závěry o tom, jaké změny v životním styl crossfitovou praxi doprovází, jsou ovlivněny právě tímto nastavením.

Jak jsem již zmínila výše, předpokládám, že zájem o tělo je jedna z dispozic, se kterými lidé do crossfitové tělocvičny již přicházejí. V prostředí gymu se pak jejich zájem o tělo formuje určitým směrem. Ani směrem k ideálním proporcím těla jako v kulturistice, jejíž tréninkové metody taktéž využívá, ani směrem k zaměření se na specifickou pohybovou dovednost jako ve většině vrcholových sportů. Tím, že crossfitová kultura dbá na tělesný rozvoj všemi směry, tím, že tělo je v důsledku intenzity tréninků kontinuálně vyčerpáváno, začínají členové gymu zařazovat do svého života i aktivity s regeneračním účinkem. Magda vypráví o tom, jak začala chodit do sauny, Julie chodí na pravidelné sportovní masáže, Gréta na fyzioterapii, Adéla cvičí každý den s rehabilitačními pomůckami, Isabela si nechává jedenkrát týdně tejpovat vazy v kolenu. Tyto činnosti začaly zařazovat do svého života až po nějaké době, kterou crossfitovému tréninku věnovaly. Přesto, že se jedná o další finanční i časové investice, paradoxně vznikající ex post, členky gymu je popisují jako součásti své každodennosti. Pochybuji však, že by členky gymu, jak je znám, samy od sebe věnovaly takový prostor péči o tělo. Zdá se mi naopak, že aktivity jsou důsledky crossfitové praxe a že ačkoli jejich interpretace jako aktivit pečujících o tělo je stejná, v případě členek gymu nevycházejí z libosti o své tělo pečovat, ale z nutnosti jej udržovat.

Na podobném principu fungují i další aktivity mimo gym, které postupně s crossfitovou praxí přicházejí, a jsou tak jejími doprovázejícími habitusy, utvářejícími životní styl. Nejedná se však jen o aktivity nové, jak tomu bylo u předchozího příkladu, ale i o aktivity, které se dělají „jinak“. Jedná se o změnu pohledu na to, co „je správné“. Členové a členky gymu, se kterými jsem se setkala, se často ve prospěch crossfitu vzdávají nočního života a alkoholu. Jsou si vědomi negativních vlivů, které nedostatek spánku a alkohol na jejich tělo mají.

„...třeba na tom erasmu. Tam bylo hrozně jednoduchý sklouznout do toho party stylu ...a i s tím jídlem se tam člověk nemá možnost stravovat moc zdravě, jako že já jsem byla

zvyklá si z Prahy vařit... že ta kuchyňka na koleji není nic moc. Ale tak cottage, zeleninu a oříšky vařit nemusíš, že jo...Protože normálně to tak u studentů erasmu funguje, že když opustí ty svoje pravidelné aktivity, jedí, co je, tolik nesportují ...a pro mě takhle po tom roce bylo už mnohem důležitější mít ve svém životě i ten sport a crossfit mi pomáhal tím vedením pravidelností, že pro mě bylo důležitější jít raději na v sobotu dopoledne na trénink než se v pátek zrušit na party. A tam jsem si to uvědomila asi úplně nejvíc, protože normální prostě bylo chodit na party, ale já jsem to už měla vnitřně srovnané jinak.“ (Magda, leden 2018)

Jak ve své výpovědi nastiňuje Magda, pravidelný pohyb, který se jí prostřednictvím crossfitu dostává, je pro ní hodnotou, které se nechce vzdát na úkor jiných aktivit, pro její vrstevníky mnohem atraktivnější. Slova Magdy tak ukazují, jak se pro ni s crossfitovou praxí pojí i nutnost „jíst zdravě“, tedy jíst určitým způsobem, stejně tak organizovat si svůj denní či týdenní plán určitým způsobem, aby do něj mohla zahrnout tréninky. Změna časového harmonogramu dne a zaměření se na „zdravou stravu“ se netýká jen Magdy, popisují ji téměř všichni moji výzkumní partneři³¹.

Většina členů gyму se změnami ve stravě a životosprávě nechává volně inspirovat od crossfitových ikon nebo trenérů v gyму bez větších hodnotových rozporů. Když se bavím s Adélou, dává mi ohledně stravy doporučení, jak mít dostatečný kalorický příjem, zvýšit příjem zejména živočišných bílkovin a nenasycených tuků a eliminovat rafinované cukry. Splnit požadovaly těla na větší příjem bílkovin ve stravě (1,8- 2g/kg denně) však bylo náročné například pro Grétu:

„Ze začátku, když jsem s crossfitem začínala, tak jsem vlastně neměla moc velký ambice, že bych chtěla zvedat těžký váhy a tak. Jak jsem předtím dělala ten tenis, tak mě spíš bavily ty cardio workouts....ale jak jsem se začala zlepšovat, tak jsem pak víc začala řešit i tu stravu, protože často můžeš stagnovat právě z nedostatečným stravy.. U mě byl teda problém zejména s proteinama. V té době už jsem byla nějakou dobu veganka, a pak jsem se vlastně stala vegetariánkou. Právě kvůli crossfitu, abych jako mohla regenerovat...Což bylo vlastně dost těžký, protože eticky jsem to vnímala a vnímám jinak. Ted' už je zase trh

³¹ Další ukázka viz. rozhovor s Julii na str. 43

s nabídkou veganských produktů a doplňků na mnohem lepší úrovni, tak přemýšlím, že se vrátím k veganství zpátky.“ (Gréta, leden 2018)

Jak na příkladu Gréty, tak ve výpovědi Magdy i Julie je znatelná vůle a sebedisciplinace. Členky gymu se disciplinují podle crossfitových doporučení a následují obecné zvyklosti spojené se zdravým životním stylem. Vůle posilovaná prostřednictvím náročných workoutů, kdy je potřeba překonat bolest, únavu nebo „jen“ mentální hranice, vůle, která je mezi členy oceňovaná, která je pro mnohé důležitější než konkrétní fyzické výkony a výsledky ve srovnávacích žebříčcích, vůle, která se pak přelévá z prostoru gymu i do jiných sfér života. Domnívám se, že velmi přesně tento mechanismu ilustruje ukázka z rozhovoru s Magdou, kdy vypráví, jak ji crossfitová praxe naučila nevzdávat se při učení na zkoušky. Gréta pak sdílí zkušenosti vyprávějící o tom, jak jí během zkouškového období rituál každodenního tréninku napomáhal k větší efektivitě, protože chtěla mít práci hotovou, než odejde na trénink.

Vůle a sebedisciplína tak patří mezi hodnoty v gymu, které jsou například na rozdíl od představ o estetických tělesných ideálech, sdíleny bez rozdílu téměř mezi všemi členy gymu. Zdá se, že tyto hodnoty se posilují jednak jejich oceňováním trenéry v gymu jako autoritami a jednak prostřednictvím peer-pressure mezi členy gymu. Mechanicky se v jedincích posilují ty vlastnosti, které komunita oceňuje. Domnívám se tedy, že v případě, že jsou členové a členky gymu ochotni takové změny podstupovat, stojí jejich rozhodnutí na důvěře k instituci gymu a trenérům jako autoritám. Ne nadarmo je v komunitě oceňovaná pravidelná účast na tréninzích. Tuto tendenci by Scott [2010] a Dawson [2015] označily za projev výše zmíněné „greediness“, tendenci dané instituce zasahovat i dalších sfér života člověka než je primárně oblast s institucí spojená. Participace na chodu gymu totiž zdaleka neznamená jen pravidelné tréninky. Ty jsou vnímány spíše jako základna, na níž stojí například participace na neformálních akcích pro členy gymu jako byl v loňském roce vánoční večírek, dobročinný bazar, volejbalový turnaj, pétanque nebo grilování.

Když Bára říká, že *„Komunita není něco kvůli čemu by lidi začínali dělat crossfit, ale je to něco kvůli čemu pak z.“* . Z rozhovorů, které jsem provedla, skutečně vyplývá, že hodnoty sociální aspekt spjatý s gymem prezentovaný výroky: *„ty lidi tady“*, *„sranda, kterou tady společně máme“*, *„to, že je to kolektivní“* nebo *„Ten komunitní aspekt, že se se*

vídáme i mimo gym“, jsou pro členy gymu důležité. Zdá se, že se i mimo gym prostřednictvím neformálních akcí, daleko za hranicí crossfitových workoutů, vytvářely pevnější osobní vazby mezi členy gymu, které je následně motivují pravidelnější účasti na tréninzích. Přicházejí-li do gymu, aby zlepšili svou tělesnou kondici, nezůstává zpravidla jen u rozvoje fyzických dovedností. Jak jsem popsala výše, komunita v gymu prezentuje představy o správné stravě, životosprávě a podobně, začíná tak organizovat a formovat život i mimo prostor gymu. Zároveň členové gymu tyto změny vnímají veskrze pozitivně.

Závěr

Jak vypadá crossfitový habitus? Jakými způsoby se utváří? A odkazuje k životnímu stylu nějaké určité sociální skupiny? To byly hlavní výzkumné otázky, na něž jsem se ve své práci snažila odpovědět. Zvolená etnografická a autoetnografická metoda v crossfitové tělocvičně, kterou jsem navštěvovala již před počátkem výzkumu, přinesla k charakteru mých zjištění určité benefity, zároveň i omezení. Z počátku výzkumu jsem oceňovala zejména osobní vztahy s členy gyму, které zajistily, že jsem neměla problém se získáním výzkumných partnerů k rozhovorům. Má situovanost v terénu se však pojila i s osobním závazky ke členům gymu, se kterými jsem, i díky výzkumu, navazovala hlubší přátelství. V průběhu psaní práce jsem si začala uvědomovat, že má loajalita ke členům gymu (nyní již ke stále větším přátelům) a k gymu samotnému (nyní již stále více „mému gymu“), mi bránila plně se ponořit do témat, o kterých se v tělocvičně tolik nemluví. Takovým tématem byla zejména finanční (ne)dostupnost crossfitu. Při zpětných analýzách nahrávek rozhovorů jsem si uvědomila, jak jsem zejména v rozhovoru s Jasonem, majitelem gymu, hlavním trenérem a pro mě autoritou, až konformně následovala diskurz, kterým o financích a výši měsíčního členství mluvil. Data, která v terénu vznikla, jsou tak nepochybně ovlivněna mou situovaností v terénu (i z tohoto důvodu v úvodu čtenáři představuji svou vlastní cestu ke crossfitu a důvody, které mě k němu vedly).

Následné analýza těchto dat, jejímž cílem bylo odpovědět na výzkumnou otázku, jak crossfitový habitus vypadá, mi přinesla následující zjištění. Crossfitový habitus jako celek internalizovaných tělesných, mentálních a sociálních schémat jsem interpretovala prostřednictvím jeho čtyř vlastností, které považuji za zásadní. Těmito vlastnostmi jsou 1) výkonnost, 2) přesnost, 3) autentičnost a 4) sounáležitost. Protože jsem k tématu přistupovala z pohledu tělesné sociologie, vycházela při interpretaci crossfitového habitu z jeho tělesných vlastností a projevů, postupně k jeho dimenzím psychickým a sociálním. Za základ crossfitového habitu považuji důraz na výkonnost a efektivitu crossfitových těl. S tímto požadavkem se váže nutnost sebedisciplinace při pravidelné účasti na hodinách, trénování jednotlivých cviků nebo technik i mimo tyto hodiny. Přesnost v rámci crossfitového habitu odkazuje k oddanosti směrem k autoritám v gymu, i k celému konceptu crossfitu, který je exaktně následován nejen jako tréninkový program se

specifickými schématy pro dny těžké, lehčí, zátěže nebo odpočinku, ale i jako soubor doporučení ohledně životosprávy, zejména stravy. Přesnost velmi úzce souvisí s výkonností, neboť dle crossfitového diskurzu, tedy dle tvrzení trenérů a známých atletů, lze výkonnosti dosáhnout právě prostřednictvím přesného následování tréninkového programu. Oproti těmto dvěma vlastnostem se třetí, totiž autentičnost, mohla jevit v protikladu. Jak může být přísně disciplinované tělo zároveň autentické? Domnívám se, že i přes disciplinaci těl, zůstávají jeho projevy v crossfitové tělocvičně autentické. Míním ji onu autenticitu ve smyslu upocených, udýchaných těl s nekontrolovatelnou mimikou během vysoce intenzivních workoutů. Onu autentičnost, prostřednictvím které se členové gyму vymezují vůči fitness centrům, které navštívili před gymem, prostřednictvím které upozorňují na „surovost“ a „náročnost“ crossfitu. Poslední z těchto čtyř vlastností je pak sounáležitost s ostatními členy projevující se navzdory kompetitivnosti crossfitu prostřednictvím vzájemné podpory během workoutů. Sounáležitost, která vzniká prostřednictvím sdílené tělesné zkušenosti.

Druhou výzkumnou otázkou jsem se tázala po procesech reprodukce jednotlivých habitů v gymu. Ty dle mých závěrů probíhají simultánně na dvou úrovních. Jednak cestou institucionální, kdy jsou během úvodního kurzu a pravidelných skupinových tréninků zvnitřňovány tělesné techniky jednotlivých cviků, stejně jako morální postoje jako je férovost a regulovaná kompetitivnost. Jednak prostřednictvím peer-sdílení tipů a doporučení na strategie u jednotlivých workoutů mezi členy gymu nebo vzájemnou sociální kontrolou v oblastech fair-play.

Třetí výzkumná otázka zněla: S jakým životním stylem a kulturními preferencemi crossfit souvisí a o čí volnočasovou aktivitu se jedná? Ačkoli se mi v průběhu výzkumu nepodařilo získat dostatek informací o sociálním postavení členů gymu (má dilemata a důvody jsou popsány na str.12-14), abych je mohla definovat jako určitou sociální třídu, pokud by takováto univerzalizace vůbec byla možná, přesto jsem našla několik charakteristik, které členové gymu měli společné ještě před příchodem do gymu, tedy ještě předtím, než se v nich začal crossfitový habitus utvářet. Domnívám se, že v případě výběru crossfitu jako volnočasové aktivity hraje podstatnou roli možnost či nemožnost

finanční investice do členství. Členství v crossfitovém gyму v podobě, v jaké jsem se s ním setkala já, je finančně nákladnější než například členství v již zmiňované posilovně. Právě tento vstupní práh, domnívám se, determinuje skupinu, která se do gyму vůbec získá přístup. Moji výzkumní partneři, i ostatní členové gymu, se kterými jsme se setkala, jsou vysokoškolsky vzdělaní lidé mezi 20 a 40 lety, pracující ve vedoucích pozicích v oblastech byznysu, práva, IT nebo marketingu. Z hlediska zaměstnání a finančních příjmů se jedná o vyšší střední třídu. Tato skupina lidí pak považuje pravidelný pohyb za investici do svého zdraví, seberozvoje nebo fyzické i duševní pohody. Tělesné benefity ve formě výkonného těla, pak zejména ženy považují spíše za důsledky crossfitové praxe než na její cíle. U mužů, se kterými jsem vedla rozhovory, jsou tyto názory nejednoznačné.

Stejně jako je mlhavá definice sociálního postavení členů gymu, tak i ani odpověď na otázku s jakým životním stylem se crossfit pojí, není dostatečně jasná. Domnívám se však, že zde důvodem k nejednoznačnosti nejsou ani tak chybějící data, jako spíše diverzita životních stylů členů gymu. V kapitolách, které se věnovaly utváření crossfitového habitu a explicitně pak v kapitole s názvem *Za hranice gymu*, jsem se věnovala tomu, jakým způsobem se praxe crossfitu a s ní spojený habitus projevuje v životech členů gymu. V textu jsem pracovala s pojmem „greediness“, který vyjadřuje tendence sociální instituce pohlcovat i další složky života participantů oné instituce i mimo ni. V mém teoretickém rámování bych tento fenomén označila spíše jako zvnitřňování habitu. Domnívám se, že právě ona internalizace umožňuje, že schémata crossfitového habitu se pak objevují i v každodenních situacích mimo gym. Pozorovat tyto procesy bylo možné například ukázky, ve kterém Magda popisuje, jak přirovnání učení se na zkoušky k náročnému workoutu pomohlo oživit její vůli, i když se jednalo o netělesnou aktivitu. Nebo podobným způsobem na fyzické úrovni, kdy Julie využívá získané dovednosti zvedání těžkých břemen při nošení těžkých tašek s nákupy.

Podobně jako vidím limity v konkrétnějších charakteristikách členů gymu jako sociální třídy, stejné pochybnosti vyvstávají i v možnosti definice jednotného životního stylu, který by étos gymu charakterizoval. Zdá se, že se jedná o životní styl, jehož nedílnou součástí je intenzivní a dynamický pohyb, který je zároveň kompetitivní výzvou – ať už v překonání ostatních nebo sebe sama. Zároveň životní styl, ve kterém se zrcadlí preference zdokonalování sebe sama před zábavou a užíváním si. Životní styl, který se v oblasti stravy

podřizuje potřebám těla a vkus, který vybírá potraviny ne podle chuti, ale podle prospěšnosti pro tělo a jeho regeneraci.

Ve svém teoretickém rámování tématu životního stylu vkusu jsem vycházela převážně z koncepce Pierra Bourdieu. Bourdieu píše o tom, jak jsou prostřednictvím vkusu manifestovány rozdíly mezi jednotlivými třídami a jak se prostřednictvím následné spotřeby jako součásti habitu tyto rozdíly reprodukuje [1984:6]. Ve své analýze rozděluje kulturní spotřebu na základě opozic, podle nichž by vyšším vrstvám společnosti měly náležet ty objekty spotřeby, jež lze charakterizovat jako „vysoké“, „jemné“, „spirituální“, „elegantní“, „kvalitní“, „lehké“ nebo „unikátní“, nižším vrstvám společnosti by pak měly náležet jejich opaky [Bourdieu 1984: 486]. Domnívám se však, že tímto způsobem nelze crossfit v současné společnosti charakterizovat. Etnografický popis s následnou analýzou ukazují, že crossfit nelze jednoznačně charakterizovat na základě tohoto systému opozic jako náležící vyšším nebo nižším vrstvám společnosti. Na jedné straně se sice jedná o aktivitu vyžadující vyšší finanční investici, která zaručuje určitou unikátnost této aktivity. Rovněž tato aktivita vyžaduje rozvinuté volní schopnosti, sebedisciplínu a ambicióznost, které asociují možnost vnímat crossfit jako aktivitu spjatou s vysokou kulturou, jejichž prostřednictvím se právě tyto vlastnosti a schopnosti posilují. Zároveň se skupina lidí, která crossfit praktikuje, vymezuje například vůči lidem navštěvujícím fitness centra tzv. negativní definici. Praktikující crossfiteři zdůrazňují odlišnost crossfitu a crossfitové tělocvičny od jiných tělocvičen a posiloven, a to nejen na základě ceny. Za důležitý považují onen étos v gyму, ve kterém se dle jejich mínění lidé vzájemně nehodnotí, kdy soutěživost je korigovaná trenérskými autoritami a zůstává na zdravé míře. Étos, v němž se dle členů gyму nehodnotí tělesný vzhled, nazvedané kilogramy nebo naběhané kilometry, nýbrž míra úsilí. Domnívám se, že v tomto případě, je Bourdieuova teze o negativní definici, dle níž se vyšší třída (která si finančně může dovolit měsíční členství v crossfitové tělocvičně, dvojnásobné oproti standardním fitness centrům) opozičně vymezuje vůči nižším vrstvám společnosti, které paradoxně mohou praktikovat pohyb crossfitu velmi podobný, ačkoli ne v institucích spadajících pod Crossfit.com.

Na druhou stranu se však z hlediska samotné praxe crossfitu jedná o aktivitu náročnou, nikoli „jemnou“. Jak jsem již zmínila, fyzické a hlasové projevy těla nebývají během workoutu kontrolovány, spíše autenticky odrážejí náročnost aktivity. Tyto projevy

by pak lépe charakterizovalo slovo „vulgární“, případně „surový“ nebo „brutální“, dle Bourdieovy matice sociálního prostoru odkazující ke kultuře nižších vrstev a zároveň stojící v opozici k charakteristice „elegantní“ připisované vyšším vrstvám. Podobně se v oblasti stravy, tedy se ve skladbě potravin, které členové gymu do svého jídelníčku zařazují, objevují druhy potravin z odlišných stran „*food space*“, jak jej Bourdieu na základě opozic „lehký“ a „těžký“, „drahý“ a „levný“, „exkluzivní“ a „běžný“, „zdravý“ a „nezdravý“ stanovuje [1984: 186]. Způsob stravování členů gymu se převážně inspiroje výživovými směry jako „paleo diet“, „keto diet“ nebo „whole30“, tedy směry specifické výběrem nezpracovaných potravin s velkými množství bílkovin a tzv. zdravých tuků na úkor sacharidů. Dle Bourdieovy matice by tyto charakteristiky stravy odpovídaly stravě manuálních pracovníků z důvodů potřeby většího příjmu energie k vykonávané profesi. Tendenci k volbě potravin s těmito vlastnostmi u členů gymu lze vysvětlit energetickou náročností crossfitového tréninku. Zároveň je však třeba zmínit, že cena těchto potravin může být různá. Během etnografického výzkumu jsem tuto diverzitu shledala jako poměrně významnou. Zatímco někteří členové gymu nedají dopustit na jakostní i etickou kvalitu potravin ve smyslu „*fair trade*“ nebo „*home made*“, u nichž je cena poměrně vysoká, jiní se zaměřují pouze na kalorické a výživové vlastnosti potravin, tak aby jejich tělu přinášely užitek. Domnívám se, že stravovací návyky spjaté s praxí crossfitu nelze zanést do Bourdieovy matice „*food space*“ [1984: 186], tím pádem je nelze ani přiřknout určité skupině v sociálním prostoru, a to právě z důvodů rozdílné ceny potravin, které mohou kritéria stravy inspirované výše zmíněnými výživovými směry splňovat.

Stejně tak teze o negativní definici v sobě skrývá limity aplikovatelnosti pro crossfitovou praxi v současné společnosti. Ačkoli ji lze v českém prostředí aplikovat, například v jiných státech, kde je crossfit již rozšířenější, crossfitové tělocvičny fungují pod různými náboženskými, vzdělávacími nebo vojenskými institucemi, což umožňuje minimální finanční požadavky na členy gymu. Stejně tak, jak jsem zmínila v kapitole *Crossfit is driven by data*, svépomocná praxe crossfitu je možná i v domácích podmínkách bez nutnosti gym navštěvovat.

Zároveň je pak třeba poukázat i další vysvětlení produkce habitů a životních stylů. Dle Šafra jsou sociologickými přístupy jednak argument hegemonie, jehož součástí je Bourdieova teorie, jednak tzv. argument individualizace. Argument individualizace

mající počátky v šedesátých letech odkazuje k tendenci lidí nikoli následovat kulturní preference pouze v rámci sociální třídy, ale vytvářet za příznivých podmínek hyperkomodifikace individuální životní styly [2008:39]. Podobně jako argument individualizace i tzv. postmoderní teorie stratifikace napadá Bourdieuvu koncepci, podle níž životní styly vznikají v závislosti na socio-ekonomickém statusu a následně kombinaci různých typů kapitálu. Oproti tomu, dle postmoderní teorie stratifikace se od šedesátých let v oblasti životních stylů stále zvyšuje vliv neekonomických charakteristik jako je gender nebo etnicita [Šafr 2008:39].

V neposlední řadě je pak dle Michele Lamont [1992] je výběr volnočasových společných pro určitou skupinu, a tedy utvářející kolektivní identitu daný tzv. symbolickými hranicemi. Symbolické hranice jsou předstupněm sociálních hranic tedy ekonomických, politických a sociálních pozic v sociálním prostoru, které ovlivňují přístup ke zdrojům [Šafr 2008:22]. Symbolické hranice se stávají sociálními hranicemi potom, co jsou akceptovány většinou společnosti [ibid]. Dle Lamont jsou to však právě hranice symbolické, nikoli sociální, které formují volbu volnočasové aktivity. Probíhá tak na třech úrovních, a sice na úrovni morální, socioekonomické a kulturní. Přístup autorky tedy navádí k interpretaci volby crossfitu jako výslednice hodnot skupiny se stejnými hodnotami, nutně však ne stejným reálným postavením v sociálním prostoru daným sociálními hranicemi. Touto perspektivou by pak bylo vhodné nahlížet výzkum zejména v těch tělocvičnách, která jsou, jak bylo zmíněno výše, součástí veřejných institucí a ekonomické náklady na participaci v nich jsou tak minimální.

Koncept habitu a etnografická metoda mi umožnily nahlížet na crossfit, členy gyму a jejich sociální postavení a životní styl komplexně, ve vzájemných souvislostech. Pro další výzkum by bylo vhodné oblast terénu rozšířit i na jiné crossfitové tělocvičny. Tato větší rozmanitost terénu by měla rozšířit poznatky o crossfitové praxi napříč tělocvičnami a poskytnout více etnografických situací, v nichž bych nebyla tak ovlivněna svou členskou pozicí v gymu. Domnívám se zároveň, že s daty z více tělocvičen by následně nabízela detailnější odpověď na otázku, zda lze skupinu lidí praktikující crossfit zařadit do stejné pozice v sociálním prostoru.

Summary

How does crossfit habitus look like? How is reproduced? Which life style can be associated with crossfit? How can be crossfitters as a group characterized in the social space? These questions were supposed to be answered via this paper. Ethnography and autoethnography were chosen research methods.

Due to these research method data are influenced by researcher position which is explained in the introduction and chapter 2.1. The analysis showed following conclusions. Firstly, crossfit habitus has been characterized by four attributes which are performance, accurancy, authenticity and sense of belonging. Secondly, by these four characteristics crossfit habitus is reproduced in the crossfit gym formally by coaches and as well informally by peer-sharing within gym members. Thirdly, this paper does not aim to describe social group of gym members thus crossfitters in detail due to lack of data. Generally, the group is delineated as middle-age workers in leading positions in business, marketing, law or IT with a university degree. Life style of this group is also difficult to define as single for all members. It was found out that crossfit praxis influeces parts of their habitus and life style at all. Specially in diet, regimen and daily shedule they follow reccomendations of crossfit authorities like coaches or athletes.

For following research it is recommened to engage more gyms to extend the volume of informations about crossfit praxis and crossfiter's life style. Last but not least research in more gyms is supposed to offer less engrossed researcher's position.

Seznam použité literatury

ATHANASIOS Z., JAMURTAS, GOLDFARB ALLAN H., CHUNG SHIOW-CHYN, HEGDE SUDHIR a MARINO CHRIS. B-endorphin infusion during exercise in rats: blood metabolic effects. *Medicine* [online]. 2000, **32**(9), 1570-1571 [cit. 2018-05-05]

BLAHUŠOVÁ, E. *Wellness ; Fitness / Eva Blahušová*. Karolinum, 2005.

BOURDIEU, P. *Distinction A social Critique of the Judgement of Taste*. Harvard University Press, 1984.

BOURDIEU, P. *The logic of practice / Pierre Bourdieu ; translated by Richard Nice*. 1990. Dostupné z: [https://monoskop.org/images/8/88/Bourdieu Pierre The Logic of Practice 1990.pdf](https://monoskop.org/images/8/88/Bourdieu_Pierre_The_Logic_of_Practice_1990.pdf) [cit. 2018-04-24].

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

By The Numbers: The Growth of Crossfit. *Channel Signal | Product Review Monitoring & Analytics for Brands* [online]. Copyright © 2018. Dostupné z: <https://channelsignal.com/blog/by-the-numbers-the-growth-of-crossfit/> [cit. 25.04.2018].

CROCKETT, M. a BUTRYN, T. Chasing Rx: A Spatial Ethnography of the CrossFit Gym. *Sociology of Sport Journal*. 2017.

Česká asociace pro sociální antropologii. „Etický kodex České asociace pro sociální antropologii.“ [online]. 2016. Dostupné z: http://www.casaonline.cz/?page_id=9. [cit. 25.4.2018].

DAWSON, M. C. CrossFit: Fitness cult or reinventive institution?. *INTERNATIONAL REVIEW FOR THE SOCIOLOGY OF SPORT* [online]. 2017, **52**(3), 361-379 [cit. 2018-04-24].

ESCALANTE, G., GENTRY Ch .R., KERN B.D. a WARYASZ G. R. Injury patterns and rates of Costa Rican CrossFit® participants - a retrospective study. *Sports Medicine Journal / Medicina Sportivâ* [online]. 2017, **13**(2), 2927-2934 [cit. 2018-04-24].

INNES, R. "Wait a Second. Who Are You Anyways?" The Insider/Outsider Debate and American Indian Studies. *American Indian Quarterly*. 2009, 33 (4). 440-461 [cit. 2018-05-04].

MAUSS, M. „*Techniques of the body*.“ Economy and society. 1973. Dostupné z: https://monoskop.org/images/c/c4/Mauss_Marcel_1935_1973_Techniques_of_the_Body.pdf [cit. 2018-05-04].

POWERS, D. a GREENWELL D.M. Branded fitness: Exercise and promotional culture. *Journal of Consumer Culture* [online]. 2017, 17(3), 523 - 541 [cit. 2018-04-17].

ŠAFR, J. *Životní styl a sociální třídy: vytváření symbolické kulturní hranice diferenciací vkusu a spotřeby*. Praha: Sociologický ústav AV ČR, 2008. Sociologické disertace

UNLUER, S. Being an Insider Researcher While Conducting Case Study Research. *The Qualitative Report*. 2012, 17(29). Dostupné z [:http://nsuworks.nova.edu/tqr/vol17/iss29/2](http://nsuworks.nova.edu/tqr/vol17/iss29/2) [cit. 2018-04-17].

WACQUANT, L. Pierre Bourdieu. *Biograf*. 2002, (27): 46 odst. Dostupné z adresy <http://www.biograf.org/clanek.php?clanek=v2707> [cit. 2018-04-17].

WACQUANT, L. *Body & soul: notebooks of an apprentice boxer*. Oxford: Oxford University Press. 2004.

What is CrossFit - CrossFit: Forging Elite Fitness. *CrossFit: Forging Elite Fitness: Saturday 180421* [online]. Copyright © 2018 CrossFit, Inc. CrossFit, Forging Elite Fitness, 3...2...1...Go. Dostupné z: <https://crossfit.com/what-is-crossfit> [cit. 21.04.2018].

Příloha

Obrázek 1 : Thruster



Zdroj: <https://www.muscleandfitness.com/workouts/workout-routines/full-body-thruster-workout>

Obrázek 2: WALL BALL



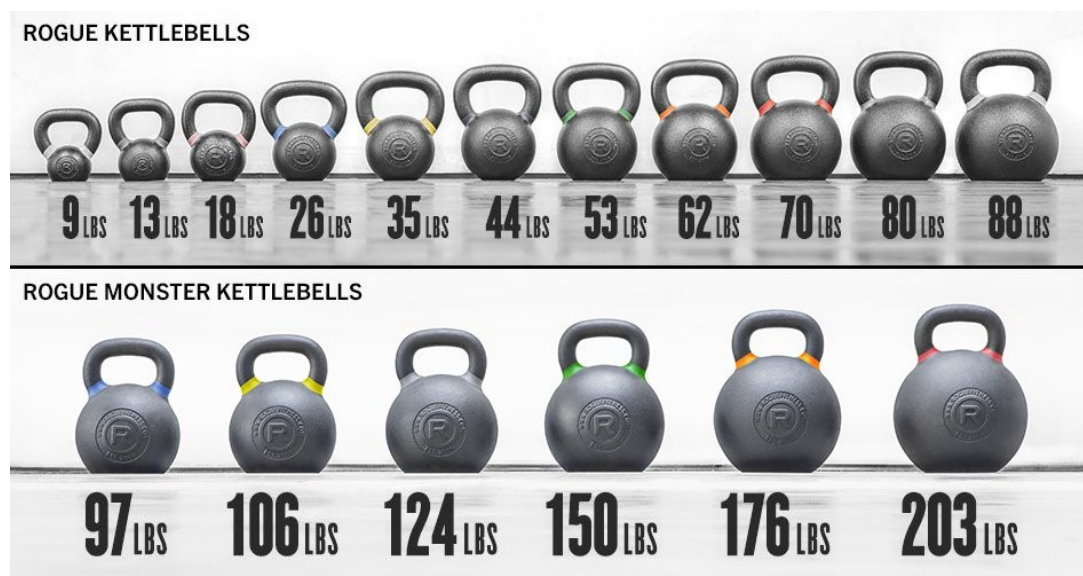
Zdroj: <http://crossfit-style.com/crossfit-workouts-for-beginners/>

obrázek 3: BENCH PRESS



Zdroj: http://irongrif.com/uploads/exercise/image/101/show_img_flat-barbell-bench-press-0-1-2-2-1.jpg

obrázek 4: KETTLEBELL



Zdroj: https://www.roguefitness.com/media/wysiwyg/rogue-kettlebell-monster-kettlebell-comparison-web1_1.jpg

obrázek 5: MUSCLE-UP



Zdroj: <https://vignette.wikia.nocookie.net/parkour/images/6/61/Muscle-up.jpg/revision/latest?cb=20110511214647>

obrázek 6: BIKINY FITNESS



Zdroj: http://flex-online.cz/wp-content/uploads/2018/03/photo-by-Josef-Adlt-photo-by-Josef-Adlt-DSC_5788-1024x732.jpg

obrázek 7: PULL-UP



Zdroj: <https://wepullup.com/wp-content/uploads/2017/03/Negative-Pull-Up.jpg>

obrázek 8: FARMERS CARRY



Zdroj: <http://scarysymptoms.com/wp-content/uploads/2014/11/kb-farmers-walk-300x208-1.jpg>

obrázek 9: TOES-TO-BAR

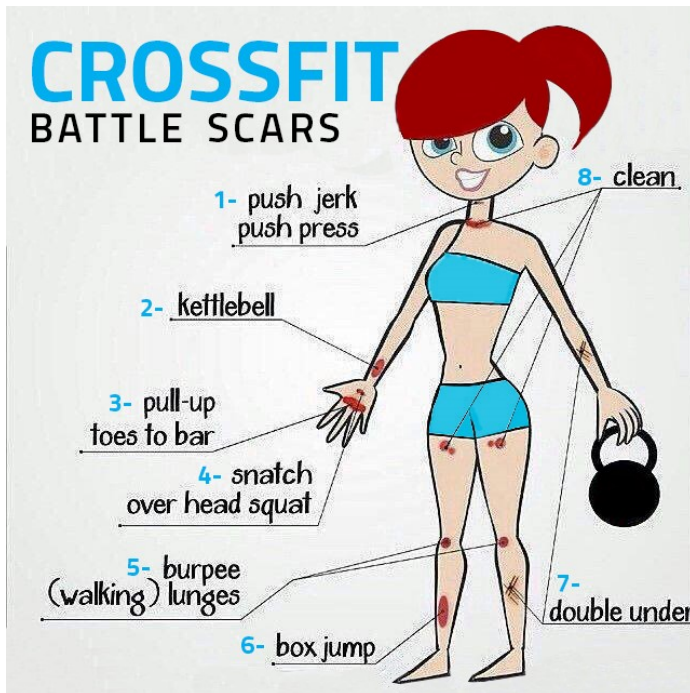
Toes To Bar



Copyright © Exercises.com.au

Zdroj: <https://www.exercises.com.au/wp-content/uploads/2015/11/Toes-to-bar-1.png>

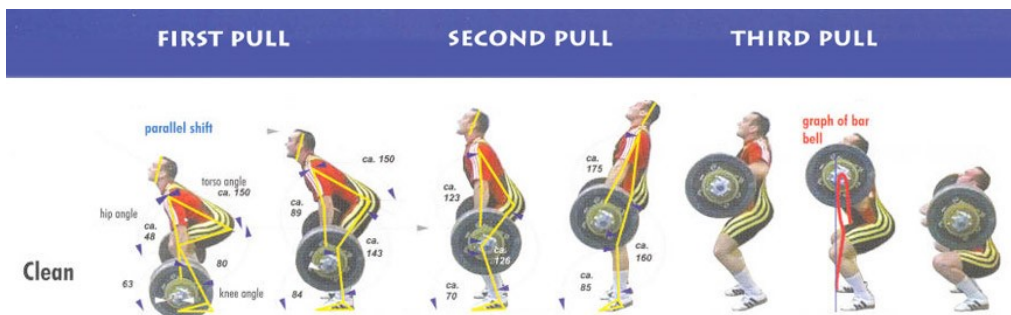
obrázek 10: TĚLESNÉ ATRIBUTY



Zdroj:

https://image.boxrox.com/2016/04/12742130_1049748051754645_2873222328592298988_n-1.jpg

obrázek 11: CLEAN



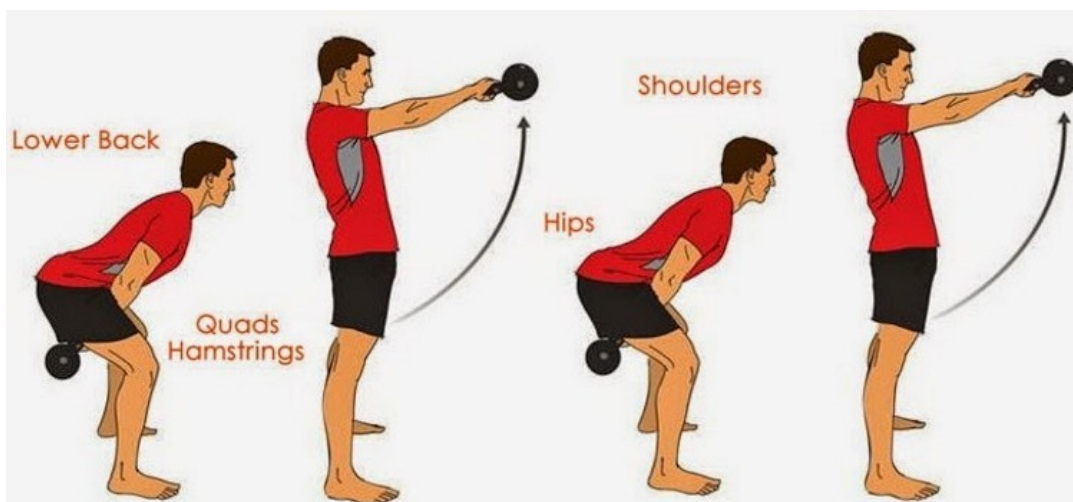
Zdroj:

http://www.stackhealthy.com/wp-content/uploads/2015/05/power-clean-progression_Vxfit.jpg

obrázek 12 - SUMO DEADLIFT



obrázek 13: KETTLEBELL SWING



Zdroj:http://www.fitnessandpower.com/wpcontent/uploads/2016/02/kettlebell_exercises.jpg

obrázek 14: MODŘINY



Tabulka 1

| Jméno | věk | Dosažené vzdělání | zaměstnání |
|--------------|------------|--------------------------|---|
| Julie | 31 | VŠ | online marketingu |
| Magda | 24 | Dokončuje Mgr. | studentka |
| Adéla | 25 | Dokončuje Mgr. | Trenérka; on-line marketing |
| Barbora | 30 | VŠ | Dříve manager v korporátní firmě, dnes trenérka |
| Nela | 32 | VŠ | produkční |
| Gréta | 24 | Dokončuje bc. | studentka |
| Jason | 35 | VŠ | Majitel gymu a trenér |
| Lukáš | 28 | Dokončuje bc. | Marketing a PR |
| Marek | 32 | VŠ | IT |
| Jiří | 38 | VŠ | IT |

