



Univerzita Palackého v Olomouci  
Fakulta tělesné kultury

**POSTAVENÍ A VYUŽITÍ BALANČNÍCH  
POMŮCEK V AEROBIKU**

**Diplomová práce  
(magisterská)**

Autor: Pavla Michalčíková, učitelství pro střední školy  
tělesná výchova- anglická filologie

Vedoucí práce: PaedDr. Liběna Kováčová

Olomouc 2010

## Bibliografická identifikace

**Jméno a příjmení autora:** Pavla Michalčíková

**Název diplomové práce:** Postavení a využití balančních pomůcek v aerobiku

**Pracoviště:** Katedra sportu

**Vedoucí diplomové práce:** PaedDr. Liběna Kováčová

**Rok obhajoby diplomové práce:** 2010

**Abstrakt:** Tato práce se zabývá postavením a využitím balančních pomůcek v aerobiku, se zaměřením na pomůcku BOSU. Jedná se o kvantitativní výzkum, ve kterém byl pro zjišťování faktů využit list šetření. Výzkum byl prováděn ve 23 fitness centrech v Praze a celkem bylo dotazováno 152 respondentů. Práce sleduje rozsah využití a postavení pomůcky BOSU v aerobních lekcích a názory účastníků lekcí a pracovníků fitness center na tuto pomůcku.

**Klíčová slova:**

- volnočasové aktivity
- skupinová cvičení
- balanční pomůcky
- BOSU

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

## Bibliographical identification

**Author's first name and surname:** Pavla Michalčíková

**Title of the master thesis:** Role and Usage of Balance Tools in Aerobics

**Department:** Department of Sports

**Supervisor:** PaedDr. Liběna Kováčová

**The year of presentation:** 2010

**Abstract:** This diploma paper focuses on the role and usage of balance tools, especially BOSU, in aerobics. It is the quantitative research, where the research list was used for getting needed information. The research took place in 23 fitness centres in Prague and the lists were answered by 152 respondents. The work traces extension of usage and position of BOSU in the group exercise classes and opinions of the tool from classes' participants and fitness centre's employees.

**Keywords:**

leisure time activities

group exercises

balance tools

BOSU

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením PaedDr. Liběny Kováčové a konzultanta PhDr. Jaroslava Čihovského, uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30.června 2010

.....

Děkuji vedoucí mé diplomové práce PaedDr. Liběně Kováčové a také PhDr. Jaroslavu Čihovskému za pomoc a cenné rady, které mi poskytli při zpracování diplomové práce.

Mé poděkování patří také vedení a návštěvníkům fitness center za vstřícné svolení k realizaci dotazníkového šetření a pořízení fotografií a videozáznamu.

## **OBSAH**

<b>1 ÚVOD .....</b>	<b>7</b>
<b>2 PŘEHLED POZNATKŮ .....</b>	<b>8</b>
2.1 Životní styl a zdraví .....	8
2.2 Význam pohybové aktivity .....	10
2.3 Volný čas.....	12
2.4 Aerobik .....	16
2.5 Balanční pomůcky .....	18
2.5.1 Cvičení s balančními pomůckami.....	18
2.5.2 Druhy balančních pomůcek .....	19
2.6 Balanční pomůcka BOSU .....	24
2.6.1 Základní charakteristika pomůcky.....	24
2.6.2 Výhody pomůcky BOSU .....	28
2.6.3 Benefity cvičení na BOSU .....	29
2.6.4 Technika a pravidla cvičení na BOSU.....	30
2.6.5 Cvičební programy s BOSU .....	33
2.6.6 Vzdělávací kurzy BOSU .....	35
<b>3 CÍLE A ÚKOLY.....</b>	<b>37</b>
<b>4 METODIKA.....</b>	<b>38</b>
4.1 Charakteristika souboru .....	38
4.2. Metody sběru dat .....	38
4.3 Metody zpracování dat.....	39
<b>5 VÝSLEDKY .....</b>	<b>40</b>
5.1 Analýza výsledků skupiny A.....	40
5.2 Analýza výsledků skupiny B.....	45
<b>6 DISKUZE .....</b>	<b>55</b>
<b>7 ZÁVĚRY.....</b>	<b>60</b>
<b>8 SOUHRN .....</b>	<b>62</b>
<b>9 SUMMARY .....</b>	<b>63</b>
<b>10 REFERENČNÍ SEZNAM .....</b>	<b>64</b>
<b>11 PŘÍLOHY .....</b>	<b>69</b>

## 1 ÚVOD

Rychlost a stres jsou charakteristické rysy dnešní doby. Lidé mají v dnešní uspěchané době stále méně a méně volného času. Tráví dlouhé hodiny v práci, a když už mají volný čas, tráví ho převážně pasivně. Dávají přednost odpočinku u televize nebo v kině, před aktivní formou, jako například vycházka do lesa nebo projížďka na kole. Tento životní styl, vyznačující se nedostatkem pohybu, má na obyvatelstvo velký dopad a odráží se hlavně na jeho zdravotní stránce. Důsledkem životního stylu posledních let je výskyt velkého množství tzv. civilizačních onemocnění, mezi které řadíme například obezitu, diabetes mellitus, alergie aj. I proto je třeba neustále zdůrazňovat, jak důležitou roli hraje v našem životě pohybová aktivita. Pohybová aktivita podporuje činnost srdce, pomáhá odstraňovat toxické látky, stimuluje produkci endorfinů v mozku, harmonizuje vegetativní nervový systém atd. Kromě fyziologického přínosu ovlivňuje i naši stránku psychickou a sociální. Pohyb je pro člověka významnou obranou, prevencí a zároveň lékem proti civilizačním chorobám. Je vhodnou aktivitou pro vyplnění našeho volného času, kterého máme v dnešní době většinou tak málo.

Přestože lidé mají volného času méně a méně, počet sportovních center neustále roste. V současnosti existuje nepřeberná škála možností sportovního vyžití. Fitness centra nabízí pestrý a rozmanitý výběr, ze kterého si vybere snad úplně každý. Velkou popularitu získaly v poslední době aerobní hodiny s balančními pomůckami, hlavně s malými a velkými míči. Novinkou mezi balančními pomůckami je cvičení na balanční plošině, která se nazývá BOSU® Balance Trainer (nadále v textu uváděno jako BOSU). Tento druh cvičení se objevil v České republice teprve před pár lety, ale rychle si získává svoje obdivovatele a pravidelné návštěvníky. Přestože jsou hodiny BOSU mezi klienty fitness center oblíbené, metodických materiálů a zdrojů, z nichž by se mohli zájemci z řad lektorů, ale i návštěvníků hodin o této novince dozvědět něco víc, zatím není dostatek. Proto jsme se rozhodli shrnout současné poznatky, rozšířit dostupné informace a tím přispět k propagaci této zajímavé balanční pomůcky.



## 2 PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1 Životní styl a zdraví

Životní styl lze charakterizovat jako „souhru všech možných aktivit a činností, které děláme během celého dne, vedoucí k harmonii mezi našim tělem, myslí a duší“ (Kulhánková, 2007, 9). Pojem životní styl podle Slepíčkové (2000) označuje souhrn lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Životní styl můžeme nejčastěji posuzovat a hodnotit podle postojů, názorů a vnějších projevů chování.

Snem snad každého člověka, je prožít život příjemně, ve zdraví, bez komplikací a starostí. Pod pojmem kvalitní život si každý představí něco trochu jiného. Někdo peníze, materiální statky, jiný pohodu a klid v rodinném kruhu. Je to dáno tím, že kvalita života souvisí s naplňováním lidských potřeb a s uspokojováním tužeb a snů jedince. Podle Slepíčkové (2000) je naplňování subjektivních potřeb žádoucí a dostačující podmínkou toho, aby náš život měl z našeho osobního hlediska vysokou kvalitu.

Zdraví je jedním z nejdůležitějších paramentů ovlivňujících kvalitu života a důležitým prostředkem vedoucím k životní spokojenosti. Zdraví je ovlivňováno několika faktory. Slepíčková (2000) uvádí, že v první řadě je lidské zdraví podmíněno genetickým vybavením. To, co člověk zdědil po svých předcích, je pevně dáno. Mimo to existují další faktory podílející se na lidském zdraví. Spousta onemocnění a poruch postihujících současnou populaci souvisí se špatným životním prostředím, s exhalacemi, s chemizovanými potravinami apod.

Mezi další faktory ovlivňující lidské zdraví bychom mohli zařadit úroveň zdravotnické péče a nesmíme opomenout nevhodné lidské chování, které se na stavu zdraví také podílí. Podle Slepíčkové (2000) se ze zmíněných vnějších faktorů na kvalitě zdraví podílí zdravotnická péče a rozvoj zdravotnictví asi 20%, kvalita životního prostředí také 20% a způsob života čili životní styl 56- 60%.

Autoři Hodaň (2000), Kulhánková (2007), Slepíčková (2000), Stejskal (2004) se shodují, že důležitou charakteristikou životního stylu je, že člověk jej může sám

ovlivňovat, může jej sám utvářet podstatně více než ostatní jmenované faktory. Vhodnou volbou životního stylu můžeme alespoň částečně směřovat k naplňování životní spokojenosti a pozitivně ovlivňovat zdraví.

Vývoj společnosti s sebou přinesl spoustu změn. Tyto změny nejsou pouze pozitivní. V současné industriální společnosti měl vývoj dopad zvláště na zdraví a objevily se problémy s ním spojené. Životní styl dnešní společnosti se často nazývá „sedavý“ a je charakteristický neaktivním způsobem života s nedostatkem pohybu. Bursová (2005), Hoeger S., Hoeger W. (2009), Kulhánková (2007), Stejskal (2004) zdůrazňují, že především nedostatek pohybu a nadbytek energetického příjmu vede ke zdravotním komplikacím, které po čase vyústí do řady onemocnění. Tato onemocnění jsou často nazývána „civilizační“ pro jejich spojitost s komfortem, který poskytuje život v moderní společnosti na vysokém stupni technického rozvoje. Stejskal (2004, 11) definuje „sedavý životní styl“ jako:

...nedostatek tělesného pohybu (hypokineze) jak v zaměstnání, tak i během volného času. Tato redukováná pohybová aktivita v zaměstnání se často přenáší i do volného času, kdy únava způsobená psychickým napětím a nedostatkem pohybu v zaměstnání sníží aktivitu člověka natolik, že je ochoten spíše konzumovat než vydávat, tedy např. více vysedávat u televize nebo počítače a méně číst, vyprávět nebo cvičit. Navíc část lidí řeší psychický stres zvýšeným příjmem jídla, který je obvykle kumulován do večerních hodin. Tak vzniká a stále se prohlubuje energetická nerovnováha, tak vznikají poruchy tělesného i duševního zdraví.

Současný styl života ve většině rozvinutých zemí neposkytuje lidskému tělu dostatek pohybové aktivity k udržení zdraví. Bursová, Rubáš (2006), Kolouch, Welburn (2007), Stejskal (2004) uvádí jako nemoci, jejichž vznik souvisí s nesprávným životním stylem, především ischemickou chorobu srdce, hypertenzi a cévní mozkovou příhodu. Tyto nemoci mají ve většině rozvinutých zemí největší výskyt a jsou i nejčastější příčinou smrti. Tato onemocnění vznikají na základě aterosklerózy. Se vznikem aterosklerózy bývají často spojeny i poruchy látkové

výměny cukrů a tuků, které mohou často ústít např. do cukrovky 2. typu. Mezi metabolické onemocnění řadíme i obezitu. V závislosti na životním stylu se zvyšuje také frekvence výskytu některých psychických onemocnění.

Chceme-li snížit možné riziko onemocnění a zhoršení kvality života, musíme pro to udělat něco sami. Musíme změnit náš životní styl. Výživa a pohybová aktivita jsou dvě nejdůležitější složky životního stylu, které můžeme svým chováním ovlivnit. Žádný jiný prostředek nemá na zdraví a kvalitu života takový vliv.

## **2.2 Význam pohybové aktivity**

Pohybová aktivita (Frömel, Novosad, & Svozil, 1999, 132) je „komplex lidského chování, které zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka. Je uskutečňována zapojením kosterního svalstva při současné spotřebě energie“. Pohyb je přirozenou součástí každého z nás. Velké množství zdravotních komplikací můžeme zdravým životním stylem eliminovat. V současné době dochází díky modernizaci všech odvětví k minimalizování potřeby pohybu. V době technických vymožeností, moderních technologií a způsobu komunikace se stává člověk lenivějším a pohodlnějším. Pohyb zaujímá v našem životě postupně méně a méně místa, naše imunita se snižuje a tělo se stává náchylnější k nemocem. Přitom stačí nepodlehout nárokům doby a vše zvládat díky pohybovým aktivitám, ventilováním napětí a stresu a také vhodně zvolenou stravou (Kulhánková, 2007).

Stejskal (2004) považuje pravidelné cvičení a přirozenou pohybovou aktivitu společně s přiměřeným příjmem energie za nejbezpečnější, nejlepší a ekonomicky nejméně náročným preventivním (a často i léčebným) prostředkem většiny civilizačních onemocnění. Slepíčková (2000) uvádí, že pravidelná a přiměřená pohybová aktivita, která poskytuje adekvátní pohybové zatížení, může zpomalit proces stárnutí o 6-9 let.

Pravidelná pohybová aktivita zvyšuje pružnost a pevnost kloubních vazů a úponových svalových šlach, ohebnost kloubů, svalovou sílu, vytrvalost a klidové napětí svalu. Trénovaný člověk využívá při tělesné práci lépe zásobních tuků a šetří zásobní cukry, jichž má lidský organismus relativní nedostatek (Stejskal, 2004).

Pohybová aktivita má také vliv na psychickou pohodu člověka. Stejskal (2004) tvrdí, že člověk, který pravidelně cvičí, má vyšší pocit důvěry ve své schopnosti, snadněji rozptýlí obavy a stresy denního života a je méně agresivní. Pravidelné cvičení upravuje abnormality nálady a zmenšuje depresi a neopodstatněné obavy. U fyzicky aktivního člověka dochází v mozku k vyšší produkci některých nervových přenašečů a modulátorů, které způsobují pozitivní změny, zlepšují náladu, navozují pocit pohody a radosti. Podle Slepíčkové (2000) se projevují pozitivní účinky pohybové aktivity dříve na psychice jedince než na jeho fyzickém stavu.

Kromě fyziologického významu a působení na psychickou stránku člověka, umožňuje také pohyb příjemné trávení volného času a ovlivňuje vlastnosti jedince (intelekt, citlivost, poctivost, sebedůvěru, vůli, apod). Pohybová aktivita také formuje jedince po stránce sociální (funkce psychosociální a výchovná) (Bursová & Rubáš, 2006).

Při nedostatku pohybu mysl i tělo postupně chřadne. Svaly ochabují a tělo se začíná mírně deformovat- kulatá záda, neadekvátní rozložení váhy, změna sklonu pánve atd. Kulhánková (2007) uvádí, že minimální aktivita se projevuje i na vnitřních procesech a v orgánových soustavách. Ze vzduchu, z jídla, z městského životního prostředí se dostávají do těla látky zvané toxiny. Tyto látky nepozorovaně ničí tělo zevnitř. Takových odpadních látek je nutné se zbavovat a právě pohyb je dobrým prostředkem.

Pohybová aktivita dává šanci prodloužit život a zlepšit jeho kvalitu. Tělesná a duševní pohoda a dobré zdraví, které získáme na základě pravidelného cvičení, se projeví ve spokojenosti lidí a promítá se i do celé řady sociálních vztahů. Úloha pohybu pro zdraví je nezanedbatelná a je třeba ji jako preventivní faktor využívat. Pohybová inaktivita byla naopak uvedena mezi hlavními rizikovými faktory podílejícími se na nejčastějších onemocněních a příčinách úmrtí.

## 2.3 Volný čas

Volným časem a jeho prožíváním se lidstvo zabývá již odedávna. První hlubší vymezení volného času učinil dávno před naším letopočtem velký řecký filosof Aristoteles. Slepíčkové (2000, 12) definuje volný čas jako „dobu, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí věnuje vybraným činnostem. Tyto činnosti ho baví, přinášejí mu radost a uspokojení, nikdy obavy či pocity úzkosti“.

K tomu, aby se skutečně jednalo o volný čas, musí také platit, že jedinec není zainteresován na jakémkoliv ekonomickém efektu a prováděná činnost je v dané kultuře považována za činnost ve volném čase.

Volný čas může být vyplněn řadou činností od nicnedělání přes takové aktivity, jejichž charakter je na rozmezí práce a volného času (zahrádkaření, pletení), přes poslech rádia, četbu, návštěvu kina až k intenzivní aktivitě sportovní, kulturní a společenské.

Existuje několik klasifikací činností ve volném čase. Hájek, Hofbauer, & Pávková (2003) dělí volnočasové aktivity podle předmětu činnosti do několika skupin:

- rukodělné činnosti: rozvíjí především manuální dovednosti (práce se dřevem, kovem, papírem, plastem, montáž a demontáž, vaření, šití),
- přírodovědná zájmová činnost: seznamuje se základy přírodních věd, pěstuje cit k přírodnímu prostředí a dává základy k jeho ochraně (rybářství, chovatelství),
- esteticko-výchovné činnosti: formují vztah jedince k estetickým hodnotám, rozvíjí kreativitu, podporují emocionální složku osobnosti (výtvarné činnosti, divadlo, film, hra na hudební nástroj, literatura, tanec),
- tělovýchova a sport: přispívá k rozvoji fyzické zdatnosti, při výchově k toleranci a rozvíjí smysl pro fair-play (sportovní hry, atletika, turistika),
- společenskovední zájmová činnost: rozšiřuje poznatky o společnosti, její historii i tradici (sběratelství, folklór),
- práce s počítači: chápána v dnešní době jako nejrychleji se rozvíjející zájmová oblast, rozvíjí logické uvažování, učí jedince počítačovým dovednostem.

Jednou z činností volného času je tělesná výchova a sport. V Evropské chartě sportu (1994) je sport vymezen následovně: „Sportem se rozumí všechny formy pohybové činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv, si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních“. Podle Slepíčkové (2000) a Švigové (1967) odlišuje sport od jiných aktivit volného času jeho všestranné působení. K provádění sportovní činnosti není totiž zapotřebí pouze fyzických předpokladů a sil. Při sportu zaujímají své místo také mentální schopnosti a sociální dovednosti.

Přestože v dnešní moderní době volného času spíše ubývá, v posledních letech se velmi intenzivně rozvíjí tzv. průmysl volného času. Šíře možností, které dnešní sport nabízí, dává prostor pro projev každého jedince, pro jeho seberealizaci a vyjádření hodnot, které jsou mu vlastní.

Zájemci o jeho provozování pohybových aktivit si mohou vybírat z nejrůznějších sportovních činností a volit rozdílné organizační formy. Slepíčková (2000) uvádí, že výběr závisí vedle vnějších objektivních podmínek (přírodní a životní prostředí, finanční zajištění, dostupnost zařízení apod.) na osobních důvodech, pro které se sportování věnují nebo chtějí věnovat. Ať jsou tyto motivy jakékoliv (od pohody, relaxace a odpočinku, přes posílení zdraví, zlepšení zdatnosti k sociálním kontaktům), měl by být vždy respektován fakt, že sport ovlivňuje nejen tělesnou, ale i duševní zdatnost.

Hodaň (1997) dělí pohybové aktivity podle několika hledisek:

- z hlediska řízení:

- a) organizované- aktivity mají určité vedení, záštitu sportovního klubu či nějaké sportovní organizace. Jsou pravidelně pořádané formou tréninku. V průběhu týdne mají pevně stanovený čas a místo, kde probíhají.

- b) částečně organizované

- c) neorganizované (spontánní) - nejsou pevně zařazeny do časového plánu týdne. Jsou provozovány s vědomím, že tuto aktivitu chtějí jedinci vykonávat dobrovolně kdykoliv a kdekoliv.

- z hlediska fyzického zatížení:

- a) rekreační- aktivita má především funkci společenskou, regeneruje organismus a duševní zdatnost a napomáhá rozvoji osobnosti.

- b) závodní- aktivita má přesně stanovený cíl. Tréninky jsou přesně plánovány a mají určitý systém. Často se stává vlastním těžištěm života, protože je dominantní v seberealizaci člověka.

- z hlediska opakování aktivit:

- a) pravidelné- aktivita musí být prováděna minimálně jednou za týden po dobu minimálně 4 týdnů.

- b) nepravidelné- náhodně prováděná pohybová aktivita, spontánní reakce na vnější podněty.

- z hlediska prostoru, kde jsou uskutečňovány:

- a) outdoorové- sporty a pohybové aktivity, které probíhají v přírodě.

- b) indoorové- pohybové aktivity prováděné v budovách. Řadíme zde např. aerobik, gymnastiku nebo různé pohybové aktivity ve fitness centrech.

Podle Toufarové (2003) a Velínské (2004) můžeme dělit pohybové aktivity také podle toho, jak je tělo během cvičení zásobeno přísunem kyslíku:

- a) anaerobní- cvičení, při němž se energie získává bez přítomnosti kyslíku. Můžeme zde zařadit cvičení s maximálním úsilím, jako jsou krátké a intenzivní sprinty, všechny činnosti prováděné ve vysokém tempu a s vysokou intenzitou,

- b) aerobní- cvičení, při němž se energie získává za dostatečné přítomnosti kyslíku. Patří zde např. aerobik, jízda na kole, plavání, aj. Jsou to činnosti, které se nepřetržitě opakují, trvají minimálně 15 minut.

Dále můžeme pohybové aktivity dělit z hlediska počtu účastníků na:

- a) individuální aktivity,

- b) skupinové aktivity.

Skupinové pohybové aktivity přináší tyto výhody:

- socializace: interakce s ostatními členy skupiny, pocit sounáležitosti a příslušnosti ke skupině,
- vzájemná podpora: členové skupiny se navzájem podporují v docházení na hodiny a jsou si oporou i během samotného cvičení, lidé cvičící s kamarádem nebo ve skupině jsou úspěšnější v dosahování vytyčených cílů,
- motivace: cvičení po boku s dalšími lidmi v nás probouzí snahu udržet tempo s ostatními, překonávat sami sebe a posouvat hranic vlastních možností.

Velice důležitá je velikost skupiny. Pokud je skupina početnější, může jedinec mít pocit anonymity, zvláště pokud je na hodině nováček. Při cvičení nedochází k tak časté korekci chyb jako u individuálních aktivit a to může vést k nepřesné technice cvičení a zranění nebo vytvoření špatných pohybových návyků. Jedinci také při cvičení ve větším počtu lidí získávají „pocit neviditelnosti“ a můžou polevit ve cvičení (Anonymous, 2010; Fritz, 2008; Shawn, 2008).

Mezi velice populární a vyhledávanou skupinovou pohybovou aktivitu minulosti i současnosti patří aerobik.



## 2.4 Aerobik

„Aerobik je pohybový program vytrvalostního charakteru střední intenzity na moderní hudbu pod vedením lektora. Toto v dnešní době velice populární skupinové cvičení je druh gymnastické činnosti, který má za cíl převážně zlepšování funkční zdatnosti organismu, tělesný rozvoj a efektivní spalování tuků při uchování esteticko-koordinálního charakteru činnosti“ (Beránková & Skopová, 2008, 10).

Aerobik je oblíbenou a uznávanou pohybovou aktivitou. Beránková a Skopová (2008), Macáková (2001), Šípková (2006) mezi nejčastější důvody jeho oblíbenosti uvádí:

- je přístupný po celý rok bez ohledu na roční období,
- je většinou finančně dostupný,
- je vhodný pro kombinace s ostatními aktivitami ve volném čase,
- je vhodný pro děti, mládež, dospělé,
- je zdravotně nezávadný,
- může se s ním začít na jakékoli výchozí úrovni, s různou zdatností,
- může vyhovět individuální představě cíle cvičení, typu zatížení, životnímu stylu, osobnímu zaměření, motivaci ke cvičení,
- může dosáhnout maximálního efektu při střídání různých pohybových činností-druhů aerobiku,
- může se stát přípravou pro ostatní sporty či přerůst do aerobiku soutěžního.

Klasický aerobik, od něhož se dnes odvozují další fitness aktivity, nesoucí často rovněž v názvu slůvko aerobik, prošel za poslední dvě desetiletí bouřlivým vývojem. V dnešní době je pojem aerobik užíván pro všechny cvičební programy vytrvalostního charakteru na moderní hudbu, vedené lektorem a prováděné v tělocvičně. Podle Macákové (2001) je klasický „čistý“ aerobik v podstatě specifický druh gymnastiky, jež se vyznačuje charakteristickým provedením a kombinací základních pohybů bez použití náčiní. Pohyby se rozvíjí za doprovodu hudby do různých variací a naplňují takřka celou cvičební jednotku aerobiku.

Z původního „čistého“ aerobiku se vyvinuly další druhy a formy obsahově značně odlišné. Skopová, Beránková (2008) a Velínská (2004) se shodují v dělení aerobiku a s ním souvisejícími formami skupinového cvičení do tří skupin podle převažujícího zaměření účinku lekcí na:

- klasický aerobik (step aerobic- aerobik s bedýnkami, dance aerobic- taneční aerobik),
- kondiční a redukční aerobik (bodystyling- aerobik zaměřený na formování postavy, interval aerobic- střídání aerobní a posilovací zátěže, spinning- jízda na stacionárním kole),
- body & mind: formy harmonizující tělo, duši a mysl (joga, Pilates).

Aerobik se neustále vyvíjí. Odborníci se snaží vymyslet takové formy cvičení, které by mohli bezpečně provozovat lidé bez ohledu na zdravotní problémy, nadváhu či věk. Dynamický vývoj aerobiku sebou přináší nejen nové formy a styly a také používání nových, modernějších a dokonalejších pomůcek. Mezi cvičební programy aerobního nebo posilovacího a protahovacího charakteru, pro jejichž provádění jsou nutné různé cvičební pomůcky, stroje, specifické prostředí můžeme zařadit např. kangoorobic- aerobik ve speciální obuvi s pružinami (Obrázek 1), crew class - hodina na veslařských trenažérech (Obrázek 2), slide- aerobik na kluzkých pásek ve speciálních návlecích, jumping- cvičení na speciálních trampolínách, flowin- cvičení na podložce s kluzným povrchem (Příloha 7).

Velmi oblíbené je v poslední době cvičení s balančními pomůckami, kterým se podrobně věnujeme v následujících kapitolách.



Obrázek 1. Kangoorobic



Obrázek 2. Crew class

## **2.5 Balanční pomůcky**

### **2.5.1 Cvičení s balančními pomůckami**

Balanční techniky mají nesporný význam pro cvičení rovnováhy, účinně aktivují a posilují svalstvo, které při běžném pohybu zapojujeme jen velmi obtížně (Vejrážková & Benešová, 2007). Podle Jebavého a Zumra (2009) je principem balančních technik zmenšení plochy opory, které vede k navození stavu „balancování“. To můžeme vnímat jako koordinované zapojování svalových smyček, abychom nemaximální silou dosáhli cílených poloh nebo setrvali v relativně labilní poloze. Balancování podporuje rozvoj statických i dynamických rovnovážných schopností a lze ho také vnímat jako specifické posilování s vlastní nebo přidanou hmotností, které je potřebné pro většinu sportů.

Cvičení probíhají jak ve statickém režimu (vyvažování polohy), ve vedeném režimu (pomalým řízeným pohybem přecházet z jedné definované polohy do druhé a zpět), tak i v dynamickém režimu (rychlý pohyb určitého tělesného segmentu je prudce zastaven v labilní poloze). K realizaci takových cvičení používáme nejružnější náčiní i náradí.

Pro balanční cvičení můžeme využít několik pomůcek. Řada pomůcek přešla do tělocvičen z rehabilitačního prostředí a z léčebné tělesné výchovy. Pomůcky fungují na stejném principu pod různými názvy. Balanční pomůcky lze použít ve školní tělesné výchově, jako tréninkovou pomůcku pro různé druhy sportu, dále pro rehabilitaci, ortopedii a k uvolnění celého těla.

Balanční pomůcky rozvíjejí svalovou koordinaci, odstraňují svalovou nerovnováhu, podporují uvědomění si polohy těla a v neposlední řadě slouží ke zpestření a zkvalitnění cvičení (Jebavý & Zumr, 2009).

Při použití balančních pomůcek dochází k vyšší aktivitě hlubokého stabilizačního svalového systému. Tento systém je základem koordinovaných pohybů celého těla. Hluboký stabilizační svalový systém zahrnuje svalstvo dna pánevního, bránici, šíjové svaly, hluboké ohybače krku a hluboké svaly zádové. Jsou-li tyto svaly při cvičení zapojovány, stává se náš pohyb efektivnějším, zlepšujeme svou pohybovou koordinaci, a cvičíme zdravěji (Anonymous, 2007; Dobešová, 2001).

Při cvičení s balančními pomůckami musíme vždy volit individuální stupeň obtížnosti a zvolené zátěže u každé osoby. Velice důležitou roli u cvičení hraje technické provedení jednotlivých balančních cviků (Jebavý & Zumr, 2009).

### 2.5.2 Druhy balančních pomůcek

Následující seznam pomůcek nemá za úkol vyjmenovat všechny dostupné balanční pomůcky na trhu. Budeme se snažit přiblížit ty pomůcky, s kterými se můžeme nejčastěji setkat ve fitcentrech.

Aquahit



Obrázek 3. Aquahit

Aquahit- vak plněný vodou je tréninková a rehabilitační pomůcka s proměnným úchopem, využívající efektu volně pohyblivé zátěže (Obrázek 3). Inspirací pro vznik posilovacích vaků s pohyblivou zátěží byly pytle plněné pískem, které užívali sportovci již ve sportovní prehistorii. Nahrazením plnicího media vodou se zvýraznil efekt nestabilní zátěže. Její překonání vyžaduje nejen fyzickou sílu, ale rozvíjí i smysl pro rovnováhu, koordinaci a správné časování jednotlivých fází pohybu. Pohyb vody v uzavřeném prostoru vyvolává náraz na stěnu vaku při změnách směru. Jeho důsledkem je následná aktivace velkého množství svalových vláken tak, jak je tomu u plyometrické metody posilování. Napouštěcí ventil umožňuje upravovat zátěž podle silových schopností cvičícího od několika dkg do 20 kg. Cvičení s aquahitem

podporuje vytváření kineziologicky správných pohybových stereotypů (Jebavý & Zumr, 2009).

#### Balance step

Jedná se o dvě malé pryžové polokoule, připevňované pomocí pásků na suché zipy ke cvičební obuvi (Obrázek 4). Balance step je jednoduchá balanční pomůcka, která působí komplexně na harmonickou činnost svalstva celého organismu. Pomáhá



rozvíjet pohybové dovednosti, cit pro rovnováhu, reakční schopnost, svalovou sílu a pohybovou koordinaci. Předností je malá velikost, skladnost, nízká hmotnost a nezávislost na velikosti obuvi (Jebavý & Zumr, 2009).

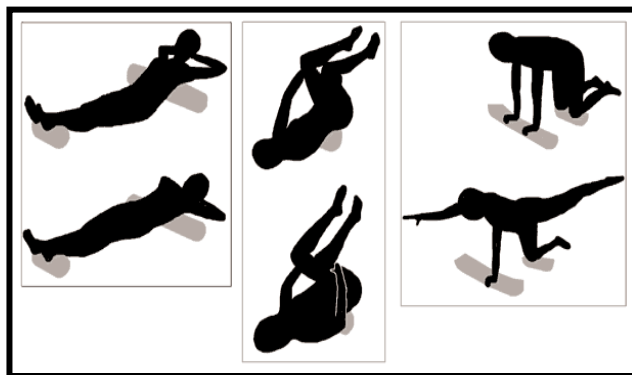
Obrázek 4. Balance step

#### Foamroller (Pilates válec, pěnový válec)

Foamroller (Obrázek 5, 6) je pevný pěnový válec o rozměrech 15x90cm. Nejčastěji je využíván v lekcích jogy a Pilates. Foamroller se využívá při protahování a balančním tréninku, ale také jako pomůcka při masírování svalů (Berg, 2004).



Obrázek 5. Foamroller



Obrázek 6. Foamroller

## Balanční válcová úseč (rocket board)

Balanční válcová úseč (Obrázek 7, 8) se nejčastěji vyrábí ze dřeva nebo tvrdého plastu s protiskluzovou vrchní částí. Spodní část je válcová s různým poloměrem zakřivení a naléhá ve střední čáře k podlaze (Jebavý & Zumr, 2009).



Obrázek 7. Balanční válcová úseč



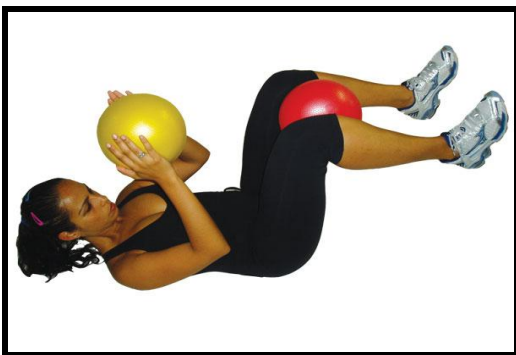
Obrázek 8. Balanční válcová úseč

## Overball (malý měkký míč, softgym Over)

Jedná se o lehký, pružný nafukovací míč o průměru 25- 35 cm (Obrázek 9). Overball je využíván ve fyzioterapii a rehabilitaci. Materiál je tak pevný a pružný, že ho lze zatížit až hmotností 200kg. Výhodou tohoto míče je možnost měnit velikost podle míry nafouknutí, čím se ještě zvyšuje jeho mnohostranné využití. Dá se na něm bez obav sedět, ležet, klečat nebo se po něm různým způsobem „válet“. Míček může fungovat jako dynamická balanční pomůcka. Snažíme se držet rovnováhu pomocí jeho podkládání pod různé části těla a balancovat na něm, čímž se daří aktivovat hluboké, reflexně řízené svalové vrstvy. Narozdíl od gymnastického míče na overballu nemůžeme při zatížení na míči pérovat. S overballem lze provádět široká škála cvičení vyrovnávacích, uvolňovacích, protahovacích, posilovacích i balančních. Předností tohoto míče je lehkost, pružnost, skladnost, příjemný povrch, měkkost, barevnost a cenová dostupnost. Cvičení s měkkým míčem zlepšuje naši koordinaci, držení těla, zdokonaluje správné dýchání (Dobešová, 2001; Bursová, 2005; Jebavý & Zumr, 2009).

Gymnastický míč (fitball, powerball, pushball, rehaball, bodyball, physioball, gymball, Swiss ball)

Všechny tyto pojmy označují nafukovací elastický míč z umělé hmoty, který se dříve využíval především v rehabilitaci (Obrázek 10). Existuje v mnoha různých velikostech (průměr 55- 90cm) a barvách. Pestrým výběrem cviků účinně a rychle rozvíjíme pohybové schopnosti, zejména sílu, pohyblivost a obratnost, jejíž složkou je rovnováha (Jarkovská, 2007). Balanční dynamické a statické cvičení na míči nám umožní aktivaci i těch svalových skupin, které obvykle neposilujeme. Cviky jsou vysoce efektivní převážně díky tomu, že míč slouží jako nestabilní základna. Při cvičení na míči vyžaduje rovnováhu každý pohyb a z toho vyplývá, že zaměstnává mnohem více svalů než provádění ve stoji pevně na obou nohách. Při sedu nebo lehu na nafukovacím míči, nebo když na něj položíme nohy, musíme zapojit svaly středu těla abychom udrželi tělo i míč na místě. Míč je také univerzálním nástrojem pro posilování jednotlivých svalových skupin. Obrovský kulatý povrch umožňuje položit tělo na různá místa, můžeme se posouvat nahoru nebo dolů, a tím sami korigovat obtížnost cviku. Díky pohybové všestrannosti při cvičení s gymnastickým míčem nepřetržitě procvičujeme stabilizaci páteře a předcházíme bolestem zad (Jebavý & Zumr, 2009).



Obrázek 9. Overball



Obrázek 10. Gymnastický míč

## Medicinbal (plný míč)

Medicinbaly, někdy také nazývané plné míče, se vyrábějí v různých hmotnostech (Obrázek 11). Medicinbaly využíváme jako zátěž ke zvětšení odporu. Jeho tvar nám napomáhá zvýšit stupeň lability výchozí polohy a tím i koordinační náročnost cvičení. Pro „core training“ používáme medicinbal často ve spojení s jinými balančními pomůckami, kdy např. zefektivníme odhody medicinbalu stojem na balančních polštářích nebo kulové úseči. Vhodné je i použití medicinbalu s úchopy tzv. kettlebel (Obrázek 12, 13), které nám dovolí podobná cvičení jako s jednoručními činkami (Jebavý & Zumr, 2009).



Obrázek 11. Medicinbal



Obrázek 12. Kettlebell



Obrázek 13. Kettlebell

## Vzduchové úseče (podložky)

Podložky kruhového nebo oválného tvaru patří mezi balanční úseče (Obrázek 14). Jsou naplněny vzduchem, čímž se zvyšuje jejich nestabilita ve všech směrech (Jebavý & Zumr, 2009).

V poslední době patří mezi populární úseče plněné vzduchem balanční plošina BOSU, na kterou se v naší práci zaměříme více.



Obrázek 14. Vzduchové úseče



## 2.6 Balanční pomůcka BOSU

### 2.6.1 Základní charakteristika pomůcky

Balanční pomůcka BOSU byla navržena 34-letým fitness trenérem, Američanem Davidem Weckem. Sám se dlouhou dobu věnoval sportu, hlavně atletice, a pochopil, že rovnováha je základ, na němž jsou vystavěny všechny složky výkonu. Při cvičení na gymnastickém míči jednou dostal nápad vynalézt pomůcku BOSU. Zašel do obchodu, koupil dřevěnou desku, lepidlo, plstěnou pásku a svorky. Rozřízl míč na dvě poloviny, přilepil na plochou část „polomíče“ desku, omotal páskou, nafouknul a vytvořil tak první balanční úseč (Smith, 2004).

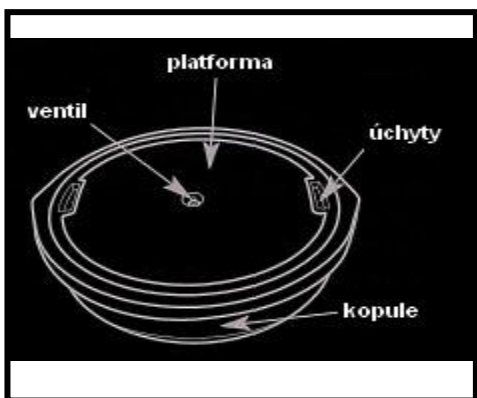
Na podzim roku 1999 byly prototypy BOSU představeny vybrané skupině profesionálů a olympijským týmům. Reakce na pomůcku byla skvělá a vedla k početným objednávkám od dalších profesionálů a olympijských týmů. Naprostá shoda názorů mezi předními trenéry, trenéry v posilovně, kondičními trenéry a jejich elitními atlety byla ta, že BOSU je opravdové unikátní balanční, stabilizační tréninkové zařízení. Roku 2000 se BOSU objevilo na trhu a stalo se jednou z nejoblíbenějších cvičebních pomůcek (upraveno dle <http://www.bosufitness.cz/cz/o-bosu/>).



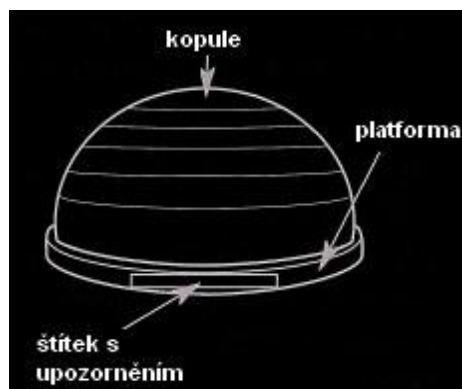
Obrázek 15. BOSU

BOSU vypadá jako rozpuštěný gymnastický míč (Obrázek 15). Jedna jeho část je kopulovitá, druhá plochá. Pevná plocha (základna) má 63,5cm v průměru, kopule by měla být nafouknutá do výšky cca 22cm. Pro výstupy obecně je doporučena výška do 20 cm. U BOSU, které je měkčí než step, můžeme být tolerantnější o tři až čtyři centimetry. Čím je BOSU nahuštěnější, tím je tvrdší a tím snáze se na něm udrží rovnováha. Na boční straně se nachází dvě zapaštěné rukojeti, které slouží k otáčení a nošení. Můžeme na ně ale také upevnit gumové expandery a využít jich při cvičení. Střed BOSU se nazývá pupík a je to místo, kde se nachází ventilek na nafukování. Maximální nosnost plošiny je 175 kilogramů a sama pomůcka váží méně než 7 kg. Tento fitness výrobek, stejně jako většina balančních pomůcek, má

svůj původ v medicínském odvětví. Myšlenka vynalézt tuto pomůcku poprvé napadla Davida Wecka při rehabilitačním cvičení zad (Aronovitch, 2008; Muchová & Tománková, 2009; Smith, 2004).



Obrázek 16. BOSU



Obrázek 17. BOSU

Originální název této balanční pomůcky je BOSU® Balance Trainer. Tento název je zkratka z anglického sousloví „Both Sides Up“ (obě strany nahoru). Pokud v angličtině mluvíme o druhu cvičení, najdeme v literatuře termín BOSU the “Both Sides Utilized” (obě strany využity). V české republice je nositelem ochranné známky školící středisko Face Czech.



Obrázek 18. BOSU

Cena BOSU (Obrázek 18) se pohybuje okolo 4170 korun. Originál pomůcky si můžeme zakoupit přes školící středisko Face Czech nebo u autorizovaného eshopu pro BOSU - např. [www.fitham.cz/bosu](http://www.fitham.cz/bosu), [www.bosu-balance-trainer.cz](http://www.bosu-balance-trainer.cz).

Na trhu můžeme v současné době najít také balanční plošiny, které vychází z BOSU, ale liší se názvem a parametry. Mezi tyto pomůcky můžeme zařadit například Balanční podložku (Obrázek 19). Její cena se pohybuje kolem 1690 korun a nabízí ji například internetový obchod <http://www.insportline.cz>. Tato podložka se liší hlavně rozměry. Její průměr je 52cm a výška 28 cm.



Obrázek 19. Balanční podložka

Dalším výrobkem typu BOSU je Balanční plošina bosu - Dynaso sport 55 new (Obrázek 20, 21). Cena se pohybuje kolem 2450 korun. Balanční plošina bosu - Dynaso sport 55 new se stejně jako balanční podložka liší technickými údaji. Průměr této plošiny je 55 cm a výška nafouknutí 18- 21 cm. Dynaso sport 55 new je o trochu menší než originál BOSU a tím i o něco těžší na rovnováhu. Zatímco klasický BOSU byl vynalezen Američanem, Dynaso sport 55 new je japonský patent. Hlavní rozdíl je v tom, že Dynaso sport 55 new na rovné straně není chráněna plastem a nemá zvýšený okraj. Ke cvičení je tak možno využívat celou její plochu. Prodejce Balanční plošiny bosu - Dynaso sport 55 new, Fitness New, také nabízí pro zájemce z řad trenérů a cvičitelů proškolení formou semináře.



Obrázek 20, 21. Balanční plošina bosu - Dynaso sport 55 new

Jeden z dalších výrobků, který můžeme najít na trhu napodobující BOSU je Dynaso - Bossa step, nebo též Bosa step Dynaso, Bosa Step Dynaso 55 (Obrázek 22). Firma Fitness New uvádí, že jde o napodobeninu BOSU a Balanční plošiny bosu - Dynaso sport 55 new současně. Fitness New zdůrazňuje, že Dynaso- Bossa step je nevhodný pro cvičení zejména pro jeho strmý přechod z kopule k plastovému okraji



(upraveno podle <http://www.fitness-new.cz/cviceni-na-bosu-dynaso>). Výška nafouknutí je často až 30cm , jeho nosnost je pouze 80 kg a dále ho nedoporučuje pro jeho poměrně klouzavý povrch a tedy nutnost nosit obuv s protiskluzovou podrážkou. Cena této balanční pomůcky se pohybuje mezi 1200 až 1700 Kč, záleží na prodejci.

Obrázek 22. Dynaso - Bossa step

S každým novým prodejcem balanční plošiny vycházející z BOSU, se setkáváme s novým názvem této pomůcky. Důvodem tohoto jevu je, že různí výrobci balančních pomůcek používají pro své výrobky odlišné názvy podle jejich charakteristiky. Můžeme se tak například setkat také s termínem Bossa Body, balance Dynasso, Dynasso Bossa Dome ball i mnoha jinými. S rostoucí oblíbeností této pomůcky můžeme očekávat také nárůst výrobců a variabilitu názvů této balanční pomůcky. Stejná situace je třeba i u balanční pomůcky gymnastický míč, u které se můžeme setkat s termíny fitball, powerball, pushball atd. Ale ať již výrobci zvolí jakýkoli název, podstatné je, že balanční plošiny typu BOSU jsou pro tělovýchovnou praxi velkým přínosem.

Také v odborné literatuře můžeme narazit na rozdílné termíny pro vyjádření této pomůcky. Autorky Muchová a Tománková (2009) v knize *Cvičení na balanční plošině* nazývají pomůcku pružná balanční úseč. V článkách, které tyto dvě autorky napsaly, používají termín balanční úseč Bossa. Tento termín je odvozen z anglického slova bossage- výstupek. Právě tvar výstupku má BOSU, pokud jej položíme na plochu.

V publikaci *Posilování s balančními pomůckami* od Radima Jebavého a Tomáše Zumra z roku 2009 najdeme termín balanční polokoule.

V prostředí českých fitness center, se ve většině případů setkáváme s upraveným termínem bosu. V této práci se zaměříme na popis a charakteristiku originální balanční pomůcky a budeme se držet termínu BOSU.

### **2.6.2 Výhody pomůcky BOSU**

Mezi výhody této pomůcky patří:

- pohodlný a pevný povrch,
- bezpečná a jednoduchá k používání. Smith (2004) uvádí, že cvičení na gymnastickém míči je pro některé klienty fitness center příliš náročné. Cvičení na BOSU je pro ně příjemnou alternativou,
- možnost regulace míry balančních vlastností, regulace pružnosti je dána mírou nahuštění,
- velikost stanovená výrobcem se jeví jako optimální,
- oboustranně použitelná, když leží BOSU na ploše, získává výstupek vlastnosti podobné velkému míči, nebo může sloužit jako pružný step. Položením na výstupek přebírá rovná plocha vlastnosti balančních plošin,
- vhodné pro všechny věkové kategorie s různou úrovní trénovanosti,
- využitelná ve všech druzích sportů,
- lze cvičit ve všech pozicích (leh na břicho, zádech, sed, klek, stoj, stoj na jedné noze),
- snadno přenositelná a odolná proti prodření,
- lehký a praktický ke skladování, jak nafouknutý, tak vyfouknutý,
- lze používat doma i venku, ve fitcentru i jako součást aerobních hodin,
- vhodná pomůcka pro kardiovaskulární (aerobní) trénink, balanční trénink, fitness trénink i pro posilování s nejrůznějšími náčiním (činky, míče aj.).

(Aronovitch at al., 2008; Dýrová at al., 2007; Kunc at al., 2008; Muchová & Tománková, 2009; Smith, 2004)

### 2.6.3 Benefity cvičení na BOSU

BOSU je pro tělovýchovnou praxi velkým přínosem, protože přebírá výhody cvičení na gymnastických míčích, stepech i klasických balančních plošinách. (Stiegh, Jones, 2002). Smith (2004) zmiňuje, že BOSU vlastně obsahuje čtyři fitness produkty v jednom: gymnastický míč, balanční disk (Obrázek 23), balanční desku- wobble board (Obrázek 24) a plyo-box (Obrázek 25).



Obrázek 23. Balanční disk



Obrázek 24. Wobble board



Obrázek 25. Plyo- box

Mezi přínosy cvičení na BOSU patří:

- přirozeným způsobem napomáhá reflexně ovlivnit postavení těžiště,
- přirozenou centrací kloubů dolních končetin umožní vyrovnávat svalovou nerovnováhu v oblasti pánve a následně celé páteře,
- buduje správné držení těla,
- rozvíjí koncentraci, kontrolu pohybu, nervosvalovou koordinaci, zlepšuje rovnováhu (Smith, 2004),
- nezastupitelné místo při core trainingu, efektivnější zapojení svalů hlubokého stabilizačního systému, aktivuje a posiluje hluboké svaly kolem páteře, a tím zlepšuje držení těla jako celku, je prevencí bolesti zad a páteře (Stevenson, 2008),
- při správném cvičení vede k aktivaci a posílení posturálního svalstva,
- specificky navrženo, aby pomohlo dosáhnout rovnováhu mezi svalovými systémy posturálních a fázických řetězců rychleji, bezpečněji a kompletněji než jakékoliv jiné tréninkové zařízení,
- spojuje posilování svalů s jejich protažením,

- zpevnění šlach a vazů zejména hlezenních a koleních kloubů (Tabatha, 2008),
- využití při strečinku jako zvýšená podložka, usnadňuje protahování především výrazně zkrácených svalových skupin,
- zvýšení pohyblivosti, získání větší jistoty při jakémkoliv dalším pohybu či sportu,
- cvičením na BOSU dochází k příznivému působení na psychiku a tím zpětně k příznivému působení na fyzický stav těla, cvičení zaujme a je nejen náročné a efektivní, ale i příjemné a zábavné.

(Aronovitch at al., 2008; Dýrová at al., 2007; Kunc at al., 2008; Muchová, Tománková, 2009; Smith, 2004; Steckey, 2004; Stevenson, 2008; Tabatha, 2008; <http://wellnessnoviny.cz/clanek/bosu-2/>)

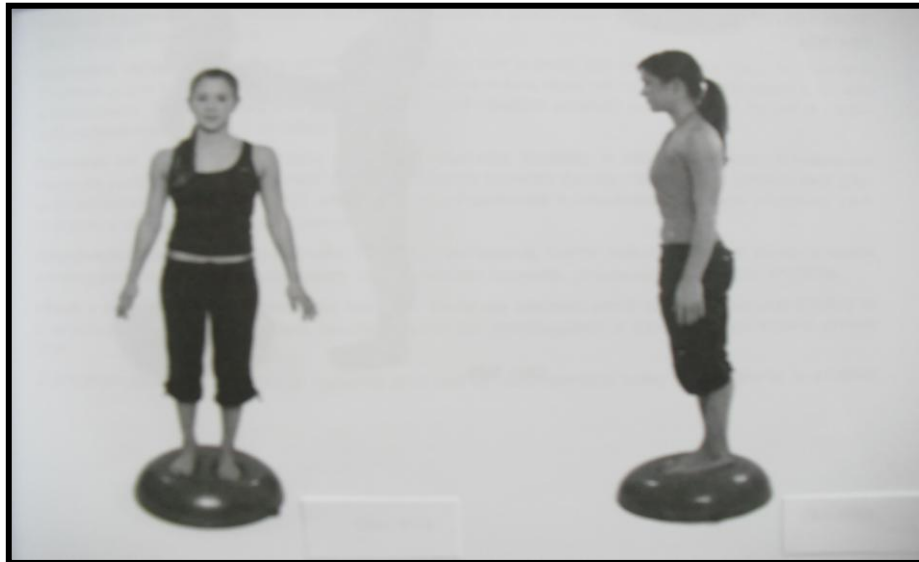
#### **2.6.4 Technika a pravidla cvičení na BOSU**

Při každém cvičení je vždy potřeba dodržovat určité zásady, aby nedošlo ke zranění a aby cvičení mělo ten správný efekt. Správná technika cvičení na BOSU vychází ze správného základního postoje (Obrázek 26). Ten vyžaduje aktivaci svalstva středu těla a vede ke správnému držení těla jako celku. Špatná aktivace svalů středu má za následek nedostatečné a někdy i špatné zapojování posturálních a fázických svalů, což způsobuje vadné držení těla svalové dysbalance. Správné držení těla, které je jedním z hlavních cílů cvičení na BOSU, je možné pouze v případě, že páteř a pánev jsou v neutrálním postavení. Každý cvik může vést ke zranění nebo nevhodnému přetížení, není-li prováděn ve správném držení těla.

### Popis základního postavení na BOSU

- u chodidel je váha rovnoměrně rozložena na palec, malíček a patu,
- kolena jsou mírně pokrčena, kolenní klouby jsou centrované,
- roznožení je tak široké, abychom se cítili bezpečně,
- hýždě jsou v kontrakci, pánev není podsazená ani vysazená,
- pánevní dno je aktivováno spolu s příčným svalem břišním, volná žebra jsou stažená,
- břišní svalstvo je stažené, pupík tlačíme k páteři,
- boky směřují dopředu,
- hrudník, především jeho horní část, je otevřený, hrudní kost je tažená nahoru,
- ramena jsou stažena dolů, uvolněná a rozložená do šířky,
- paže jsou volně podél těla,
- páteř je v neutrálním postavení,
- krční svaly jsou uvolněné,
- hlava v prodloužení osy páteře, temeno vytahujeme do výšky, oči směřují dopředu,
- brada je vodorovně s podložkou „zasunutá“ se snahou vyrovnávat krční lordózu,
- nezadržujeme dech, pravidelně dýcháme,
- dýcháme do hrudníku- rozevíráme se do stran, nikoli vzhůru.

(Aronovitch, 2008; Muchová & Tománková, 2009)



Obrázek 26. Základní postavení na BOSU



Z anglického sousloví- Both Sides Utilized vyplývá využití pomůcky BOSU. Díky jeho tvaru ho můžeme použít pro cvičení ve dvou polohách pro různé druhy balančních cvičení (Mayes, 2009):



Obrázek 27. Balanční výstupek



Obrázek 28. Balanční plošina

- jako balanční výstupek, položená na plošině (Obrázek 27),
- jako balanční plošina, položená na výstupek (Obrázek 28).

V úplných začátcích s BOSU je velice důležité naučit se na něj správně vystupovat a sestupovat a cítit se při tom bezpečně a pohodlně. Rozdíl je ve výstupu na balanční výstupek a na balanční plošinu. Návčik nástupu a sestupu se nacvičuje s dopomocí. Pohyb by měl být v obou jeho fázích pomalý a kontrolovaný.

K základním pravidlům cvičení na BOSU patří zejména bezpečnostní hledisko:

- začínáme s pomalým prováděním cviků a postupujeme dále v rozumných krocích a rychlosti, která je vám pohodlná. Cvičení na BOSU je navrženo tak, že můžeme začít s jednodušší variací každého cviku a pokračovat k více složitým. Proto vybereme tu variantu, kterou v daný moment technicky zvládneme,
- nepřeceňujeme své síly (snižme intenzitu cvičení, objeví-li se příznaky přetížení organismu),
- neustále musíme mít na paměti zásadu převahy kvality nad kvantitou. Technické provedení je důležitější než množství cviků. Špatná technika provádění jednotlivých

cviků může vést ke zranění, fixování a prohlubování nesprávných pohybových stereotypů,

- při hodinách BOSU, ať už při dynamických či pomalých formách, je důležité mít dostatečný prostor na cvičení. Před začátkem tréninku se ujistíme, že jsme schopni bezpečně sestupovat z BOSU a to ve všech směrech a že v případě ztráty rovnováhy a pádu se neuhodíme o žádné předměty, popř. neohrozíme cvičence vedle nás. Dodržujeme volný prostor 1m za, 1m vpravo a 1m vlevo od BOSU,
- při dynamických lekcích použijeme vhodnou obuv a oblečení. Pomalé formy (body & mind) je možné cvičit bez bot či úplně naboso,
- nastupujeme celými chodidly přímo na střed BOSU. Pokud máme pocit, že ztrácíme rovnováhu, raději bezpečně sestupme na podlahu.

(Aronovitch, 2008; Brooks C. & Brooks D, 2003; Muchová & Tománková, 2009)

### **2.6.5 Cvičební programy s BOSU**

BOSU je využitelný v celé řadě různých cvičebních programů a typů tréninků nejen ve fitness centrech ale i doma:

- kardiovaskulární trénink (aerobní): dynamické výstupy, dřepy, výpady, poskoky, běh na místě, zapojení choreografie,
- trénink posilovacího charakteru: dřepy, výpady, kliky,
- stretching training: flexibilita a relaxace- relaxační polohy kombinované s protažením,
- core training: posilovací trénink stabilizačních svalů,
- rehabilitační trénink: mobilizace.

(Smith, 2004, <http://wellnessnoviny.cz/clanek/bosu-2/>).

V oblasti aerobních forem můžeme BOSU využít ke kardio tréninku, tanečním choreografiím, pro posilovací a formovací cvičení a také v oblasti pomalejších forem body & mind.

Mezi nejčastější aerobní hodiny s BOSU patří:

- BOSU Aerobik (Kardio, Dynamik): dynamická hodina na BOSU v aerobní tepové frekvenci, kde si zacvičíme za zvuků rytmické hudby a zároveň posílíme celé tělo. Lekce jsou zaměřeny na rozvoj kardiovaskulárního systému a BOSU je využíván v hodinách jako step,
- Interval BOSU: střídání úseku nižší a vyšší intenzity zatížení, efekt aerobního i posilovacího tréninku, rozvoj všeobecné vytrvalosti, koordinačních a balančních schopností,
- BOSU Core (floorwork): posilovací lekce v pomalejším tempu zaměřená především na posílení centra těla a tím zlepšení držení postavy a prevence bolesti zad. Minimalizace nárazu a zatížení kloubních systémů,
- Pilates BOSU – využití BOSU při cvičení Pilatesovy metody. Klidná hodina vhodná pro širokou cílovou skupinu. Mohou cvičit všechny věkové kategorie, osoby všech stupňů fyzické zdatnosti. Lekce je vhodná také pro budoucí maminky. V průběhu hodiny se posilují mimo jiné svaly pánevního dna (<http://www.bosu-cviceni.cz>).

Kromě skupinových i individuálních lekcí ve fitness centrech, se BOSU často používá také v oblasti rehabilitace a ve sféře profesionálního sportu. Trenéři jej využívají ve velké míře při sestavování tréninkových a kondičních plánů. Tato balanční pomůcka se osvědčila především v lyžování (Tuff, 2003), snowboardingu (Tung, 2002), atletice či gymnastice. Stejně jako každá nová cvičební pomůcka je zajímavým přínosem a zpestřením jak ve sportovním tréninku, tak i v běžných komerčních hodinách.

## 2.6.6 Vzdělávací kurzy BOSU

V současnosti je v komerčním aerobiku nezbytné být pro práci lektora dostatečně proškolen. Zatímco pro rekvalifikaci instruktorů aerobiku je možností několik, pro získání diplomu BOSU existuje v České republice jen jedno školící středisko. Jediné středisko v České Republice nabízející diplom BOSU je Face Czech.

Face Czech je organizace pro vzdělávání v oblasti aerobiku a fitness, dříve známá pod mezinárodní značkou IFAA. Funguje již od roku 1995 a organizuje široké spektrum školení, workshopů s novinkami ze světa aerobiku a fitness, kurzy se specializací na výživu, dny inspirace i mezinárodní kongresy aerobiku.

Face Czech Academy drží akreditaci Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR (MŠMT) a celý vzdělávací program je rovněž garantovaný dvěma evropskými organizacemi IFAA a EFA. Znamená to, že vzdělání od Face Czech je platné a uznávané po celé Evropě. Školící centrum se nachází v Praze, školení však probíhají rovněž v Trnavě, Brně, Ostravě, Opavě a dalších městech v Čechách i na Slovensku.

Face Czech Academy se stále snaží přicházet s tím nejnovějším, co se v oblasti fitness, aerobiku a body & mind objevuje. Jedním z posledních fitness hitů Face Czech Academy je BOSU. Od roku 2007 se Face Czech, s.r.o. stal výhradním zástupcem, dovozcem a distributorem BOSU pro Českou Republiku a zároveň má pod sebou veškerá školení v této oblasti. Při školeních je kladen důraz na srozumitelnost obsahu, odbornost lektorů, ale i zdravotní aspekty veškerého cvičení s ohledem na bezbolestné držení těla (upraveno podle <http://www.bosufitness.cz/cz/o-nas/>).

Společnost Face Czech nabízí možnost absolvování buď velkého, nebo malého diplomu BOSU. Velký diplom se skládá z absolvování tří stupňů rekvalifikace, deseti vyučovacích lekcí, dnu inspirace nebo kongresového dne dle vlastního výběru z nabídky Face Czech Academy, dodáním 30ti hospitačních hodin a úspěšně vykonané závěrečné zkoušky (test, praxe). Po absolvování velkého diplomu získáte licenci Instruktor BOSU. Kurz je v procesu akreditace u Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy ČR opravňující absolventy k získání živnostenského listu v oblasti „Poskytování tělovýchovných služeb v oblasti BOSU® aktivit a vedení různých typů

lekci s pomůckou BOSU® Balance Trainer“. Výuka se skládá z 50 vyučovacích hodin a probíhá ve třech až čtyřech prodloužených víkendech.

Malý diplom BOSU je jednodenní kurz se zaměřením na jeden druh cvičení s BOSU. Vybrat si můžeme ze čtyř druhů kurzů:

- BOSU Core: učení a technika posilování hlubokého stabilizačního svalového systému těla (prohloubení znalostí kineziologické funkce svalů středu a svalových dysbalancí), zásobník posilovacích cviků a jejich variace pro core. Absolventi BOSU Core diplomu mohou dále absolvovat kurz BOSU ve fitness, který se zaměřuje na posilování jednotlivých svalových skupin v posilovně s použitím BOSU,
- BOSU Kardio: stavba učení a technika kroků v jednoduchých kardio choreografiích s BOSU,
- BOSU Strength: základní principy a techniky posilovacího cvičení, rozbor cviků a tvorba základních variací pro posilování s BOSU,
- BOSU Rehab: využití pomůcky v rehabilitační praxi, vhodné zejména pro osobní trenéry a fyzioterapeuty.

Po absolvování Malého diplomu BOSU získáte certifikát o absolvování kurzu, který vás neopravňuje k vydání živnostenského listu. Informace o vzdělávacích kurzech byly získány z internetových stránek školícího střediska Face Czech (<http://www.faceczech.cz/rekvalifikace-4>).

### 3 CÍLE A ÚKOLY

Cílem této diplomové práce je analyzovat postavení a využití balančních pomůcek, se zaměřením na BOSU, z pohledu nejen návštěvníků, ale i pracovníků fitness center.

Dílčí cíle:

1. Získat přehled balančních pomůcek používaných ve fitness centrech
2. Analyzovat postavení hodin BOSU v programu fitness center
3. Vyhodnotit postoje a názory návštěvníků fitness center na pomůcku BOSU
4. Vyhodnotit preference cvičebních hodin ve fitness centrech
5. Analyzovat zdroje informací o BOSU

Ze stanoveného cíle vyplynuly následující úkoly:

- prostudovat odbornou literaturu a dostupný materiál na dané téma,
- vypracovat šetřící list a následně distribuovat,
- vyhodnotit navrácené listy šetření a statisticky zpracovat výsledky,
- na základě výsledků vyvodit závěry a doporučení pro praxi.

## **4 METODIKA**

### **4.1 Charakteristika souboru**

Soubor se skládal ze dvou skupin respondentů (A, B). Skupinu A tvořili pracovníci náhodně vybraných fitness center zodpovědní za programovou nabídku (n=23) a skupinu B účastníci aerobních hodin (n= 152).

První list šetření byl distribuován 23 zodpovědným pracovníkům (n=23) do 23 fitness center v hlavním městě Praha. Z oslovených fitness center jsme náhodně vybrali 8 center, ve kterých jsme provedli druhé šetření. V těchto osmi fitness centrech jsem oslovili účastnice aerobních hodin (n=152) a distribuovali mezi ně druhý list šetření.

### **4.2. Metody sběru dat**

Jedná se o kvantitativní výzkum, ke kterému bylo použito techniky nestandardizovaného listu šetření. Využili jsme metodu terénního šetření, která spočívala v distribuci listů do fitness center a oslovování pracovníků a návštěvníků fitness centra. Vytvořili jsme dva listy šetření. List šetření pro skupinu A obsahoval 8 otázek (Příloha 5). Fitness centra nenabízející lekce BOSU vyplnily pouze první tři otázky, ostatní fitness centra vyplnily dotazník celý. List šetření pro skupinu B se skládal ze dvou částí (Příloha 6). První všeobecná část se skládala ze sedmi otázek, které se týkaly základních informací o návštěvnicích a jejich preferencích. Druhá část byla zaměřena na otázky týkající se hodin BOSU (Příloha 8).

Listy šetření jsme distribuovali osobně před a po hodinách ve fitness centrech, takže návratnost byla 100%. Z původního počtu jsme 4 listy šetření vyřadili pro chybné nebo neúplné vyplnění. Konečný soubor byl tvořen 23 pracovníky fitness center a 152 návštěvníky aerobních hodin.

### **4.3 Metody zpracování dat**

Získaná data jsme zpracovali statisticky v programu Microsoft Excel 2003. Získané výsledky byly vyjádřeny v relativní a absolutní četnosti a jsou prezentovány ve formě tabulek a grafů.



## 5 VÝSLEDKY

### 5.1 Analýza výsledků skupiny A

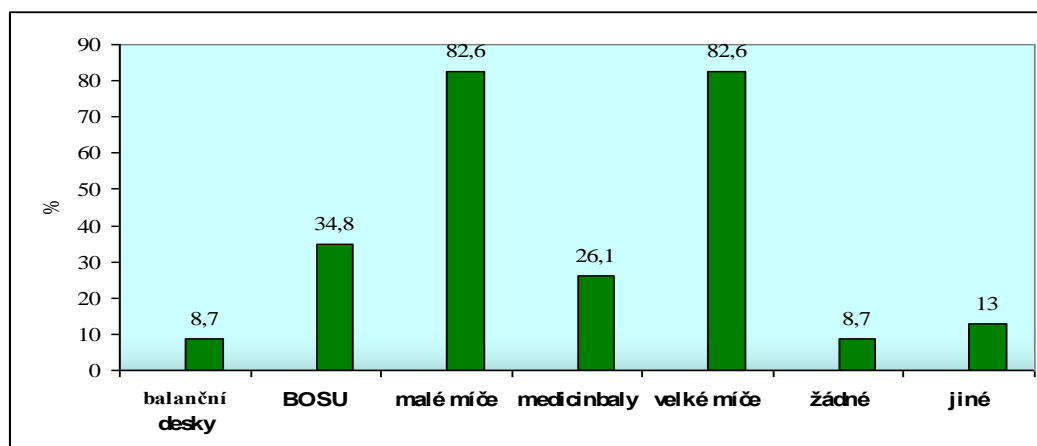
Při zpracování výsledků prvního listu šetření jsme vycházeli z odpovědí 23 respondentů- pracovníků zodpovědných za programovou nabídku fitness centra.

#### Otázka č.1: Jaké balanční pomůcky jsou využívány ve vašem fitness centru v aerobních hodinách?

Z výsledků šetření vyplynulo, že mezi nejčastěji využívané balanční pomůcky patří malé a velké nafukovací míče (Graf 1). Tyto pomůcky nabízí v aerobních hodinách 82,6% dotazovaných fitness center. BOSU nabízí v aerobních hodinách 8 center (34,8%). Čtyři dotazované fitness centra (17,4%), které nemají zařazeny hodiny BOSU v rozvrhu, mají tuto balanční pomůcku k dispozici v posilovně.

Mezi další využívané balanční pomůcky patří medicinbaly, které nabízí v aerobních lekcích 26,1% center a balanční desky 8,7%. Dvě dotazovaná centra (8,7%) nevyužívají žádné balanční pomůcky a tři uvedla jiné pomůcky, než které byly ve výběru. Dvakrát byly zmíněny trampolínky (Příloha 7) a jednou pomůcka slide (Příloha 7).

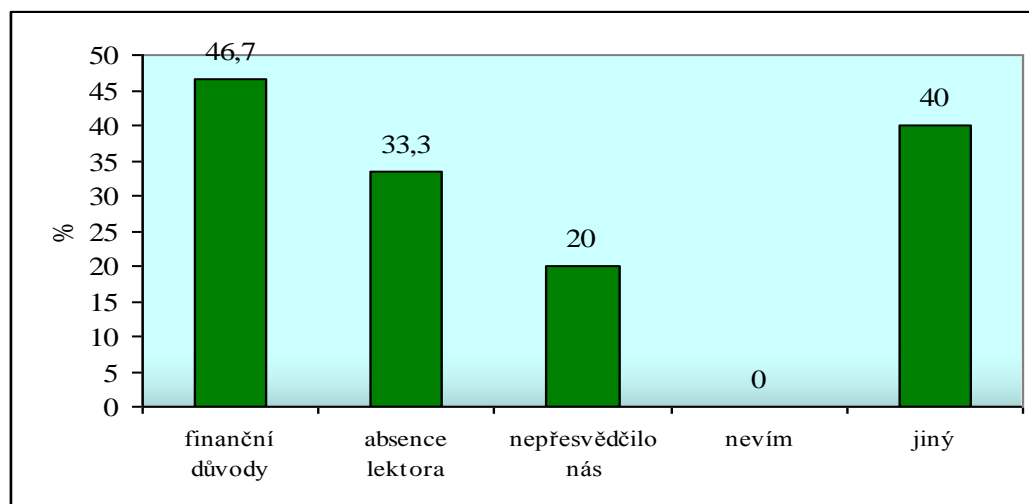
Graf 1. Balanční pomůcky v aerobních hodinách



## Otázka č.2: Proč nemáte zařazeny mezi aerobními hodinami lekce BOSU?

U této otázky jsme vycházeli z odpovědí 15 fitness center. Nejčastěji uváděnou příčinou absence hodin BOSU jsou ekonomické důvody (46,7%). 33,3% dotazovaných fitness center uvedlo jako důvod chybějící instruktorku. Třetí nejčastěji zmiňovanou příčinou je, že pomůcka doposud nepřesvědčila o svých kvalitách. Mezi jinými zmiňovanými důvody tři fitness centra uvedla pestrou nabídku aerobních aktivit i bez hodin BOSU a jiné centrum zmínilo, že rozvrh lekcí je plný a nejsou časové možnosti, kam tyto hodiny zařadit (Graf 2).

Graf 2. Důvod nezařazení hodin BOSU



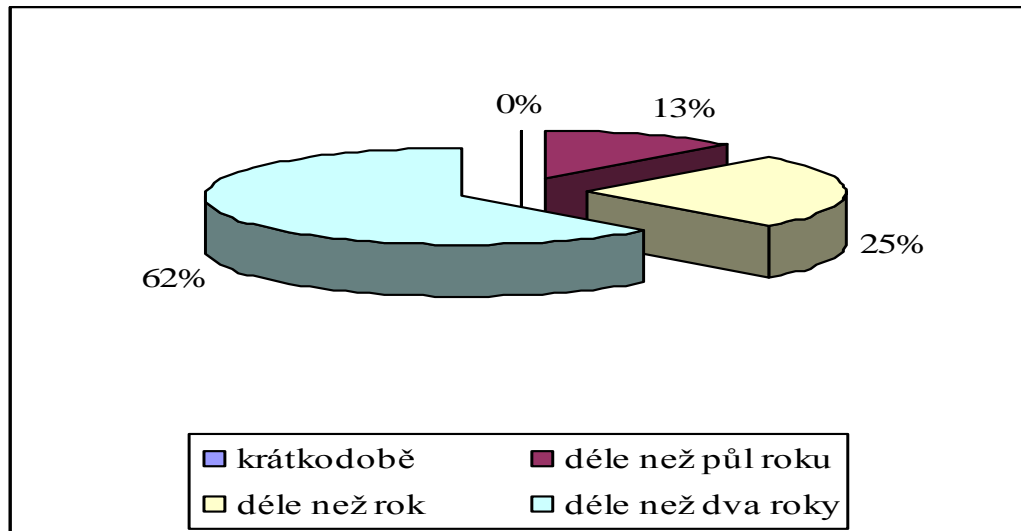
## Otázka č.4: Jakou balanční plošinu používáte ve vašem fitness centru?

Z osmi dotazovaných fitness center uvedlo 7 originál pomůcky BOSU. Jedno fitness centrum používá v aerobních lekcích pomůcku Bossa step.

## Otázka č.5: Jak dlouho máte zařazeny mezi aerobními lekci hodiny BOSU?

Ze získaných výsledků vyplývá, že většina dotazovaných fitness center má pomůcku déle než 2 roky (62,5%). Déle než rok hodiny BOSU nabízí 25% center a jedno fitness centrum (12,5%) má lekce BOSU v nabídce zařazeny dobu kratší než jeden rok (Graf 3).

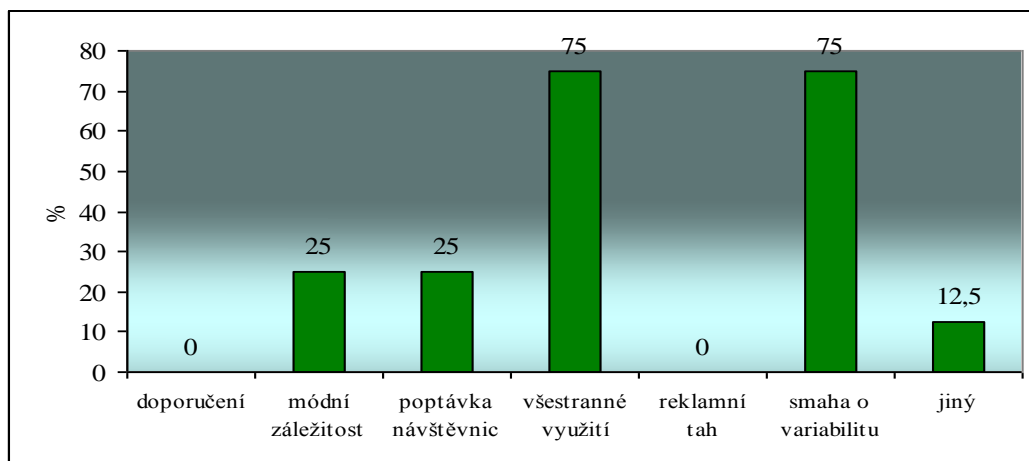
Graf 3. Délka zařazení hodin BOSU v rozvrhu



**Otázka č.6: Proč jste se rozhodli zařadit do vašeho programu hodiny BOSU?**

75 % dotazovaných fitcenter uvedlo jako hlavní důvod zařazení hodin BOSU snahu o co největší variabilitu lekcí a všestranné využití pomůcky (Graf 4). Jako zanedbatelné se ukázaly motivy „reklamní tah“ a „doporučení jiné osoby“.

Graf 4. Důvod zařazení hodin BOSU



### Otázka č.7: Jaký je zájem o hodiny BOSU?

Všechna fitness centra se shodla, že o hodiny BOSU je mezi klienty zájem. 50% fitness center uvedlo, že zájem o hodiny je velký a v 50% průměrný. Ani jedno z dotazovaných center neuvedlo, že zájem o hodiny BOSU není.

### Otázka č.3: Plánujete zařadit v budoucnu hodiny BOSU mezi vaše aerobní lekce?

### Otázka č.8: Plánujete v budoucnu zařadit více hodin BOSU?

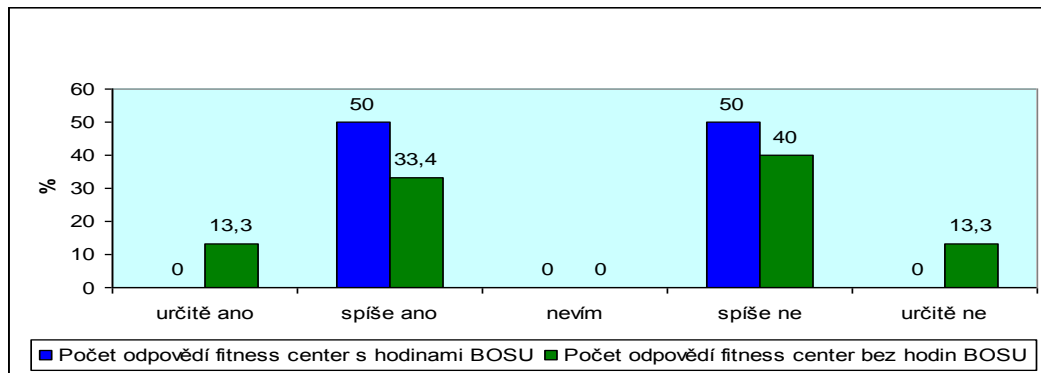
Na otázku, zda v budoucnu plánují fitness centra zařadit hodiny BOSU, odpověděla většina respondentů v míře „spíše ne“ (40%). Zavedením lekcí si bylo jisto 13,3% center a 5 fitness center (33,4%) se vyjádřilo spíše pozitivně (Tabulka 1).

Odpovědi fitness center s již zavedenými hodinami BOSU se rovnoměrně rozdělili mezi možnosti „spíše ano“ (50%) a „spíše ne“ (Tabulka 1).

Tabulka 1. Plán zařadit (více) hodiny BOSU v budoucnu

Možnosti	Počet odpovědí fitness center bez hodin BOSU	%	Počet odpovědí fitness center s hodinami BOSU	%
určitě ano	2	13,3	0	0
spíše ano	5	33,4	<b>4</b>	<b>50</b>
nevím	0	0	0	0
spíše ne	<b>6</b>	<b>40,0</b>	<b>4</b>	<b>50</b>
určitě ne	2	13,3	0	0
celkem	15	100	8	100

Graf 5. Plán zařadit (více) hodiny BOSU v budoucnu



## 5.2 Analýza výsledků odpovědí skupiny B

Při zpracování výsledků druhého listu šetření jsme vycházeli z odpovědí 152 respondentů – návštěvníků aerobních hodin.

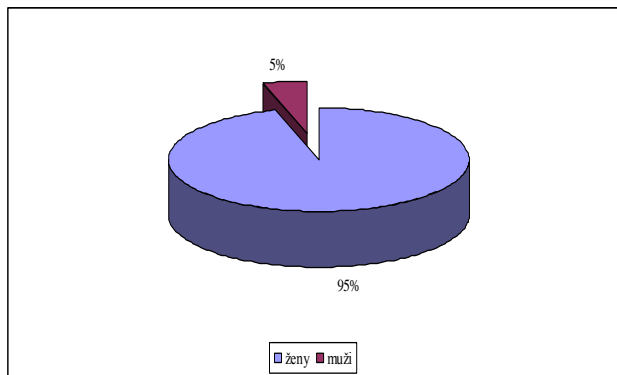
### Otázka č.1: Pohlaví

Klientelu aerobních hodin tvoří téměř výhradně ženy (Tabulka 2). Z celkového počtu 152 respondentů tvoří muži pouze 4,6 % (7 respondentů).

Tabulka 2. Pohlaví

Možnosti	Počet odpovědí	%
žena	145	95,4
muž	7	4,6
celkem	152	100

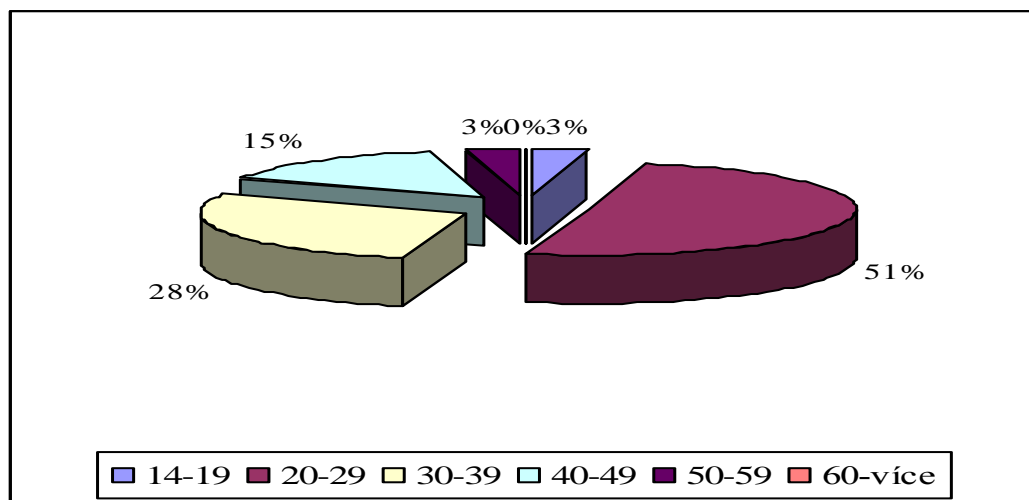
Graf 6. Pohlaví



### Otázka č.3: Věková kategorie

Z analýzy skladby respondentů podle věku vyplynulo, že nejpočetnější skupinu návštěvníků aerobních hodin tvoří klienti věkové kategorie 20-29 let (50,7%). Na druhém místě se umístila skupina 30-39 let s 27,6% a poté kategorie 40-49 let s 15,1%. Nejmladší a dvě nejstarší věkové kategorie jsou zastoupeny nejméně (Graf 7).

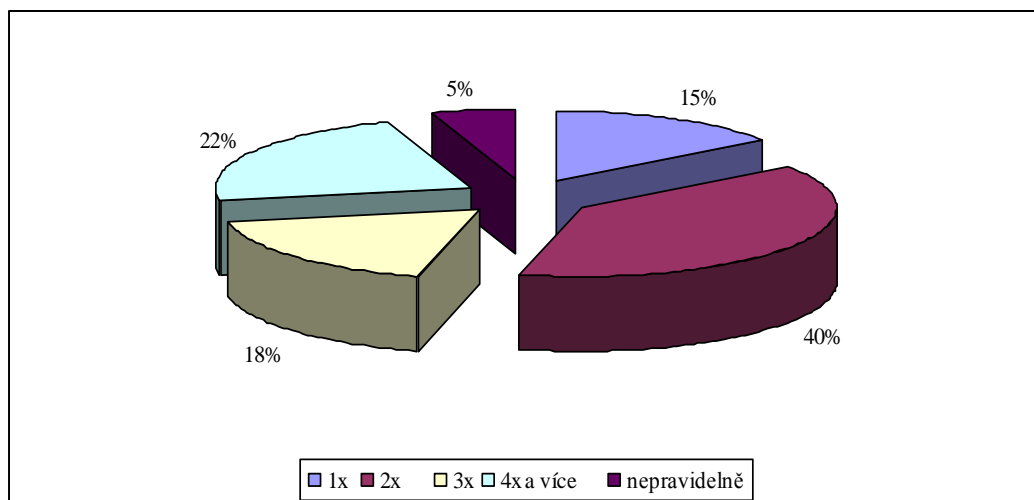
Graf 7. Přehled respondentů podle věku



**Otázka č.5: Kolikrát týdně chodíte cvičit?**

Graf 8 zobrazuje týdenní dotaci cvičení respondentů. Zjistili jsme, že více než  $\frac{1}{3}$  respondentů cvičí 2 × týdně (38,8% respondentů). Následně se nejčastěji objevila odpověď 4× týdně (22,4%). Nejmenší část respondentů se v dotazníku přiznala, že cvičí nepravidelně (5,3%).

Graf 8. Frekvence cvičení



### Otázka č.6: Který z uvedených druhů aerobiku preferujete?

Z vyhodnocení odpovědí oblíbenosti stylů aerobiku vyplynulo, že nejpreferovanějším druhem aerobiku je aerobik s balančními pomůckami (39,5% odpovědí). Druhé místo v popularitě získal s 36,8% bodystyling a na třetím místě se umístily pomalé formy aerobiku (34,9%). Velké procento respondentů (27,6%) uvedlo do preferencí i jiné druhy aerobiku. Mezi nejčastěji zmiňované patří zumba (9,2%), jumping (7,2%) a flowin (6,6%) (Příloha 7). Podle analýzy respondentů patří mezi nejméně oblíbené druhy aerobiku taneční aerobik a aerobik s prvky bojového umění (Tabulka 3).

Tabulka 3. Preference druhu aerobiku

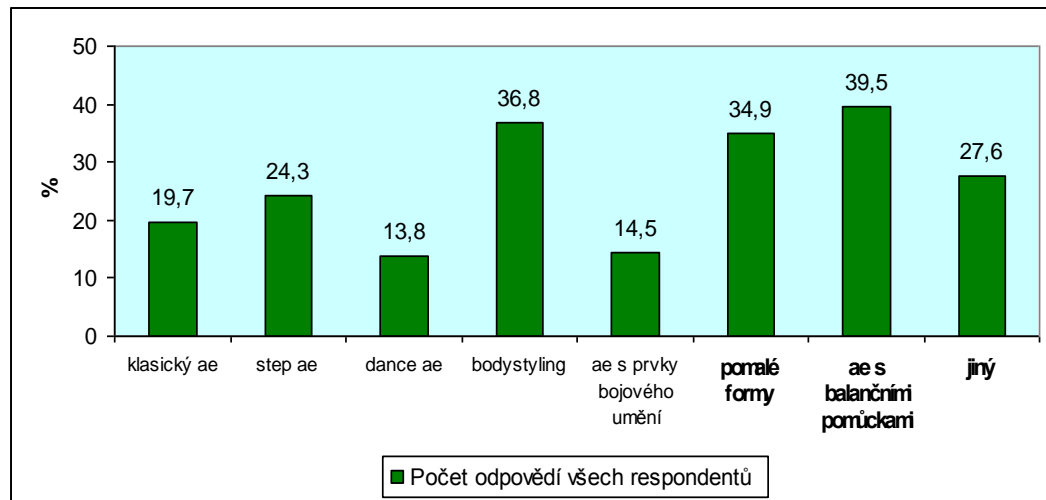
<b>Možnosti</b>	<b>Počet odpovědí všech respondentů</b>	<b>%</b>
klasický aerobik	30	19,7
step aerobik	37	24,3
dance aerobik	21	13,8
bodystyling	56	36,8
aerobik s pbu	22	14,5
pomalé formy	53	34,9
aerobik s bp	<b>60</b>	<b>39,5</b>
jiný	42	27,6

*Vysvětlivky:* pbu- prvky bojového umění

bp- balanční pomůcky



Graf 9. Preference druhu aerobiku



Vysvětlivky: ae- aerobik

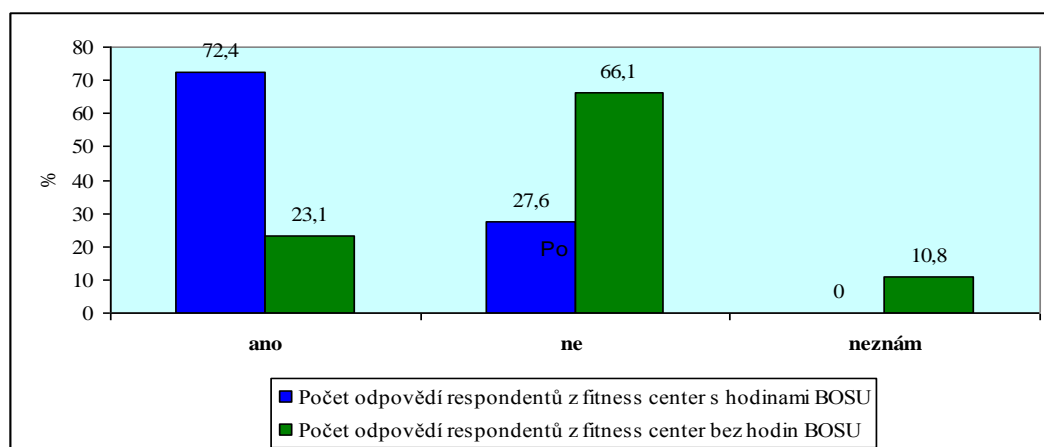
#### Otázka č.7: Byl/a jste už někdy na aerobní hodině BOSU

Z výsledků šetření vyplynulo, že zkušenosti s hodinou BOSU se liší podle skutečnosti, zda respondenti dochází do fitness centra, které ne/nabízí tyto hodiny (Tabulka 4). Ve fitness centrech, kde tyto hodiny v programu mají, téměř  $\frac{3}{4}$  respondentů již hodinu vyzkoušeli a nevyskytuje se zde nikdo, kdo by tuto pomůcku neznal. Naopak ve fitness centrech, kde hodiny BOSU zařazeny nejsou, většina respondentů (66,1%) toto cvičení zatím nevyzkoušela a 10,8% dotazovaných o této pomůcce ještě neslyšelo.

Tabulka 4. Zkušenost s hodinou BOSU

Možnosti	Počet odpovědí respondentů z center s hodinami BOSU	%	Počet odpovědí respondentů z center bez hodin BOSU	%
ano	<b>63</b>	<b>72,4</b>	15	23,1
ne	24	27,6	<b>43</b>	<b>66,1</b>
neznám	0	0	7	10,8
celkem	87	100	65	100

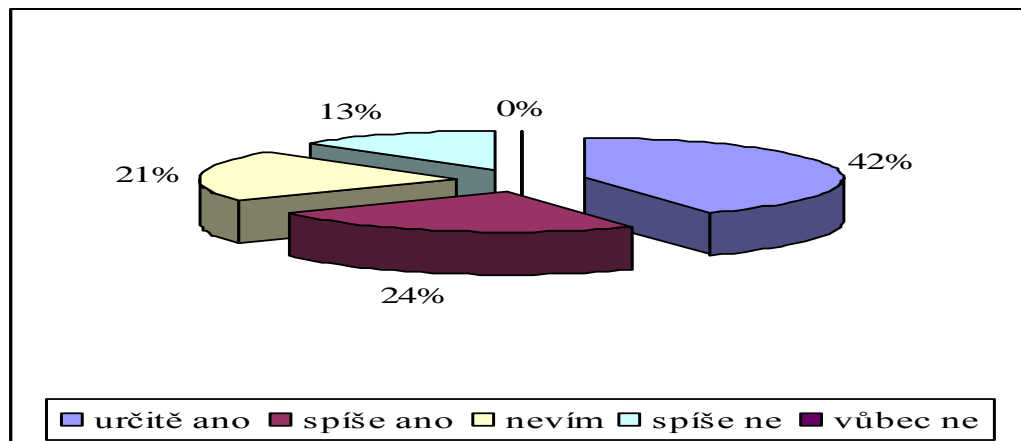
Graf 10. Zkušenost s hodinou BOSU



### Otázka č.8: Láká vás vyzkoušet hodinu BOSU?

Obečně lze konstatovat, že větší polovina respondentů má zájem vyzkoušet lekci BOSU. Největší procento respondentů (41,9%) odpovědělo v míře „určitě ano“. Naopak žádný respondent neodpověděl „určitě ne“ (Graf 11).

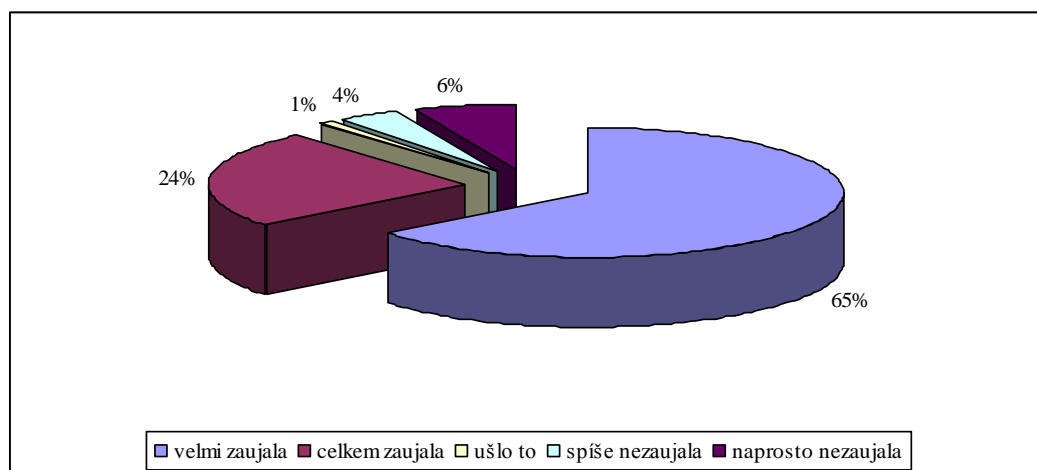
Graf 11. Zájem o vyzkoušení hodiny BOSU



### Otázka č.9: Zaujala vás hodina BOSU?

V hodnocení spokojenosti hodin BOSU celkově výrazně převažovala spokojenost nad nespokojeností (Graf 12). Téměř 90% respondentů odpovědělo kladně. V míře „naprosto mě nezaujalo“ se vyjádřilo 6,4% respondentů.

Graf 12. Spokojenost s hodinou BOSU



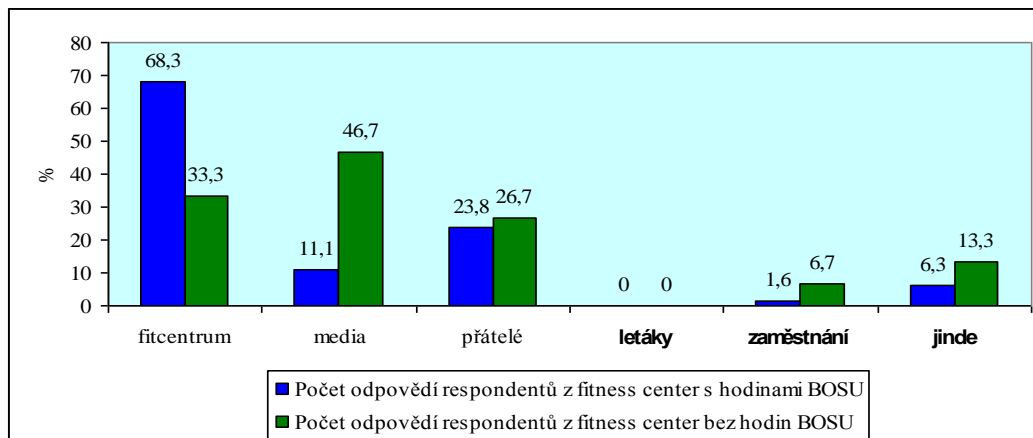
### Otázka č.10: Kde jste se o cvičení BOSU dozvěděl/a?

Podle analýzy výsledků z našeho šetření jsme zjistili, že ve fitness centrech s hodinami BOSU, se respondenti o nabídce nejčastěji dozvěděli přímo ve svém fitness centru (68,3%). Druhým nejčastějším zdrojem informací jsou přátelé (23,8%) a následují média s 11,1%. Ve fitness centrech bez hodin BOSU se klienti setkali poprvé s pomůckou v médiích (46,9%). Přátelé s 26,7% byli uvedeni jako třetí nejčastější zdroj informací hned po fitness centru (33,3%). Přestože některá fitness centra nenabízí hodiny BOSU, vyskytuje se tato pomůcka v posilovně. Mezi jiné zdroje informací tři respondenti uvedli wellness cvičební víkend a třem respondentům bylo cvičení doporučeno na rehabilitaci (Tabulka 5).

Tabulka 5. Zdroj informací o hodinách BOSU

<b>Možnosti</b>	<b>Počet odpovědí respondentů z center s hodinami BOSU</b>	<b>%</b>	<b>Počet odpovědí respondentů z center bez hodin BOSU</b>	<b>%</b>
fitcentrum	<b>43</b>	<b>68,3</b>	5	33,3
média	7	11,1	<b>7</b>	<b>46,7</b>
přátelé	15	23,8	4	26,7
letáky	0	0	0	0
zaměstnání	1	1,6	1	6,7
jinde	4	6,3	2	13,3

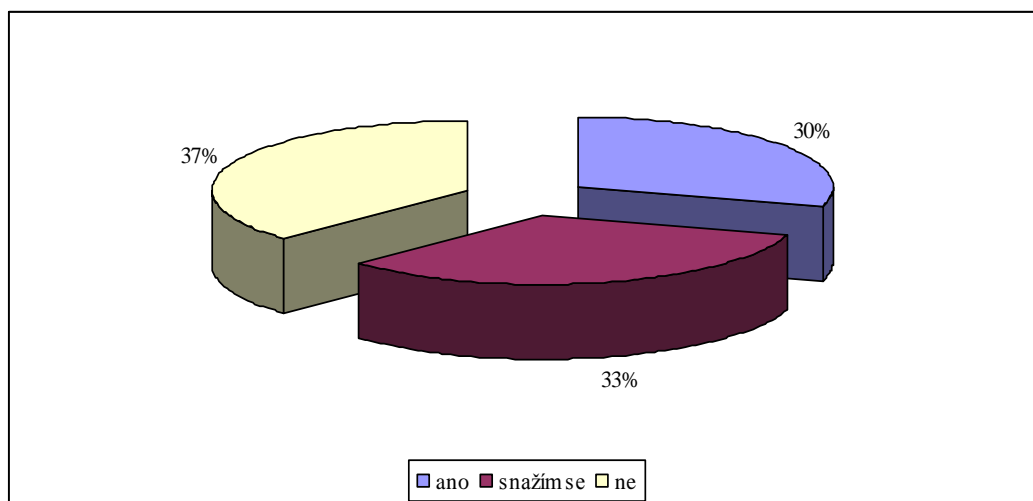
Graf 13. Zdroj informací o hodinách BOSU



**Otázka č.11: Chodíte na hodiny BOSU pravidelně?**

Hlasy respondentů se téměř rovnoměrně rozdělily mezi nabízené možnosti (Graf 14). Největší procento respondentů (37,2%) odpovědělo záporně a zbylí respondenti buď chodí vždy, nebo se snaží docházet na hodiny pravidelně.

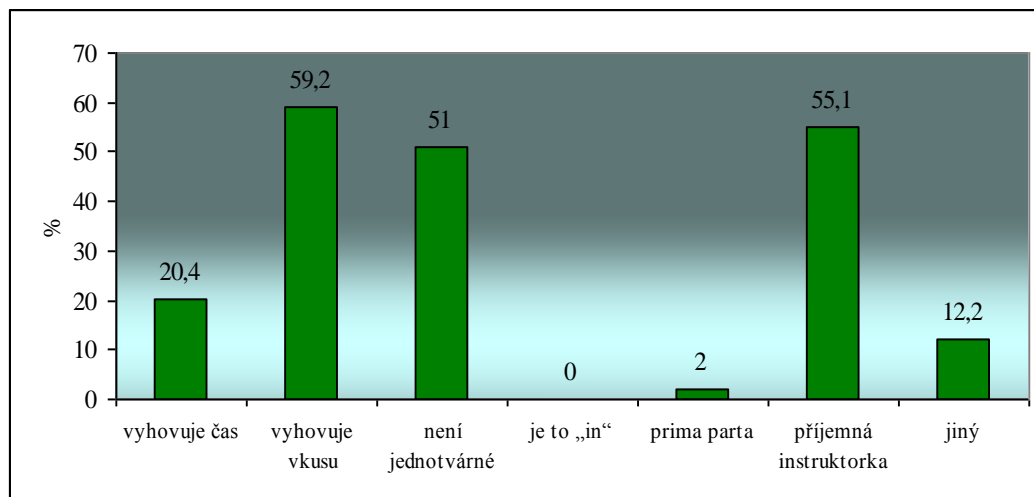
Graf 14. Pravidelnost docházky na hodiny BOSU



### Otázka č.12: Proč jste si oblíbil/a hodiny BOSU?

Porovnáme-li strukturu motivů, proč klienti docházejí na hodiny BOSU, zjistíme, že nejvíce respondentů si vybralo hodiny, protože vyhovují jejich vkusu (59,2%). Na druhém místě uvedli respondenti jako důvod oblíbenosti lekcí instruktorky (55,1%). Téměř polovina klientů uvedla, že cvičení není jednotvárné a 12,2% respondentů uvedlo motiv jiný, než byl v nabídce. Respondenti například zmínili, že cvičení s BOSU je náročnější a perfektně formuje postavu (Graf 15).

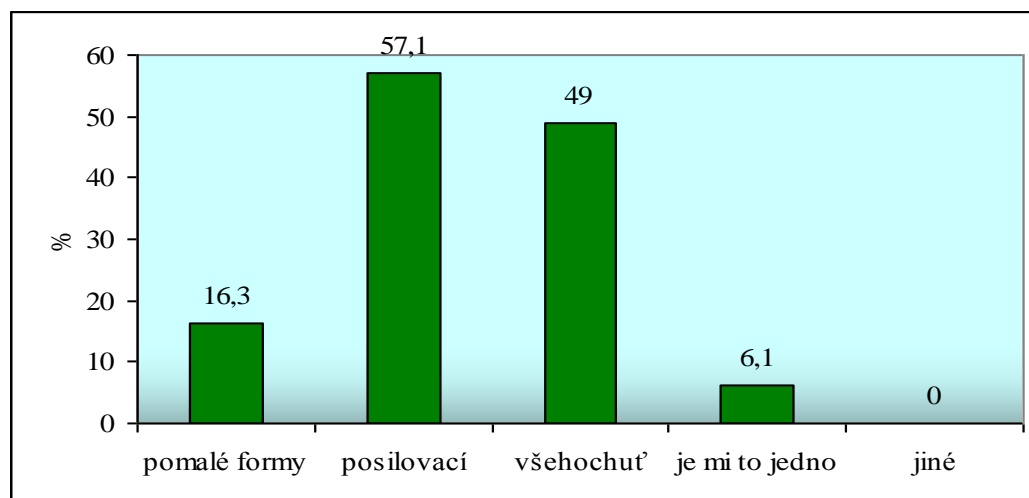
Graf 15. Důvod vybrání hodin BOSU



### Otázka č.13: Jakým druhům hodin BOSU dáváte přednost?

Nejpočetnější skupinu představují klienti preferující posilovací (57,1%) a kardio (49%) hodiny. Pomalé formy zvolilo 16,3% respondentů (Graf 16).

Graf 16. Preference druhů hodin BOSU

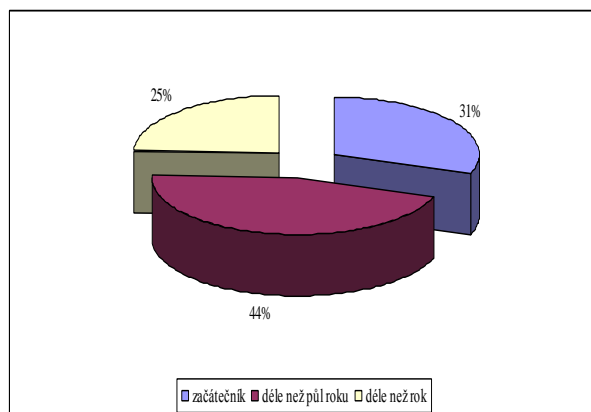


**Otázka č.14: Jak dlouho navštěvujete hodiny BOSU**

Srovnáme-li získané výsledky šetření (Tabulka 6), zjistíme, že většina klientů (44,9%) navštěvuje hodiny BOSU déle než půl roku. O 30,6% respondentů můžeme hovořit jako o „nováčcích“ a 1/4 respondentů dochází na hodiny déle než rok.

Tabulka 6. Docházení na hodiny BOSU Graf 17. Docházení na hodiny BOSU

Možnosti	Počet odpovědí	%
začátečník	15	30,6
déle než půl roku	<b>22</b>	<b>44,9</b>
déle než rok	12	24,5
celkem	49	100



## 6 DISKUZE

Z odpovědí vyšlo najevo, že nejčastěji využívanou balanční pomůckou v aerobních hodinách jsou malé (overbally) a velké nafukovací míče (gymnastické míče)- 82,6%. Výhodou obou těchto balančních pomůcek je hlavně jejich cenová dostupnost a v případě malých míčů navíc jejich skladnost. Cena malého míče se obvykle pohybuje kolem 100 Kč a velký míč můžeme zakoupit od 200 Kč.

Třetí nejčastěji využívanou balanční pomůckou je BOSU. Tuto pomůcku má zařazeno 8 z 23 fitness center (34,8%). Toto číslo bylo pro nás překvapující, jelikož jsme očekávali vyšší procento. Částečným vysvětlením tohoto stavu může být cena pomůcky. Cena BOSU se pohybuje kolem 4200 Kč a pro aerobní lekci je potřeba minimálně 5 kusů. Toto také jako důvod uvedla téměř polovina fitness center, které hodiny BOSU nemají zařazeny v rozvrhu.

Cena této pomůcky je také jediná nevýhoda, kterou jsme našli uvedenou v literatuře. Jacqueline Wagner, osobní trenérka působící v New Yorku, ve článku Hype or Help (Stiegh, Jones; 2002) uvedla, že všestranné využití BOSU je sice lákavé, ale za cenu jedné pomůcky si může do fitness centra pořídit gymnastický míč, balanční desku, vzduchovou úseč, foamroller a expandér.

Napodobeniny BOSU jsou sice levnější, ale originál pomůcky má podle průzkumů a testů ideální parametry a charakteristiku a napodobeniny obvykle nejsou považovány za tak kvalitní, zdravotně prospěšné a nezávadné. Z osmi fitness center, kde tuto pomůcku v lekcích mají, využívají všechna centra kromě jednoho originál pomůcky. Jedno fitness centrum má pomůcku Bossa step (Obrázek 29). Tato pomůcka se liší hlavně parametry. Základna má v průměru pouhých 55 cm oproti 63,6 cm, které má BOSU. Cena Bossa step se pohybuje kolem 1350 Kč.



Obrázek 29. Bossa step

Jak už bylo zmíněno finanční důvody jsou nejčastěji uváděnou příčinou pro absenci této pomůcky v aerobních lekcích. V porovnání s pořízením míčů je tato cena nesrovnatelně vysoká a zvláště menší fitness centra si chtějí být jistí kvalitami



pomůcky, před jejím zakoupením. Tento důvod- „zatím nás nepřesvědčilo“ uvedlo 20% fitness center. Po financích je druhým nejčastěji zmiňovaným důvodem absence instruktora. Rekvalifikaci na BOSU u nás sice nabízí jen jedna společnost, ale kurzy probíhají většinou jednou měsíčně a jsou cenově dostupné. Každý absolvent kurzu je automaticky zaregistrován do databáze instruktorů (<http://www.bosufitness.cz/cz/instruktori>), takže najít vhodného lektora není až tak velký problém, zejména v Praze, kde byl výzkum prováděn.

Fitness průmysl se vyvíjí velice rychle a fitness centra se snaží o co nejpestřejší nabídku a tím pádem zaujetí co nejširšího spektra návštěvníků. Toto je také nejčastější důvod, proč fitness centra zavedla hodiny BOSU. Stejně procento, 75% fitness center pak také uvedlo, že se rozhodli zavést hodiny s touto pomůckou pro její všestranné využití. Fitness centra nabízející hodiny BOSU mají obvykle ve svém rozvrhu jak pomalé formy s touto pomůckou (BOSU Core, BOSU Pilates), tak dynamičtější (BOSU dynamik, BOSU aerobik) i posilovací lekce. Ve všech dotazovaných fitness centrech je zájem o hodiny BOSU a z důvodu omezeného počtu pomůcek je potřeba si místo na hodině dopředu zarezervovat.

Balanční pomůcka BOSU se ve fitness průmyslu pohybuje už téměř 10 let. Pomůcka se dostala na trh v USA roku 2000. Do České Republiky ji na podzim 2004 jako první přivezla Věra Macošková (majitelka fitcentra v Opavě), která se s pomůckou poprvé seznámila na jaře téhož roku na kongresu v USA. Většina (62,5%) dotazovaných fitness center se zavedenými lekce BOSU má pomůcku zařazenou mezi aerobními hodinami déle než dva roky, pouze jedna osmina dotazovaných ho má dobu kratší než jeden rok.

Fitness průmysl téměř každý rok představí na trhu nějakou novou pomůcku či nový druh cvičení. Podle mého názoru se v poslední dekádě objevilo na trhu velké množství nových pomůcek a důvodem toho si lidé ani nestihli oblíbit cvičení s BOSU a už se objevily ve fitness centrech nové pomůcky či druhy aerobních hodin. Mezi současné novinky a velice oblíbené aerobní hodiny patří jumping a flowin, které uvedlo 13,8 % respondentů a jejichž bližší charakteristiku můžeme najít v přílohách (Příloha 7). Majitelé fitness center se snaží jít s dobou a reagovat na poptávku klientů, a proto jsou také tyto hodiny součástí téměř většiny fitness center, které jsme

navštívili. Pro mnohá fitness centra je v současnosti pořizování BOSU krokem zpět a snaží se spíše kopírovat nové trendy. Proto také 60% dotazovaných fitness center bez hodin BOSU spíše nepočítá s pořízením této pomůcky do budoucna a ve fitness centrech, kde tyto lekce mají se vyjádřila polovina fitness center v souvislosti se zařazením více hodin v budoucnosti v míře „spíše ne“.

Druhé dotazníkové šetření probíhalo v osmi fitness centrech. List šetření byl distribuován klientům aerobních hodin. Výsledky potvrdily skutečnost, že většinu návštěvníků aerobních hodin tvoří ženy. Přestože jsme se snažili o distribuci dotazníků do co nejširšího spektra druhů aerobních lekcí, např. bodystyling, jumping, flowin, lift it, muži tvořili jen 4,6% (7 respondentů) z dotazovaného souboru. Překvapující pro nás byl výběr druhů hodin těchto mužů. 6 respondentů navštívilo hodinu step aerobiku, jeden hodinu Pilates.

Podle analýzy věku respondentů vyšlo najevo, že nejpočetnější zastoupení představují respondenti věkové kategorie 20-29 let, kteří tvořili polovinu (50,7%) respondentů. Důvodem může být, že tito respondenti, ještě nemají svou vlastní rodinu a děti a mají tím pádem více volného času. Druhou nejpočetnější skupinu tvořila s 27,6% věková skupina 30-39 let. Mladí lidé do věku 19 let tvořili jen 3,3%. Tuto věkovou kategorii tvořili pouze studenti, kteří mají většinou dostatek pohybu v běžném životě a tělesnou výchovu jako součást školního vzdělávání. Respondenti starší 50 let tvořili jen zanedbatelné procento souboru. Důvodem může být, že tito respondenti vyhledávají jiný druh pohybových aktivit nebo preferují pasivní odpočinek.

V rozboru odpovědí frekvence cvičení jsme došli k zjištění, že respondenti nejčastěji provozují pohybovou aktivitu 2× týdně. Podle Krejčíka (2007) by se mělo cvičit pravidelně alespoň 2 – 3× týdně, aby cvičení mělo pozitivní vliv na zdraví jedince. Tuto frekvenci dodržuje 80% respondentů.

V analýze oblíbenosti jednotlivých druhů aerobiku jsme v našem šetření zjistili, že respondenti nejvíce preferují aerobik s balančními pomůckami 39,5%. V analýza preferencí stylu podle Harmana (2006) je nejpreferovanějším stylem aerobiku bodystyling. V našem šetření tento druh aerobiku zaujal druhé místo (36,8% respondentů). Domníváme se, že rozdíl ve výsledku preferencí může být dán tím, že třetinu našeho souboru tvořili respondenti dotazovaní na hodinách BOSU (balanční hodina). Jako velice populární se také ukázaly pomalé formy aerobiku (joga, Pilates). Podle analýzy preferencí lekcí BOSU jsou nejoblíbenější posilovací hodiny (57,1%) a dále hodiny obsahující jak kardio, tak posilovací část.

Zkušenost s BOSU jsme rozdělili do dvou podsouborů. Ve fitness centrech, kde tyto hodiny nabízejí, mají  $\frac{3}{4}$  respondentů s tímto cvičením zkušenost. Ve fitness centrech bez hodin BOSU je situace opačná. Pouze  $\frac{1}{4}$  respondentů už navštívila hodinu a téměř 11% respondentů o této pomůcce ještě neslyšelo. Tato otázka souvisí se zdrojem informací o tomto druhu cvičení. Ve fitness centrech s hodinami BOSU se respondenti nejčastěji dozvěděli o tomto cvičení přímo ve fitness centru (68,3%). Ve fitness centrech bez hodin BOSU volilo stejnou odpověď poloviční počet respondentů (33,3%). Téměř polovina těchto klientů jako zdroj informací uvedla média a 26,7% respondentů uvedlo jako zdroj přátele. Přestože některá fitness centra nemají v rozvrhu zařazeny hodiny BOSU, mají tuto pomůcku k dispozici v posilovně (např. World Class, Hit Fitness Flora). Proto i u těchto fitness center uvedlo 33,3 % respondentů fitness centrum jako zdroj informací.

Mezi respondenty, kteří nemají zkušenost s hodinami BOSU, převažovali ti, kteří by rádi cvičení vyzkoušeli. A u těch, co už hodinu BOSU vyzkoušeli lze obecně konstatovat, že vysoce převažovala spokojenost (88,5%) nad nespokojeností. Z tohoto souboru téměř  $\frac{2}{3}$  respondentů chodí na hodiny pravidelně.

Porovnáme-li strukturu motivů respondentů, proč si vybrali právě hodiny BOSU, zjistíme, že hlavním motivem je, že cvičení odpovídá vkusu respondentů. Druhým nejčastěji zmiňovaným kritériem při výběru je osoba instruktora. Respondenti se vyjádřili, že jen kvůli instruktorce by na hodinu chodit nezačali, ale kvůli špatné by na ni ihned chodit přestali. Větší polovina respondentů také jako jedno z hlavních kritérií uvedla pestrost cvičení s touto pomůckou.

Největší část pravidelných klientů lekcí BOSU navštěvuje toto cvičení déle než půl roku.  $\frac{1}{3}$  návštěvníků tvoří nováčci.

## 7 ZÁVĚRY

Na základě výsledků můžeme konstatovat, že aerobní hodiny s balančními pomůckami jsou mezi klienty fitness center velice oblíbené. V našem šetření se aerobik s balančními pomůckami stal neoblíbenějším druhem aerobiku. Tento druh hodin nabízí ve více než 90% námi dotazovaných fitness center. Nejčastěji využívanou balanční pomůckou v aerobních lekcích jsou overbally a gymnastické míče. Aerobní lekce s těmito pomůckami nabízí ve více než 80% fitcentrech.

Své místo mezi aerobními hodinami si postupně získávají také hodiny BOSU. Tyto lekce má v rozvrhu zařazeno 35% dotazovaných fitness center. Nejčastějším důvodem absence pomůcky BOSU ve fitness centrech jsou finanční důvody. Zvláště pro menší fitness centra představuje zakoupení BOSU do aerobních lekcí značný problém, a proto preferují zakoupení finančně dostupnějších balančních pomůcek. Důvodem pro zařazení hodin BOSU do rozvrhu je nejčastěji snaha o pestrou nabídku. Velkou výhodou této pomůcky spatřují pracovníci fitness center v jejím všestranném využití. BOSU je ve fitness centrech součástí jak dynamických tak i posilovacích a pomalejších forem aerobiku a k dispozici je většinou také v posilovně.

Přestože se pomůcka na českém trhu objevuje téměř pět let, skoro polovina respondentů tyto hodiny ještě nevyzkoušela (49%) a někteří o této pomůcce ještě ani neslyšeli 4,6%. Většina respondentů, kteří s hodinou zkušenosti nemají, by tuto lekci v budoucnu rádi vyzkoušeli. U respondentů, kteří tuto zkušenost už mají, vysoce převažuje spokojenost s hodinou (88,5%) nad nespokojeností. Lekce BOSU jsou mezi klienty aerobních hodin oblíbené a ve většině fitness center je potřeba si na hodinu s předstihem rezervovat místo.

Největší procento respondentů navštěvuje hodiny BOSU, protože vyhovují jejich vkusu. Velice důležitým motivem docházení na hodiny se ukázala také osobnost instruktora. Nejčastějším zdrojem informací o hodinách BOSU bylo pro respondenty přímo fitness centrum a také přátelé. Téměř polovina respondentů dotazovaných v centrech bez hodin BOSU uvedla jako zdroj informací média.

Fitness průmysl je velice rychle se rozvíjející dynamická veličina. Na sportovním trhu se každý rok objevují nové pomůcky, které slouží k oživení aerobních hodin, zvýšení pestrosti nabídky a nabízí možnost zdravého cvičení. Do budoucna fitness centra převážně neplánují zavedení (více) hodin BOSU a spíše mají zájem o zakoupení jiných pomůcek a uvedení do rozvrhu nových druhů aerobiku. Mezi respondenty se v poslední době těší velké oblibě zumba, jumping a flowin. Přes pestrou nabídku hodin, kterou dnes fitness centra nabízejí, jsem přesvědčena, že hodiny BOSU si své klienty udrží a nové v budoucnu ještě získají.

V současné době existuje v České Republice omezený počet materiálů k tématu BOSU. Vzhledem k tomuto faktu lze práci využít jako zdroj základních informací k této problematice nebo také jako součást metodických materiálů pro budoucí pedagogy tělesné výchovy, trenéry ale i zájemce z řad klientů hodin.

## 8 SOUHRN

Pohybová aktivita hraje důležitou roli v životě člověka. V dnešní době existuje široká škála pohybových aktivit a každý si může vybrat druh a styl, který mu vyhovuje nejvíce. Naše práce se zaměřila na využití balančních pomůcek v hodinách aerobiku. Jednou z novějších pomůcek na českém trhu je BOSU, na kterou jsem se v práci zaměřili více.

V předložené diplomové práci jsme se snažili zmapovat, jaká je informovanost a oblíbenost hodin BOSU mezi návštěvníky aerobních lekcí a jaký názor na tuto pomůcku mají pracovníci fitness center v hlavním městě Praha. Konečný soubor byl tvořen 23 pracovníky fitness center a 152 návštěvníky aerobních hodin.

K vymezení problematiky byla diplomová práce rozdělena do dvou tématických oblastí. První část diplomové práce pojednává o teoretických poznatcích, druhá část je praktická.

Cílem teoretické části je přiblížit čtenáři problematiku zdravého životního stylu a důležitost pohybu v životě člověka. V práci jsme se zaměřili hlavně na aerobik a využití balančních cvičení a pomůcek v této pohybové aktivitě. Nejvíce pozornosti jsme věnovali balanční pomůcce BOSU. Seznamuje čtenáře s její charakteristikou, výhodami a využitím v hodinách aerobiku.

Ve výzkumné části práce jsme vycházeli z vytyčených cílů. Praktická část si kladla za úkol analyzovat postavení a využití balančních pomůcek, se zaměřením na BOSU, z pohledu návštěvníků a zodpovědných pracovníků fitness center. Šetření bylo provedeno formou dotazníku distribuovaných do náhodně vybraných fitness center.

Poznatky získané z dotazníkového šetření a pozorování v aerobních hodinách byly shrnuty v diskusi a výsledcích. Mimo jiné v přílohách nalezneme popis některých nových druhů aerobiku a pomůcek využívaných v aerobních lekcích.

Příložené DVD obsahuje nahrávky a fotografie z hodin BOSU, které jsme navštívili, a slouží k vytvoření názorné představy, jak jednotlivé hodiny s BOSU vypadají a jaké jsou možnosti cvičení s touto pomůckou.

Práci jsme se pokusili přispět do pestré a stále se vyvíjející tematiky skupinových cvičení a pomůcek využívaných v hodinách aerobiku.

## **9 SUMMARY**

Physical activity plays an important role in the human's life. There exists a broad scale of physical activities these days and everybody can choose the type and style of activity which fits him/her the most. Our paper focused on usage of balance tools in aerobics. One of the news in the Czech fitness market is BOSU, which we particularly looked at in our paper.

In this paper we have tried to chart the awareness and popularity of the BOSU classes among the group classes' participants and we wanted to know opinion of the fitness centre's employees in Prague on the tool. Final group consisted of 23 fitness centre's employees and 152 visitors of the aerobic classes.

We divided the diploma paper into two parts. First part deals with theoretical knowledge and the second one is practical.

The aim of the theoretical part of this work is to introduce the problematic of healthy lifestyle and importance of movement in the human life to the readers. In our paper, we particularly focused on aerobics and usage of balance exercise and balance tools in this kind of physical activity. We paid most of our attention to the tool BOSU. We familiarized the readers with its characteristic, advantages and usage in group exercise classes.

The aim of the research part was to analyze the role and usage of balance tools, particularly BOSU, from the class participants' point of view and from the point of view of responsible employees in the fitness centres. For the research part we used the research lists, which we distributed into randomly chosen fitness centres.

The information received from the research and observations in aerobic classes were summarized in the results and discussion. Moreover, in the attachment we presented description of some new styles and tools used in aerobics.

We also attached a DVD, which consists of photos and videotape recorded in the classes, which we attended. It should help to have a better idea of classes with BOSU and what the exercise opportunities with the tool are.

We have tried with this paper to contribute to the large-scale and constantly developing theme of group exercises and tools used in aerobics.



## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Anonymous (2007). The benefits of balance training. *Harvard Women's Health Watch*, 7, 6-7. Retrieved 9. 11. 2009 from World Wide Web:  
[http://goliath.ecnext.com/coms2/gi\\_0199-6537766/The-benefits-of-balance-training.html](http://goliath.ecnext.com/coms2/gi_0199-6537766/The-benefits-of-balance-training.html).
- Anonymous (2010). *The Benefits of Group Exercise Classes*. Retrieved 1. 2.2010 from the World Wide Web: <http://www.prlog.org/10681126-the-benefits-of-group-exercise-classes.html>.
- Aronovitch, J., Craig, C., & Tailor, M. (2008). *GET ON IT! Bosu Balance Trainer*. Berkeley: Ulysses Press.
- Beránková, J., & Skopová, M. *Aerobik- kompletiní průvodce*. Praha: Grada, 2008.
- Berg, M. (2004). Gym Start Foam Roller. *Muscle & Fitness Hers*, 8, 18. Retrieved 6.1.2010 from EBSCO database on the World Wide Web:  
<http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=5&hid=8&sid=9013b626-84f3-4578-b22a-0bdec1c85485%40sessionmgr11&bdata=JnNpdGU9ZWwhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=s3h&AN=14779602>.
- Brooks, C.C., & Brooks, D. (2003). Find Your Balance With the BOSU® Balance Trainer. *IDEA Fitness Edge*, 2, 4. Retrieved 10.11. 2010 from EBSCO database on the World Wide Web :  
<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=19&hid=6&sid=30206bfa-14bd-47d2-ad58-48132fd95189%40sessionmgr11>.
- Bursová, M. (2005). *Kompenzační cvičení*. Praha: Grada.
- Bursová, M., & Rubáš, K. (2006). *Základy teorie tělesných cvičení* Západočeská univerzita v Plzni.
- Dobešová, P. (2001). *Cvičíme s měkkým míčem*. Havířov: DOMIGA.
- Dýrová, J, Muchová, M., & Tománková, K. (2007). Využití balanční úseče Bossa v systému core training. *Pohyb je život*, 2, 6-8.
- Dýrová, J, Muchová, M., & Tománková, K. (2007). Využití balanční úseče Bossa k rozvoji flexibility. *Pohyb je život*, 3, 11-15.
- Evropská charta sportu*. (1994). Praha: Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy.

- Fritz, A.L. (2008). *The Benefits of Group Exercise: Get Fit With Friends*. Retrieved 1.2.2010 from the World Wide Web: <http://www.everydayhealth.com/fitness-motivation/group-exercise.aspx>.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Frömel, K., Novosad, J., & Svozil, Z. (1999). *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hájek, B., Hofbauer, B., & Pávková, J. (2003). *Pedagogika volného času*. Praha: Univerzita Karlova v Praze.
- Harman, M. (2006). *Aerobik jako životní styl žen*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Hodaň, B. (2000). *Úvod do teorie tělesné kultury*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Hoeger, S.A., & Heger W.K. (2009). *Fitness and Wellness*. Belmont: Wadsworth Cengage Learning.
- Jarkovská, H. (2007). *Cvičení na velkém míči*, Praha: Grada.
- Jebavý, R., & Zumr, T. (2009). *Posilování s balančními pomůckami*. Praha: Grada.
- Kolouch, V., & Welburn, H.M. (2007). *Začínáme ve fitness*. Brno: CPress.
- Krejčík, V. (2007). *Dejte šanci pohybu*. Praha: Euromedia Group, k. s. – Ikar.
- Kulhánková, E. (2007). *Cvičení pro radost*. Praha: Portál.
- Kunc, M., Muchová, M., & Tománková, K. (2008). Bossa- variace na Pilates. *Pohyb je život, 1*, 8-13.
- Macáková, M. (2001). *Aerobik*. Praha: Grada.
- Mayes, R. (2009). Please Use Both Sides. *American Fitness, 4*, 48-50. Retrieved 10.11. 2010 from EBSCO database on the World Wide Web : <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=16&hid=6&sid=30206bfa-14bd-47d2-ad58-48132fd95189%40sessionmgr11>.
- Muchová, M., & Tománková, K. (2009). *Cvičení na balanční plošině*. Praha: Grada.
- Shawn, D. (2008). Benefits of Group Exercise. *ACSM Fit Society, 4*, 4. Retrieved 1.2. 2010 from EBSCO database on the World Wide Web : <http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=27&hid=6&sid=30206bfa-14bd-47d2->

- ad5848132fd95189%40sessionmgr11&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbG12ZQ%3d%3d#db=s3h&AN=SPHS-885391.
- Šípková, O. (2006). *Bud' fit s ČT*. Praha: Česká televize.
- Slepičková, I. (2000). *Sport a volný čas*. Univerzita Karlova v Praze: nakladatelství Karolinum.
- Smith, C.M. (2004). Topsy Turvy. *American Fitness*, 3, 42-44. Retrieved 10.10. 2009 from EBSCO database on the World Wide Web:  
<http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=4&hid=8&sid=b2ee965f-e381-4d7a-9e3c-af262b5c3ad8%40sessionmgr11&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbG12ZQ%3d%3d#db=a9h&AN=13373888>.
- Steckey, P. (2004). Progressive Uses of the BOSU® Balance Trainer. *Athletic Therapy Today*, 1, 60-61. Retrieved 10.10. 2009 from EBSCO database on the World Wide Web:  
<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=11&hid=6&sid=30206bfa-14bd-47d2-ad58-48132fd95189%40sessionmgr11>.
- Stejskal, P. (2004). *Proč a jak se zdravě hýbat*. Břeclav: Presstempus.
- Stevenson, R. (2008). 5 Moves on the BOSU. *MetroSports New York*, 9, 20. Retrieved 10.10.2009 from EBSCO database on the World Wide Web:  
<http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=7&hid=6&sid=30206bfa-14bd-47d2-ad58-48132fd95189%40sessionmgr11>.
- Stieg, B., & Jones, L. (2002). Hype or Help? *Men's Health*, 10, 21. Retrieved 11.10. 2009 from EBSCO database on the World Wide Web:  
<http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=4&hid=8&sid=b2ee965f-e381-4d7a-9e3caf262b5c3ad8%40sessionmgr11&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbG12ZQ%3d%3d#db=a9h&AN=9063177>.
- Švigová, M. (1967). *Volný čas a my*. Praha: Svobodné slovo.
- Tabatha, E. (2008). Well Balanced. *Muscle & Fitness*, 2, 264. Retrieved 10.11. 2009 from EBSCO database on the World Wide Web :  
<http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=9&hid=6&sid=30206bfa-14bd->

- 47d2-ad58-  
48132fd95189%40sessionmgr11&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%  
3d#db=s3h&AN=28686920.
- Tuff, S. (2003). Holiday in: land in racers' good graces with these conditioning picks. *Ski Racing*, 7, 38. Retrieved 6.1. 2010 from EBSCO database on the World Wide Web :  
<http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=4&hid=8&sid=b2ee965f-e381-4d7a-9e3c-af262b5c3ad8%40sessionmgr11&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=s3h&AN=SPHS-937990>.
- Tung, J. (2002). The Ottoman of Workout Gear. *New York Times*, 2, 3. Retrieved 6.1. 2010 from EBSCO database on the World Wide Web :  
<http://web.ebscohost.com/ehost/detail?vid=3&hid=8&sid=b2ee965f-e381-4d7a-9e3caf262b5c3ad8%40sessionmgr11&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=a9h&AN=29025689>.
- Vejrážková, D., & Benešová, M. (2007). *Cvičení s balančními pomůckami* [DVD]. Praha: Studio Videosport.
- Velínská, L. (2004). *Aerobik: speciální učební text*. Praha: Česká asociace Sport pro všechny.
- Zowadová, I. (2009). *Postavení aerobiku ve volnočasových aktivitách studentů Univerzity Palackého*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.

Internetové zdroje:

- Aerobik. *Přehled pomůcek na cvičení*. Retrieved 10.5. 2010 from the World Wide Web: <http://www.aerobic.cz/aerobik-clanky-archiv/prehled-pomucek-na-cviceni/>.
- Aerobik. *Slide Aerobik*. Retrieved 2.5. 2010 from the World Wide Web: <http://www.aerobik.cz/slideaerobik>.
- Bosu fitness. *Co je BOSU*. Retrieved 6.1. 2010 from the World Wide Web: <http://www.bosufitness.cz/cz/o-bosu>.
- Bosu fitness. *Institut Face Czech Academy*. Retrieved 3.3. 2010 from the World Wide Web: <http://www.bosufitness.cz/cz/o-nas>. Centrum tance. *Zumba*. Retrieved 10.5.2010 from the World Wide Web <http://www.centrumtance.cz/zumba>.
- BOSU® cvičení. *Cvičení na BOSU®*. Retrieved 7.1. 2010 from the World Wide Web: <http://www.bosu-cviceni.cz>.
- Face Czech. *Rekvalifikace*. Retrieved 3.3. 2010 from the World Wide Web: <http://www.faceczech.cz/kurzy/rekvalifikace-4/>.
- Fitness-new. *Balanční plošina bosu-Dynaso sport 55 new*. Retrieved 6.1. 2010 from the World Wide Web: <http://www.fitness-new.cz/cviceni-na-bosu-dynaso>.
- Fitness-new. *Balanční plošina bosu-Dynaso sport 55 new*. Retrieved 6.1. 2010 from the World Wide Web: <http://www.fitness-new.cz/cviceni-na-bosu-dynaso>.
- Hladik Dance Center. *Slide aerobik*. Retrieved 2.5. 2010 from the World Wide Web: <http://www.hdc.cz/tanecni-znalosti/tanecni-styly/slide-aerobik.html>.
- Jumping. *Co je jumping*. Retrieved 20.5. 2010 from the World Wide Web: <http://www.jumping.estranky.cz/clanky/co-je-jumping>.
- Jumping. *O jumping*. Retrieved 20.5. 2010 from the World Wide Web: <http://www.jumping.cz/o-jumpingu.cz>.
- Power plate. Power Plate. Retrieved 10.5. 2010 from the World Wide Web: <http://powerplate.cz>.
- Wellness noviny. BOSU. Retrieved 8.1. 2010 from the World Wide Web: <http://www.wellnessnoviny.cz/clanek/bosu-2/>.

## **11 PŘÍLOHY**

### **Seznam příloh:**

Příloha 1: Rozvrh fitness centra Postu

Příloha 2: Rozvrh fitness centra Ice Arena

Příloha 3: Rozvrh fitness centra Svět pod Palmovkou

Příloha 4: Rozvrh fitness centra Fit Time

Příloha 5: List šetření A

Příloha 6: List šetření B

Příloha 7: Novinky v aerobiku

Příloha 8: Seznam obrázků

Příloha 9: Charakteristika listů šetření

Příloha 10: DVD- Videozáznam a fotografie z navštívených hodin

## Příloha 1: Rozvrh fitness centra POSTU

POSTU, Jungmannova 748/30, Praha 1

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
7:00 - 8:00	7:30-8:30 Powerjóga Michal	Pilates Monika	7:30 - 8:30 Pilates Alena	Pilates Michal			
8:00 - 9:00	8:30-9:30 Pilates Michal	FLOWIN® Core Monika		Powerjóga Michal			
9:00 - 10:00	9:30 - 12:15 Cvičení pro děti	9:00 - 12:00 YAMAHA Hudební škola	9:30 - 12:15 Cvičení pro děti	FLOWIN® Dynamic Michal	9:30 - 12:15 Cvičení pro děti		
10:00 - 11:00						Zumba Monika G.	
11:00 - 12:00			12:30-13:30 FLOWIN® Dynamic Aneta	Pilates Simona			
12:00 - 13:00		Jumping Klára					
13:00 - 14:00							
14:00 - 15:00							
15:00 - 16:00	Jumping studenti Pepa	Jumping student Klára	FLOWIN® Dynamic Ladka	Jumping studenti Pepa			
16:00 - 17:00	Zumba Viviana	FLOWIN® Dynamic Michal	Bosu Core Michal	Jumping Cardio studenti Pepa	Powerjóga Lucie H.	Zumba Lola	
17:00 - 18:00	Jumping Pepa	Jumping Eliška	Jumping Eliška/Klára	Pilates Monika	Zumba Lola	FLOWIN® Dynamic Monika/Michal	
18:00 - 19:00	18:10-19:05 Pilates Pepa	Jumping Štěpánka	Bosu Aerobik Štěpánka	Jumping Martina		Jumping Cardio Klára/Pepa	
19:00 - 20:00		Bosu Aerobik Štěpánka	Jumping Štěpánka	Zumba Monika G.		Jumping Klára/Pepa	
20:00 - 21:00	19:30-20:30 Dance fever Ondra	Zumba Monika G.	Jumping Eva				

## Malý sál

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek Sobo	Neděle
7:10 - 8:10						
8:10 - 9:10						
9:10 - 10:10						
10:10 - 11:10			Pilates Monika			
11:10 - 12:10	FLOWIN® Dynamic Aneta		Bosu Pilates Monika			
12:10 - 13:10	Pilates Simona	FLOWIN® Dynamic Eva	Bosu Dynamic Lad'ka		Čakra jóga Lucie Č.	
13:10 - 14:10						
14:10 - 15:10						
15:10 - 16:10						
16:10 - 17:10	Těhotné Monika		Pidi Aerobik děti 3-6 let	Zumba Fit Jakub		
17:10 - 18:10	Fitball + Bosu Monika	Powerjóga Michal	Powerjóga Ondra	Powerjóga Lucie H.		
18:10 - 19:10	Powerjóga Lenka	Pilates Michal	Pilates Kurz 12.5.-30.6. Michal	FLOWIN® Dynamic Monika		18:00-18:55 Flexi-bar Michal/Monika
19:10 - 20:10	Pilates Monika	Pilates Institute Michal	Powerjóga Michal	Pilates Monika		19:00 - 19:55 Pilates Michal/Monika
20:10 - 21:10	FLOWIN® Core Monika	Powerjóga Lenka				

Obrázek 30. Rozvrh fitness centra POSTU



## Příloha 2: Rozvrh Ice Arena fitness

Ice Arena Fitness, Tupolevova 669, Praha 9

**AEROBIK**  
Ice Arena Letňany  
te.: 286 920 035

	9:00 - 10:00	10:00 - 11:00	17:00 - 18:00	18:00 - 19:00	19:00 - 20:00	20:00 - 21:00
<b>Pondělí</b>				P-class Lenka	*Step Body Markéta A.	* Fit ball Markéta A.
<b>Úterý</b>			*Bosu Markéta A.	*Bosu Markéta A.	Therabandy Naďa	* Trampolíny Diana
<b>Středa</b>				*Let's Dance Lenka	E.W.CH. Markéta A.	Step power Kristýna
<b>Čtvrtek</b>	*Bosu Naďa		*Step Aerobic Andrea	*Step Body Markéta A.	Trampolíny Diana	
<b>Pátek</b>			*Bosu Markéta A.	*Let's Dance Lenka		
<b>Sobota</b>						
<b>Neděle</b>				Body Pump Markéta A.	*Bosu Core Naďa	

*DŮLEŽITÉ: Na hodiny, označené hvězdičkou je nutné se objednat, a to vždy den předem, nebo v den konání. V případě, že se na objednanou hodinu nemůžete dostavit, prosíme o včasné zrušení. 5 minut před začátkem hodiny rezervace propadá.*

**Obrázek 31. Rozvrh fitness centra Ice Arena Fitness**

### Příloha 3: Rozvrh fitness centra Svět pod Palmovkou


Ricochetový a sportovní klub, spol. s r.o., Náměstí Dr. Václava Holého 13, Praha 8

ROZVRH CVIČENÍ OD 1. KVĚTNA 2010																			
Cvičení v malém sále, kapacita 12 lidí						Aktuální informace o programech na <a href="http://www.svetpodpalmovkou.cz">www.svetpodpalmovkou.cz</a>													
	08:00	08:30	09:00	09:30	10:00	10:30	11:00-11:30	15:00	15:30	16:00	16:30	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30
po													Pilates BOSU Trnková K.	Powerjóga Rožumberská P.	Powerjóga Pudilová K.	Powerjóga Pudilová K.			
úť													Powerjóga Rudovská O.	Powerjóga Čechová J.	Pilates Čechová J.	Powerjóga Kordic L.			
st					POHYB														
čt					DĚTEM							Těhulky Pudilová K.	Zdravá záda Pudilová K.	Powerjóga Rudovská O.		19-20:15			
pá														Powerjóga Štřídání lektorů					
ne																			
Cvičení v malém sále se koná od 3 osob!!!						Rezervace ON LINE na <a href="http://www.svetpodpalmovkou.cz">www.svetpodpalmovkou.cz</a> , <a href="mailto:info@svetpodpalmovkou.cz">info@svetpodpalmovkou.cz</a>													
Cvičení ve velkém sále, kapacita 18 lidí						Otevírací doba: Po-Pá-6.30-22hod, So-10-18hod, Ne-14-22hod tel: 266 311 294-5													
po													FLOWIN®PILATES Rožumberská P.	FLOWIN® 18-19:45 / 19:45-20:30	Budo-yoga Kordic L.				
úť													Pilates BOSU Rožumberská P.	Pilates Kek J.	BOSU-DYNAMIC Dubnová L.	Fit Dance KURZ			
st					Pilates* Rožumberská P.								Pilates Rožumberská P.	FLOWIN® 18-19:45	BOSU-DYNAMIC Marklová L.	Orient.tanec KURZ			
čt					Pilates Trnková K.								Zdravá záda Hortová M.	Pilates Amlerová J.	FLOWIN® 18-19:45 / 19:45-20:30				
pá													Pilates BOSU Nová L.						
so																			
ne																			
Cvičení ve velkém sále se koná od 3 osob!!!						POHYB DĚTEM													
* lekce s hliďáním dětí																			

Obrázek 32. Rozvrh fitness centra Svět pod Palmovkou

#### Příloha 4: Rozvrh fitness centra Fit Time

FITTIME, Železnobrodská 764, Praha 9

 <b>Rozvrh - FIT TIME (sál 2)</b> Platnost rozvrhu od 1. května 2010 <span style="float: right;">www.fittime.cz</span>						
Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
	10.00 <b>PILATES</b> Vladka	10.00 <b>PILATES</b> Renda	10.00 <b>BOSU</b> Renda	10.00 <b>PILATES</b> Vladka	10.00 <b>PILATES</b> Vladka	
			14.30 <b>BOSU</b> Franta			
17.45 <b>ZUMBA</b> Zuzka	17.30 <b>PILATES</b> Vladka	17.15 <b>PILATES</b> Pěťa	17.30 <b>PILATES</b> Renda	17.30 <b>PILATES</b> Renda		17.30 <b>PILATES</b> Renda
18.45 <b>PILATES</b> Renda	18.30 <b>BOSU</b> Franta	18.15 <b>BOSU</b> Renda	18.30 <b>ZUMBA</b> Zuzka			18.30 <b>BOSU</b> Lenča
19.45 <b>PILATES</b> Vladka	19.30 <b>PILATES</b> Renda	19.30 <b>PILATES</b> Vladka	19.30 <b>ZUMBA</b> Zuzka			19.30 <b>PILATES</b> Vladka
		20.50 - 80 minut				20.50 - 80 minut

**Železnobrodská 764 (vchod z ulice Bakovská), Praha 9 - Kbely    recepce: 777 199 295**

**DOPORUČUJEME SI HODINY PŘEDEM OBJEDNAT, není-li objednaný žádný zákazník hodina se ruší !!!!!**  
 Rezervaci je možno **zrušit 10 hod. před začátkem lekce**. V pozdějším případě rezervovanou lekci odečteme z Vaší permanentky. Volejte v časech po-pa:9 - 22h, so:9 -14h, ne:13 - 22h, (mimo tyto časy můžete posílat sms) když nezvedám tel, tak právě cvičím a zavolám zpátky:o))

Obrázek 33. Rozvrh fitness centra Fit Time

## Příloha 5: List šetření A

### List šetření pro zodpovědného pracovníka za programovou nabídku fitness centra (nestandardizovaný šetřící list)

Tento list šetření bude použit jako podklad pro zpracování diplomové práce na téma „Postavení a využití balančních pomůcek v aerobiku“ studentky Fakulty tělesné kultury v Olomouci Pavly Michalčíkové.

Vaši odpověď označte křížkem ☒.

#### **1. Jaké balanční pomůcky jsou využívány ve vašem fitness centru v aerobních hodinách?**

(Ize uvést více možností)

- Balanční desky
- Balanční plošina- BOSU
- Malé nafukovací míče (overball)
- Medicinbaly
- Velké nafukovací míče (fitball)
- Žádné

Jiné (uveďte jaké).....

Pokud je jednou z vašich odpovědí balanční plošina BOSU, vynechte, prosím, otázky č. 2, 3 a pokračujte u otázky č.4.

#### **2. Proč nemáte zařazeny mezi aerobními hodinami lekce BOSU?**

(Ize uvést více možností)

- Finanční důvody
- Chybí kvalifikovaná instruktorka
- Prozatím nás nepřesvědčilo o svých kvalitách
- nevím

Jiný důvod (uveďte jaký) .....

#### **3. Plánujete zařadit v budoucnu hodiny BOSU?**

- určitě ano
- spíše ano
- nevím
- spíše ne
- určitě ne

Děkuji za vyplnění dotazníku.

#### **4. Jakou balanční plošinu používáte ve vašem fitness centru?**

- originál BOSU® Balance Trainer
- jinou (uveďte jakou) .....

#### **5. Jak dlouho už máte zařazeny hodiny BOSU?**

- krátkodobě
- déle než půl roku
- déle než rok
- déle než dva roky

#### **6. Proč jste se rozhodli zařadit do vašeho programu hodiny BOSU?**

(Ize uvést více možností)

- Doporučení jiné osoby
- Novinka, módní záležitost
- Poptávka návštěvnic
- Pro jeho všestranné využití
- Reklamní tah, snaha odlišit se
- Snaha o co největší variabilitu hodin

Jiné.....

**7. Jaký je zájem o hodiny BOSU?**

- Velký zájem, nutná rezervace
- Průměrný zájem
- Malý zájem

**8. Plánujete v budoucnu zařadit více hodin BOSU?**

- určitě ano
- asi ano
- nevím
- asi ne
- určitě ne

Děkuji za vyplnění dotazníku a přeji příjemný zbytek dne  
Pavla Michalčíková

## Příloha 6: List šetření B

### List šetření pro návštěvníky aerobních hodin (nestandardizovaný šetřicí list)

Tento list šetření bude použit jako podklad pro zpracování diplomové práce na téma „Postavení a využití balančních pomůcek v aerobiku“ studentky Fakulty tělesné kultury v Olomouci Pavly Michalčíkové.

Vaši odpověď označte křížkem ☒.

#### 1. Pohlaví

- žena       muž

#### 2. Jaká je vaše národnost

- Česká  
 Jiná (uveďte jaká).....

#### 3. Vaše věková kategorie?

- 14-19     20-29     30-39     40-49     50- 59     60- více

#### 4. Jaké je vaše současná ekonomická aktivita?

- Student  
 Zaměstnanec  
 Osoba samostatně výdělečně činná  
 Důchodce  
 Na mateřské dovolené  
 Jiná (uveďte jaká) .....

#### 5. Kolikrát týdně chodíte cvičit?

- 1x     2x     3x     4x a více     nepravidelně

#### 6. Který z uvedených druhů aerobiku preferujete?

(lze uvést více možností)

- klasický aerobik  
 step aerobik  
 dance aerobik  
 bodystyling  
 aerobik s prvky bojového umění (tae-bo, fitbox,...)  
 pomalé formy (Pilates, yoga)  
 aerobik s balančními pomůckami (overbally- malé míče, gymbally- velké míče, balanční plošina bosu)  
 jiný (uveďte jaký).....

#### 7. Byla jste už někdy na aerobní hodině BOSU?

- ano (pokračujte, prosím, otázkou č. 9)  
 ne (pokračujte, prosím, otázkou č. 8)  
 ještě jsem o tom neslyšela (Konec dotazníku. Děkuji za vyplnění)

#### 8. Láká vás vyzkoušet aerobní hodinu BOSU?

- určitě ano  
 spíše ano  
 nevím  
 spíše ne  
 vůbec ne

Konec dotazníku. Děkuji za vyplnění.

#### 9. Zaujala vás aerobní hodina BOSU?

- velmi mě zaujala  
 celkem mě zaujala  
 ušlo to  
 spíše nezaujala  
 naprosto nezaujala

**10. Kde jste se o cvičení BOSU dozvěděla?**

(lze uvést více možností)

- fitness centrum (instruktor, inzertní tabule, webové stránky)
- média (tv, internet, rádio, noviny)
- přátelé
- reklamní letáky
- zaměstnání, škola
- jinde (uveďte kde) .....

**11. Chodíte na hodiny BOSU pravidelně?**

- Ano, vždy (pokračujte, prosím, otázkou č. 12)
- Ano, snažím se pravidelně (pokračujte, prosím, otázkou č. 12)
- Ne (konec dotazníku. Děkuji za vyplnění)

**12. Proč jste si oblíbil/a hodiny BOSU?**

(lze uvést více možností)

- vyhovuje mi čas, kdy se cvičí
- vyhovuje mému vkusu
- cvičení není jednotvárné
- je to v současnosti „in“
- prima parta
- příjemná instruktorka
- jiné.....

**13. Jakým druhům hodin BOSU dáváte přednost?**

(lze uvést více možností)

- Pomalé formy- pilatek, yoga, core
- Posilovací- bodystyling, bodyforming
- Všechno- mix, kardio
- Je mi to jedno
- Jiné (uveďte jaké) .....

**14. Jak dlouho navštěvujete hodiny BOSU?**

- jsem začátečník
- déle než půl roku
- déle než rok

Děkuji za vyplnění a přeji příjemný zbytek dne

Pavla Michalčíková

## Příloha 7: Novinky v aerobiku

### Jumping

Jumping je dynamické aerobní cvičení na speciálně vyvinutých trampolínkách s „řídítky“ o rozměrech 98- 122 cm. Cvičí se za doprovodu hudby a pod vedením instruktora. Podstatou jumpingu je kombinace rychlých a pomalých poskoků se silovými prvky a rychlými sprinty. Jumping je zdravější forma aerobiku, protože díky měkkým dopadům nenamáhá klouby a šetří je před zbytečnými otřesy. Komplexnost cviků zaručuje posílení celého těla a tvarování jednotlivých partií. Značná část lekce je věnovaná i balančnímu cvičení, které je na pružném výpletu trampolínky opravdu zábavné. V současnosti je na území ČR cca 60 center, které jumping nabízí. 11 z toho se nachází v Praze (v Olomouckém kraji je zatím pouze jedno).

(upraveno podle <http://www.jumping.cz/o-jumpingu.cz>, <http://jumping.estranky.cz/clanky/co-je-jumping>)



Obrázek 34. Jumping



Obrázek 35. Jumping



## Slide aerobik

Slide aerobik je cvičení na dlouhých kluzkých pásech ve speciálních návlecích na boty. Toto cvičení bylo používáno už v 50. letech pro zlepšování kondice sportovců, především rychlobruslařů. Jedná se o velmi specifický trénink, při kterém je zatíženo přední svalstvo stehenní a hýžděové. Svaly zádové, břišní a svalstvo paží je používáno k udržování stability. Při správné technice je tedy slide tréninkem celého těla, který má velký dopad na i na kardiovaskulární aparát, protože jsou zatíženy velké svalové skupiny. Slide aerobic spočívá jednoduše řečeno v jízdě z jedné strany slidu na druhou. Strany jsou zakončeny pevnými bloky, od kterých se odrážíme. Slide aerobic je velmi šetrný ke kloubům a k páteři, protože nedochází k vertikálním nárazům jako při všech ostatních formách aerobiku (upraveno podle <http://www.hdc.cz/tanecni-znalosti/tanecni-styly/slide-aerobik.html>, <http://www.aerobic.cz/aerobik-clanky-archiv/prehled-pomucek-na-cviceni>).



Obrázek 36. Slide

## Zumba

Zumba je poměrně mladý styl skupinového cvičení inspirovaný latinskoamerickými rytmy. Vznikl v devadesátých letech a jeho otcem je choreograf Alberto „Beto“ Perez z Kolumbie. Spojuje prvky aerobního cvičení a tanečních kroků za doprovodu latinsko-americké hudby. Využívá základní kroky salsy, reggaetonu, samby, flamenca, merengue, tanga či cumbie. Zumba je založena na principu přerušovaného kardio tréninku, kde se střídá svižná část s pomalou a v této kombinaci dochází ke spalování tuků a efektivnímu formování celého těla (upraveno podle <http://www.centrumtance.cz/zumba>).

## Flowin

Flowin je cvičební nástroj a koncept zároveň. Tento moderní tréninkový systém pochází ze Švédska a byl vyvinut pro sportovní přípravu desetibojařů, kteří potřebují ke svým výkonům svaly celého těla. Flowin je speciální deska s klouzajícími podložkami pod ruce, nohy, kolena a lokty. Základním principem je pohyb na hladké podložce se skluzným povrchem a využití skluzu. V tréninku se jako odpor využívá hmotnost vlatního těla. Intenzita zátěže odpovídá hmotnosti těla a tlaku, který se při cvičení vyvíjí. Cvičení vychází z přirozeného pohybu těla a plynulého provedení bez doskoků a je tak šetrné ke kloubům. Cvičit je možné ve stoje, kleku, na zádech, břiše nebo boku. Flowin lze použít jak pro posilování, tak pro zlepšování stability těla, a to pro všechny věkové kategorie i úrovně kondice (upraveno podle <http://flowin.cz/flowin/koncept>, <http://flowin.cz/flowin/historie>).



Obrázek 37. Flowin

### Power Plate (vibrační plošina)



Obrázek 38. Power Plate

Power Plate je speciální plošina pro vibrační trénink. Funguje na principu přenášení vibrací do svalů, které přirozeně aktivují reflexní svalové kontrakce. Power Plate je cvičební a posilovací stroj, k jehož přednostem patří také využití v rehabilitaci a při rekonvalescenci po zranění (upraveno podle <http://powerplate.cz>).

## **PŘÍLOHA 8:** Seznam obrázků

Obrázek 1. Kangoorobic. Retrieved 10. 5. 2010 from the World Wide Web:

<http://homefitpro.com/.../12/kangoooclass>.

Obrázek 2. Crew class. Retrieved 10. 5. 2010 from the World Wide Web:

<http://concept2.co.uk/assets/images/instructor.jpg>.

Obrázek 3. Aquahit

Obrázek 4. Balance step

Obrázek 5. Foamroller

Obrázek 6. Foamroller

Obrázek 7. Balanční válcová úseč

Obrázek 8. Balanční válcová úseč

Obrázek 9. Gymnastický míč. Retrieved 6. 1. 2010 from the World Wide Web:

<http://www.gymball.org.co.uk>.

Obrázek 10. Overball. Retrieved 6. 1. 2010 from the World Wide Web:

[http://www.epicfit.com.br/shop/images/product\\_images/original\\_images/289\\_0.jpg](http://www.epicfit.com.br/shop/images/product_images/original_images/289_0.jpg)

Obrázek 11. Medicinbal

Obrázek 12. Kettlebell

Obrázek 13. Kettlebell

Obrázek 14. Vzduchová úseč

Obrázek 15. BOSU

Obrázek 16. BOSU

Obrázek 17. BOSU

Obrázek 18. BOSU

Obrázek 19. Balanční podložka

Obrázek 20. Balanční plošina bosu - Dynaso sport 55 new

Obrázek 21. Balanční plošina bosu - Dynaso sport 55 new

Obrázek 22. Dynaso - Bossa step. Retrieved 6. 1. 2010 from the World Wide Web:

<http://www.najlacnejsisport.sk/.../SED0778.jpg>.

**Obrázek 23. Balanční disk**

Obrázek 24. Wobble board

Obrázek 25. Plyo- box

Obrázek 26. Základní postavení na BOSU (upraveno podle Muchové & Tománkové, 2009)

Obrázek 27. Balanční výstupek. Retrieved 6. 1. 2010 from the World Wide Web: <http://www.bosufitness.cz/files/ilustracni/bosu>.

Obrázek 28. Balanční plošina. Retrieved 6. 1. 2010 from the World Wide Web: <http://www.bosufitness.cz/files/ilustracni/bosu>.

Obrázek 29. Bossa step

Obrázek 30. Rozvrh fitness centra Postu. Retrieved 10. 5. 2010 from the World Wide Web: <http://www.postu.cz/?p=timetable>.

Obrázek 31. Rozvrh fitness centra Ice Arena Fitness. Retrieved 10. 5. 2010 from the World Wide Web: <http://www.icearena.cz/l.php?id=54>.

Obrázek 32. Rozvrh fitness centra Svět pod Palmovkou. Retrieved 10. 5. 2010 from the World Wide Web: <http://www.svetpodpalmovkou.cz/rozvrh-salu/>.

Obrázek 33. Rozvrh fitness centra Fit Time. Retrieved 10. 5. 2010 from the World Wide Web: <http://www.fittime.cz/?page=stranka188>.

Obrázek 34. Jumping. Retrieved 20. 5. 2010 from the World Wide Web: <http://www.jumping.cz/fotogalerie.cz>.

Obrázek 35. Jumping. Retrieved 20. 5. 2010 from the World Wide Web: <http://www.jumping.cz/fotogalerie.cz>.

Obrázek 36. Slide. Retrieved 2. 5. 2010 from the World Wide Web: [http://www.fitnessequipment.com/acatalog/Exercise\\_Slide\\_\\_Slide\\_Board\\_\\_Reebok\\_Slide\\_10.html](http://www.fitnessequipment.com/acatalog/Exercise_Slide__Slide_Board__Reebok_Slide_10.html).

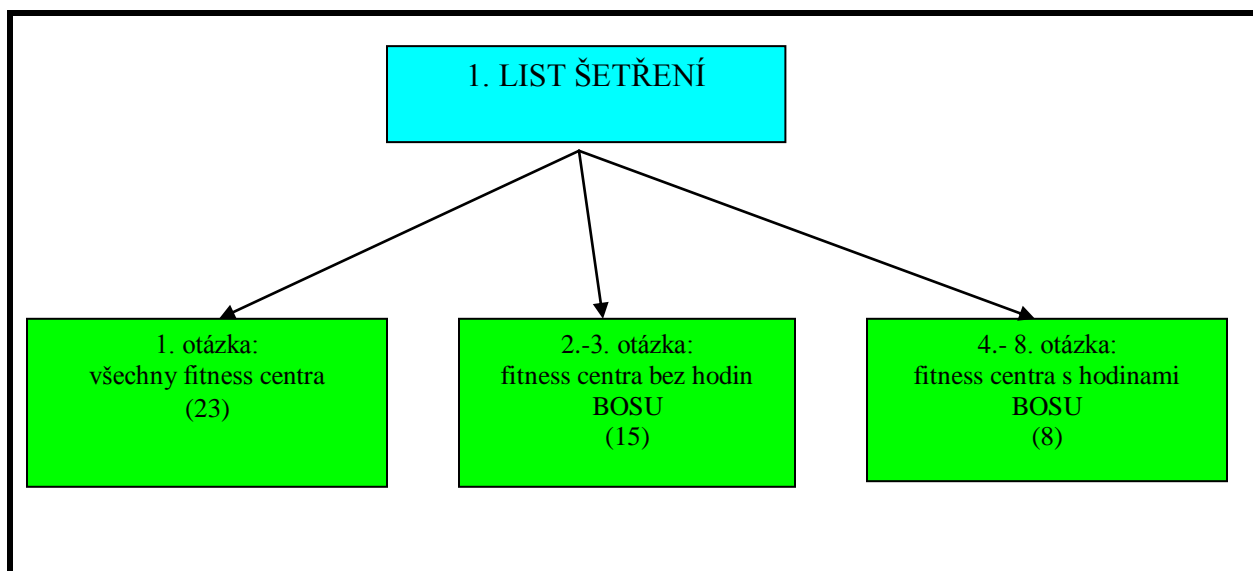
Obrázek 37. Flowin. Retrieved 20. 5. 2010 from the World Wide Web: <http://www.practitionersupplies.com>.

Obrázek 38. Power Plate

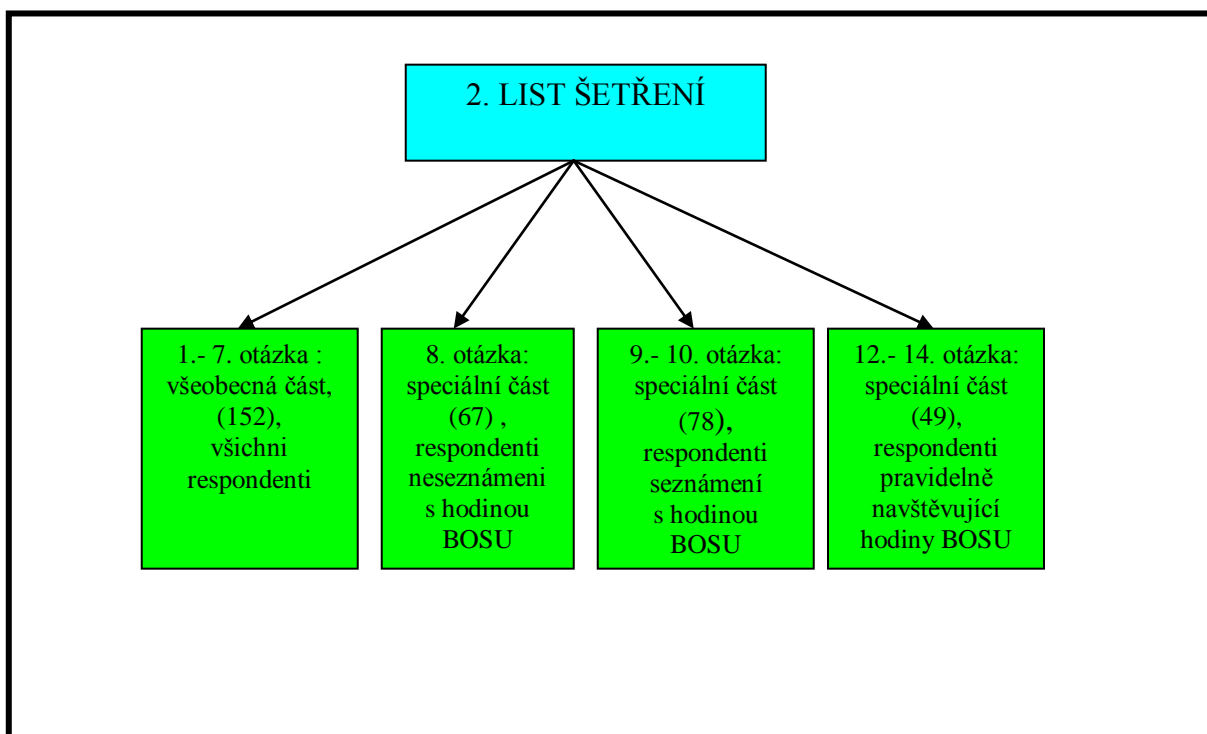
Obrázek 39. Charakteristika 1. listu šetření

Obrázek 40. Charakteristika 2. listu šetření

## PŘÍLOHA 9: Charakteristika listů šetření



Obrázek 39. Charakteristika 1. listu šetření



Obrázek 40. Charakteristika 2. listu šetření

**PŘÍLOHA 10: DVD- Videozáznam a fotografie z navštívených hodin**