

02

Fitness I

ktv/4278

Mgr. Josef Heidler

[josef.heidler@ujep.cz](mailto:josef.heidler@ujep.cz)



Definovat pojem **fitness** není jednoduché. Jeho pojetí je v současné době velmi široké. K fitness lze přistupovat mnoha způsoby.

01

Fitness je pouze to, co se odehrává ve fitness centrech.

02

Fitness je cokoliv, co souvisí s tělesnou zdatností.

# „Jak být fit, štíhlý a zdravý“ aneb definice pojmu fitness.

Podle Blahušové (1995) je důležité na fitness nahlížet v širším kontextu – tělesná schopnost jako schopnost těla fungovat s optimální účinností a hospodárností obsahující pět komponent – kardiorespirační vytrvalost, svalovou sílu a vytrvalost, kloubní pohyblivost a složení těla.

Kolouch (1990) mluví o fitness jako o cvičení, jehož náplní je cvičení s činkami a cvičení na strojích, které je doplněné o aktivity aerobního charakteru na speciálních trenažerech, a zároveň je dodržován dietní režim včetně doplňků výživy. Celkově na fitness nahlíží jako na životní styl, který rozvíjí celkovou zdatnost a upevňuje zdraví.

Stackeová (2010) chápe fitness jako pohybovou aktivitu s hlavním cílem navození a udržení svalové rovnováhy za současného zvyšování síly a kondice. **Dle Stackeové (2014) je fitness synonymem pro dobrou kondici, zdravý životní styl a kondiční posilování.**

Fitness je schopnost uskutečňovat sociální role: pracovat, být rodičem, cestovat apod. (Freund, 2004).

## Dále lze na fitness nahlížet jako na:

- druh vrcholového sportu, ve kterém se pořádá celá řada soutěží;
- volnočasovou aktivitu, která se odehrává ve fitness centrech;
- činnost, kterou se lidé zabývají ve svém volném času a na rekreační úrovni.

# **Fitness** se odehrává ve fitness centrech. **Wellness** ve wellness centrech.

Pojem fitness se úzce prolíná s pojmem wellness. Pojem wellness definoval lékař H. L. Duun spojením well-being a fitness. Má vyjadřovat jednotu fyzické a psychické pohody (Blahušová, 1995).

Význam fitness bývá často spojován také s pojmem wellness. Fořt (2004) píše „budete-li relativně zdraví, dobře stavění a přiměřeně fyzicky zdatní, budete v dobré náladě, a to všechno znamená, že budete wellness“. Fořt vidí ve fitness módní aktivitu, která zanedbává ostatní složky životního stylu a vyzdvihuje wellness jako harmonický rozvoj osobnosti.

**Fitness × wellness.** Podobný zmatek („nepoužitelnost“) jako terminologie rozlišující tělesnou výchovu, pohybovou rekreaci a sport.

Za **tělesnou výchovu** je považována povinná pohybová aktivita ve škole, armádě apod., jako součást vzdělání, rozvoje optimální tělesné zdatnosti, udržení zdraví a vytvoření pozitivního vztahu k pohybu.

**Pohybovou rekreací** se rozumí dobrovolné pohybové činnosti ve volném čase, sloužící k udržení tělesné a duševní kondice.

**Sport** je převážně charakterizován jako dobrovolná pohybová aktivita, motivovaná snahou o dosažení maximální výkonnosti, demonstrované v soutěžích.

Nelze rozlišit pojem fitness a wellness jiným způsobem?

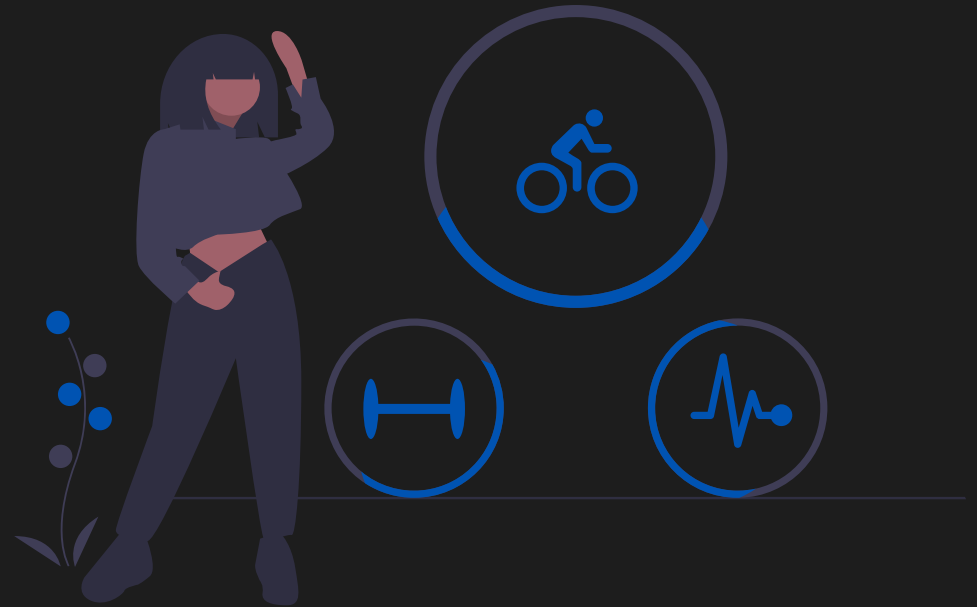
Ano, šéfe!

## DĚLENÍ

# Sickness, Wellness, Fitness.

Rozlišujeme pomocí těchto ukazatelů:

- krevní tlak,
- tělesný tuk,
- kostní denzita,
- dobrý a špatný cholesterol (LDL, HDL),
- pohyblivost,
- svalová hmota
- a mnoho dalších...



# Zhodnocení zdravotních aspektů a využití pro tělovýchovné a rekreační účely

Čeští autoři o fitness mluví především ve spojení se zdravotně orientovanou zdatností, z toho pak plynou tyto zdravotní aspekty:

- Redukce nemocnosti a úmrtnosti následkem chorob některých tělesných systémů.
- Snížení rizika úmrtí na kardiovaskulární choroby – v USA 1/3 úmrtí.
- Snížení rizika mrtvice o 30–50 %.
- Snížení rizika rakoviny tlustého střeva.
- Snížení rizika cukrovky 2. typu.
- Snížení tělesné hmotnosti.
- Zvýšení kostní denzity.
- Přispívá ke zdraví kostí, svalů, kloubů.
- U starších snižuje rizika pádů.

- Snížení bolestí při artritidě.
- Snížení symptomů úzkosti a deprese.
- Zvýšení úrovně HDL.
- Snížení vysokého krevního tlaku.
- Spalování tuku, zlepšení složení těla.
- Udržování příznivé hladiny krevního cukru.
- Posilování imunitního systému.
- Zlepšování nálady a snižování možnosti vzniku deprese.
- Vylepšování tělesného zevnějšku.
- Snížení klidové srdeční frekvence.
- Zvýšení výkonnosti energetických systémů.
- Zlepšení metabolismu.
- Rychlejší usínání, lepší spánek.

Dále také pozitivně ovlivňuje **socializaci**, celkový životní styl a mnoho dalších zdravotních aspektů.

Popularita **fitness neustále roste**, zj.  
díky novým formám cvičení s  
využitím neobvyklých cvičebních  
pomůcek.

Funkční trénink, pilates, jóga, kruhový trénink, FLOWIN, BODYPUMP, CrossFit, BOSU, Fitbox,  
Tabata, SM systém, apod...

# CrossFit: Fitness jako sport.

## Udělujeme titul „fittest man on Earth“.

V roce 1977 časopis Outside Magazine korunoval šestinásobného mistra Ironmana triatlonistu Marka Allena titulem „the fittest man on Earth“. Jaký titul udělíme světoznámému desetibojaři Simonovi Poelmanovi, který by Marka Allena v mnoha disciplínách založených na síle, výbušnosti, rychlosti a koordinaci porazil?

### Komponenty fitness dle CrossFit:

- 1) pohybové schopnosti,
- 2) pohybové dovednosti (připravenost splnit jakýkoliv pohybový úkol),
- 3) energetický metabolismus.

**Pohybové schopnosti** – zde jsou zařazeny všechny základní komplexy pohybových schopností člověka – síla, rychlost, vytrvalost, koordinace a pohyblivost.

**Pohybové dovednosti** – fitness jako schopnost vypořádat se s pohybovými úkoly, a to nejen jednotlivě, ale i v jejich kombinaci. Připravenost efektivně zdolat neznámý pohybový úkol bez ohledu na jeho obsah – druh cvičení, počet opakování, váhu, či kombinaci a pořadí cviků. Atlet musí být schopen zvládnout jakýkoliv představitelný úkol, a to co nejlépe vzhledem k soupeřům.

**Energetický metabolismus** – pro zvýšení tělesné zdatnosti je nutné maximalizovat práci ve všech třech metabolických procesech tvorby energie – anaerobně alaktátový (ATP-CP), anaerobně laktátový (anaerobní glykolýza) a aerobně alaktátový (oxidativní fosforylace).

**Podle CrossFitu lze člověka označit za „fit“, pokud je rovnoměrně rozvinutý ve všech třech oblastech.**

# „Silový kondiční program, který využívá **neustále se měnící kombinace funkčních cviků**, které jsou prováděny při co **nejvyšší možné intenzitě**.“

## Neustále se měnící kombinace

- Cviky se v každé tréninkové jednotce neustále obměňují.
- Tělo se nemůže na trénink adaptovat → nelze si zvyknout na stereotypní zátěž.
- Délka tréninku: minuty až hodiny.

## Funkční cviky

- Cviky vycházející z přirozených pohybů lidského těla.
- Gymnastika (dřepy, kliky, leh-sedy, hrazda, kruhy ...).
- Vzpírání (trhy, nadhozy, mrtvé tahy ...).
- Běh, veslování, plavání ...
- Cvičení na strojích → izolované cviky → nevyužitelná síla.

## Vysoká intenzita

- Dostáváme se z aerobního do anaerobního pásma.
- Dbáme na správnou techniku.
- Cviky se snažíme splnit co nejrychleji.
- Pokoušíme se zvednout co nejtěžší váhu.
- Snažíme se provést co nejvíce opakování.

# Struktura tréninkové jednotky.

## Úvodní část.

**WARM-UP:** Na začátku tréninku je nutné organismus připravit na zátěž („zahřát“ a protáhnout). Lze využít DPH, strečink, ...

## Hlavní část.

**METCON:** Prostor pro osvojení nových dovedností, popřípadě nácviku již získaných. Nejčastěji se v této fázi tréninku uplatňuje rozvoj kondičních schopností.

## Závěrečná část.

**COOLDOWN:** Zklidnění organismu snížením intenzity zatížení (uklidnění, uvolnění svalstva).



# WARM-UP

## Úvodní část

### POHYBOVÉ HRY

- [Úpolové hry](#)
- [Drobné pohybové hry](#)
- [Cone, Tic-Tac](#)

### STREČINK

- [A Better Warm-up \(Crossfit warmups are harder than most people's workouts\)](#)
- [Chan Warm-up](#)
- [Modified Hinshaw Running Warm-up](#)

# METCON / WOD

## Hlavní část

### WORKOUT OF THE DAY

Obsahem WOD jsou jednotlivé cviky, či jejich kombinace. Cílem WOD je vlastní intenzivní cvičení, u kterého lze např. zaznamenávat čas nebo počet provedených opakování. Tréninková jednotka může být tvořena jedním nebo několika WOD.

Při opakovaném provádění WOD je možno pozorovat růst či pokles výkonnosti. Právě měření výkonnosti vedlo k vytvoření několika „benchmark workouts“.

# CVIČENÍ

## Tréninkové prostředky

### POSILOVÁNÍ

Cviky ze vzpírání, atletiky nebo gymnastiky ([trh](#), [nadhaz](#), [dřep](#) ([na jedné noze](#)), [mrtvý tah](#), sprint, skok, běh, stoj na rukou, salto, šplh, ...

### SPECIFICKÉ

[Wall-climb](#), [wall-ball](#), [HSPU](#), [double-unders](#), muscle-up, [toes to bar](#), [thruster](#), bar/[ring dip](#), [kipping](#)/[strict](#) pull-ups, [chest-to-bar](#), [TGU](#), [KTB swings](#), goblet squats, box jump, [burpee](#), ...

# Nácvik dřepu

## AIR SQUAT

### POSTAVENÍ

- „Přirozené“
- Stoj rozkročný na (úrovni ramen)

### PRŮBĚH

- Zadek a boky dolů (pod úroveň kolen).
- Páteř zůstává vzpřímená.
- Kolena a chodidla jsou v jedné přímce.
- Celé chodidlo zůstává na podložce (včetně pat).





# 01

## Flexibilita.

Ztráta mobility kotníků (omezená dorsiflexe), antevertze pánve, zkrácené kyčelní flexory a bederní vzpřimovače páteře (dolní zkřížený syndrom), ...



# 02

## Chodidla.

Váha je na přední části chodidla („špičkách“). Důležité je přenést váhu na celou plochu chodidla (celé chodidlo zůstává na podložce). Korekce např. pokynem „zvedněte špičky“.



# 03

## Podřep.

Korekce pokynem „ass to grass“ nebo nechat cvičícího dřepovat nad předmětem.



# 04

## Posloupnost.

Špatná posloupnost jednotlivých pohyb. aktů. Nesprávný přenos váhy (těžiště). Boky (zadek) musí jít dozadu a dolů jako první. Korekce např. blokováním kolen vpřed.



# 05

## Kolena.

Kolena musí být v jedné přímce s chodidly. Pokud tomu tak není, dochází zpravidla k valgozitě kolen (X). Následkem může být bolest kolen, zranění předního zkříženého vazy, apod.



# 06

## Kombinace chyb.

Nejčastěji dochází ke kombinaci prezentovaných chyb – zkrácené sval. skupiny, těžiště na přední části chodidel, kolena do X, ...

# Metody rozvoje pohybových schopností

## SÍLA

Maximálních úsilí, opakovaných úsilí, intermediární (střídání statická a dynamická práce), silově vytrvalostní, rychlostní (výskoky se závažím), kontrastní (těžko-lehko, rychle-pomalů), plyometrická, kruhová.

## VYTRVALOST

Intervalová (krátkodobá, střednědobá, dlouhodobá), střídavá, opakovací (krátkodobá, střednědobá, dlouhodobá).

## AMRAP

### As Many Rounds (Reps) As Possible

Přeloženo jako maximální počet kol provedených za určitý čas. Je dán čas a sada cviků (série – kolo). Cílem je v poskytnutém čase provést nejvyšší možný počet kol (opakování). Délka cvičení může trvat několik desítek vteřin až minut. Nejčastěji se zde setkáváme s nižší (30–40%) až střední (30–60%) velikostí odporu a vysokým počtem opakování.

## EMOM

### Every Minute On the Minute

V daném intervalu musí být vykonána určitá práce. Je vybrán vždy jeden nebo více cviků, které jsou následně každý interval opakovány. Interval může trvat jednu nebo více minut (every two minutes). Pokud je velikost odporu vysoká (70–80%), provedeme méně opakování (2–5), s nižším odporem naopak opakování více. Doba odpočinku tvoří zbývající čas do konce intervalu.

## FT

### For Time

Často se setkáváme s metodou, ve které se snažíme danou sadu cviků dokončit co nejrychleji. Délka zatížení je opět proměnlivá, a to od minut po hodiny. Vzhledem k tomu, že cíl je skončit co nejrychleji, intenzita cvičení zde může být velmi vysoká. Pokud však zadaný úkol trvá delší dobu, je pokles intenzity samozřejmostí.

## TABATA

### Intervalová metoda s maximální intenzitou zatížení

Velmi účinná pro růst síly a silové vytrvalosti. Principem je 20 sekund maximální práce a následně 10 sekund odpočinku. Celý tento cyklus opakujeme osmkrát. Celková doba cvičení trvá tedy pouze 4 minuty. Je doporučována minimální velikost odporu a důraz na techniku pohybu. Často se zde objevují cviky jako kliky, shyby, dřepy a skákání přes švihadlo.

## 21-15-9

### Metoda opakovaných úsilí, metoda progresivně narůstajícího odporu

Můžeme využít i obecně známe metody jako je např. metoda opakovaných úsilí, a to především její známá varianta metoda progresivně narůstajícího odporu (metoda pyramidová). Počet opakování a velikost odporu je u této metody různý. Platí však, že při rozvoji maximální síly je hmotnost vyšší a počet opakování nižší. Při rozvoji vytrvalostní síly je hmotnost naopak nižší a počet opakování vyšší.

**„Cindy“  
(AMRAP 30 min)**

5× pull-ups

10× push-ups

15× air squats

**„Diane“  
(21-15-9, FT)**

Deadlift (225 lbs)

Handstand push-ups

**„Angie“  
(FT)**

100× pull-ups

100× push-ups

100× sit-ups

100× air squats

**Max reps  
(3 rounds)**

60 s Kettlebell Swings

Rest 30 s

60 s Push-ups

Rest 30 s

**E2MOM 10 min  
(Back Squats)**

5 reps @ 45–55 %

5 reps @ 55–65 %

5 reps @ 65–75 %

5 reps @ 75–85 %

5 reps @ 80–90 %

**„Linda“  
(10-9-8...2-1 reps, FT)**

Deadlift (1.5 BW)

Bench-press (BW)

Clean (0.75 BW)

**Správná technika cvičení, vhodná obtížnost,  
připravenost na modifikaci a soutěživost.**

Doporučení.

# COOLDOWN

## Závěrečná část

### PROTAŽENÍ & UVOLNĚNÍ

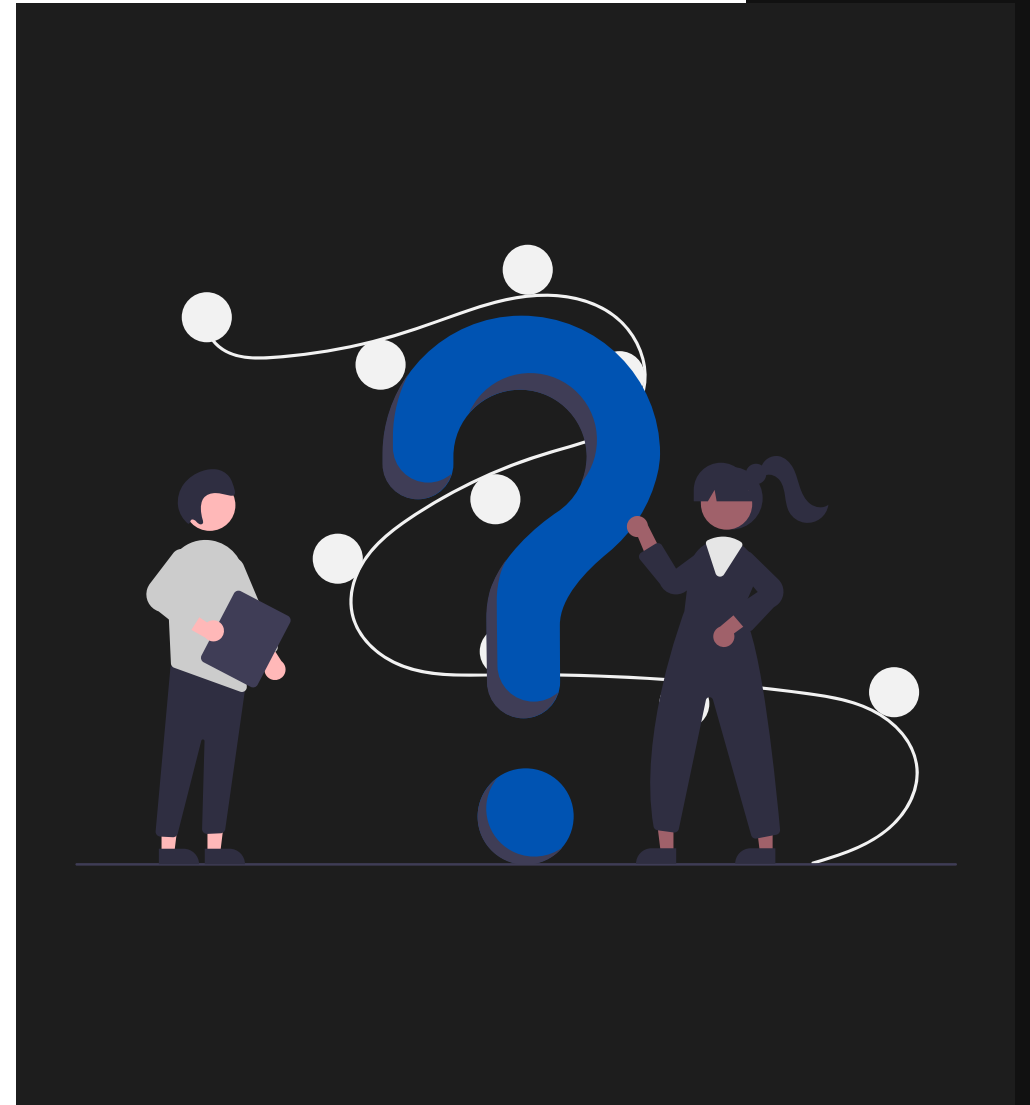
Uvolnění zatěžovaných sval. skupin s využitím pomůcek (válec, lakrosový míček, odporové gumy, apod.) nebo bez nich (relaxační cvičení, aktivní/pasivní statický strečink).

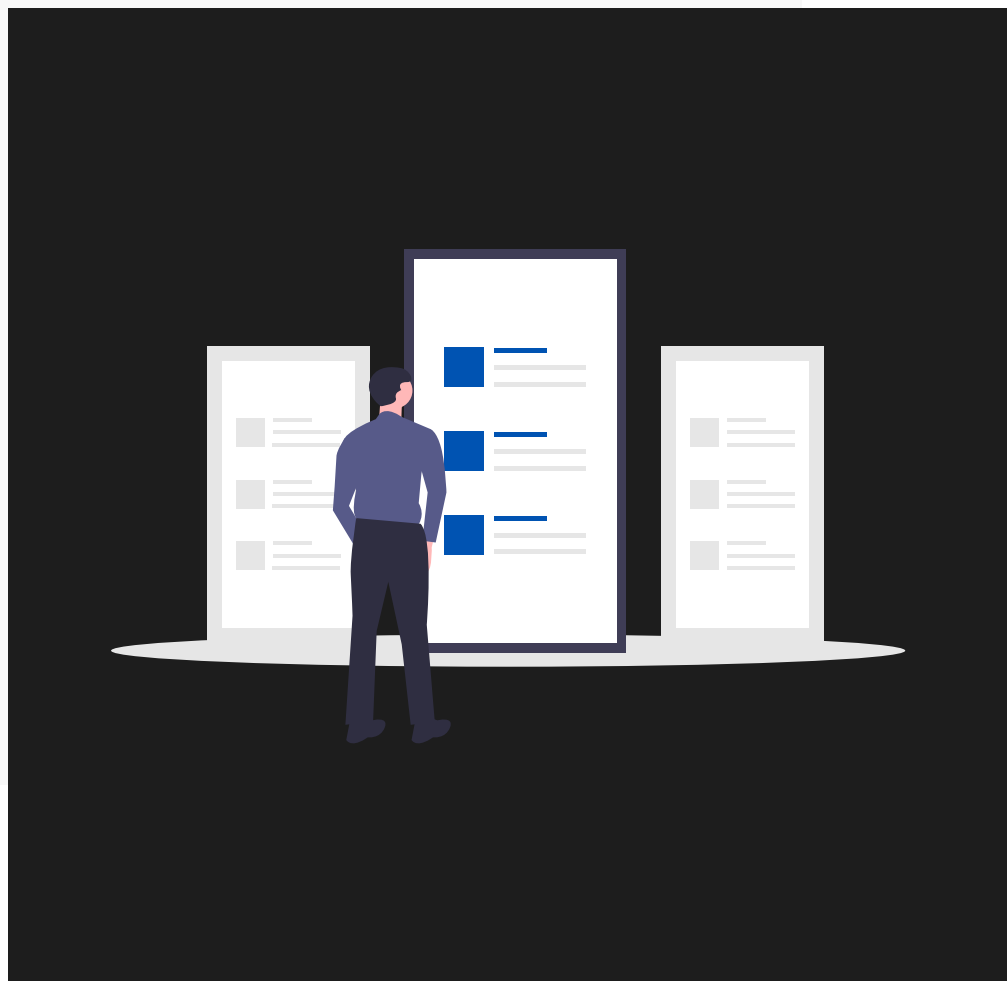
### JINÉ

#?!#1#00!\_:"!

?!

# Otázky a řešení problémů





## REFERENCE

Vytvořeno pomocí šablony *@slidor\_fr*  
a ilustrací od *@manypixelsco*.

- Blahušová, E. (1995). *Životní styl wellness: zdravé cvičení pro pohodu*. Olympia.
- Dovalil, J., Choutka, M., Svoboda, B., Hošek, V., Perič, T., Potměsil, J., ... Bunc, V. (2012). *Výkon a trénink ve sportu*. Olympia.
- Fořt, P. (2004). *Jak zůstat fit a užít si svoje wellness*. Grada
- Freund, P. & Martin, G. (2004). Walking and motoring: fitness and the social organisation of movement. *Sociology of Health & Illness*, 26(3).
- Glassman, G. (2016). *The CrossFit Level 1 Training Guide*. CrossFit.
- Stackeová, D. (2004). *Metodika cvičení ve fitness centrech*. Karolinum.
- Stackeová, D. (2010). *Metodika posilování ve fitness centrech*. Športový edukátor.