

ZÁPADOČESKÁ UNIVERZITA V PLZNI  
FAKULTA PEDAGOGICKÁ  
Katedra psychologie

# ŽIVOTNÍ STYL LIDÍ NAVŠTĚVUJÍCÍCH FITNESS CENTRUM

*Bakalářská práce*

Eliška Bicanová

Specializace v pedagogice - Výchova ke zdraví (2010-2013)

Vedoucí práce: PhDr. Alexandra Aišmanová

Plzeň, duben 2013

Prohlašuji, že jsem předloženou závěrečnou práci vypracoval(a) samostatně s použitím zdrojů informací a literárních pramenů, které uvádím v příloženém seznamu literatury.

V Plzni dne 31. března 2013

.....  
*vlastnoruční podpis*

Poděkování:

Chtěla bych poděkovat PhDr. Alexandře Aišmanové za obrovskou ochotu, trpělivost a skvělé rady, které přispěly k dokončení mé bakalářské práce.

# OBSAH

Úvod.....	5
<b>TEORETICKÁ ČÁST</b>	
1. Životní styl.....	6
1.1. Wellness životní styl.....	6
1.2. Fitness.....	7
2. Základní složky životního stylu.....	10
2.1. Pohybová aktivita.....	10
2.2. Výživa a pitný režim.....	12
2.3. Zdraví ohrožující aspekty.....	22
2.4. Sociální prostředí.....	27
2.5. Duševní rovnováha.....	28
2.6. Rozdělení času.....	29
2.7. Osvětová a vzdělávací činnost.....	30
3. Fitness centrum.....	31
3.1. Aerobní zóna.....	32
3.2. Posilovna.....	33
3.3. Další aktivity.....	34
<b>PRAKTICKÁ ČÁST</b>	
4. Charakteristika výzkumu.....	36
4.1. Cíl výzkumu.....	36
4.2. Hypotézy.....	36
4.3. Výzkumná metoda.....	37
4.4. Charakteristika vzorku.....	37
5. Vyhodnocení dotazníků.....	38
5.1. Vztah k pohybu u návštěvníků fitness centra.....	38
5.2. Stravovací návyky u návštěvníků fitness centra.....	43
5.3. Další aspekty životního stylu u návštěvníků fitness centra.....	48
5.4. Shrnutí výsledků.....	52
Závěr.....	53
Resumé.....	54
Bibliografie.....	55
Přílohy.....	57

# ÚVOD

Žijeme ve 21. století. Technické zdokonalování všeho kolem nás vede k nedostatku spontánního pohybu v našem životě. Díky automatickým pračkám, vysavačům či sušičkám nemusíme v domácnosti vynaložit téměř žádné úsilí. Většině mužů i žen stačí pouze síla nutná ke zmáčknutí tlačítka či ke zvednutí sklenice.

V pracovním procesu máme usnadněnou práci díky počítačům a internetu. Složenky platíme přes internet a poštu odesíláme mailem. Proto jsou na nás kladeny stále větší nároky v jiných oblastech a jsme stále více ve stresu.

Nemáme čas ani na přípravu zdravého jídla, raději jednoduše zaběhneme do rychlého občerstvení. Když se přes den nestihneme najíst vůbec, večer u filmu to bez problémů doženeme. Místo toho, abychom šli po práci cvičit, sedneme si k televizi nebo k počítači. Stres lidé řeší pomocí cigaret a alkoholu. Všechny tyto faktory mají špatný vliv na náš zdravotní stav.

Návodů a rad, jak zdravě žít, slyšíme kolem sebe mnoho. Roste i mediální propagace léků na hubnutí a doplňků výživy. Neustále jsou otvírána nová centra, ve kterých odborníci radí lidem, jak správně cvičit, jak se stravovat, jak se vyrovnat se stresem nebo jak přestat kouřit.

Téma mé bakalářské práce jsem si vybrala z toho důvodu, že pracuji jako osobní trenérka fitness a výživová poradkyně. Kromě Výchovy ke zdraví studuji Tělesnou výchovu se zaměřením na vzdělávání, a proto mi je téma bakalářské práce velice blízké. Prolínají se zde ty nejzajímavější stránky z obou oborů. V teoretické části bakalářské práce shrnu všechny důležité složky životního stylu a čtenáři zde budou seznámeni se základními informacemi o fitness centrech. Výzkumná část bude zaměřena na to, jak jsou cvičenci seznámeni se zásadami zdravého životního stylu, a jak dbají těchto zásad. Chtěla bych zjistit, zda se tito lidé správně stravují, zda mají vhodný pitný režim, proč vlastně cvičí, jaké jsou jejich cíle a podobně. Dále mě velice zajímá, jakým rizikovým faktorům jsou vystavováni, zda kouří a pijí alkohol. Pomocí dotazníků zjistím, s čím mají respondenti největší problém a na co se při práci s nimi soustředít. Zároveň se zaměřím na konkrétní rozdíly mezi muži a ženami.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 ŽIVOTNÍ STYL

To, co nejvíce ovlivňuje naše zdraví, je náš životní styl. Je jen na nás, pro jaký směr se rozhodneme. Životní styl může být odrazem určité sociální skupiny lidí, která vyznává stejné hodnoty (např. vegetariánství, skinhead, wellness životní styl) či styl jedince, který se neohlíží na skupinu a žije si podle sebe.

Vajlent (2008) říká, že je životní styl ovlivněn biologickými a psychosociálními faktory. Mezi biologické řadí pohybovou aktivitu, výživu a pitný režim a zdraví poškozující aspekty. Tím je myšleno užívání návykových látek, kouření, pití alkoholu a civilizační choroby. Do psychosociálních faktorů podle něj spadá sociální prostředí, duševní rovnováha, osvětová a vzdělávací činnost, technologický pokrok a preventivní zdravotní péče. Podle faktorů, které uvádí Fiala (2004), by zde chyběl odpočinek a relaxace. Nejjednodušeji by se životní styl dal charakterizovat jako rovnováha mezi duševním a fyzickým zdravím. Zvírotsky (2009) řadí mezi významné faktory pro podporu zdraví stres, spánek, osobní hygienu a péči o vzhled, výživu, práci a odpočinek a v neposlední řadě pohybovou aktivitu.

Podle Machové (2009) zahrnuje životní styl formy chování v daných životních situacích, které jsou dobrovolné a založené na individuálním výběru z různých možností. Můžeme se rozhodnout pro zdravé alternativy a odmítnout ty, které zdraví poškozují.

### **1.1. Wellness životní styl**

Jelikož je tato práce zaměřena na fitness centra, budu předpokládat, že wellness životní styl bude nejbližším stylem cvičenců ve fitness. Hlavním cílem tohoto stylu je celková péče o zdraví. Podle Blahušové (2005, s. 15) lze wellness definovat takto: „Wellness je stálé a uvážené úsilí k udržení zdraví a dosažení nejvyšší úrovně duševní pohody“. Vysokou úroveň wellness si můžeme představit jako schopnost milovat a být milován, věřit svým schopnostem a tím i sám v sebe, mít energii pro běžné i náročné činnosti, umět si poradit ve stresových situacích a umět je řešit a jednoduše žít spokojeným životem se vším, co život přináší. Wellness je dynamický a dlouhodobý proces. Neustále se můžeme zdokonalovat, pracovat na svém těle a snažit se dosáhnout maximální úrovně

našeho zdraví. Je to také velice účinná prevence v boji proti nejrůznějším nemocem a civilizačním chorobám, kterých v současné době stále přibývá. Pokud budeme žít wellness životním stylem, je velice pravděpodobné, že se vyhneme například bolestem zad, svalové disbalanci, srdečním onemocněním, obezitě, cukrovce a dalším.

Pohybovými aktivitami, výživou a duševní pohodou můžeme zlepšovat naše zdraví a žít déle kvalitním životem než ti lidé, kteří nebudou sportovat, budou kouřit, pít alkohol a jíst v rychlém občerstvení. Na obrázku 1 je znázorněno pomyslné přibližování k wellness a oddalování od nemoci.



**Obrázek 1** (Blahušová, 2005, s. 16) - Wellness kontinuum

## 1.2. Fitness

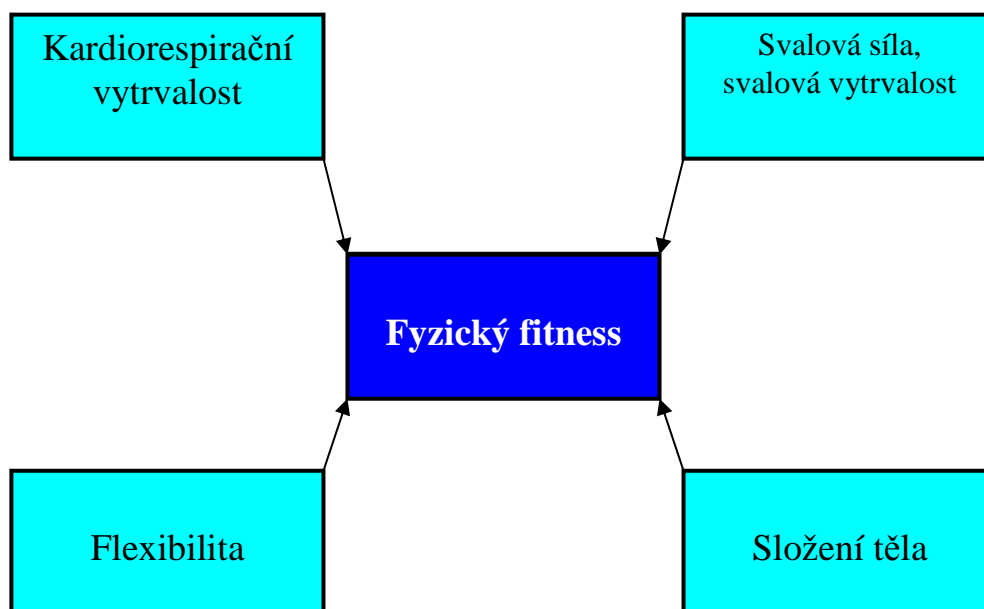
Jednou z nejdůležitějších součástí wellness životního stylu je fyzická zdatnost neboli fitness. Tu potřebujeme k tomu, abychom každý den fungovali bez problémů, zvládali všechny denní úkoly a k tomu všemu měli energii na prospěšné a naplňující trávení volného času.

Aby naše tělo bylo fyzicky zdatné, potřebujeme vykonávat tělesnou aktivitu. Ta napomáhá předcházení nejrůznějších civilizačních nemocí, jako jsou kardiovaskulární onemocnění srdce a cév, obezita, cukrovka, nemoci štítné žlázy, problémy s páteří a mnohé další. Vše souvisí se vším, pokud se nebudeme hýbat, celý den budeme sedět v práci a večer se přejíme u televize, s největší pravděpodobností budeme za nějaký čas obézní. Současně s tím se nám mohou začít ucpávat cévy a mohlo by hrozit větší riziko infarktu

než u lidí, kteří pravidelně sportují a zdravě se stravují. Je zde spousta souvislostí. Každý člověk by s nimi měl být obeznámen a vybrat si, jakou cestou se hodlá vydat.

Někdo může podotknout, že na cvičení prostě nemá čas. V tomto případě se musíme zamyslet nad tím, že není nutné vykonávat pouze záměrnou pohybovou aktivitu, ale i aktivitu spontánní. Do práce se můžeme vydat místo tramvají pěšky, nemusíme pokaždé použít výtah, ale raději můžeme vyjít schody. Dále sem můžeme zařadit úklid, oblékání, vaření atd. Na některé aktivity potřebujeme více fyzické síly a energie a na některé méně. Stačí se pouze zamyslet a přidat do denního režimu i některé zdánlivě nenáročné činnosti.

Ve fitness centrech se lidé snaží o získání vyšší kardiorespirační vytrvalosti, zlepšení svalové síly a svalové vytrvalosti, zlepšení flexibility a změnu složení těla. Všechny tyto složky můžeme ovlivnit tělesnou aktivitou (obr. 2).



**Obrázek 2** (Blahušová, 2005, s. 28) - Čtyři složky zdravotně orientovaného fyzického fitness

- Synonymem **kardiorespirační vytrvalosti** je aerobní či kardiovaskulární zdatnost. Sharkey (2007) ji definuje jako schopnost hospodařit s kyslíkem- přijímat ho, transportovat a využívat. Maximální rychlost spotřeby kyslíku neboli doba, za kterou se dodá kyslík pracujícím svalům, je závislá na kardiorespirační vytrvalosti každého jedince. Při pohybové aktivitě s vyšší intenzitou, než když jsme v klidu, například při chůzi, má tělo větší poptávku po kyslíku. Zrychlí se dech, tepová frekvence a srdce pumpuje rychleji. Postupně si organismus na tento stav zvykne.



Proto trénovaní lidé s vysokou úrovní kardiorepiračního fitness vykonávají i náročnější fyzickou činnost bez významnějšího zadýchání a únavy.

- Každý pohyb můžeme vykonávat díky svalovému systému. **Svalovou sílu a vytrvalost** potřebujeme ke zvládnutí běžných činností. Aktivní jedinci mají více svalové hmoty, která je i silnější. Počet svalových vláken je nám dán dědičně. Ten, kterému je dáno větší množství svalových vláken má větší pravděpodobnost ke snazšímu nárůstu svalové hmoty (tzv. hypertrofii). Zmenšování svalové hmoty se nazývá atrofie. Každý sval má dva typy svalových vláken, fázická a tonická. Fázická vlákna jsou červená, trvá jim delší dobu, než se unaví a jsou určeny k aerobním, dlouhodobým výkonům. Naopak bílá tonická vlákna jsou schopna provést rychlou koncentrickou reakci převážně v anaerobním pásmu.
- **Flexibilita** neboli schopnost vykonávat pohyby v plném kloubním rozsahu, je ovlivněna věkem cvičence, pohlavím, sportem, který provozuje, a mnoha dalšími individuálními aspekty. Klouby uvolňujeme a svaly protahujeme. Zvláště u začátečníků je lepší protahovat svaly pomalu a vědomě, než dynamicky a švihově. Kloubní pohyblivost je důležitá z několika důvodů. Je předpokladem efektivního provádění pohybu, předcházení zranění a bolesti, lepšího zásobení kloubních struktur krví a dalšími živinami, lepšího provedení pohybu, pomalejšího nástupu únavy. Naopak nedostatečná pohyblivost vede k nesprávnému provedení pohybu, přetížení svalů, zranění.
- **Složení těla** má také velký vliv na naši výkonnost. Vysoký podíl tuku v podkoží i mezi orgány zvyšuje krevní tlak, ztěžuje dýchání, neumožňuje provádět pohyb správně, škodí kloubům a kostem a zpomaluje metabolismus. Pro lidi s nadváhou je nejlepší začít s pomalým aerobním cvičením v tepové frekvenci mezi 60-80 % maximální TF, při kterém spalujeme tuk. Naopak čím vyšší podíl svalů v těle, tím metabolismus pracuje rychleji a bazální metabolismus je vyšší.

## 2 ZÁKLADNÍ SLOŽKY ŽIVOTNÍHO STYLU

Mezi tyto faktory řadíme činnosti, které ovlivňují především naši tělesnu schránku, která se však odráží na naší psychice. Patří sem pohybová aktivita, výživa a pitný režim a zdraví ohrožující aspekty. Těmito aktivitami můžeme ovlivnit naše zdraví a to už jen tím, že je budeme buď využívat, nebo se jich včas vyvarujeme. Pokud bude člověk o těchto faktorech včas informován a bude seznámen s prospěchem či špatným vlivem jejich zařazování do života, může si pomoci k lepšímu životu. Každý člověk má na výběr, zda se vydá cestou pohybu, zdravého jídla, života bez kouření a bez alkoholu.

### 2.1. Pohybová aktivita

Pohyb je jedním ze základních stránek zdravého životního stylu. Hrál důležitou roli ve fylogenezi člověka a při utváření celého organismu. Díky pohybu se spolu s ostatními soustavami zdokonalovala nejen pohybová soustava, ale i smysly. Pohyb potřebovali naši předci téměř ke všem činnostem. Sháněli prostřednictvím něj potravu, lovili kořist, ukrývali se před nebezpečím či vyhledávali partnera. Pohybem si tedy zajišťovali základní životní potřeby. V dnešní době se pohyb dostal z předešlé úrovně až k činnosti sportovní a umělecké.

Mezi aktivní pohyby nezařazujeme jen pohyby z místa na místo, které provádí pohybový aparát, ale i pohyby vnitřních orgánů, rozvod krve a živin v těle, srdeční stahy, dýchání atd. Aktivní pohyb je ten, který potřebujeme k upevnění zdraví. Další pohyb označujeme jako pasivní a je to ten, ke kterému používáme například dopravní prostředky.

Pohyb je důležitý v každém věku. Čím je člověk mladší, tím vykonává pohyb přirozeněji. Již u batolat můžeme prostřednictvím pohybu sledovat jeho potřeby i temperament. Člověk má na rozdíl od ostatních živých soustav tu výhodu, že se umí dorozumívat řečí a písmem. Kubátová (2009) jako další rozdíl uvádí chození po dvou (tzv. bipedální chůze) se vzpřímeným držením těla a využívání motoriky při práci. Podle Bursové (2005) je v pozdějším věku pohyb ovlivněn prostředím, kde je buď podporován, utlumován či nahrazován jinými aktivitami. V posledních letech mají děti oblibu především ve sledování televize a hraní počítačových her.

Na pohybovou aktivitu ale nelze koukat jen ze zdravotního hlediska. Je to i možnost, jak příjemně trávit volný čas, vyčistit si hlavu, poznat nové přátele a být ve

společnosti lidí se stejným zájmem. Dále nás mnohé sporty učí fair-play, vzbuzují v nás cílevědomost, motivaci, ctízádobnost, vůli a v neposlední řadě pomáhají k vyššímu sebevědomí. Již v antickém Řecku byl používán pojem „Kalokaghatia“, což znamená, že rozvoj tělesné a duševní stránky musí jít ruku v ruce.

### Pohybová soustava

Podle Kubátová (2005) se pohybový aparát člověka skládá ze tří subsystémů:

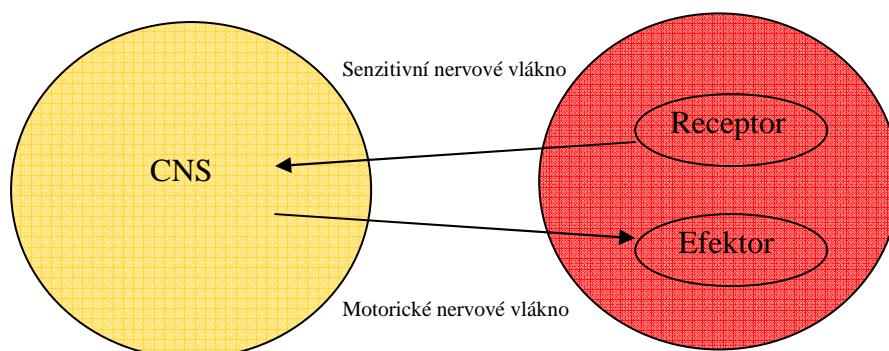
- Opěrného a nosného (kosti, klouby, šlachy, vazy)
- Výkonného – vykonávající pohyb (kosterní svaly)
- Řídícího – řídící koordinaci (receptory – proprioreceptory, receptory kožní, vestibulární a zrakové; periferní a centrální nervstvo)

Véle (1995) se drží dělení na tvrdou tkáň (kostní) a měkkou tkáň (vazivo, svaly, nervy a cévy).

Opěrná soustava zajišťuje přenos síly. Zdrojem síly jsou kosterní svaly, které umožňují pohyb a vykonávají ho. V těle je přes 600 svalů, které tvoří přes 40 % celkové tělesné hmotnosti. Existují tři typy svalů a to:

- **Příčně pruhované** – 35-40 % hmotnosti těla u mužů, 23 % u žen, jsou to svaly kosterního systému, jsou ovládány vůlí, řídí je motorické nervy centrálního nervového systému, jsou upínány na kosti šlachami
- **Hladké** – tvoří přibližně 10% hmotnosti těla, nejsou ovládány vůlí, nacházejí se ve stěně vnitřních dutých orgánů (střevo, žaludek, močový měchýř), cévách a průduškách, pohyb je řízen autonomním nervovým systémem
- **Srdeční** – svalovina srdce, samotný typ svalové tkáně, obstarává čerpání krve do těla

Kosterní svaly jsou řízeny reflexně na principu reflexního oblouku (Obr. 3)



**Obrázek 3** - Reflexní oblouk

Po podnětu na receptoru jde vzruch senzitivními nervovými vlákny k CNS. Opačně jdou nervová vlákna motorická a to z CNS ke kosternímu svalu. Takto dochází k pohybu. Třetím typem jsou autonomní nervová vlákna. Jdou stejně jako vlákna motorická z CNS ke svalu. Nejsou ovládány vůlí a nevykonávají pohyb, ale jen připravují tělo na určitý typ zátěže. Existují dva typy autonomních vláken a to: **Sympatikus**, který podporuje fyzickou zátěž- zrychluje dech, tepovou frekvenci, rozšiřuje cévy, aby krev mohla lépe proudit. V tu chvíli se totiž potřebuje do svalů dostat více kyslíku a živin. Dále se sympatikus aktivuje při rozčilení, vzteku či orgasmu. Druhý typ je **Parasympatikus** obstarávající spíše pohyby orgánů, když tělo odpočívá.

Jednu z hlavních rolí při provedení pohybu hraje **mozková kůra**, která dá informaci, jaký pohyb vykonat a **mozeček**, který kontroluje rovnováhu a správné provedení pohybu.

## 2.2. Výživa

Výživa je společně s pohybem nejdůležitější složkou zdravého životního stylu. ve vytváření postavy hraje výživa ještě větší roli, uvádí se až 70%. Díky správnému stravování má člověk vyrovnanou energetickou bilanci, to znamená že přijímá stejně nebo méně energie, než vydává. Dalším důvodem, proč se zdravě stravovat, je příjem dostatku živin, které organismus potřebuje k dobrému fungování. Kolem sebe slyšíme spoustu informací, jak jíst zdravě, ale málokdo těmto radám opravdu rozumí.

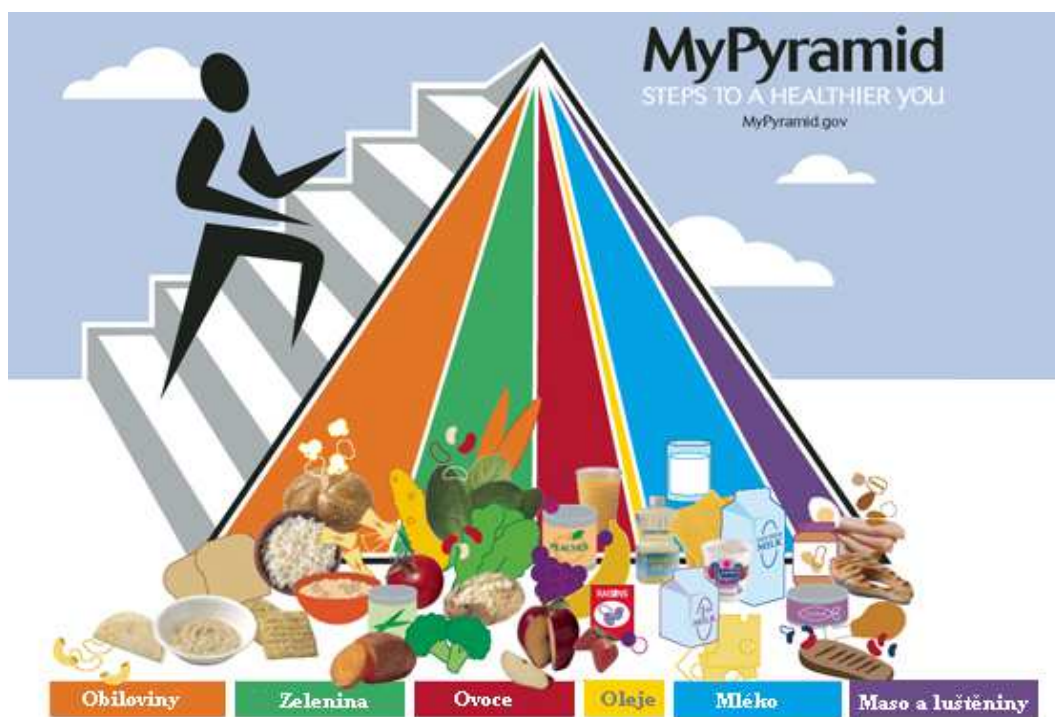
### ZÁSADY ZDRAVÉHO STRAVOVÁNÍ:

- Jíst 5-6 x denně menší porce
- Jídlo si vychutnat, jíst pomalu
- Nepřejídat se
- Jíst vyváženou, pestrou stravu s dostatkem třech hlavních živin ( sacharidy, bílkoviny, tuky)
- Omezit příjem soli na 7g denně
- Dostatek vhodných tekutin- minimálně 2 litry denně (neslazené, voda, zelený čaj)
- Potraviny upravovat vhodným způsobem (vaření, dušení)
- Omezit příjem tuků a jednoduchých cukrů
- Dostatek vitamínů- ovoce a zeleniny
- Po 17. hodině večerní omezit příjem sacharidů
- Jíst naposledy 2 hodiny před spaním

- Mít stálý stravovací a denní režim
- Nedržet přísné diety, jejichž následkem může být jojo efekt. To je proces, kdy rychle váhu shodíme, ale jakmile se vrátíme k předchozímu stravování, váha je zpět obvykle ještě s nějakým kilem navíc.

Nancy Clark (2009) ve své knize uvádí jeden z hlavních dotazů jejích klientů ohledně stravování. Často se ptají, jaké potraviny jsou špatné a jakým se vyhýbat. Odpovídá, že neexistují špatné potraviny. Neměli bychom jíst pouze potraviny plesnivé nebo jedovaté. Problém tedy není v jednotlivých potravinách. Když jíme opravdu přiměřeně a malé porce, nemůžeme si uškodit. Problém je však v celkovém pojetí stravování. Pokud se budeme opakovaně přejídat, jíst velké porce tučných jídel a sladkostí, samozřejmě to našemu zdraví uškodí. Povede to k nadváze, obezitě, srdečním onemocněním, cukrovce a k dalším nemocem spojeným s přejídáním.

Nejlepší prevencí a investicí do zdraví je kombinace zdravého stravování a aktivního způsobu života. Po zdravých jídlech, jako jsou celozrnné potraviny, bílé maso, ovoce, zelenina, mléčné výrobky, mají lidé nejen lepší výkonnost, ale jsou více tělesně i duševně v pohodě. Zdravé jídlo vede totiž i ke krásnějšímu zevnějšku, pevnější postavě, kvalitnější pleti a podobně. Neexistuje prostě ani jedno mínus, které by se dalo uvést k racionálnímu způsobu stravování.



**Obrázek 4** - Potravinová pyramida podle ministerstva zemědělství USA (USDA).

V potravinové pyramidě můžeme vidět několik potravinových skupin, na kterých by měl být založený každý zdravý a nutričně bohatý jídelníček. Je dobře, že v této pyramidě je nakreslen i člověk běžící do schodů. Správné stravování jde ruku v ruce s pohybem. Každý si může spočítat, kolik kcal (energie v přijaté potravě) by měl sníst za den. Pro sportovce se uvádí průměrný příjem 1800 kcal, který představuje toto množství potravin:

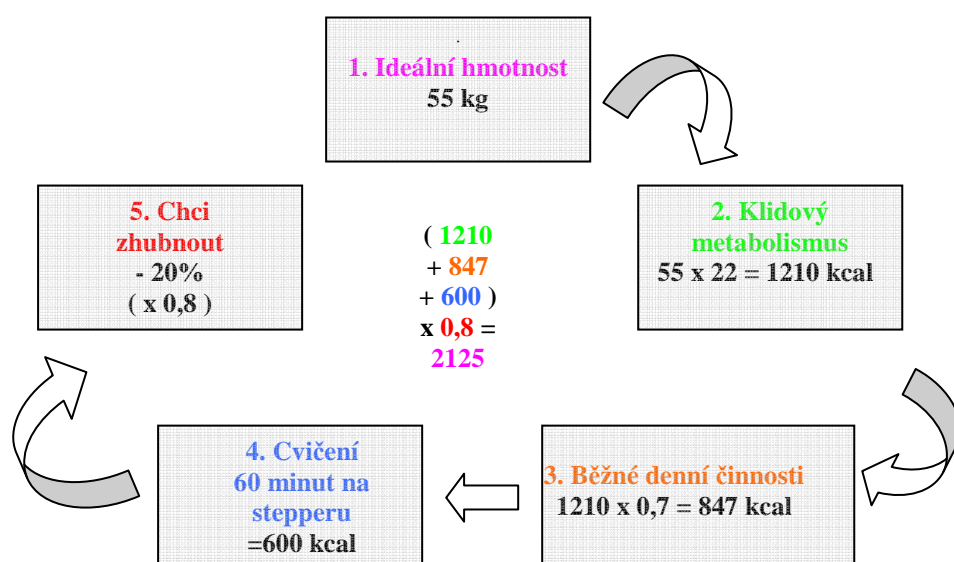
- **Obiloviny** – 175 g, minimálně polovina by měla být celozrnných, váha jednoho rohlíku je cca 42 g, krajíc chleba 30 g, houska 50 g, dále sem patří rýže, těstoviny.
- **Zelenina** – 400 g denně, nejlepší je čerstvá, čím tmavější a barevnější, tím lepší nutriční hodnotu, více vitamínů a minerálů obsahuje. Vhodné jsou všechny druhy, ale nejvhodnější je brokolice, paprika, špenát, rajčata.
- **Ovoce** – 250 g denně, což odpovídá jednomu kusu ovoce a sklence džusu. Obsahuje spoustu vitamínů (především C), vlákninu a draslík. Protože ovoce obsahuje spoustu sacharidů, měli bychom se mu vyhýbat večer.
- **Mléko** – 700 ml nízkotučných mléčných výrobků jako jsou jogurty, tvarohy, mléko a 60 g sýra.
- **Maso a luštěniny** – Hlavní zdroj bílkovin, který bychom měli konzumovat dvakrát denně v menších porcích. Obsah bílkovin je přibližně stejný ve 30 g masa, jednom vejci, 10 g arašídového másla či 15g ořechů.
- **Oleje** – 25-30 % energie by mělo být přijímáno ve formě tuků. Vybírat bychom si měli zdraví prospěšné tuky, které jsou obsaženy například v olivovém oleji, arašídovém másle, ořechách.

### **Jak si vypočítat ideální denní příjem energie?**

Spousta lidí si myslí, že nejlepší dieta je ta, při které budou jíst co nejvíce zeleninových salátů, maso na vodě, rýžové chlebíčky a sem tam kousek ovoce. Tohle však nelze vydržet věčně, protože člověk po několika dnech dostane velký hlad a bude volat po urychleném doplnění energie. Tu představují tučné potraviny a potraviny s vysokým obsahem jednoduchých cukrů. Tím porušíme dietu a rychle se dostaneme na původní, nebo ještě vyšší váhu. Navíc tyto kruté diety neobsahují všechny důležité živiny a tělo by po čase začalo strádat.

Clark ( 2009 ) ve své knize uvádí, jak si každý může vypočítat množství energie na den pro udržení nebo snížení hmotnosti. Pro upřesnění výpočtů: 1 kcal = 4, 187 kilojoulů.  
Postup výpočtu:

- **Určit si svou ideální hmotnost** – Pokud je rozdíl naší současné a ideální hmotnosti do 5 kg, určíme si přesně tu hmotnost, které chceme dosáhnout. Například žena vážící 80 kg chce vážit 75 kg. Určí si tedy svou ideální hmotnost jako **75 kg**. Chce-li však tato žena vážit 60 kg, rozdíl mezi současnou a cílovou hmotností je už 20 kg, určí si ideál přesně uprostřed, tedy **70 kg**.
- **Odhadnout svůj klidový metabolismus** – neboli bazální metabolismus. To je množství energie, kterou potřebujeme pro správnou funkci organismu a spotřebujeme ji, i kdybychom celý den jen leželi na gauči. Například dýchání, práce všech orgánů, tlukot srdce nebo činnost mozku. Odhadneme jej tak, že svou ideální váhu vynásobíme číslem **22**.
- **Přidat energii potřebnou pro běžné denní činnosti (kromě cíleného cvičení)** Tu spočítáme tak, že k bazálnímu metabolismu přičteme ještě **50 %** bazálního metabolismu, pokud jsme pohybově aktivní po celý den. **20-40 %**, pokud sedíme téměř celý den. **60 %**, pokud jsme velmi aktivní po celý den.
- **Přidat energii pro cvičení** – Na internetových stránkách [www.kaloricketabulky.cz](http://www.kaloricketabulky.cz) si každý může lehce spočítat výdej energie při určité aktivitě s ohledem na jeho hmotnost.
- **Kdo chce zhubnout, odečte 20 % z celkové spotřeby energie.** Vyjde tak číslo v kcal, které udává množství energie, které člověk spálí za jeden den.



**Obrázek 5** – Znázornění výpočtu příjmu energie

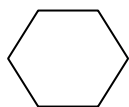
Blahušová ( 2005 ) uvádí šest hlavních složek výživy:

### **Sacharidy**

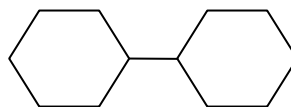
Základní fakta – Měly by tvořit 55-60 % z celkového denního příjmu energie, 1g = 4 kcal. Sacharidy jsou nejdůležitějším zdrojem energie, kterou potřebujeme na cvičení, práci či k výrobě tepla. Jsou důležité i pro metabolismus bílkovin a tuků. Ukládají se ve formě glykogenu v játrech a ve svalcích a jsou připraveny jako rychlý zdroj energie. Existují dva druhy sacharidů, a to jednoduché a složené. Mezi jednoduché patří monosacharidy a disacharidy. Obecně jsou nazývány jako cukry.

#### **Jednoduché sacharidy**

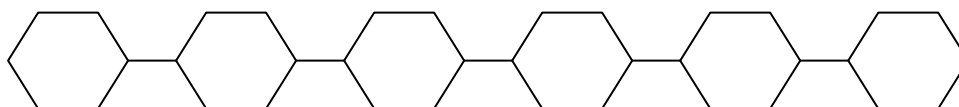
monosacharid



disacharid



#### **Složené sacharidy**



**Obrázek 6** – Znázornění sacharidů dle Clark ( 2009 ).

Ve formě monosacharidů se vyskytuje glukóza, fruktóza a galaktóza. Disacharidy jsou složeny z monosacharidů. Například řepný cukr se při trávení štěpí na 50 % glukózy a 50 % fruktózy. Všechny monosacharidy se však při trávení změny na glukózu, která je dodávána do svalů a mozku. Jednoduché sacharidy jsou všechny možné sladkosti, sladké pečivo, pečivo z bílé mouky, sladké nápoje a podobné nezdravé potraviny. Složené sacharidy jsou jednoduché sacharidy navázány na sebe. Jsou označovány jako škroby. energii ze složitých sacharidů čerpáme déle, neboť trvá delší dobu, než se řetězec rozštěpí na glukózu. Cukry i škroby nám ve finále dodají stejné množství energie, rozdíl je však v tom, že složeny sacharidy obsažené v ovoci, zelenině, rýži či bramborech nesou kromě energie i důležité minerály, vitamíny a fytochemikálie, které tělo potřebuje pro optimální výkon. Nestavitelná část sacharidů se nazývá vláknina. Příznivě ovlivňuje činnost střeva a pomáhá předcházet metabolickým poruchám.



Vláknina se vyskytuje ve hrubé formě, což je například slupka u jablka, a nestrávíme ji. Druhá forma je jemná vláknina, kterou strávíme částečně a nachází se například v jablku pod slupkou.

## **Bílkoviny**

Základní fakta – Doporučuje se přijímat 0,8 g bílkovin na 1 kg tělesné hmotnosti za den. Měly by tvořit asi 12 % z celkového denního příjmu energie. 1g = 4 kcal.

Bílkoviny jsou v těle důležité pro stavbu a obnovu tkání, určují chemickou rovnováhu, řídí tvorbu hormonů, enzymů a obranných látek. Jako zdroj energie jsou využívány až tehdy, když nepřijímáme dostatek sacharidů. Je to ale špatné, protože potom bílkoviny neslouží primárně k tomu, k čemu jsou určeny. Proteiny se neukládají do zásoby pro následné použití, ale rozkládají se na aminokyseliny. Těch tělo potřebuje 22, z toho 8-10 esenciálních, které si tělo neumí samo vyrobit. Proteiny získávají lidé z živočišných a rostlinných zdrojů. V živočišných proteinech, jako jsou ryby, drůbež, červené maso, mléčné výrobky, sýry a vejce, se vyskytují tzv. kompletní proteiny. Negativní je to, že současně s nimi přijímáme i tuky a cholesterol. Jídla jako sója, fazole, hrách, ořechy, semena, zelenina a obilí neobsahují všechny druhy aminokyselin, ale jen některé. Na to by si měli dávat pozor především vegetariáni. Existuje kombinace rostlinných proteinů, které společně dodají aminokyseliny všechny. Je to například kombinace fazolí a rýže nebo fazolí s ořechy a obilím. Tato jídla nemusí být přijímána v jednom jídle, ale v jednom dni. Při cvičení jsou bílkoviny nejméně důležitým zdrojem energie, a to přibližně jen ze 2 %.

Pro představu, kolik bílkovin denně je akorát: 480 ml mléka či jogurtu, plátek kuřecího masa, steak z tuňáka. A k tomu malé množství bílkovin v zelenině, přílohách a ostatních potravinách bohatě pokryje denní potřebu. Nedostatek bílkovin vede ke zpomalení tělesného i duševního růstu, snížení obranyschopnosti, špatnému hojení ran, porušení CNS či ke snížení detoxifikační schopnosti jater.

## **Tuky**

Základní fakta – Měly by tvořit 30 % denního příjmu energie. 1g = 9 kcal.

Tuků je obecně potřeba celkem málo, přesto jich přijímáme nadbytek. Jsou nezbytné pro přenos a ukládání vitamínů rozpustných v tucích (A, D, E, K), pro růst vlasů a udržování zdravé kůže, pro ochranu vnitřních orgánů před zraněním, produkci hormonů, regulaci tělesné teploty a v neposlední řadě pro zlepšení chuti jídel. Vysoký podíl tuku se nachází v másle, smetaně, mléce, sýrech, v některých druzích masa a v ořechách. Nejhorší hrozbou současné doby jsou však smažená jídla. Nadbytečný tuk přijímaný v potravě se v těle ukládá jako zdroj energie a

vede ke vzniku mnoha civilizačních chorob. Příkladem je obezita, rakovina tlustého střeva, rakovina prostaty či onemocnění srdce.

Když dojde při cvičení či jiné aktivitě zásoba sacharidů, začnou se za účelem získávání energie odbourávat tuky. S nimi se však do těla uvolňují i toxické zbytky, neboli tělesné ketony. Ty způsobují únavu, nevolnost a přetěžují ledviny.

Přibližně 95 % přijímaného tuku se nachází ve formě triglyceridů. To jsou tři typy mastných kyselin, které jsou buď nasycené nebo nenasycené. Většina potravin živočišného původu má převahu nasycených mastných kyselin. Řadíme sem například tuky v mléčných výrobcích, másle, sýrech, červeném mase či čokoládě. Tyto tuky obsahují většinou i vyšší množství cholesterolu, a proto by měly tvořit maximálně 10 % z přijímaného tuku. V potravinách rostlinného původu se cholesterol nenachází. Jedním typem nenasycených mastných kyselin jsou omega-3 mastné kyseliny, které mají schopnost chránit organismus před srdečními chorobami. Vyskytují se v rybách.

## **Vitamíny**

Organismus si vitamíny nedovede sám vytvořit, a proto bychom je měli přijímat denně v jídle. Jsou vytvářeny v rostlinách, ve kterých se vyskytují buď ve formě účinné nebo neúčinné a tělo si je pak v účinné látce přemění samo. Tělu nedodávají energii. Jsou nezbytné i kvůli jejich funkci, regulují totiž metabolické pochody a pomáhají při uvolňování energie ze sacharidů, bílkovin a tuků. Známe 14 vitamínů. Čtyři z nich (A, D, E, K) jsou rozpustné v tucích. Nemusíme je přijímat každý den, protože mohou být obsaženy v zásobním tuku. Ve vyvážené stravě je dostatek všech vitamínů. Snad jen vitamín C by mohl být do těla dodáván i uměle, protože zvyšuje odolnost organismu vůči nachlazení a virózám.

Popis některých vitamínů dle Egera (1995):

### **a) Rozpustných ve vodě**

- Vitamin C – Zlepšuje imunitu, aktivuje enzymy, zlepšuje absorpci železa a tím tvorbu hemoglobinu a dozrávání červených krvinek, podílí se na uvolňování energie, působí jako antioxidant, při jeho nedostatku se zpomaluje hojení ran, doporučená denní dávka je 60 až 100 mg, u sportovců více. Vyskytuje se v ovoci, především v citrusových plodech.
- Vitamin B 1 – Ovlivňuje regulaci výměny sacharidů, tuků, minerálů a vody. Při nedostatku se plně neokysličují sacharidy, hromadí se kyselina mléčná, zpomaluje se přenos nervových vzruchů, dochází k bolesti svalů. Dále je nedostatek možnou příčinou

nemoci beri-beri a únavy. Denní spotřeba je 2 mg. Zdrojem vitamínu B 1 jsou kvasnice, maso, vejce, játra, brambory, luštěniny a obilné klíčky.

- Vitamin B 2 – Podporuje kvalitu a ostrost zraku, rozlišování barev. Při nedostatku se brzdí tvorba aminokyselin, dochází k zánětům kůže, zánětu spojivek, popraskání rtů, nechuti k jídlu. Nachází se ve vnitřnostech, rybách, vejcích, kvasnicích a klíčcích a denně bychom měli přijmout 3 mg.
- Vitamin B 5 – Účastní se výměny bílkovin a sacharidů, stimuluje tvorbu hormonů v nadledvinkách, denní potřeba organismu je 8–11 mg. Při nedostatku dochází k průjmům, zánětům, špatnému spánku. Je součástí luštěnin, droždí a žloutků.
- Vitamin B 6 – Tělo si ho umí vytvářet, denně potřebujeme 5–8 mg, účastní se výměny aminokyselin, mastných kyselin a cholesterolu. Při nedostatku může dojít k depresím a anémii. Tělu jej dodáváme prostřednictvím mléka, vajec a obilných klíčků.
- Vitamin B 12 – Podílí se na tvorbě aminokyselin, pomáhá růstu, tvorbě krve, podporuje chod CNS. Při nedostatku, který vzniká kvůli onemocnění žaludku a střev, dochází k celkové slabosti, nervovým poruchám a anémii. Jeho zdrojem jsou kvasnice, vejce, maso, mléko a játra.
- Vitamin Bc – Společně s vitamínem B 12 řídí zánik krve a podporuje růst. Také snižuje ukládání tuků do vnitřních orgánů. Při nedostatku dochází k poruchám krvetvorby. Náš organismus si ho dokáže vyrobit.

## **b) Rozpustných v tucích**

- Vitamin A – Má vliv na normální chod organismu, pomáhá při regeneraci, zajišťuje funkčnost zraku, při nedostatku dochází k šerosleposti, nechutenství, zhoršuje se kvalita vlasů a kůže. Nachází se například v mrkvi, vejcích, rajčatech, mléce, játrech a sýrech.
- Vitamin D – Aktivuje vstřebávání trávicí soustavy, napomáhá produkci hormonů a podporuje růst. Nedostatek způsobuje křivici a měknutí kostí.
- Vitamin E – Výborný antioxidant, zpomaluje stárnutí, pomáhá při regeneraci, příznivě ovlivňuje činnost pohlavních žláz, svalů, nervů, jater a zlepšuje krvetvorbu. Zdrojem je zelenina, vejce, ořechy. Při nedostatku se projevují poruchy růstu či svalová dystrofie.
- Vitamin K – Podporuje srážení krve, rychlejší hojení ran a zmírňuje bolesti. Hlavním zdrojem je zelenina.

## Minerály

Stejně jako vitamíny nedodávají tělu žádnou energii. Jsou však nezbytné, protože jako hlavní složky enzymatických systémů regulují svalovou a nervovou dráždivost, srážlivost krve a srdeční rytmus. Podle denní potřeby dělíme minerální látky a stopové prvky. Denní potřeba vyšší než 100 mg = minerály, nižší než 100 mg = stopové prvky.

### Příklady některých minerálů a stopových prvků:

#### **a) Minerály**

- Vápník – Je důležitý pro zdravé kosti, zuby, správnou krevní srážlivost a funkci nervů a svalů. Nachází se v mléce, sardinkách, ořechách a tmavě zelené zelenině.
- Chlór a sodík – Podílí se na správné funkci nervů a svalů a na vodní rovnováze. Přijímáme je prostřednictvím stolní soli.
- Draslík – Ovlivňuje funkci nervů a svalů. Nachází se v čerstvé zelenině, banánech, citrusových plodech, mléce, masu a rybách.

#### **b) Stopové prvky**

- Chrom – Hraje důležitou roli v metabolismu glukózy. Zdrojem jsou játra, maso, celá zrna a fazole.
- Železo – Přenáší kyslík. Přijímáme ho především prostřednictvím červeného masa, jater, vajec a ryb.
- Jód – Podílí se na tvorbě hormonů štítné žlázy. Nachází se v jódované soli.
- Selen – Řídí metabolismus tuků a je důležitým antioxidantem. Zdrojem jsou například česnek a cibule.

## Pitný režim

Bez vody vydržíme pouze několik málo dní, na rozdíl od jídla, bez kterého bychom se v krajním případě obešli až měsíc. Tekutinou, kterou by měl člověk pít nejvíce, je samozřejmě obyčejná voda. Voda tvoří přibližně dvě třetiny hmotnosti těla s tím, že tuková tkáň obsahuje méně vody než svalová. Nancy Clark (2009) uvádí, že voda má spoustu funkcí. Voda v krvi transportuje glukózu, kyslík a tuky do pracujících svalů, odvádí odpadní látky, jako je oxid uhličitý a kyselina mléčná. Voda v moči eliminuje metabolické odpadní produkty – čím je moč tmavší, tím více odpadních látek obsahuje. Voda v potu odvádí teplo - během cvičení pohlcuje voda teplo ze svalů a v podobě potu jej odvádí pryč, tím reguluje teplotu těla. Voda ve slinách a žaludečních šťávách pomáhá trávit potravu. Poslední funkcí vody je promazávání kloubů a

tlumení pohybu orgánů a tkání. Člověk by měl vypít 2–3 litry denně. Sportovci samozřejmě více, jelikož spoustu vody vypotí při cvičení. V horkém počasí by příjem tekutin měli zvýšit všichni.

Doplňování tekutin je velice důležité. Již při ztrátě 1 % hmotnosti během cvičení dochází ke zvýšení činnosti srdce o tři až pět tepů za minutu. Ztráta 2 % se dá označit jako dehydratace a při 3% ztráta významně zhoršuje výkonnost. Procento ztráty hmotnosti zjistíme tak, že se zvážíme před cvičením, po cvičení a přičteme příjem tekutin, který jsme za dobu pohybové aktivity vypili. Například ztráta 1 % tělesné hmotnosti u muže vážícího 75 kg je 0,75 l. Bez vědomé kontroly příjmu tekutin přijmeme pitím při cvičení pouze dvě třetiny vypocené množství. Měli bychom se tedy napít vždy o něco více, než potřebujeme, ale zas ne tak, aby nám šplouchalo v břiše.

Známe i další tekutiny, které může člověk přijímat. Některé jsou méně vhodné, jiné zas více. Mezi méně vhodné až nevhodné nápoje patří například Coca- Cola. Ta obsahuje velké množství cukru a energie. Lepší je energii přijmout prostřednictvím vyvážené stravy. Pravdou však je, že přibližně 10 % z příjmu sacharidů můžeme přijímat ve formě jednoduchých cukrů. Sportovec si tedy může denně přibližně 200 ml sladkého pití dopřát. Jeho energii však musí započítat do celkového denního energetického příjmu. Mezi vhodné nápoje lze zařadit neslazený zelený čaj, který obsahuje antioxidanty. O kávě se říká, že může být vhodným sportovním nápojem. Před tréninkem ji pijí především kulturisti, protože jsou přesvědčeni, že podporuje výkon, zlepšuje soustředění, snižuje práh vyčerpání a rozproudí krev v těle díky tomu, že se jim po příjmu kofeinu zvedne tlak.

Ve skriptech “Poradce pro výživu“ společnosti Nutris pan Ing. Ivan Mach CSc. uvádí, že pro různé aktivity platí jiný pitný režim :

- **Krátký výkon** – do 60 minut, velké pocení, čistá voda, co nejrychlejší doplnění vody
- **Delší výkon** – 2 – 3 hodiny, vyšší až střední pocení, voda se sacharidy ( 40 g glukózy na 1 litr ), rychlá dodávka vody, ale i přísun energie
- **Dlouhý výkon** – přes 3 hodiny, vyšší až střední pocení, voda se sacharidy (80 g dextrózy na 1 litr ), draslíkem, sodíkem, nejvhodnější jsou isotonické nápoje či jablečný džus zředěný vodou v poměru 1: 3.
- **Dlouhý vytrvalostní výkon** – celodenní túry, malé pocení, nízká intenzita, velice důležitý je vyšší přísun sacharidů a časté pití, uvádí se 150- 200 ml každých 10 minut.

## 2.3. Zdraví poškozující aspekty

Nástrah, kterými si úmyslně či neúmyslně ničíme zdraví, je v této době mnoho. Patří mezi ně cigarety, alkohol či návykové látky. Dále nejde opomenout nadměrný přísun potravy, v jehož důsledku vzniká nadváha. Ta je častým původcem civilizačních chorob, jako je cukrovka, nemoci kardiovaskulárního systému či obezita. Nejde přesně říci, která z uvedených nástrah je nejhorší. Všechny spolu totiž souvisí a jedna může být příčinou vzniku druhé. Na každého člověka působí každý z aspektů jinak. Hrají zde roli také geny a to, zda máme sklon k některému onemocnění.

### Kouření

Jednou z nejčastějších příčin zbytečného a předčasného úmrtí je kouření tabáku. Kouření tedy řadíme mezi nejrizikovější faktory životního stylu. Tabák lze užívat ve formě cigaret, doutníků, dýmek, žvýkacího a šňupavého tabáku. Všechny tyto formy obsahují nikotin, což je návyková látka, která zvyšuje krevní tlak, zrychluje srdeční činnost a způsobuje stažení srdečních cév. Tyto účinky mohou vést ke vzniku ischemické choroby srdeční, srdečního infarktu, cévních mozkových příhod a onemocnění periferních cév. Na vzniku srdečních onemocnění se podílí i oxid uhelnatý, který se vstřebává při kouření. Další nebezpečnou látkou, která se usazuje v plicích při kouření, je dehet. Je hlavní příčinou nejen rakoviny plic, ale i jiných orgánů – ústní dutiny, jícnu, hrtanu, močového měchýře, slinivky břišní či děložního čípku.

MUDr. Zbyněk Mlčoch sbírá všechny možné informace a statistická čísla, která se týkají kouření. Vše vkládá na stránky <http://www.kurakovaplice.cz/>. Pravidelně je aktualizuje, poslední aktualizace proběhla 08/2012. Níže je uvedeno několik zajímavostí o kouření cigaret.

- Za jeden rok zemře na naší planetě 4 800 000 lidí. Tedy 560 lidí za hodinu či 13 400 lidí za den. Tato čísla se zvyšují.
- Každá vykouřená cigareta zkracuje život o 5 minut.
- Na následky kouření umírá kolem 50 % kuřáků.
- Pokud se budou počty kuřáků zvyšovat stejným tempem jako dnes, zemře v roce 2020 na následky kouření 10 milionů lidí.
- V ČR kouří asi 2 300 000 lidí. Z toho je pouze 26 % lidí nad 18 let. Zbytek jsou děti a mladiství.
- 9 z 10 kuřáků začne kouřit před 18. rokem.
- Každý den začne v ČR kouřit 100 dětí.

- Děti v Praze vykouří svou první cigaretu v 9,5 letech. V celé ČR je to přibližně v 10 letech.
- Obecně kouří více dívek než chlapců.
- 36,6 % těhotných žen jsou pasivní kuřáčky. Riziko samovolných potratů je zvýšeno o 50 %.
- 70 % dospělých kuřáků by chtělo přestat kouřit.
- U kuřáka, který například v 50 letech přestane kouřit, se sníží riziko výskytu rakoviny až za 10-15 let.

## **Alkohol**

Alkohol vzniká kvašením sacharidů. Jedná se o bezbarvou tekutinu, jejímž chemickým složením je etanol. V různé koncentraci je obsažen v alkoholických nápojích. Obsah čistého alkoholu je v pivě 3-8 %, ve víně 8-14 %, v likérech 20-50 % a v destilátech 40-60 %. Alkohol je odbouráván v játrech a dočasně narušuje jejich funkce, jako je například trávení cukrů a tuků a tvorba glukózy.

Lidé užívají alkohol z důvodu jeho působení na nervovou soustavu. Člověk se po požití alkoholu cítí uvolněnější, sebevědomější a více společenský. Může dočasně zahnat úzkost, strach a napětí. Tyto stavy přicházejí, když je koncentrace v krvi kolem 0,5 ‰. To znamená, že 0,5 g alkoholu je obsaženo v 1 litru krve. Při 1,5 ‰ dochází ke ztrátě zábran, žvatlání a vysoké sebedůvěře. 2,5 ‰ alkoholu v krvi se projevuje těžkou poruchou hybnosti a soudnosti, pocity se obrací do smutku, lidé se chovají agresivně. Velice nebezpečný je obsah 3-4 ‰, kdy dochází ke ztrátě vědomí. Smrt přichází při 4-5 ‰, kdy dojde k zástavě dechu a selhání oběhového a srdečního systému.

Alkohol je návyková látka a dlouhodobější užívání vede k závislosti nazývané alkoholismus. Zneužívání narušuje psychické a fyzické zdraví a kontakty v rodině či mezi přáteli. Tělo si vytváří závislost jak psychickou, tak fyzickou. Při abstinenci se psychická závislost projevuje neklidem, úzkostí, depresemi a útlumem. Fyzický abstinenci syndrom má za následek bolesti svalů, kloubů, žaludeční křeče, třes, průjem a slzení.

Alkohol má na svědomí řadu chorob, jako je onemocnění jater (ztučnění, cirhóza, záněty), záněty v rozsahu celého trávicího ústrojí či poruchy psychiky. Velice nebezpečná je pro plod konzumace alkoholu matkou během těhotenství. Je prokázáno, že 16 % matek neabstínuje během těhotenství. To může vést k poškození mozku dítěte a retardaci jeho růstu. Vinou alkoholu dochází k mnoha dopravním nehodám. Uvádí se, že sklenka vína denně je prospěšná. Lepší však je vyhýbat se alkoholu zcela.

## Drogy

Droga má dva významy. Prvním je droga jako léčivo, tedy všechny suroviny rostlinného a živočišného původu, které se užívají jako lék. Druhým významem je droga jako návyková látka, která ovlivňuje psychiku a můžeme si na ni vytvořit závislost. Stejně jako u alkoholu vede užívání drog k psychické i fyzické závislosti.

Každý se může stát závislým na drogách. Spouštěčem bývají životní situace, které člověk neumí nijak řešit, špatné rodinné zázemí, špatný okruh přátel, závislost v rodině nebo v sociální skupině, ve které se člověk pohybuje, špatné známky ve škole. Větší výskyt drogových závislostí je ve městech, protože tam se člověk ke drogám dostane snáze. Většina lidí začíná s drogami v období dospívání. Nejčastějším začátkem je užívání lehké drogy-marihuany. Od lehkých drog už je to jen malý krůček ke drogám tvrdým.

### Drogy můžeme rozdělit podle účinku na:

- Konopné drogy – drogy vyrobené z konopí, patří sem marihuana, hašiš, hašišový olej
- Opiáty – vyrobeny ze surového opia, například morfin, kodein, heroin, na chvíli omámí naši mysl a pomohou utéct od každodenních problémů
- Stimulační látky – způsobují celkové povzbuzení člověka, např. pervitin, kokain, extáze
- Halucinogeny – dochází ke změně vnímání, mohou se objevit halucinace, např. LSD, lysohlávky
- Psychotropní léky – sice to jsou léky, ale často je lidé zneužívají jako drogu, např. rohypnol, subutex, alnagon

## Civilizační choroby

Výše uvedené faktory (kouření, alkohol, drogy) jsou jednou z příčin vzniku civilizačních chorob. Civilizační choroby nebo také neinfekční choroby či choroby hromadného výskytu, jsou v dnešní době velice rozšířené. Stalo se tak především kvůli technickému pokroku, který nás zbavuje spontánního pohybu. Většinu věcí za nás dělají stroje a my se téměř nemusíme namáhat. Dostatek stravy a nadměra nezdravých potravin jsou příčinou nadměrného příjmu energie a přejídání. Faktory, které vedou ke vzniku civilizačních chorob, jsou právě nedostatek pohybu a nevhodné složení stravy. Dále také stres, psychická zátěž, kouření, konzumace alkoholu atd. Většinou se u člověka objevuje více rizikových faktorů najednou a navzájem se ovlivňují.

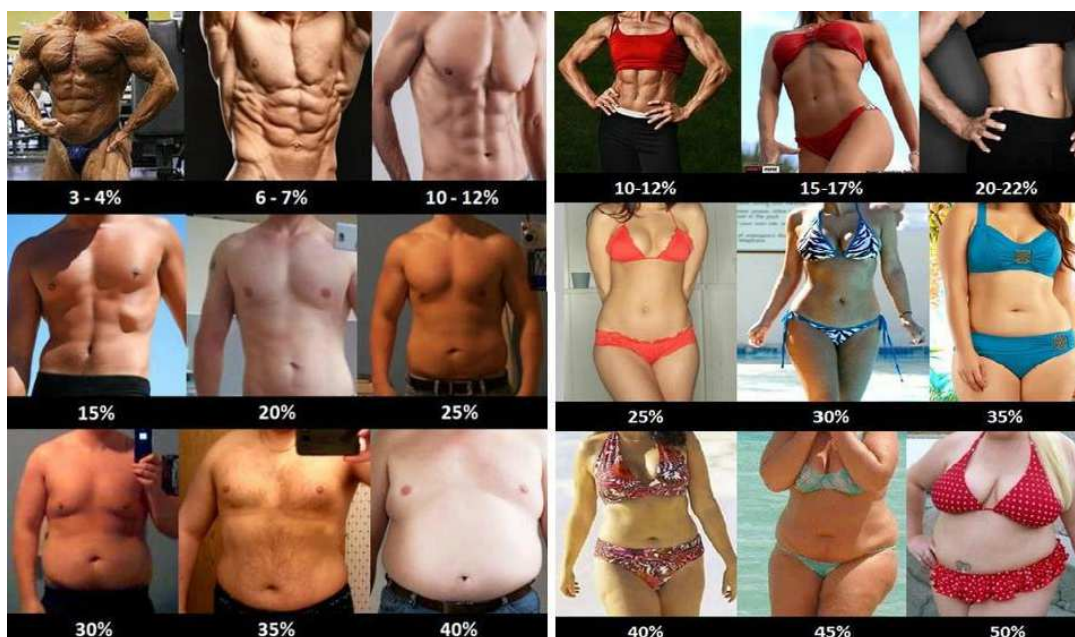
Docílit toho, aby člověk chtěl žít zdravě a aby pro něj byly atraktivnější zdravé potraviny a pravidelný pohyb bude v této době obtížné. Například v televizi vidíme každý den reklamy na alkohol, fastfoody a sladkosti. Děti mají poté v hlavě zafixováno, že toto je moderní a to musí



mít. Nikde není reklama na sportoviště, ovoce a zeleninu a libové maso. Proto by měla primární prevence začínat v rodině. Rodiče by měli být rozumní a vštěpovat dítěti základy zdravého životního stylu od malička.

#### Některé civilizační choroby:

- **Kardiovaskulární choroby** – nemoci srdce a cév. Ve vyspělých zemích jsou nejčastější příčinou smrti. V ČR zemře na srdečně-cévní choroby před 50 000 lidí ročně. Děje se tak na podkladě aterosklerózy, což je kornatění tepen. Na vnitřní vrstvě tepny se začne vytvářet výrůstek, do kterého se postupně ukládají látky tukového charakteru. To má za následek zužování a ucpávání tepen, klesá průtok krve, a tím se snižuje zásobení krví a kyslíkem. Na základě toho dochází k infarktům či mozkovým mrtvicím.
- **Nádorová onemocnění** – druhým nejzávažnějším onemocněním. Vokurka (1995) definuje v Praktickém slovníku medicíny nádor takto: „Nádor je patologický útvar tvořený tkání, jejíž růst se vymkl kontrole organismu. Nádory se dělí na nezhoubné (benigní) a zhoubné (maligní).“ To je uvedeno v knize Výchova ke zdraví. Výskyt rakoviny stále roste. V roce 2000 zemřelo na nádorová onemocnění 6,2 milionu lidí. Vědci předpokládají, že v roce 2020 zemře kolem 10 milionů osob.
- **Cukrovka** – je chronická porucha metabolismu inzulínu, kdy je buď inzulínu nedostatek, nebo je snížena jeho účinnost. Inzulín je hormon slinivky břišní, který umožňuje přenos krevní glukózy do srdečního a kosterního svalstva. Ovlivňuje metabolismus sacharidů, bílkovin i tuků. Následkem toho všeho je i snižování cukru v krvi. Když stoupne hladina glukózy v krvi, je to pokyn pro vyměšování inzulínu do krve. Pokud je ho málo nebo je nedostatečně účinný, hladina glukózy v krvi roste. Normální hodnota je 3,3–5,5 mmol/ l krve. Existují tři typy cukrovky. Při tom nejzávažnějším si lidé musí denně dodávat inzulín do krve injekčně. Za hlavní příčinu nárůstu cukrovky je považován nedostatek pohybu spojený s nadměrným příjmem potravy.
- **Obezita** – je způsobena nadměrným množstvím tuku uloženého pod kůží a kolem vnitřních orgánů. Tuk je v těle rozložen nerovnoměrně, nejvíce na břiše, hýždích, stehnech a ramenou. Ženám se od přírody ukládá v těle více tuku než mužům, protože ženy jsou předurčeny k těhotenství a kojení. Norma podílu tuku v těle je u dospělého muže 20-25 %, u žen 25-30 %. Při 17 % tělesného tuku žena přestává menstruat.



**Obrázek 7** – Podíl tuku v těle u mužů a žen

Tuk tvoří v těle velkou zásobárnu energie. Ukládá se tehdy, když náš denní příjem energie přesahuje denní výdej. Opět je zde spojeno několik faktorů ovlivňujících vznik obezity, a to nadměrný příjem energie spojený s nedostatkem pohybu a tím nedostatečným energetickým výdejem. Nazýváme to pozitivní energetickou bilancí. V současné době se k hodnocení vztahu mezi hmotností a výškou využívá tzv. Body Mass Index neboli BMI. Vypočítá se jako hmotnost (v kilogramech) dělena výškou (v metrech) na druhou.

**Tabulka 1** – Rozdělení hodnot BMI pro dospělé populaci, zdravotní rizika

BMI	Vyhodnocení	Zdravotní rizika spojená s váhou
méně než 18,5	Podváha	zvýšená až vysoká
18,5 až 25	Normální váha	žádná
25 až 30	Mírná nadváha	mírná
30 až 35	Obezita 1. stupně	zvýšená
35 až 40	Obezita 2. stupně	vysoká
40 a více	Těžká obezita	velmi vysoká

V poslední době se obezita stala globálním problémem lidstva. Průměrná hmotnost lidí neustále roste. Měli bychom mít na paměti, co je normální - jaká je norma BMI, jaká je

normální hmotnost. Protože s postupem času lidem bude připadat normální být obézní. To je ale nepřipustné, protože nadměrná hmotnost je příčinou mnoha chorob.

## **2.4. Sociální prostředí**

Sociální prostředí je systém tvořený lidmi, jejich vztahy a společnými aktivitami a produkty těchto vztahů a aktivit. Rozlišujeme prostředí mikrosociální (osobní interakce, face to face), mezosociální (škola, město) a makrosociální (společnost, region).

Především mikrosociální prostředí, kam patří rodina a přátelé, má na člověka velký vliv. Od malička si každý zvyká na určité stravovací návyky, potřebu pohybu, zakouřené prostředí a tak dále. Uvádí se, že konzumace určitých potravin v dětství (chipsy, sladkosti) ovlivní naši potřebu těchto potravin v dospělosti. U rodičů kuřáků je také vyšší pravděpodobnost, že budou kouřit i jejich děti. Rodiče dětem dávají dlouhodobý příklad životního stylu, který si děti alespoň částečně přenášejí i do svých osobních životů. V současné době je výskyt obezity alarmující. Často sami rodiče nevědí, jaké potraviny jsou správné, a co by děti měly jíst. V takovém případě by na řadu měli přijít učitelé ve škole. Předmět Výchova ke zdraví by mohl být ideálním řešením pro podávání informací o zdravém životním stylu ve školách. Kromě rodiny je každý z nás ovlivněn i lidmi kolem sebe – vrstevníky, spolupracovníky, kamarády na zájmových kroužcích. V moderních civilizacích jsou lidé ovlivněni snad nejvíce mass médií. Dívky sledují krásné modelky v časopisech a chtějí se jim podobat. Často takové případy končí poruchami příjmu potravy. Dívky chtějí být stále štíhlejší, i když mají ideální váhu. V časopisech se objevují nejrůznější „záračné“ diety, při kterých však dívky naberou váhu ještě rychleji než ji ztratily. Tento proces nazýváme jojo efektem. V televizi zase často běží reklamy na prášky, které lidem pomohou zhubnout z velikosti XL na S a podobně. Jak je vůbec možné, že se toto dostane do médií, když všem lidem pouze uškodí. Přijdou o peníze, ale kila jim zůstanou. Nikde neběží reklama na zdravý životní styl, na důležitost pohybu a podobně..

Od sociálního prostředí se také odvíjí, jaký vztah má člověk k osobní hygieně a péči o vzhled. Kotulán (2002, s. 187) říká: „Hygienickými návyky rozumíme různé úkony každodenního života zaměřené k ochraně zdraví, které se neustálým opakováním zautomatizovaly natolik, že člověk je za příslušné situace provádí téměř podvědomě, bez jakéhokoliv rozmyšlení, rozhodování či připomínání“.

Čistota těla a úprava zevnějšku neodmyslitelně patří ke zdravému životnímu stylu. Radíme sem aktivity jako čištění zubů, úprava účesu, holení se, sprchování, výběr hezkého oblečení a tak dále. Dodržování těchto aktivit má vliv na naše zdraví a je prevencí před infekčními chorobami.

U školáků se objevuje často žloutenka typu A nebo také nemoc špinavých rukou. S nedostatkem hygieny jsou spojeny i pohlavní nemoci a nemoci dásní. Čistota a úprava vzhledu mají vliv i na psychickou stránku člověka. Každý se určitě cítí líp, když je čistý, upravený a svěží.

V současné době dochází díky velkému výběru zboží k tomu, že lidé prostřednictvím oblečení dávají najevo svůj životní styl. Řadí se tím do určité sociální skupiny. Pokud člověk začne zanedbávat svůj zevnějšek a oblékání, může to být příčina poruchy zdraví. Této změně zevnějšku by se měla věnovat pozornost a neměla by se přecházet bez povšimnutí.

Hygiena nesouvisí jen s tělem člověka, ale i s prostředím, ve kterém žije. Například hygiena spánku. Spát by se mělo v tichu a klidu, v místnosti by měla být tma. Teplota by měla být 18° C, to znamená snížená oproti běžné pokojové teplotě. Spát by měl člověk ve vyvětraném pokoji, v čistém povlečení, v místnosti s minimem květin. Měli bychom se vyvarovat práce do nočních hodin, přemýšlení nad problémy před usnutím či sledování napínavých televizních pořadů.

## **2.5. Duševní rovnováha**

Lidé většinou sledují svoji fyzickou stránku – váhu, výšku, kondici, krevní tlak, tepovou frekvenci, flexibilitu, vytrvalost. Emoční a duševní stránka je často opomíjena, a to i přes to, že je velice důležitá. Nejde přesně změřit, ale většinou na sobě člověk sám pozná, jaký je jeho momentální stav duše. Každý jsme jednou „nahore“ a jindy „dole“. Duševní rovnováha je z velké části dána geneticky, ale je významně ovlivňována výchovou, sociálními vlivy a aktivní snahou každého jedince. Blahušová (2005) ve své knize uvádí znaky duševně zdravého člověka:

- Je opravdový – Na nic si nehraje, je upřímný. Má svůj názor a nemění ho proto, aby se někomu zalíbil a udělal dojem.
- Je realistický – Uvědomuje si věci tak, jak opravdu jsou. Vidí rozdíl mezi tím, co může změnit, a tím, co se změnit nedá. Má svůj názor, ale při zjištění nových skutečností, je schopen ho změnit.
- Je schopen uspokojit své potřeby – Zná své potřeby a snaží se je uspokojit za každou cenu. Ví, jak uspokojit potřeby, které jsou pro něj důležité, a těch, které jeho vývoj neovlivní, si nevšímá.
- Je svobodný a zodpovědný – Má život ve svých rukou, je zodpovědný za své činy a pocity.

- Je přístupný zkušenosti – Rád se učí a získává nové zkušenosti. Řídí se heslem „Co tě nezabije, to tě posílí“. I nepříjemné zážitky chápe jako krok kupředu ve vývoji jeho osobnosti.
- Je schopen intimních vztahů – Je schopen dávat a přijímat lásku. Je otevřen uspokojení ve fyzických i duševních vztazích. Tělesný prožitek není brzděn úzkostí či fobiemi.
- Toleruje a akceptuje ostatní – Nesouhlasí s jakoukoliv diskriminací, například rasovou či věkovou. Lidi hodnotí podle jejich zásluh. Dokáže mít člověka rád a zároveň odsuzovat některé jeho rysy.
- Je schopen reagovat mnoha způsoby – Občas ustoupí, občas pochválí, občas odsoudí. Všechny tyto schopnosti jsou v rovnováze.
- Je schopen radovat se ze života – Duševně zdraví lidé se těší z radostí obyčejného života. Ze zdraví, rodiny, práce, krás přírody.
- Má úctu k sobě samému – Váží si sám sebe a svých činů. Všechny předešlé body se snaží vést k sebeúctě.

Duševní rovnováha je v současné době často nabourána **stresem**. Zátěž nemusí být jen psychického původu, ale i fyzikálního (teplo, zima, kluk, osvětlení) a fyzického (vyčerpání). Rozlišujeme dva druhy stresu, a to dystres, kdy se jedná o špatnou zátěž, a eustres, což je zátěž příjemná a radostná. Člověk reaguje na stresovou situaci tzv. automatickou poplachovou reakcí, která připravuje organismus k akci. Podnětem může být jen slovní urážka či konflikt s blízkým člověkem. Proti stresu můžeme částečně bojovat některými relaxačními technikami, jako jsou správné dýchání, meditace, hudba, masáže či vodní procedury. Pohyb také pomáhá při odbourávání stresu, jelikož se při něm vylučují hormony štěstí, endorfíny.

## 2.6. Rozdělení času

Již Platon říkal: „Jen málo lidí má dost času a přesto každý má všechnen čas, který existuje.“ Pokud se zamyslíme nad využitím našeho času a rozvrhneme si ho podle potřeby, náš život bude klidnější, bohatší a efektivnější. Čas je jedna z nejcennějších věcí, kterou máme. Nikdy ho nemůžeme vrátit zpět. A proto je dobré využít efektivně každou minutu. Zkusíme si nyní udělat pořádek ve 24 hodinách, neboli jednom dni. Například Komenský rozděloval den do tří částí: 8 hodin spánku, 8 hodin práce a 8 hodin běžných denních činností. To je dobrý základ. Opravdu by se v rozdělení dne mělo začít spánkem, protože to je základní potřeba. Uvádí se, že ideální je 8 hodin **spánku** denně. Tento čas tedy v 24 hodin odečteme. Je to však individuální, někdo na sobě může mít vyzkoušeno, že mu stačí 7 hodin. Při spánku dochází k útlumu kůry mozkové a

snížení intenzity většiny životních pochodů. Dostatek času si také musíme vyhradit na **běžné denní činnosti**, které musíme vykonávat. Patří sem například hygiena, oblékání, nákup jídla, stravování, cestování do práce atd. Tyto věci bychom měli brát jako samozřejmost, nestresovat se kvůli nim a mít na ně dostatek času. Dále je tu čas na **práci**. Měli bychom ji vykonávat co nejefektivněji a nezabývat se při ní věcmi okolo. Je zde otázka, zda v práci musí být člověk u všeho. Snaží se být efektivní, na všem se podílet, ale často to dopadne tak, že své úkoly nedělá správně a nesplní je v daný čas. Člověk by se měl z největší části soustředit sám na sebe a nedělat úkoly, které patří ostatním. Důležitá je zde asertivita a schopnost umět říci ne, bez zbytečného zdůvodňování. Další činnost, která nám při práci může pomoci je rozdělení úkolů na: 1. důležité, které musíme splnit neodkladně, 2. důležité, které nejsou tak akutní, 3. méně důležité a 4. nedůležité drobnosti. Když jde do tuhého a čas nás tlačí, stačí se soustředit na důležité úkoly. Pracovní doba je individuální, ale většinou se pohybuje kolem 8 hodin. Konečně je tu **volný čas**, který nám zbývá pro rodinu, děti a pro sebe. Měli bychom umět vypnout, vymezit si čas na procházku, sport či čtení knihy.

## **2.7. Osvětová a vzdělávací činnost**

Úroveň vzdělání také zásadně ovlivňuje pohled na životní styl a jeho aspekty. Vzdělání umožňuje člověku lépe poznat sám sebe, svět kolem nás a zákonitosti života. Ve starověkém Řecku se používal pojem „Kalokagathia“, což znamená rovnováha těla a duše. V roce 2007 byl Ministerstvem školství, mládeže a tělovýchovy vydán „Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání“. Nachází se v něm různé vzdělávací oblasti jako jsou: člověk a společnost, člověk a jeho svět, člověk a příroda, člověk a svět práce a další. Oblast, která by měla nejvíce působit na výchovu ke zdravému životnímu stylu, je člověk a zdraví, kam spadají vzdělávací obory Výchova ke zdraví a Tělesná výchova. Ta je spojena se zdravotní tělesnou výchovou. Žáci se v této oblasti seznamují se způsoby chování, s poznatky týkající se zdraví či s mezilidskými vztahy. Dále nás naučí rozhodovat se v náročných situacích, což vede k posílení zdravého sebevědomí. Také si osvojí postoje, názory a životní hodnoty. Učitel by měl být schopen nejen předat žákům lásku ke sportu a zdravému životnímu stylu, ale také posílit zájem dětí o tuto problematiku.

Samozřejmě čím vyšší vzdělání, tím by měl být člověk seznámen s více informacemi o fungování všeho kolem nás, měl by si uvědomovat, že nic není jen tak. Všechno má svou příčinu a například vznik civilizačních chorob úzce souvisí s působením negativních faktorů.

### 3 FITNESS CENTRUM

Fitness centrum neboli fitcentrum či posilovna je místo určené k aktivnímu trávení volného času. Navštěvují ho ti, kteří chtějí vytvarovat své tělo, redukovat zásoby tuku, zvýšit svalovou hmotu, zlepšit kondici a vytrvalost, trénovat srdečně-cévní systém nebo se pouze seznámit s novými lidmi. Každý by však měl na cvičení koukat rozumně. Nebezpečné totiž je, když se chlapani vzhlednou v kulturistech ve sportovních časopisech a dívky chtějí být zase stále štíhlejší, i když jejich současná váha je v pořádku. Tito lidé by měli změnit svůj přístup ke cvičení. Kvalita fitness centra se odvíjí od velikosti a vybavenosti. Další důležitou známkou kvality je čistota. Lidé se v posilovnách potí, a proto je důležité dbát na každodenní úklid. Existují malé posilovny s pár činkami, ale také obrovská fitness centra, kde mohou návštěvníci cvičit na nejnovějších posilovacích strojích a trenažérech a využít nejnovější pomůcky ke cvičení. Některá fitcentra nabízejí relaxaci v sauně, vířivce či na masáži. Tyto doplňkové aktivity jsou v současnosti součástí mnoha fitness center. Dalším bonusem mohou skupinová cvičení jako například spinning, jumping, bosu, aerobik, step, AF training, crossfit training a box. Osobní trenéři klientům sestaví cvičební plán a jídelníček na míru. Každý si pak může vybrat přesně tu aktivitu, která mu vyhovuje nejvíce. Od kvality se ale samozřejmě odvíjí cena. Vstup je zpravidla na neomezený čas a cena se pohybuje od padesáti do několika stovek Korun českých. V některých fitness centrech, u nás především v Praze, se klient nejdříve musí stát členem, aby mohl posilovnu vůbec navštěvovat. Platí tak měsíční členský poplatek a k tomu ještě vysoké vstupné při každé návštěvě.

Rozlišujeme dva energetické systémy – aerobní a anaerobní metabolismus. Při většině aktivit fungují oba systémy současně. Poměr využívání jednotlivých systémů při cvičení je dán intenzitou a trváním pohybové aktivity. Aerobní cvičení je takové, kdy dostupný kyslík stačí potřebě pracujících tkání. Jsou to většinou souvislé a dlouhotrvající činnosti v délce od 20 minut při nízké intenzitě a výkonnosti od 60 % do 85 % maxima. Tuto činnost je vhodné vykonávat 3-6 krát týdně. Energie ke cvičení je zde spotřebována především z tuků.

Další je činnost anaerobní. Při té pracujícím tkáním nestačí kyslík, který je k dispozici, a proto pracují na tzv. kyslíkový dluh. Děje se tak kvůli velice vysoké intenzitě při výkonnosti od 85 % do 100 % maxima. Řadíme sem krátkodobé, explozivní činnosti v době trvání do 2 minut, jako je sprint, rychlé plavání či posilování se zátěží. Vedlejší produkt této činnosti je kyselina mléčná a jako palivo jsou využívány hlavně sacharidy.

### 3.1. Kardió zóna

Někdy se nazývá také aerobní zónou, a to proto, že lidé se zde věnují především aerobním aktivitám neboli cvičení za přítomnosti kyslíku. Cvičení aerobního rázu se pohybuje v rozmezí od 60 % do 85 % naší maximální tepové frekvence (TFmax). TFmax se vypočítá jako 220- věk. Pro obézní a málo trénované lidi se uvádí TFmax 200- věk.

V této části fitness centra se nacházejí rotopedy, orbitreky, steppery, běhací pásy, veslařské trenažéry a další stroje. Tuto zónu lidé využívají k rozehrání svalstva před posilováním či kondičním cvičením, tzv. **warm-up**. Tato úvodní fáze by měla trvat 5-15 minut. Dochází k pomalému zvyšování tepové frekvence, krevního tlaku, rozšíření cév a zvýšení aktivity svalů a tím i zahřátí celého těla. Zahřátím předchází cvičenec možným zraněním. Do warm-up fáze patří i uvolnění kloubních struktur a dynamické protažení svalů. Po zahřátí následuje **kondiční část**, která může mít podle Blahušové (2005) souvislý, intervalový či kruhový charakter. Souvislý typ tréninku by měl trvat od 20 do 60 minut a měl by probíhat na jednom stanovišti, například jízda na kole. Při intervalovém tréninku se střídají intervaly intenzity, doby trvání cvičení, doby trvání odpočinku a různé počty opakování. Při kruhových trénincích cvičenec mění typy aerobní činnosti během jednoho tréninku, např. 10 minut na orbitreku, 10 minut na kole a na závěr 10 minut chůze na páse. Po kondičním cvičení musí dojít k uklidnění, tzv. **cool down**. Závěrečná část tréninku by měla trvat od 5 do 15 minut, kdy se pozvolna snižuje tepová frekvence. Předchází se tím ztuhlosti svalů a jejich následné bolesti.

Každému cvičenci se doporučuje vytvořit si **časový plán**. Ten se odvíjí od zdatnosti a kondice. Začátečnickům či lidem s určitým omezením, jako jsou kardiaci či obézní, se doporučuje **počáteční fáze**, při které se tělo vzpamatuje a dostane „do formy“. Trvá 4-6 týdnů, cvičí se na 60-70 % TFmax a pohybová aktivita je zde 3x týdně v délce trvání 20 minut. Následuje **zdokonalovací fáze**, kdy se cvičenec dostává na svůj vrchol. Děje se tak přibližně 3 měsíce, kdy se postupně zvyšuje intenzita. Vše se oproti počáteční fázi zvýší – aktivita se provádí v délce trvání až 60 minut a to až 5x týdně při intenzitě 70-85 % TFmax. Když je člověk v opravdu dobré formě, může si konečně dopřát **udržovací fázi**, která by se každého půl roku měla poupravit, aby se tělo zcela neadaptovalo na zátěž.

Aerobní cvičení je vhodné pro každého bez ohledu na věk a pohlaví. Pro malé děti je samozřejmě lepší běhat venku na různých kolektivních kroužcích, než se zavřít do posilovny. Nemocní či starší lidé by před zahájením cvičebního programu měli navštívit lékaře, který jim doporučí nejvhodnější pohybovou aktivitu. Mezi aktivity, které jednoznačně zlepšují kardiorespirační vytrvalost patří běh na lyžích, vysokohorská turistika, běh, cyklistika, aerobik či plavání. K vytrvalosti naopak nepřispívá posilování, golf, volejbal či baseball.



## 3.2. Posilovna

V této části fitness centra je na výběr z několika **možností cvičení**. V první řadě je to posilování na **posilovacích strojích**, což je považováno za nejjednodušší a nejbezpečnější formu posilování. Osoba je zde přesně zafixována v určité poloze a procvičuje izolovaně jednu konkrétní svalovou skupinu. Další možností je posilování s **volnou zátěží**, jako jsou jednoruční činky a velké činky. Při tomto cvičení není omezen pohyb v klubech a cvičenec není zafixován v přesné poloze, proto tu hrozí větší riziko zranění. Dopomoc při zvedání velkých vah či při zafixování těla může zajistit sparing partner neboli tréninkový partner. Dalším způsobem posilování je cvičení s **vlastní vahou** těla (například kliky, sedy lehy, dřepy, výskoky a podobně). Nevýhodou je, že se zde nemůže přidávat zátěž, ale jen počet opakování cviku. Cvičenec si však posilování může ztížit přidáním nejrůznějších pomůcek, jako jsou gummy, balanční podložky či švihadla.

Existuje několik typů tréninků, mezi kterými si cvičenec může vybrat. První možností je posílit v tréninkové jednotce **celé tělo** a na každou partii odcvičit jeden cvik. Další možností posilování, kterou využívají zkušenější cvičenci a kulturisti, je tzv. **rozštěpený trénink**. Zde cvičenec rozdělí svalové partie do několika skupin. Buď horní a dolní polovina těla, nebo záda a ramena, ruce a hrudník a nohy a hýždě. Každou tuto skupinu pak procvičuje v jedné tréninkové jednotce a na každou partii odcvičí několik cviků. Další metodou, oblíbenou především ženami, je **kruhový trénink**, kdy si cvičenec zvolí několik stanovišť (např. posilování břicha, hýždí, paží, nohou, prsních svalů), na každém odcvičí požadovaný počet opakování a jde na další cvik. Celý tento „kruh“ cviků opakuje několikrát za sebou. Cvičební plán by se měl obměňovat přibližně po 4 týdnech, aby se svaly nedostaly do apatie a nepřestaly mít odezvu na cvičení.

Snad nejdůležitější je rozmyslet si před začátkem cvičebního programu, jakého **cíle** chce člověk cvičením dosáhnout. Od toho se poté odvíjí doporučený počet opakování, počet odcvičených sérií jednoho cviku a volba zátěže. Z vlastní zkušenosti vím, že ženy mají největší zájem **celkové zpevnění těla**. V tom případě je nejvhodnější provádět až čtyři série a 15 opakování. Zátěž se určí takto – z nejvyšší zátěže, kterou klient zvládne zvednout při správném provedení, se odečte 30 %. Vhodné je tedy zvedat 70 % 1 RM (1 maximálního zdvihu). Muži naopak nejvíce touží po **zvětšení svalové hmoty**. Zde se doporučuje provádět až 6 sérií, ale méně opakování, a to kolem 8. Zátěž by se měla pohybovat kolem 80 % 1 RM. U těchto dvou předešlých programů je nejvhodnější doba pauz mezi sériemi kolem 1 minuty. Pro vytrvalostní sportovce je nejvhodnější volit tréninkový program pro **zvětšení svalové vytrvalosti**. Zde je vhodné cvičit delší dobu s nižší zátěží. Například 3 série po 25 opakováních, zátěž pouze 50 %

1 RM. Cvičení by se mělo provádět dynamičtěji než u předešlých dvou možností. Mezi sériemi se doporučují krátké pauzy kolem 30 sekund. Méně často se v posilovnách setkáme s tréninkem vzpěračů, kteří trénují **maximální zdvih**. Trénují například zdvih bench-pressu či zdvih velké činky nad hlavu. Zde stačí 1-3 opakování se zátěží 90 % 1RM. Poté pauza až 5 minut a celá série znova. Takto by se mělo opakovat 5 sérií.

Pro mnoho lidí, především mužů, je posilování posedlostí. Vzhlednou se v kulturistických časopisech a chtějí být také tak vyrýsovaní a svalnatí. Je to však běh na dlouhou trať a pod vedením zkušených trenérů, kteří poradí s tréninkem, s jídelníčkem a doplňky výživy. Pokud člověk nemá ucelené, pravdivé a osvědčené informace a zaslechne jednu informaci v televizi, druhou na internetu a třetí si přečte v časopise, může vést posilování, nesprávné stravování a užívání doplňků ke vzniku závažných problémů. Například když mladý chlapec ve vývinu začne cvičit s velkými váhami, může dojít k přetížení svalových skupin, k degenerativním změnám chrupavek či artrózám kloubů. Další hrozbou posiloven je přetrénování. Všeho moc škodí. Následkem náročných, častých a tvrdých tréninků bývá opotřebování a fyziologické změny v organismu, které mohou vést ke zraněním a onemocněním. Těmto stavům většinou předchází únava. Na rozdíl od aerobního cvičení, které se doporučuje provádět až 6x týdně, u posilování stačí frekvence 3x-4x týdně. Důležitou roli zde hraje odpočinek a dostatečně dlouhý spánek, aby si svaly mezi jednotlivými tréninky stačily odpočinout a zotavit se.

### **3.3. Doplnkové aktivity ve fitness centru**

V některých fitness centrech jsou provozovány kolektivní sporty. Ty využívají především ženy, protože se jedná o aerobní a posilovací cvičení při hudbě, které muži neupřednostňují. Ve fitness centrech jsou v rozvrhu cvičení nejčastěji hodiny aerobiku, bosu či zumbu. U všech tří typů cvičení se jedná o aerobní aktivitu s tanečními prvky. Hodinu vede lektor či lektorka, kteří předcvičují ostatním cvičencům. Jedná se o pohybově a koordinačně náročnější choreografie, které lektor učí své svěřence většinou pomocí anglických pokynů. Ty jsou však jednoduché a každý je dostane pod kůži během prvních pár lekcí. Skupinová cvičení jsou zaměřena především na rozvoj výkonnosti, vytrvalosti, svalové hmoty, oběhové soustavy a spalování tuků. Příznivě působí i na nervovou soustavu. Některé ženy volí skupinová cvičení především kvůli tomu, že se samy ostýchají jít do fitness centra a v kolektivu ostatních žen je stud přejde. Jiné zde vidí příležitost, jak být v kolektivu a jak seznámit se s novými lidmi. Lektorka a hudba mohou být

skvělou motivací ke cvičení. Cena cvičební lekce se pohybuje od 60 do 150 Korun českých za hodinu.

Dalšími doplňkovými aktivitami fitness center jsou masáže a sauny, kam si chodí lidé odpočinout a zrelaxovat své svaly. Při masáži masér cíleně uvolňuje napětí ve svalech, což může vést k odbourání bolesti a stresu. Sauna je místnost vyhřátá na 60-140° C, nejčastěji se však teplota pohybuje kolem 100° C. Dochází zde k prohřívání celého těla po dobu kolem deseti minut a k následnému zchlazení v bazénku s ledovou vodou. Díky změně teplot dochází ke zlepšení imunity. V těle se totiž během ohřívání začnou množit bílé krvinky, které mají za úkol zlepšovat naši imunitu. Tento proces probíhá například i při chřipce, kdy se tělo vypořádává s bacily. Saunu se doporučuje navštěvovat jedenkrát týdně.

# PRAKTICKÁ ČÁST

## 4 CHARAKTERISTIKA VÝZKUMU

### 4.1. Cíl výzkumu

Předmětem výzkumu je analýza životního stylu lidí, kteří jsou pravidelnými návštěvníky fitness center. Cílem výzkumu je zjistit, zda tito sportující lidé žijí zdravě i v jiných oblastech svého života. Nejvíce se chci věnovat rozdílům mezi muži a ženami. Dále chci zjistit, jaké jsou největší hříchy klientů fitness center a na co se při práci s nimi zaměřit. Zajímá mě, s čím mají největší problém.

### 4.2. Hypotézy

Pelikán (2007, s. 44) říká: „Hypotéza není ničím jiným než podmíněným výrokem o vztazích mezi dvěma nebo více proměnnými. Na rozdíl od problému, který je formulován v podobě otázky explicitně, nebo implicitně vyjádřené, hypotéza je vždy tvrzením, byť i podmíněně formulovaným.“

Díky dotazníku chci odhalit rozdíly v dodržování jednotlivých složek životosprávy mužů a žen. To mi pomůže i při práci ve fitness centru, poznám slabiny cvičenců.

H. 1: Ženy mají větší problém s dodržováním zásad zdravého životního stylu než muži.

H. 2: Muži věnují cvičení více času.

H. 3: Muži mají větší problém s aspekty, které ohrožují zdraví.

H. 4: Muži i ženy začínají chodit do fitness centra, protože chtějí zlepšit svoji postavu.

### 4.3. Výzkumná metoda

Jako výzkumná metoda byl zvolen dotazník. Jedná se o získávání informací z písemných odpovědí na uvedené otázky. Při sestavování dotazníku jsem vycházela především z teoretické části bakalářské práce, z vlastní práce ve fitness centru a z odborné literatury. Výhodou dotazníku jsou nízké náklady na jeho realizaci a vysoká návratnost vyplněných dotazníků v krátkém čase. Dotazník jsem respondentům předávala buď osobně ve fitness centrech v Plzni a v Praze a vyplněný si ho od nich ihned vzala zpět, nebo jsem jej rozesílala přes internet a odpovědi shromažďovala do tabulky.

Dotazník se skládá ze 33 otázek a jeho vyplnění zabere maximálně 10 minut. Obsahuje 3 identifikační otázky, kterými se ptám na věk, váhu a výšku. U dalších otázek jsou uzavřené odpovědi. Některé odpovědi obsahují možnost „jiné“, kam respondent může napsat odlišnou odpověď. Otázky jsem rozdělila do několika oblastí. První oblast je zaměřená na vztah k pohybu, ve druhé se ptám především na stravovací návyky a pitný režim a ve třetí části zjišťuji, zda je součástí jejich života užívání návykových látek a podobně. Dotazník vyplnilo 72 respondentů, z toho 36 mužů a 36 žen.

### 4.4. Charakteristika vzorku

Dotazník v celkovém součtu vyplnilo 72 respondentů. Výsledky byly zpracovány, zadány do tabulek, nebo graficky upraveny.

**Tabulka 2:** Rozdělení respondentů dle pohlaví

<b>Pohlaví</b>	<b>Absolutní četnost</b>	<b>Relativní četnost %</b>
<b>Ženy</b>	36	50
<b>Muži</b>	36	50
<b>Celkový počet</b>	72	100

**Tabulka 3:** Stáří respondentů

<b>Pohlaví</b>	<b>Věkové rozmezí</b>	<b>Průměrný věk</b>
<b>Ženy</b>	17-45 let	22,9 let
<b>Muži</b>	18-46 let	22,4 let

## 5 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ

Jednotlivé otázky dotazníku jsou rozděleny do tří oblastí týkajících se pohybu, stravování a dalších aspektů životního stylu. Každá otázka je doplněna o graf, ve kterém jsou výsledky znázorněny v absolutních hodnotách. V popisu jednotlivých otázek a odpovědí jsou však uvedeny výsledky v procentech. Odpovědi mužů jsou vybarveny zelenou barvou a odpovědi žen jsou žluté.

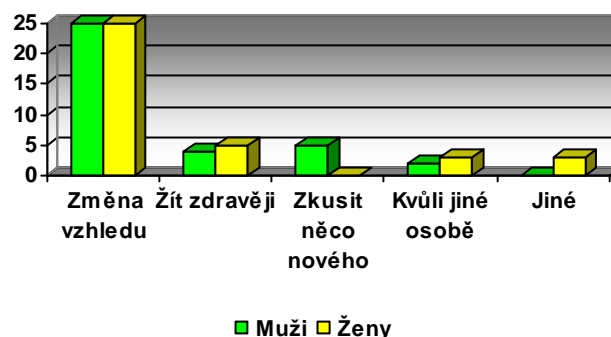
### 5.1. Vztah k pohybu u návštěvníků fitness centra

Tato oblast se týká otázek číslo 1 až 9 a kontrolní otázky číslo 24.

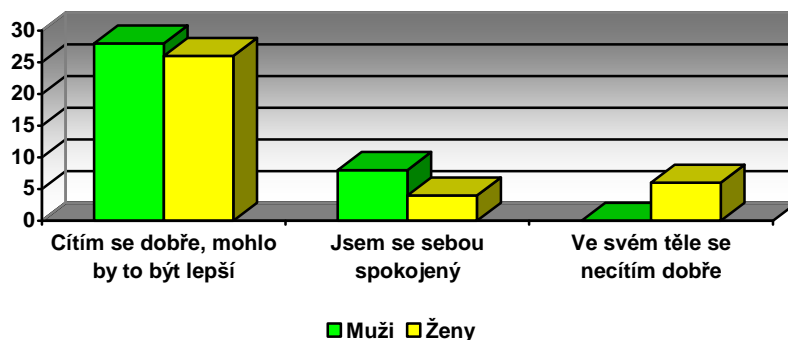
#### 1. JAKÝ BYL DŮVOD TOHO, ŽE JSTE ZAČALI NAVŠTĚVOVAT FITNESS CENTRUM:

70 % všech dotázaných uvedlo, že do fitness centra začali chodit, protože nebyli spokojeni se svým vzhledem. Druhým nejčastějším důvodem žen byl, že chtěly začít žít celkově zdravěji. Muži na druhém místě uvedli, že chtěli zkusit něco nového.

Ke konci dotazníku jsem záměrně vložila 24. otázku, která byla kontrolní: „**Jak jste spokojeni se svým tělem?**“. Pokud by byl ve výsledcích těchto dvou otázek markantní rozdíl, dalo by se uvažovat o tom, že si respondenti své odpovědi promysleli a idealizovali si je. Více než 75 % lidí však na kontrolní otázku odpovědělo, že by jejich tělo mohlo být lepší. Z toho vyplývá, že se výsledky shodují, a že by lidé v dotazníku měli odpovídat pravdivě. Zajímavé je, že ani jeden muž nevěděl, že se ve svém těle necítí dobře.



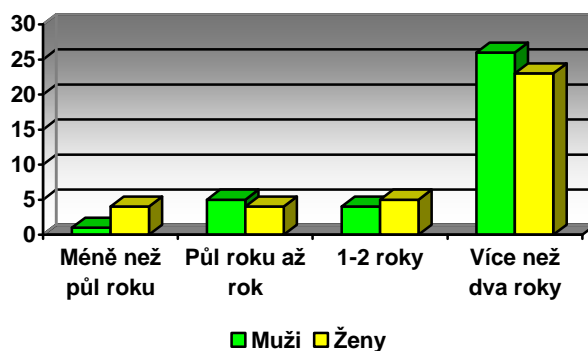
**Graf 1:** Jaký byl důvod toho, že jste začali navštěvovat fitness centrum? (Otázka 1)



**Graf 2:** Jak jste spokojeni se svým tělem? (Otázka 24)

## 2. JAK DLOUHO NAVŠTĚVUJETE FITNESS CENTRUM?

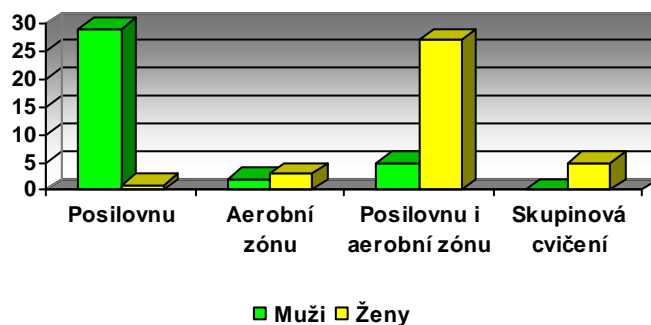
Mezi dotazovanými byli především lidé, kteří cvičí ve fitness centru více než dva roky. To je dobře, protože výsledky dotazníků budou sestaveny z odpovědí zkušených cvičenců.



**Graf 3:** Jak dlouho navštěvujete fitness centrum? (Otázka 2)

## 3. VE FITNESS CENTRU VYUŽÍVÁM HLAVNĚ?

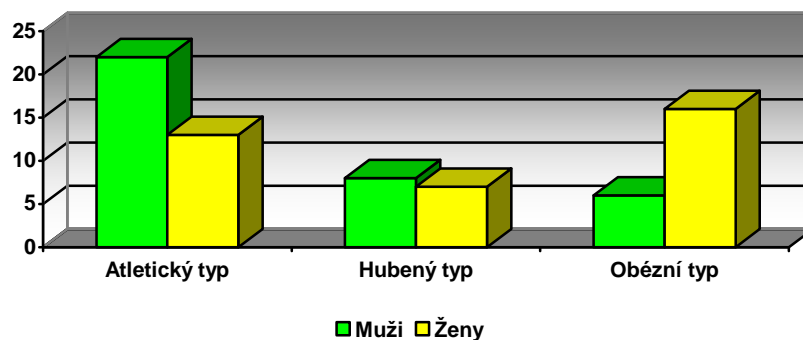
92 % mužů chodí hlavně do posilovny. Ženy v 75 % případů uvedly, že střídají posilování a aerobní cvičení. Pouze posilovnu nebo pouze aerobní zónu využívá 11 % žen a 14 % žen cvičí na skupinových cvičeních, jako jsou bosu a aerobik.



**Graf 4:** Ve fitness centru využívám hlavně? (Otázka 3)

#### 4. JAKÝ JSTE OD PŘÍRODY TYP?

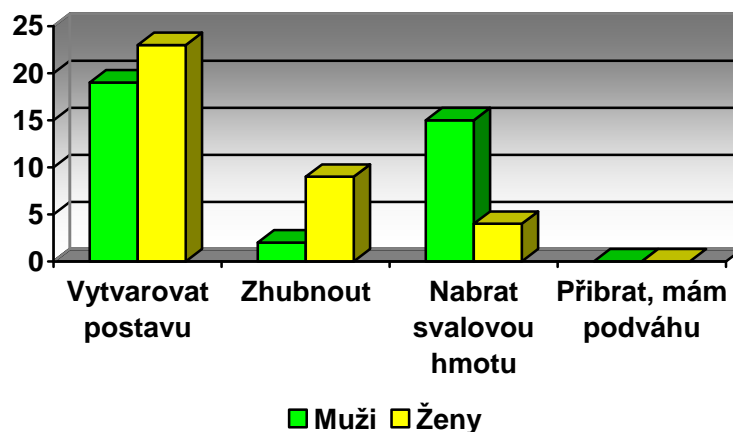
Více než 60 % mužů navštěvujících posilovnu má od přírody atletickou postavu. U 43 % žen se ukázalo, že jsou od přírody spíše obézní.



**Graf 5:** Jaký jste od přírody typ? (Otázka 4)

#### 5. JAKÝ JE VÁŠ CÍL VE FITNESS CENTRU?

Cíl většiny mužů i žen je vytvarovat postavu, jak uvedlo 64 % žen a 52 % mužů. 25 % žen chce zhubnout a 42 % mužů nabrat svalovou hmotu. Ani jeden člověk neuvedl, že má podváhu a potřebuje přibrat.

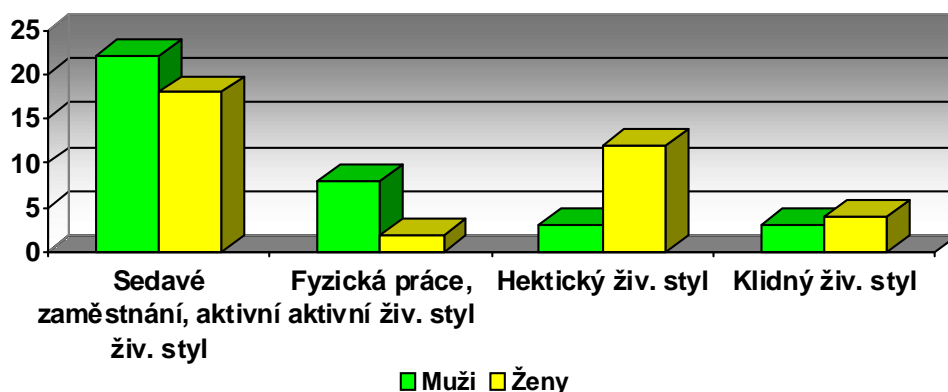


**Graf 6:** Jaký je Váš cíl ve fitness centru? (Otázka 5)



## 6. JAKÁ JE VAŠE PRÁCE A ŽIVOTNÍ STYL?

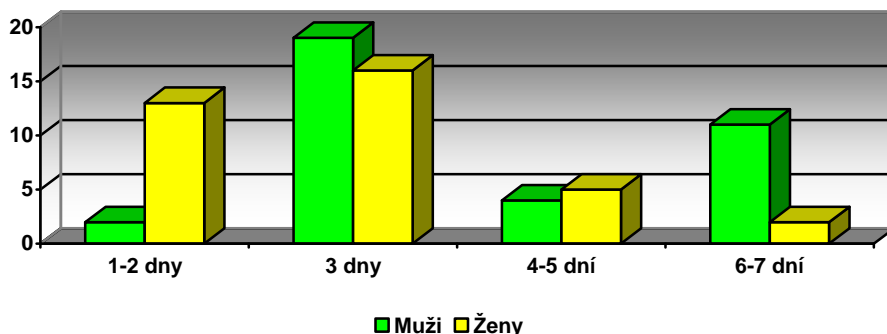
Největší procento všech dotázaných má sedavé zaměstnání, ale žije aktivním životním stylem. Ženy také často uváděly, že se nezastaví a že jejich životní styl je velice hektický. U mužů bylo na druhém místě uvedeno, že se živí fyzickou prací a k tomu žijí aktivním životním stylem. Jen málo dotázaných žije klidným životním stylem.



**Graf 7:** Jaká je Vaše práce a životní styl? (Otázka 6)

## 7. KOLIK DNÍ V TÝDNU NAVŠTĚVUJETE FITNESS CENTRUM

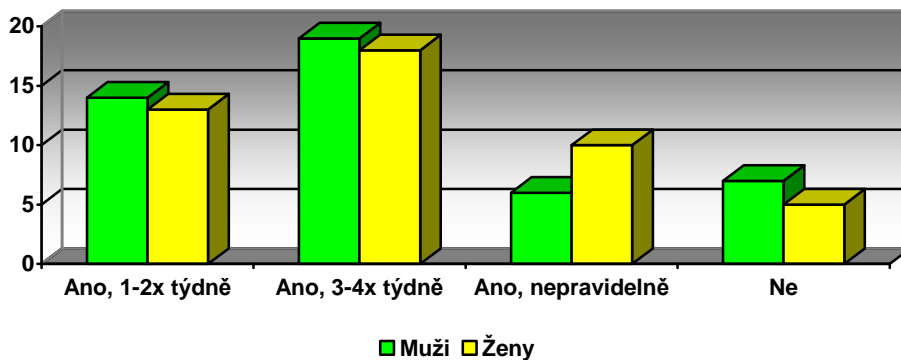
Mezi dotazovanými byli především lidé, kteří posilovnu navštěvují třikrát týdně, a to 52 % mužů a 45 % žen. Rozdíl mezi muži a ženami byl hlavně v tom, že 30 % mužů navštěvuje posilovnu 6-7x týdně. Mezi ženami se našlo naopak 36 % těch, které cvičí pouze 1-2x týdně.



**Graf 8:** Kolik dní v týdnu navštěvujete fitness centrum? (Otázka 7)

## 8. VĚNUJETE SE JEŠTĚ DALŠÍM SPORTŮM?

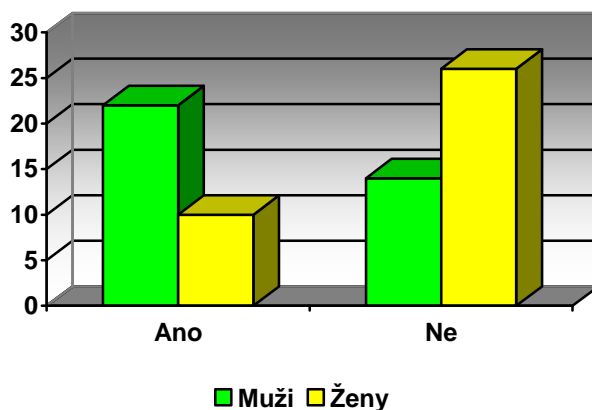
84 % všech respondentů se věnuje i jiným sportovním aktivitám. 55 % mužů a 52 % žen je provozuje pravidelně 1-2x týdně. Nejčastěji uvedli plavání, běh a jógu.



**Graf 9:** Věnujete se ještě dalším sportům? (Otázka 8)

## 9. VYUŽÍVÁTE DOPLŇKOVÉ AKTIVITY VE FITNESS CENTRU?

Je překvapivé, že na relaxaci ve fitness centru si udělá čas více mužů než žen. 62 % mužů si čas od času zajde do sauny nebo na masáž. Ženy se takto v 72 % nerozmazlují.



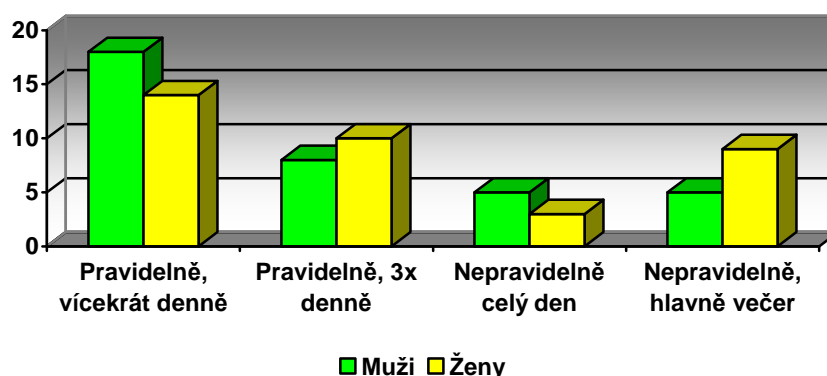
**Graf 10:** Využíváte doplňkové aktivity ve fitness centru? (Otázka 9)

## 5.2. Stravovací návyky u návštěvníků fitness centra

Tato oblast se týká otázek 10-20.

### 10. JAK ČASTO JÍTE?

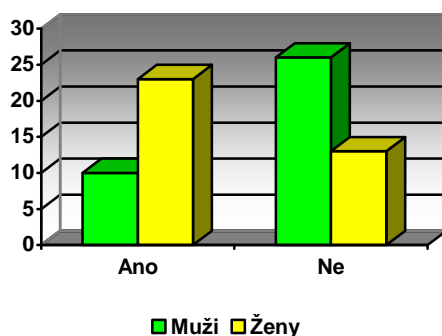
Správné je jíst pravidelně 5x-6x denně, což ve fitness centru dodržuje 50 % mužů a 39 % žen. To jsou celkem malá čísla, protože správné stravování ovlivňuje až ze 70 % celkový vzhled postavy. 25 % žen jí nepravidelně, hlavně večer.



**Graf 11:** Jak často jíte? (Otázka 10)

### 11. DOJÍDÁTE SE PO HLAVNÍCH JÍDLECH?

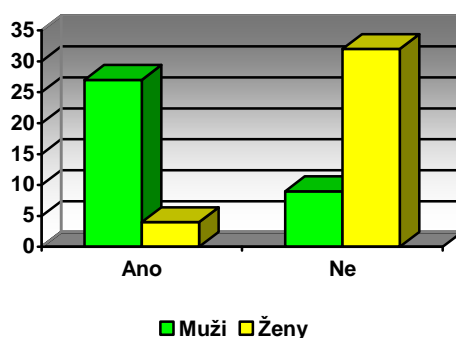
64 % žen si po hlavním jídle dopřeje ještě něco navíc. Z vlastní zkušenosti z fitness centra vím, že ženy si často úmyslně dávají menší porce, protože se bojí, že přiberou. Potom mají ovšem hlad a dají si ještě něco malého. Bývá to často kousek čokolády, dort či chlebiček. Mezi muži je naopak 72 % těch, kterým hlavní jídlo stačí a nemají potřebu se ničím dojídat.



**Graf 12:** Dojídáte se po hlavních jídlech? (Otázka 11)

## 12. MÁTE TENDENCE K PŘEJÍDÁNÍ?

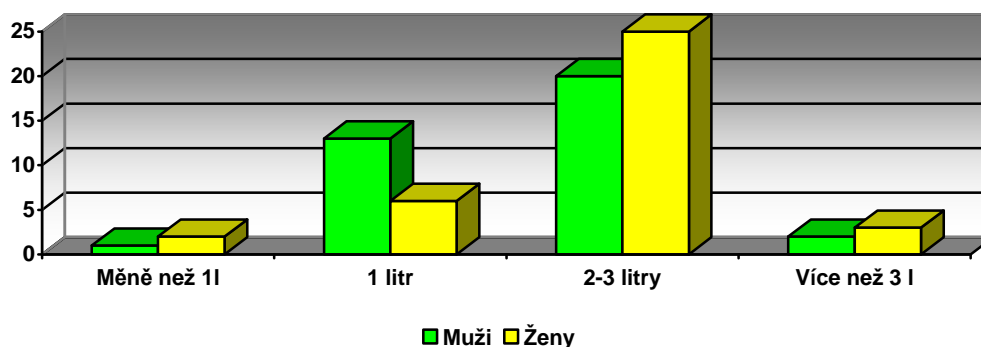
Rozdíly mezi muži a ženami jsou v této otázce velice zřetelné. Větší porce, než by bylo nutné, jí především muži. Ti se v celých 75 % přejídají. Signál o tom, že jsme nasyceni, přijde do mozku cca až 10 minut po tom, co sníme první sousto. Proto se doporučuje jíst pomalu, pořádně přežvykovat a nerozptylovat se u jídla ničím jiným, například koukáním na televizi. Mozek nás poté upozorní, že jsme sytí, a nemusíme tak sníst z talíře více, než je nutné. Ženy s přejídáním většinou problém nemají.



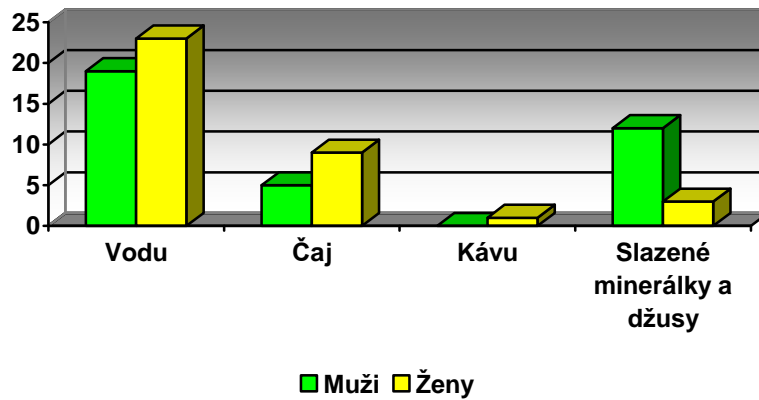
**Graf 13:** Máte tendence k přejídání? (Otázka 12)

## PITNÝ REŽIM

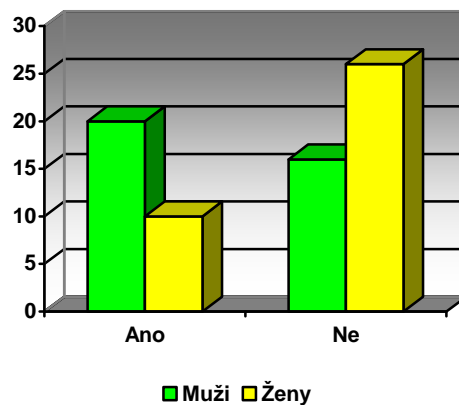
Toto téma se týká otázek 13, 14 a 15. Nejvíce návštěvníků fitness centra vypije kolem 2-3 litrů tekutin denně. V dalších doplňujících otázkách respondenti uvedli, že nejčastěji pijí vodu. U mužů jsou na druhém místě slazené minerálky a džusy a u žen čaj. 58 % mužů si nápoje sladí a 72 % žen naopak uvedlo, že nesladí.



**Graf 14:** Kolik litrů tekutin denně vypijete? (Otázka 13)



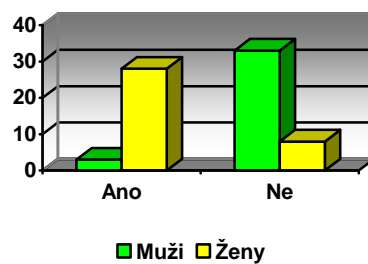
**Graf 15:** Jaké tekutiny pijete nejčastěji? (Otázka 14)



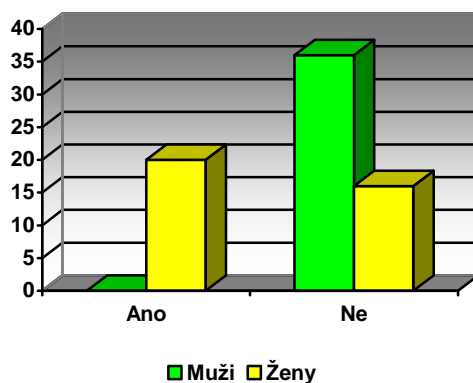
**Graf 16:** Sladíte? (Otázka 15)

## DIETY A JOJO EFEKT

78 % žen někdy drželo dietu a 58 % z nich má zkušenost s jojo efektem. Pouze 3 muži uvedli, že někdy drželi dietu a žádný muž nemá zkušenost s jojo efektem.



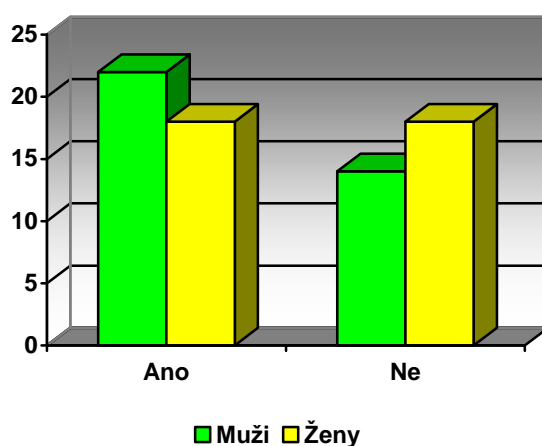
**Graf 17:** Držíte nebo drželi jste někdy dietu? (Otázka 16)



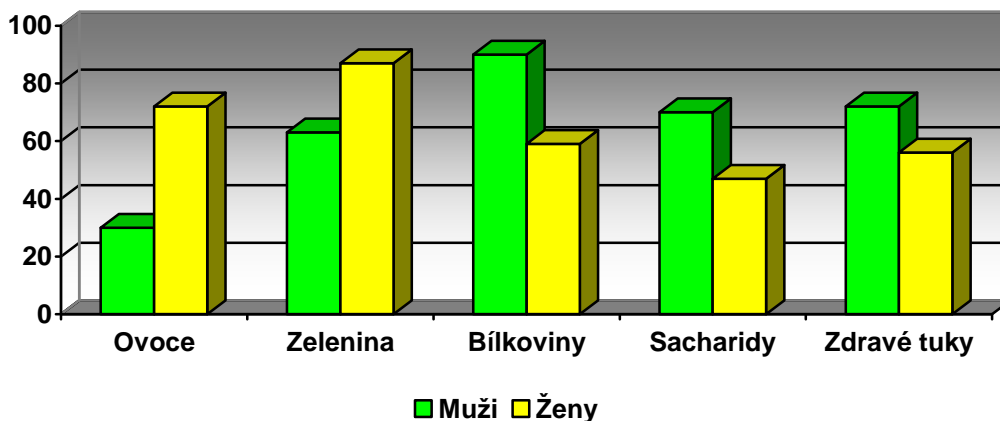
**Graf 18:** Máte zkušenost s jojo efektem? (Otázka 17)

### POTRAVINOVÁ PYRAMIDA

Další část otázek v oblasti výživy se týkala kontrétních složek stravy. V dotazníku jsem se respondentů ptala, zda si hlídají správný poměr ovoce, zeleniny, bílkovin, sacharidů a zdravých tuků podle zásad potravinové pyramidy. Předcházela tomu však otázka, zda návštěvníci fitness center vůbec tuší, co to potravinová pyramida je. Vědělo to pouze 56 % všech dotázaných. V grafu uvádím, kolik procent mužů a žen si hlídá příjem těchto složek zdravé výživy. Ženy si více hlídají příjem ovoce a zeleniny a muži naopak příjem bílkovin, polysacharidů a zdravých tuků.



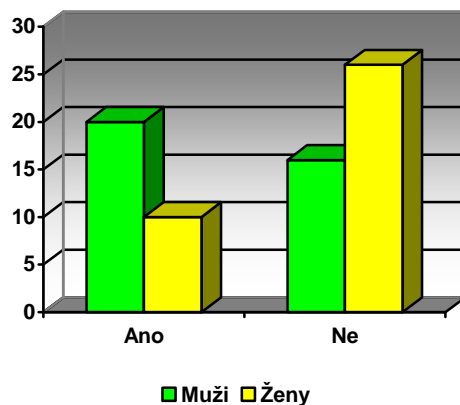
**Graf 19:** Víte, co to je potravinová pyramida? (Otázka 18)



**Graf 20:** Řídíte se zásadami potravinové pyramidy? Zakroužkujte, které potraviny máte ve svém jídelníčku denně obsaženy.. (Otázka 19)

20. POUŽÍVÁTE DOPLŇKY VÝŽIVY? POKUD ANO, JAKÉ?

Poslední otázka z oblasti výživy se týká doplňků výživy. 72 % žen uvedlo, že žádné doplňky výživy nevyužívá. Mezi muži se našlo 58 % těch, kteří doplňky výživy užívají. Nejčastěji respondenti doplňují vitamíny, především železo.



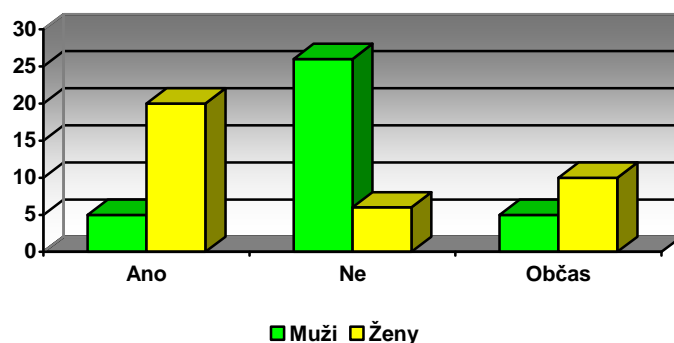
**Graf 21:** Používáte doplňky výživy? (Otázka 20)

### 5.3. Další aspekty životního stylu u návštěvníků fitness centra

Tato oblast se týká otázek 21-30, kromě otázky 24, což byla kontrolní otázka z 1. oblasti dotazníku.

#### 21. DĚLÁ VÁM PROBLÉM UDRŽET ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL?

Z výsledků vyplynulo, že ženy mají celkově větší problém s udržením zdravého životního stylu. 52 % žen uvedlo, že s tím má problém stále a dalších 27 % žen jen občas. 70 % mužů s dodržováním zdravého životního stylu nemá problém. Jako nejčastější problém uváděli respondenti lenost jít si zacvičit a chuť na nezdravá jídla.

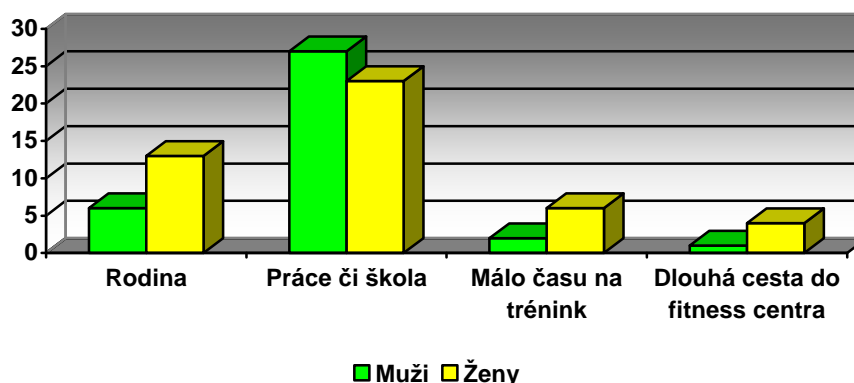


**Graf 22:** Dělá Vám problém udržet zdravý životní styl? (Otázka 21)

#### 22. CO VÁS OMEZUJE V DODRŽOVÁNÍ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU?

Většinu mužů i žen omezuje v dodržování zásad zdravého životního stylu práce a škola, jak uvedlo 75 % žen a 63 % mužů. Dle mých zkušeností z práce ve fitness centru se však tito cvičenci na svou práci pouze vymlouvají. Když se totiž chce, všechno jde. Každý si může předešlý den večer připravit krabičky s jídlem a vzít si je druhý den do práce. Místo polední pauzy se většina lidí může jít proběhnout a místo sezení u televize po práci si každý může jít zacvičit, pokud by nebyl líný. Důležitá je vůle, motivace a touha něco změnit.

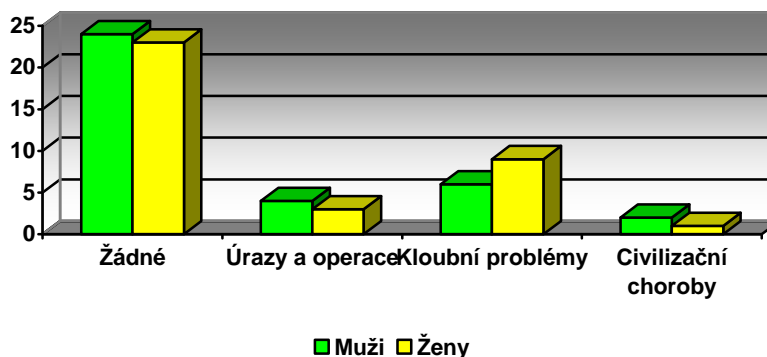




**Graf 23:** Co Vás omezuje v dodržování zdravého životního stylu? (Otázka 22)

### 23. MÁTE NĚJAKÁ OMEZENÍ ZDRAVOTNÍHO RÁZU?

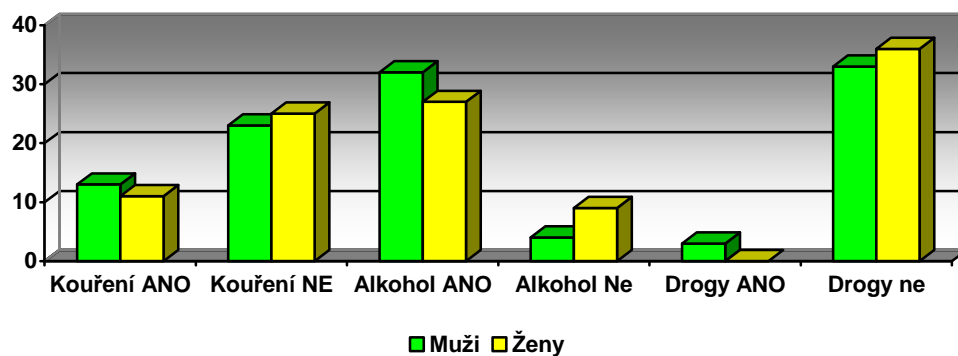
Omezení zdravotního rázu se u mých respondentů často nevyskytuje a to nepochybně proto, že jejich průměrný věk je kolem 22 let. U 25 % žen a 18 % mužů se vyskytují kloubní problémy.



**Graf 24:** Máte nějaká omezení zdravotního rázu? (Otázka 23)

### ZÁVISLOSTI - KOUŘENÍ, ALKOHOL, DROGY

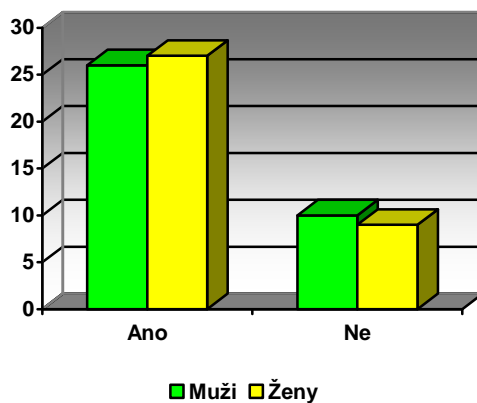
Týká se otázek 25, 26, 27. Jak se dalo očekávat, většina cvičících jedinců nekouří. Každý kuřák, se kterým jsem se při trénincích setkala, si stěžoval, že se mu při větší námaze špatně dýchá. Alkohol sice pije 75 % žen a 86 % mužů, ale ti všichni uvedli, že pouze příležitostně. Mezi všemi respondenty se našli pouze dva muži, kteří alkohol pijí často. Tito dva muži také uvedli, že berou drogy. Nikdo jiný z dotázaných drogy nebere.



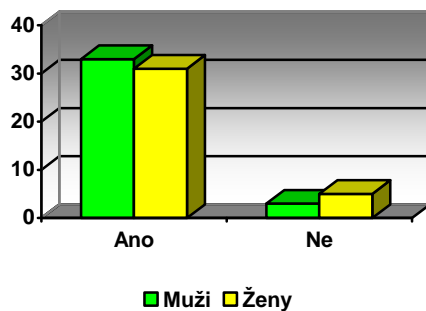
**Graf 25:** Závislosti u návštěvníků fitness centra (Otázky 25, 26, 27)

## STRES

Týká se otázek 28 a 29. Zajímavým zjištěním také je, že téměř 75 % všech cvičenců se cítí být stále ve stresu a zároveň v 90 % uvedli, že jim cvičení v odbourávání stresu pomáhá.



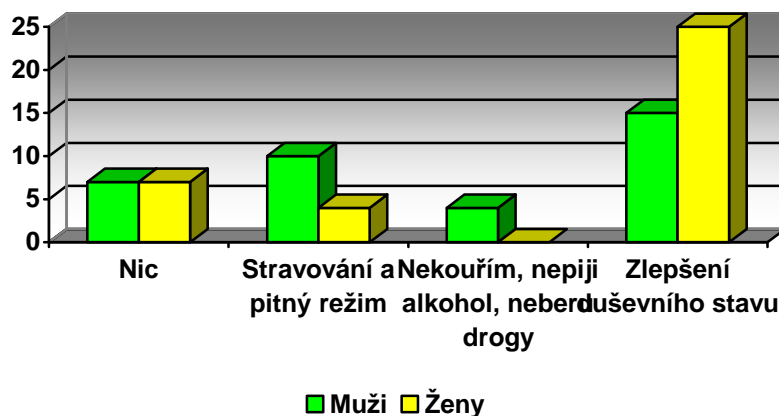
**Graf 26:** Cítíte se být stále ve stresu? (Otázka 28)



**Graf 27:** Pomáhá Vám cvičení k odbourávání stresu? (Otázka 29)

### 30. CO SE VE VAŠEM ŽIVOTNÍM STYLU ZLEPŠILO POTOM, CO JSTE ZAČALI NAVŠTĚVOVAT FITNESS CENTRUM?

65 % žen odpovědělo, že se zlepšil jejich duševní stav. Tato odpověď byla nejčastější i u mužů, ale pouze ve 42 %. Další častá odpověď mužů byla, že zlepšili stravovací návyky a pitný režim. U 22 % všech respondentů se nezměnilo nic. Někteří respondenti vyplnili, že si po tom, co začali navštěvovat fitness centrum, našli partnera a vzrostla jim sebedůvěra.



**Graf 28:** Co se ve Vašem životním stylu zlepšilo po tom, co jste začali navštěvovat fitness centrum? (Otázka 30)

## **5.4. Shrnutí výsledků**

### **H. 1: Ženy mají větší problém s dodržováním zásad zdravého životního stylu než muži.**

Muži jsou v dodržování zásad správného stravování důslednější než ženy. Nedá se však říci, že by mezi pohlavími byl markantní rozdíl. Pravidelně vícekrát denně jí více mužů než žen. Ženy mají navíc častěji problém s dojídaním se po hlavních jídlech a se stravováním v pozdních večerních hodinách. U mužů je největším problémem přejídání větším množstvím jídla, než by bylo nutné. Pitný režim dodržují obě pohlaví přibližně stejně dobře. Téměř 70 % respondentů uvedlo, že vypije 2-3 litry tekutin denně. Hypotéza číslo 1 se tedy potvrdila, ale výsledky obou pohlaví se liší jen málo.

### **H. 2: Muži věnují cvičení ve fitness centru více času.**

Většina respondentů navštěvuje fitness centrum 3 dny v týdnu – 52 % mužů a 45 % žen. Mezi zbývajících muži a ženami je však veliký rozdíl. 30 % mužů se věnuje cvičení až 7x týdně, ale 36 % žen cvičí pouze 1-2 x týdně. Hypotéza číslo 2 se potvrdila.

### **H. 3: Muži mají větší problém s aspekty, které ohrožují zdraví.**

Muži častěji než ženy kouří, pijí alkohol a berou drogy. Výsledky se však liší o necelých 10 %. U obou pohlaví však převažovalo nepravidelné užívání návykových látek nad pravidelným užíváním. Hypotéza číslo 3 se potvrdila.

### **H. 4: Muži i ženy začínají chodit do fitness centra, protože chtějí zlepšit svoji postavu.**

Z výzkumu vyplývá, že 70 % všech respondentů navštěvuje posilovnu vinou nespokojenosti se svou postavou. Necelých 14 % lidí uvedlo jako hlavní důvod zlepšení zdraví. Jelikož průměrný věk dotazovaných byl 22,7 let, můžeme říci, že mladým lidem záleží na vzhledu mnohem více než na svém zdraví. Hypotéza číslo 4 se potvrdila.

# ZÁVĚR

Cílem bakalářské práce bylo zjistit, zda návštěvníci fitness center žijí zdravě i v běžném životě. Dále jsem chtěla porovnat životní styl mužů a žen.

V teoretické části jsem se zaměřila na jednotlivé složky životního stylu, popsání fitness center a jejich struktur.

V praktické části jsem zjistila, že většina cvičenců žije aktivním životním stylem. Všichni se snaží žít zdravě, ale ne vždy se jim to daří. V oblasti pohybu se ukázalo, že většina lidí navštěvujících fitness centra, není spokojena se svou postavou. Muži cvičí častěji než ženy, využívají hlavně posilovnu a jejich cílem je nabrat svalovou hmotu. Ženy střídají aerobní zónu s posilovnou a jejich cílem je zhubnout a vytvarovat postavu. Kromě posilovny provozují obě pohlaví ještě další sporty, a to například běh, plavání či jógu.

V oblasti výživy se ukázalo, že ženy mají větší problém s dodržováním zásad zdravého životního stylu. Častěji se přejídají, dojídají se po hlavních jídlech a jí ve večerních hodinách. Muži zvládají udržet své chutě na uzdě lépe. Nejedí tak často na noc, nedojídají se po hlavních jídlech a jí pravidelně vícekrát denně. Jediné mužské negativum je, že se přejídají většími porcemi, než by bylo nutné. Pravidelný pitný režim dodržují obě pohlaví v rozmezí 2-3 litrů denně. Přes 50 % mužů sladí nápoje a kromě vody pije i slazené minerální vody a džusy. Ženy dávají přednost čisté vodě. Ženy také více dbají na příjem ovoce a zeleniny.

Obě pohlaví pociťují ve svém životě stres. Cvičení jim od stresu pomáhá. Většina dotázaných jedinců příležitostně pije alkohol, ale nekouří.

Na základě mých poznatků, bych všem doporučila vykonávat pravidelnou pohybovou aktivitu. Ta pomůže nejen k lepší postavě, ale i k psychické pohodě a celkovému zdraví. Zároveň je vhodné kombinovat pohyb se zdravou stravou.

## RESUMÉ

Tato bakalářská práce popisuje složky životního stylu, fitness centrum a životní styl lidí, kteří fitness centrum navštěvují. Teoretická část je rozdělena do tří hlavních kapitol, které jsou dále rozčleněny na podkapitoly.

První část se věnuje životnímu stylu jako celku. Je zde popsán wellness životní styl, kterým se většinou řídí aktivní jedinci. Také je zde přiblížena tělesná zdatnost neboli fitness, která je při dodržování zásad zdravého životního stylu nepostradatelná. Ve druhé části jsou popsány jednotlivé složky životního stylu. Ve třetí části jsou shrnuty informace o fitness centru a také zásady cvičení v posilovně a aerobní zóně.

Praktická část je konkrétně zaměřena na návštěvníky fitness center a na to, zda kromě pohybové aktivity dodržují i jiné zásady zdravého životního stylu.

## SUMMARY

This bachelor thesis describes the components of lifestyle, fitness center and lifestyle of people visiting a fitness center. The theoretical part is divided into three main chapters which are further divided into subsections. Wellness lifestyle and physical fitness are described in the first part. The second part describes components of lifestyle. The third part summarizes information about the fitness center and describes the main principles of workout in the gym or in the aerobic zone.

The practical part is focused on visitors of fitness center and their lifestyle. There is described whether these visitors take drugs, drink alcohol or coffee or smoke cigarettes, how often they do fitness or if they eat healthy.

# BIBLIOGRAFIE

## *Seznam použité literatury*

1. **BLAHUŠOVÁ, Eva.** Wellness; Fitness. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 2005. 235 s. ISBN 80-246-0891-X
2. **BLAHUTKOVÁ, Marie, ŘEHULKA, Evžen a DAŇHELOVÁ, Šárka.** Pohyb a duševní zdraví. Brno: Paido, 2005. 78 s. ISBN 80-7315-108-1.
3. **BURSOVÁ, Marta.** Kompenzační cvičení: uvolňovací, protahovací, posilovací. 1. vyd. Praha: Grada, 2005. 195 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0948-1
4. **CLARK, Nancy.** Sportovní výživa: nové, přepracované vydání. Praha: Grada, 2009. 352 s. ISBN 978-80-247-2783-7
5. **EGER, Ludvík.** Lék pro vaše tělo i ducha. 1. čes. Vyd. Brno: Schneider, 1995, 163 s. ISBN 80-85796-09-0.
6. **FIALA, J.** Životní styl. Přednáška na semináři Analýza a prevence hlavních zdravotních rizik. Brno : NIDV, 2004.
7. **KOTULÁN, J.a kol.:** Zdravotní nauky pro pedagogy, MU, Brno 2002
8. **KŘIVOHLAVÝ, Jaro.** Psychologie zdraví. Vyd. 1. Praha : Portál, 2001. 280 s. ISBN 80-7178-551-2
9. **MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol.** Výchova ke zdraví. Vyd. 1. Praha: Grada, 2009. 291 s. Pedagogika. ISBN 978-80-247-2715-8
10. **MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol.** Výchova ke zdraví pro učitele. Ústí nad Labem: PF UJEP, 2006. ISBN 80-7044-768-0
11. **MÍČEK, Libor.** Duševní hygiena. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1984
12. **PELIKÁN, J.** Základy empirického výzkumu pedagogických jevů. Praha: Karolinum, 2007, 270 s. ISBN 9788071845690.
13. **PRUNNER, Pavel.** Úvod do psychologie tělesné výchovy a sportu : Určeno posl. 3. roč. učitelství VVP a učitelství 1. stupně ZŠ. 1. vyd. Plzeň : Pedagogická fakulta, 1985.
14. **SHARKEY, Bryan.** Fitness and health, Champaign : Human Kinetics, 2007. 429s. ISBN 10: 0-7360-5614-9
15. **VÉLE, F.:** Kineziologie posturálního systému. Karolinum, Praha 1995
16. **ZVÍROTSKÝ, Michal.** Úvod do zdravotní gramotnosti pro pedagogy: Učební text pro studenty pedagogických oborů. Praha: Univerzita Karlova, 2009. 80 s. ISBN 978-80-7290-431-0.

## **Seznam použitých internetových stránek**

- 17. BMI- Body mass index.** [citováno 5.2.2013]. Dostupné z WWW:  
<http://www.vypocitat.cz/vypocet/bmi/>
- 18.** <http://www.kaloricketabulky.cz/>
- 19. MLČOCH, Z.** 2012, Statistiky týkající se kouření cigaret- souhrn všech údajů [online]. FN Olomouc [citováno 3.2.2013]. Dostupné z WWW:  
[http://www.kurakovaplice.cz/koureni\\_cigaret/zajimavosti-a-statistiky/statistiky-tykajici-se-koureni/10-statistiky-tykajici-se-koureni-cigaret.html](http://www.kurakovaplice.cz/koureni_cigaret/zajimavosti-a-statistiky/statistiky-tykajici-se-koureni/10-statistiky-tykajici-se-koureni-cigaret.html)
- 20. MORAVEC, D.** 2008, Rozdělení drog [online]. [citováno 5.2.2013]. Dostupné z WWW: <http://www.chytrak.chytry.cz/>
- 21. Potravinová pyramida** [citováno 23.1.2013]. Dostupné z WWW:  
<http://www.fns.usda.gov/eatsmartplayhardhealthy lifestyle/Tools/mypyramidtracker.htm>
- 22. Rámcový vzdělávací program pro základní vzdělávání,** 2007. [citováno 20.2.2013]. Dostupné z WWW: <http://www.msmt.cz/vzdelavani/ramcovy-vzdelavaci-program-pro-zakladni-vzdelavani-verze-2007>
- 23. Studijní materiály,** Sociální skupiny, 2013 [citováno 17.2.2013]. Dostupné z WWW:  
<http://www.cmsps.cz/>
- 24. VALJENT, Z.** 2008, Pokus o vymezení pojmu „Aktivní životní styl“ [online]. CVUT [citováno 30.1.2013]. Dostupné z WWW:  
[http://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv\\_zivotni\\_styl.pdf](http://www.utvs.cvut.cz/lectors/zv_zivotni_styl.pdf)



# PŘÍLOHY

## Příloha 1 Dotazník

### DOTAZNÍK

Vážení respondenti,

chtěla bych vás požádat o vyplnění dotazníku k mé bakalářské práci, která se zabývá životním stylem lidí navštěvujících fitness centrum. Dotazník je anonymní a bude použit pouze ke zpracování dat v rámci bakalářské práce. Obhajoba práce se uskuteční na Západočeské univerzitě v Plzni. Děkuji za vaši ochotu a spolupráci.

#### Základní informace

VÝŠKA:

VÁHA:

POHLAVÍ:

VĚK:

- Muž
- Žena

#### Otázky

1. JAKÝ BYL DŮVOD TOHO, ŽE JSTE ZAČALI NAVŠTĚVOVAT FITNESS CENTRUM:

- Chci změnit vzhled
- Chci žít celkově zdravěji
- Chci zkusit něco nového
- Kvůli jiné osobě (přítel, kamarádka)
- Jiné (uved'te):

2. JAK DLOUHO NAVŠTĚVUJETE FITNESS CENTRUM?

- Méně než půl roku
- Půl roku až rok
- 1-2 roky
- Více než dva roky

3. VE FITNESS CENTRU VYUŽÍVÁM HLAVNĚ

- Posilovnu
- Aerobní zónu
- Posilovnu i aerobní zónu
- Skupinové cvičení (uved'te jaké):

4. JAKÝ JSTE OD PŘÍRODY TYP?

- Hubený typ
- Atletický typ
- Obézní typ

5. JAKÝ JE VÁŠ CÍL VE FITNESS CENTRU?

- Vytvarovat postavu
- Nabrat svalovou hmotu
- Zhubnout
- Přibrat, mám podváhu

6. JAKÁ JE VAŠE PRÁCE A ŽIVOTNÍ STYL?

- Sedavé zaměstnání, aktivní životní styl
- Fyzická práce, aktivní životní styl
- Hektický životní styl, nemám čas se zastavit
- Klidný životní styl

7. KOLIK DNÍ V TÝDNU NAVŠTĚVUJETE FITNESS CENTRUM

- 1-2 dny
- 3 dny
- 4-5 dní
- 6-7 dní

8. VĚNUJETE SE JEŠTĚ DALŠÍM SPORTŮM?

- Ano, pravidelně 1-2x týdně
- Ano, pravidelně, 3x a vícekrát týdně
- Ano, nepravidelně
- Ne
- Jaké: (vypište)

9. VYUŽÍVÁTE DOPLŇKOVÉ AKTIVITY VE FITNESS CENTRU?

- Ano
- Ne
- Jaké:

10. JAK ČASTO JÍTE

- Pravidelně vícekrát denně
- Pravidelně 3x denně
- Nepravidelně celý den
- Nepravidelně, hlavně večer

11. DOJÍDÁTE SE PO HLAVNÍCH JÍDLECH?

- Ano
- Ne

12. MÁTE TENDENCE K PŘEJÍDÁNÍ?

- Ano
- Ne

13. KOLIK LITRŮ TEKUTIN DENNĚ VYPIJETE?

- Méně než 1 litr
- 1 litr
- 2-3 litry
- Více než 3 litry

14. CO PIJETE NEJČASTĚJI

- Vodu
- Čaj
- Kávu
- Slazené minerálky a džusy

15. SLADÍTE?

- Ano
- Ne

16. DRŽÍTE DIETY?

- Ano
- Ne

17. MÁTE ZKUŠENOST S JOJO EFEKTEM?

- Ano
- Ne

18. VÍTE, CO TO JE POTRAVINOVÁ PYRAMIDA?

- Ano
- Ne

19. ŘÍDÍTE SE ZÁSADAMI POTRAVINOVÉ PYRAMIDY? ZAKROUŽKUJTE, KTERÉ POTRAVINY MÁTE VE SVÉM JÍDELNÍČKU DENNĚ OBSAŽENY?

- Ovoce
- Zelenina
- Bílkoviny (drůbež, ryby, vejce, tvaroh)
- Sacharidy (rýže, těstoviny, obiloviny)
- Zdravé tuky (olivový olej, ořechy)

20. POUŽÍVÁTE DOPLŇKY VÝŽIVY? POKUD ANO, JAKÉ?

- Ano
- Ne
- Jaké:

21. DĚLÁ VÁM PROBLÉM UDRŽET ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL?

- Ano
- Ne
- Občas

22. CO VÁS OMEZUJE V DODRŽOVÁNÍ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU?

- Rodina
- Práce či škola
- Omezený čas na trénink
- Cesta do fitness centra trvá dlouho

23. MÁTE NĚJAKÁ OMEZENÍ ZDRAVOTNÍHO RÁZU?

- Žádné
- Kloubní problémy
- Úrazy a operace
- Civilizační choroby

24. JAK JSTE SPOKOJENI SE SVÝM TĚLEM?

- Cítím se dobře, ale mohlo by to být lepší
- Jsem se sebou spokojený
- Ve svém těle se necítím dobře

25. KOUŘÍTE?

- Ano
- Ne
- Občas

26. PIJETE ALKOHOL?

- Ano
- Ne
- Občas

27. BERETE DROGY?

- Ano
- Ne
- Občas

28. CÍTÍTE SE BÝT STÁLE VE STRESU?

- Ano
- Ne

29. POMÁHÁ VÁM CVIČENÍ K ODBOURÁVÁNÍ STRESU?

- Ano
- Ne

30. CO SE VE VAŠEM ŽIVOTNÍM STYLU ZLEPŠILO POTOM, CO JSTE ZAČALI NAVŠTĚVOVAT FITNESS CENTRUM?

- Nic
- Stravování a pitný režim
- Duševní stav
- Nekouřím, nepiji alkohol, neberu drogy
- Jiné

## **Příloha 2** Náhodně vybraný dotazník vyplněný ženou

### **DOTAZNÍK**

Vážení respondenti,

chtěla bych vás požádat o vyplnění dotazníku k mé bakalářské práci, která se zabývá životním stylem lidí navštěvujících fitness centrum. Dotazník je anonymní a bude použit pouze ke zpracování dat v rámci bakalářské práce. Obhajoba práce se uskuteční na Západočeské univerzitě v Plzni. Děkuji za vaši ochotu a spolupráci.

#### **Základní informace**

VÝŠKA: 168 cm

VÁHA: 58 kg

POHLAVÍ:

- Muž
- **Žena**

VĚK: 31 let

#### **Otázky**

1. JAKÝ BYL DŮVOD TOHO, ŽE JSTE ZAČALI NAVŠTĚVOVAT FITNESS CENTRUM:

- **Chci změnit vzhled**
- Chci žít celkově zdravěji
- Chci zkusit něco nového
- Kvůli jiné osobě (přítel, kamarádka)
- Jiné (uveďte):

2. JAK DLOUHO NAVŠTĚVUJETE FITNESS CENTRUM?

- Méně než půl roku
- Půl roku až rok
- 1-2 roky
- **Více než dva roky**

3. VE FITNESS CENTRU VYUŽÍVÁM HLAVNĚ

- Posilovnu
- Aerobní zónu
- **Posilovnu i aerobní zónu**
- Skupinové cvičení (uveďte jaké):

4. JAKÝ JSTE OD PŘÍRODY TYP?

- Hubený typ
- Atletický typ
- **Obézní typ**

5. JAKÝ JE VÁŠ CÍL VE FITNESS CENTRU?

- **Vytvarovat postavu**
- Nabrat svalovou hmotu
- Zhubnout
- Přibrat, mám podváhu

6. JAKÁ JE VAŠE PRÁCE A ŽIVOTNÍ STYL?

- **Sedavé zaměstnání, aktivní životní styl**
- Fyzická práce, aktivní životní styl
- Hektický životní styl, nemám čas se zastavit
- Klidný životní styl

7. KOLIK DNÍ V TÝDNU NAVŠTĚVUJETE FITNESS CENTRUM

- 1-2 dny
- 3 dny
- **4-5 dní**
- 6-7 dní

8. VĚNUJETE SE JEŠTĚ DALŠÍM SPORTŮM?

- Ano, pravidelně 1-2x týdně
- Ano, pravidelně, 3x a vícekrát týdně
- **Ano, nepravidelně**
- Ne
- Jaké: (vypište)

9. VYUŽÍVÁTE DOPLŇKOVÉ AKTIVITY VE FITNESS CENTRU?

- Ano
- **Ne**
- Jaké:

10. JAK ČASTO JÍTE

- **Pravidelně vícekrát denně**
- Pravidelně 3x denně
- Nepravidelně celý den
- Nepravidelně, hlavně večer

11. DOJÍDÁTE SE PO HLAVNÍCH JÍDLECH?

- **Ano**
- Ne

12. MÁTE TENDENCE K PŘEJÍDÁNÍ?

- **Ano**
- Ne

13. KOLIK LITRŮ TEKUTIN DENNĚ VYPIJETE?

- Méně než 1 litr
- 1 litr
- 2-3 litry
- Více než 3 litry

14. CO PIJETE NEJČASTĚJI

- Vodu
- Čaj
- Kávu
- Slazené minerálky a džusy

15. SLADÍTE?

- Ano
- Ne

16. DRŽÍTE DIETY?

- Ano
- Ne

17. MÁTE ZKUŠENOST S JOJO EFEKTEM?

- Ano
- Ne

18. VÍTE, CO TO JE POTRAVINOVÁ PYRAMIDA?

- Ano
- Ne

19. ŘÍDÍTE SE ZÁSADAMI POTRAVINOVÉ PYRAMIDY? ZAKROUŽKUJTE, KTERÉ POTRAVINY MÁTE VE SVÉM JÍDELNÍČKU DENNĚ OBSAŽENY?

- Ovoce
- Zelenina
- Bílkoviny (drůbež, ryby, vejce, tvaroh)
- Sacharidy (rýže, těstoviny, obiloviny)
- Zdravé tuky (olivový olej, ořechy)

20. POUŽÍVÁTE DOPLŇKY VÝŽIVY? POKUD ANO, JAKÉ?

- Ano
- Ne
- Jaké: Vitamíny

21. DĚLÁ VÁM PROBLÉM UDRŽET ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL?

- Ano
- Ne
- Občas

22. CO VÁS OMEZUJE V DODRŽOVÁNÍ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU?

- Rodina
- **Práce či škola**
- Omezený čas na trénink
- Cesta do fitness centra trvá dlouho

23. MÁTE NĚJAKÁ OMEZENÍ ZDRAVOTNÍHO RÁZU?

- **Žádné**
- Kloubní problémy
- Úrazy a operace
- Civilizační choroby

24. JAK JSTE SPOKOJENI SE SVÝM TĚLEM?

- **Cítím se dobře, ale mohlo by to být lepší**
- Jsem se sebou spokojený
- Ve svém těle se necítím dobře

25. KOUŘÍTE?

- Ano
- **Ne**
- Občas

26. PIJETE ALKOHOL?

- Ano
- Ne
- **Občas**

27. BERETE DROGY?

- Ano
- **Ne**
- Občas

28. CÍTÍTE SE BÝT STÁLE VE STRESU?

- Ano
- **Ne**

29. POMÁHÁ VÁM CVIČENÍ K ODBOURÁVÁNÍ STRESU?

- **Ano**
- Ne

30. CO SE VE VAŠEM ŽIVOTNÍM STYLU ZLEPŠILO POTOM, CO JSTE ZAČALI NAVŠTĚVOVAT FITNESS CENTRUM?

- Nic
- **Stravování a pitný režim**
- **Duševní stav**
- Nekouřím, nepiji alkohol, neberu drogy
- Jiné



## **Příloha 3** Náhodně vybraný dotazník vyplněný mužem

### **DOTAZNÍK**

Vážení respondenti,

chtěla bych vás požádat o vyplnění dotazníku k mé bakalářské práci, která se zabývá životním stylem lidí navštěvujících fitness centrum. Dotazník je anonymní a bude použit pouze ke zpracování dat v rámci bakalářské práce. Obhajoba práce se uskuteční na Západočeské univerzitě v Plzni. Děkuji za vaši ochotu a spolupráci.

#### **Základní informace**

VÝŠKA: 183 cm

VÁHA: 90 kg

VĚK: 22 let

POHLAVÍ:

- Muž
- Žena

#### **Otázky**

1. JAKÝ BYL DŮVOD TOHO, ŽE JSTE ZAČALI NAVŠTĚVOVAT FITNESS CENTRUM:

- Chci změnit vzhled
- Chci žít celkově zdravěji
- Chci zkusit něco nového
- Kvůli jiné osobě (přítel, kamarádka)
- Jiné (uveďte):

2. JAK DLOUHO NAVŠTĚVUJETE FITNESS CENTRUM?

- Méně než půl roku
- Půl roku až rok
- 1-2 roky
- Více než dva roky

3. VE FITNESS CENTRU VYUŽÍVÁM HLAVNĚ

- Posilovnu
- Aerobní zónu
- Posilovnu i aerobní zónu
- Skupinové cvičení (uveďte jaké):

4. JAKÝ JSTE OD PŘÍRODY TYP?

- Hubený typ
- **Atletický typ**
- Obézní typ

5. JAKÝ JE VÁŠ CÍL VE FITNESS CENTRU?

- Vytvarovat postavu
- **Nabrat svalovou hmotu**
- Zhubnout
- Přibrat, mám podváhu

6. JAKÁ JE VAŠE PRÁCE A ŽIVOTNÍ STYL?

- Sedavé zaměstnání, aktivní životní styl
- **Fyzická práce, aktivní životní styl**
- Hektický životní styl, nemám čas se zastavit
- Klidný životní styl

7. KOLIK DNÍ V TÝDNU NAVŠTĚVUJETE FITNESS CENTRUM

- 1-2 dny
- 3 dny
- 4-5 dní
- **6-7 dní**

8. VĚNUJETE SE JEŠTĚ DALŠÍM SPORTŮM?

- Ano, pravidelně 1-2x týdně
- Ano, pravidelně, 3x a vícekrát týdně
- Ano, nepravidelně
- **Ne**
- Jaké: (vypište)

9. VYUŽÍVÁTE DOPLŇKOVÉ AKTIVITY VE FITNESS CENTRU?

- **Ano**
- Ne
- **Jaké: Sauna**

10. JAK ČASTO JÍTE

- **Pravidelně vícekrát denně**
- Pravidelně 3x denně
- Nepravidelně celý den
- Nepravidelně, hlavně večer

11. DOJÍDÁTE SE PO HLAVNÍCH JÍDLECH?

- Ano
- **Ne**

12. MÁTE TENDENCE K PŘEJÍDÁNÍ?

- **Ano**
- Ne

13. KOLIK LITRŮ TEKUTIN DENNĚ VYPIJETE?

- Méně než 1 litr
- 1 litr
- 2-3 litry
- **Více než 3 litry**

14. CO PIJETE NEJČASTĚJI

- Vodu
- Čaj
- Kávu
- **Slazené minerálky a džusy**

15. SLADÍTE?

- **Ano**
- Ne

16. DRŽÍTE DIETY?

- Ano
- **Ne**

17. MÁTE ZKUŠENOST S JOJO EFEKTEM?

- Ano
- **Ne**

18. VÍTE, CO TO JE POTRAVINOVÁ PYRAMIDA?

- Ano
- **Ne**

19. ŘÍDÍTE SE ZÁSADAMI POTRAVINOVÉ PYRAMIDY? ZAKROUŽKIJTE, KTERÉ POTRAVINY MÁTE VE SVÉM JÍDELNÍČKU DENNĚ OBSAŽENY?

- Ovoce
- Zelenina
- **Bílkoviny (drůbež, ryby, vejce, tvaroh)**
- **Sacharidy (rýže, těstoviny, obiloviny)**
- Zdravé tuky (olivový olej, ořechy)

20. POUŽÍVÁTE DOPLŇKY VÝŽIVY? POKUD ANO, JAKÉ?

- Ano
- **Ne**
- Jaké:

21. DĚLÁ VÁM PROBLÉM UDRŽET ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL?

- Ano
- **Ne**
- Občas

22. CO VÁS OMEZUJE V DODRŽOVÁNÍ ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU?

- Rodina
- Práce či škola
- Omezený čas na trénink
- Cesta do fitness centra trvá dlouho

23. MÁTE NĚJAKÁ OMEZENÍ ZDRAVOTNÍHO RÁZU?

- Žádné
- Kloubní problémy
- Úrazy a operace
- Civilizační choroby

24. JAK JSTE SPOKOJENI SE SVÝM TĚLEM?

- Cítím se dobře, ale mohlo by to být lepší
- Jsem se sebou spokojený
- Ve svém těle se necítím dobře

25. KOUŘÍTE?

- Ano
- Ne
- Občas

26. PIJETE ALKOHOOL?

- Ano
- Ne
- Občas

27. BERETE DROGY?

- Ano
- Ne
- Občas

28. CÍTÍTE SE BÝT STÁLE VE STRESU?

- Ano
- Ne

29. POMÁHÁ VÁM CVIČENÍ K ODBOURÁVÁNÍ STRESU?

- Ano
- Ne

30. CO SE VE VAŠEM ŽIVOTNÍM STYLU ZLEPŠILO POTOM, CO JSTE ZAČALI NAVŠTĚVOVAT FITNESS CENTRUM?

- Nic
- Stravování a pitný režim
- Duševní stav
- Nekouřím, nepiji alkohol, neberu drogy
- Jiné