

Technická univerzita v Liberci


FAKULTA PŘÍRODOVĚDNĚ-HUMANITNÍ A PEDAGOGICKÁ

**Katedra:** Geografie  
**Studijní program:** Matematika  
**Studijní obor:** Matematika se zaměřením na vzdělávání, Geografie se zaměřením na vzdělávání

TĚLO JAKO PROJEKT V KONZUMNÍ  
SPOLEČNOSTI  
THE BODY AS A PROJECT IN  
CONSUMPTION SOCIETY

**Bakalářská práce:** 13-FP-KGE-13

**Autor:**  
Pavel ŠŤASTNÝ

**Podpis:**   
.....

**Vedoucí práce:** doc. RNDr. Alois Hynek, CSc.

**Konzultant:** doc. RNDr. Alois Hynek, CSc.

**Počet**

stran	grafů	obrázků	tabulek	pramenů	příloh
62	19	2	6	26	2

V Liberci dne: 26. 04. 2013

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Pavel Šťastný**  
Osobní číslo: **P10000571**  
Studijní program: **B1101 Matematika**  
Studijní obory: **Matematika se zaměřením na vzdělávání**  
**Geografie se zaměřením na vzdělávání**  
Název tématu: **Tělo jako projekt v konzumní společnosti**  
Zadávací katedra: **Katedra geografie**

### Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

1. Individuální tělo
  2. Tělesná cvičení
  3. Úpravy těla
  4. Propojenost těl
- Postupy:

Konstrukce geografických dat: oficiální/neoficiální/imaginativní zdroje, rozhovory s lidmi, pozorování, participace a etnografie

Konstrukce geografických interpretací: prosívání/třídění, výpočty, vysvětlení, porozumění, reprezentace

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná

Seznam odborné literatury:

1. Valentine G. (2001): Social Geographies: Space and Society. Prentice Hall, Englewood Cliffs, 416 s.
2. Knox P., Pinch S. (2009): Urban Social Geography: An Introduction. Prentice Hall, Englewood Cliffs, 392 s
3. Pain R. et al. (2001): Introducing Social Geographies. Hodder Education, London , 320 s.
4. Panelli R. (2008): Social Geographies: From Difference to Action. SAGE, London, 312 s.
5. Cloke P. et al. (2004): Practising Human Geography. SAGE, London, 440 s.
6. Clifford N., French S., Valentine G. (2010): Key Methods in Geography. SAGE, London, 568 s.

Vedoucí bakalářské práce:

  
doc. RNDr. Alois Hynek, CSc.  
Katedra geografie

Datum zadání bakalářské práce:

27. června 2011

Termín odevzdání bakalářské práce:


7. prosince 2012



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.

děkan

L.S.

  
RNDr. Jaroslav Vávra, Ph.D.  
zástupce vedoucího katedry

V Liberci dne 28. května 2012

## Čestné prohlášení

**Název práce:** Tělo jako projekt v konzumní společnosti

**Jméno a příjmení autora:** Pavel Šťastný

**Osobní číslo:** P10000571

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon), ve znění pozdějších předpisů, zejména § 60 – školní dílo.

Prohlašuji, že má bakalářská práce je ve smyslu autorského zákona výhradně mým autorským dílem.


Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím bakalářské práce a konzultantem.

Prohlašuji, že jsem do informačního systému STAG vložil elektronickou verzi mé bakalářské práce, která je identická s tištěnou verzí předkládanou k obhajobě a uvedl jsem všechny systémem požadované informace pravdivě.

V Liberci dne 26. 04. 2013



.....  
Pavel Šťastný

Rád bych poděkoval panu doc. RNDr. A. Hynkovi, CSc. za jeho odborné vedení, poskytnuté materiály a ochotu, jakož i trpělivost při vedení mé bakalářské práce.

## **Anotace**

Cílem této práce je propojení geografie, fyziologie a reálného života. V první části práce je stručně popsán historický vývoj struktur měst a dopravy. Následuje zaměření na tělo z hlediska humánní geografie a fyziologie, jež je rozšířeno teorií fitness a masáží. V závěru první části práce jsou uvedeny základy tvorby dotazníku. Ve druhé části jsou zpracována získaná data. V závěru celé práce je analýza a hodnocení jak literárních podkladů, tak získaných empirických poznatků.

**Klíčová slova:** geografie, prostor, prostorovost, klasifikace měst, doprava, tělo, fyziologie, fitness, masáže.

## **Annotation**

The objective of this study is to connect geography, physiology and real life. In the first part there is briefly described historical development of structures of cities and transport. Focus on human body in terms of human geography and physiology, which is extended for the theory of fitness and massage, follows. In the conclusion of the first part there are the basics of creating a questionnaire mentioned. In the second part the data are processed. In the conclusion there is the analysis and evaluation of both acquired literary and also actual knowledge.

**Keywords:** geography, space, spaciousness, classification of space, transport, human body, physiology, fitness, massage

# Obsah

---

ÚVOD.....	9
1 PŘEHLED DOSAVADNÍCH POZNATKŮ.....	10
1.1 Základní pojmy.....	10
1.2 Klasifikace měst.....	12
1.2.1 Před-industriální město.....	12
1.2.2 Fordismus a průmyslové město.....	15
1.2.3 Současná města.....	16
1.2.4 Shrnutí.....	17
1.3 Doprava.....	18
1.3.1 Předchozí městské změny.....	19
1.3.2 Současné městské změny.....	20
1.4 Tělo.....	23
1.4.1 Tělo jako reprezentativní model.....	24
1.4.2 Tělesnost.....	24
1.5 Fyziologie.....	25
1.6 Fitness.....	27
1.6.1 Ženy a jejich požadavky.....	28
1.6.2 Muži a jejich požadavky.....	29
1.7 Masáže.....	30
1.7.1 Druhy masáží.....	30
1.7.2 Definice masáže.....	31
1.7.3 Význam a účinky masáže.....	31
1.8 Tvorba dotazníku.....	32
2 Cíle, výsledky, diskuze.....	37
2.1 Cíle práce.....	37
2.2 Výsledky a diskuze.....	37
ZÁVĚR.....	52
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY.....	54
SEZNAM PŘÍLOH.....	57



## **Seznam tabulek**

Tabulka 1: Důvody stěhování podle věku respondenta .....	22
Tabulka 2: Důvody stěhování podle vzdělání respondenta.....	23
Tabulka 3: Porovnání rozhovoru a dotazníku.....	36
Tabulka 4: Návštěvnost fitness centra podle času.....	47
Tabulka 5: Návštěvnost masážního studia podle času.....	47
Tabulka 6: Nejžádanější typy masáží.....	50

## **Seznam obrázků**

Obrázek 1: Obytné vzory a struktura společnosti – model 1.....	13
Obrázek 2: Obytné vzory a struktura společnosti – model 2.....	14

## Seznam grafů

Graf 1: Návštěvnost fitness centra nebo masážního studia.....	37
Graf 2: Pohlaví.....	38
Graf 3: Současné bydliště podle počtu obyvatel.....	39
Graf 4: Místo využívání služeb podle počtu obyvatel.....	39
Graf 5: Pozice ve společnosti z hlediska uplatnění na trhu.....	40
Graf 6: Pozice ve společnosti.....	40
Graf 7: Návštěvnost fitness center, masáže.....	41
Graf 8: Typ fitness centra podle pohlaví.....	42
Graf 9: Typ masážního studia podle pohlaví.....	43
Graf 10: Pohlaví personálu podle pohlaví ve fitness centru.....	43
Graf 11: Pohlaví personálu v masážním studiu podle pohlaví.....	44
Graf 12: Preferovaná cena do fitness centra (1 vstup).....	45
Graf 13: Preferovaná cena do masážního studia (1 vstup).....	45
Graf 14: Návštěvnost fitness centra (měsíčně).....	46
Graf 15: Využívání masáže (měsíčně).....	46
Graf 16: Typ placení za vstup do fitness centra.....	48
Graf 17: Typ placení za jeden druh masáže.....	48
Graf 18: Preferovaný typ cvičení.....	49
Graf 19: Nejčastěji masírované partie.....	51

## ÚVOD

Geografie je věda, která leží v prostoru průniku přírodních, technických a společenských věd. Existuje zde závislost prostorovosti na prostoru. Rozlišujeme nejen prostor v absolutním, relativním a relačním pojetí, ale i prostorovost chápanou jako proces utváření prostoru – analogicky Newtonovo a Einsteinovo chápání prostoru. Hlavním cílem geografa by vždy mělo být zkoumání místa, času a zjišťování, proč se v tento čas na tomto místě objevuje právě tento jev. Proces v geografii je výsledkem průniku času a prostoru, prostorovostí a časovostí, neboli časoprostorovostí.

Tělo jako projekt v konzumní společnosti je téma, které se bude snažit o propojení geografie s fyziologií člověka a každodenním reálným životem.

V této bakalářské práci se zaměříme na místo, kde lidé tráví „dobrovolně“ svůj volný čas za účelem fyzického zkrášlení těla, podpoření duševní rovnováhy a zvýšení své konkurence schopnosti a prestiže ve společnosti.

Teoretická část obsahuje zpracované literární informace, které úzce souvisí s tématem a napomáhají nám propojit geografii s fyziologií a reálným životem.

Druhá část, empirická, bude mapovat využívání služeb jako jsou masáže a fitness a jejich časovou, místní a cenovou dostupnost. Dále se bude snažit porovnat využívání těchto služeb z hlediska genderových rolí, geografické polohy, ekonomické aktivity.

Závěr je věnován zhodnocení dané problematiky pomocí studie zjištěných literárních a skutečných poznatků.

Hlavním důvodem, proč bylo zvoleno toto téma bylo, že jsem sám aktivně zapojen v oblasti služeb. Rád sleduji vývoj v této oblasti a zajímá mě, zda-li je budoucnost v tomto sektoru vzestupná, stagnující, nebo sestupná, a rád bych naznačil propojení geografie s reálným jevem.

# 1 PŘEHLED DOSAVADNÍCH POZNATKŮ

## 1.1 Základní pojmy

Nejprve vysvětlíme nejdůležitější základní pojmy, se kterými budeme dále pracovat. Prostorovost je dle P. Cloke a kol. (2005)<sup>1</sup> prožívaný a sociálně utvářený prostor, kde je důraz kladen na to, jakým způsobem je prostor prožíván a interpretován. Pojem sociální vývoj podle K. Kasala (2011)<sup>2</sup> obsahuje systematické změny resp. hluboké změny společnosti v širším slova smyslu (ekonomická, sociální, kulturní, politická složka), které zasahují do podstaty představ o prostoru a prostorovostech, charakteru všech druhů prostorovostí, jejich chápání, obsahové náplně, vazeb v nich, jejich struktury, prostředí, procesů, aktérů. Jestliže mluvíme o prostoru, máme mnoho různých možností, jak na něj nahlížet. Jeden z možných pohledů nastínil i A. Hynek (2011)<sup>3</sup>, který tvrdil, že prostor není neměnný, neční, nýbrž se děje, funguje či nefunguje, vždy je za ním proces, který jej produkuje, tvoří, proměňuje. Odlišný pohled na prostor má T. Vágai (2011)<sup>4</sup>, který uvádí, že prostor a jeho chápání je jednou ze základních kategorií zaměstnávajících lidskou mysl v souvislosti s celou řadou každodenních činností, ať již mají charakter těch nejjednodušších, rutinně prováděných, zautomatizovaných činností, či abstraktních představ a operací ovlivňujících samotného jedince a jeho každodennost, či společnost v daleko širším měřítku a v jejím vývoji. S prostorem úzce souvisí i Hynkovo (2011) pojetí prostorovosti. Podle něj prostorovost znamená, že prostor se odehrává, pracuje. Ačkoliv je prostor podstatné jméno, z předchozích poznatků by bylo lepší ho označit jako sloveso, protože slovesa vyjadřují děj a prostor je také děj, prostě se „prostoruje“. Nepracuje sám o sobě, ale děj z něj vytváří síly přírody, lidí, našich představ, přání, ale bohužel i chyb. Tedy prostor by neměl být chápán jen jako místopis, co kde je, ale především proč to tam je? Jak se to tam dostalo? Co se tam odehrává? Co se s tím dá/má, nemá/musí atd. dělat? A kdo to udělá? Navrhne? Zaplatí? Využije? Za každým prostorem je prostorovost, neboli

---

1 CLOKE, P., CRANG, P., GOODWIN, M. (2005)

2 KASALA, K. (2011, str. 105)

3 HÝNEK, A. (2011, str. 19)

4 VÁGAI, T. (2011, str. 81)

procesy, které jej udržují, mění. V průběhu minulého století dle S. Pile (1996)<sup>5</sup> změnila psychoanalýza způsob, jakým přemýšlíme o našich vztazích s ostatními. Psychoanalytické koncepty a metody, jako je bezvědomí a sen, výrazně ovlivňují sociální, kulturní i politické teorie. Je nutné analyzovat dialektiku mezi jednotlivcem a vnějším světem, protože pouze takto získáme psychoanalýzu prostoru. Podle autora H. Lefebvre (1974) existuje bezprostřední vztah mezi tělem a prostorem a procesem těla v prostoru. H. Lefebvre také tvrdí, že tělo vytváří prostor a zároveň prostor zabírá. Proces mezi tělem a prostorem je bezprostřední. Nast H. a Pile S. (1998) uvádějí, že by měla existovat úzká spolupráce mezi geografy, architekty, antropology, umělci, filmovými teoretiky, teoretiky kulturních studií a psychoanalytickými pracovníky, aby bylo jasné, že existuje spojení mezi tělem a prostorem. S prostory úzce souvisí i sociální geografie. Ta se zabývá převážně vztahy mezi společnostmi a prostory, jež obývají a využívají. R. Pain (2001)<sup>6</sup> uvádí, že prostor má důležitou roli v aktivním utváření společnosti. Prostor a místo jsou důležité prostředky, jimiž se společnosti a sociální skupiny samy organizují, rozdělují zdroje, přicházejí do konfliktu, je jimi dán smysl nebo tvoří smysl pro sebe. Takto mají sociální skupiny konkrétní příspěvek k utváření sociální teorie a sociálních problémů. Jedním ze současných diskutovaných problémů je rozdílnost povah mezi muži a ženami. Hodně se mluví o genderu, který lze chápat jako sociálně utvářený soubor vlastností, chování, zájmů, vzhledu atd., který je jednotlivých společnostech spojován s obrazem muže nebo ženy. Podle autorek I. Smetáčkové a K. Vlkové (2005)<sup>7</sup> je konkrétní náplň tohoto souboru ženských a mužských charakteristik kulturně a historicky proměnlivá. V různých historických obdobích a v různých kulturách se očekávání vůči ženám a mužům liší. A. Hynek (2011)<sup>8</sup> termín gender popsal podobně, ale v mnohem širším kontextu. Gender není rozdílnost mezi muži a ženami z hlediska biologických faktorů, ale klade důraz na rozdíly v obecně přijímaných obrazcích, rolích muže a ženy ve společnosti a na důsledky těchto diferencí mezi nimi. Předmětem zájmu je hlavně rozdělení moci, jak jej produkuje zažitý společenský rámeček, který je především maskulinní, ať už jde o pohled jazykový, rozhodovací nebo poli-

---

5 PILE, S. (1996, str. 184)

6 PAIN, R. (2001, str. 3)

7 SMETÁČKOVÁ, I., VLKOVÁ, K. (2005, str. 10)

8 HYNEK, A. a spol. (2011, str. 59)

tický. Základním východiskem je tedy pohled na společnost jako na projekci maskulinity v prostoru a na kritický přístup k této skutečnosti.

## 1.2 Klasifikace měst

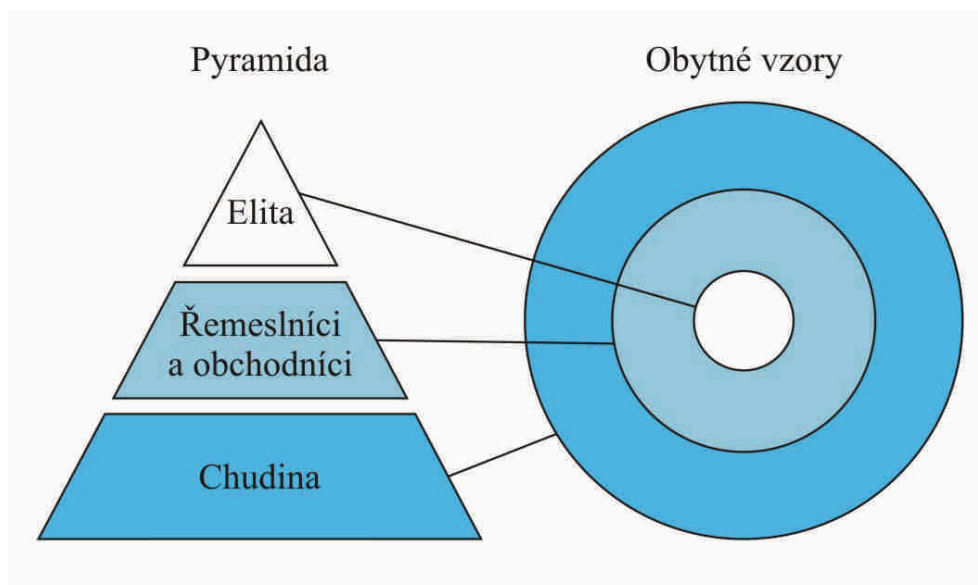
Pokud mluvíme o klasifikaci měst, každý z nás si představí standardní dělení měst například podle počtu obyvatel. Nikoho však nenapadne vzít v úvahu vzájemnou interakci prostoru, o kterém se bavíme, a aktérů, kteří obývají tento prostor. Svět kolem nich a v tomto procesu mění oba. Při klasifikaci měst byla zvolena kniha autorů P. Knoxe a S. Pinche (2010)<sup>9</sup> s názvem *Urban Social Geography*.

### 1.2.1 Před-industriální město

První model města, který si nastíníme, vytvořil Sjoberg. Časově je zařazen do doby průmyslové revoluce (18.–19. století). V té době vznikaly drobné osady založené na obchodu, ekonomice a pevném sociálním řádu. Mluvíme o tradici středověkého feudalismu. Struktura měst v tomto období měla tři zóny (obr. 1). V těchto zónách budeme rozlišovat vrstvy lidí, kteří tento prostor obývají. První zónu označíme jako jádro. V jádře bydlela úzká skupina lidí, která řídila společnost. Okolí jádra obývali řemeslníci a obchodníci a nejokrajovější část města nazveme periferie, kde žila chudina.

---

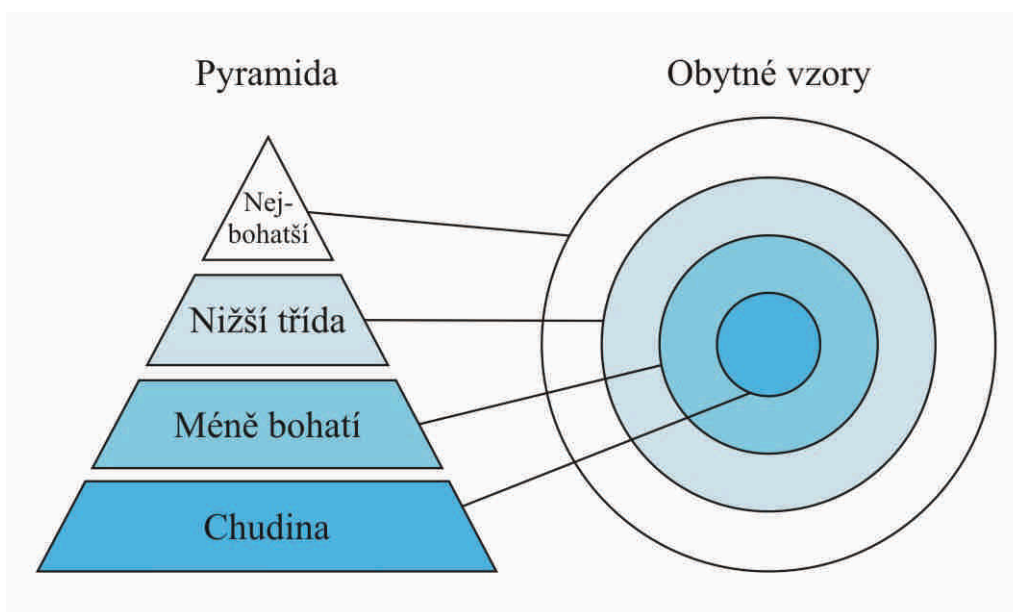
9 KNOX, P., PINCH S. (2005, str. 17–38)



Obrázek 1: Obytné vzory a struktura společnosti – model 1

Všechny zóny měly společného vládce. Zaměříme se na nejvíce produktivní oblast. Druhá zóna se dělila podle řemesel. Řemesla měla rodinnou tradici. Práce byla v rodinném kruhu a bydlení bylo spíše vertikální než horizontální. Druhý model města je podle Vance. Jeho model města byl téměř stejný jako Sjobergův, ale preferoval spíše horizontální dělení, než vertikální. Jak již ale bylo řečeno, města se měnila a mění. Průmyslová města rostla a byl kladen velký tlak na změnu jejich struktury. Zaznamenali jsme tři výrazné změny v pojetí struktury měst. Nejdříve popíšeme změny, které nastaly, a poté uvedeme důsledky těchto změn. První zóna, vládnoucí skupina obyvatel, se přesunula z jádra na periferii. Vznikla oddělená struktura rodiny a práce. Tento jev podmínil změny hodnot. Nebyly již preferovány pouze tradiční hodnoty, ale začínalo se preferovat bohatství a vlastnictví půdy. Tyto změny struktury zapříčinily vznik kapitalismu jako dominantní způsob výroby a změny v posunu technologií. Díky těmto skutečnostem se nám vytvořily nové 2 skupiny lidí. První skupinu tvořili průmysloví kapitalisté a druhou skupinu nekvalifikovaní dělníci. Tím pádem podnikatelé představili nový styl, který tvrdil, že akumulace majetku je přijatelná. Následně byla zavedena soutěž o nejlepší a nejspolehlivější přístup. Takovéto přístupy byly důvodem přesunu obyvatel z jádra na periferii, protože se pronajímala půda s cílem nejvyššího zisku. V jádru vznikaly nové továrny a v těsné blízkosti i byty

pro dělníky. Sociální status odpovídal kvalitě a velikosti bydlení. Už několikrát zmiňované nejbohatší vrstvy obyvatel se stěhovaly na periferie a stavěly si své čtvrti. Naopak dělníci migrovali do středu a zabydlovali se v bytech u továren. V tuto dobu probíhala velká imigrace a to značilo náhlý nárůst měst, vznik nových technologií a růst měst do pater. Naopak díky bohatým na periferii se začínala rozvíjet dopravní infrastruktura. V 19. století tak nastal šok ve struktuře měst. Vzhledem k událostem, které předcházely, vznikaly čtyři nové zóny měst. Nově vzniklé zóny jsou znázorněny na obrázku č. 2.



Obrázek 2: Obytné vzory a struktura společnosti – model 2

Následovala stále vyšší cena pozemků za jejich pronájem nebo koupi, proto se průmysl začal posouvat spíše podle dopravní obsluhy, nejčastěji kolem železnice, nebo kolem řeky a jejich okolí. Současné průmyslové město popsal i Marx. Ekonomika tehdejší doby měla vliv nejen na samotného Marxe, ale i na jeho pohled ohledně způsobu výroby. Jednalo se o zavádění nových technologií a následném snižování mezd. Tvrdil, že tyto mzdy byly spravedlivé, protože představovaly nejefektivnější výsledek průsečíku nabídky a poptávky v rovnovážném řešení. Rozdíl mezi tím, jak byli zaměstnanci placeni za výrobu zboží a cenou, za kterou se mohlo zboží vynést na trh, Marx nazval nadhodnotou.



## 1.2.2 Fordismus a průmyslové město

V průmyslovém městě proběhlo několik změn. Změny, které zásadně ovlivnily strukturu města i obyvatel, odpovídají vzájemné interakci obou těchto složek, které se vyvíjejí i nadále. Podle P. Knoxe a S. Pinche (2010)<sup>10</sup> se fordismus datuje v období od roku 1920 až do poloviny roku 1971. Začaly se objevovat nové koncepty, které vedly k analýze změn ve městech. Jednalo se například o teorii regulace, která se snažila pochopit, proč lze přežít v kapitalistické ekonomice navzdory všem jejím základním napětím a rozporům. Na toto tvrzení odborníci tvrdili, že to lze díky regulačním mechanismům v podobě právních předpisů. Určitý způsob analýzy předvedl i Henry Ford. Podle něj byl systém výroby, ve kterém je plánování a řízení práce ve výrobních průmyslových odvětvích přidělováno výhradně podle předem nařízených operací. Takže výrobní dělníky bylo třeba pověřit specializovanými úkoly, protože byli součástí řetězce s předem promyšlenou analýzou. Naopak vědecké řízení výrobních průmyslových odvětví se uskutečňuje pomocí techniky. Henryho genialita spočívala v tom, že použil výrobní linku jako stroj a jednu jednoduchou činnost pro každého dělníka. Díky tomu byla nižší výrobní cena produktu a tím pádem mohl dělník dostat 5 dolarů, což byl v té době dvojnásobek průměrného platu. Ačkoliv nastal velký boom, proti stála velice malá poptávka, kterou však částečně pomohla vyřešit 2. světová válka. Ekonomickou situaci a styl výroby okomentovali i ekonom John Maynard Keynes, politik Milk Harvey nebo Morris Minor. První zmiňovaný, John Maynard Keynes, tvrdil, že vlády by měly zasáhnout, aby regulovaly vzestupy a propady, které charakterizují kapitalistické ekonomiky. Zejména vlády by měly utrácet v době recese a vytvořit efektivnější poptávky po soukromých statcích a službách. Vznik vnitřního dálničního systému se rovnalo decentralizaci. Bezprecedentní počet domácností přispěl k decentralizaci z městských oblastí do okolí s nízkou hustotou předměstských oblastí. O tomto všem Harvey tvrdil, že masivní proces suburbanizace představuje posun od primárního sektoru kapitálu do sekundárního sektoru. Přitom primární sektor představuje investice do výrobního systému a sekundární sektor charakterizují různorodé prostředky potřebné například

---

10 KNOX, P., PINCH, S. (2005, str. 17–38)

i k zlepšení životního prostředí. Vznikl také nový symbol tzv. fetišismus, kdy domácnosti soupeří mezi sebou, což ale vede i ke zvýšení hypoték a zadlužení. Morris Minor poukazoval na to, že státy se snaží zmírnit nerovnosti spojené s tržními mechanismy. Vláda v Evropě se snažila zajistit minimální mzdu a tzv. sociální bydlení. Na západě lidé takto podporováni nebyli, a proto zde docházelo k výraznějšímu rozvoji ekonomiky.

### 1.2.3 Současná města

I v současných městech podle P. Knoxe a S. Pinche (2010)<sup>11</sup> přetrvávala stále problematika fordismu, který byl charakterizován neschopností investovat do výzkumu. Rostly náklady, protože se zvyšovala cena ropy a surovin. Nastalo odloučení zaměstnanců od výrobků a produkce nekvalitních výrobků. Následoval neofordismus, který se vyznačoval svou flexibilitou. Systém se opíral o informační technologie a sítě po celém světě. Neoliberalismus tvrdil, že stát by měl mít minimální roli. Vznikl volný trh a regulační orgány. V neofordismu nastaly ale také změny v urbánu. Zaváděly se nové pracovní postupy a technologie, které měly za následek méně zaměstnaných lidí. Probíhala deindustrializace. Ta odsouvala z bohatých zemí továrny do levnějších východních bloků. Vznikaly korporáční společnosti s cílem spolupráce. Urbanizace se samozřejmě lišila v závislosti na lokalitě a odvětví. Rozdílné postoje vlády v Evropě a Americe určovaly směr vývoje. Zatímco v Americe byla vláda konzervativní, zaměřovala se na služby, například finance, marketing v New Yorku nebo předměstský vývoj v Kalifornii, v Evropě (v určitých regionech) byly vlády levicové, které se zaměřovaly například na výrobu textilu či automobilů. Postindustriální město je charakteristické právě službami, což předchází změny opomíjely. Služby opět přichází z center (jádra) a jsou mobilní na rozdíl od těžkého průmyslu. Mobilnost a služby napomáhaly ke globalizaci, která zahrnovala homogenizaci kultury a rozvoj kulturní vzájemné provázanosti na celém světě. Globalizace také značně podporuje vznik nových telekomunikačních systémů, které usnadňují rychlý přenos informací a obrázků po celém světě. Kromě toho jsou všichni zapojeni do tvrdé konkuren-

---

11 KNOX, P., PINCH, S. (2005, str. 17-38)

ce, kterou přilákala možnost vložení kapitálu do nových oblastí. Existuje tedy těsná interakce mezi globálními a lokálními silami, proces, který byl nazván globalizace a který je také označován jako globální-lokální nexus. Zaznamenáváme tedy stále rychlejší tempo modernizace. Tato tendence, aby se produkty zastaralé změnami v módě vyměňovaly, a to i přesto, že by mohly fungovat dostatečně, je někdy nazývána jako sémiotická redundance. Nicméně, je stále více důkazů, že digitální telekomunikační technologie vytvářejí značné rozdíly mezi městy, která jsou propojena s globálními řídicími středisky. Naopak města v dříve industrializovaných oblastech, která nebyla ovlivněna telekomunikačními technologiemi, jsou znevýhodněna. Můžeme mluvit o globalizaci a městské sociální geografii, což není nic jiného, než vznik tzv. světových měst, neboli velitelských měst, jakými se staly New York, Londýn, Tokio. Mnoho lidí je díky těmto skutečnostem zaměstnáváno v sektoru služeb, které jsou dobře ohodnoceny. Dobrá finanční zajištěnost umožňuje těmto lidem postavit si dům hned vedle chudinské čtvrti, a nebo v revitalizované oblasti, čímž napomáhají k diferenciaci struktury měst.

#### **1.2.4 Shrnutí**

Neofordismus se vyznačuje růstem odvětví služeb. Globalizace a nové telekomunikační systémy jsou neoddělitelné. Žádná z těchto perspektiv v izolaci neposkytuje komplexní vysvětlení pro měnící se hospodářskou situaci městského vývoje. Některé faktory nám vysvětlují radikální změny struktury města v uplynulých letech. Města jsou již jednotlivé subjekty, sjednocené kolem výroby a spotřeby, spojené do komplikovaných národních hierarchií. Jsou také více multicentrickými místy, které obsahují více samostatných center, založenými na výrobních i spotřebitelských službách a jsou propojeny do globálních sítí, zakládaných na nových telekomunikačních technologiích. Tento vývoj technologií ovlivňuje vývoj městské kultury. Předindustriální města byla v podstatě malého rozsahu. Přestože se zde objevil prvek vertikální diferenciaci na základě sociálních rozdílů v rámci okresů profesní komory, jejich hlavní rozdělení bylo, že elita žila v exkluzivním centrálním jádru a ostatní obyvatelé žili po obvodu města.

Průmyslový kapitalismus obrací strukturu předindustriálního města tím, že nutí chudé obyvatele stěhovat se z nekvalitních a městských obvodů do jádra, zatímco střední a vyšší třída ustoupila do městské periferie. Polarizovaná třídní struktura z prvních průmyslových měst byla postupně nahrazena složitějšími sociálními rozdíly, které dělaly kapitalistickou třídu méně snadno identifikovatelnou.

„Trvající boom“ fordismu přinesl poměrně harmonické propojení masové výroby a spotřeby, která byla zjevně v rozsáhlé suburbanizaci. Četné problémy spojené s fordovsky-ekonomickým systémem vedly k různým neofordovským vývojem, které byly zjevně v nových městských formách založeny na aglomeračním průmyslu.

Globalizace má vážný dopad na města. Vede ke vzniku světových měst a center pro firemní a finanční kontroly, přispívá ke zvýšení hospodářské soutěže mezi městy a intenzivnější sociální polarizaci. Přicházející nové telekomunikační systémy umožňují výměnu stále více komplexních informací na větší vzdálenost.

Podle W. E. Reese (2010)<sup>12</sup> jsou města vnímána jako koncentrace lidí, místa intenzivní sociální interakce, státní správy, národní dopravy a komunikačního systému a jako motory národního hospodářského růstu, ale jen zřídka jako biologický fenomén. Někteří pozorovatelé skutečně falešně interpretují urbanizaci jako důkaz, že lidská ekonomika je „oddělena“ od „životního prostředí“. Stručně řečeno, současná města jsou dopravními uzly.

### 1.3 Doprava

J. Brinke (1999)<sup>13</sup> uvádí, že studiem dopravy a spojů se zabývá řada vědních oborů, k nimž náleží i geografie. R. Štěrba (2005)<sup>14</sup> tvrdí, že na počátku všech úvah o dopravě si musíme uvědomit, že doprava osvobodila člověka z bída středověku a významným způsobem vybuodovala jeho současný blahobyť. Středověký člověk žil nehybným, statickým způsobem života a své prostředky ukládal do věcí nehybných. Stavěl například hrady, katedrály, pyramidy, královské

---

12 REES, W., E. (2010, str. 70–86)

13 BRINKE, J. (1999, str. 4)

14 ŠTĚRBA, R. (2005, str. 7)

hrobky apod. Další přelom nastal po vynalezení parního stroje. V tento okamžik začal člověk nově ukládat svůj kapitál do statků sloužících k pohybu. Stavěl železnice, silnice, upravoval vodní toky a vyráběl vozidla a plavidla, jakož i letadla. Lze říci, že nové způsoby investování rozvíjely lidský život kvantitativně i kvalitativně. Podle T. Buntinga, R. Filiona (2010)<sup>15</sup> byly v první polovině 20. století ideální podmínky pro velké městské změny. Nastal přechod, který je nejdůležitější svou formou a dynamikou našich současných měst. Ten se konal v průběhu jednoho desetiletí.

### 1.3.1 Předchozí městské změny

T. Bunting, R. Filion (2010) uvádí, že první náznaky městské změny byly po 1. světové válce. Tehdy se začalo s rozšířením dřívějších městských uspořádání. Nicméně, v letech 1930 a 1940 proběhla výrazná formulace městských inovací. Největší vliv na budoucnost měst má koncept dálnic, ale zároveň pomalý rozvoj měst v těchto desetiletích brání provádění těchto inovací. V letech 1950 byl přechod na tzv. vlně trvalé prosperity. Byl financovaný z velké části z vládních investic a směřoval do infrastruktury a bydlení. Tím se umocnil zájem po spotřebě a inovaci. Ekonomika byla v té době poháněna automobily více než kdy předtím. Vyrůstaly nové rodinné domy, které byly situovány v nových předměstských členěních. Automobilová orientace na novou bytovou výstavbu se stala katalyzátorem pro městské inovace. Vytvořil se cyklus, který pokračuje až do současnosti. Tento scénář stimuloval všechny druhy odvětví od těžkého průmyslu po pásy v obchodních domech. Nově vznikala venkovní a vnitřní nákupní centra s hlavním cílem nejlepší dopravní dostupnosti. Tyto jevy se nazývaly „drive-in“ v restauraci nebo „drive-in“ v kině. Současně byla snaha o vytvoření rodinných zón, které měly zmírnit provoz, zlepšit bezpečnost pro děti a poskytnout klidné rezidenční prostředí. Vznikaly složité vzory křivočarých ulic, slepých ramen a obytných oblastí, přizpůsobených pro život s automobilem. Pouze se přizpůsobovalo nárokům obyvatel. Garáž byla rozšířena pro dvě a pak tři vozidla, maloobchodní vzorce stravování se rozšiřovaly pro stále větší počet obyvatel, vznikaly automo-

---

15 BUNTING, T., FILION, P. (2010, str. 39–55)

bilové báze spádových oblastí. Toto přetrvávalo následující desetiletí. Vrchol změn byl zakončen mezi roky 1990 a 2000 halovými obchodními domy, centry a gigantickými supermarkety.

### 1.3.2 Současné městské změny

Používání automobilů, vznik nových městských oblastí, rozptýlená konfigurace vytváří podle T. Buntinga, R. Filiona (2010)<sup>16</sup> dnešní nové pojetí měst. Je zaznamenán významný pokles velkých metropolitních regionů a absolutní regrese ve všech ostatních městských oblastech. Navíc autem je možné snadno cestovat z jedné velké specializované zóny do druhé, tedy i do velmi funkčně odděleného územního vzoru, který charakterizuje předměstí. Všudypřítomnost změny v lidských záležitostech je ilustrována módním a návrhářským průmyslem, kde transformace nejsou výsledkem žádného melioračního účelu, ale spíše jde o reflexi touhy po stimulaci a po kreativitě. Aspekty společnosti, které se přirozeně vyvíjejí, jsou tak řidiči změn v inovaci dopravy. Takový aspekt je zejména technologický pokrok. Stačí si jen připomenout obrovské sociální dopady technologického vývoje v elektronické komunikaci v průběhu posledních sto let, kdy jsme přešli od bezdrátového telegrafu, rádia, televize, mobilního telefonu k internetu. Trojan a Trávníček (2011)<sup>17</sup> tvrdí, že typickým znakem současného kyberprostoru je jeho mobilita napříč technologickými platformami. Výsledkem byl mnohem širší přístup k informacím a zábavě. Pohyblivé hodnoty také měly hluboké společenské dopady ve zvýšeném individualismu a přijetí nebo tolerance vůči širšímu spektru životních stylů. Je zřejmé, že ekonomika má zásadní roli v transformaci společnosti. Úroveň spotřeby zboží a služeb v tomto období vzrostl. Dalším faktorem změny je demografie. Druhá světová válka a zrání generací poválečného baby boomu dominuje demografickému scénáři. Kromě toho se následující desetiletí bude vyznačovat tím, že poroste populace pouze v těch oblastech, které přitahují přistěhovalectví. Městský systém se skládá z vestavěné struktury města, kterými jsou budovy, komunikace a městské dynamiky, která charakterizuje způsob chování v této struktuře. Samozřejmě adaptace mezi formou a dynamikou neustá-

---

<sup>16</sup> BUNTING, T., FILION, P. (2010, str. 39–55)  
<sup>17</sup> TROJAN, J., TRÁVNÍČEK, J. (2011, str. 123)

le probíhá. Pokusy změnit velké rozlohy zastavěného prostředí jsou obtížné, protože v sobě akumulují spoustu kapitálu. Rozdělení činností v zastavěném prostředí a nerovnoměrném zpřístupnění částí tohoto prostředí společně utváří chování ve městě, i když ne bez občasné kognitivní disonance, která nastane, když se lidé chovají způsobem, který protičečí jejich hodnotám. Typický případ kognitivní disonance vzniká, když je někdo s hlubokými environmentálními hodnotami nucen řídit dlouhé vzdálenosti do práce, nebo kvůli jiným aktivitám, protože je dopravní infrastruktura rozptýlená a je zde absence adekvátní veřejné dopravy. Toto typicky charakterizuje předměstí. Jeden z aspektů vzájemného vztahu mezi městskou formou a dynamikou se jednoznačně týká vztahu mezi využíváním půdy a jízdnicích vzorů, které se skrývají pod pojmem dopravní systém. Dostupnost všeobecně přitahuje aktivity, které těží z těchto míst, například pracoviště, maloobchod, služby, instituce. Konfigurace se ale liší podle převládajícího způsobu dopravy. Jinak řečeno, záleží na hustotě osídlení, častosti spojů MHD, a jestli je v místě pěší zóna nebo automobilová oblast. Každý pohled, který klade důraz na změnu, a který klade důraz na úlohu faktorů stability, má užitečný význam na vývoj měst. Znamky změn se shromažďují. Pocit, že roste současný vývoj se současnými vzory a bez negativních účinků nemůže pokračovat neustále. Tyto vzory jsou následně podrobovány kritice za jejich nepříznivý dopad. Například jako je jejich příspěvek ke globálnímu oteplování a zdravotní důsledky znečištění ovzduší podél hlavních silnic a dálnic. Kritika se také zaměřuje na nemožnost chůze ve většině destinací a následný vzestup obezity, špatný vzhled měst, ekonomické ztráty a zhoršení způsobené dopravními zácpami. Náklady na vytvoření a udržení současného městského prostředí představují další problém s běžnou formou růstu měst. Plánovací dokumenty dlouho volaly po přeorientování městského rozvoje tak, aby se zvýšila hustota a dosáhlo se snížení závislosti na automobilu. V posledních desetiletích byly tyto typy městské změny spojené se dvěma širokými výhledy. Trvale udržitelný rozvoj se soustředil na potřebu řešit nepříznivé environmentální dopady urbanizace. Následuje inteligentní růst se zaměřením na životní prostředí, kvalitu života a výdaje spojené s rozvojem měst. Nové modely rozvoje měst byly navrženy opakovaně v průběhu posledních desetiletí, ale s relativně skromnými účinky na dominantní rozvoje městských trajektorií. Překážky

jsou velké. Vyplynávají ze závislosti v automobilovém okrajovém modelu. Bude důležité změnit koordinaci veřejné dopravy a investic, které jsou do ní vkládány. Problém je však množství kapitálu vloženého v městské formě. Městský přechod bude vyžadovat velké výdaje na rozvoj paralelní městské formy, která by byla spojená s alternativní dynamikou. Pokud bude recese dlouhodobá, je možné tyto důležité částky v dohledné budoucnosti získat? To může být obtížně překonávatelné pro existující městské formy. Zatímco jedni si oškliví dopravní zácpy a domáckou maloobchodní společnost, předměstští obyvatelé jsou obecně zamířeni do svých domovů a jejich okolí. Vyzdvihují nízkou hustotu předměstí a otevřené prostory se zelení u jejich rezidenčních nemovitostí. J. Vávra (2011)<sup>18</sup> uvádí, že u jedince se vytváří během života vztah k určitému místu/místům, která preferuje a identifikuje se s nimi. To se promítá do jeho řeči, názorů, postojů, chování, představ. Dříve se u nás rozdělovaly oblasti pouze na rurál a urbán, neboli venkov a město. V posledních desetiletích vznikají i u nás předměstské oblasti, které kombinují výhody obou předchozích oblastí. Důvody stěhování jsou uvedeny v tabulkách č. 1 a č. 2.

Tabulka 1: Důvody stěhování podle věku respondenta

Věk/důvod	Příroda (živ. prostředí)	Touha po vlastním (dům, zahrada)	Seberealizace, plnohodnotný život	Klid	Bytové důvody	Výchova dětí	Následování partnera/kamarádů	Životní fáze	Práce	Potřeba změny (město)	Finanční důvody	Vlastnictví chalupy	Celkem
20–40	12	9	8	4	5	9	1	0	2		3	1	54
41–50	4	3	3	1	2	0	4	1	1	4			23
51–60	7	10	3	3	2	1	4	3	1	1	1	2	38
61 a více	6	0	5	7	2	0	1	6		4	1	2	34
<b>Celkem</b>	<b>29</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	

Pramen: Šustrová K., Šimon M., 2012, str. 109



Tabulka 2: Důvody stěhování podle vzdělání respondenta

Vzdělání/důvod	Příroda (živ. prostředí)	Touha po vlastním (dům, zahrada)	Seberealizace, plnohodnotný život	Klid	Bytové důvody	Výchova dětí	Následování partnera/kamarádů	Životní fáze	Práce	Potřeba změny (město)	Finanční důvody	Vlastnictví chalupy	Celkem
ZŠ		2	1	1	1		1						6
Vyučen/á	5	4	6	7	2	2	2	4		1	2	2	37
SŠ	12	12	7	4	4	5	5	2	2	3	2		58
VŠ	12	4	5	3	4	3	2	4	2	5	1	3	48
<b>Celkem</b>	<b>29</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	

Pramen: Šustrová K., Šimon M., 2012, str. 109

Závěrem je nutné dodat, že návyky svázané s převažujícím městským prostředím je třeba modifikovat. Tyto zvyky bude těžké změnit. Mnoho jednotlivců, kteří žijí ve výhodném příměstském prostředí, kde nedochází k dopravním zácpám, je odkázáno na automobil.

Nyní se zaměříme na prozkoumání rozdílů mezi současnou dopravou a dopravou před 60 lety. Nastala jistá změna v potřebách populace. Lidé preferují život v jádru a v tzv. městském bydlení a tím pádem využívají městské hromadné dopravy, pěších zón. Tento jev měl za následek snižování závislosti na autě. S předchozí myšlenkou souvisí i možnost využívání služeb. Dalším rozdílem mezi těmito dvěma obdobími se týká velkých investic potřebných k vytvoření nového systému infrastruktury, který by přispěl k přetvoření městské formy a dynamiky.

## 1.4 Tělo

Jak uvádí G. Valentine (2001)<sup>19</sup>, stávající období je kulturním obratem, který přinesl značný zájem o lidská těla v současném životě, obzvláště ve městě. Jedním z důvodů je to, že se tělo často používá jako metafora při popisu města. Pojmy

19 VALENTINE, Gill. (2001, str. 15-62)

jako „oběh“, odkazy na „tepny“ a často „nervová centra“ se staly základními popisy městských dopravních systémů. Kromě toho, narážky na nemoci a sociální patologie je základem mnoha spisů o městských problémech. Nicméně důležitější je tělo. Je to důležitý znak městských kultur a proto tělesný vzhled lidí a šaty poskytují důležité informace o kultuře a společenských hodnotách.

#### **1.4.1 Tělo jako reprezentativní model**

Těla mají mnoho různých tvarů a velikostí, ale existují silné společenské tlaky na lidi, aby odpovídali určitým standardům vzhledu a přidružených sociálních hodnot, které doprovázejí tyto formy. G. Valentine (2001) tvrdí, že tyto tlaky jsou vyztuženy silnými obrazy ve filmech, televizi, reklamě a časopisech. Typicky v současných západních společnostech tyto obrazy zdůrazňují relativně štíhlé mladé ženy a poměrně svalnaté mladé muže (podporované samozřejmě na počítači se zdokonalenými fotografiemi, na kterých lze eliminovat nedostatky). Nejen, že modely jsou extrémní hmotnosti a dokonalé postavy, ale také se vyhýbají stresu, heterosexuality a je zde i absence postižení. Tyto dominantní obrazy jsou velmi specifické v čase a místě, například hollywoodské filmy z počátku dvacátého století ukazují, že dávají přednost spíše plnější ženské postavě, a v roce 1960 muži nosili dlouhé vlasy způsobem, který by byl považován za zženštilý jen před několika lety.

#### **1.4.2 Tělesnost**

Termín tělesnost se podle G. Valetine (2001) používá k označení, jakým způsobem se těla zobrazují. Nejsou jen výsledkem biologických rozdílů mezi lidmi, ale jsou sociálně konstruovány prostřednictvím různých značek a systémových významů. Elizabeth Grosz tvrdila, že město je jedním z rozhodujících faktorů v sociální produkci tělesnosti. Důležitým úkolem pro geografy je tedy zkoumat, které faktory jsou fyzické, sexuální, odbíhající od tématu a které faktory jsou vyrobeny reprezentativně. Dále pak musí zkoumat sociokulturní prostředí, které působí, vytváří a reflektuje formu a zájem o tělo. Kulturní teoretici zdůrazňují nestabilní a poddajný charakter tělesných identit. Gender, sexualita, kulturní a jiné

fyzické rozdíly mezi lidmi není fyzický vzhled, ale „kulturní vystoupení“ týkající se konkrétních prostor. To neznamená, že tělesné vystoupení není jen otázkou povrchní vnější image. Odráží také vnitřní smysl lidí, který je tvořen celou řadou historických a geografických faktorů. Opět je pak prostor klíčovým faktorem v sociálních procesech. Způsob, jakým jsou identity sociálně konstruovaná konkrétními způsoby herectví (a ne jako výsledek nějakého biologické podstaty), je někdy označován za performativní. Přirozený tělesný vzhled není jen funkce vrozené biologie. Záleží také na společenském postavení prostřednictvím různých značek a systémů významu. Prostory měst poskytují výkonné prostředí, které nutí lidi, aby odpovídali určitým standardům vzhledu a oblečení, zatímco ve stejnou dobu také poskytuje příležitosti pro lidi, aby překračovali převládající společenské normy.

## 1.5 Fyziologie

Termín fyziologie je značně obecný a rozsáhlý pojem. J. P. Ward (2010)<sup>20</sup> říká, že fyziologie je vědecké poznávání tělesných funkcí živých organismů. Vyčlenila se jako samostatná disciplína na konci 19. století z přirozené symbiózy znalostí o funkci (fyziologie) a struktuře (anatomie). Dobré porozumění anatomii a fyziologii je nezbytná podmínka pro pochopení toho, co se stane, když se něco pokazí, tedy poruch stavby a patofyziologie nemocí. Je znalostí biomedicínských principů a i základem medicíny. Zkusme přijmout pojetí Karlovy univerzity, lékařské fakulty, které uvádí T. Vavříková (2009).<sup>21</sup>

Fyziologie je funkční věda, která zkoumá a vysvětluje činnost organismu. Jako vědní obor je neobyčejně rozsáhlá a obsáhlá. Slovo fyziologie pochází z řeckého *physis* = příroda a *logia* = nauka a poprvé ho použil v první polovině 16. století francouzský lékař Fernel k označení nauky o živé přírodě, respektive o životních projevech. Dnes definujeme v nejobecnějším smyslu fyziologii jako přírodovědný obor, který se zabývá studiem výkonů a funkcí živých organismů. Jejím úkolem je

---

20 WARD, J. P. (2010, str. 7)

21 VAVŘÍKOVÁ, T. (2009, <http://fyziologie.lf1.cuni.cz/fyziologie>)

poznat a pochopit podstatu těchto dějů, stanovit příčiny, které je působí, odhalit vzájemné souvislosti a závislosti mezi jednotlivými dílčími úkony.

V průběhu svého vývoje se proto specializovala na celou řadu dílčích odvětví, z nichž předmětem výuky na lékařských fakultách je fyziologie člověka, tj. lékařská fyziologie, zaměřená k potřebám medicíny. Fyziologie člověka jako věda zabývající se funkcemi lidského organismu vychází jednak z přirozené potřeby každého myslícího člověka pochopit alespoň základně pochody ve vlastním těle a jednak z potřeby přírodních věd popsat co nejpřesněji podstatu pochodů, které zajišťují život jedince. Definovat fyziologii jako vědní obor je relativně snadné, obtížnější už je ji poznat, vymezit a porozumět jí. Definice fyziologie je velmi jednoduchá a srozumitelná, na rozdíl od definice je však, podobně jako je tomu i u jiných lékařských oborů, velmi obtížné jednoznačně vymezit skutečnou náplň fyziologie člověka. Hranice mezi fyziologií a řadou dalších biomedicínských věd jako biochemií, molekulární biologii, genetikou, imunologií, biofyzikou atd. je přinejmenším nezřetelná. Pokud tedy pojmem fyziologii jako jednu z metod poznání v biomedicínských vědách, pak ji spíše chápeme jako vysvětlení biochemických, fyzikálních a biologických principů jednotlivých dějů v organismu.

Výsledkem činnosti organismu je dynamická stálost vnitřního prostředí zvaná homeostáza, tj. optimální životní podmínky pro všechny buňky a funkční soustavy a pro organismus jako celek. Jelikož život organismu je nemyslitelný bez zevního prostředí, které je konečným faktorem určujícím jeho životní podmínky, zkoumá fyziologie i které faktory a jak na organismus působí. Shrnuje tedy poznatky v neobyčejné šíři od dějů v jednotlivých buňkách přes složitou integraci funkcí v makroorganismu k ještě složitějším vztahům mezi organismem a zevním prostředím.

Předmětem lékařské fyziologie jsou nejen poznatky o funkčních soustavách a organismu jako celku, ale i specifické zvláštnosti lidského organismu jako nejdokonaleji integrovaného živého systému. Tyto zvláštnosti jsou jednak v oblasti biologické, ale především jsou dány vysokým stupněm vývoje regulačních a integračních funkcí včetně schopnosti abstraktního myšlení a vytvoření takové-

ho stupně komunikace, která umožňuje společenský život v nejširším slova smyslu.

## 1.6 Fitness

Hlavním důvodem, proč velká část lidí začne cvičit, je potřeba změny vzhledu a zlepšení fyzické kondice. Podle P. Tlapáka (2010)<sup>22</sup> je tvar těla závislý na funkcích, které jsou na ně kladeny. A to jak z hlediska člověka jako homo sapiens, jehož tělo se dlouhodobě utvářelo podle vnějších podmínek, tak z hlediska člověka jako konkrétního jedince v aktuálním prostředí. Člověk svůj pohybový systém naučil nejen lokomoci (chůzi) ve vzpřímeném postavení, ale donutil jej zvedat a přenášet břemena a snášet různé typy zátěží. Všechny činnosti se podílely na několik tisíc let dlouhém funkčním a tvarovém utváření těla v určitém prostředí. Kdyby lidé žili na jiné planetě, zřejmě by vypadali jinak. Kosterní, kloubní, šlachové a samozřejmě svalové tkáně mají své genetické zakódované vlastnosti a tvary, jejichž proměnlivost je různá. Ženy preferují zeštíhlení a vytvarování postavy. Naopak muži se spíše zaměřují na zvětšení svalové hmoty a získání fyzické síly. Nezávisí však pouze na pohlaví jedince, ale také na věku, vlastní hmotnosti i fyzickém fondu. Každá cílová skupina má tedy rozdílné představy o cvičení a rozdílné cíle, kterých by chtěly dosáhnout. Nejprve si musí každý najít svůj konkrétní cíl. Následovně můžeme přistoupit k řešení konkrétních požadavků typu jak, kde, s kým a jak často cvičit, jak se správně stravovat a jaký zvolit časový horizont pro jednotlivé cíle. L. Pavluch a K. Frolíková (2004)<sup>23</sup> říkají, že cíle různých lidí jsou rozdílné a tím pádem musí jednotliví adepti přizpůsobit svůj trénink, odpočinek a jídelníček vlastním konkrétním požadavkům. Při zaměřování na jednotlivé požadavky je důležité, aby byly cíle co nejkonkrétnější a časově ohraničené. Nevytvoření tréninkové strategie má negativní následky, což je možné sledovat u velkého množství cvičících, kteří navštěvují fitness centra. Nutnost této strategie dokládá fakt, že v průběhu cvičení nastane jistá stagnace a s tím je spojený velký úbytek cvičících. Jedinec si jednotlivé cviky naučí mechanicky a tím pádem ztrácí koncentraci a zájem se posouvat dále. Jestliže se nám povede toto

---

22 TLAPÁK, P. (2010, str. 10)

23 PAVLUCH, L., FROLÍKOVÁ, K. (2004, str. 7)

eliminovat pomocí nových a nových cílů, vytvoříme si příznivé podmínky pro setrvání v činnosti a posouvání své výkonnosti, ale každý cíl musí mít své hranice. Ty jsou nastavené genetickým potenciálem jedince. Cílem každého jedince by mělo být maximální naplnění tohoto potenciálu dle vlastních možností. K zpřesnění potenciálu nám pomáhá kontrolní vyšetření, které by mělo předcházet prvnímu cvičení. Výstupem kontrolního vyšetření je zhodnocení aktuálního fyzického stavu a může ho provádět trenér ve fitness centru, nebo např. sportovní lékař, přičemž se vždy zkoumá držení těla, stav kloubního systému, vývin páteře. Následně je důležité také analyzovat jednotlivé svaly, na které bude cvičení zaměřeno. Součástí kompletní diagnostiky by neměl být pouze aktuální stav cvičícího, ale rovněž by měla být uvedena zdravotní rizika související s prodělanými onemocněními. Toto si musí jedinec zajistit většinou sám, protože velká část fitness center tuto důležitou podmínku nechává na cvičenci.

### 1.6.1 Ženy a jejich požadavky

Pro ženy je dle L. Pavlucha a K. Frolíkové (2004)<sup>24</sup> prioritním požadavkem úprava hmotnosti a tvarování postavy, přičemž se většinou zaměřují na oblast břicha, hýždí a stehy. Bohužel často dochází k tomu, že pak opomíjejí ve svém tréninku ostatní partie (paže, záda, ramena), které pro ně nejsou tak „zajímavé“. To ale má za následek celkovou disharmonii v rozvoji jednotlivých svalových partií, což se může projevit špatným držením těla, bolestmi zad či kloubů. Komplexní posilování nejenže vede k oku lahodící postavě, ale přispívá k potlačení výše uvedených projevů souvisejících s ochablostí svalů. Přístup žen ke cvičení v posilovně je ovlivněn několika mýty. Prvním z nich je obava před přílišným nárůstem svalů. To se promítá do nechuti vykonávat cviky s využitím činek a do orientace spíše na posilovači stroje, většinu času tráví na trenažérech a trénink probíhá víceméně nahodile. Díky odlišným fyzickým dispozicím žen (rozmístění svalových buněk, hormonální zastoupení) je obava ze zvětšení objemu svalu neopodstatněná a posilování představuje pro ženy velmi efektivní metodu k dosažení pevné a štíhlé postavy. Druhý mýtus souvisí se snahou žen zaznamenat úbytek kilogramů.

---

24 PAVLUCH, L., FROLÍKOVÁ, K. (2004, str. 8, 9)

Některé ženy se i několikrát denně váží a podrobují se čas od času nějaké dietě. Mýtus spočívá v přesvědčení, že snížení tělesné hmotnosti vede ke štíhlejší postavě. Bohužel nízkenergetické diety způsobují kromě částečné redukce tukových zásob i drastické ztráty svalové hmoty. Proto není výjimkou, že žena sice ztratí několik kilogramů, ale díky velkému úbytku svalů může být procento tělesného tuku vyšší než před zahájením diety. Následně pak může na základě známého jojo efektu dojít k dosažení původní hmotnosti, ovšem znovunabyté kilogramy jsou tvořeny vodou a tukem, nikoliv svalovou hmotou! Výsledkem tedy logicky musí být ochablější postava. Aby ženy předešly těmto neblahým vyhlídkám, měly by se zaměřit na sledování množství podkožního tuku, nikoliv hmotnosti. Jde o to, aby cílenou změnou stravovacích návyků a pravidelným cvičením upravily poměr aktivní (svalové) hmoty a tělesného tuku. Nikoliv hmotnost, ale procento tělesného tuku je objektivním měřítkem štíhlosti či obezity. Trénink žen by měl být postaven na kombinaci posilování, strečinku a aerobních cvičení (chůze na stepperu, jízda na rotopedu). Zatímco silový trénink přispěje k dosažení pevné postavy, strečink zlepší pružnost svalů a aerobní aktivity napomohou ke snížení množství tělesného tuku a ke zlepšení srdečního oběhu.

### **1.6.2 Muži a jejich požadavky**

Pavluch a Frolíková (2004) tvrdí, že většina mužů, kteří navštěvují posilovny, má zájem spíše na zvětšení svalové hmoty a zvýšení fyzické síly. Pro tento účel, na rozdíl od žen, se zaměřují na posilování pomocí činek. Častým nešvarem je ignorování dolní poloviny těla. Kromě toho, že tímto přístupem vzniká zjevná disharmonie ve svalovém rozvoji, může takový způsob tréninku vyústit v bolesti kolen, kyčlí a bederní páteře. Netrénované nohy musí „nosit“ větší zátěž v podobě nabyté svalové hmoty na trupu a pažích. Ve snaze přibrat svalovou hmotu bývají muži ochotni zkonsumovat velké množství stravy, kterou nelze zužitkovat a místo „čisté“ svalové hmoty jsou nabyté kilogramy často tvořeny tukem a vodou. Na rozdíl od žen nevěnují muži dostatečnou pozornost aerobním trenažérům, a tím pádem opomíjejí aerobní aktivity, které by měly být pevnou součástí pravidelných tréninků. Očekávání mnohých aspirantů na mohutnou postavu jsou nerealistická, což umocňují různé časopisy propagující představitele soudobé kulturistiky. Před-

pokladem pro získání svalnaté postavy je bezesporu trpělivost a respektování vlastních fyzických dispozic. Dlouholetým silovým tréninkem založeným na intenzitě, doplněným aerobními aktivitami a výběrem kvalitní stravy lze dosáhnout mohutné atletické postavy.

## 1.7 Masáže

„Masáže je tření, hnětení povrchu těla, svalů jako léčebný nebo kosmetický prostředek.“<sup>25</sup>

Jak uvádí Sedmík (2006)<sup>26</sup>, je každému z nás nejspíše jasné, co to masáž vlastně je. Můžeme říci, že masáž je léčebná metoda, při které působíme mechanickými podmínkami na povrch těla a tím vyvoláváme určité změny. Termín masáž je mezinárodní a cítíme jeho francouzský původ, avšak ani ve francouzštině není původní. Ta jej převzala z řečtiny. Massó znamená ve staré řečtině hníst, mačkat, tedy něco podobného jako hnětení těsta. Není náhodou, že podobná slova se objevují i v jiných indoevropských jazycích. V sanskrtu makch, v hebrejštině mašeš, v arabštině mas, v latině massa. Kmen tohoto slova je starobylý, stejně jako masáž sama. I když nemáme přímé důkazy, určitě již pravěký člověk poznal, že třením a hnětením kůže a svalů je schopen si zmírnit bolest nebo odstranit únavu po velkém fyzickém napětí.

### 1.7.1 Druhy masáží

V dnešní době známe mnoho druhů masáží. Velmi populární je tzv. švédská masáž, což je obdoba naší sportovní či klasické masáže. Je známá díky Švédovi, jménem Pir Henrik Ling (1776–1839). Je zde využita znalost fyziologie a tělesných cviků. Další skupinou jsou zdravotní masáže, které mohou být praktikovány pouze rukami zdravotníků. Ostatní speciální masáže jsou rozlišeny podle účinku na danou oblast či použité techniky provádění. Např. lymfatická masáž, která musí být prováděna jemně, podporuje lymfatický systém. Některé masáže vychází například z akupresurních či reflexních bodů. V závislosti na druhu tech-

<sup>25</sup> Akademický slovník cizích slov (1997, str. 482)

<sup>26</sup> EDMÍK, J. (2006, str. 4)



niky a míry stimulace se od sebe odlišují. Můžeme uvést např. Shiatsu, což je čínská energetická, reflexní masáž. Další rozlišení lze určit na základě použitých prostředků, jako např. aromaterapeutickou, či baňkování, masáž lávovými kameny apod. Znamé a velmi zajímavé jsou masáže, kde je masáž prováděna jinými částmi těla, než jsou dlaně a prsty. Jedná se např. o havajskou masáž, při které se masíruje předloktím.

### **1.7.2 Definice masáže**

Masáž je uspořádaný soubor vhodných masérských hmatů, pomáhající zbavovat se únavy nebo připravit se na podání plného výkonu.

Nestačí znát všechny skupiny a druhy masérských hmatů a dokonce ani nestačí umět je zručně a správně provádět, správná masáž je z těchto prvků až tehdy, když hmaty přizpůsobíme každému klientovi.

### **1.7.3 Význam a účinky masáže**

Při správné aplikaci masáže klientovi zlepšujeme krevní oběh a látkovou výměnu, zkvalitňujeme regeneraci sil po fyzické zátěži, přispíváme k rychlému odstranění únavy, osvěžíme a uklidníme klienta, přispějeme k lepšímu celkovému vzhledu, zpomalujeme vznik příznaků stárnutí, pomáháme udržet kvalitní a duševní kondici, přímo i nepřímo zvyšujeme prevence úrazů a různých zdravotních obtíží, kterými jsou například bolesti svalů, kloubů či šlach. Jestliže tedy budeme požadovat výše zmíněné pozitivní účinky, musíme si zvolit správný typ hmatů, jejich směru, rytmu a intenzity. Pro zajištění ještě lepších výsledků, můžeme použít pomocné prostředky, kterými jsou například emulzní přípravky, pudry, dermatologické prostředky, ale i mechanické pomůcky. S výčtem pozitivních účinků, typů masáží a pomocných prostředků rozlišujeme tři výklady masáží. První je mechanický účinek, druhý biochemický účinek a poslední je reflexní účinek.

## 1.8 Tvorba dotazníku

Dotazník je jedním z nejběžnějších nástrojů pro sběr dat. Pomáhá nám získat velký objem dat během krátkého časového horizontu. Skládá se ze série otázek, které by měli být řazeny logicky za sebou. Sociologický průzkum byl zpracován podle Dismana (2002).<sup>27</sup>

### Otázka – odpověď

Prvním krokem při tvorbě dotazníku je prostudování nutných náležitostí, které má správný dotazník obsahovat. Následujících pět bodů nám tvorbu dotazníku přiblíží a pomůže nám nahlédnout na jistá rizika, která mohou nastat:

1. Především, zkoumaná osoba musí naši otázku správně porozumět. To není vždycky tak jednoduché. „Správně porozumět“ znamená, že respondent pochopí otázku přesně tak, jak to měl výzkumník na mysli, a dále to znamená, že všichni dotazovaní musí pochopit otázku naprosto stejným způsobem. Jde nám přece, alespoň v kvantitativním výzkumu, o srovnatelnost dat.
2. V dalším kroku se musí zkoumaná osoba rozhodnout, zda je vůbec ochotna odpovědět na naši otázku. Některé otázky mohou být pro respondenta nepříjemné, může se cítit jimi ohrožen, může chtít chránit své soukromí. Ne vždy jsme schopni takovou situaci předvídat.
3. Pak náš respondent musí rozhodnout, jak odpoví. Odpoví pravdivě? Zná vůbec pravdivou odpověď na naši otázku? Institut für Demoskopie zjistil, že hlavní příčinou nepravdivých odpovědí v Německé spolkové republice v šedesátých letech byl prostý fakt, že respondent neznal pravdivou odpověď (Noelle 1967). Neznalost respondenta je velice častým zdrojem zkreslení; zkoumaná osoba nerada přiznává, že nezná odpověď, že nerozumí některému výrazu v otázce a tak stejně odpoví. Přirozeně taková odpověď je pro náš výzkum neplatná, ale my o tom nevíme.

---

27 DISMAN, M. (2000, str. 58–62, 76, 93, 97, 120, 126–128, 141)

4. I verbalizace odpovědi, zejména v rozhovoru, může být spojena s některými problémy. Pro respondenta může být nepříjemné vyslovit určitou nepříjemnou alternativu, použít neobvyklé slovo. Obvykle jsme však schopni těmto situacím předejít; i v řízeném rozhovoru můžeme u kritických otázek předložit dotazované osobě tištěný lístek se seznamem alternativních odpovědí a zeptat se, která alternativa nejlépe vystihuje jeho situaci. Pro respondenta může být příjemnější odpovědět třeba číslem 5, než vyslovit přímo, že jeho manželství je velice nešťastné a že již často uvažoval o rozvodu.
5. Záznam odpovědi může také vyvolat zkreslení. U otevřených otázek a zejména v kvalitativním výzkumu proces záznamu odpovědí (někdy potřebujeme velice přesný záznam) může narušit přirozený charakter interakce mezi tazatelem a zkoumanou osobou. V standardizovaném rozhovoru je hlavním zdrojem zkreslení seznam nabídnutých kategorií. Neúplný soubor alternativních kategorií a kategorie, které se překrývají, patří mezi naše obvyklé hříchy. K tomu ještě přistupuje méně častý omyl, výběr chybné kategorie, ať již tazatelem nebo respondentem.

Po nastudování základních vlastností se musíme rozhodnout, podle kterého kritéria budeme dále postupovat, zda-li deduktivní nebo induktivní metodou.

### **Deduktivní metoda**

Deduktivní metoda vychází z teorie nebo z obecně formulovaného problému. Teoretický, nebo praktický problém je přeložen do jazyka hypotézy. Hypotézy navrhují, jaké spojení mezi proměnnými bychom měli najít, je-li naše hypotéza pravdivá. Pak následuje sběr dat. Odpovídají-li závislosti mezi sebranými daty vzorci předpovězenému v hypotézách, přijmeme hypotézy jako platné. Jinak musíme hypotézy odmítnout.

### **Induktivní metoda**

Induktivní metoda je značně odlišná. Začíná pozorováním, ve kterém pátráme po pravidelnostech, vzorcích, které snad existují v objektivní realitě. Objevené

pravidelnosti popíšeme ve formě předběžných závěrů. Ty pak ověřujeme dalším pozorováním. Konečným produktem je nová teorie.

Když jsme se rozhodli, kterou metodou budeme dotazník tvořit, uvedeme několik základních pojmů, které jsou přímo spjaty s tvorbou dotazníku.

### **Vzorek**

Skupina jednotek, které skutečně pozorujeme.

### **Populace**

Populace (neboli základní soubor) je soubor jednotek, o kterém předpokládáme, že jsou pro něj naše závěry platné.

### **Vlastnosti vzorku**

S rostoucí velikostí vzorku se rozdíl mezi strukturou populace a vzorku zmenšuje.

### **Náhodný výběr**

Náhodný (pravděpodobnostní) výběr populace je takový výběr, ve kterém každý element populace má stejnou pravděpodobnost, že bude vybrán do vzorku.

### **Náhodný vzorek**

Náhodný vzorek reprezentuje všechny známé i neznámé vlastnosti populace.

### **Kvantitativní výzkum**

U kvantitativního výzkumu bychom měli dodržet následující postup:

1. Formulace teoretického nebo praktického sociálního problému.
2. Formulace teoretické hypotézy.
3. Formulace souboru pracovních hypotéz.
4. Rozhodnutí o technice sběru informací.
5. Konstrukce nástrojů pro tento sběr.
6. Předvýzkum.

7. Sběr dat.
8. Analýza dat.
9. Interpretace, závěry, teoretické zobecnění.

### **Pilotní studie**

Pilotní studie je prováděna na malé skupině vybrané z populace, kterou hodláme studovat. Technika tohoto kroku se podstatně liší od techniky, kterou hodláme použít ve vlastním výzkumu; nejčastěji zde používáme kvalitativní postupy (např. nestandardizovaný rozhovor). Cílem pilotní studie je zjistit, zda informace, kterou požadujeme, v naší populaci vůbec existuje a zda je dosažitelná.

### **Kvantitativní výzkum**

Kvantitativní výzkum je testování hypotéz o skupinách, a ne o jedincích. Analýza je prováděna na kumulovaných datech o mnoha jedincích a data můžeme kumulovat jen tehdy, jsou-li totožná. Nezbytnou podmínkou pro to je, aby alespoň stimuly (například otázky) byly totožné.

Nestandardizované postupy mohou získat lepší informace o jednotlivci, nabízejí lepší porozumění, ale cílem kvantitativního výzkumu je testování hypotéz o sociálních skupinách.

Uzavřené otázky nabízejí soubor možných alternativ, ze kterých respondent vybere vhodnou odpověď.

Kategorie použité pro uzavřené otázky, musí představovat soubor, vyčerpávající všechny možné alternativy odpovědí. Všechny kategorie se musí vzájemně vylučovat; nesmí být možné, zařadit odpověď do více než jedné z kategorií.

V tabulce č. 3 si ukážeme základní vlastnosti rozhovoru a dotazníku.

Tabulka 3: Porovnání rozhovoru a dotazníku

Rozhovor	Dotazník
Velice pracná a nákladná technika sběru informací.	Vysoce efektivní technika, která může postihnout veliký počet jedinců při relativně malých nákladech.
Rozhovor je časově velice náročný. Získat informaci v rámci určitého časového limitu může být velice nákladné a často i nemožné.	Dotazník umožňuje poměrně snadno získat informaci od velikého počtu jedinců v poměrně krátkém čase a s poměrně malým nákladem.
Rozhovor vyžaduje spolupráci dosti velkého počtu alespoň částečně vyškolených tazatelů v terénu.	Spolupracovníci v terénu jsou nezbytní jen někdy (při použití osobně rozdělovaných a sbíraných dotazníků). Požadavky na jejich zaškolení jsou nízké.
Výzkum na prostorově rozptýleném vzorku je nákladný.	Náklady na šetření na rozptýleném vzorku jsou relativně nízké.
Anonymita výzkumu je pro respondenty málo přesvědčivá.	Anonymita je relativně přesvědčivá.
Rozdíly mezi tazateli a rozdíly v jejich chování mohou vyvolat „interviewer bias“.	Formální shodnost podmětové situace je vysoká; „interviewer bias“ je prakticky vyloučen.
Rozhovor klade menší nároky na iniciativu respondenta, pro respondenta je obtížnější vynechat odpovědi na některé otázky.	Dotazník klade vysoké nároky na ochot dotazovaného, je snadné „přeskočit“ otázky nebo neodpovědět vůbec.
V rozhovoru je téměř jisté, že dotazovaná osoba je ta, která byla vybrána do vzorku.	U dotazníku je možné, že otázky byl zodpověděny jiným členem rodiny, nebo, a to nejčastěji, celým rodinným týmem.
Proporce úspěšně dokončených rozhovorů je podstatně vyšší, než návratnost dotazníku.	Návratnost je velice nízká. S výjimkou některých speciálních případů je tak nízká, že jakákoliv reprezentativnost vzorku je ztracena.

## 2 Cíle, výsledky, diskuze

### 2.1 Cíle práce

Hlavním cílem práce je prozkoumat vztahy mezi polohou, kvalitou, cenou a pestrostí nabízených služeb v roce 2013.

### 2.2 Výsledky a diskuze

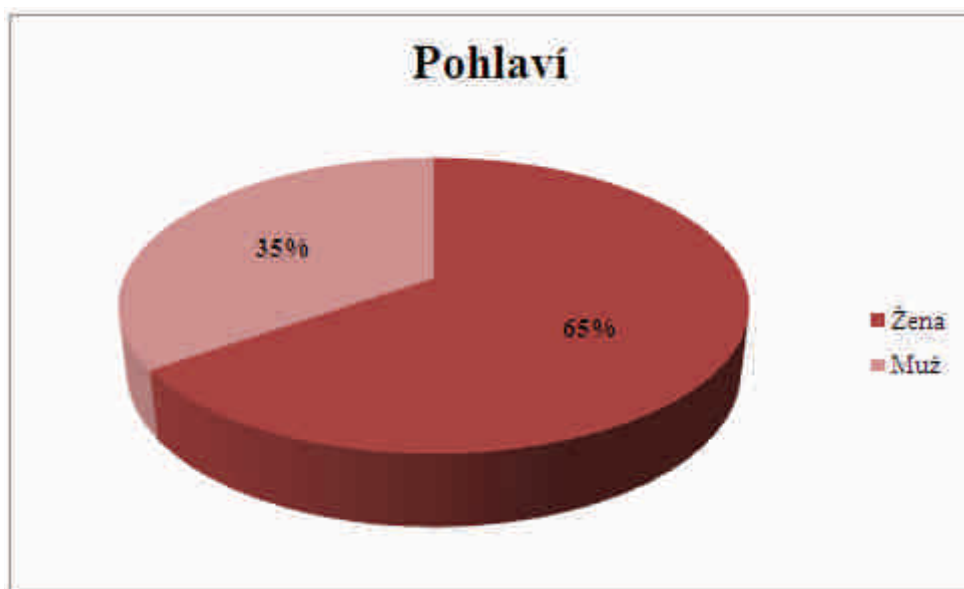
Jako první jsme využili pilotní studie, kterou jsme provedli induktivní metodou na vybraném vzorku populace. Induktivní metodu jsme zvolili proto, že podobné výzkumy v této oblasti nebyly doposud zveřejněné. Bylo nutné zjistit předběžné výsledky a zjistit jestli je studie v současnosti aktuální. Na malém vzorku jsme aplikovali průzkum pomocí řízených rozhovorů a zjišťovali jsme jisté vzorce a zákonitosti pro tuto studii. Podle předběžných výsledků jsme dospěli k závěru, že téma je aktuální a pomocí zjištěných informací jsme sestavili dotazník, který odráží nabyté informace z řízených rozhovorů. Vytvořený dotazník je uveden v příloze č. 1.



Graf 1: Návštěvnost fitness centra nebo masážního studia

Pro studii jsme získali celkem 441 respondentů, kteří odpovídali v období od 17. 2. 2013 do 15. 3. 2013. První otázka byla podmiňující pro vstup do celého projektu. Z počtu 441 dotazovaných odpovědělo 230 respondentů „ano“ a pokračovalo dále v dotazníku. Zbývajících počet odpovědělo „ne“ a dotazník byl ukončen. Vše je znázorněno na grafu č. 1.

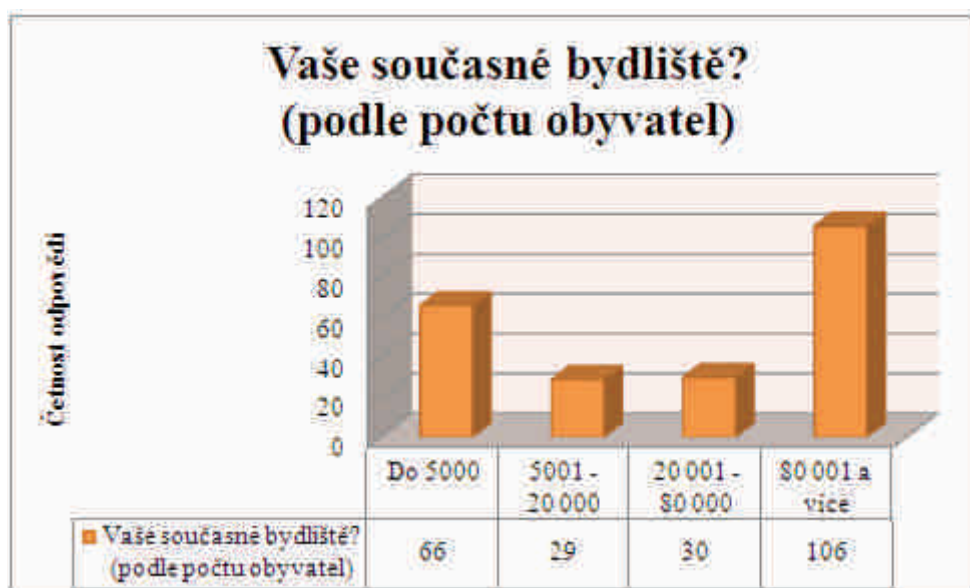
Z celkového počtu 230 dotazovaných uvedlo 150 respondentů jako své pohlaví ženské a 80 respondentů uvedlo jako své pohlaví mužské. Tato informace může být zkreslena vystavěním dotazníku na internetových stránkách ryze dámského fitness centra, ale zároveň to může být přičítáno větší ochotě žen, které byly ochotny vyplnit dotazník. Závislost popisuje graf č. 2.



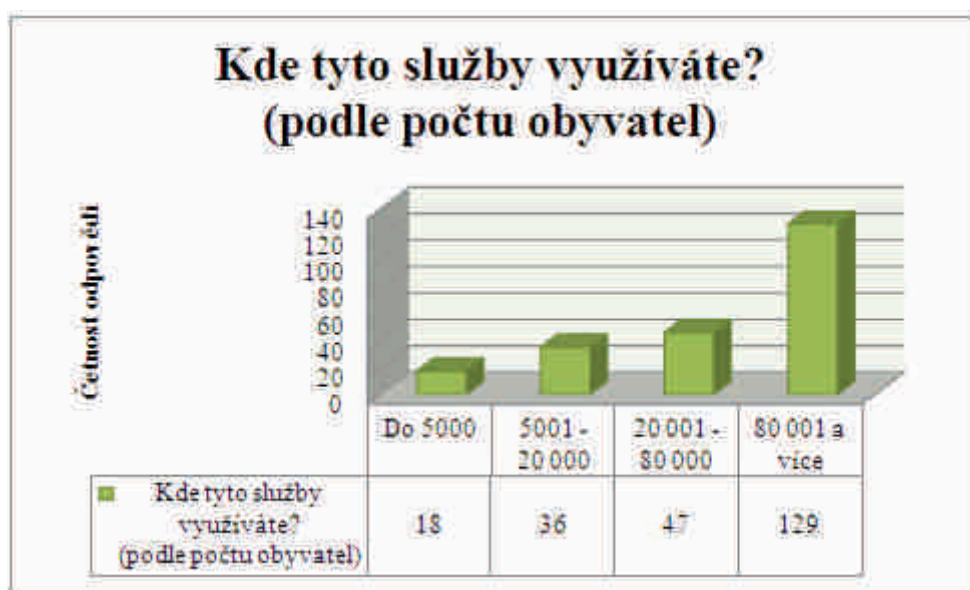
Graf 2: Pohlaví

U otázky, jaké je Vaše současné bydliště (graf č. 3), označila téměř polovina respondentů za své trvalé bydliště obec s více jak 80 000 obyvateli. Skoro třetina respondentů uvedla, že své trvalé bydliště má v obci do 5 000 obyvatel. A lehce přes deset procent obdržely obce s počtem obyvatel v rozmezí od 5 001 do 20 000 a od 20 001 do 80 000.





Graf 3: Současné bydliště podle počtu obyvatel



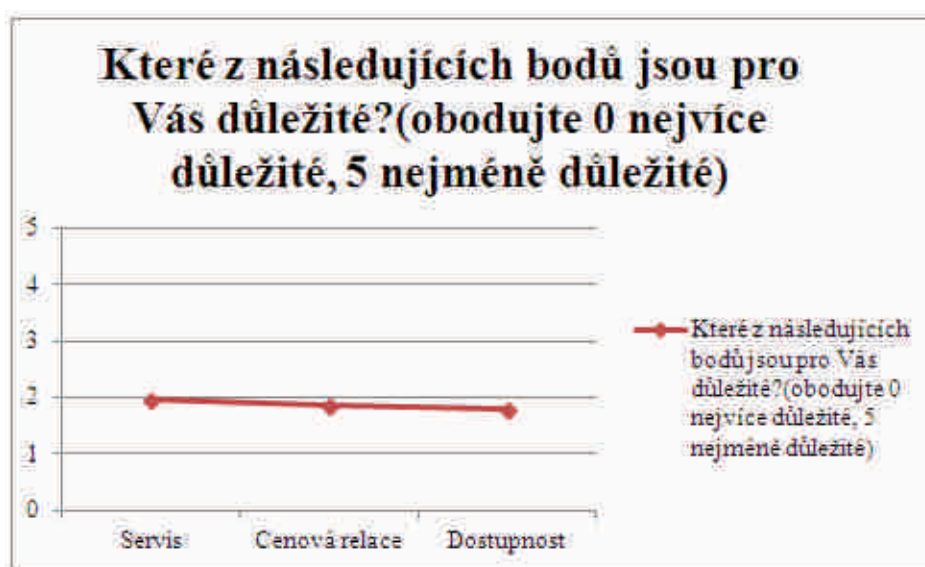
Graf 4: Místo využívání služeb podle počtu obyvatel

To samé rozdělení jsme použili i v následující otázce, kde jsme však zjišťovali, kde tyto služby respondenti využívají. Nyní se nám obce seřadily podle počtu obyvatel od nejnižšího počtu obyvatel po nejvyšší počet obyvatel. (viz graf č. 4).

Z posledních dvou nabytých skutečností lze konstatovat, že největší návštěvnost těchto služeb je v obcích s počtem obyvatel nad 80 001. Naopak v obci s nejmenším počtem obyvatel jsou služby využívány nejméně. Očekávané zjištění bylo, že z hlediska uplatnění na trhu práce (graf č. 5.) využívá fitness a masáže přesně 50 % pracujících, ale překvapující bylo zjištění, že se na druhém místě ocitli studenti se 47 %. Zbylá tři procenta z celkových sto procent si rozdělili důchodci, nezaměstnaní a respondenti na mateřské dovolené.



Graf 5: Pozice ve společnosti z hlediska uplatnění na trhu



Graf 6: Pozice ve společnosti

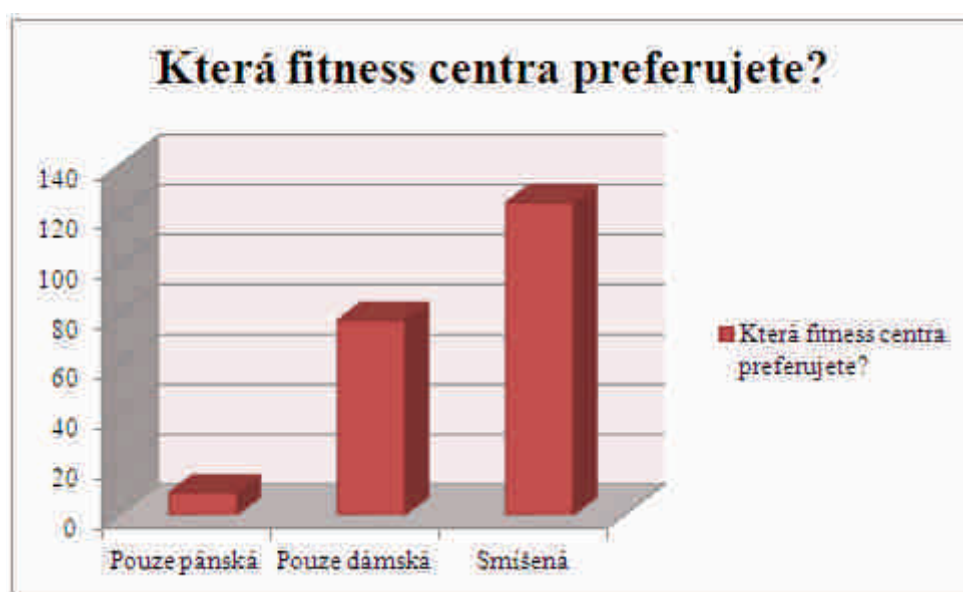
Jednou z otázek, která by měla přesvědčivě napomoci k propojení geografie s realitou, se zaměřovala na kvalitu prováděných služeb („jak se o Vás postarají“), cenovou relaci (např. cena vstupenky) a dostupnost (poloha, doprava, parkování). Respondenti měli rozhodnout, které z předchozích bodů jsou pro ně důležité na škále od nuly do pěti, přičemž nula znamenala nejvíce důležitá a pětka nejméně důležité. V grafu č. 6. jsou znázorněny zvolené průměrné hodnoty. Tyto hodnoty se od sebe moc neliší, přesto při jemnějším pozorování si lze povšimnout, že v současnosti je nejméně důležitý pro respondenta servis, který má hodnotu 1,948. Na druhém místě se umístila cenová relace s průměrem 1,852. A nejvyšší prioritu získala dostupnost s průměrem 1,804. Ačkoliv, jak již bylo zmíněno, se hodnoty od sebe příliš neliší, mají význam z hlediska další analýzy této studie a napovídají, které atributy jsou pro populaci podstatné.



Graf 7: Návštěvnost fitness center, masáží

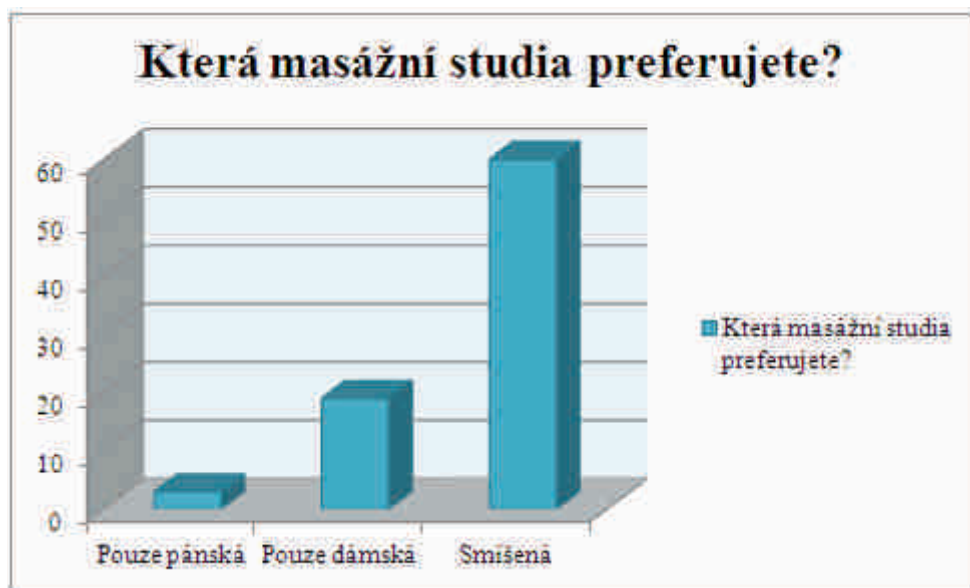
Nyní se zaměříme na samotné využívání již zmiňovaných služeb. Dotazovaní odpovídali na otázku, zda-li navštěvují pouze jednu ze služeb a kterou, a nebo jestli navštěvují obě služby. Z celkových 230 dotazovaných odpovědělo 148 respondentů, že navštěvují pouze fitness. 46 respondentů navštěvuje obě služby a o deset respondentů méně využívá pouze masáží (viz graf. č. 7).

Z předchozí otázky nám vykryštovaly tři náhodné vzorky. Tedy vzorek respondentů, kteří využívají pouze fitness. Druhý vzorek bude reprezentovat skupiny populace, která navštěvuje obě služby a třetí vzorek zastoupí skupinu populace, která využívá masáže. Pro lepší přehlednost, a aby se studie neroztříštila na několik malých částí, rozdělíme druhou skupinu respondentů, kteří využívají obě služby, na dvě skupiny (fitness, masáže). Nově vytvořené skupiny připojíme ke dvěma stávajícím. Tím pádem vzniknou dvě reprezentativní skupiny: jednotná skupina využívající fitness a jednotná skupina využívající masáže.



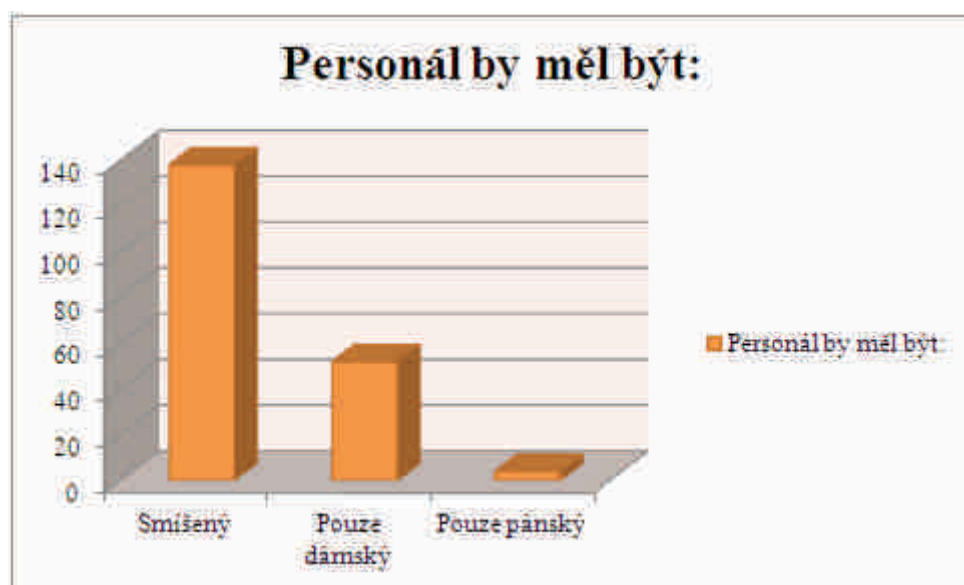
Graf 8: Typ fitness centra podle pohlaví

Nejdříve se zaměříme na otázku týkající se možnosti vstupu do fitness centra a masážních studií podle pohlaví (graf č. 8 a graf č. 9). Zde se shodla první i druhá skupina. Nejvíce jsou preferována smíšená fitness centra a masážní studia. U fitness center se procentuálně pohybujeme okolo 60 %, pouze dámské vstupy preferuje více jak jedna třetina dotazovaných a pouze pánské vstupy by uvítalo okolo 4 % respondentů.



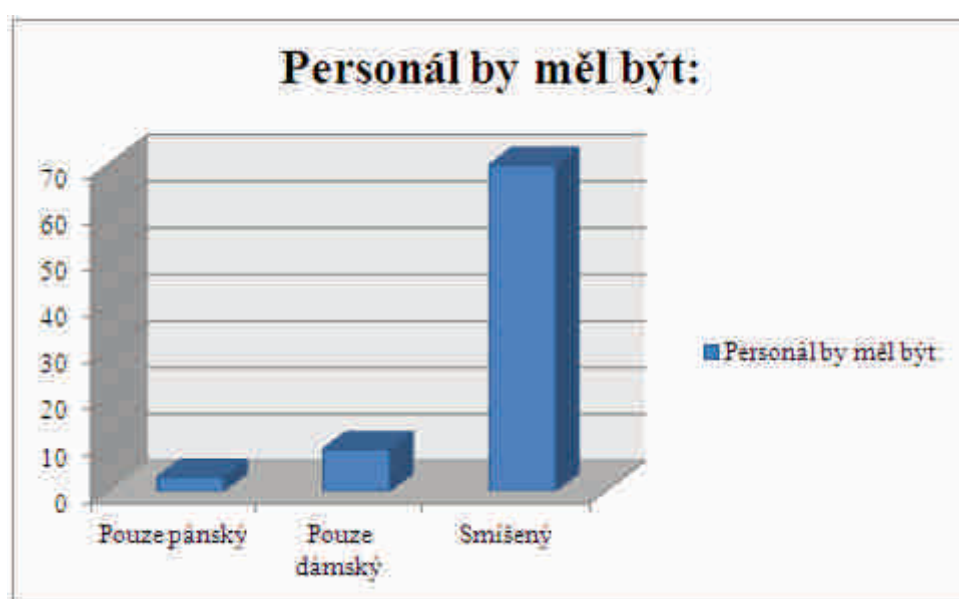
Graf 9: Typ masážního studia podle pohlaví

Smíšený vstup do masážních studií podporují skoro tři čtvrtiny dotazovaných.. Zájem o pouze dámský vstup naznačilo 23 % respondentů a pouze pánský vstup by volily 4 % respondentů.



Graf 10: Pohlaví personálu podle pohlaví ve fitness centru

Následovala podobná otázka, která se zabývala otázkou, jakého pohlaví by měl být personál, se kterým přijde klient do kontaktu (graf č. 10, graf č. 11). Zde je vidět jistá spojitost s předchozí otázkou. U fitness i masáže nejčastěji respondenti volili smíšený personál (fitness 71 %, masáže 85 %), poté následoval personál pouze dámský, který však obdržel u fitness podstatně méně, než u předchozí otázky (fitness 27 %, masáže 23 %). Ryze pánský personál zůstal zhruba na 4 % a s největší pravděpodobností si udržel stejné respondenty na rozdíl od dámského personálu, kde jsme jistý pokles zaznamenali.



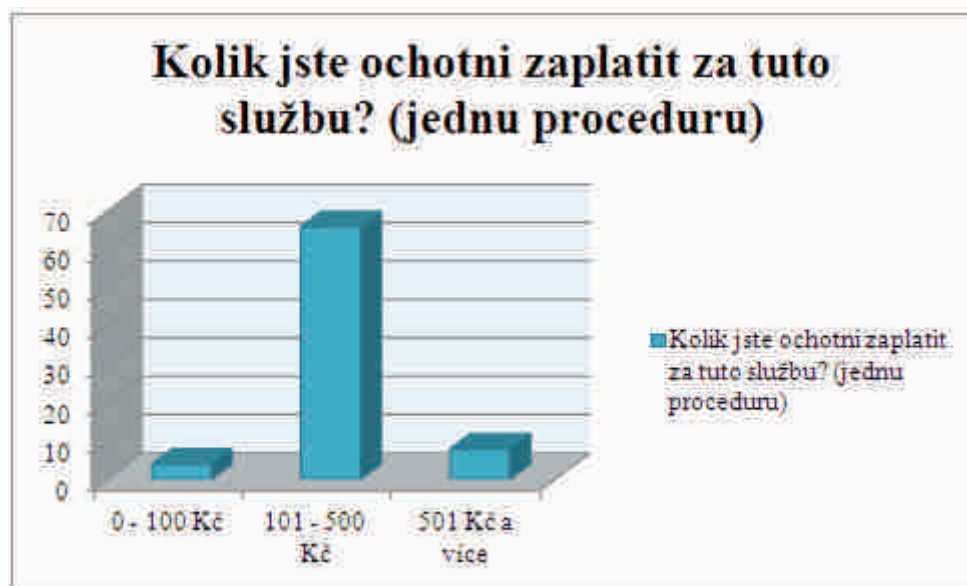
Graf 11: Pohlaví personálu v masážním studiu podle pohlaví

Plynule přejdeme od genderové geografie k ekonomické geografii. Využívání služeb je vázáno zcela nesporně na ekonomickou situaci respondenta. Prozkoumali jsme trh a zjistili jsme přibližné cenové rozpětí poplatků za námi pozorované služby. Tuto otázku jsme zahrnuli do dotazníku jako nepovinnou, protože velká část populace zatím není ochotna otevřeně hovořit o své finanční situaci. I přesto jsme získali reálné výsledky. Za jeden vstup do fitness centra je ochotno 73 % respondentů zaplatit průměrnou cenu v rozmezí od 101 Kč do 500 Kč. Více jak 501 Kč by využilo okolo 17 % pozorovaného vzorku a pouhých 10 % dotazovaných by bylo ochotno zaplatit pouze částku pouze do 100 Kč. U masáží

jsme použili shodné cenové rozpětí a výsledek byl procentuálně podobný. Za jeden vstup do masérského studia je ochotno 85 % respondentů zaplatit průměrnou cenu v rozmezí od 101 Kč do 500 Kč. Více jak 501 Kč by využilo 10 % pozorovaného vzorku a pouhých 5 % dotazovaných by bylo ochotno zaplatit pouze částku do 100 Kč. Vše dokládají dva podobné grafy (graf č. 12 a graf č. 13).

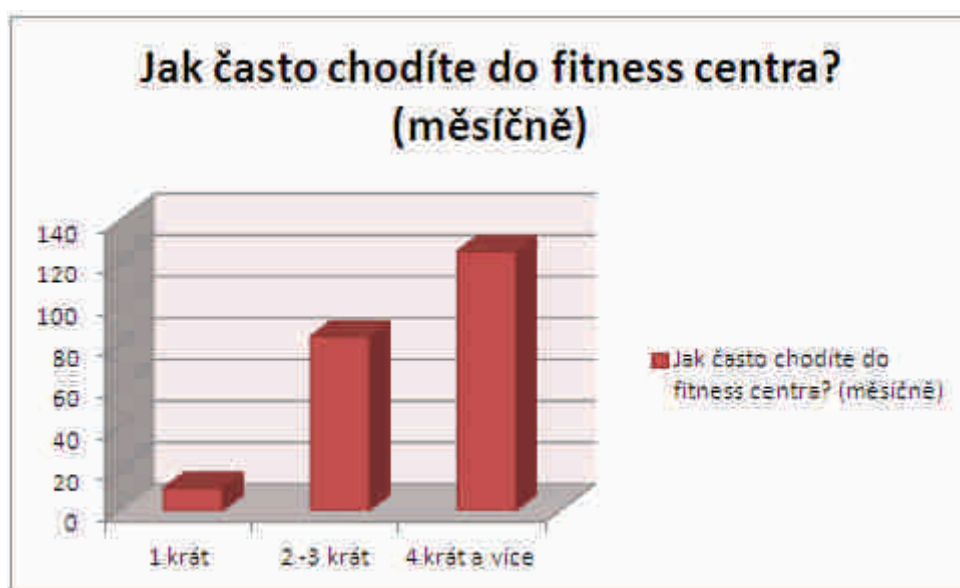


Graf 12: Preferovaná cena do fitness centra (1 vstup)

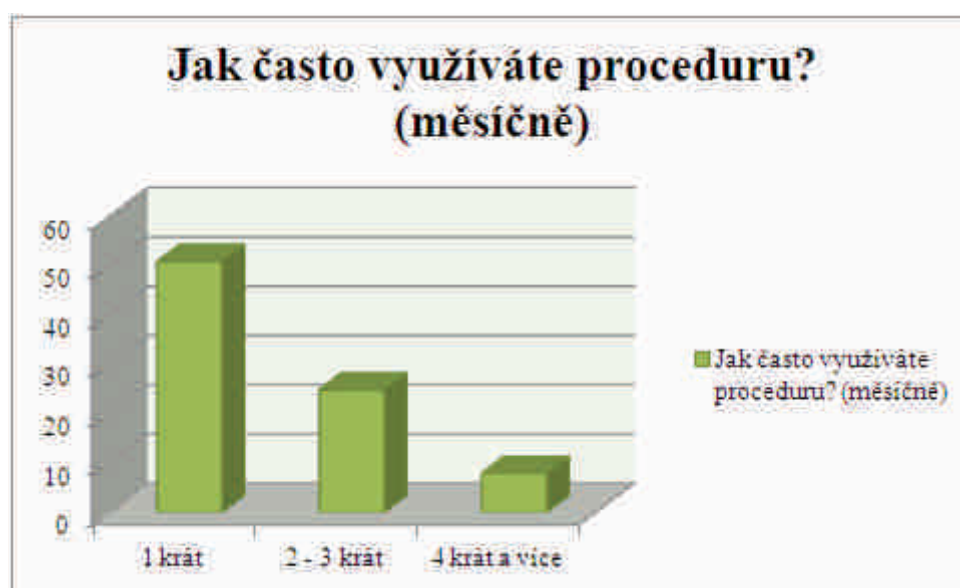


Graf 13: Preferovaná cena do masážního studia (1 vstup)

Závislost prostorovosti na prostoru (místo, čas) dokazují i následující zjištěné skutečnosti. U otázky kolikrát v měsíci chodí dotazovaní do fitness centra a kolikrát za měsíc využijí masážní proceduru jsme získali podle pilotní studie, zjištění teoretických poznatků a osobních zkušenostech očekávané výsledky. Aby cvičení bylo efektivní, musí ho klient navštěvovat vícekrát v měsíci. Naopak u masáží lze dosáhnout příznivých účinků i při jedné návštěvě v měsíci. Odpovědi respondentů dokresluje graf č. 14 a graf č. 15.



Graf 14: Návštěvnost fitness centra (měsíčně)



Graf 15: Využívání masáží (měsíčně)



S návštěvností souvisí i čas, kdy respondenti mají možnost tyto služby využít. Zjištěné informace jsme zpřehlednili pomocí tabulky. S troškou nadsázky lze konstatovat, že tabulka č. 4 a tabulka č. 5 naznačují, kdy bude personál nejvíce vytížen a naopak, kdy na Vás bude mít nejvíce času.

<b>V jakou hodinu nejčastěji navštívujete fitness centrum?</b>	
čas	četnost
7:00–10:00	27
10:01–13:00	18
13:01–16:00	36
16:01–19:00	118
19:01–22:00	37
Jinak	5

Tabulka 4: Návštěvnost fitness centra podle času

V době mezi 16. hodinou a 19. hodinou jsou obě služby nejžádanější. Zbylé intervaly mají podobné procentuální využívání.

<b>V jakou hodinu nejčastěji využíváte masáže?</b>	
čas	četnost
7:00–10:00	5
10:01–13:00	9
13:01–16:00	13
16:01–19:00	41
19:01–22:00	16
Jinak	2

Tabulka 5: Návštěvnost masážního studia podle času

Na předchozí tři otázky (cena, počet, čas) navazuje i způsob platby za procedury. Zatímco u méně frekventovaných masáží dává 85 % respondentů přednost jednorázové platbě (graf č. 16), u častějšího fitness cvičení dává 75 % dotazovaných přednost permanentní vstupence (graf č. 17).



Graf 16: Typ placení za vstup do fitness centra



Graf 17: Typ placení za jeden druh masáže

S ekonomickou geografii úzce souvisí i humánní geografie. Jak již bylo zmíněno, existuje jistá provázanost mezi prostorovostí a prostorem. V dotazníku následovala otázka: „Čemu dáváte přednost?“ a byla zaměřená právě na místo, kde by měla procedura probíhat. Respondent si mohl vybrat, zda-li je pro něj výhodnější a příjemnější cvičení, masáž doma nebo ve fitness centru, studiu. Jednoznačně z průzkumu vyplývá vyšší oblíbenost fitness center a masážních studií oproti domácímu prostředí a to 4 : 1. Po genderové, ekonomické a humánní geografii se zaměříme na sociální geografii. V sociální geografii se zaměříme především na tělo jako takové. Dále se pokusíme zjistit typy cvičení a masáží, které respondenti využívají a které by rádi využívali. Budeme rozlišovat druh cvičení a typ cvičení. Druhem cvičení si označíme vlastní trénink, skupinová cvičení, cvičení s osobním trenérem. Přičemž cvičení s osobním trenérem je prozatím u nás nejméně žádané cvičení (10 %). Naopak nejžádanější je vlastní trénink (52 %), ale v současnosti mu konkuruje skupinové cvičení (38 %). Právě skupinová cvičení jsme dále rozdělili na typy cvičení: kondiční (alpinning, spinning), body & mind (jóga, pilates), taneční (zumba). Preferovanost jednotlivých typů cvičení znázorňuje graf č. 18.



Graf 18: Preferovaný typ cvičení

Abychom zmapovali tuto oblast kompletně, položili jsme i otázku, který typ cvičení by rádi respondenti využívali. Tyto informace nalezneme v tabulce č. 6.

Které masáže preferujete?	
klasická	54
Sportovní	26
lávovými kameny	23
thajská	12
reflexologie chodidel	1
lymfatická	1
relaxační	1
medová, čokoládová	1
indická	1

Tabulka 6: Nejžádanější typy masáží

Podobně si rozdělíme i druhy masáží. Jak již ale víme, druhů masáží je mnoho, proto jsme vybrali nejznámější druhy a nechali jsme možnost dalšího doplnění na respondentovi. Ucelený přehled je znázorněn v tabulce č. 6, ze které je patrné, že nejvyhledávanějším druhem masáží je klasická masáž, následuje sportovní masáž a velké oblíbenosti se těší masáž lávovými kameny.

Zbylé masáže nejsou u nás příliš známé a rozšířené, nicméně takto neznámá byla u nás např. i masáž lávovými kameny. Logicky navazující otázkou bude, jakou část těla si respondent nechává namasírovat. Zde máme šest základních partií, které rozlišují: břicho, hrudník, záda, šíje, horní končetiny, dolní končetiny. V současné době přibýly další dvě partie, kterými jsou hlava a obličej. Hlavu a obličej jsme do našeho průzkumu nezahrnuli, protože nejsou nyní až tak aktuální z pohledu masáží. Masáž hlavy zahrnuje spíše kadeřník, holič a masáž obličeje kosmetička. Našich šest základních partií lze ale jednoznačně seřadit vzestupně za sebou podle oblíbenosti: břicho, hrudník, horní končetiny, dolní končetiny, šíje, záda. Procentuální rozdělení je znázorněno v grafu č. 19.



Graf 19: Nejčastěji masírované partie

Jako poslední bod tohoto průzkumu bude zjištění, jak populace reaguje v reálném životě na propojení genderové, ekonomické, humánní a sociální geografie, což bylo jedním z cílů této studie. Pomocí dvou zásadních otázek se nám povedlo zjistit, jak respondenti nahlízejí na místo z hlediska ekonomie a prostoru. První ze zásadních otázek zněla: „Byli by jste ochotni zaplatit vyšší cenu, kdyby Vám nabízeli kvalitní a Vámi požadované služby?“ a druhá zásadní otázka byla: „Byli byste ochotní překonávat větší vzdálenost, kdyby Vám nabízeli kvalitní a Vámi požadované služby?“. Nejprve si uvedeme výsledek k první otázce, kde 66 % respondentů uvedlo, že by bylo ochotno zaplatit vyšší cenu, kdyby jim byly nabízeny kvalitní a požadované služby. Jinak řečeno, dvě třetiny populace by nerozlišovaly hranice mezi ekonomickou, genderovou, sociální, humánní geografii. U druhé otázky se pozorovaný vzorek rozdělil na téměř shodné části, kde 53 % populace by bylo ochotno překonávat větší vzdálenosti, 47 % respondentů akceptuje svoje lokální území. Abychom získali kompletní informace k dané problematice, zjišťovali jsme, jestli by byla výhoda pro respondenty, kdyby mohli navštěvovat obě tyto služby na jednom místě a zda-li využívají libovolné doplňky, které jim odborník v dané oblasti doporučí. Výhodu v podobě poskytovaných služeb na jednom místě spatřuje 78 % dotazovaných a 50 % respondentů využívá doporučených doplňků. Doporučené doplňky jsou uvedeny v příloze č. 2.

## ZÁVĚR

V této bakalářské práci jsou zpracovány literární údaje o klasifikaci měst, dopravě, těle, fyziologii těla, fitness, masáží a základech tvorby dotazníku a posléze zhodnoceny zjištěné údaje, získané pomocí připraveného dotazníku. Pomocí zvoleného tématu jsme chtěli naznačit propojení geografie s fyziologií člověka a každodenním reálným životem a zároveň bylo cílem prozkoumat vztahy mezi polohou, kvalitou, cenou a pestrostí nabízených služeb.

Ke splnění cíle práce byl vytvořen v teoretické části komplexní náhled na současný obývaný prostor. K vytvoření celkového náhledu na prostor nám výrazně napomohlo zpracování vývoje struktury měst, nastínění možné problematiky dopravy ve složité struktuře měst a vnímání těla z pohledu sociálně utvářených souborů. Tento náhled jsme rozšířili ještě o základní vědomosti z oboru fitness a masáže, které napomohly aplikovat služby do aktuálně prožívaného prostoru. V praktické části jsme zhodnotili zjištěné údaje, které jsme získali od respondentů pomocí dotazníku. Hlavním cílem této části práce bylo prozkoumat vztah mezi polohou, kvalitou, cenou a pestrostí nabízených služeb. Vztah mezi výše zmiňovanými složkami existoval, existuje a bude existovat, ale bude záviset na jedinci, sociální skupině, prostoru a času. Před rokem 1989 byla u nás pestrost nabízených služeb rozhodujícím faktorem. Malá nabídka nepodmiňovala nároky na kvalitu, cenu a polohu služby. Po roce 1989 nastala v tomto ekonomickém sektoru velká změna. Různorodost nabízených služeb zapříčinila výrazné zkvalitnění servisu poskytovaného zákazníkům a ochotu jedince dojíždět za službou do větší vzdálenosti, přičemž cena služby, nikoliv dopravy, hrála významnou roli. V současnosti prodělává tento pomyslný žebříček změnu, i když nepatrnou. Překvapivě již není na prvním místě cena ani servis, ale poprvé zde figuruje poloha. Lidé upřednostňují dostupnost služby před druhou cenou a třetím servisem. Nastává tak jistý zlom v umístění a následném poskytování služeb. V návaznosti na výsledky této studie doporučujeme se nadále věnovat pravidelnému průzkumu v této oblasti.

Lze tedy konstatovat, že současná humánní geografie zaznamenává velký posun od prostoru statického k prostoru dynamickému a sociálně utvářenému. Na

prostor je nutné nahlížet jak z pohledu jedince, který je tímto prostorem ovlivňován, tak z pohledu celé sociální skupiny, která také působí na prostor a hlavně na myšlení jedince. Svět kolem nich a v tomto procesu, který je v geografii výsledkem průniku času a prostoru, mění oba. Prostorové uspořádání aktivit a atraktivit služeb může mít podobu stejnorodou i různorodou. Každá možnost k vymezení prostoru nese však svá rizika, protože existuje závislost místě na čase. Rozdělení správních jednotek, které dodržují administrativní členění, o stejném potenciálu podle územních celků, může výrazně zkomplikovat spolupráci jednotlivých aktérů. Jedním z možných řešení tohoto problému je propojení geografických vědomostí s každodenními činnostmi v daném prostoru a v daný čas.

## SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- *Akademický slovník cizích slov: [A-Ž]*. 1. vyd. Praha: Academia, 1997, 834 s. ISBN 80-200-0607-9.
- BRINKE, Josef. *Úvod do geografie dopravy*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 1999, 112 s. ISBN 80-718-4923-5.
- BUNTING, T., FILION, P., Transition in the City, IN: BUNTING, Trudi E, Pierre FILION a Ryan Christopher WALKER. *Canadian cities in transition: new directions in the twenty-first century*. 4th ed. New York: Oxford University Press, 2010, xii, 468 p. ISBN 978-019-5431-254.
- DISMAN, Miroslav. *Jak se vyrábí sociologická znalost: Příručka pro uživatele*. 3.vyd. Praha: Karolinum, 2000, 374 s. ISBN 80-246-0139-7.
- EDITED BY PAUL CLOKE, Philip Crang and Mark Goodwin. *Introducing human geographies*. 2. ed. London: Hodder Arnold, 2005. ISBN 978-034-0882-764.
- *Gender ve škole: příručka pro vyučující předmětů občanská výchova, občanská nauka a základy společenských věd na základních a středních školách*. Vyd. 1. Praha: Otevřená společnost, 2005, 191 s. ISBN 80-903-3312-5.
- HYNEK, A. a spol. *Prostorovost Brna. In: Prostorovost: místa, území, krajiny, regiony, globiony*. Brno: GaREP, 2011, 1 CD-ROM. ISBN 978-809-0430-877.
- HYNEK, A., GEOGRAFIE, GEOGRAFICITA – PROSTOROVOSTI In: *Prostorovost: místa, území, krajiny, regiony, globiony*. Brno: GaREP, 2011, 1 CD-ROM. ISBN 978-809-0430-877.



- *Introducing human geographies*. 2nd ed. Editor Paul J Cloke, Philip Crang, Mark Goodwin. London: Hodder Arnold, c2005, xvii, 653 s. ISBN 03-408-8276-X.
- KASALA, K. PRIESTOROVOSTĚ, SKÚSENOSTĚ A SOCIÁLNÝ VÝVOJ. In: *Prostorovost: místa, území, krajiny, regiony, globiony*. Brno: GaREP, 2011, 1 CD-ROM. ISBN 978-809-0430-877.
- KNOX, Paul L a Steven PINCH. *Urban social geography: an introduction*. 6th ed. New York: Pearson Prentice Hall, 2009, p. cm. ISBN 978-027-3717-638.
- NAST, Heidi J a Steve PILE. *Places through the body*. New York: Routledge, 1998, xviii, 429 p. ISBN 04-151-7905-X.
- *Nové sociálně prostorové nerovnosti, lokální rozvoj a kvalita života*. Editor Jana Temelová, Lucie Pospíšilová, Martin Ouředníček. Plzeň: Aleš Čeněk, 2012, 203 s. ISBN 978-807-3803-780.
- PAIN, Rachel. *Introducing social geographies*. London: Arnold, 2001, xi, 308 p. ISBN 03-407-2006-9.
- PAVLUCH, Lukáš a Kateřina FROLÍKOVÁ. *Osobní trenér: cvičíme ve fitness centru*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 229 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 80-247-0678-4.
- PILE, Steve. *The body and the city: psychoanalysis, space, and subjectivity*. New York: Routledge, 1996. ISBN 04-151-4192-3.
- REES, W., E., Getting Serious about Urban Sustainability: Eco-Footprints and the Vulnerability of Twenty-First-century Cities, In: BUNTING, Trudi E, Pierre FILION a Ryan Christopher WALKER. *Canadian cities in transition: new directions in the twenty-first century*. 4th ed. New York: Oxford University Press, 2010, xii, 468 p. ISBN 978-019-5431-254.

- SEDMÍK, Jan. *Masáže: kompletní kniha masážních technik*. Vyd. 3., dopl. Praha: NS Svoboda, 2006, 192 s. ISBN 80-205-1002-8.
- ŠTĚRBA, Roman. *Osobní doprava v území a regionech*. Vyd. 1. Praha: Vydavatelství ČVUT, 2005, 107 s. ISBN 80-010-3185-3.
- TLAPÁK, Petr. *Tvarování těla pro muže a ženy*. 8. vyd. Praha: ARS-CI, 2010. ISBN 978-807-4200-014.
- TROJAN, J., TRÁVNÍČEK, J., MOŽNOSTI VIZUALIZACE (PŘINEJMENŠÍM) 4 DRUHŮ PROSTOROVOSTI, In: *Prostorovost: místa, území, krajiny, regiony, globiony*. Brno: GaREP, 2011, 1 CD-ROM. ISBN 978-809-0430-877.
- VÁGAI, T., PROSTOROVÁ KONSTRUKCE (KRAJINNÉ A) SOCIÁLNÍ REALITY, In: *Prostorovost: místa, území, krajiny, regiony, globiony*. Brno: GaREP, 2011, 1 CD-ROM. ISBN 978-809-0430-877.
- VALENTINE, Gill. *Social geographies: space and society*. 1st ed. New York, N.Y.: Prentice Hall, c2001, xvi, 400 p. ISBN 05-823-5777-2.
- VÁVRA, J., MÍSTO V HUMANISTICKÉM PŘÍSTUPU. *Prostorovost: místa, území, krajiny, regiony, globiony*. Brno: GaREP, 2011, 1 CD-ROM. ISBN 978-809-0430-877.
- VAVŘÍKOVÁ, T. *Co je fyziologie*. Fyziologický ústav, Karlova univerzita. 2009. [cit. 22. 4. 2013] [on-line]. Dostupné z WWW: <http://fyziologie.lf1.cuni.cz/fyziologie>
- WARD, Jeremy P. *Základy fyziologie*. 1. vyd. Praha: Galén, 2010, 164 s. ISBN 978-807-2626-670.

## **SEZNAM PŘÍLOH**

Příloha č. 1: Dotazník

Příloha č. 2: Doporučené doplňky

Příloha č. 1: Dotazník

**1. Navštěvujete fitness centrum nebo masážní studio?**

- Ano
- Ne

**2. Pohlaví.**

- Muž
- Žena

**3. Vaše současné bydliště? (podle počtu obyvatel)**

- Do 5000
- 5001–20 000
- 20 001–80 000
- 80 001 a více

**4. Kde tyto služby využíváte? (podle počtu obyvatel)**

- Do 5000
- 5001–20 000
- 20 001–80 000
- 80 001 a více

**5. Vaše pozice ve společnosti z hlediska uplatnění na trhu?**

- Pracující
- Student
- Důchodce
- Jiné .....

**6. Které z následujících bodů jsou pro Vás důležité? (obodujte 0 nejvíce důležité, 5 nejméně důležité)**

- Servis                            1 2 3 4 5
- Cenová relace                    1 2 3 4 5
- Dostupnost                        1 2 3 4 5

**7. Které z následujících služeb využíváte?**

- Fitness centrum
- Masáže
- Fitness i masáže

**8. Která fitness centra preferujete?**

- Pouze pánská
- Pouze dámská
- Smíšená

**9. Personál by měl být:**

- Pouze pánský
- Pouze dámský
- Smíšený

**10. Kolik jste ochotni zaplatit za tuto službu? (jeden vstup)**

- 0–50 Kč
- 51–100 Kč
- 101–500 Kč

**11. Jak často chodíte do fitness centra? (měsíčně)**

- 1 krát
- 2–3 krát
- 4 krát a více

**12. V jakou hodinu nejčastěji navštěvujete fitness centrum?**

- 7:00–10:00
- 10:01–13:00
- 13:01–16:00
- 16:01–19:00
- 19:01–22:00
- Jinak .....

**13. Jak platíte za vstup?**

- Permanentka
- Jednorázově

**14. Čemu dáváte přednost?**

- Cvičení ve fitness centru
- Cvičení doma

**15. Jaká preferujete cvičení?**

- Vlastní trénink
- Skupinová
- S osobním trenérem

**16. Jaké skupinové cvičení využíváte?**

- kondiční (alpinning, spinning)
- body & mind (jóga, pilates)
- taneční (zumba)

**17. Které skupinové cvičení byste rádi navštěvovali?**

- .....

**18. Která masážní studia preferujete?**

- Pouze pánská
- Pouze dámská
- Smíšená

**19. Personál by měl být:**

- Pouze pánský
- Pouze dámský
- Smíšený

**20. Kolik jste ochotni zaplatit za tuto službu? (jednu proceduru)**

- 0–100 Kč
- 101–500 Kč
- 501 Kč a více

**21. Jak často využíváte proceduru? (měsíčně)**

- 1 krát
- 2–3 krát
- 4 krát a více

**22. V jakou hodinu nejčastěji využíváte masáže?**

- 7:00–10:00
- 10:01–13:00
- 13:01–16:00
- 16:01–19:00
- 19:01–22:00
- Jinak .....

**23. Jak platíte za proceduru?**

- Permanentka
- Jednorázově

**24. Čemu dáváte přednost?**

- Masáž ve studiu
- Masáž doma

**25. Které masáže preferujete?**

- Klasická
- Sportovní
- Lávovými kameny
- Thajská
- Jiné .....

**26. Kterou partii těla si necháváte masírovat?**

- Záda
- Šíje
- Dolní končetiny
- Horní končetiny
- Hrudník
- Břicho

**27. Byli byste ochotni překonávat větší vzdálenost, kdyby Vám nabízeli kvalitní a Vámi požadované služby?**

- Ano
- Ne

**28. Byli byste ochotni zaplatit vyšší cenu, kdyby Vám nabízeli kvalitní a Vámi požadované služby?**

- Ano
- Ne

**29. Byla by pro Vás výhoda, kdyby jste mohli navštěvovat obě tyto služby (fitness, masáže) na jednom místě?**

- Ano
- Ne

**30. Využíváte doplňky, které Vám doporučí?**

- Ano
- Ne

**31. Které doplňky využíváte? (pouze orientačně: např. emulze, strava, přístroje...)**

- .....

Příloha č. 2: Doporučené doplňky

Doporučené doplňky	četnost
strava	18
přístroje	17
emulze	16
iontové nápoje	14
protein	12
carnitin	10
gainer	6
vitamíny	3
creatin	2
radý	2