



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická

AEROBIK - HISTORIE, VÝVOJ A SOUČASNÉ TRENDRY V LIBERCI

Bakalářská práce

Studijní program: B7401 – Tělesná výchova a sport
Studijní obor: 7401R003 – Rekreatologie

Autor práce: **Martina Myslivcová**
Vedoucí práce: Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2013/2014

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Martina Myslivcová**
Osobní číslo: **P12000171**
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**
Studijní obor: **Rekreologie**
Název tématu: **Aerobik - historie, vývoj a současné trendy v Liberci**
Zadávací katedra: **Katedra tělesné výchovy**

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

- popsat historii aerobiku - popsat různé formy aerobiku - vysvětlení pojmu aerobní aktivita -
výběr 3 fit center v Liberci, která nabízejí různé formy aerobiku: sledovat vývoj těchto forem,
vývoj cenové hladiny vstupného, klientelu a současné "módní hity" v oblasti aerobiku

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná/elektronická

Seznam odborné literatury:

MACÁKOVÁ, M. Aerobik. Praha: Grada Publishing, 2001. ISBN 80-247-0057-3. MACH, I. a IFAA team. Aerobik od A do Z. Praha: IFFA Czech, 1998. SKOPOVÁ, M., BERÁNKOVÁ, B. Aerobik kompletní průvodce. Praha: Grada Publishing, 2008. ISBN 978-80-247-1746-3. ŠÍPKOVÁ, O., HAVRDOVÁ, J., KREJČÍK, V., VALOUCH, V. Buď fit s ČT. Praha: Česká televize, 2006. ISBN 80-85005-64-6.

Vedoucí bakalářské práce:

Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: 25. dubna 2014

Termín odevzdání bakalářské práce: 24. dubna 2015



doc. RNDr. Miroslav Brzezina, CSc.
děkan

L.S.



PaedDr. Jindřich Martinec
vedoucí katedry

dne

Prohlášení

Byla jsem seznámena s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

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 vědoma 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 vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum: 24. 4. 2015

Podpis:

Barbora Myšková

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucí mé bakalářské práce Mgr. Petře Čaplové, Ph.D. za ochotu a odborné vedení této práce. Dále bych ráda poděkovala majitelkám fit center, konkrétně Mgr. Zuzaně Kratochvílové, Mgr. Kateřině Čechové a Šárce Vondroušové za cenné informace, které mi byly ochotné poskytnout. V neposlední řadě děkuji Mgr. Heleně Jarkovské a Zdeně Wachové za praktické rady a poskytnuté informace.

Anotace

Tato bakalářské práce je zaměřena na aerobik – jeho historii, vývoj a trendy v Liberci. Hlavní cíle této práce jsou popsat historii vzniku aerobiku, a to nejen jako formy cvičení, ale i vznik samotného aerobního cvičení vůbec, a to jak ve světě, tak i v České republice, potažmo v Československu. Dále prakticky zkoumat tři vybraná fit centra v Liberci, sledovat vývoj a současné trendy cvičebních lekcí, zkoumat klientelu, která fit centra navštěvuje a sledovat vývoj ceny v letech 2012, 2013 a 2014. K této praktické části jsme využili dotazníkového šetření. Šetření bylo realizováno od listopadu do prosince roku 2014. K dispozici v každém fit centru bylo 50 dotazníků a zjistili jsme, že ve valné většině fit centra navštěvují ženy. Jejich věkové složení se mezi fit centry lišilo, ale mohu říci, že nejvíce aktivní skupinou byly ženy ve věku od 41 do 60 let, které vyhledávají spíše klidnější formy cvičení.

Klíčová slova:

aerobik a jeho historie, aerobní cvičení, formy a vývoj aerobního cvičení, Zuzi studio Liberec, Be Vondrsfull, Aerobic studio Endorfin

Annotation

This thesis focuses on aerobics - its history, evolution and trends in Liberec. The main purpose of this paper is to describe the history of aerobics, not only as a form of exercise, but also the actual origin of general aerobic exercises, both worldwide and in the Czech Republic, hence in Czechoslovakia. Another objectives are to research three selected fitness-centers in Liberec, monitor development and current trends in exercise classes, examine clients who visit the fitness-centers and monitor the development of prices in the years 2012, 2013 and 2014. For this practical part, we used a questionnaire survey. The survey was conducted from November to December 2014. There was 50 questionnaires available at each facility, and we found out, that the vast majority of women are attending the fitness-centers. Their age distribution among fitness-centers differed, but I can say, that the most active group were women aged 41-60 years, who tend to seek out quieter forms of exercising.

Key words:

aerobics and its history, aerobic exercise form and the development of aerobic exercise, Zuzi studio Liberec, Be Vondrsfull, Aerobic studio Endorfin

Obsah

Seznam obrázků	7
Seznam tabulek	7
Úvod	8
1 Cíle práce.....	9
2 Historie aerobiku.....	10
2.1 Historie aerobiku ve světě	10
2.2 Historie aerobiku v Československu.....	11
2.3 Historie aerobiku v Liberci	13
3 Aerobní cvičení a zdravý životní styl	15
3.1 Aerobní cvičení.....	15
3.2 Zdraví životní styl	17
4 Popis druhů cvičení	20
5 Představení vybraných fit center v Liberci.....	23
5.1 Zuzi studio Liberec – pohodové centrum zdraví	23
5.1.1 Základní údaje	23
5.1.2 Historie Zuzi studia – pohodového centra zdraví.....	23
5.1.3 Nabízené služby Zuzi studia – pohodového centra zdraví	25
5.2 Fit studio Be Vondrsfull	27
5.2.1 Základní údaje	27
5.2.2 Historie Fit studia Be Vondrsfull.....	27
5.2.3 Nabízené služby Fit studia Be Vondrsfull	28
5.3 Aerobic studio Endorfin	30
5.3.1 Základní údaje	30
5.3.2 Historie Aerobic studia Endorfin	30
5.3.3 Nabízené služby Aerobic studia Endorfin.....	31
6 Swot analýza.....	33
7 Vývoj aerobních forem a cenové hladiny v letech 2013, 2014, 2015	37
8 Anketní šetření.....	41
8.1 Výsledky anketního šetření	42
9 Současné trendy v aerobiku v Liberci.....	48
Závěr.....	49
Seznam použitých zdrojů	50

Seznam obrázků

Graf č. 3 1: Návštěvnost Zuzi studia dle pohlaví	42
Graf č. 3 2: Návštěvnost fit centra Be Vondrsfull dle pohlaví.....	43
Graf č. 3 3: Návštěvnost fit studia Endorfín dle pohlaví.....	43
Graf č. 3 4: Věková struktura klientů Zuzi studia Liberec.....	44
Graf č. 3 5: Věková struktura klientů fit studia Be Vondrsfull	45
Graf č. 3 6: Věková struktura klientů Aerobic studia Endorfín	45
Graf č. 3 7: Návštěvnost aerobních lekcí v Zuzi studiu Liberec	46
Graf č. 3 8: Návštěvnost aerobních lekcí ve Fit studiu Be Vondrsfull.....	46
Graf č. 3 9: Návštěvnost aerobních lekcí v Aerobic studiu Endorfín.....	47

Seznam tabulek

Tabulka 1: Doporučená tepová frekvence v závislosti na věku cvičenců	16
Tabulka 2: Rozvrh hodin Zuzi studia Liberec.....	25
Tabulka 3: Rozvrh hodin Be Vondrsfull	29
Tabulka 4: Rozvrh hodin Aerobic studia Endorfín	32
Tabulka 5: Rozvrh hodin Aerobic studia Endorfín	32
Tabulka 6 - Swot analýza Zuzi studia Liberec	34
Tabulka 7 - Swot analýza Be Vondrsfull	35
Tabulka 8 - Swot analýza Aerobic studia Endorfín	36
Tabulka 9: Vývoj ceny vstupného v Zuzi studiu Liberec	37
Tabulka 10: Vývoj ceny vstupného v Be Vondrsfull.....	38
Tabulka 11: Vývoj ceny vstupného v Aerobic studiu Endorfín.....	40

Úvod

Žijeme ve zrychlené době, kde technický pokrok již nelze zastavit. Kvalita života se výrazně posunula dopředu, ale nový životní styl má i své nevýhody. Při technickém pokroku většina populace vlastní automobil, má sedavější způsob zaměstnání a svůj volný čas tráví u počítače či televize. Lidstvu hrozí stále stoupající hypokineze, což lze charakterizovat jako chorobný nedostatek pohybu. Z britské studie s názvem: „How many step/day are enough?“ vyplývá, že každý jedinec by měl za den ujit alespoň deset tisíc kroků, aby předcházel nemocím jako je obezita či nemoci srdce a cév. Výzkumy také zjistily, že dostatek pohybu má pouze 10 procent populace vyspělých zemí (Grosmanová, 2006).

Jelikož studuji školu se sportovním zaměřením, tento fakt mne velice znepokojil. Jako lektorka aerobiku a dalších aerobních lekcí zjišťuji, že úbytek klientů v důsledku technického pokroku je znatelný. Samozřejmě tento úbytek nesouvisí pouze s tímto faktorem, ale je zde i řada dalších. Jako například ekonomická situace u klientů, pracovní vytížení či zájem o jiné sporty.

Za téma bakalářské práce jsem si zvolila aerobik, kterému se věnuji 15 let a chtěla bych se mu věnovat i do budoucna. Dalším důvodem, proč jsem si toto téma zvolila, byl fakt, že jsem měla možnost se osobně setkat s majitelkami center, která nabízejí různé druhy aerobního cvičení v Liberci. Ochotně mi poskytly všechny potřebné materiály, které jsem použila ve své práci. Ovšem velmi přínosné bylo setkání s paní Helenou Jarkovskou, která byla u vzniku aerobiku v Československu a prožila jeho začátky za dob socialismu.

Slovo aerobik je poněkud zavádějící. V této práci nebude znamenat pouze druh cvičení, který je všeobecně známý také díky propagaci Olgou Šípkovou, ale především se jedná o výraz pro aerobní cvičení, který zavedl MUDr. Kenneth H. Cooper ve své knize *Aerobics*, která u nás vyšla v roce 1980 pod názvem *Aerobní cvičení*. Jak již z názvu bakalářské práce vyplývá, bude se týkat historie aerobního cvičení, jak ve světě, tak u nás a samotné formy aerobiku. Dále se budeme zabývat vývojem forem aerobního cvičení a popíšeme současné hity v oblasti aerobiku, jelikož klasický aerobik, se kterým se v Československu začínalo má svůj boom za sebou.

1 Cíle práce

Problematika bakalářské práce

Téma bakalářské práce jsem zvolila proto, že jako současná lektorka skupinových lekcí aerobiku vidím stále se zmenšující zájem klientů o pohyb. Popíši, jak je pohybová aktivita v životě člověka důležitá a to nejen po fyzické, ale i po psychické stránce. Zaměřím se na aerobik a další aerobní aktivity s ním související. Aerobik v jeho klasické formě, již není tak populární a nahrazují ho nové trendy v této oblasti, které sice přilákají novou klientelu, ale ze zdravotního hlediska nejsou pro klienty vhodné. Sestavím přehled aerobních lekcí, které byly populární v minulosti a které jsou hitem dneška.

Cíle bakalářské práce

Hlavním cílem bakalářské práce je analyzovat historii, vývoj a současné trendy aerobiku v Liberci.

Dílčí úkoly:

- 1) Popis historie aerobiku ve světě, v Čechách, respektive v Československu a v Liberci.
- 2) Vysvětlit pojem aerobní aktivita a zdravý životní styl.
- 3) Popsat jednotlivé druhy aerobního cvičení.
- 4) Analýza jednotlivých fit center – popis centra, jeho historie a nabízené služby.
- 5) SWOT analýza jednotlivých center.
- 6) Popsat vývoj aerobních forem a cenové hladiny ve vybraných centrech v letech 2013, 2014, 2015.
- 7) Vyhodnocení dotazníkového šetření – struktura klientů, zájem o aerobní lekce, současné hity v aerobiku.
- 8) Porovnat současné módní hity v oblasti fitness se staršími formami cvičení.

2 Historie aerobiku

Když se řekne slovo aerobik, většině populace se vybaví klasické komerční lekce aerobiku pro veřejnost. Tedy cvičení při hudbě, které je zaměřené na rozvoj oběhové soustavy a na zvýšení úrovně vytrvalosti a výkonnosti. Někomu se také mohou vybavít různé druhy choreografií, které cvičí především ženy a poté mezi sebou soutěží na republikové či světové úrovni. V tomto případě se jedná o sportovní aerobik. V současnosti se ve sportovním aerobiku soutěží v kategoriích, kadet, junior a senior, které se od sebe liší věkem. Aerobik jako takový ovšem vznikl poněkud jinak a na jeho historii se zaměříme v následující kapitole.

2.1 Historie aerobiku ve světě

V počátcích nebyl aerobik považován za druh cvičení, pod kterým je znám dnes, ale byl to pojem, který označoval především aerobní cvičení. Termín „aerobics“ poprvé použil americký odborník na zdravotnost dr. Kenneth H. Cooper v roce 1968, kdy vyšla jeho kniha *Aerobics*. U nás je tato kniha známá pod názvem „Aerobní cvičení“ a vyšla v roce 1983. Termín „aerobics“ v sobě zahrnuje: běh, chůzi, plavání, jízdu na kole a další pohybové aktivity (chůze do schodů, skákání přes švihadlo, košíková). Tyto činnosti by se měly provádět opakovaně a s dostatečnou intenzitou. Hlavním cílem aerobních cvičení je zvýšit maximální spotřebu kyslíku za minutu (ukazatel VO_2 max.), zvýšit fyzickou zdatnost jedince, odbourat stres, zlepšit sílu a výkonnost srdce, zvýšit svalový tonus a předcházet civilizačním chorobám (Cooper, 1983).

V roce 1969 navázala na Cooperovu knihu Jacki Sorensová, která vytvořila program především pro ženy s názvem „Dance aerobics“. S pomocí knihy *Aerobics* sestavila dvanáctitýdenní kurs aerobního tance pro ženy. V roce 1972 se Jacki Sorensová stala členkou Rady pro tělesnou zdatnost a sport v New Yorku a od té doby podporovala aerobní tanec jako jednu z nejúčinnějších forem rekreační tělesné výchovy pro rozvoj všech pohybových schopností. Aerobní tanec se začal šířit po celé Americe a postupem času i do celého světa (Blahušová, 1987).

V 80. letech se aerobní tanec začal prolínat s gymnastickým cvičením. Z tohoto důvodu vznikla nová forma aerobního cvičení, a to aerobní gymnastika. Ta se stala velice populární i v Evropě a to díky hlavní propagátorce cvičení, herečce Jane Fondové. Obě formy cvičení, tedy aerobní tanec a gymnastika se stále prolínají. V některých lekcích převládají taneční prvky, v jiných zase gymnastické. Vždy je však kladen důraz na

správné provádění pohybu a musí být dodrženy zásady aerobního cvičení podle jeho tvůrce dr. Kennetha H. Coopera (Blahušová, 1987).

2.2 Historie aerobiku v Československu

Počátky aerobiku v Československu také vycházejí z programu dr. Kennetha H. Coopera a jeho dvanáctitýdenního programu aerobního cvičení. Samotný aerobik vznikl v USA v 70. letech, v této době se stal vyhledávanou aktivitou v zahraničí, ale i u nás. V Československu ovšem jeho propagace nebyla jednoduchá především kvůli ideologii komunistického režimu, který odsuzoval cokoliv, co přišlo ze západu. Proto se ze začátku nedá mluvit o klasickém americkém aerobiku. V Československu se začínalo s gymnastikou, která měla a stále má dlouholetou tradici. Velkou osobností ve spojení moderního pohybu s hudbou je paní Zlata Wálová. Ta společně s paní Helenou Jarkovskou (cvičitelka a školitelka gymnastiky, džezgymnastiky a aerobiku) sepsala knihu o moderních stylech cvičení s názvem *Gymnastika pro moderní ženu* (1990). Ovšem ještě o pět let dříve Helena Jarkovská vydala knihu *Aerobní gymnastika*, která měla velký úspěch, jelikož vyšla ještě před pádem „železné opony“. V této knize byla poprvé definována aerobní gymnastika jako forma gymnastického kondičního cvičení při hudbě, zaměřená na rozvoj funkce oběhové soustavy, na zvýšení aerobní kapacity organismu a dosažení vyšší úrovně vytrvalosti a výkonnosti, a na pozitivní rozvoj psychiky cvičence. Tento nový směr začal pan Karel Lambert nazývat džezgymnastika. Tento cvičební směr má své kořeny ve Švédsku a založila ho Monika Beckmanová, která v roce 1981 přednášela na semináři v Československu. V této době také působila organizace Sport-propag, která přišla se systémem školení cvičitelů z jiných příbuzných forem – modern dance, lidové tance nebo kondiční gymnastiky (Macáková, 2001).

Další velký vliv na vývoj aerobiku ve světě a v Československu měla, Jane Fonda. Především herečka a velká propagátorka aerobiku. Její videokazety s aerobikem se oklikou dostaly i k nám. Cvičitelé přebírali jako vzor americký aerobik, kde se hodina skládala pouze z choreografií, tudíž ženy celou dobu pouze poskakovaly. To české ženy, které byly zvyklé na kondiční gymnastiku, či džezgymnastiku moc nezaujalo. Proto se u nás lekce aerobiku skládala z části aerobní, tedy klasické krokové vazby typické pro aerobik, část posilovací a závěrečný strečink. Aby aerobik ženám nezevšedněl, začaly se vymýšlet těžší choreografie, které daly, vzniknou dance aerobiku. Do světa se také dostaly bedýnky, díky kterým se zrodil step aerobik. Velký boom aerobik

v Československu zaznamenal po roce 1989. V souvislosti s pádem komunismu mohli lidé shlédnout hodiny zahraničních lektorů a inspirovat se. V této době začala vznikat soukromá fitcentra a školicí organizace v oblasti fitness. Zanedlouho začali sklízet úspěchy i závodníci, kteří se aerobiku věnovali profesionálně. Konkrétně v roce 1997 vyhrála mistrovství světa Olga Šípková, která ze své popularity těží dodnes. Vydala knihy a videokazety o aerobiku. Mezi další známé tváře u nás patří David a Radka Hufovi, Vladimír Valouch, David Holzer a Jakub Strakoš, kteří v kategorii trio muži také získali medaile na mistrovství světa (Macáková, 2001).

V současnosti je aerobik v České republice na vysoké úrovni, a to nejen díky reprezentantům, kteří vozí cenné medaile z vrcholných akcí, ale především díky školicím organizacím, které do světa vypouštějí zkušené, certifikované lektory. Jedná se o Český svaz aerobiku – prezidentka Mgr. Jana Havrdová, Českou asociaci sportu pro všechny (ČASPV) a Fitness and Aerobic Academy (IFAA), (Macáková, 2001).

2.3 Historie aerobiku v Liberci

Tato kapitola byla zpracována na základě poskytnutých informací od paní Zdeny Wachové, která je zakladatelkou většiny aerobních forem v Liberci a v současnosti působí jako vedoucí ženský složek v Lokomotivě Liberec. Jako hlavní vedoucí v minulosti organizovala krajské nácviky sestav na spartakiádu. Paní Wachová také úzce spolupracovala s Helenou Jarkovskou.

V Liberci se začínalo cvičit s náradím, tedy spíše klasická gymnastická cvičení. Později ke cvičení přibyl hudební doprovod v podobě piana (živá hudba) a cvičení s náradím nahradily lekce pohybových cvičení. Díky oblibě džezgymnastiky v zahraničí se tyto lekce začaly objevovat i u nás. Později při zájezdu do Itálie manžel paní Wachové narazil na prospekty, které se týkaly komerčního aerobiku, a na ukázkou je přivezl do Liberce. Paní Wachová s kolegyněmi se začaly zajímat co ten aerobik vlastně je a postupně ho začaly zavádět i do místních tělocvičen. Mluvíme přibližně o roku 1983. Postupně se začaly nosit i typicky dobové aerobické dresy a díky financím se podařilo zakoupit magnetofony, které nově doprovázely lekce aerobiku. Vše ovšem probíhalo za přísného dozoru, jelikož v Československu byl stále komunistický režim, který zakazoval cokoliv, co přicházelo ze západu. Cvičitelky vedené paní Wachovou začínaly cvičit v prostorách ZŠ Oblačná, později se přemístily do prostor ZŠ Husova a odtud do stávajících prostor Lokomotivy Liberec. Mezi cvičitelky které působily pod paní Wachovou patřila i Mgr. Zuzana Kratochvílová, která se později osamostatnila a založila první soukromé fit centrum v Liberci. To hovoříme o roce 1991.

Pod paní Wachovou v té době působilo šest až osm cvičitelek, které se dle rozpisu po týdnu střídaly. Díky finanční podpoře Lokomotivy Liberec se postupně mohly dokoupit další pomůcky na cvičení a především specifické stupínky, takzvané stepy. Kromě hodin klasického aerobiku tedy ženy hojně začaly navštěvovat lekce Step aerobiku. Také díky změně režimu v Československu se mohl aerobik naplno rozvíjet. Lekce začínaly nabírat na popularitě a poprvé se konaly akce pro veřejnost spojené se cvičením. Na akcích Cvičí celý Liberec, bylo najednou 150 až 200 cvičenců. Za takto velkým úspěchem stojí také fakt, že paní Wachová pro hodiny aerobiku objevila tehdy šestnáctiletého Yemiho A.D., vlastním jménem Yemi Akinyemi Dele, který byl velmi pohybově nadaný a jeho exotický vzhled přitahoval pozornost a budil velký zájem žen. Yemi A.D. se narodil v Liberci české matce a nigerijskému otci. V současnosti patří mezi špičku choreografů a tanečníků u nás. Mezi jeho významné projekty patří například tvorba choreografie pro zpěváka Kenyeho Westa.

Ovšem jak čas plynul, začínala se rozvíjet další fit centra v Liberci a zájem o aerobik opadnul. Přesto je Lokomotiva Liberec stále velice oblíbená mezi veřejností. V současné době zde nabízejí cvičení pro rodiče s dětmi, které tu má tradici již přes 25 let. Dále lekce zdravotního tělocviku, fitballů, kondičního cvičení pro seniory. Veřejnost také může 2x týdně využít prostory bazénu na Františkově, kde také probíhá cvičení. A samozřejmě tu jsou 2x týdně lekce aerobiku. Jednu hodinu v týdnu vedu jako lektorka. Také od roku 1994 paní Wachová organizuje zájezdy k moři, kde se cvičí 2x denně pod vedením zkušených lektorek.

Co se týče finanční náročnosti, je Lokomotiva Liberec dostupná pro širokou veřejnost.

3 Aerobní cvičení a zdravý životní styl

3.1 Aerobní cvičení

O cvičení, které má aerobní charakter, mluvíme tehdy, jestliže cvičící organismus dostává prostřednictvím krve přiměřené množství kyslíku pro optimální zužitkování (spalování) živin ve svalové buňce. Naproti tomu anaerobní charakter práce nastává tehdy, kdy ke svalům proudí nedostatečné množství kyslíku. Tato situace nastává při vysoké fyzické námaze, při níž transportní systém pro kyslík (dýchací a oběhová soustava) nestačí pokrýt vysokou spotřebu kyslíku. „Při anaerobních cvičeních vzrůstá v důsledku nedokonalého spalování živin množství kyselých zplodin v organismu. Ty jsou spolu s vyčerpáním pohotovostních energetických rezerv organismu hlavní příčinou svalové únavy“, uvádí Jarkovská (1985, str. 9).

Pokud chceme, aby aerobní cvičení (mezi které samozřejmě patří i aerobik) mělo pozitivní vliv na organismus, musí splňovat určité podmínky. Za prvé musíme zvolit takovou intenzitu cvičení, která bude organismus optimálně zatěžovat. Pokud bude intenzita cvičení příliš nízká, nevyvolá v organismu potřebné adaptační změny. Oproti tomu příliš vysoká intenzita podnětů trénuje organismus na krátkodobý anaerobní výkon. Proto musíme zvolit optimální intenzitu cvičení, což není příliš jednoduché v závislosti na každém jednom cvičenci, který na lekci aerobiku přijde. Literatura o optimální intenzitě mluví takto. Běžně se uvádí, že je to zatížení na úrovni 2/3 maximálních možností organismu. Musíme ovšem brát ohled na to, že intenzita zatížení by měla stoupat v závislosti na trénovanosti jedince, jinak by se funkční rozvoj zastavil. Vrcholoví sportovci odvíjejí míru zatížení od výsledků laboratorních vyšetření a testů, které absolvují. Klientela, která navštěvuje fit centra, často nemá možnost takové testy absolvovat, proto se ve většině publikací dočteme, že správná intenzita cvičení se odvozuje od vlastního pocitu cvičence a jeho tepové frekvence (Jarkovská, 1985).

Tepová frekvence je ukazatel, který podává poměrně spolehlivou informaci o intenzitě cvičení. Její hodnotu získáme měřením. Měří se pohmatem tepny v místech, kde je hmatná proti tvrdému podloží (nejčastěji vřetenní tepna na zevní straně zápěstí). Za určitý časový interval se napočítá počet tepů a převede se na jednu minutu. Tepová frekvence se ovšem během dne mění. Nejnižší je ve spánku, kdy je tělo v klidu, a veškeré procesy jsou omezeny na vitální funkce. Tedy srdeční činnost, dýchání a trávení. Spotřeba kyslíku je minimální, hodnota tepové frekvence tedy klesá až na hodnotu takzvané bazální tepové frekvence. Ta je nižší o 10 až 20 tepů, než hodnota TF_{klid} .

V průběhu zátěže, ať fyzické nebo psychické, stoupá hodnota tepové frekvence v závislosti na spotřebě kyslíku a živin. Stoupá také tepový srdeční objem, což znamená, že srdce při jednou stahu vypudí více krve do oběhu. Pokud cvičíme, potřebujeme energii pro svalovou práci. Ta se získává spalováním cukrů, tuků či bílkovin. Pokud mají buňky, které vykonávají pohyb dostatek kyslíku, spalují tyto živiny aerobně, což znamená za přístupu kyslíku. „Touto cestou získají buňky z jedné molekuly glukózy více energie“, uvádí Mach (1998, str. 14).

Jako odpad vznikne pouze oxid uhličitý, který je krví transportován do plic a následně vydechnut. Tímto způsobem mohou být spalovány cukry, tuky i bílkoviny a nedochází k hromadění zplodin látkové přeměny. Při zvyšování tepové frekvence současně dochází k nedostatečnému zásobení pracujících tkání kyslíkem, a proto se energie získává anaerobní cestou, tedy bez přístupu kyslíku. Anaerobně mohou být spalovány pouze cukry za zisku menšího množství energie a vzniku kyselých zplodin látkové přeměny. Ve svalech se začíná hromadit kyselina mléčná (laktát), jehož množství v krvi je ukazatelem intenzity cvičení. „Hodnotu tepové frekvence odpovídající intenzitě cvičení, při které právě dochází k nedostatečnému odvodu zplodin látkové přeměny, k nedostatečnému přísunu kyslíku a energie pracujícím tkáním, nazýváme *anaerobní práh*. Hodnota tepové frekvence odpovídající anaerobnímu prahu závisí na věku a na trénovanosti. S věkem klesá hodnota maximální tepové frekvence a také hodnota tepové frekvence odpovídající anaerobnímu prahu“, uvádí Mach (1998, str. 14-15).

Při výpočtu aerobního a anaerobního pásma cvičení potřebujeme znát hodnoty tepové frekvence v klidu (ta se pohybuje okolo 70 tepů za minutu) a hodnotu maximální tepové frekvence. Tu vypočítáme ze vzorce $TF_{max} = 220 - \text{věk}$. Pro dobrou orientaci při určování správné intenzity zatížení předkládám tabulku s doporučenou tepovou frekvencí v závislosti na věku cvičenců.

Tabulka 1: Doporučená tepová frekvence v závislosti na věku cvičenců

Věk cvičenců	Tepová frekvence při intenzitě		
	maximální	střední	minimální
20-29	174	150	126
30-39	162	138	120
40-49	150	126	114
50-59	138	120	102
60-69	132	114	94
70 a více	126	108	88

Další podmínkou, kterou musíme splnit, abychom dosáhli optimálních výsledků je, že cvičení musí probíhat dostatečně dlouhou dobu, aby vyvolalo adaptační reakce organismu. Dle různých výzkumů vyplývá, že při střední až submaximální intenzitě by mělo cvičení trvat 12-30 minut. Můžeme ovšem říci, že přibližně po 30 až 40 minutách intenzivního cvičení začíná organismus více využívat jako zdroje energie vlastní tukové zásoby. V neposlední řadě je dalším faktorem, který ovlivňuje cvičení pravidelnost a dostatečná frekvence cvičení. Pro dosažení požadovaných výsledků (např. snížit váhu, zpevnit tělo, zlepšit fyzickou kondici) je nezbytné cvičit alespoň 2krát týdně v takové intenzitě, která vyhovuje každému jedinci dle jeho možností jinak. Kromě těchto tří důležitých faktorů ovlivňuje cvičení také psychická pohoda a životospráva neboli zdraví životní styl (Jarkovská 1985).

3.2 Zdraví životní styl

V začátku této kapitoly si vymezíme pojem zdraví. Dle WHO (Světová zdravotnická organizace) se zdraví definuje jako stav tělesné, duševní a sociální pohody. Zdraví tedy neznamená pouze stav bez nemoci, ale podílí se na něm řada dalších faktorů. Mezi které patří: genetická výbava a individuální faktory (věk, pohlaví, intelekt, vývojové vady,...), prostředí (klíma, životní prostředí, fyzické, pracovní a sociální prostředí,...), zdravotní péče (úroveň zdravotního systému, rozvoj medicíny a lékařské techniky,...), životní styl (pohybová aktivita, výživa, pitný režim, kouření, konzumace alkoholu, sociální prostředí,...).

Poslední zmíněný faktor, tedy životní styl je jedním z nejdůležitějších determinantů zdraví. Vliv životního stylu na zdraví je 50 %. Zbylá procenta jsou zastoupena v dalších faktorech podílejících se na úrovni zdraví. Dalším pojmem tedy je životní styl. Dle Jansy (2005) je životní styl dynamický proces formy bytí jedince, determinovaný geneticky, etnicky, sociálně, kulturně, profesionálně a generačně. Je tedy zřejmé, že jiný životní styl mají Američané, Číňané a Češi (Šeflová, 2014).

Faktory životního stylu

Jak již bylo řečeno zdraví životní styl je ovlivňován více faktory. Nejvýznamnějším z nich je pohybová aktivita, dále výživa a pitný režim, pracovní režim a s ním související volný čas, duševní pohoda a zdraví, socioekonomický status, vliv okolního pro-

středí, sociální vztahy, úroveň lékařské péče a jiné. Všechny tyto faktory utvářejí životní styl a měly by být v rovnováze.

Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je považována za hlavní prvek zdravého životního stylu. Bohužel v posledních letech stále ubývá množství přirozeného pohybu. Je to dáno vyspělými technologiemi, které dnešní svět nabízí (automobil, počítače, sedavé zaměstnání, ...). Potřeba pohybu je dle historického vývoje stále stejná, ovšem skutečná realizace je několikanásobně nižší. To vede k řadě komplikací a tento stav, kdy má člověk málo pohybu můžeme nazvat „hypokinezí“. Proto je pravidelná pohybová aktivita nejlepším, nejbezpečnějším a ekonomicky nenákladným preventivním nebo léčebným prostředkem většiny civilizačních chorob. Musí být ovšem v souladu s přiměřeným energetickým příjmem a výdajem (Šeflová, 2014).

Výživa a pitný režim

Výživa je druhá nejdůležitější složka životního stylu, která je ovlivnitelná chováním každého jedince. Obecně platí, že energetický příjem by měl být v rovnováze s jeho výdejem. Pokud mluvíme o zdravém životním stylu, měli bychom ve stravě přijímat dostatečné množství esenciálních látek jako vitamínů, minerálních látek, stopových prvků, enzymů, esenciálních kyselin a aminokyselin. Individuální potřeba energetického příjmu je závislá na bazálním metabolismu jedince, jeho věku, pohlaví, tělesné výšce a hmotnosti. Pitný režim je velice důležitý z toho důvodu, že každý člověk denně ztrácí tekutiny a to buď močí, stolicí, dýcháním i kůží a je důležité tyto tekutiny doplnit zpět. Část příjmu vody se tvoří v těle metabolickou činností, zbytek přijímáme v potravě (900 ml) nebo přímo ve formě tekutin. Potřeba příjmu tekutin je individuální u každého jedince. Závisí na věku, pohlaví, tělesné hmotnosti, složení těla, tělesné aktivitě, teplotě a vlhkosti prostředí, proudění vzduchu, teplotě těla, přijímané stravě atd. Jelikož je potřeba příjmu tekutin u každého člověka jiná, nemůžeme tedy jasně říci, kolik by měl každý člověk za den přijmout tekutin. Přibližně se jedná o 1,5 až 5 litrů za den (Šeflová, 2014).

Socioekonomický status

V současnosti se o tomto pojmu v oblasti fitness mluví stále častěji. Příčinou může být finanční krize, která některé klienty odlákala z fit center, jelikož své finance museli vynaložit na jiné, důležitější věci, než aby ukojili vlastní potřebu fyzické aktivity. Tento fakt také souvisí s tím, že velký boom mezi populací zažívá běhání. Lekce aerobiku v Liberci se pohybuje v rozmezí od 80,- Kč do 120,- Kč, ale na běhání potřebujete pouze vhodnou obuv a vše ostatní je zdarma. Proto můžeme říct, že socioekonomický status, především finanční situace, je pro rozvoj životního stylu velmi důležitý. Nejedná se pouze o populaci zasaženou ekonomickou krizí, která v důsledku toho musela začít šetřit a mezi úsporná opatření zařadila to, že přestane chodit na lekce cvičení. Další skupinou jsou senioři, kteří jsou odkázáni na dotace od státu, tedy na důchodech. Většina z nich již nemá takovou životní úroveň, jakou měli při pravidelném příjmu, který plynul z pracovního procesu. Senioři šetří na stravě, na svém zdraví a tím se snižuje kvalita jejich života. Proto je důležité se seniorům věnovat a neztracovat jen proto, že již nejsou tolik potřební ve společnosti.

Duševní pohoda a zdraví

Posledním faktorem, který má velký vliv na úroveň životního stylu je duševní pohoda. Duševní pohodu jednotlivce ovlivňuje řada faktorů. Mezi šest základních dimenzí, které ovlivňují osobní pohodu, patří: pozitivní postoj k sobě samému (být si vědom dobrých i špatných vlastností, které mám), pozitivní vztahy s druhými lidmi (nacházet kompromisy, mít schopnost empatie), být nezávislí (hájit si vlastní názor, dokázat se prosadit), využívat prostředí pro příležitosti, cíle a potřeby, smysl života (mít nějaký cíl), osobní rozvoj (pocit důležitosti). Pokud se tedy nacházíme ve stavu duševní pohody, jsme šťastní, vyrovnaní a spokojeni sami se sebou (Šeflová, 2014).

4 Popis druhů cvičení

V této kapitole stručně představíme jednotlivé druhy aerobního cvičení, které jsou zastoupeny ve vybraných fit centrech. Jedná se o lekce, které byly populární v minulosti i o současné trendy v oblasti cvičení.

1. Lekce v Zuzi studiu Liberec.

P-class – Jedná se o dynamické posilování problematických částí, především dolních partií těla (břicho, hýždě, stehna). Toto cvičení probíhá v aerobní zóně na základě velmi jednoduchých choreografií a posilování je prováděno vlastní vahou těla nebo využíváme pomůcek, jako jsou činky, gummy, zátěže, tyče. Po posilovací části přichází důkladné protažení všech partií těla (Macáková, 2011).

Mix aerobik – Vytrvalostní lekce aerobiku s posilovacím blokem cviků zaměřená mimo jiné na rozvoj pohybové paměti a orientace v prostoru (Beránková, Skopová 2008).

Pilates – Efektivní systém cvičení, která se provádějí pomalu a přesně v souladu s hlubokým vědomým dýcháním a vysokou koncentrací mysli. Pohyby jsou plynulé a vláčné. Pilatův systém posiluje a protahuje všechny svaly v těle. Nejvyšším cílem cvičení je vybudování silného a stabilního centra trupu (Bimbi-Dresp, 2007).

Power jóga – Jedná se o pomalé cvičení – zahřívací pozdrav slunci a poté střídání jednotlivých cviků /asán/ za pomoci dechu, výdrže v asánách. Harmonizuje tělo i duši.

Slide – Druh cvičení, které se provádí ve speciálních návlecích přes boty na skluzném pásu umístěném na zemi. Tento pás využívají především rychlobruslaři, ale není problémem tuto lekci navštívit i ve fitcentrech. Netvoří se žádné složité prostorově náročné choreografie, především pracují velké svalové skupiny, tudíž je zatížení kardiovaskulárního systému vysoké.

Kalanetika – Cvičební program autorky Callan Pinckneyové. Posilování pomocí váhy vlastního těla (téměř bez pomůcek). Provádíme malé pohyby v delších sériích. Následuje protahování svalů, které mají tendenci ke zkracování (Macáková, 2001; Pinckney, 1993).

2. Lekce v Be Vondrsfull Liberec.

Gravid fitness – Jedná se o pomalou formu cvičení pro těhotné ženy. Klade se velký důraz na správnost pohybů, aby bylo vše zdraví nezávadné. Při cvičení se využívají fitbally či overbally.

Piloxing – Poměrně nová cvičební metoda, která v současnosti láká spoustu žen. Tento druh cvičení spojuje pilates s boxem. Pomalé kontrolované pohyby střídají energické silné údery.

Zumba – Dynamické cvičení při stimulující hudbě, založené na tanečních krocích salsy, merengue a dalších latinskoamerických a moderních tanečních stylů. Spojuje základní principy aerobiku, rezistenčního a intervalového cvičení, posiluje a tvaruje postavu, uvolňuje nervové napětí (Pérez, Greenwood- Robinson, 2010).

TRX – Jedná se o závěsný posilovací systém. Závěsné cvičení rozvíjí tělesnou sílu pomocí funkčních pohybů a dynamických poloh. Zkratka TRX vyháází z anglických slov (Total-body, Resistance, eXercise), což znamená cviky pro zatížení celého těla.

Zdravotní cvičení – Při této lekci se kombinují různé styly cvičení jako: kalanetika, pilates, power jóga a cviky na posílení pánevního dna. Proto je cvičení primárně zaměřeno na klienty se zdravotními problémy, ženy po porodu či starší klienty, kterým nevyhovují dynamicky zaměřené hodiny.

X-core – Speciální třicetiminutové cvičení zaměřené na střed těla. Především na oblast břicha a zad. Při cvičení se využívají i pomůcky, které zvyšují intenzitu cvičení.

Fit ball – Cvičení využívající velký míč pomáhá posilovat a protahovat hluboký stabilizační systém. Dále rozvíjí pohybové schopnosti, sílu, rovnováhu a flexibilitu.

Kruhový trénink – Jak již z názvu vyplývá, jedná se o cvičení, při kterém klient vystřídá několik stanovišť, která jsou zaměřena jak na rozvoj aerobních schopností, tak na rozvoj síly. Na každém stanovišti (5-10) cvičenec cvičí 30 – 60 sekund a poté se přemísťuje na další. Celá série se opakuje v závislosti na fyzické kondici klienta.

3. Lekce v Aerobic studiu Endorfin

Bosu – Jedná se o měkkou polokouli o průměru 65 cm. Tato balanční plocha funguje také jako rehabilitační pomůcka. Dá se na ní provádět cvičení jak vytrvalostního charakteru, tak i silového. Při posilování se zapojují i hluboko uložené břišní a zádové svaly.

Step aerobik – Aerobik s využitím stupínek, nižší tempo pro choreografie s vystupováním na step a sestupováním, opakovaný vertikální pohyb zajišťuje kardio trénink i tvarování dolní části těla.

Flexi-bar – Pružná tyč, která uvedením do kmitavého pohybu aktivuje hluboké svaly zádové, veškeré břišní svalstvo a svaly pánevního dna. Jedná se o silový, vytrvalostní trénink, který zrychluje látkovou výměnu a pomáhá vyrovnávat svalovou dysbalanci.

Port de Bras - Port de Bras je originální cvičební aerobní program typu Body & Mind - spojení těla a mysli, který vznikl spojením prvků moderního tance a baletu s principy posturálního a balančního tréninku. Port de Bras vytvořili v Rusku roce 2006 ruský choreograf Vladimir Snezhik a španělský fitness trenér Julio Dieguez Papi.

Slowtoning – Lekce kombinující pomalé posilovací cvičení s protažením a uvolněním v plynulých sekvencích cviků. Posiluje se vahou vlastního těla nebo s využitím overballů, therabandů a dalších pomůcek. Cílem cvičení je posílení ochablých svalů a protažení svalů zkrácených (Beránková, Skopová, 2008; Macáková, 2001; Mach, 1998).

Mezi další lekce, na které se toto studio zaměřuje, patří cvičení pro seniory, pro těhotné ženy i pro děti.

5 Představení vybraných fit center v Liberci

Pro tuto bakalářskou práci jsme zvolily taková fit centra, která působí na trhu v Liberci delší dobu a mají zavedenou klientelu. Výjimkou je studio Be Vondrsfull, které je nové, ale jeho majitelka má se cvičením velké zkušenosti. Výběr fit center ovlivňoval i fakt, že v jednom z nich působím jako lektorka a ve zbylých dvou mám kontakty na majitelky, které byly ochotné poskytnout mi veškeré informace.

5.1 Zuzi studio Liberec – pohodové centrum zdraví

Jako první centrum, které v Liberci nabízí různé formy aerobního cvičení, jsem zvolila Zuzi studio Liberec – pohodové centrum zdraví. Toto sportovní zařízení jsem zvolila proto, že se jedná o jedno z nejdéle fungujících v Liberci a zároveň zde pátým rokem působím jako lektorka skupinových lekcí, tudíž jsem měla velmi dobrý přístup k informacím. Toto studio vede jeho majitelka Mgr. Zuzana Kratochvílová od roku 1991 a nabízí zde širokou nabídku služeb. Kromě různých forem aerobního cvičení (např. Pilates, T-bow, Bosu, Kalanetika, Mix AE,...) nabízí Zuzi studio také možnost nákupu sportovního oblečení či občerstvení před i po cvičení. Zuzi studio se vyznačuje především rodinným prostředím, přátelskou atmosférou a kolektivem, který tvoří zkušené, profesionálně vyškolené lektorky v čele se zakladatelkou a majitelkou Mgr. Zuzanou Kratochvílovou. Ta mi také poskytla informace, které jsem využila v následující kapitole.

5.1.1 Základní údaje

Adresa: Tř. M. Horákové 382

Liberec 4, 460 01

Kontaktní údaje: Mgr. Zuzana Kratochvílová (fyzická osoba)

e-mail: zuzistudio@seznam.cz

telefon: +420 482 710 043, +420 606 232 242

web: www.zuzistudio.cz

5.1.2 Historie Zuzi studia – pohodového centra zdraví

Jak jsem již výše uvedla toto centrum má v Liberci dlouholetou tradici a za tu dobu prošlo mnoha změnami. Ovšem základní myšlenka centra zůstává stále stejná. Nabízet klientům co nejkvalitnější služby, které je uspokojí natolik, že se budou stále rádi

vracet na lekce komerčního cvičení, které pro ně bude zábavou a ne pouze nutností, že pro sebe musí něco udělat.

Zuzi studio Liberec bylo založeno v roce 1991. V této době bylo součástí Tělovýchovné jednoty jako oddíl ZRTV (Základní a rekreační tělesná výchova při TJ Dukla Liberec). Pod vedením Mgr. Kratochvílové v hale liberecké Dukly probíhali komerční hodiny aerobiku pro širokou veřejnost. V pozdější době přibýly i soukromé lekce, které využívali při fyzické přípravě fotbalisté FC Slovan Liberec, Bohemians Praha 1905 nebo hokejisti HC Bílí Tygři Liberec.

V roce 1995 se Zuzi studio osamostatnilo a začalo fungovat jako „soukromé podnikání a služby obyvatelstvu“. V letech 1995 – 1999 se toto studio nacházelo v prostorách v blízkosti liberecké galerie. V takzvaném bunkru se nacházel jeden prostorný sál, ve kterém probíhaly lekce komerčního aerobiku. V těchto prostorách také vznikl oddíl sportovního aerobiku, který v té době měl přibližně 30 členů. Jednalo se o děvčata ve věku od 6 do 17 let, které začaly mít úspěchy na celorepublikové úrovni ve sportovním aerobiku.

V roce 1999 byl otevřen nový zábavní komplex – Centrum Babylon. To byla příležitost pro majitelku centra a Zuzi studio se stěhovalo do nových prostor, které se nacházely právě v Centru Babylon, v ulici Nitranská. Zde mělo Zuzi studio k dispozici mnohem větší prostory než v blízkosti galerie. Jednalo se o tři prostorné zrcadlové sály, které umožnily rozšířit lekce komerčního aerobiku pro širokou veřejnost, ale také možnost nabrat více členů do oddílu sportovního aerobiku. Oddíl se v této době rozrostl na přibližně 100 členů a přibýly také muži, kteří měli zájem o aerobik. Úspěchy na sebe nenechaly dlouho čekat. V době působení Zuzi studia v Centru Babylon zažíval aerobik velký úspěch mezi veřejností, a tak byly veškeré nabízené lekce plně obsazeny. Důvodem, proč se stal aerobik tak populárním může být fakt, že v této době se velice dařilo Olze Šípkové (zřejmě nejznámější propagátorce aerobiku a velice úspěšné závodnici). Ta do roku 1999 vydala 4 díly videokazet s názvem Aerobik pro všechny a přilákala tak širokou veřejnost do tělocvičen na lekce komerčního aerobiku. Také oddíl sportovního aerobiku sbíral úspěchy nejen na domácí půdě, ale také se každoročně jeho členové účastnili světových soutěží, jako je Mistrovství Evropy či Světa. V době působení v Centru Babylon bylo Zuzi studio Liberec na vrcholu své slávy.

V roce 2006 nastalo druhé stěhování. Tentokrát se však nestěhovalo do pronajímaných prostor, ale do vlastních prostorů, které majitelka centra zakoupila na ulici Dr. Milady Horákové, kde se Zuzi studio nachází i dnes. Od roku 2006 přestal fungovat

oddíl sportovního aerobiku, a Zuzi studio – pohodové centrum zdraví se začalo soustředit opět pouze na lekce komerčního cvičení pro širokou veřejnost (Kopecká, 2009).

5.1.3 Nabízené služby Zuzi studia – pohodového centra zdraví

Hlavní prioritou centra, jak vyplývá z cílů podnikání, je nabídnout klientkám lekce aerobního cvičení. Klienti si do Zuzi studia mohou přijít zacvičit jak v dopoledních, tak i v odpoledních hodinách. Kromě středy a neděle (tyto dny je zavřeno) se zde cvičí každý den v rozmezí od 8 do 10 hod. a od 17:00 do 20:00. Rozvrh hodin nabízí širokou škálu lekcí. Každá z forem cvičení má rozdílný vliv na rozvoj fyzických, ale i psychických sil člověka. Také má každý klient jiné priority. Někomu vyhovuje pomalá forma cvičení (Pilates, Power jóga, Kalanetika), jiné klientky naopak vyhledávají lekce rychlejšího cvičení, jako například Mix aerobik, Power slide, T-bow, Bosu. Tyto lekce jsou spíše vytrvalostního charakteru. Cvičí se při vyšší tepové frekvenci a lekce je zaměřena na rozvoj vytrvalostních schopností a na odbourávání podkožního tuku. Oproti tomu při pomalých lekcích jako je Pilates se dbá především na správné provedení pohybu, aby bylo toto cvičení především zdravotně nezávadné. Při cvičení pomalých lekcí se formuje postava a rozvíjí flexibilita. Přehlednější orientaci v nabízených lekcích Zuzi studia naleznete v přiložené tabulce.

Tabulka 2: Rozvrh hodin Zuzi studia Liberec

	8,00	9,00	10,00	16,00	17,00	18,00	19,00	20,00
Pondělí	P-class Zuzana				Mix AE Pavla	Slide Kateřina	Jóga Pavla T.	
Úterý	Pilates Zuzana	Mix AE Michaela			Pilates Martina		Mix AE Kateřina	
Středa	Zavřeno							
Čtvrtek	Pilates Pavla	Mix AE Alena			Mix AE Michaela	Slide Kateřina		
Pátek	Kalanetika Zuzana	P-class Michaela						
Sobota		P-class Zuzana						
Neděle	Zavřeno							

Zákazníci Zuzi studia mohou využít také doplňkových služeb, které Zuzi studio nabízí. Před lekcí i po skončení lekce je Zuzi studio přibližně hodinu otevřené. Klienti mohou využít rozmanitou nabídku občerstvení, které se prodává na recepci. Mohou si zde také vyzvednout balíčky od firmy ABC Dieta, zakoupit oblečení značky Touche, objednat kosmetiku Avon či se informovat o letní dovolené, kterou Zuzi studio každoročně pořádá. V horních prostorách Zuzi studia má svou ambulanci Mgr. Pavel Bajnárek, který se zabývá fyzioterapií. Klientky tedy mohou své zdravotní problémy konzultovat s odborníkem ihned po cvičení (Kratochvílová, 2014).

5.2 Fit studio Be Vondrsfull

Druhým fit studiem, které představím je studio Be Vondrsfull, které od roku 2013 vede Šárka Vondroušová. Toto studio jsem zvolila proto, že oproti předchozímu je poměrně nové a nabízí současné hity v oblasti cvičení pro veřejnost. O historii studia jsem si povídala s majitelkou Šárkou Vondroušovou a na základě tohoto rozhovoru jsem zpracovala následující kapitolu.

5.2.1 Základní údaje

Adresa: Rumunská 14/6

Liberec, 460 01

Kontaktní údaje: Šárka Vondroušová (fyzická osoba)

e-mail: info@bevondrsfull.cz

telefon: +420 723 084 125

web: www.bevondrsfull.cz

facebook: Be Vondrsfull

5.2.2 Historie Fit studia Be Vondrsfull

Fit studio Be Vondrsfull bylo otevřeno 1. 5. 2013, v nebytových prostorách v ulici Rumunská, v Liberci. Prostory velikosti 80m² však brzy přestaly vyhovovat a následně bylo studio přestěhováno „přes ulici“ do bývalých prostor studia, nabízející cvičení na strojích Power Plate. Stěhování proběhlo pár měsíců po otevření a v nových prostorách začalo fungovat od října 2013.

Studio nabízí různé druhy komerčních lekcí, jako např. TRX, Zumba, Power jóga, Fitbally, Piloxing, BSH – problémové partie, Kruhový trénink, ale i soukromé lekce zaměřené přímo dle přání klienta. Lekce TRX a Piloxingu jsou velmi navštěvované, jelikož se jedná o současné „hity“ v oblasti fitness. Všechny lekce vedou zkušení a certifikovaní instruktoři, kteří své vzdělání neustále rozšiřují. V současné době má tým instruktorů studia 5 členů a stále hledají nové tváře. Novinkami tohoto studia je přístroj Power Plate, které zaručují rychlé a efektivní hubnutí a tvarování postavy.

Na lekcích jsou používány různé cvičební pomůcky, čímž jsou lekce obohaceny o nové cviky a každá lekce je pro klienty nová a zajímavá. Ve studiu Be Vondrsfull si můžete vyzkoušet pomůcky jako, TRX, BOSU, medicinbaly, expandéry, gumové therabandy, stepy, činky, overbally, gymnastické míče apod.

Power Platy si oblíbily hlavně maminky na mateřské dovolené, které chtějí během krátké doby vidět výsledek a nemají čas trávit dlouhé časy v posilovnách. Navíc má studio k dispozici i dětský koutek, kde se během lekce lektorky postarají o jejich ratolesti.

Na recepci fit studia si může návštěvník nakoupit doplňkový sortiment, ve formě proteinových nápojů, tyčinek, sušeného masa, spalovačů, sportovních láhví a doplňků na cvičení. Sortiment se i nadále rozšiřuje, stejně jako služby celého studia.

Fit studio bylo ze začátku doménou hlavně mezi ženami, ale postupem času se naše klientela rozrostla o spoustu mužských zájemců o sport. Studio je svými příznivými cenami oblíbené i mezi studenty, na které se vztahují studentské výhody.

Fit studio Be Vondrsfull pravidelně pořádá i různá sportovní odpoledne, maratony a dobročinné akce, jako zpestření pro klienty, kterým „běžné“ lekce nestačí a chtějí se bavit a cvičit třeba i o víkendech. Dále se klienti mohou zúčastnit občasných vzdělávacích workshopů, kde se dozvědí spoustu zajímavostí z oblasti zdraví a sportu. Studio spolupracuje s výživovými poradci, kteří mohou klientům sestavit jídelníček přímo na míru a vyzkoušet si vážení na váze Tanita, která klientovi ukáže přesné složení jeho těla. Tělesnou hmotnost, procento svalů, vody a tuku, metabolický věk a mnoho dalšího (Vondroušová, 2014).

5.2.3 Nabízené služby Fit studia Be Vondrsfull

Fit studio Be Vondrsfull je zaměřeno především na mladší klientelu a na ženy na mateřské dovolené. Maminkám ve studiu nabízejí lekce Power Platu, které jsou v úterý a čtvrtek cenově zvýhodněny. Výhodou také je, že při cvičení je o děti postaráno v dětském koutku přímo v prostorách studia. Pro ostatní klienty je studio otevřeno každý den (mimo sobotu), a to dopoledne od 9:00 do 11:00 a odpoledne od 16:00 do 20:30.

Jednotlivé hodiny vedou certifikovaní lektoři, kteří se zaměřují jak na lekce vytrvalostního charakteru, tak i na pomalé protahovací či posilovací druhy cvičení. Pro přehled nabízených lekcí přikládám aktuální rozvrh Fit studia Be Vondrsfull (Vondroušová, 2014).

Tabulka 3: Rozvrh hodin Be Vondrsfull

	9,00	10,00	11,00	16,00	17,00	18,00	19,00
Pondělí	9 ³⁰ -10 ³⁰ Piloxing Šárka				17 ⁰⁰ -17 ³⁰ X-core Šárka	TRX Šárka	19 ¹⁵ -20 ¹⁵ Zumba Šárka
Úterý				16 ⁴⁵ -17 ⁴⁵ Fit Ball Šárka		Piloxing Šárka	19 ¹⁵ -20 ¹⁵ TRX Šárka
Středa	9 ³⁰ -10 ³⁰ Piloxing Šárka			16 ³⁰ -17 ³⁰ Gravid fit Šárka		BSH Dominika	19 ¹⁵ -20 ¹⁵ Power jóga Gábina
Čtvrtek					17 ⁰⁰ -17 ³⁰ X-core Šárka	Piloxing Šárka	19 ¹⁵ -20 ¹⁵ TRX Šárka
Pátek	TRX Šárka					Kruhový trénink Dominika	
Sobota	Zavřeno						
Neděle				16 ³⁰ -17 ³⁰ Piloxing Šárka		TRX Šárka	19 ¹⁵ -20 ¹⁵ Power jóga Gábina

5.3 Aerobic studio Endorfin

Posledním fit studiem, kterému budu věnovat pozornost je Aerobic a Bosu studio Endorfin. Toto studio se nachází v centru města Liberce, přímo v Pražské ulici. Toto studio založily v roce 2008 Mgr. Anna Peterková a Mgr. Kateřina Čechová, které velice děkují za poskytnuté informace ohledně studia. To na trhu působí již 7 let a od té doby prošlo velkými změnami a úpravami. Ta největší úprava, probíhala v roce 2013, kdy veškeré stávající prostory prošly kompletní rekonstrukcí, a tak v současné době aerobic studio nabízí perfektní zázemí pro své klienty.

Prioritou centra je nabídnout klientům pestrou škálu kvalitního cvičení za příznivé ceny. Velký důraz je kladen na zdravotní aspekt cvičení, majitelky dbají na pravidelné proškolení lektorů, kteří ve studiu působí. Dále kontrolují výběr cvičebních pomůcek tak, aby pravidelná pohybová aktivita v jejich studiu přinášela klientům nejen radost, ale také pozitivní výsledky v podobě pevnější a štíhlejší postavy, ale především zdravého těla bez bolesti. Přáním majitelek je, aby si klienti dobře zacvičili, příjemně se nalačili a rádi se vraceli.

5.3.1 Základní údaje

Adresa: Pražská ulice – Budova Brouk a Babka

Liberec, 460 01

Kontaktní údaje: Mgr. Kateřina Čechová (fyzická osoba)

e-mail: info@aerobicliberec.cz

telefon: 724 530 010, 732 918 487

web: www.aerobic-liberec.cz

facebook: Aerobic a Bosu studio Endorfin

5.3.2 Historie Aerobic studia Endorfin

Aerobic studio Endorfin majitelky Mgr. Anna Peterková a Mgr. Kateřina Čechová společně otevřely v červenci 2008. Zpočátku zařadily do rozvrhu jen 2 hodiny týdně (každá pouze jednu). V současné době studio nabízí téměř 50 lekcí týdně a nabídku stále rozšiřují a zpestřují.

V lednu 2009 se Aerobic studiu Endorfin, jako prvnímu sportovnímu centru v Liberci, podařilo zařadit do rozvrhu fitness novinku BOSU, která je dodnes mezi klienty velmi oblíbená. Studio má i další prvenství v Libereckém kraji a to za uvedení tanečního hitu Zumba, dále za využití rehabilitační pomůcky Flexi-bar a v neposlední řadě za zavedení lekce zvané Port de Bras (Čechová, Peterková, 2014).

Ve studiu se snaží o pozitivní a přátelský přístup ke klientům a o pohodovou atmosféru. Největší odměnou jsou pro majitelky lidé, kteří se do studia Endorfin pravidelně a rádi vrací.

5.3.3 Nabízené služby Aerobic studia Endorfin

Stejně jako dvě předchozí fit centra i Aerobic studio Endorfin nabízí především lekce cvičení. Klienti mohou navštívit, jak skupinové lekce cvičení mezi které patří například Bosu, Pilates, Jóga, Slowtoning a další, tak i individuální tréninky, kde se klientovi budou věnovat šikolené instruktorky. Studio jako jediné disponuje dvěma cvičebními sály.

Výhodou tohoto centra je, že zde nabízejí hlídání dětí po dobu, kdy jejich matka cvičí. Také se zaměřují na lekce jógy, kdy cvičí matka i dítě dohromady nebo speciální lekce dětské jógy. Studio je otevřeno každý den v závislosti na právě probíhajících lekcích cvičení. Na recepci je také možnost zakoupit sportovní oblečení značky Touche, drobné občerstvení či některé cvičební pomůcky. Další doplňkovou službou je možnost pronájmu obou zrekonstruovaných sálů, které mají kapacitu okolo 20 až 30 lidí. Lekce aerobního cvičení jsou zobrazeny v aktuálním rozvrhu centra.

Tabulka 4: Rozvrh hodin Aerobic studia Endorfin

Skupinové lekce – sál 1 (3. patro)							
Pondělí	9:00-10:00 Power jóga Jiřina	10:00-11:00 Hathajóga Jiřina		15:40-16:40 Street dance Lenka P.	17:10-18:10 Power jóga Anna	18:20-19:35 Kurz power jógy, Anna	
Úterý	9:00-10:00 Pilates Kateřina			15:35-16:35 Fitbally Daniela	16:45-17:45 Slowtoning Kateřina	17:50-18:50 Power jóga Lucie	19:00-20:00 Power jóga zač., Anna
Středa		10:00-11:00 Senioři Věra/Jaroslava	14:40-15:40 Děti Lenka P.	15:50-16:50 Zdravá záda Kateřina	17:00-18:00 Hathajóga Jiřina	18:05-19:05 Zdravotní lekce, Linda	
Čtvrtek	9:00-10:00 Zdravá záda Vendula	10:30-11:45 Power jóga 75 min., Anna			16:45-17:45 Bosu Core Daniela	18:00-19:00 Power jóga Anna	19:00-20:15 Kurz power jógy, Anna
Pátek	9:00-10:00 Port de bras Linda				16:30-17:30 Pilates Kateřina		
Sobota	9:00-10:00 Těhotné Lucie						
Neděle							18:45-19:45 Zdravá záda Vendula

Tabulka 5: Rozvrh hodin Aerobic studia Endorfin

Skupinové lekce – sál 2 (2. patro)						
Pondělí			15:40-16:40 Problémové partie, Kateřina	16:45-17:45 Endorfin dance, Lenka	17:50-18:50 Power Aerobik Lenka B.	19:00-20:00 Bosu Michaela
Úterý			15:30-16:30 Kruhový trénink, Anna	16:40-17:40 Bosu Daniela	17:45-18:45 Bosu, zač. Markéta	18:50-19:50 Zumba Adéla
Středa			15:50-16:50 Endorfin dance, Lenka	16:55-17:55 Power Aerobik Lenka B.	18:00-19:00 Bosu Michaela	19:00-20:00 Street dance Lenka P.
Čtvrtek			15:40-16:40 Bosu, zač. Markéta	16:45-17:45 Flexi bar Anna	17:50-18:50 Kruhový trénink, Daniel	18:55-19:55 Port de bras Kateřina
Pátek			15:50-16:50 Power Aerobik Dana		18:00-19:00 Zumba Adéla	
Sobota	10:00-11:00 Bosu Daniela					
Neděle					17:30-18:30 Bosu Daniela	18:45-19:45 Flexi bar Kateřina

6 Swot analýza

Swot analýza je klíčovou metodou, která se používá při situační analýze, nebo při sestavování marketingového plánu či strategie. Tato metoda je nazvána podle počátečních písmen těchto anglických slov:

- S – strengths (síly)
- W – weaknesses (slabosti)
- O – opportunities (příležitosti)
- T – threats (hrozby)

Tato analýza poskytuje firmám, podnikatelům či manažerům logický rámec pro hodnocení současné a budoucí pozice na trhu. Při realizaci se SWOT analýza sestavuje tak, že provedeme podrobný rozbor interního (mikroprostředí) a externího (makroprostředí) prostředí firmy a do čtverce rozděleného na čtyři kvadranty vyobrazíme silné, slabé stránky firmy a příležitosti a hrozby, které vyplývají z působení firmy na trhu (Dědková, Honzáková, 2006).

Mikroprostředí

Mikroprostředím se rozumí vlivy, které přímo ovlivňují činnost firem a pomáhají realizovat hlavní funkce podniků, a to uspokojovat potřeby zákazníku (Dědková, Honzáková, 2006).

Makroprostředí

Makroprostředí firmy je sestaveno z faktorů, které přímo či nepřímo ovlivňují podnik zvenčí a působí na veškeré jeho aktivity. Jedná se o demografické, ekonomické, přírodní, technologické, politické a kulturní prostřední. Na tyto faktory nemá firma prakticky žádný vliv a snaží se je pouze kontrolovat a sledovat, aby na ně mohla svými aktivitami, co nejdříve a nejefektivněji zareagovat (Dědková, Honzáková, 2006).

V návaznosti na předchozí kapitolu nyní stručně předkládáme Swot analýzu pro každé fit centrum zvlášť.

Tabulka 6 - Swot analýza Zuzi studia Liberec

SWOT analýza Zuzi studio Liberec	
<p>Silné stránky:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dlouholetá tradice - kvalifikovaní lektoři - různorodost lekcí - individuální přístup lektorů k zákazníkům - doplňkové služby (prodej sportovního oblečení, možnost občerstvení, fyzioterapie) - dlouhodobé zkušenosti majitelky - dobrá dostupnost (poblíž MHD, pěšky z města 10 minut) - možnost zakoupení výhodných permanentek - lekce T-bow první v Liberci 	<p>Slabé stránky:</p> <ul style="list-style-type: none"> - malá kapacita aerobic centra - jednotlivá cena lekce patří mezi nejdražší v Liberci - klientky jsou pouze ženy, žádná nabídka pro muže - malý počet nových zákazníků - žádné komunikační nástroje - starší internetové stránky
<p>Příležitosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zájem obyvatel o sport a sportovní kulturu - vysoký počet obyvatel Liberce - možnost rozšíření pobočky - rozšířit nabídku pro muže 	<p>Hrozby:</p> <ul style="list-style-type: none"> - působení ekonomické krize - vyšší nezaměstnanost - stále nově vznikající konkurence - změna legislativy - zdražení energií

Tabulka 7 - Swot analýza Be Vondrsfull

SWOT analýza Be Vondrsfull	
<p>Silné stránky:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kvalifikované lektorky - dobrá dostupnost z centra města - zlevněné vstupné pro studenty - kvalitně zpracované internetové stránky - lekce Piloxingu první v Liberci - cvičení rodičů s dětmi 	<p>Slabé stránky:</p> <ul style="list-style-type: none"> - lekce zaměřeny na mladší klientelu - malá kapacita cvičebního sálu - nejméně moderní prostředí - žádná parkovací místa - nestálá klientela
<p>Příležitosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - modernizace prostředí - nové lekce zaměřené na starší klientelu - zájem mladých žen o pohyb 	<p>Hrozby:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zdražení energií - nově vznikající konkurence - změna legislativy

Tabulka 8 - Swot analýza Aerobic studia Endorfin

SWOT analýza Aerobic studio Endorfin	
<p>Silné stránky:</p> <ul style="list-style-type: none"> - majitelky s velkou zkušeností - snadná dostupnost z centra města - lekce různého zaměření pro různé věkové skupiny - možnost pronájmu sálu pro veřejnost - dva prostorné sály pro cvičení - velká nabídka doplňkových služeb - nově zrekonstruované moderní prostředí - zlevněné vstupné pro studenty, seniory - pravidelně pořádané zájezdy k moři - lekce Bosu první v Liberci - rezervace míst přes internet, jistota 	<p>Slabé stránky:</p> <ul style="list-style-type: none"> - žádná parkovací místa - nutnost rezervace místa na lekci přes internet (nevýhoda pro klienty, kteří nemají možnost se takto přihlásit) - malá propagace na internetu - často se měnící rozvrh lekcí
<p>Příležitosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zařazení nových lekcí do stávajícího rozvrhu - možnost pořádání víkendových akcí pro klientky - rozšíření kvalifikací pro lektorky 	<p>Hrozby:</p> <ul style="list-style-type: none"> - odchod klientů ke konkurenci - nutnost zdražit vstupné v důsledku všeobecného zdražování energií - změna legislativy

7 Vývoj aerobních forem a cenové hladiny v letech 2013, 2014, 2015

V této kapitole budeme podrobněji rozebírat jednotlivá zvolená fit centra a to po stránce ekonomické a módní. Tedy jaká byla dříve poptávka po aerobních lekcích a jak je to v současnosti. Dále jak se měnila cena aerobních lekcí a které skupinové lekce jsou nejvíce oblíbené.

Zuzi studio Liberec

Nejprve se zaměříme na ekonomickou stránku Zuzi studia Liberec. Jelikož se nejedná o odbornou ekonomickou bakalářskou práci, budeme pouze porovnávat ceny vstupného v jednotlivých letech. Částečně se také zaměříme na náklady firmy. Zuzi studio založila a v současné době vlastní majitelka Mgr. Zuzana Kratochvílová.

Firma se nachází v blízkosti centra města a veškeré prostory patří majitelce. Výhodou tedy je, že majitelka nemusí platit nájemné, pouze energie. Položky, které majitelka musí platit, jsou mzdy pro lektorky a recepční, která je i zároveň účetní firmy. Mzdy lektorek jsou odvozeny v závislosti na návštěvnosti jejich lekcí. Dále se jedná o údržbu sálu, cvičební pomůcky, aparaturu, vybavení recepce, doplňkový prodej a mimořádné výdaje. Výhodou je, že prostory Zuzi studia jsou velké, proto v půdních prostorech majitelka pronajímá tři místnosti pro maséra, pedikérku a psycholožku. V minulosti také majitelka dva dny v týdnu pronajímala cvičební prostor tanečnímu oddílu. Největší příjmy ovšem plynou ze vstupného na lekce cvičení.

V roce 2013 byla cena vstupného na jednotlivé lekce 80,- Kč. Zuzi studio nenabízí žádné slevy pro studenty či seniory. V roce 2014 se cena vstupného o 10,- Kč navýšila. V roce 2015 se nezměnila, tudíž je cena za jednotlivé lekce 90,- Kč. Permanentky stojí: měsíční 900,- Kč/12 lekcí, nebo tříměsíční za 1000,- Kč/12 lekcí. Jelikož v tomto studiu působím jako lektorka a po konzultaci s majitelkou můžeme říci, že návštěvnost lekcí není natolik dostatečná, aby pokryla náklady firmy. Tudíž v současnosti majitelka řeší existenci tohoto centra na trhu.

Tabulka 9: Vývoj ceny vstupného v Zuzi studiu Liberec

Cena vstupného na jednu lekci (60 min)	
Rok 2013	80,- Kč
Rok 2014	90,- Kč
Rok 2015	90,- Kč

Co se týče vývoje aerobních lekcí v Zuzi studiu vypadá to následovně. V době kdy Zuzi studio Liberec sídlilo v centru Babylon, měla majitelka k dispozici tři plně vybavené sály. V té době ještě fungoval oddíl sportovního aerobiku a většinou to fungovalo tak, že kromě široké veřejnosti chodily cvičit také maminky od děvčat, které v tu dobu trénovaly. Velkým hitem v této době byly rychlejší lekce aerobiku, které vyžadovaly soustředění cvičenců, jelikož se zde učily různé choreografie. Byly to lekce klasického aerobiku a step aerobiku. Do jednoho sálu se vešlo až 50 cvičenců a z pravidla byly tyto lekce obsazeny. Po stěhování do nových prostor se situace změnila. Vzhledem k vývoji aerobiku a snížení kapacity sálů (v současné době pouze jeden sál s kapacitou 20 lidí) klientela postupně začala odpadat. Stálá klientela zůstala, ale změnily se její priority. Rychlé lekce aerobiku přestaly být oblíbené a majitelka se začala soustředit na lekce, které kladou důraz na správné provedení pohybů a jsou vhodné i pro starší klientky. Zavedla lekce P-classu, Pilatesu, Jógy či Kalanetiky. Problémem je, že klientky stárnou spolu s majitelkou a nová klientela nepřichází, což je velký problém.

Fit studio Be Vondrsfull

Po konzultaci s majitelkou stručně zhodnotíme ekonomickou stránku fit studia. Velkou roli hraje fakt, že majitelka vložila velké investice do původních prostor, které se ovšem ukázaly jako nevyhovující a muselo dojít ke stěhování do prostor nových. V současných prostorách muselo dojít k rekonstrukci, tudíž počáteční výdaje nebyly malé. Navíc lekce nejsou zcela zaplněné a některé se kvůli malému zájmu klientů musí rušit, tudíž majitelka nevykazuje příliš velký zisk. Ovšem majitelka se stále snaží a kladou důraz na zavádění novinek do rozvrhu. Čímž si získává nové klienty a věří, že se její Fit studio stane oblíbeným především mezi mladou klientelou, ke které má svým věkem blízko. Co se týče finanční náročnosti pro klienty, je ceník stanoven takto:

Tabulka 10: Vývoj ceny vstupného v Be Vondrsfull

Cena vstupného na jednu lekci (60 min)	
Rok 2013	80,- Kč
Rok 2014	80,- Kč
Rok 2015	80,- Kč

Vstupné pro studenty je zvýhodněno na 70,- Kč za lekci. Studio také nabízí permanentky, které mají platnost tři měsíce. Stojí 700,- Kč za 10 lekcí, pro studenty zvýhodněno na 600,- Kč za 10 lekcí. Co se týče oblíbenosti lekcí, je to v tomto studiu závislé na tom, co zrovna „letí“ ve světě. Také je to ovlivněno věkem majitelky, která je mladá a nebojí se zkoušet nové věci. Když studio začínalo, byla velkým hitem zumba, která byla velmi oblíbená, její boom již opadl a tak přestal být o lekce zumbly zájem. Nyní jsou v tomto centru nejvíce navštěvovány lekce Piloxingu, TRX či X-core.

Aerobic studio Endorfin

Dle celkové analýzy fit center hodnotíme toto jako nejvíce prosperující. Ze tří zmíněných fit center disponuje největšími a nejmodernějšími prostory. Kvalifikované majitelky mají manažerské schopnosti a dokazují to přístupem ke svým klientům, kteří se rádi vrací. Díky ziskům mohly v loňském roce investovat do rekonstrukce zázemí (šatny, recepce, toalety, sály) a do nákupu nového moderního vybavení. Dokážou se přizpůsobovat aktuálním trendům v oblasti fitness, ale zároveň dbají na zdravotní stránku cvičení. Co se týče vývoje aerobních forem, i v tomto centru pozorují zmenšující se zájem o rychlé formy cvičení. Ženy v současnosti nemají zájem o lekce, kde musí přemýšlet. Máme na mysli lekce, kde se cvičí obtížné choreografie a ženy musí přemýšlet nad mnohdy těžkým pohybovým vzorcem. Proto se zde například změnila lekce klasického bosu na lekce, kdy je bosu využíváno především jako rehabilitační pomůcka. Všeobecně se více zaměřují na pomalejší formy cvičení jako Hathajóga, Slowtoning, Flexibar, Pilates či Port de bras.

Ceník má Aerobic studio Endorfin nastaven takto:

Tabulka 11: Vývoj ceny vstupného v Aerobic studiu Endorfin

Cena vstupného na jednu lekci (60 min)	
Rok 2013	70,- Kč
Rok 2014	80,- Kč
Rok 2015	80,- Kč

Ceny permanentek – rok 2015 (platnost na jeden rok)	
Dospělý – 10 vstupů	750,- Kč
Dospělý – 20 vstupů	1 400,- Kč
Dospělý – 30 vstupů	1 950,- Kč
Sleva pro studenty a seniory na permanentku 10 %.	

Z vybraných fit center tedy hodinovou lekci zdražila pouze dvě a to o 10,- Kč. V současné době je cena za lekci 80,- Kč v Be Vondrsfull a Aerobic studiu Endorfin. V Zuzi studiu Liberec stojí 90,- Kč. Pro studenty se nejvíce vyplatí permanentka v Be Vondrsfull. Naopak pro pravidelně cvičící je vhodné zakoupit permanentku ve studiu Endorfin.

8 Anketní šetření

V bakalářské práci jsme použily dvě výzkumné metody. Swot analýzu, která je zobrazena na předchozích stránkách a anketu, která obsahuje tři otázky. Odpovědi se skládají z různých variant a dotazovaný je pouze kroužkuje. Ve třetí otázce je možno zvolit více variant. Cílem této ankety bylo zjistit, jaké složení klientů navštěvuje jednotlivé hodiny ve vybraných fit centrech. Zkoumaly jsme pohlaví, věkové rozdělení a oblíbenost lekcí, které v současnosti fit centra nabízejí. Anketu přikládáme níže.

Anketa – Preferované lekce aerobního cvičení v závislosti na věku a pohlaví cvičenců

Zuzi studio Liberec (odpověď zakroužkovat)

1. Pohlaví

Žena Muž

2. Věk

15-25 26-40 41-60 61 a více

3. Navštěvovaná lekce aerobního cvičení

P- Class Mix AE Pilates Slide Kalanetika Power jóga

Anketu jsme v padesáti vyhotoveních (100 %) dodaly k dispozici do každého fit centra (Zuzi studio Liberec, Fit studio Be Vondrsfull, Aerobic studio Endorfín). Očekávaly jsme návratnost alespoň 70-80 %. Ženy či muži, kteří anketu vyplňovali, byli vybráni náhodně. Anketa ve všech centrech probíhala v listopadu a prosinci roku 2014. V lednu 2015 jsem provedla vyhodnocení, výsledky vyjádřeny v % vyobrazím do přehledných grafů na následující stránky. Konkrétně můžeme říci, že v Zuzi studiu Liberec anketu zodpovědělo 45 dotazovaných, což odpovídá 90 %. Ve studiu Be Vodrfull 41 (82 %) a v Aerobic studiu Endorfin 30 (60%) dotazovaných.

8. 1 Výsledky anketního šetření

Nejprve vyhodnotíme první otázku ankety, která se zabývá pohlavím cvičenců. Tedy zda skupinové lekce aerobního charakteru navštěvují spíše ženy nebo muži.

1. Zuzi studio Liberec

Dle výsledků ankety jsme zjistily, že toto fit centrum navštěvuje převážná většina žen. Konkrétně 42 žen a 3 muži.



Graf č. 3 1: Návštěvnost Zuzi studia dle pohlaví

2. Fit studio Be Vondrsfull

Toto studio navštěvuje pravidelně skupina mužů. Vybírají si především lekce posilovacího charakteru (TRX), ale také navštěvují hodiny jógy. Ženy opět v návštěvnosti převažují. Toto centrum navštěvuje 34 žen a 7 mužů.



Graf č. 3 2: Návštěvnost fit centra Be Vondrsfull dle pohlaví

3. Aerobic studio Endorfin

Zde z anketního šetření vyplývá, že muži jsou v naprosté menšině. Za dobu, kdy anketa probíhala, ji vyplnil pouze jeden muž. Je to dáno tím, že jich do tohoto centra příliš nechodí, ale také tím, že ti co ho navštěvují, tuto anketu nevyplnili. Tedy z celkového počtu 30 dotazovaných je 29 žen a 1 muž.



Graf č. 3 3: Návštěvnost fit studia Endorfin dle pohlaví

Druhá anketní otázka se zaměřuje na věkové složení klientů. Z výsledků můžeme usoudit, že nejvíce aktivní skupinou jsou ženy ve věku od 41 do 60 let. Příčinou může být to, že jsou samostatné, nemusí se tolik starat o rodinu a většina z nich má stálý příjem peněz ze zaměstnání.

1. Zuzi studio Liberec

Ze 45 dotazovaných je nejvíce klientů právě ve věku 41-60 let. Nejméně toto centrum navštěvují klienti ve věkové skupině 15-25 let.



Graf č. 3 4: Věková struktura klientů Zuzi studia Liberec

2. Fit studio Be Vondrsfull

Vzhledem k tomu, že sama majitelka je mladšího věku, v tomto fit studiu tvoří nejpočetnější skupinu klientela ve věku 26-40 let. Ovšem druhou nejpočetnější skupinou jsou klienti ve věku 41-60 let, kteří toto studio navštěvují jen o něco méně, než první skupina.



Graf č. 3 5: Věková struktura klientů fit studia Be Vondrsfull

3. Aerobic studio Endorfin



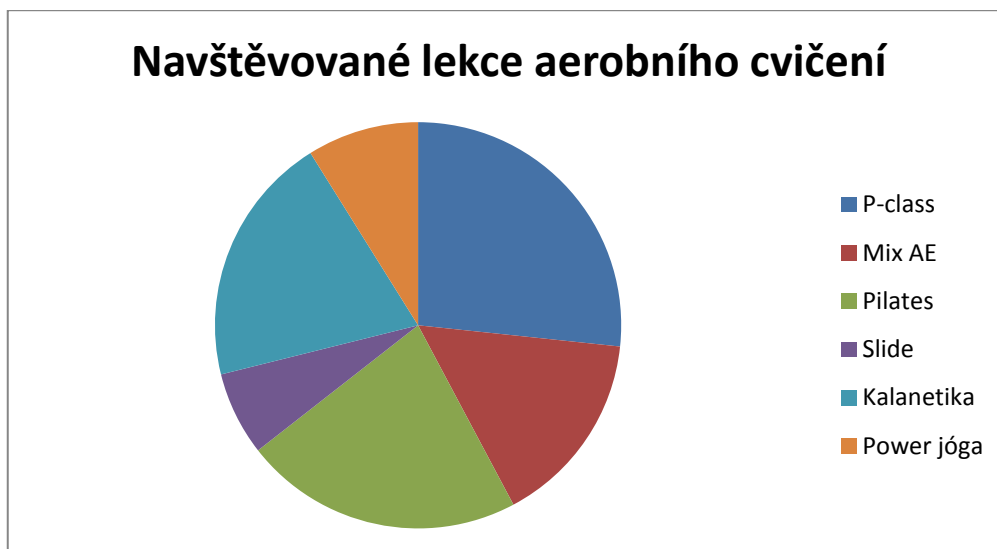
Graf č. 3 6: Věková struktura klientů Aerobic studia Endorfin

I zde je nejpočetnější skupinou klientela ve věku 41-60 let. Zde ovšem výsledky poněkud zkreslují, jelikož v tomto centru jsou lekce určené pro děti, které se anketního šetření neúčastnily.

Poslední anketní otázka se zaměřuje na oblíbenost jednotlivých lekcí v konkrétním fit studiu. Z výsledků anketního šetření zjišťujeme, že v poslední době lidé nejvíce

preferují pomalejší, klidnější lekce cvičení před těmi fyzicky namáhavějšími. U cvičení chtějí spíše odpočívat a to především psychicky, proto přestávají být v módě lekce cvičení, kde klient musí přemýšlet nad určitou choreografií, kterou lektor předvádí.

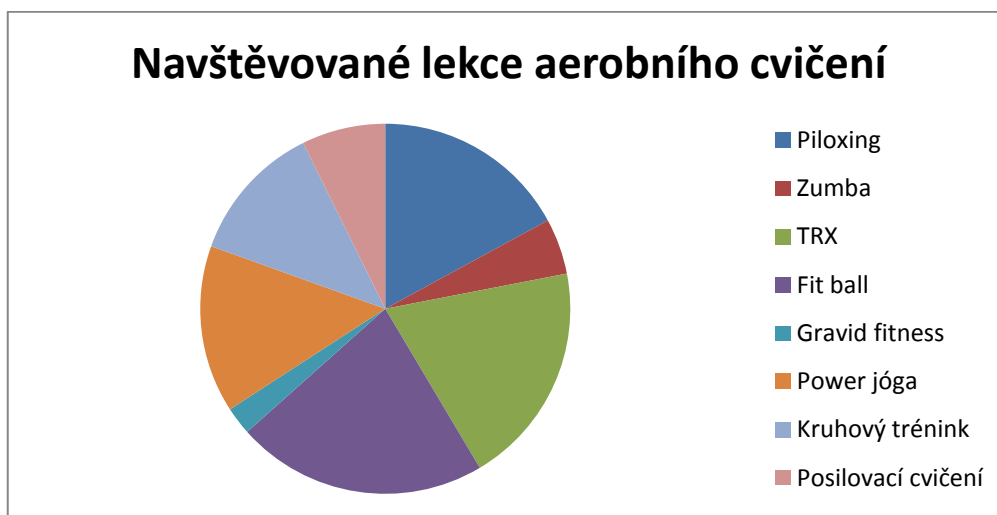
1. Zuzi studio Liberec



Graf č. 3 7: Návštěvnost aerobních lekcí v Zuzi studiu Liberec

V Zuzi studiu Liberec je nejvíce navštěvovanou lekcí P-class, tedy cvičení posilovacího charakteru. Dalším oblíbeným cvičením je Pilates, který pravidelně navštěvuje 10 žen z celkového počtu 45 dotazovaných.

2. Fit studio Be Vondrsfull



Graf č. 3 8: Návštěvnost aerobních lekcí ve Fit studiu Be Vondrsfull

Do Fit studia Be Vondrsfull chodí klienti nejčastěji na lekce Fit ball a Piloxing. Třetí nejnavštěvovanější lekcí je TRX, což je novinka na trhu a jedná se o posilovací závěsný

system. Tyto lekce by ovšem měli navštěvovat pouze klienti, kteří mají se cvičením zkušenosti a jsou schopni koordinovat pohyby svého těla.

3. Aerobic studio Endorfin



Graf č. 3 9: Návštěvnost aerobních lekcí v Aerobic studiu Endorfin

V Aerobic studiu Endorfin anketu vyplnilo nejméně klientů. Ti, kteří anketu zodpověděli, nejvíce navštěvují lekce Bosu. Tyto lekce jsou zaměřeny buď na rozvoj aerobních schopností, nebo jako balanční pomůcka Bosu slouží ke kompenzačním cvičením.

9 Současné trendy v aerobiku v Liberci

Z výše uvedených výsledků, ale především z vlastní zkušenosti a z dlouholetého pozorování bych současné trendy v aerobiku zhodnotila následovně. V počátcích aerobiku byl především zájem o fyzicky náročné hodiny, které se skládaly z nácviku choreografií, posilovací části a protahování. Byly to lekce klasického aerobiku, ale i dance či step aerobiku. Tyto lekce se cvičí i v dnešní době, ale nejsou tolik navštěvované jako v minulosti. Ženy již nechtějí při cvičení tolik o choreografii přemýšlet a raději chtějí zklidnit tělo i mysl. Přibližně před pěti lety zažívala velký boom Zumba. Tyto tanečně zaměřené lekce se v posledních letech také přestávají cvičit. Své příznivce Zumba stále má, ale na rozvrzích fit center postupně mizí. Důvodem může být i to, že ze zdravotního hlediska není pro běžnou populaci příliš vhodná. V letech 2013/2014 se nově objevily lekce Piloxingu a TRX. Piloxing začínala cvičit lektorka hollywoodských celebrit Viveca Jensen a spojuje dohromady box a pilates. TRX je závěsný posilovací systém, který rozvíjí tělesnou sílu pomocí funkčních pohybů. Tyto lekce přilákaly do fit center mladší klienty a jsou velmi populární. Poslední dobou jsou ovšem nejvíce navštěvovány lekce typu: Pilates, zdravotní cvičení, různé druhy jógy – novinkou je například Bikram jóga, která se cvičí v prostředí o teplotě 37-42°C (v Liberci se cvičí ve Wellness centru Babylon). Dále fit bally, cvičení na balančních podložkách, cvičení s využitím over ballu, Kalanetika, atd. Toto cvičení je především u žen populární proto, že se provádí v pomalejším tempu. Mohou se tedy plně soustředit na svůj dech a na správné provedení všech cviků. Z toho plyne, že cvičení je pro ně přínosné hlavně ze zdravotního hlediska. Při technicky správném provedení cviků lze odbourat jisté pohybové stereotypy a tím dochází například ke zlepšení držení těla, odbourání bolesti v oblasti zad a další problémy s tím spojené. Při těchto lekcích hraje důležitou roli lektor či lektorka, kteří hodinu vedou. Měli by pravidelně sledovat a kontrolovat své klienty, aby prováděli daný cvik správně. Přestože fit center v Liberci je dostatek a nabídka aerobních lekcí pro veřejnost je široká, lidí, kteří chodí pravidelně cvičit, rok od roku ubývá. Důvodem může být to, že v poslední době se stává populární běh. Lidé nechtějí tolik trávit čas v tělocvičně a raději chodí do přírody. To je také spojeno s finanční náročností. Pokud chcete chodit pravidelně cvičit, bude Vás to v Liberci stát přibližně 1000,- Kč. Oproti tomu běh nestojí kromě pořízení vybavení nic.

Závěr

V této bakalářské práci jsem popsala historii, vývoj a současné trendy v oblasti aerobiku v Liberci. Chtěla bych, aby práce byla přínosná, jak pro čtenáře, tak pro majitelky center, která jsem zmiňovala. Výsledky anketního šetření dám majitelkám k dispozici a navrhu jim změny, které mohou ve svém podnikání uplatnit.

V Zuzi studiu Liberec bych doporučila majitelce, aby se po marketingové stránce zaměřila především na propagaci centra. Například pomocí sociální sítě Facebook, kterou navštěvuje spousta mladých lidí, které by touto cestou mohla oslovit. Dále by se mohla prezentovat ukázkovými lekci v obchodních centrech při sportovních akcích, které pravidelně pořádají. Tím by se majitelce mohlo podařit oslovit i muže, pro které by do rozvrhu zařadila speciální lekce cvičení. Šárce Vondroušové, majitelce fit studia Be Vondrsfull navrhu změny týkající se inovace prostředí. Především rekonstrukci sálu a jeho dovybavení moderními pomůckami. Dále se může zaměřit na svůj lektorský tým, který by se měl účastnit konferencí, které se týkají novinek v oblasti fitness. Tím by si stále udržovala přehled, co je zrovna v módě a případné novinky může později zařadit do rozvrhu. V Aerobic studiu Endorfin vidím jako velmi pozitivní široký záběr klientů od dětí až po seniory. Proto by majitelky mohly vymýšlet různé akce, pro své pravidelné návštěvníky, aby si jejich přízeň udržely. Pro příklad, každá 10. lekce zdarma, káva po cvičení v ceně permanentky, sleva na pobytový zájezd u moře, atd. Pozitivní by pro mě bylo, kdyby alespoň některý z mých návrhů majitelky realizovaly a pomohlo jim to v jejich podnikání.

Další využití práce bude pro veřejnost, které zde představuji různé druhy aerobního cvičení a současné hity, které v oblasti fitness v Liberci převládají. Touto prací bych chtěla dosáhnout toho, aby lidé v Liberci, kteří mají zájem o sport, věděli o široké nabídce aerobních lekcí místních fit center. Aby si mezi nimi našli svou oblíbenou hodinu a třeba i lektorku, která jim vyhovuje.

Seznam použitých zdrojů

aerobic-liberec.cz. *Aerobic studio Endorfin* [online]. Liberec, 2000, 2015 [cit. 2015-04-12]. Dostupné z: <http://www.aerobic-liberec.cz/>

BIMBI-DRESP, Michaela. *Velká kniha cvičení Pilates: původní cviky pro všechny úrovně zdatnosti, s velkým plakátem cviků*. 1. české vyd. Překlad Dagmar Steidlová. Praha: Svojtka, 2007, 176 s. ISBN 978-807-3525-620.

BLAHUŠOVÁ, Eva. *Rytmickogymnastické a taneční směry v rekreační tělesné výchově a sportu: stretching, aerobní cvičení, break dance, jógová cvičení, belly dance*. Praha: Univerzita Karlova, 1987, 104 s.

COOPER, Kenneth. *Aerobní cvičení*. 2. rozšířené vyd. Praha: Olympia, 1983, 203 s.

DĚDKOVÁ, Jaroslava a Iveta HONZÁKOVÁ. *Základy marketingu*. Vyd. 3. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2006, 173 s. ISBN 80-7372-130-9.

GROSMANOVÁ, Markéta. www.archiv.ihned.cz. *archiv.ihned.cz* [online]. 2006 [cit. 2015-04-12]. Dostupné z: <http://archiv.ihned.cz/c1-18330780-deset-tisic-kroku-denne-zlepsi-zdravi>

JARKOVSKÁ, Helena. *Aerobní gymnastika*. 1. vyd. Praha: Olympia, 1985, 208 s.

JARKOVSKÁ, Helena. *Paní Helena Jarkovská vzpomíná: 1. díl* [online]. 13. 10. 2001 [cit. 2014-12-10]. Dostupné z: <http://www.aerobic.cz/aerobik-clanky-archiv/pani-helena-jarkovska-vzpomina--1-dil/>

KOPECKÁ, Pavla. *Marketingová studie zaměřená na propagaci aerobic centra – Zuzi studio pohodové centrum zdraví*. Bakalářská práce. Liberec, 2009, 54 s.

MACÁKOVÁ, Marcela. *Aerobik: moderní formy aerobiku, výživa a cviky pro dobrou kondici, soutěže v aerobiku*. 1. vyd. Praha: Grada, 2001, 107 s. ISBN 80-247-0057-3.

MACH, Ivan a IFAA team. *Aerobik od A do Z*. 1. vyd. Praha: IFAA Czech, s.r.o., 1998, 73 s.

Osobní rozhovor se Zuzanou Kratochvílovou, majitelkou Zuzi studia Liberec, Liberec, 9. 1. 2015.

Osobní rozhovor se Šárkou Vondroušovou, majitelkou studia Be Vondrsfull, Liberec, 10. 12. 2014.

Osobní rozhovor s Kateřinou Čechovou, spolumajitelkou Aerobic studia Endorfin, Liberec, 21. 11. 2014.

Osobní rozhovor se Zdenou Wachovou, vedoucí Lokomotivy Liberec, Liberec, 2. 3. 2015.

PÉREZ, Beto a Maggie GREENWOOD-ROBINSON. *Zumba: bavte se a zhubněte tancem! : nebojte se zumba diety!* 1. vyd. Praha: Ikar, 2010, 294 s. ISBN 978-802-4913-650.

PINCKNEY, Callan. *Kalanetika: vynikající cvičební program pro zpevnění svalů: rychlá a spolehlivá metoda k získání pěkné a pevné postavy*. 2. vyd. Praha: Knižní klub, 1993, 191 s. ISBN 80-856-3404-X.

SKOPOVÁ, Marie a Jana BERÁNKOVÁ. *Aerobik: kompletní průvodce*. 1. vyd. Praha: Grada, 2008, 208 s. Sport Extra. ISBN 978-802-4717-463.

ŠEFLOVÁ, Iva. *Pohyb a zdraví: inovace výuky tělesné výchovy a sportu na fakultách TUL v rámci konceptu aktivního životního stylu*. Vyd. 1. Liberec: TUL, 2014, 62 s. ISBN 978-80-7494-122-1.

VONDROUŠOVÁ, Šárka. *Be Vondrsfull* [online]. 2014 [cit. 2015-04-12]. Dostupné z: <http://www.bevondrsfull.cz/>

zuzistudio.cz. KRATOCHVÍLOVÁ, Zuzana. *www.zuzistudio.cz* [online]. 2014 [cit. 2015-04-12]. Dostupné z: <http://www.zuzistudio.cz/>

