

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

VÝZNAM INSTRUKTÁŽE PRO KLIENTKY LEKCÍ PILATES

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Helena Jančálková, Tělesná výchova a sport, Management sportu a trenérství

Vedoucí práce: doc. PhDr. Dana Štěrbová, Ph.D.

Olomouc 2014

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Helena Jančálková

Název diplomové práce: Význam instruktáže pro klientky lekcí Pilates

Pracoviště: Katedra společenských věd v kinantropologii

Vedoucí diplomové práce: doc. PhDr. Dana Štěrbová Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2014

Abstrakt:

Bakalářská práce představuje pohybovou metodu Pilates, respektive Stott Pilates® jako cvičení, které se neobejde bez souhry v komunikaci mezi instruktorem a klientem. Teoretická část se zabývá historií, principy cvičení, s důrazem na preciznost provedení a zdravotní aspekt těchto lekcí. Práce dále popisuje komunikační metody a osobnost instruktora.

Cílem bakalářské práce je pomocí anketního šetření zjistit význam instruktáže, korekce chybného provedení a celkové atmosféry na lekcích Pilates u klientek brněnského studia HeRa, dále pak vytvoření instruktážního didaktického materiálu s ukázkou využití cvičebních pomůcek na těchto lekcích. Metodou anketního šetření bylo zjištěno, že pro klientky studia má největší význam v instruktáži korekce chyb, ukázka správného provedení s verbálním naváděním. Současně bylo zjištěno, že pro klientky je důležitá osoba instruktora, reference na něj a celková atmosféra, kterou instruktor na lekci vytváří. Klientky studia také vnímají jako zpestření v instruktáži používání Pilates pomůcek ke cvičení.

Klíčová slova: Pilates, instruktáž, verbální komunikace, neverbální komunikace, cvičení, instruktor, osobnost.

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Helena Jančálková

Title of the master thesis: The importance of instructor tutoring for clients of Pilates lessons

Department: Social Sciences in Kinanthropology

Supervisor: doc. PhDr. Dana Štěrbová Ph.D.

The year of presentation: 2014

Abstract:

This bachelors thesis presents the kinetic method Pilates, or Stott Pilates®, as an exercise that cannot do without communicative cooperation between the instructor and the client. The theoretical part deals with the history and exercise principles with focus on accuracy of carrying out and the health aspect of these lessons. The thesis also describes communicative methods and the persona of the instructor.

The aim of this thesis is to describe the importance of instructor tutoring, correcting of wrong carrying out and of general atmosphere on Pilates lessons with clients of HeRa Studio in Brno, and to create instructional didactic material including illustration of use of exercising equipment during these lessons. The method used to describe these included research in form of questionnaire. With help of this method has been found out that for the clients of the studio the most important are following: mistakes corrections, presenting the correct carrying out with verbal leading. It has been simultaneously found out that the persona of instructor is important for the clients, as well as his/her references and general atmosphere created by the instructor during the lesson. The clients of the studio also consider using Pilates exercising equipment to be a diversity factor in training.

Keywords: Pilates, training, verbal communication, non-verbal communication, exercising, instructor, personality.

I agree with lending of this thesis in library.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením doc. PhDr. Dany Štěřbové Ph.D., uvedla všechny použité literární a odborné zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Brně dne 18. dubna 2014

.....

Děkuji doc. PhDr. Daně Štěrbové Ph.D. za vstřícnost, ochotu, cenné rady a pomoc, kterou mi poskytla při zpracování diplomové práce.

Dále děkuji svým cvičenkám, které byly tak laskavé a věnovaly svůj čas vyplnění anketního listu potřebného k mému výzkumu. Děkuji také své kolegyni Ing. Janě Vítkové, že mi věnovala svůj čas při focení obrázkových příloh.

V Brně dne 18. dubna 2014

.....

OBSAH	
1 ÚVOD	8
2 SOUHRN POZNATKŮ	9
2.1 Autor metody J. H. Pilates	9
2.2 Pilatesovi následovníci	11
2.3 Svaly tělesného centra (core, powerhouse)	12
2.4 Principy původní metody J. H. Pilatese a modifikované principy dnešních Pilates škol	13
2.4.1 Principy J. H. Pilatese	13
2.4.2 Modifikace principů J. H. Pilatese dnešních Pilates škol	14
2.4.2.1 Principy Stott Pilates®	15
2.5 Pomůcky na Pilates	18
2.6 Osobnost instruktora Pilates	22
2.7 Komunikace na lekcích Pilates	22
2.8 Vzdělávání instruktorů Pilates	23
3 CÍL PRÁCE A ÚKOLY	25
3.1 Hlavní cíl práce	25
3.2 Dílčí cíle práce	25
3.3 Výzkumné otázky	25
4 METODIKA	26
4.1 Charakteristika zkoumaného souboru	26
4.2 Anketní šetření	27
5 VÝSLEDKY A DISKUZE	29
5.1 Ukázka instruktáže u devíti cviků dle metody Stott Pilates® a modifikace cviků s využitím pomůcek jako didaktický instruktážní materiál	29

5.2 Je pro klientky Pilates kurzů důležité vzdělání instruktora, reference na něj a atmosféra jakou vytváří na lekci?	39
5.3 Je pro klienty Pilates kurzů důležité opakování principů cvičení?	43
5.4 Vnímají klienti Pilates kurzů korekci chyb instruktorem jako přínos?	45
5.5 Jak vnímají klientky Pilates kurzů používání pomůcek ke cvičení?	50
6 ZÁVĚR	55
7 SOUHRN	59
8 SUMMARY	60
9 REFERENČNÍ SEZNAM	61
10 PŘÍLOHY	63
10.1 Ukázka využití foam roller	63
10.2 Ukázka využití magic circle	66
10.3 Ukázka využití over ball	70
10.4 Ukázka využití Fletcher towel	73
10.5 Ukázka využití fitball	76
10.6 Ukázka využití thera band	80
10.7 Anketní list	84
10.8 Souhlas s použitím fotografií	86

1 ÚVOD

Pilates je metoda cvičení, která u nás v České republice zažívá veliký rozmach. Jedná se o lekce typu body and mind, to znamená, že zároveň pracujeme se svým tělem i se svoji myslí. Je třeba si uvědomit, že jako takové je to cvičení s celostním přístupem k člověku, učí jak své tělo správně ovládat a efektivně jej využívat. Pilates patří do skupiny cvičení, kde instruktor nesmí používat lekce ke zvýšení vlastní kondice. Lekce jsou vedeny verbálním naváděním s častým používáním vizualizací pohybu pouze s krátkou ukázkou provedení daného cviku. Je proto velmi důležitá volba instruktora s odpovídajícím vzděláním. Cílem bakalářské práce je popsat metodu Pilates, resp. současný nejrozšířenější Pilates vzdělávací systém metodu Stott Pilates®, její principy a současně zjistit význam verbální a neverbální komunikace lektora Pilates s klienty na lekci. Součástí praktické části je i vytvoření instruktážního didaktického materiálu s ukázkou využití cvičebních pomůcek.

V práci využívám vlastních poznatků z dlouholeté praxe (od roku 2008) v roli instruktora Body and mind forem cvičení, které jsem získala ve vlastním Pilates studiu HeRa i při spolupráci s dalšími subjekty (např. se školícím centrem metody Stott Pilates® Pilates Point Brno, s centrem rehabilitace Masarykova onkologického ústavu v Brně nebo solnou jeskyní Star Brno s projektem cvičení pro veřejnost a pro seniory).

V bakalářské práci používám termíny "lekce Pilates" či "kurz Pilates", v našem kontextu se jedná v podstatě o synonyma. To stejné platí o termínech "klienti" a "cvičenci" (případně "klientky" a "cvičenky").

2 SOUHRN POZNATKŮ

2.1 Autor metody J. H. Pilates

Zakladatel Joseph Hubertus PILATES (1880 – 1967) se narodil v Německu, blízko Düsseldorfu. Byl neduživým dítětem, trpěl chronickým astmatem, rachitidou a revmatickými problémy. Jeho vztah k pohybu tedy vznikl již v dětství, kdy se pomocí tělesných cvičení chtěl uzdravit z vlastních neduhů. Věnoval se gymnastice, potápění, lyžování, boxu, šermu, silovému tréninku a východním učením-převážně józe a tchaj-či, na kterých obdivoval především koncentraci a kontrolu při cvičení, doprovázenou dokonalým dýcháním. Usilovným tréninkem se vypracoval z nemocného dítěte k mladíkovi, který stál modelem pro anatomické výukové tabule. Z věčně nemocného dítěte se stal silným mladým mužem, který pro vděk k tělesným i duševním cvičením, začal pracovat na sestavení vlastního cvičebního systému. Jeho cílem bylo využití mysli k lepšímu pochopení vlastního těla a rozvíjet jeho potencial ve prospěch zdraví a celkové pohody jedince. (Gavin, 2007; viz také Ungarová, 2003). Svůj nově sestavený program nazval „contrology“ (kontrologie).

V roce 1912 odjel Pilates do Anglie, kde pracoval jako cirkusový artista, profesionální boxer a od roku 1914 jako instruktor sebeobrany anglických detektivů ze Scotland Yardu (Bimbi-Dresp, 2007). V Anglii zůstal i v období 1. světové války, kdy byl s ostatními vězni internován do tábora v Lancestru, kde se nadále zabýval dalším zdokonalováním své metody a ke sportování vedl i své spoluvězně. V roce 1918 propukla velká chřipková epidemie, z Pilatesových cvičenců nikdo nezemřel, což je připisováno jejich dobrému zdravotnímu stavu, který získali právě díky jeho metodě cvičení. Vzhledem k tomu Josepha H. Pilatese z tábora propustili a byl jmenován lékařským poradcem, což mu dalo velký osobní prostor pracovat dále na rozvíjení své cvičební metody. Začal vymýšlet pomůcky a konstrukce, které měly pomáhat pacientům uvázaným na lůžko. Dokázal využít poličky, židle, tyče, dokonce i pivovarské obruče. Ručníky, pružiny, lana připevnil na nemocniční postele, čímž dal základ pro vznik přístrojů (reformer a cadillac), které se používají dodnes.

Po skončení války se Pilates vrátil do Německa, kde se jeho metoda dále rozvíjela a získávala velkou popularitu, především u tanečnicků a sportovců. Mezi jeho klienty patřili: Rudolf von Laban - významný reformátor tance, pedagog a choreograf, Hanya Holm-známa tanečnice a choreografka, Mary Wigmann-významná tanečnice a pedagožka nebo

známý německý boxer a pozdější mistr světa v těžké váze Max Schmeling, jež se stal Josephovým dobrým přítelem.

Max Schmeling se později rozhodl emigrovat do USA, Pilates sám sledoval nepříznivou politickou situaci a když ho němečtí úředníci požádali, aby svoji metodu vyučoval v armádě, rozhodl se svého přítele Maxe doprovodit do New Yorku. A tak roku 1926 odplouvá J. H. Pilates z Německa (Ungarová, 2003).

Ještě během cesty se Joseph setkal se zdravotní sestrou Clarou, se kterou se později oženil. Clara po celý další život Pilatese podporovala a pomáhala mu jeho učení šířit dál, za finanční podpory Maxe Schmelinga si ve stejném roce otevřeli své první pohybové studio na newyorské Broadwayi, v New York city Ballet, možná právě proto jeho první klienti byly tanečníci, umělci a herci jako Martha Graham, Ted Shawn, George Balanchine, Lauren Bacallová, Jerome Robbins, Laurenc Olivier, Katharine Hepburnová a další. Joe a Clara vyučovali každé léto v letech 1939-1951 na velkém tanečním festivalu Jacob`s Pillow.

J. H. Pilates vydal dvě knihy, první v roce 1934 nazval „Your Health“, zde se zabýval především nároky, které na nás klade každodenní život. V roce 1945 vyšlo rozsáhlé pojednání o zdraví a wellness, na kterém spolupracoval s Williamem J. Millerem, "Return to Life trough Contrology", které bylo Pilátovým stěžejním dílem. Zde již zveřejnil svůj program, dnes jednoduše nazývaný „Pilates“, protože Joseph nedal cvičení pod názvem kontrologie nikdy patentovat (Bimbi-Dresp, 2007; viz také Stewart, 2005).

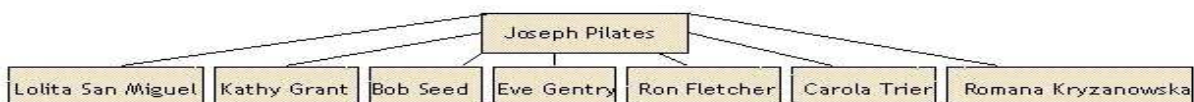
Joseph vyučoval svůj program až do konce svého života v roce 1967. Clara společně s osmi Pilátovými studenty šířila jeho učení dál, pohybové studio vedla až do roku 1970, kdy jej předává své přítelkyni, Pilatesově studentce Romaně Kryzanovské. Clara Pilates zemřela roku 1977.



Obrázek 1. Joseph Hubertus Pilates (Bimbi – Dresp, 2007, 10)

2.2 Pilatesovi následovníci

J. H. Pilates nezanechal žádnou závěť, ve které by určoval pokračovatele své práce a svoji metodu si nenechal patentovat, proto je stále upravovaná, v souladu s moderními biomechanickými a fyzioterapeutickými postupy. Také někteří z jeho pokračovatelů vnesli do cvičení další inovace. Za Pilatesovi následovníky považujeme kromě Clary, Romanu Kryzanovskou, Carolu Trier, Rona Fletchera, Kathy Granth, Lolitu San Miguel, Eve Gentry a Boba Seeda. Kathy Granth a Lolita San Miguel dostaly oprávnění vyučovat Pilates od State University of New York, proto bývají některými zdroji uváděny jako jediné oficiální pokračovatelky Josepha Pilatese.



Obrázek 2. Pokračovatelé J. H. Pilatese (www.pilates.cz/historie.html)

Většina Pilatesových pokračovatelů vyškolila další odborníky, kteří dále vzdělávají instruktory dodnes. Romana Kryzanovská vyškolila Moiru Stott, která je zakladatelka současné největší Pilates školy Stott Pilates®, Ron Fletcher vyškolil Alana Herdmana, ten dále Michaela Kinga, který založil Plates Institute London®, významnou britskou školicí instituci, Ron Fletcher a Lolita San Miguel vyškolili paní Renatu Sabongui, která jako první dovezla Pilates vzdělávání do České republiky a vlastní pražskou Pilates academy Renaty Sabongui. Z původních Pilates následovníků žijí už jen Romana Kryzanovská a Lolita San Miguel. Lolita stále aktivně školí instruktory a i Česká republika měla tu čest, že v letech 2010-2011 zavítala se svým školicím systémem do Prahy.

2.3 Svaly tělesného centra (core, powerhouse)

Anatomický popis svalů tělesného centra zde uvádím proto, že znalost funkční anatomie je důležitým faktorem v instruktáži. Jedná se tedy o svaly, jenž stabilizují páteř a pánev a jsou aktivní při jakémkoli zatížení. Mezi tyto svaly patří hluboké extenzory páteře, svaly pánevního dna, bránice a hluboké břišní svaly, především m. transversus abdominis. Páteř z anatomického (i funkčního) hlediska dělíme na úsek krční, horní hrudní, dolní hrudní a bederní páteře. Pro stabilizaci cervikální a torakální oblasti mají zásadní význam hluboké extenzory (m. semispinalis capitis, m. splenius capitis, m. longissimus cervicis) a na přední straně trupu potom ventrální svaly jako m. longus coli et capitis (Kolář, 2006). Obě skupiny svalů mají začátky svých úponů ve střední a horní hrudní páteři. Pro stabilizaci bederní páteře má rozhodující význam souhra mezi extenzory bederní a dolní hrudní páteře s flexory, tedy břišními svaly, jenž úzce spolupracují s bránicí a dnem pánevním. Svaly "core" nám zajišťují posturu, či-li postavení těla proti gravitaci tím pádem nám zpevnění těchto svalů zajišťuje celkovou stabilitu. Pevné tělesné jádro je předpokladem pro efektivní práci periferního svalstva na základě zpětnovazebné kontroly pohybu. Jinak řečeno každý pohyb jakéhokoli úseku je přenášen do celé postury. Když si představíme pohyb např. dolní končetiny, nelze jej provést bez stabilizace trupu. S výše uvedeným se shoduje Křištofič (2012), který dodává, že v tělesném jádru je v klidovém postoji těžiště a míra stability jádra vytváří biomechanické podmínky pro účelný pohyb končetin.

2.4 Principy původní metody J. H. Pilatese a modifikované principy dnešních Pilates škol

2.4.1 Principy J. H. Pilatese

Joseph Hubertus Pilates byl velmi tvrdý a precizní člověk. Principy jeho kontrologie musel každý cvičenec velmi důsledně dodržovat. Kontrologie byla striktní metoda, která nepovolovala chyby ani modifikace. Své učení Pilates shrnul do šesti principů.

- ***Powerhouse, centrum síly, core***

Každý pohyb vychází z centra těla. Jde o uvědomělé zapojení svalů především pánevního dna, příčného břišního svalu, šikmých břišních svalů a hlubokých extenzorů páteře (viz více kapitola 2.3). Optimální souhra těchto svalů nám tvoří silný a stabilní střed, který potřebujeme pro správné držení těla (Bimbi-Dresp, 2007). Centrum je zdrojem energie pro veškeré pohyby, včetně pohybů končetin (Ungarová, 2003) a je dle Stewartové (2005) hybnou silou našeho těla.

- ***Dýchání***

Jedná se o dýchání tzv. laterální, tj. využití dýchání do dolních žeber. Jejich pohyb do strany a zpátky ke středu těla připomíná hru na tahací harmoniku. Dýcháme nádech nosem, většinou při přípravě na pohyb a výdech ústy ve fázi vykonání pohybu. Nádech i výdech byl striktně zadán v každé fázi cviku. V Pilatesově metodě nám dýchání podporuje a usnadňuje pohyb. Obecně je platné, že na začátku pohybu se nadechneme a při jeho provádění vydechujeme (Ungarová, 2003). Hluboký nádech podporuje okysličení krve a výdech pomáhá při aktivaci hlubokého svalstva (Bimbi-Dresp, 2007). Blahušová (2006, 5) zdůrazňuje slova Pilatese: "Správné dýchání očistí tělo od škodlivin, které způsobují únavu a zásobí tělo kyslíkem, který probudí každou buňku v těle k životu."

- ***Koncentrace***

Zaostření mysli do každého pohybu je velice důležité, Pilates patří do cvičebních stylů ze skupiny body and mind, čili setkání těla a ducha. Při cvičení se tedy celou svou myslí soustředíme na svůj cíl. Soustředění je jedním z nejdůležitějších prvků Pilatesovy metody, své myšlenky nenecháváme volně plynout a pevně soustředíme pozornost na prováděný cíl (Ungarová, 2003).

- ***Kontrola***

Správného postoje dosáhneme pouze v případě, že máme činnost všech svých svalů pod kontrolou. Uvědoměním si svého vlastního těla a svých možností zabráníme poškození svalů a kloubů. Blahušová (2006) dodává, že kontrola je nejdůležitějším prostředkem ke kvalitě pohybů.

- ***Přesnost***

V Pilates upřednostňujeme kvalitu nad kvantitou. Snažíme se o co nejlepší provedení tou nejlepší technikou. Nesoustředujeme se pouze na dokončení cviku, ale na preciznost celého provedení. Gavin (2007, 16) zdůrazňuje odkaz J. H. Pilatese: "Úspěšnost Pilatesových cviků závisí zcela a plně na tom, zda cvičení provádíme přesně podle pokynů."

- ***Plynulost***

Necháváme své tělo plynule proplouvat z jednoho pohybu do dalšího. Při dokonalém provedení spojíme cvičení s meditačním efektem. Plynulost je jedním z principů, které odlišují Pilates od ostatních cvičebních technik. Nepřerušovaným provedením cviku a zároveň plynulým přechodem od jednoho cviku k druhému zlepšujeme rovnováhu, kontrolu pohybu a koordinaci (Ungarová, 2003). Ve shodě s ní je i Gavin (2007), který dodává, že pro precizní a plynulé pohyby musíme uklidnit svoji mysl, naslouchat svému tělu a propojit tělesnou i duševní stránku pohybu.

2.4.2 Modifikace principů J. H. Pilatese dnešních Pilates škol

Dnešní Pilates školy si některé principy modifikují či přidávají, např. Blahušová (2006) uvádí principů osm. K výše uvedeným šesti přidává princip opakování, kdy podstatou metody je malý počet opakování daného cviku a princip individuálnosti jako přihlídnutí ke schopnostem každého cvičence zvlášť. Stewartová (2005) přidává princip obdelníku, jako stále zpevněné části těla mezi rameny a kyčlemi. Metoda Pilates Institute® London Michaela Kinga přidává k základním šesti principům princip izolace jednotlivých svalových skupin a princip rutiny, jako zavedení správných pohybových návyků do běžného života. Metoda Body Control Pilates® principy také modifikuje a přidává další jako princip relaxace či vytrvalosti (www.bodycontrolpilates.com/shop).

Ze všech interpretací výše uvedených autorů a Pilates škol, ale vyplývá, že se jedná o cvičení, ve kterém záleží na preciznosti a kontrole, které zlepšuje pohybové a dechové stereotypy a při rutinním opakování vede ke zvýšení svalové vytrvalosti, což ve své studii potvrzuje Kloubec (2010), kde shrnuje, že použití cvičení Pilates nízké intenzity zlepšuje svalovou vytrvalost a pružnost.

Díky tomu, že dnešní Pilates lekce často obohacujeme o balanční prvek (foam roller, overball, fitball, bossu) dochází navíc také k rozvoji rovnovážných a kinesteticko-diferenciačních schopností.

Kinesteticko-diferenciační schopnosti jako další balančními cvičeními ovlivnitelné schopnosti umožňují řídit pohyb v prostoru a čase s ohledem na silové požadavky dané činnosti či situace. Touto schopností je významným způsobem determinována ekonomičnost pohybu. Ideální pohyb je z hlediska kinesteticko-diferenciační schopnosti proveden přesně, v souladu s kritérii optimální techniky. (Doležalová, 2010, 4, 5)

2.4.2.1 Principy Stott Pilates®

Stott Pilates® je v současné době nejrozšířenější větví Pilates vzdělávání na světě a principy této školy se výrazně liší od principů jiných škol, proto je také uvádím v samostatné kapitole. Cvičení vzniklo jako modifikace Pilates uzpůsobená pro dnešní populaci, je obohaceno o výzkumy fyzioterapie a biomechaniky a jeho cílem je vyvinout optimální nervo-svalovou výkonnost se zaměřením na základní stabilitu a zároveň bezpečné vyvažování svalové síly a flexibility. Zakladatelka této Pilates školy Moira Stott se učila Pilates od Romany Kryzanowské (viz kapitola 2.2). Původní Pilatesovy principy jsou zde modifikovány a je jich pět (tzv. Five Basic Principles).

- ***Dýchání***

Dýchání je trojrozměrné, rozšiřuje hrudní koš do všech směrů, aniž by se zanedbávaly přední, boční nebo zadní řetězce. Během výdechu se hrudní koš zavře dolů a páteř se mírně ohne. Z tohoto důvodu se také doporučuje, aby výdech doprovázel páteřní flexi. Během nádechu se hrudní koš otevírá ven a nahoru, zatímco páteř se mírně prohne. Proto se také doporučuje, aby nádech pomáhal spinální extenzi. Každopádně zásadní rozdíl je v přístupu, není již tak striktně dáno, kdy zavádíme nádech a kdy výdech, proto lze běžně použít výdech při extenzi páteře pro lepší stabilizaci břišní stěny a tím podpory bederní páteře. Princip aktivace core, powerhouse je v metodě Stott Pilates® zapojen přímo do správného

dechového vzoru. Při výdechu se svaly pánevního dna mírně kontrahují a zvedají, tím dojde ke správnému zapojení hlubokých břišních a zádových svalů (www.merrithew.com).

- ***Poloha pánve***

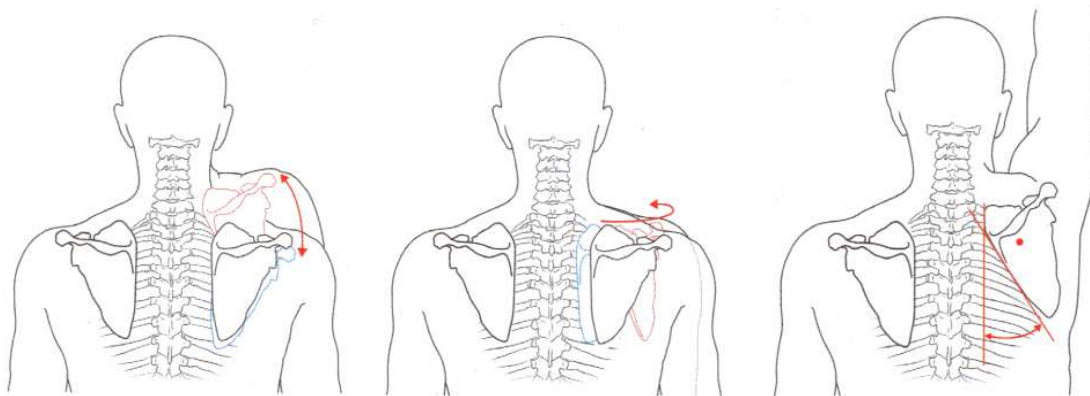
Klíčovým prvkem je zdůraznění stabilizace pánve a bederní páteře jak staticky tak dynamicky ve všech pozicích a při všech pohybech. Metoda Stott Pilates® používá dvě polohy pánve, neutrální a imprint. V neutrální poloze se bederní páteř nachází v přirozené konvexní křivce (Merrithew, 2010). Ve většině případů tedy v leže na zádech je trojúhelník tvořený oboustranně spina iliaca anterior superior (hmatná přední část kosti kyčelní) a symphysis ossis pubis rovnoběžný s podložkou. Toto je nejstabilnější způsob polohy pánve pro absorpci šoků. Neutrální polohy nedosahujeme násilným vyklenutím zad, ale spíše tím, že necháme váhu křížové kosti odpočinout na podložce. S výdechem při zapojení hlubokých břišních svalů by nemělo být pocíťováno napětí ve spinálních extenzorech v bederní oblasti. Pokud k napětí dochází, např. při výrazně zvětšené bederní lordóze, posuneme pánev mírně posteriorně, protože je důležitější, aby nebylo napětí v bedrech, než aby byly spina iliaca anterior superior a symphysis ossis pubis v rovině. Toto je první výrazný rozdíl od původní kontrologie, dnešní Pilates školy jsou benevoletnější k zdravotním indispozicím než původní Pilátova striktní metoda. Imprint poloha kombinuje lehké posteriorní naklonění pánve s mírnou bederní flexí. Normální zakřivení bederní páteře se prodlouží do flexe zapojením břišních svalů, které k sobě přiblíží páteř a hrudní koš předně. Vleže na zádech tak může být pubis výše než obě spina iliaca anterior superior. Pánev není však natolik nakloněna, aby se odvinula křížová kost od podložky. Není nutné tisknout spodní část zad úplně do podložky nebo pánev podsadit příliš (aktivací m. rectus abdominis a hýžd'ovými svaly), protože to může snížit stabilitu. Stupeň kontaktu mezi bederní páteří a podložkou se bude lišit u každého. Imprint polohu používáme k zajištění stability pánve a bederní páteře, pokud není možné dosáhnout neutrální polohy. Pokud jsou břišní svaly slabé, může tato poloha také napomáhat udržet jejich zapojení (velmi užitečné při zvětšené bederní lordóze). Když jsou dolní končetiny umístěny pevně na podložce nebo jiném zařízení v uzavřeném kinetickém řetězci, pánev a bederní páteř jsou v neutrálu v ideálním případě (www.merrithew.com). Při provádění cviků s otevřeným kinetickým řetězcem, imprint poloha zvýší stabilitu pánve a bederní páteře.

- ***Poloha hrudního koše***

Břišní svaly se při působení zevních sil chovají jako dolní fixátory hrudníku. Jejich úlohou je, aby během stabilizace nedošlo ke kraniálnímu souhybu hrudníku a aby hrudník zaujímal konstantní postavení v transverzální rovině, tzv. neutrální polohu. Při poloze v lehu se hrudník může zvedat nebo vychýlit dopředu a prohnout hrudní páteř. Ale pro fyziologickou funkci pohybů hrudníku a jeho postavení je zcela nezbytné, aby se hrudník pohyboval zcela nezávisle na pohybu hrudní páteře (a naopak, aby se segmenty hrudní páteře napřimovaly bez pohybu hrudníku). Dle Koláře et al. (2009) je během respiračních pohybů je zcela zásadní spolupráce bránice a břišních svalů, které excentricky ustupují inspirační kontrakci bránice, je-li tato spolupráce narušena, zapojují se do spolupráce horní fixátory hrudníku, což povede k špatné přední stabilizaci páteře a k přetížení extenzorů páteře. Proto moderní Pilates školy během dechu v lehu na zádech udržují žebra lehce spočívající v podložce. Během výdechu necháváme obě strany hrudního koše uzavřít vůči sobě navzájem s jemným zavřením zadní části hrudního koše do podložky. Zároveň je velmi důležitá kontrola nadměrného snížení hrudního koše, které by flexovalo hrudní páteř či prohýbalo krční úsek páteře. Během samotného cvičení se u flexe páteře hrudník posunuje dopředu k pánvi a při extenzi hrudní koš povolíme k usnadnění jejího provedení. Je však důležité uhlídat, aby se během extenze zcela neuvolnily břišní svaly, neboť výsledkem by byla ztráta spinální stability (Merrithew, 2010).

- ***Pohyb lopatek a jejich stabilizace***

Stabilizace lopatek na hrudním koši je stejně důležitá jako kontrakce břišních svalů při zahájení každého pohybu. Pokud zde stabilita chybí, dochází k tendenci přetěžování svalů v okolí krku a ramen. Stabilizace lopatek si musíme být vědomi za všech okolností, ať už při pohybu paží a páteře, či nikoli. Vzhledem k tomu, že lopatky nemají přímé kostní připevnění na hrudní koš a páteř, mají velkou mobilitu. Lopatka může klouzat nahoru, dolů, dovnitř a ven a také se otáčet směrem nahoru nebo dolů. Metoda Stott Pilates® se zabývá pohyby a stabilizací lopatek mnohem více než původní kontrologie J. H. Pilatese. Veškeré pohyby lopatek jsou součástí každé lekce.



Obrázek 3. Pohyby lopatek (Kolář, 2009, 145)

- ***Poloha hlavy a krční páteře***

Tento princip se týká především zaujmutí správné polohy hlavy vůči hrudníku při provádění flexe trupu z lehu na zádech. Jedná se o drobný pohyb, tzv. kraniovertebrální flexi, v praxi pohyb vypadá jako drobné pokývnutí hlavy. Ve chvíli, kdy provedeme kraniovertebrální flexi a stabilizujeme lopatky, je možné provést ohyb páteře pomocí kontrakce břišních svalů, tak že hrudník klouže směrem k pánvi. Flexe krční a hrudní páteře by měla být stejnoměrná. Naopak při provádění extenze horní části trupu se zaměříme na vytvoření stejnoměrné extenze hrudní a krční páteře. Vyvarujeme se nadměrné extenzi a kompresi v krční oblasti (Merrithew, 2010).

2.5 Pomůcky na Pilates

V běžné Pilates praxi není pevně stanoveno, zda užívat českých či anglických názvů cvičebních pomůcek. Obvyklé je, že instruktor užívá anglických i českých názvů podle svého uvážení, klienti spíše názvů českých. Proto uvádím vždy oficiální název cvičební pomůcky a do závorky názvy, se kterými se můžeme setkat v běžné praxi.

- ***Foam roller (pěnový válec, válec)***

Pilates pomůcka zajišťující balanční efekt pro cvičení téměř všech pozic, přinášející navíc masážní prvek pro svaly a kůži (www.centrumfunkcnihopohybu.cz). Uvádím možnost využití rolleru v pozici v lehu na zádech pod páteří, v lehu na zádech pod chodidly, v kleku pod koleny, případně pod jednou dlaní - viz příloha bakalářské práce 1.



Obrázek 4. Foam roller (Vlastní zpracování fotografie, 2014)

- ***Pilates magic circle*** (*Pilates kruh, kruh, obruč*)

Pilates kruh vynalezl J. H. Pilates především k posílení svalů hrudníku, vnitřní strany stehů a propracování hlubokých břišních svalů. Magic circle je základní pomůcka, bez které se na kvalitní lekci Pilates neobejdeme. Přináší nám nový zásobník posilovacích cviků, zároveň jej lze použít k modifikování základních cviků na podložce (www.mypilates.cz). Ukázku zavedení do lekcí předkládám v příloze bakalářské práce 2.



Obrázek 5. Pilates magic circle (Vlastní zpracování fotografie, 2014)

- ***Overball*** (*malý míč, míček*)

Overball je malý míč průměru cca 17 cm, který se na cvičení používá obvykle zčásti vyfouknutý. Podkládáme jím libovolné části těla pro zlehčení, případně znesnadnění některého cviku. Využíváme je také pro lekce typu balantes. Což je cvičební program

prováděný na podložce technikou Pilates s využitím overballu. Cvičební program Balantes vytvořila na základě svých zkušeností dřívější předsedkyně Českého svazu aerobiku (dnes Český svaz aerobiku, fitness a tance) PaedDr. Jitka Polášková (www.wellnessnoviny.cz). Viz příloha bakalářské práce 3.



Obrázek 6. Overball (Vlastní zpracování fotografie, 2014)

- ***Fletcher towel*** (ručník Rona Fletchera, ručník, cop)

Ručník Rona Fletchera je pomůcka zaměřená primárně na posilování svalů pletence ramenního a mezilopatkových svalů. Základní sestava Rona Fletchera - Fletcher towelwork je dána třinácti cviky s ručníkem avšak tuto pomůcku lze zavádět do libovolné části lekce. Viz příloha bakalářské práce 4.



Obrázek 7. Fletcher towel (Vlastní zpracování fotografie, 2014)

- **Fitball** (*velký míč*)

Velký gymnastický míč lze využít v lekcích Pilates primárně pro rovnovážné cviky. Viz příloha bakalářské práce 5.



Obrázek 8. fitball (Vlastní zpracování fotografie, 2014)

- **Thera band** (*guma, gumový pás*)

Thera bandy jsou pružné gumové pásy, používající se pro posílení či protažení všech částí těla. Na cvičení Pilates se používá délka okolo 200 cm. Ukázka cviků, viz příloha bakalářské práce 6.



Obrázek 9. Thera bandy (Vlastní zpracování fotografie, 2014)

2.6 Osobnost instruktora Pilates

Jelikož jednou ze základních zásad pro vedení Pilates lekcí je, že instruktor nevyužívá lekci pro zvýšení vlastní kondice, je třeba, aby dobrý lektor byl společenská osoba, aby učil rád, měl alespoň základní znalosti z funkční anatomie, fyziologie a biomechaniky a měl chuť se stále učit novým trendům ve fitness, případně si stále rozšiřovat repertoár cvičení s cvičebními pomůckami. Pilates lekce bývají obvykle vedeny formou kurzů a v určitém časovém úseku (cca půl roku) chodí na lekci stejní klienti, bez variability cvičení se neobejdeme, navíc když původní sestava Pilates je pouze 34 cviků. Liddane (2002) shrnuje určitá doporučení pro výběr správného instruktora Pilates, jako soustředění na jasnou slovní instruktáž, na pomoc instruktora dotekem, na jeho praxi v oboru, případně na typ certifikace, který daný instruktor má. Dále zdůrazňuje význam schopnosti instruktora zavést šikovně do lekce cvičební pomůcky. V naprosté shodě s ní je Neff (2006), která také zdůrazňuje důležitost certifikace a dalšího vzdělávání instruktora, schopnost cvičení s nejrůznějšími pomůckami a navíc dodává, že instruktor, ať již se certifikuje v kterékoli současné Pilates škole by měl znát historii metody, život J. H. Pilatese a jeho následovníků. Zároveň zdůrazňuje to, že důležitým kritériem při výběru správného instruktora by měl být počet cvičenců na lekci, původní Pilates je individuální program a tak by měl být vnímán. Z vlastní praxe mám vysledováno, že ideální jsou max. šestičlenné skupiny, nad dvanáct cvičenců v lekci již nelze zaručit preciznost provedení každého z nich. Neff (2006) dále dodává velmi důležité hledisko a to, že instruktor nikdy nenutí dělat klienty cviky, které nezvládnou, a je jen na cvičiteli, zda dokáže obratně reagovat a klientovi daný cvik modifikovat, jiná možnost by byla hazardováním se zdravím klientů, což potvrzuje i Simpson (2003), popisující důležitost zpětné vazby od instruktora pro udržení kvality cvičení na lekcích. Griffiths (2004) dodává, že instruktoři s nedostačujícím vzděláním přímo ohrožují zdraví svých klientů, s apelem na majitelé pohybových studií a fitness center, kteří si své instruktory vybírají. Doporučuje vzdělávání významných světových Pilates škol, např. Stott Pilates®.

2.7 Komunikace na lekcích Pilates

Prostředky mezilidské komunikace jsou jednak verbální v psané či mluvené řeči a neverbální. Z neverbálních projevů má na lekcích Pilates svůj význam především mimika, držení těla, výměna pohledů a vzájemná vzdálenost mezi instruktorem a cvičencem.

Ve chvíli, kdy naše verbální sdělení nekoresponduje s neverbálním, je až pětkrát pravděpodobnější, že lidé uvěří více v neverbální sdělení. Přenos neverbální informace závisí na celkové image mluvčího. Klient na cvičební lekci nevnímá tedy pouze slovní instruktáž, ale také další složky profesionální image instruktora, jako oblečení, barvu hlasu, jeho vůni, účes, schopnost empatie a celkový sociální projev. Dle Vymětala (2008) úspěch komunikace závisí z 55 % na řeči těla, z 38 % na hlasovém kontextu a pouze ze 7 % na obsahu verbálního projevu. Významné na lekcích kompenzačního charakteru typu Pilates je sledovat to, jak projev instruktora vnímají klienti rozdílně. Při vysvětlení jednoho prvku, daným způsobem, či určitou vizualizací, zareaguje zpětnovazebně část klientů naprosto správným provedením, část klientů špatným provedením a část klientů sleduje ostatní a přemýšlí co dělat. Každý kdo komunikuje, případně pozoruje komunikování, přikládá společnému tématu odlišný význam. Je jasné, že nesdělujeme pouze nějakou informaci, ale i náznak jak by tuto informaci měl chápat příjemce (Mikuláščík, 2010), v případě hromadné lekce několik příjemců. Je tedy pouze na instruktorovi jak bude zpětné vazby klientů vnímat, kolik dokáže podat vysvětlení a vizualizací pohybu, případně poznat, kdy pomoci klientovi dotekem. Ve shodě s tímto tvrzením je Svoboda (2013), který zdůrazňuje důležitost zpětné vazby, kterou se vzájemně propojí správnost a úplnost přenosu informace a lektor by měl pochopit z reakcí klientů, kdy je třeba doplnit další informace.

2.8 Vzdělávání instruktorů Pilates

O nutnosti vhodného vzdělání instruktorů Pilates jsem se zmínila již v kapitole 2.6. V dnešní době je opravdu velkým rizikem vést lekce bez patřičného vzdělání, ke kterému patří znalosti z anatomie, biomechaniky pohybu, znalosti modifikací cviků pro specifické skupiny osob a používání pomůcek, znalost historie metody Pilates a Pilatesových pokračovatelů a také znalost vedení lekcí typu body and mind a kompenzačního charakteru. V současné době existuje v České republice asi desítka škol, kde se dá získat rekvalifikace Pilates instruktora. Což je poměrně velký výběr, přesto je často problém sehnat opravdu kvalifikované odborníky v oboru. Důvodem je finanční náročnost těchto kurzů. Musíme však vzít v úvahu, v porovnání s ostatními fitness certifikacemi, že Pilates školicí kurzy dávají opravdu všestranné vzdělání v oboru, nejen nějaký zásobník cviků. Pro představu uvedu cenovou nabídku čtyř největších Pilates škol u nás v aktuálním roce, tyto školy jsem vybrala proto, že jejich vzdělávací systém je mezinárodně uznávaný po celém světě. My Pilates academy Praha, která spolupracuje se světovou Balanced Body

University®, nabízí základní kurz za 22.000 Kč, Pilates academy Renaty Sabongui Praha za 18.450 Kč, Pilates clinic method Praha ve spolupráci s Pilates institutem London® za 20.990 Kč a Pilates Point Brno ve spolupráci se Stott Pilates® za 22.400 Kč. Nutno je dodat, že se jedná o jeden základní kurz, kde se naučíme základy anatomie, vedení lekcí a základní cvičení na podložce. Pokud se chce instruktor posunout dále, naučit se práci s pomůckami nebo na cvičebních strojích, musí si přidávat další a další školení, jejichž finanční náročnost je vždy podobná výše uvedenému. Dostupným řešením po absolvování základního kurzu bývá účast na jedno nebo vícedenních workshopech, kde instruktor může získat další znalosti. Rozsáhlejší znalosti z anatomie, historie cvičení či biomechaniky pohybu, můžou instruktoři získat také samostudiem. Na lekcích typu Pilates je otázkou času, kdy se projeví, že instruktor nemá dané vzdělání, při vedení lekcí často hovoříme o svalech či kostech i o historii cvičení. Nemůžeme hovořit o např. kyčelních flexorech, pokud ani nevíme, kde kyčelní flexory jsou (Griffiths, 2004). Z vlastní, každodenní praxe mohu potvrdit, že klienti Pilates lekcí se stále ptají, otázkami typu, který sval to tady zrovna cítí, zda je to správně, co posilují, co protahují, kdo to byl ten Pilates, jak program vznikl apod... Předstoupit před klienty kurzu Pilates bez patřičného vzdělání je tedy velká troufalost a Merrithy (2009) dodává, že kvalifikovaní instruktoři jsou klíčem k úspěchu, přinášejí nové variace cvičebních prvků a starají se o zdraví svých klientů.

3 CÍL PRÁCE A ÚKOLY

3.1 Hlavní cíl práce

Hlavním cílem bakalářské práce je zjistit význam instruktáže na lekcích Pilates a vytvoření instruktážního didaktického materiálu s ukázkou využití cvičebních pomůcek na těchto lekcích.

3.2 Dílčí cíle práce

1. Vytvoření didaktického materiálu.
2. Zjistit, zda je pro klientky důležitá osobnost instruktora, jeho vzdělání, reference na něj a atmosféra, kterou vytváří na lekci.
3. Zjistit, zda je pro klientky Pilates kurzů důležitá korekce chybného provedení cviku s ukázkou správného provedení či typických chyb a stálé opakování principů cvičení Pilates.
4. Zjistit, zda je pro klientky zpestřením instruktáže využívání cvičebních pomůcek na Pilates.

3.3 Výzkumné otázky

1. Je pro klientky Pilates kurzů důležité vzdělání instruktora, reference na něj a atmosféra jakou vytváří na lekci?
2. Je pro klientky Pilates kurzů důležité opakování principů cvičení?
3. Vnímají klientky Pilates kurzů korekci chyb instruktorem jako přínos?
4. Jak vnímají klientky Pilates kurzů používání pomůcek ke cvičení?

4 METODIKA

V teoretické části práce vycházím z odborných literárních zdrojů a z internetových zdrojů, zaměřených celkově na metodu Pilates a osobnost instruktora tohoto pohybového programu. Zdrojem pro odpovědi v praktické části práce mi bylo anketní šetření. Anketní list jsem vytvořila sama, na základě svých dlouholetých zkušeností v praxi Pilates instruktora.

4.1 Charakteristika zkoumaného souboru

Výzkumné šetření práce bylo provedeno u klientek Pilates kurzů studia HeRa Brno, které navštěvovaly lekce v období září-únor 2014. S anketou jsem oslovila celkem 64 klientek všech kurzů v daném období, na anketní list odpovědělo celkem 62 klientek, což je 96,9 % návratnost. V daném období navštěvovaly kurzy pouze ženy.

15 klientek bylo z působiště Rehabilitace Budějovická, s. r. o., pobočka Brno, Masarykův onkologický ústav, Brno, Žlutý kopec 7. (Klientky kurzu byly zaměstnankyně nemocnice, lékařky, laborantky a zdravotní sestry, nejednalo se tedy o onkologické pacienty).

22 klientek odpovídalo z působiště Solná jeskyně Star, Brno, Jugoslávská 27.

25 klientek z působiště sokolovna Moravany u Brna.

Tabulka 1. Návratnost ankety

	Působíště rehabilitace Žlutý kopec	Působíště solná jeskyně Star	Působíště sokolovna Moravany	Celkem
Počet anketních listů	16	23	25	64
Počet zodpovězených anketních listů	15	22	25	62
Nezodpovězené anketní listy	1	1	0	2
Návratnost	93,8 %	95,7 %	100 %	96,9 %

Pilates studio HeRa bylo založeno v roce 2009 v Brně. Jedná se o studio rodinného typu soustředěné na pomalé formy cvičení. V roce 2011 studio zahájilo spolupráci se třemi solnými jeskyněmi v Brně s projektem "Cvičení Pilates v solných jeskyních", se solnou jeskyní Star spolupracuje úspěšně dodnes. V roce 2012-2013 spolupracovalo studio s mezinárodní školou Stott Pilates® na školení instruktorů. V současné době se studio HeRa orientuje na skupinové cvičení na podložce s využitím veškerých pomůcek, na individuální tréninky Pilates na podložce, na organizaci víkendového cvičení pro ženy "Wellness Otradice" a na cvičení v solné jeskyni. Další nabídkou je cvičení pro seniory.

4.2 Anketní šetření

Anketa je nejjednodušší výzkumná technika, která se často používá při průzkumných šetřeních. Anketa většinou používá uzavřené otázky, které umožňují snadnou orientaci v problému a také rychlou odpověď (Kutnohorská, 2009). Novotná (2010) tvrdí, že anketa je nereprezentativní výzkumné šetření a účastní se jí každý, kdo má možnost a zájem. A dodává, že ankety „...v komunitním plánování plní jiné významné funkce: upozorňují na témata, jeho navrhovatele, otevírají veřejnou diskusi atp.“ (Novotná, 2010, 110).

Otázky v mé anketě jsou uzavřené a uzavřené škálové. Uzavřené otázky omezují možné

odpovědi, používáme je, pokud chceme mít přesnou odpověď vztahenou k precizně formulovanému bodu (Kanitz, 2005). Kotler (2007) dodává, že uzavřené otázky obsahují všechny typy odpovědí a umožňují tedy respondentovi, odpověď si zvolit. U škálových otázek jsem použila lichý počet možných odpovědí, abych dala respondentkám možnost být nezaujaté (odpověď z ankety NEVÍM).

Anketní list jsem klientkám předávala osobně na cvičebních lekcích. Většina klientek odpověděla ihned, některé klientky si anketu vzaly domů a donesly mi ji na příští lekci. Anketa byla úplně anonymní, bez udání jakéhokoli osobního údaje vztahující se k osobám klientek, neboť jsem to pro svůj výzkum nepovažovala za důležité.

Tabulka 2. Typy uzavřených otázek dle Kotlera (Kotler, 2007, 421)

Uzavřené otázky	
Název	Popis
Dichotomické	Otázka nabízející dvě možné odpovědi
Mnohovýběrové	Otázky nabízející výběr ze tří a více odpovědí
Likertova škála	Prohlášení, ke kterému uvádí respondent míru souhlasu či nesouhlasu
Sémantický diferenciál	Stupnice mezi dvěma bipolárními slovy, výběr respondentem dle směru a síly pocitů
Škály důležitosti	Stupnice uvádějící důležitost vlastnosti od nedůležitý po velmi důležitý
Škály hodnotící	Stupnice hodnotící určitou vlastnost od špatné k vynikající
Škály nákupního záměru	Stupnice uvádějící nákupní záměr respondenta

5 VÝSLEDKY A DISKUZE

Didaktický materiál je doplněný o fotografie z příloh práce 10.1-10.6.

Výsledky anketního měření interpretuji ve své práci slovně s doplněním o grafické znázornění pro lepší přehlednost.

Otázky v anketě byly vytvořeny, aby odpovídaly na výzkumné otázky ve třech oblastech:

- důležitost referencí, vzdělání instruktora a atmosféry, kterou instruktor na lekci vytváří
- samotný průběh instruktáže (opakování principů, ukázka správného či chybného provedení, korekce chyb)
- pomůcky na Pilates, jejich důležitost a možnost zpestření instruktáže

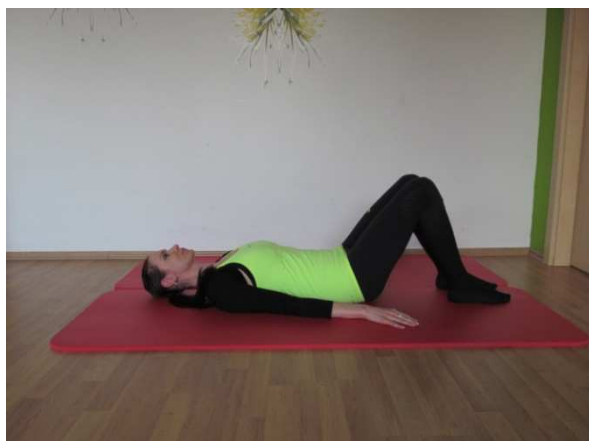
5.1 Ukázka instruktáže u devíti cviků dle metody Stott Pilates® a modifikace cviků s využitím pomůcek jako didaktický instruktážní materiál

Tvorba didaktického materiálu se vztahuje k prvnímu dílčímu cíli. Následujících devět cviků jsem vybrala proto, abych popsala instruktáž v několika pozicích. V lehu na zádech, sedu, na všech čtyřech, na boku, na břiše. V přílohách 10.1 - 10.6 jsou popsány cviky vyobrazené v dalších modifikacích s pomůckami popsány v kapitole 2.5. U každého cviku jsou popsány dominantně zapojované svaly, důležité poznatky pro zdravé provedení a krátký popis průběhu a možnými používanými vizualizacemi.

Na Pilates lekcích není pevně dáno, zda užívat českých či anglických názvů cviků. Instruktor musí znát veškerou anglickou terminologii a obvykle je na jeho posouzení, zda u klientů v dané skupině používá českou či anglickou terminologii. Já ve své práci uvádím anglické názvy, v závorce pak názvy cviků v češtině, se kterými se můžeme na lekcích běžně setkat, přičemž se nemusí vždy jednat o doslovné překlady názvů z angličtiny.

Všechny fotografie z kapitoly 5.1 a příloh 10.1-10.6, jsem nafotila dne 14. 3. 2014 se svojí kolegyní, Pilates instruktorkou Ing. Janou Vítkovou, která je na fotografiích vyobrazena. Svým podpisem potvrdila souhlas s použitím obrázků do mé bakalářské práce. Viz příloha 10.8 Souhlas s použitím fotografií.

- **Hip rolls** (rolování do mostu, most)



Obrázek 10. Hip rolls

Obrázek 11. Hip rolls

(Vlastní zpracování fotografií, 2014)

Hip rolls je postupné rolování (kulatý pohyb) páteře směrem vzhůru, jedná se o klasický mobilizační cvik. Primárně je určen k uvolnění bederní části zad. Dominantně zapojované svaly jsou m. transversus ab., mm. obliqui, m. rectus ab., svaly dna pánevního, a extenzory kyčle. Důležité u instruktáže je zmínit, že cvičenec nesmí mít podloženou hlavu.

Popis průběhu, vizualizace pohybu:

Rolujeme obratel po obratli nahoru do pozice, kdy již máme napjatou přední stranu kyčlí, ale ještě nemáme tzv. "otevřená spodní žebra" (což je slovní obrat, který klienti znají ve spojitosti se správnou polohou hrudního koše).

"Dolů se vracíme velmi pomalu, zkusíme každý obratel vytáhnout do dálky, než jej položíme do podložky". Případně: "Po cestě dolů si představujeme, že nás někdo stále táhne za kolena dopředu".

V případě, že verbální instruktáž s případnou ukázkou správného či chybného provedení nestačí, bývá účinná taktilní pomoc při rolování dolů jemně cvičenci přidržením spodní část hrudního koše s tahem dopředu a dolů. Modifikace cviku s pomůckami jsou v přílohách, obrázky číslo 39-42, 56-59, 77, 78, 91, 92, 106-109, 126, 127.

- *Spinal rotation (rotace páteře, spinální rotace)*



Obrázek 12. Spinal rotation

Obrázek 13. Spinal rotation

(Vlastní zpracování fotografií, 2014)

Spinální rotace je dalším mobilizačním cvikem. Jedná se o správně provedenou hrudní rotaci + mobilizaci ramene. Dominantně zapojované svaly jsou mm. obliqui. Cvik můžeme provádět vleže na boku, viz obrázky 12, 13, ale i pozicích v sedě či ve stoji viz obrázky číslo 43, 44, 60, 61, 79, 80, 93-95, 131-133, 128-130 z příloh bakalářské práce. V poloze na boku je z hlediska instruktáže důležité zdůraznit, že hlava (resp. krční páteř) musí být v pohodlí, opřeme si ji buď o polštář či o paži a významné je také zdůraznění toho, že ve všech polohách, musí pánev zůstat stabilní, že se snažíme o rotaci hrudní oblasti páteře.

Popis průběhu, vizualizace pohybu:

Nejdůležitější pro instruktáž je stále opakování, že u rotací máme vytaženou páteř. Problematická bývá především poloha vsedě, kdy stále upozorňujeme cvičence, že je třeba sedět rovně, např.: "Ve výchozí poloze máme páteř vytaženou za temenem vzhůru, do rotace se z této dlouhé polohy vytahujeme ještě víc, jako bychom se vyšroubovávali nahoru." Je nutné uhlídat, aby se cvičenci místo vytažení nezačali prohýbat nebo vytahovat vzhůru také ramena. U rotačních cviků má velký význam ukázka správného provedení, příp. typických chyb. Korekce dotekem se mi osvědčila u polohy naboku či ve stoji přidržením pánve ve stabilní pozici.

- **Breast stroke prep. (hrudní záklon)**



Obrázek 14. Breast stroke prep

Obrázek 15. Breast stroke prep

(Vlastní zpracování fotografií, 2014)

Cvik popisuje hrudní záklon. Existují četné modifikace v polohování paží. Dominantně zapojované svaly jsou pro stabilizaci pánve a bederní oblasti m. transversus ab. a svaly dna pánevního, svaly extendující hrudní páteř (m. erector spinae v hrudní oblasti), svaly stabilizující lopatky.

Popis průběhu, vizualizace pohybu:

Významné při instruktáži je vhodné použití pomůcek či podložek. Ne každý je schopen provést izolovaně hrudní záklon, především pak osoby se zvětšenou bederní lordózou při pokusu o hrudní záklon začínají ihned používat bederní vzpřimovače. Řešením je vhodné podložení bederní lordózy polštářem, podložkou či třeba fitballem. Modifikace s použitím pomůcek jsou vyobrazeny v příloze práce, jedná se o obrázky číslo 45, 46, 62, 63, 80, 81, 96, 97, 110, 111. U samotné verbální instruktáže je důležité výchozí nastavení - zpevnění břišní oblasti a vytažení páteře jakoby "za temenem a kostrčí do protisměru." Dále je významné upozornit na to, aby se cvičenci vyvarovali záklonu krční páteře, krční páteř se zvedá jen v prodloužení hrudní. Ukázka správného provedení může být u tohoto cviku zavádějící, protože každý má jiný rozsah hrudní extenze, proto je vhodnější ukazovat svůj nejmenší možný rozsah. Významná může být ukázka typických chyb.

- **Roll up** (rolování páteře, rolování z lehu)



Obrázek 16. Roll up

Obrázek 17. Roll up

(Vlastní zpracování fotografií, 2014)

Cvik Roll up je obdobou fitness zkracovaček. Existují modifikace dle polohy dolních i horních končetin a dle používaných Pilates pomůcek, obrázky z příloh 46, 47, 68, 69 89, 90, 98, 99, 112, 113, 134, 135. Zapojované svaly jsou kompletně všechny břišní, následně pak kyčelní flexory, pro udržení ramen ve správné pozici také stabilizátory lopatek.

Popis průběhu, vizualizace pohybu:

Při samotné instruktáži musí být vysvětlen postupný pohyb "obratel po obratli", bez švihů či rovného zvedání se nahoru s nadzvednutím dolních končetin. Velmi složité bývá upozornění na to, že každý máme jiný rozsah a prozatimní sílu břišních svalů. Instruktor by neměl trvat na tom, aby se všichni cvičenci na prvních lekcích dostali až do předklonové pozice. Důležitou informací pro cvičence je upozornění na správnou polohu brady vůči hrudníku (tzv. kraniovertebrální flexi). Doteková pomoc je vhodná především u lordotiků, jemným přidržením spodní části hrudního koše a správným použitím podložek a cvičebních pomůcek.

- **One leg circle** (*kroužky jednou nohou, kroužky v kyčli, kroužky*)



Obrázek 18. One leg circle (Vlastní zpracování fotografie, 2014)

Cvik kroužky jednou nohou se provádí v lehu na zádech. Jedna dolní končetina se při stabilní pánvi zvedne a malují se pomyslné kroužky vycházející z kyčelního kloubu. Cvik je určen pro zvýšení mobility kyčelního kloubu. Primárně zapojované svaly jsou opět svaly tělesného centra pro udržení stability pánve a dále svaly kolem kyčelního kloubu (flexory, adduktory, abduktory, rotátory kyčle). Cvik viz obrázek 18. je v nižším levelu, stojná dolní končetina může zůstat i napjatá na podložce, kritériem je však opět udržení stability pánve. U jiné varianty je spodní noha natažená, horní pokrčená. Vyobrazení modifikací s pomůckami je v příloze na obrázcích číslo 64-67, 82-85, 102-105, 114-116, 121, 122.

Popis průběhu, vizualizace pohybu:

U prvku One leg circle velmi pomáhá ukázka správného provedení a ukázka typických chyb. U verbální instruktáže je důležité zdůraznit, že rotační pohyb v kyčli je pohybem jediným. Velmi osvědčená vizualizace jsou "dvě sklenice plné vody, jedna na stydké kosti, druhá na koleni stojné dolní končetiny, které nesmíme převrhnout." Korekce dotekem pomáhá klientům, když vytáčí stojnou dolní končetinu do malíkové hrany, jemným posunutím kolene zpět na střed a upozorněním, ať rovnoměrně rozprostřou váhu na chodidle mezi malík, palec a patu. Častou chybou bývá také velmi rychlý průběh pohybu malovaného kroužku a z toho důvodu neudržení stability pánve. Vhodnou instrukcí může být doporučení "sladění pohybu dle dechu v klidu, půl kroužku nádech, půl kroužku výdech".

- *Saw (pilka, pila)*



Obrázek 19. Saw



Obrázek 20. Saw

(Vlastní zpracování fotografií, 2014)

Saw, čili "pila" je kombinací hrudní rotace a kulaté flexe trupu při stabilizované pánvi. Dominantně zapojované svaly jsou veškeré břišní v různých fázích pohybu. Dále stabilizátory lopatek a vzpřimovače páteře při návratu z kulaté pozice.

Popis průběhu, vizualizace pohybu:

Pila je cvik velice náročný na techniku provedení. Nezbytná je ukázka správného provedení a účinná je i ukázka typických chyb. Cvičenci mohou pilu provádět, až ovládají vytaženou spinální rotaci. Důležitá instruktáž je také u fáze flexe trupu, kdy je dobré použít vizualizaci typu "vytáhneme se přes velký míč", aby bylo jasné, že předklon je sice vytažený, ale kulatý.

Vhodná pomoc dotekem je v případě, že cvičenec není schopen v pohybu udržet pánev na místě, jejím přidržením. Modifikace s pomůckami jsou vyobrazeny v přílohách práce, obrázky 48, 49, 70, 71, 136-138, 121-123.

- *Swimming* (plavání, plavající kočka)



Obrázek 21. Swimming
(varianta na všech čtyřech)

Obrázek 22. Swimming
(varianta na břiše)

(Vlastní zpracování fotografií, 2014)

Cvik Swimming má všestranné zaměření, posilování vzpřimovačů páteře, posilování extenzorů kyčlí, deltového svalu. Cvik podporuje koordinaci pohybů a u varianty na všech čtyřech také rozvoj rovnovážných schopností. V příloze práce se jedná o obrázky 50, 51, 73, 87, 117, 118.

Popis průběhu, vizualizace pohybu:

Nejdůležitější při verbální instruktáži je vysvětlení toho, aby cvičenci udrželi stabilní pánev a páteř, velmi dobrá vizualizace je "čtyř sklenic s vodou na zádech, které nesmíme vylít." Osvědčená je i korekce dotekem při neudržení stabilizované pánve či prohnutí v oblasti bederní páteře.

- **Push up** (klik, tricepsový klik případně prsní klik)



Obrázek 23. Push up (Vlastní zpracování fotografie, 2014)

Push up je klasický klik, v Pilates většinou ve variantě tricepsového kliku, méně často i prsního. Klik je velmi komplexní prvek, kdy pracujeme s celou horní polovinou těla.

Popis průběhu, vizualizace pohybu:

Nejdůležitější při samotné instruktáži je upozornit cvičence na to, že záda zůstávají po celou dobu rovná, velmi pomáhá korekce dotekem v oblasti, kde cvičenec začne záda prohýbat, případně kulatit. Velmi častou chybou je neudržení lopatek ve správné poloze a nadměrné přesouvání váhy na dlaně a přetížení horní části trapézu, velmi osvědčená vizualizace je "stažení lopatek do zadních kapes kalhot a představa toho, že podlaha pálí a spíše se od ní tedy odtlačujeme." Modifikace s pomůckami jsou vyobrazené v přílohách bakalářské práce na obrázcích číslo 52-55, 100, 101, 119, 120, 139, 140.

- *Side leg lift series (série na boku)*



Obrázek 24. Side leg lift series



Obrázek 25. Side leg lift series

(Vlastní zpracování fotografií, 2014)

Side leg lift series je soubor cviků zaměřený na posilování abduktorů, extenzorů a flexorů kyčlí, v případě zvedání spodní nohy či obou dolních končetin i adduktorů kyčle. Velmi silně pracují i hlubší břišní svaly (m. transversus ab, mm. obliqui), svaly pánevního dna a hluboké zádové svaly pro udržení balanční pozice, obzvláště při pohybu dolních končetin. Obvyklá série dle metody Stott Pilates® je unožování, malování kroužků, vycházejících z kyčelního kloubu, pohyb "kyvadlo" dolní končetiny v předozadním směru a přitahování dolní nohy k horní unožené, případně zvedání obou naráz. Modifikace jsou v přílohách práce, obrázky číslo 74-76, 88, 124, 125, 141, 142.

Popis průběhu, vizualizace pohybu:

Nejdůležitější při instruktáži je kontrola nastavení těla ve výchozí pozici. Tělo musí být zpevněné, vytažené a doporučuje se srovnání "dle zadního okraje podložky." Série na boku vyžaduje téměř po celou dobu také kontrolu dotekem, protože udržet pánev na stejném místě je obzvláště pro začátečníky v Pilates těžké a dotekového srovnání do výchozí polohy se mi po léta praxe osvědčilo jako nejúčinnější.

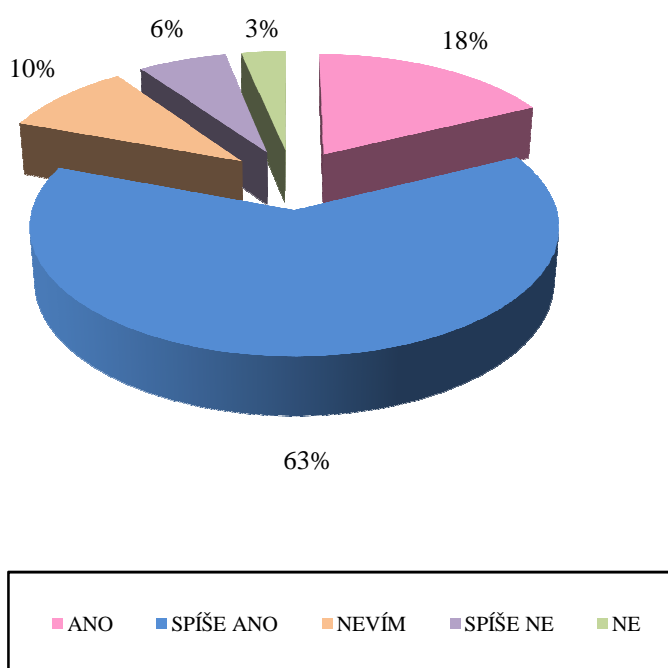
5.2 Je pro klientky Pilates kurzů důležité vzdělání instruktora, reference na něj a atmosféra jakou vytváří na lekci?

První výzkumná otázka se vztahuje k druhému dílčímu cíli. V anketním šetření se jedná o otázky 1, 2, 3, 4.

- *Otázka č. 1: Jsou pro Vás důležité při volbě Pilates kurzu reference na daného instruktora/ku?*

Tabulka 3. Důležitost referencí na instruktora

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
Počet odpovědí	11	39	6	4	2



Obrázek 26. Důležitost referencí na instruktora

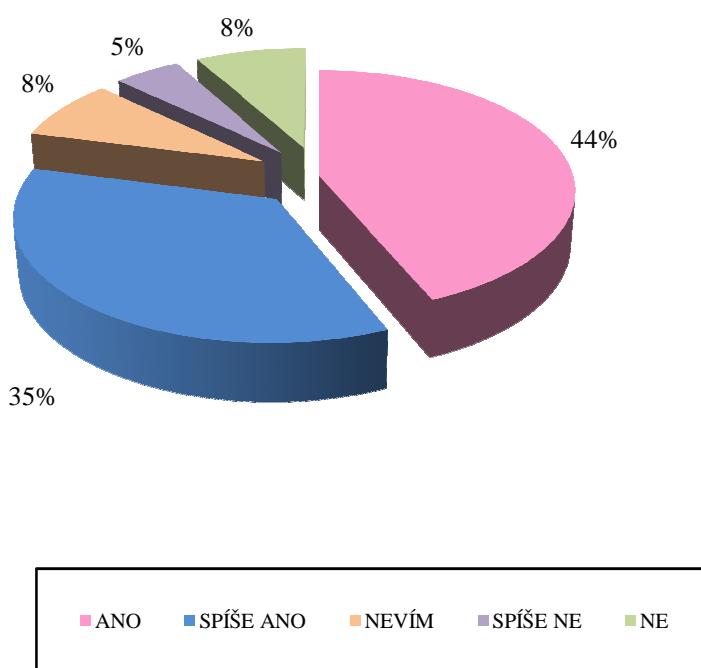
Z tabulky a grafu (obrázek 26) je patrné, že reference na instruktora jsou pro klientky důležité. 39 z nich vybralo odpověď SPÍŠE ANO, 11 odpověď ANO. Potvrzuje se tím to, že o oboru fitness/wellness se klienti často řídí doporučením. 4 klientky volily variantu SPÍŠE NE, 2 možnost NE a při volbě Pilates kurzu upřednostňují jiná kritéria, než

reference na daného instruktora/ku. 6 klientek studia volilo variantu NEVÍM a využily tak možnost zůstat v této otázce nestranné.

- **Otázka č. 2: Vybrala byste si kurz Pilates pouze na základě osoby instruktora/ky, který jej vede?**

Tabulka 4. Výběr kurzu na základě osoby instruktora/ky

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
Počet odpovědí	27	22	5	3	5



Obrázek 27. Výběr kurzu na základě osoby instruktora

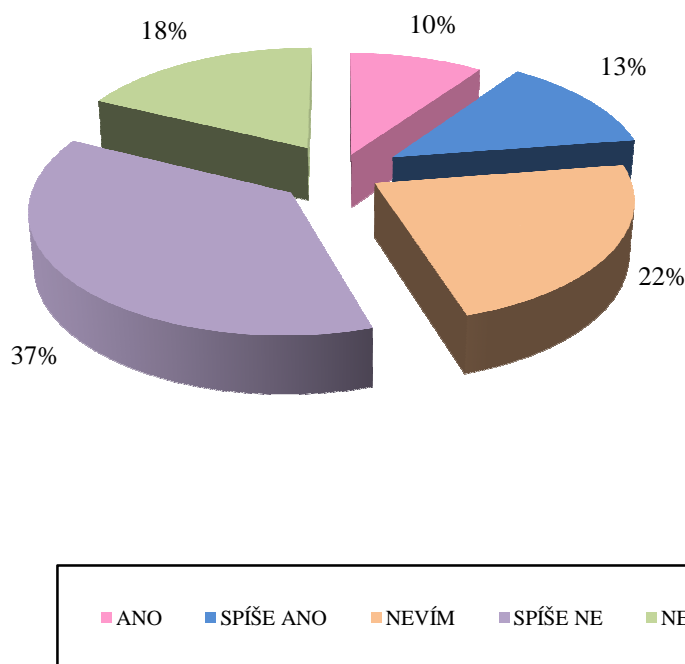
Z grafu (obrázek 27) a tabulky je zřejmé, že klientky by si ve většině vybraly, či spíše vybraly kurz pouze na základě osoby instruktora/ky, který jej vede. 27 z 62 volilo možnost ANO a 22 možnost SPÍŠE ANO. 5 klientek si nebylo jistých a vybraly možnost NEVÍM. Varianty SPÍŠE NE a NE volily 3 a 2 klientky a je tedy jasné, že kurz Pilates nevybírají na základě instruktora/ky. Z mírné podobnosti s otázkou číslo 1 o referencích se dala očekávat podobná četnost odpovědí. Rozdíl vysvětluje to, že klientky mají svého

oblíbeného instruktora, podle kterého jsou ochotné kurz si zvolit. Pokud nebude možnost si jej zvolit, budou je zajímat, resp. spíše zajímat reference na další instruktory/ky.

- **Otázka č. 3: Je pro Vás důležité, odborné vzdělání Vašeho instruktora Pilates?** (odborné vzdělání-licence instruktora Pilates, další licence a workshopy z oboru fitness, další vzdělávání v oblasti sportu a tělesné výchovy)

Tabulka 5. Důležitost vzdělání instruktora

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
Počet odpovědí	6	8	14	23	11



Obrázek 28. Důležitost vzdělání instruktora

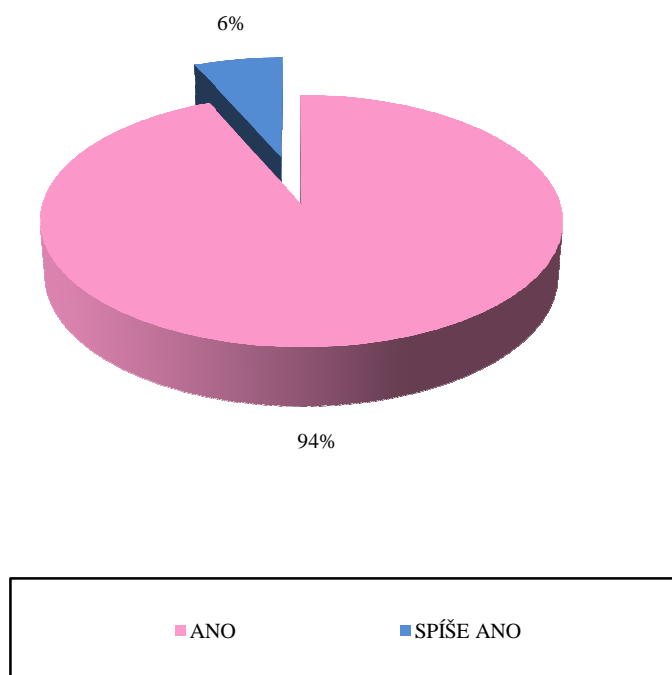
Z grafu (obrázek 28) a tabulky vidíme, že pro klientky není příliš podstatné vzdělání jejich instruktora/ky. 37 klientek volilo možnost SPÍŠE NE, 11 klientek možnost NE. Což

je celkem 48 z 62 možných. 14 klientek zůstalo nestranných, zvolily variantu NEVÍM, pouze 6 a 8 klientek volilo možnosti ANO a SPÍŠE ANO. Pokud bych výsledek srovnala s výsledky předešlých otázek, lze shrnout, že pro klientky jsou důležité reference na instruktora/ku, zvolily by si kurz pouze na základě osoby, která jej vede, ale nesouvisí to s odborným vzděláním daného instruktora/ky.

- **Otázka č. 4: Je pro Vás důležité jakou atmosféru vytváří instruktor/ka na lekci?**

Tabulka 6. Důležitost atmosféry na lekcích

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
Počet odpovědí	58	4	0	0	0



Obrázek 29. Důležitost atmosféry na lekcích

Z tabulky a grafu (obrázek 29) je jasné, že atmosféra na lekci je pro klientky studia významná. 58 z nich odpovědělo ANO a 4 volily variantu SPÍŠE ANO. Žádná jiná

odpověď se neobjevila. Potvrzuje se tím to, že na lekce Pilates klientky chodí také kvůli příjemné atmosféře. Potvrzuje se tím také obecně známé pravidlo, že pro klienty lekcí typu body and mind je stěžejní atmosféra na lekci. Pokud bychom výsledek chtěli srovnat s předchozí odpovědí, je jasné, že pro klientky studia HeRa je velmi významná atmosféra na lekcích, ale ve valné většině nevnímají souvislost atmosféry, kterou instruktor/ka vytváří a jeho/jejím vzděláním v oboru.

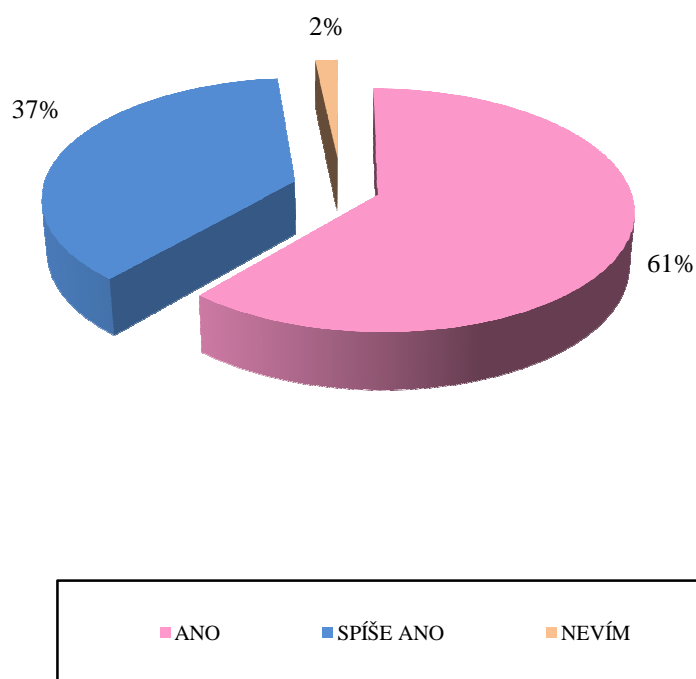
5.3 Je pro klientky Pilates kurzů důležité opakování principů cvičení?

Druhá výzkumná otázka se vztahuje ke třetímu dílčímu cíli. V anketním šetření se jedná o otázky 5 a 6.

- **Otázka č. 5: Opakuje Vám instruktor/ka každou lekci základní principy cvičení?**
(*principy-poloha lopatek, pánve, hrudního koše, hlavy vůči hrudníku, přesnost provedení, kontrolu pohybů, dechový princip*)

Tabulka 7. Opakování principů instruktorem

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
Počet odpovědí	38	23	1	0	0



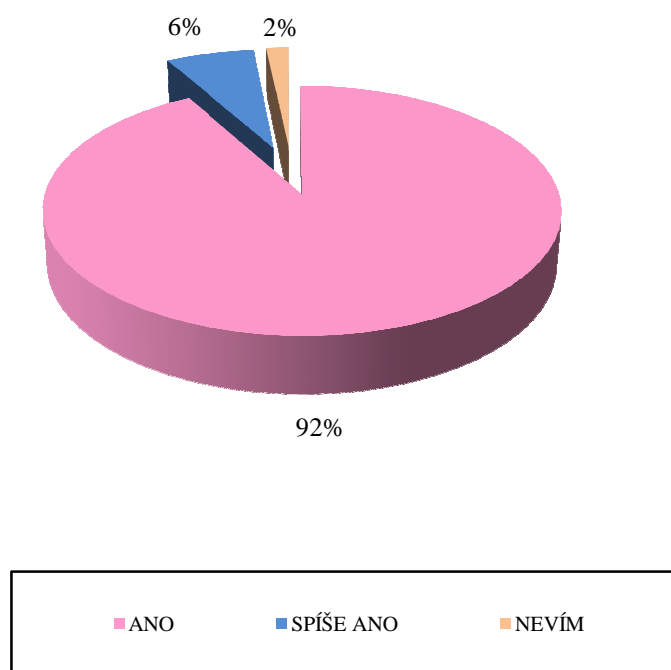
Obrázek 30. Opakování principů instruktorem

Z grafu (obrázek 30) a tabulky je patrné, že instruktor/ka klientkám studia HeRa opakuje či spíše opakuje v každé lekci principy správného cvičení jako poloha pánve, dech, poloha ramenního pletence a lopatky, správná poloha hrudního koše, preciznost provedení a kontrola pohybů apod. a drží se tak pravidel správné instruktáže. 38 klientek volilo možnost ANO a 23 možnost SPÍŠE ANO. 1 klientka si nebyla jistá a volila variantu NEVÍM. Žádná další odpověď vybrána nebyla.

- **Otázka č. 6: Pokud ano, je pro Vás tato instruktáž důležitá?**

Tabulka 7. Důležitost opakování principů

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
Počet odpovědí	57	4	1	0	0



Obrázek 31. Důležitost opakování principů

Z odpovědí (tabulka 7, obrázek 31) klientek vidíme, že je pro ně významné opakování principů zdravého cvičení na každé lekci. 57 klientek volilo variantu ANO, 4 klientky variantu SPÍŠE ANO a jedna klientka zvolila variantu NEVÍM. Tímto se nám potvrzuje to, že k instruktáži patří neustále opakování principů správného cvičení a principů metody Pilates a klientky to vnímají jako velmi významné. Varianty SPÍŠE NE, resp. NE nebyly zvoleny ani jednou klientkou. Pokud bych výsledek vztáhla k výsledkům na otázku číslo 3, můžu konstatovat, že klientky vnímají jako bezvýhradně důležité opakování principů cvičení v každé lekci, ale nevnímají souvislost této instruktáže se vzděláním instruktora/ky. Pokud bychom výsledek vztáhli k otázce číslo 4, můžu uzavřít, že pro klientky je důležitá atmosféra na lekci, ke které patří instruktáž s opakováním principů zdravého cvičení.

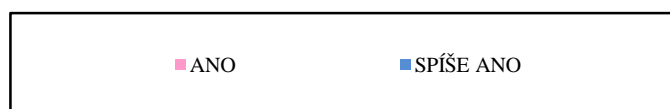
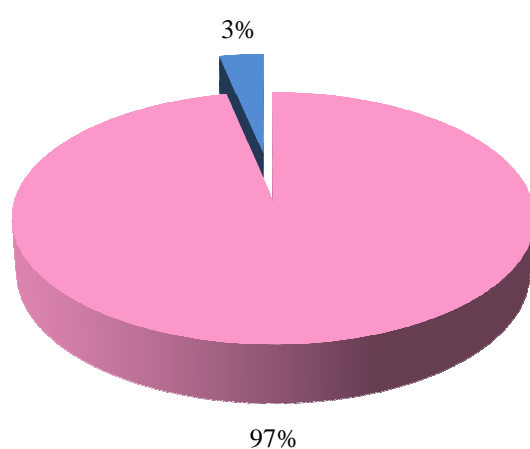
5.4 Vnímají klientky Pilates kurzů korekci chyb instruktorem jako přínos?

Třetí výzkumná otázka se vztahuje ke třetímu dílčímu cíli. V anketním šetření se jedná o otázky 7, 8, 9 a 13.

- **Otázka č. 7: Je pro Vás přínosem opravování chyb při špatném provedení cviku?**

Tabulka 8. Korekce chyb při špatném provedení

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
Počet odpovědí	60	2	0	0	0



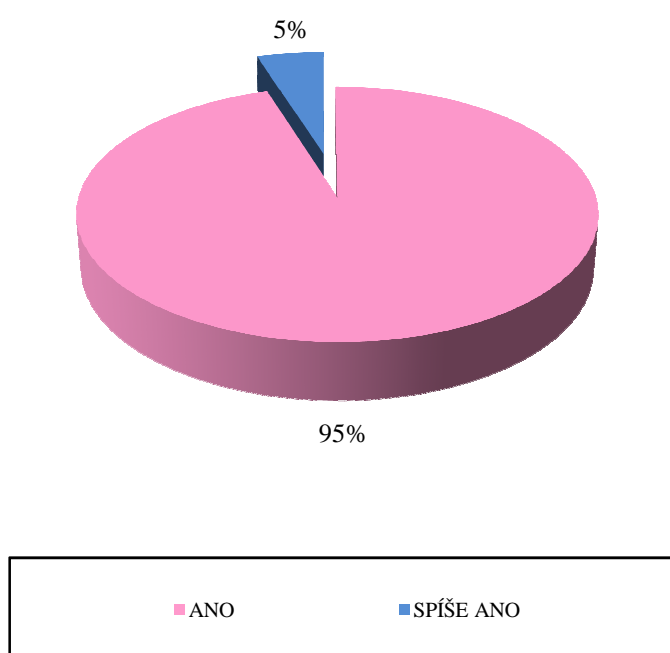
Obrázek 32. Korekce chyb při špatném provedení

Z tabulky i grafu (obrázek 32) je na první pohled zřejmé, že korekce chyb je pro klientky studia důležitá a vnímají ji jako přínos. 60 z 62 vybralo odpověď ANO a 2 SPÍŠE ANO, žádná jiná odpověď se nevyskytla. Je tedy jasné, že klientky si uvědomují pravidla správné instruktáže na lekcích kompenzačního charakteru typu Pilates a že je pro ně důležité cvičit precizně a zdravě.

- **Otázka č. 8: Pomáhá Vám ukázka správného provedení cviků?**

Tabulka 9. Ukázka správného provedení cviku

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
Počet odpovědí	59	3	0	0	0



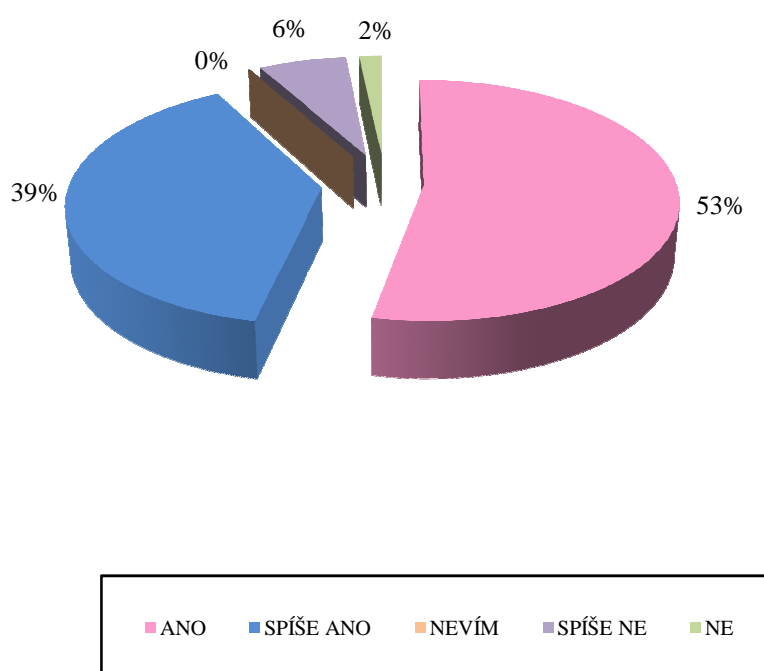
Obrázek 33. Ukázka správného provedení cviku

Z grafu (obrázek 33) i tabulky sledujeme, že ukázka správného provedení cviku klientkám pomáhá. 59 klientek zvolilo možnost ANO a 3 klientky SPÍŠE ANO. Žádná jiná odpověď se nevyskytovala. Potvrzuje se nám tím to, že pohyb v začátcích nelze naučit pouze slovem a ukázka precizního provedení cviku či jeho modifikace je přínosná. Současně bych ráda dodala, že i ukázka správného provedení musí být doprovázena slovními instrukcemi.

- **Otázka č. 9: Pomáhá Vám ukázka chybného provedení cviků?**

Tabulka 10. Ukázka chybného provedení cviku

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
Počet odpovědí	33	24	0	4	1



Obrázek 34. Ukázka chybného provedení cviku

Z odpovědí u otázky 9 (tabulka 10, obrázek 34) je patrné, že ukázka typických chyb při provádění cviku je vcelku vnímána také jako přínos. 33 Klientek vybralo variantu ANO, 23 SPÍŠE ANO, 4 klientky SPÍŠE NE a jedna klientka vybrala možnost NE. Pokud bychom srovnali výsledky s výsledky předešlé otázky, můžeme shrnout, že ukázka správného provedení klientkám pomáhá více. Každopádně se nám u klientek studia HeRa ukazuje, že i poukázání na typické chyby má svůj význam (zda ukazovat chybné provedení je velmi diskutované téma a existují mezi instruktory velmi rozdílné názory, zda chyby ukazovat či ne).

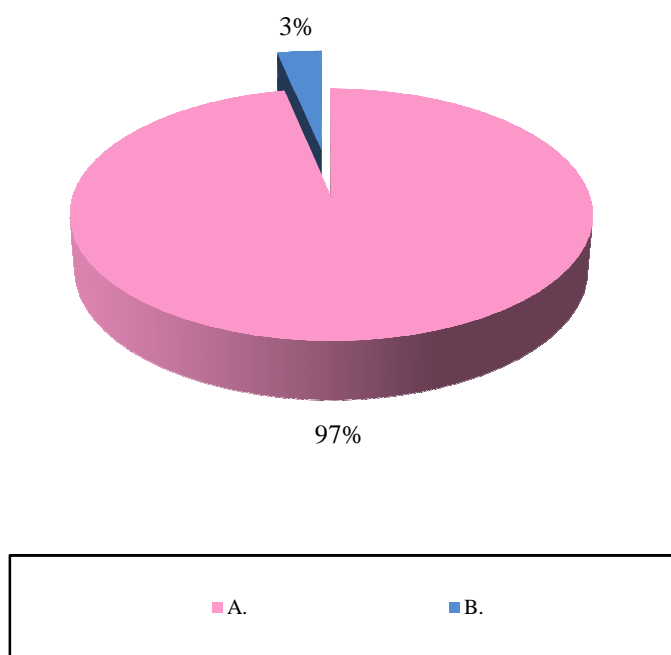
- **Otázka č. 13: Vyberte jednu možnost, nehodící možnost škrtněte:**

A. Je pro mě lepší, když instruktorka lekci vede verbálním naváděním a ukazuje jen správné provedení cviku, případně typické chyby.

B. Je pro mě lepší, když instruktorka celou lekci cvičí společně s ostatními cvičenci.

Tabulka 11. Je pro mě lepší

	A. Je pro mě lepší, když instruktorka lekci vede verbálním naváděním a ukazuje jen správné provedení cviku, případně typické chyby.
Počet odpovědí	60
	B. Je pro mě lepší, když instruktorka celou lekci cvičí společně s ostatními cvičenci.
Počet odpovědí	2



Obrázek 35. Je pro mě lepší

Otázka číslo 13 jediná nebyla typická škálová a klientky volily jednu ze dvou možností. Naprostá většina z nich (tabulka 11, obrázek 35) vybrala první variantu "Je pro mě lepší, když instruktorka lekci vede verbálním naváděním a ukazuje jen správné provedení cviku, případně typické chyby." Můžu tedy shrnout, že pro klientky studia HeRa Brno, je důležitá instruktáž s verbálním naváděním, korekcemi chyb a ukázkami správného provedení a typických chyb, což potvrzuje nepsané pravidlo, že instruktor Pilates nesmí využívat lekce ke zvýšení vlastní kondice a že se musí celou lekci věnovat klientům.

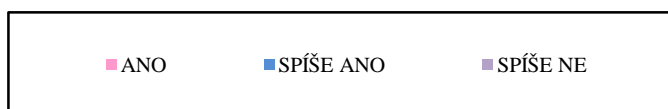
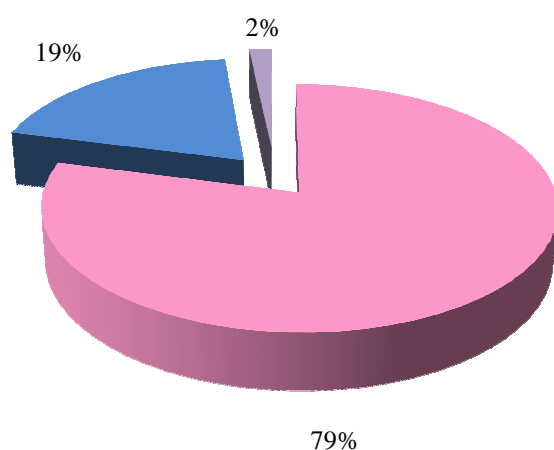
5.5 Jak vnímají klientky Pilates kurzů používání pomůcek ke cvičení?

Čtvrtá výzkumná otázka se vztahuje ke čtvrtému dílčímu cíli. V anketním šetření se jedná o otázky 10, 11 a 12.

- **Otázka č. 10: Cvičíte ráda s Pilates cvičebními pomůckami?** (pomůcky-Pilates ručníky, Pilates kruhy, pružné gumy, malé míčky, velké míče, pěnové válce)

Tabulka 12. Oblíbenost pomůcek

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
Počet odpovědí	49	12	0	1	0



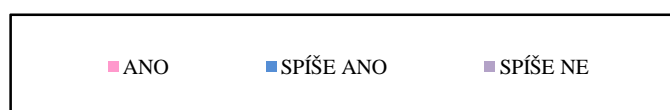
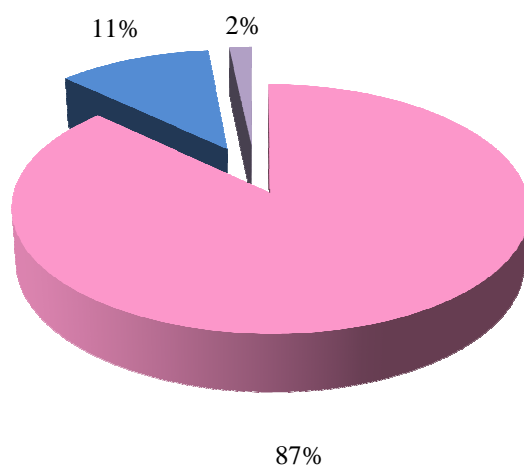
Obrázek 36. Oblíbenost pomůcek

Otázka číslo 10 (tabulka 12, obrázek 36) se vztahovala k popularitě cvičebních pomůcek. 49 klientek z 62 vybralo možnost ANO a potvrdily tím, že s pomůckami cvičí rády. 12 klientek vybralo variantu SPÍŠE ANO a jedna klientka variantu SPÍŠE NE. Vlastní praxí mám zjištěno, že cvičení s pomůckami opravdu oblíbené je, odpovědi SPÍŠE ANO či SPÍŠE NE mohou být vysvětleny tím, že některé klientky necvičí rády úplně se všemi pomůckami. Lekce s magic circle jsou většinou výrazně silové, lekce na fitballu spíše balančního charakteru a ne každému vyhovuje vše.

- **Otázka č. 11: Je pro Vás zpestřením lekce používání cvičebních pomůcek?**
(pomůcky-Pilates ručníky, Pilates kruhy, pružné gumy, malé míčky, velké míče, pěnové válce)

Tabulka 13. Pomůcky jako zpestření instruktáže

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
Počet odpovědí	54	7	0	1	0



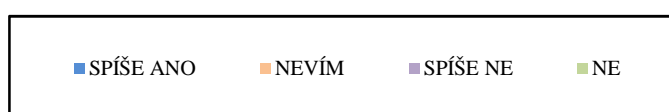
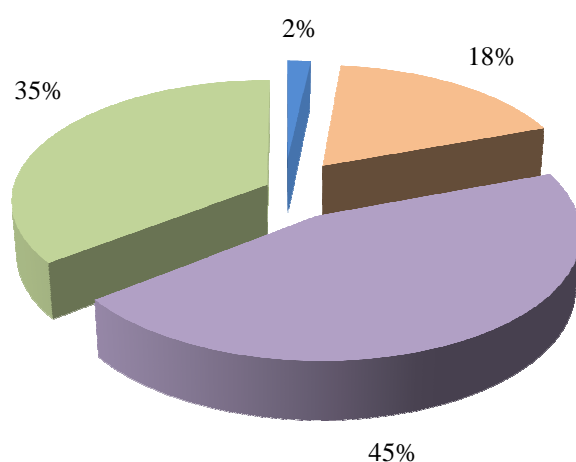
Obrázek 37. Pomůcky jako zpestření instruktáže

Z tabulky a grafu (obrázek 37) je patrné, že klientky vnímají cvičební pomůcky jako zpestření lekce (z pohledu instruktora tedy jako zpestření instruktáže). 54 z 62 možných zvolilo variantu ANO, 7 pak variantu SPÍŠE ANO a jedna klientka volila variantu SPÍŠE NE. V souladu s předchozí otázkou o oblíbenosti pomůcek tedy můžeme shrnout, že klientky studia cvičí s pomůckami rády a že je vnímají jako zpestření cvičební lekce.

- **Otázka č. 12: Navštěvovala byste kurz Pilates ve studiu, které není vybaveno pomůckami ke cvičení? (pomůcky Pilates ručníky, Pilates kruhy, pružné gumy, malé míčky, velké míče, pěnové válce)**

Tabulka 14. Návštěvnost studia dle vybavení

	ANO	SPÍŠE ANO	NEVÍM	SPÍŠE NE	NE
Počet odpovědí	0	1	11	28	22



Obrázek 38. Návštěvnost studia dle vybavení

Otázka číslo 12 působí možná mírně sugestivním dojmem, ale volila jsem jí proto, že se mi ve své praxi několikrát stalo, že klientky, které odcházely z lekcí v tělocvičně, že vyzkouší naše cvičení v solné jeskyni, se ve valné většině ptaly, zda se cvičí i v jeskyni s pomůckami. Z tabulky i grafu (obrázek 38) je zřejmé, že většina klientek by opravdu nenavštěvovala Pilates studio, které není vybavené pomůckami. 28 z 62 dvou klientek volilo variantu SPÍŠE NE, 22 klientek možnost NE, 11 klientek chtělo zůstat neutrální a

zvolily variantu NEVÍM. Jedna klientka volila variantu SPÍŠE ANO a nevybavené studio by tedy spíše navštěvovala.

6 ZÁVĚR

Bakalářská práce se zabývala významem instruktáže na lekcích Pilates. Téma jsem si zvolila záměrně, protože lekce Pilates a další podobné vedu od roku 2008 a často jsem se ve svých začátcích potýkala s problémy ve správné instruktáži, protože není vždy lehké vysvětlit pohyb slovem. Později jsem se zase setkala s podobnými problémy u svých spolupracovnic, podřízených či pracovních partnerek.

V teoretické části jsem popsala nejdříve metodu Pilates z historického hlediska (život J. H. Pilatese a jeho následovníků), jelikož znalost historie patří ke vzdělání instruktorů, které jsem později dávala do souvislosti s instruktáží na lekcích. Dále jsem důkladně popsala principy původní metody Pilates dle J. H. Pilatese a modifikované principy dnešních Pilates škol. Nejpodrobněji jsem se věnovala popisu principů (Five Basic Principles) metody Stott Pilates® jako největšího vzdělávacího systému v současné době. Školu Stott Pilates® jsem vybrala záměrně také proto, že jsem měla tu čest spolupracovat s nimi na školení instruktorů v České republice. Principy metody jsem teoreticky popisovala proto, že jejich opakování patří ke každodenní praxi instruktorů a každý klient, který absolvuje kurz Pilates by měl principy znát. V souvislosti s tím, jsem podrobněji popsala svaly tělesného centra, protože alespoň základní znalost funkční anatomie je důležitým faktorem v instruktáži. V další části teorie jsem popsala některé cvičební pomůcky na metodu Pilates. Možná není na první pohled zřejmá souvislost s instruktáží. Klasická metoda obsahuje 34 cviků, což je zásobník, se kterým bychom vystačili přibližně měsíc, než by se klienti začali nudit a hledat jiné Pilates studio. Každý cvik se dá s každou pomůckou několikanásobně modifikovat, čímž dochází k velkému rozšíření zásobníku cviků a zpestření instruktáže. V dalších částech teorie se zabývám již osobností Pilates instruktorů, komunikací na lekcích a popsala jsem i možnost vzdělávání v oboru v České republice.

V praktické části jsem sestavila stručný didaktický instruktážní materiál demonstrováný na devíti cvicích z metody Stott Pilates®. Dále jsem prováděla anketní šetření s klientkami Pilates studia HeRa, které navštěvovaly kurzy v období září 2013 - únor 2014. Záměrně jsem do ankety nedala žádné osobní otázky, které by mě mohly navést k určité klientce, protože naše studio je rodinného typu a vím, že klientkám by nebylo příjemné neanonymní šetření a mohlo by zkreslovat výsledky. Návratnost ankety byla úspěšná, z 64 klientek Pilates kurzů v tomto kalendářním období mi anketu vyplnilo 62 klientek. **Hlavním cílem** bakalářské práce (kromě sestavení didaktického materiálu) bylo

zjistit význam instruktáže na lekcích Pilates, hlavní cíl jsem rozdělila na následující **čtyři dílčí cíle**:

1. Vytvoření didaktického materiálu.
2. Zjistit, zda je pro klientky důležitá osobnost instruktora, jeho vzdělání, reference na něj a atmosféra, kterou vytváří na lekci.
3. Zjistit, zda je pro klientky Pilates kurzů důležitá korekce chybného provedení cviku s ukázkou správného provedení či typických chyb a stálé opakování principů cvičení Pilates.
4. Zjistit, zda je pro klientky zpestřením instruktáže využívání cvičebních pomůcek na Pilates.

Ke stanovení dílčích cílů jsem si stanovila následující **čtyři výzkumné otázky**, první se vztahovala ke druhému dílčímu cíli, další dvě ke třetímu dílčímu cíli a poslední výzkumná otázka ke čtvrtému dílčímu cíli.

1. Je pro klientky Pilates kurzů důležité vzdělání instruktora, reference na něj a atmosféra jakou vytváří na lekce?
2. Je pro klientky Pilates kurzů důležité opakování principů cvičení?
3. Vnímají klientky Pilates kurzů korekci chyb instruktorem jako přínos?
4. Jak vnímají klientky Pilates kurzů používání pomůcek ke cvičení?

Dílčí cíl 1: Vytvoření didaktického materiálu.

Popsala jsem instruktáž u devíti cviků dle metody Stott Pilates® a vytvořila obrázkový materiál cvičení s pomůckami (přílohy 10.1-10.6), které můžeme k této instruktáži použít.

První dílčí cíl byl splněn.

Dílčí cíl 2: Zjistit, zda je pro klientky důležitá osobnost instruktora, jeho vzdělání, reference na něj a atmosféra, kterou vytváří na lekci.

Je pro klientky Pilates kurzů důležité vzdělání instruktora, reference na něj a atmosféra jakou vytváří na lekci?

Výsledky na první výzkumnou otázku (viz kapitola 5.2) můžeme shrnout tak, že pro většinu klientek jsou důležité nebo spíše důležité reference na instruktory Pilates, většina z nich by si cvičební kurz i vybrala na základě toho, kdo jej vede. Pro všechny klientky je důležitá atmosféra jakou instruktor/ka vytváří na lekcích. Pro většinu klientek ale není důležité či spíše není důležité vzdělání jejich instruktora/ky. U anketní otázky číslo 3 související se vzděláním instruktora zaznamenáváme také největší podíl (celkem 14) odpovědí NEVÍM, což znamená, že tyto klientky si nebyly odpovědi jisté nebo chtěly zůstat neutrální. **Druhý dílčí cíl byl splněn.**

Dílčí cíl 3: Zjistit, zda je pro klientky Pilates kurzů důležitá korekce chybného provedení cviku s ukázkou správného provedení či typických chyb a stálé opakování principů cvičení Pilates.

Je pro klientky Pilates kurzů důležité opakování principů cvičení?

Výsledky na druhou výzkumnou otázku jsou uvedeny v kapitole 5.3 a můžeme je shrnout tak, že instruktoři/ky Pilates studia HeRa Brno opakují či spíše opakují klientkám principy zdravého cvičení a principy metody Pilates každou lekci a že tato instruktáž je pro klientky důležitá.

Vnímají klienti Pilates kurzů korekci chyb instruktorem jako přínos?

Výsledky na třetí výzkumnou otázku jsou uvedeny v kapitole 5.4 a shrnují je tak, že pro klientky studia HeRa je důležité, aby je při cvičení někdo opravoval, jako přínos vnímají ukázkou precizního provedení cviku jako součást instruktáže. Pomáhá jim (resp. spíše pomáhá) také ukázkou typických chyb v provedení. Klientky studia upřednostňují, pokud instruktor či instruktorka lekci vedou verbálním naváděním s ukázkou správného provedení, příp. typických chyb před tím když instruktor či instruktorka celou lekci cvičí společně s nimi. **Třetí dílčí cíl byl splněn.**

Dílčí cíl 4: Zjistit, zda je pro klientky zpestřením instruktáže využívání cvičebních pomůcek na Pilates.

Jak vnímají klienti Pilates kurzů používání pomůcek ke cvičení?

Výsledky na čtvrtou výzkumnou otázku jsou uvedeny v kapitole 5.5 a můžeme je shrnout, tak, že klientky studia HeRa cvičí rády, či spíše rády s Pilates pomůckami a vnímají cvičení s pomůckami jak zpestření cvičební lekce. Většina klientek by spíše nenavštěvovala či nenavštěvovala studio, které pomůckami vybaveno není. V anketní otázce číslo 12 související s navštěvováním nevybaveného studia také větší počet klientek (celkem 11) zůstal nestranný výběrem možnosti NEVÍM. **Čtvrtý dílčí cíl byl splněn.**

Celkově tedy můžeme říci, že hlavní cíl bakalářské práce byl splněn, podařilo se mi zjistit význam instruktáže na lekcích Pilates brněnského studia HeRa a vytvořit didaktický instruktážní materiál. Nejvýznamnější v instruktáži je pro klientky to, že instruktor/ka lekci vede verbálním naváděním, s korekcí chyb a ukázkou správného provedení a nevyužívá tedy lekci pro zvýšení vlastní kondice.

7 SOUHRN

Ve své bakalářské práci se zabývám významem instruktáže na lekcích Pilates. V teoretickém souhrnu poznatků popisuji historii metody, anatomický pohled na svaly tělesného centra, principy původní metody J. H. Pilatese a principy některých dnešních Pilates škol, zejména vzdělávacího systému Stott Pilates®. Popsala jsem také cvičební pomůcky používané při lekcích Pilates. Dále jsem se zabývala osobností instruktorů Pilates a možností jejich vzdělávání u nás.

Cílem práce bylo zjistit význam instruktáže na lekcích Pilates a vytvoření instruktážního didaktického materiálu s ukázkou využití cvičebních pomůcek na těchto lekcích. Zjistila jsem, že pro klientky brněnského Pilates studia HeRa má instruktáž svůj význam, především pak verbální navádění, s korekcí chyb a ukázkou správného provedení cviků. Svůj význam mají i Pilates pomůcky, které klientky vnímají jako zpestření lekce. Velmi důležitá je pro ně atmosféra, jakou vytváří instruktor na lekci, méně významné je pro ně samotné odborné vzdělání instruktora, větší význam přikládají referencím. Vytvořila jsem instruktážní didaktický materiál, který může pomoci začínajícím instruktorům Pilates v jejich praxi.

8 SUMMARY

This bachelor thesis deals with the importance of tutoring on Pilates lessons. The theoretical part describes the history of this method, anatomical view of body muscles, principles of the original method of J. H. Pilates and principles of some contemporary Pilates schools, especially education system Stott Pilates®. I have also tried to describe the exercise equipment used during Pilates lessons. Another part of this thesis is also persona of Pilates instructors and opportunities for their education in our country.

The aim of this thesis was to describe the importance of instructor tutoring and to create instructional didactic material including illustration of use of exercising equipment during these lessons. I have found out that the tutoring is important for the clients of HeRa Studio in Brno, especially verbal leading, mistakes correction and correct exercise presentation. Also Pilates equipment is important and the clients consider them to be a diversity factor. The atmosphere created by the instructor is very important for them as well as references, compared to professional education of the instructor, which is considered not so significant. I have created instructional didactic material that can help young Pilates instructors with their practice.

9 REFERENČNÍ SEZNAM

Bimbi-Dresp, M. (2007). *Velká kniha cvičení Pilates*. Praha: Svojtka. (Original work published 2006)

Blahušová, E. (2006). *Pilates jóga*. Praha: Olympia

Gavin, J. (2007). *Pilates*. Praha: Slovart. . (Original work published 2005)

Kloubec, A. J. (2010). Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance and posture. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(3), 661-667.

Kolář, P. (2006). Vertebrogenní obtíže a stabilizační funkce svalů - diagnostika. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*, 13(4), 155-170.

Kolář, P. (2009). *Rehabilitace v klinické praxi*. Praha: Galén

Kotler, P. (2007). *Moderní marketing*. Praha: Grada. (Original work published 2006)

Křištofič, J. (2012). Posilování svalů tělesného jádra a funkční posilování - analýza, porovnání, benefity. *Česká kinantropologie*, 16(2), 55-64.

Kutnohorská, J. (2009). *Výzkum v ošetrovatelství*. Praha: Grada.

Merrithew, G. L. (2009). How to set up a Pilates studio for the active aging. *The Journal on Active Aging*, 12(4), 38-40.

Merrithew, G. L., & Merrithew, M. (2010). *Stott Pilates comprehensive matwork* (6th ed). Toronto: Merrithew corp.

Mikuláščík, M. (2010). *Komunikační dovednosti v praxi* (2nd ed.). Praha: Grada.

Stewart, K. (2005). *Pilates pro začátečníky*. Praha: Ikar. (Original work published 2001)

Svoboda, J. (2013). *Knihy pro lektory*. Praha: Vox.

Ungarová, A. (2003). *Pilates tělo v pohybu*. Praha: Slovart. (Original work published 2002)

Von Kanitz, A. (2005). *Umění úspěšné komunikace*. Praha: Grada. (Original work published 2004)

Vymětal, J. (2008). *Průvodce úspěšnou komunikací*. Praha: Grada.

Internetové zdroje:

Body control Pilates. (2014). *The body control Pilates method*. Retrieved 18. 2. 2014 from the World Wide Web: www.bodycontrolpilates.com/shop/the-body-control-pilates-method.html

Doležalová, R. (2010). *Specifika a využití balančního cvičení na labilních plochách pro jednotlivá sportovní odvětví*. Retrieved 1. 4. 2013 from the World Wide Web: www.dolezalova-fyzioterapie.cz/bossu

Griffiths, S. (2004). *Not all Pilates instructors are alike*. Retrieved 6. 12. 2013 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/359473624?accountid=16730>

Liddane, L. (2002). *How to choose the right instructor series: Pilates*. Retrieved 10. 11. 2013 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/273576822?accountid=16730>

Merrithew. (2014). *Basic principles*. Retrieved 18. 2. 2014 from the World Wide Web: www.merrithew.com/stott-pilates/warmup/en/principles/five-basic-principles

Müller, D. (2014). *Pilates foam roller*. Retrieved 18. 2. 2014 from the World Wide Web: www.centrumfunkcnihopohybu.cz/pilates-foam-roller/

Neff, A.B. (2006). *Top ten tips for selecting a Pilates instructor*. Retrieved 6. 12. 2013 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/453850873?accountid=16730>

Němečková, G. (2014). *Pilates kruh aneb magic circle*. Retrieved 18. 2. 2014 from the World Wide Web: www.mypilates.cz/clanek/pilates-kruh-aneb-magic-circle-30/

Sabongui, R. (2014). *Kdo byl J. H. Pilates*. Retrieved 10. 11. 2013 from the World Wide Web: www.pilates.cz/historie.html

Simpson, L. (2003). *Instructor feedback aids proper technique, "Physical fitness can neither be acquired by wishful thinking or by outright purchase" - Joseph Hubertus Pilates (1880-1967)*. Retrieved 6. 12. 2013 from PROQUEST database on the World Wide Web: <http://search.proquest.com/docview/270151291?accountid=16730>

Wellness noviny. (2014) *Balantes*. Retrieved 18. 2. 2014 from the World Wide Web: www.wellnessnoviny.cz/clanek/balantes-2/

10 PŘÍLOHY

10.1 Ukázka využití foam roller



Obrázek 39, 40. Hip rolls, foam roller pod páteří



Obrázek 41, 42. Hip rolls, foam roller pod chodidly



Obrázek 43, 44. Spinal rotation s foam rollerem pod kolenem



Obrázek 45, 46. Breast stroke prep. s foam rollerem



Obrázek 46, 47. Roll up s foam rollerem



Obrázek 48, 49. Saw s foam rollerem



Obrázek 50, 51. Swimming, varianta na všech čtyřech s foam rollerem



Obrázek 52, 53. Push up, foam roller pod koleny



Obrázek 54, 55. Push up, foam foller pod dlaní

10.2 Ukázka využití magic circle



Obrázek 56, 57. Hip roll s magic circle v dlaních



Obrázek 58, 59. Hip rolls s magic circle kolem kolen



Obrázek 60, 61. Spinal rotation, varinta vsedě na fitballu s magic circle



Obrázek 62, 63. Breast stroke prep. s magic circle



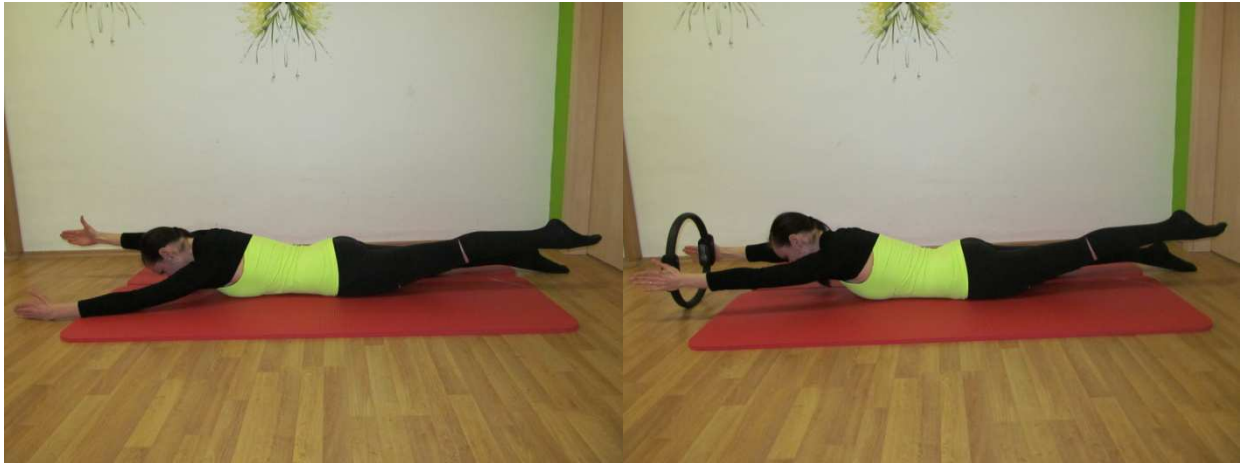
Obrázek 64, 65, 66, 67. One leg circle s magic circle



Obrázek 68, 69. Roll up s magic circle



Obrázek 70, 71.. Saw s magic circle



Obrázek 72, 73. Swimming varianta mačkání kruhu místo pohybu paží



Obrázek 74, 75, 76. Side leg lift series, varianty s magic circle

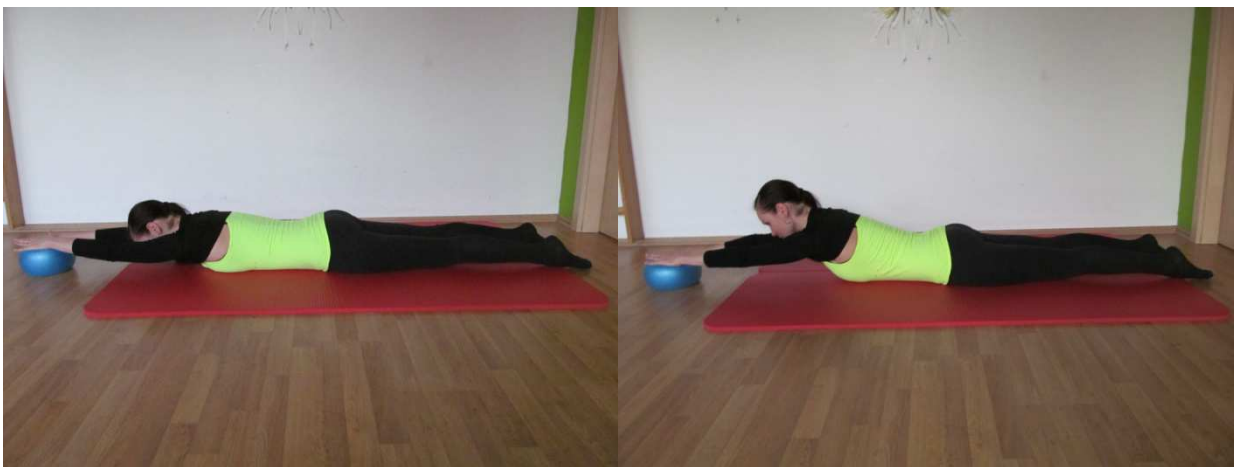
10.3 Ukázka využití over ball



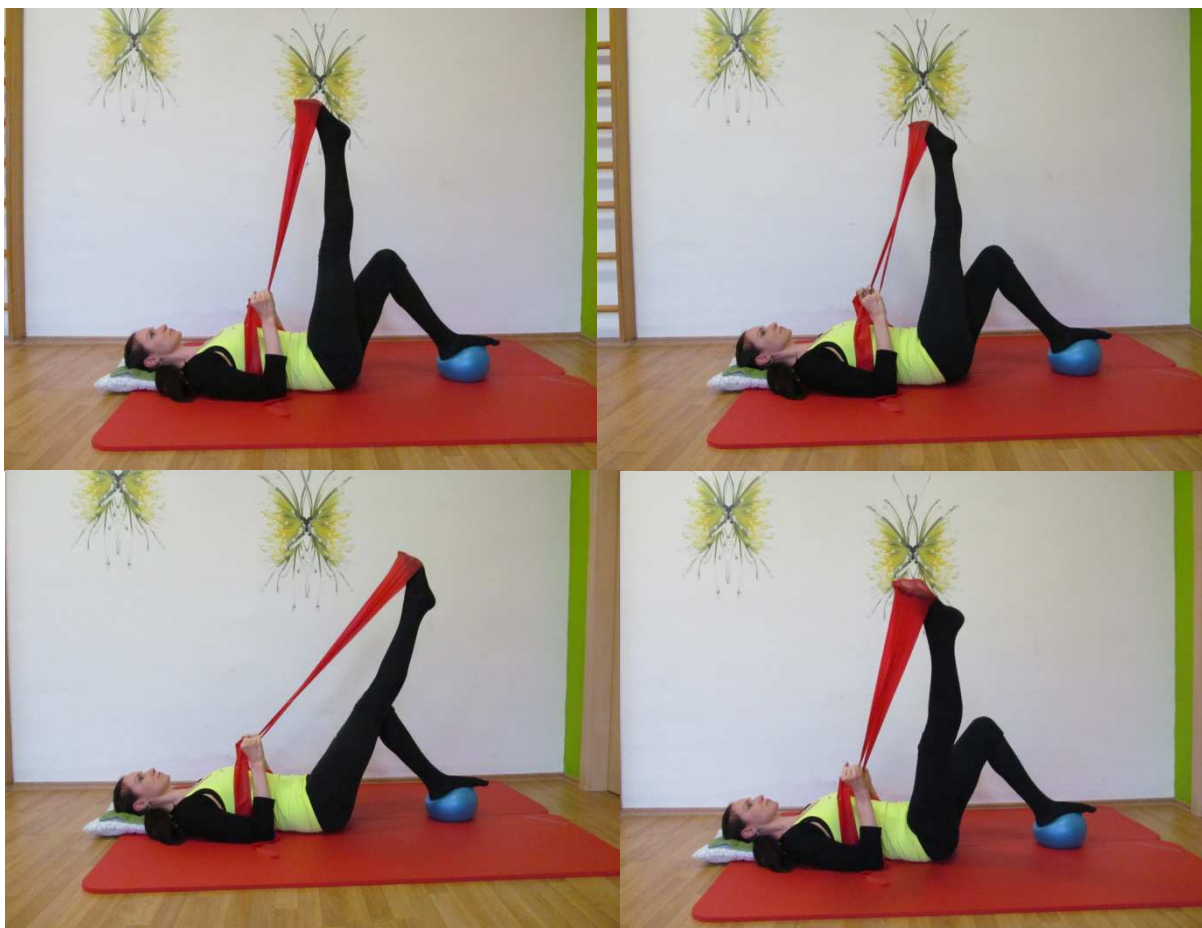
Obrázek 77, 78. Hip rolls a over ballem mezi kolenama



Obrázek 79, 80. Spinal rotation s overballem pod kolenem



Obrázek 80, 81. Breast stroke prep. s overballem



Obrázek 82, 83, 84, 85. One leg circle varianta a overballem a thera bandem



Obrázek 86, 87. Swimming s overballem pod kolenem



Obrázek 88. Side leg lift series, varianta s overballem



Obrázek 89, 90. Roll up s overballem pod chodidly

10.4 Ukázka využití Fletcher towel



Obrázek 91, 92. Hip rolls s Fletcher tovelem



Obrázek 93, 94, 95. Spinal rotation s Fletcher tovelem



Obrázek 96, 97. Breast stroke s Fletcher tovelem



Obrázek 98, 99. Roll up s Fletcher tovelem



Obrázek 100, 101. Push up, varianta prsního kliku s tovelem

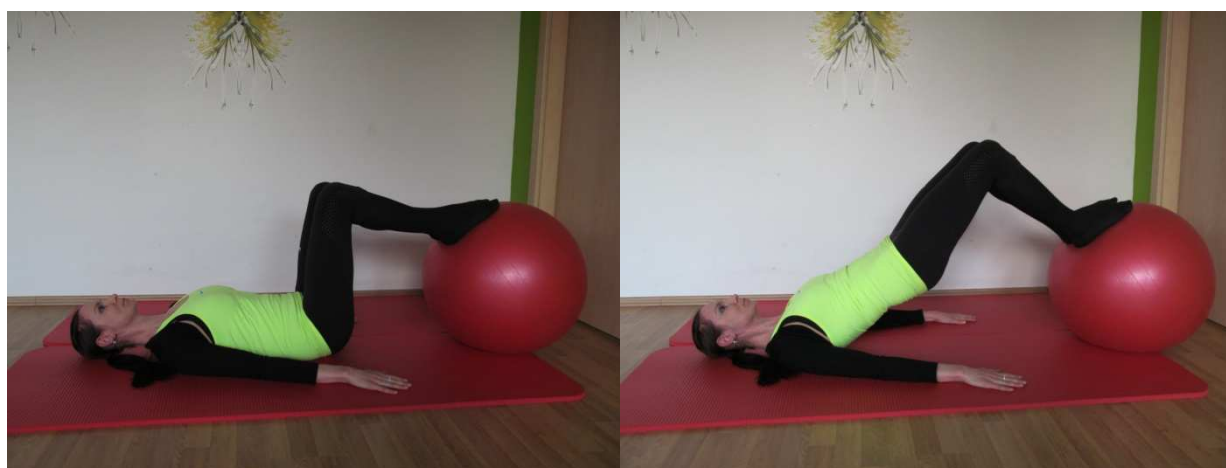


Obrázek 102, 103, 104, 105. One leg circle s Fletcher towel

10.5 Ukázka využití fitball



Obrázek 106, 107. Hip rolls, varianta na fitballu, natažené dolní končetiny



Obrázek 108, 109. Hip rolls, varianta na fitballu, pokrčené dolní končetiny



Obrázek 110, 111. Breast stroke prep. varianta na fitballu



Obrázek 112, 113. Roll up, varianta s fitballem



Obrázek 114, 115, 116. One leg circle, pata na fitballu



Obrázek 117, 118. Swimming varianta na fitballu



Obrázek 119, 120. Push up na fitballu



Obrázek 121, 122. Saw vsedě na fitballu



Obrázek 123. Saw varianta s fitballem

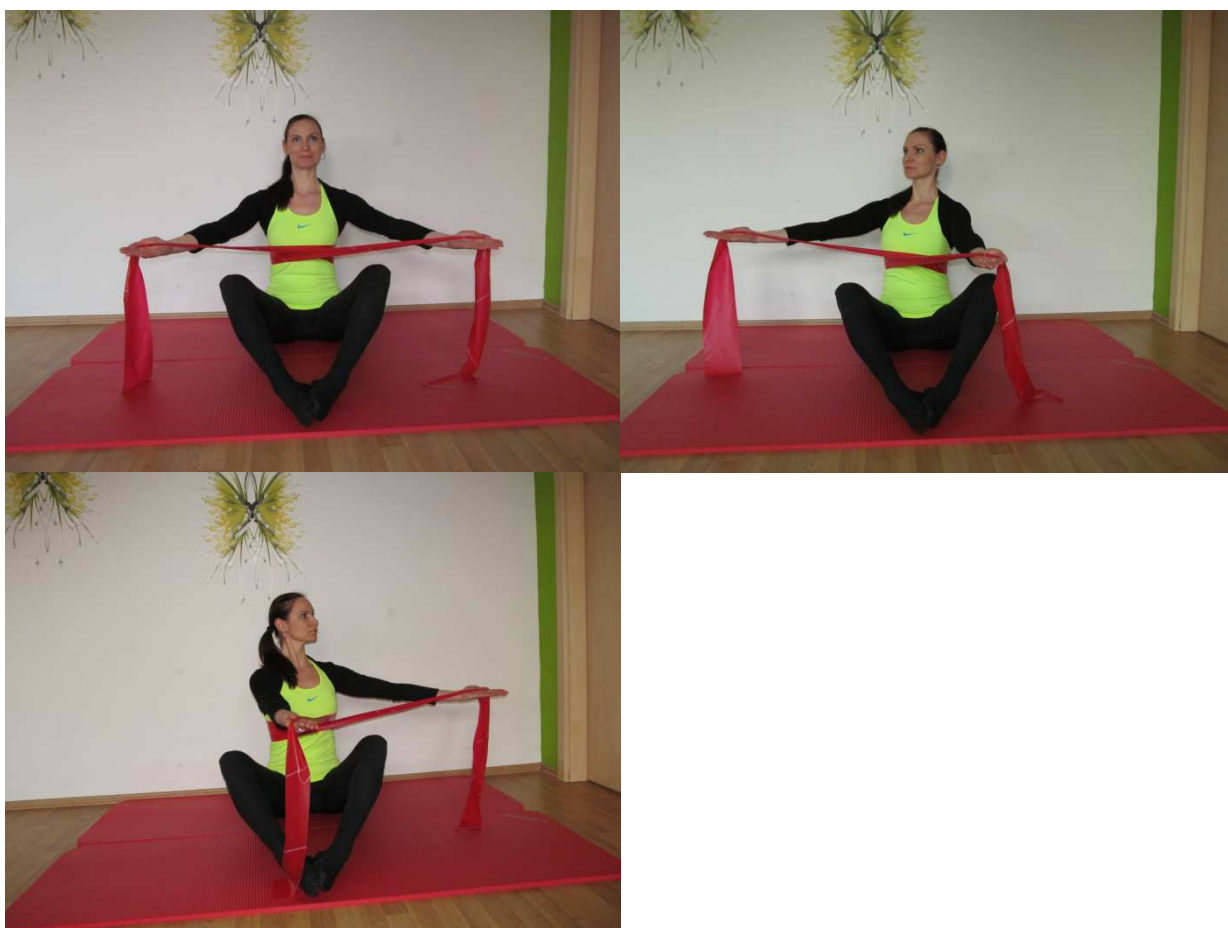


Obrázek 124, 125. Side leg lift series s fitballem

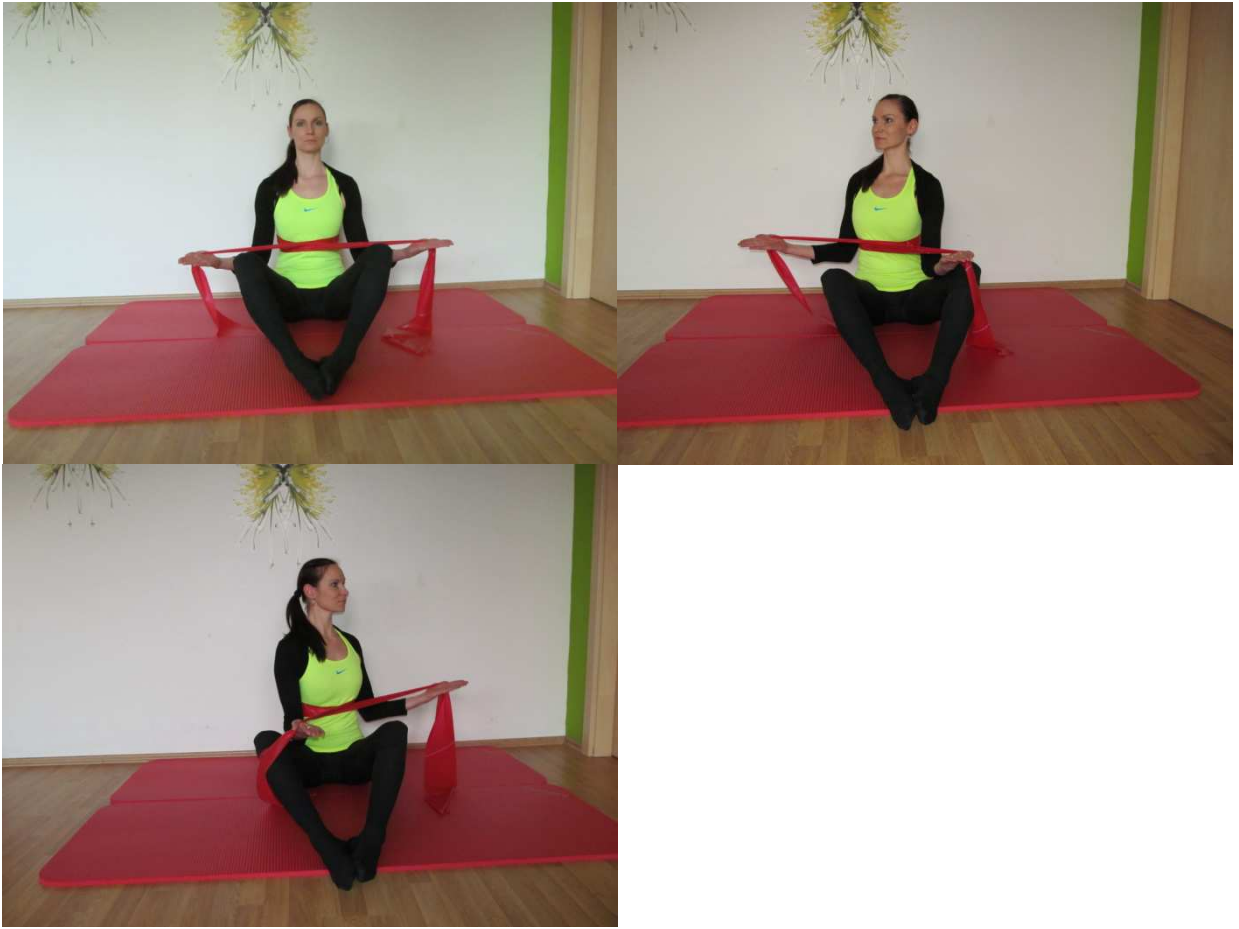
10.6 Ukázka využití thera band



Obrázek 126, 127. Hip rolls s thera bandem



Obrázek 128, 129, 130. Spinal rotation modifikace s thera bandem, napjaté paže



Obrázek 131, 132, 133. Spinal rotation modifikace s thera bandem, předloktí u trupu



Obrázek 134, 135. Roll up, varianta s thera bandem.



Obrázek 136, 137, 138. Saw s thera bandem



Obrázek 139, 140. Push up, varianta prsního kliku s thera bandem



Obrázek 141, 142. Side leg lift series s thera bandem

10.7 Anketní list

ANKETNÍ LIST

Dobrý den. Jmenuji se Helena Jančálková a studuji kombinovaně obor "Management sportu a trenérství" na Palackého univerzitě v Olomouci. Chtěla bych Vás požádat o vyplnění anonymní ankety, která bude součástí výzkumné části mé bakalářské práce na téma "Význam instruktáže na lekcích Pilates." Anketa nebude využita k žádným jiným účelům.

Děkuji moc, Jančálková Helena

Zaškrtněte prosím na následující škále odpověď, která nejvíce vyjadřuje míru Vašeho pocitu

k danému výroku.

Všechny výroky se vztahují k cílené pohybové aktivitě - cvičení Pilates. Děkuji.

1. Jsou pro Vás důležité při volbě Pilates kurzu refence na daného instruktora/ku?

ANO SPÍŠE ANO NEVÍM SPÍŠE NE NE

2. Vybrala byste si kurz Pilates pouze na základě osoby instruktora/ky, který jej vede?

ANO SPÍŠE ANO NEVÍM SPÍŠE NE NE

3. Je pro Vás důležité, odborné vzdělání Vašeho instruktora Pilates? (odborné vzdělání-licence instruktora Pilates, další licence a workshopy z oboru fitness, další vzdělávání v oblasti sportu a tělesné výchovy)

ANO SPÍŠE ANO NEVÍM SPÍŠE NE NE

4. Je pro Vás důležité jakou atmosféru vytváří instruktor/ka na lekci?

ANO SPÍŠE ANO NEVÍM SPÍŠE NE NE

5. Opakuje Vám instruktor/ka každou lekci základní principy cvičení? (principy-poloha lopatek, pánve, hrudního koše, hlavy vůči hrudníku, přesnost provedení, kontrolu pohybů, dechový princip)

ANO SPÍŠE ANO NEVÍM SPÍŠE NE NE

6. Pokud ano, je pro Vás tato instruktáž důležitá?

ANO SPÍŠE ANO NEVÍM SPÍŠE NE NE

7. Je pro Vás přínosem opravování chyb při špatném provedení cviku?

ANO SPÍŠE ANO NEVÍM SPÍŠE NE NE

8. Pomáhá Vám ukázka správného provedení cviků?

ANO SPÍŠE ANO NEVÍM SPÍŠE NE NE

9. Pomáhá Vám ukázka chybného provedení cviku?

ANO SPÍŠE ANO NEVÍM SPÍŠE NE NE

10. Cvičíte ráda s Pilates cvičebními pomůckami? (pomůcky-Pilates ručníky, Pilates kruhy, pružné gumy, malé míčky, velké míče, pěnové válce)

ANO SPÍŠE ANO NEVÍM SPÍŠE NE NE

11. Je pro Vás zpestřením lekce používání cvičebních pomůcek? (pomůcky-Pilates ručníky, Pilates kruhy, pružné gumy, malé míčky, velké míče, pěnové válce)

ANO SPÍŠE ANO NEVÍM SPÍŠE NE NE

12. Navštěvovala byste kurz Pilates ve studiu, které není vybaveno pomůckami ke cvičení? (pomůcky-Pilates ručníky, Pilates kruhy, pružné gumy, malé míčky, velké míče, pěnové válce)

ANO SPÍŠE ANO NEVÍM SPÍŠE NE NE

13. Vyberte jednu možnost, nehodící možnost škrtněte:

Je pro mě lepší, když instruktorka lekci vede verbálním naváděním a ukazuje jen správné provedení cviku, případně typické chyby.

Je pro mě lepší, když instruktorka celou lekci cvičí společně s ostatními cvičenci.

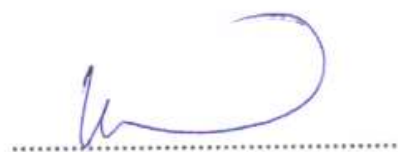
10.8 Souhlas s použitím fotografií

Souhlas s použitím fotografií:

Souhlasím s tím, aby má kolegyně Helena Jančálková, studentka bakalářského programu "Management sportu a trenérství" na Palackého univerzitě v Olomouci použila mé fotografie ve své bakalářské práci a stvrzuji to svým vlastnoručním podpisem.

V Brně dne 14.3.2014

Ing. Jana Vítková



Obrázek 143. Souhlas s použitím fotografií