



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI  
Fakulta přírodovědně-humanitní  
a pedagogická



# Současné trendy jógy jako volnočasové aktivity v Liberci a okolí

## Bakalářská práce

*Studijní program:* B7401 – Tělesná výchova a sport

*Studijní obor:* 7401R003 – Rekreologie

*Autor práce:* **Michaela Jindřichová**

*Vedoucí práce:* Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.



## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Michaela Jindřichová**  
Osobní číslo: **P15000682**  
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**  
Studijní obor: **Rekreologie**  
Název tématu: **Současné trendy jógy jako volnočasové aktivity v Liberci a okolí**  
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 :**

Analýza studií nabízejících různé formy jógy. Dotazníkové šetření zájmu populace.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

JANDOVÁ, S., P. OLEŚNIEWICZ a T. DOHNAL, 2014. Vybrané aspekty rekreologie. Liberec: TUL, 104 s. ISBN 978-80-7494-168-9. KAMINOFF, L. a A. MATTHEWS, 2013. Jóga - anatomie: [váš ilustrovaný průvodce pozicemi, pohyby a dýchacími technikami]. 2., rozš. vyd. Brno: Computer Press, 280 s. ISBN 978-80-264-0178-0. KREJČÍK, V., 2013. Powerjóga: nová cesta. Praha: Grada, 207 s. ISBN 978-80-247-4757-6. KREJČÍK, V., 2016. Jóga, očista a rituály: domácí jógové studio. Praha: Grada Publishing, 191 s. ISBN 978-80-247-5813-8. PÁVKOVÁ, J., 2002. Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 231 s. ISBN 80-7178-711-6.

Vedoucí bakalářské práce:

**Mgr. Petra Čaplová, Ph.D.**

Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: **6. února 2017**

Termín odevzdání bakalářské práce: **30. dubna 2018**

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan



doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.  
vedoucí katedry

V Liberci dne 2. května 2017

## 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:

Podpis:

## **Poděkování**

Mé poděkování patří Mgr. Petře Čaplové, Ph.D. za vedení mé bakalářské práce, odborný dohled, trpělivost a cenné rady. Dále všem instruktorům jógy, kteří se podíleli na spolupráci s anketním šetřením.

## **Anotace**

Bakalářská práce se zaměřuje na přehled současných trendů jógy v Liberci a okolí. Hlavním cílem je zmapování nabídky vybraných studií pro aktivní trávení času s využitím nejrůznějších forem jógy v Liberci a okolí.

Teoretická část bakalářské práce popisuje historii, stručný vývoj a charakteristiku jógy, vybrané formy a trendy jógy, využití sportu jako volnočasové aktivity.

Praktická část bakalářské práce se zabývá představením vybraných studií v Liberci a okolí a jejich nabídky, dále vypracováním SWOT analýzy a zpracováním anketního šetření na základě odpovědí instruktorů jógy oslovených studií.

## **Klíčová slova**

jóga, vznik a vývoj jógy, druhy jógy, volnočasová aktivita

## **Annotation**

Bachelor's thesis is focused on the overview of current yoga trends in Liberec and its surroundings. The main aim is to map out offers from a selection of studios which provide activities for active free time, including a varieties of yoga in Liberec and its surroundings.

The theoretical part of the this thesis describes the history, brief development and the characteristics of yoga, a selection of forms and trends in yoga as well as utilisation of sports as part of free time activities.

The practical part is focused on presenting selected studios in Liberec and its surroundings and their offers, furthermore, working out a SWOT analysis and a survey analysis based on the responses of yoga instructors from the selected studios.

## **Key words**

yoga, origins and development of yoga, types of yoga, free time activities

# Obsah

<b>Úvod.....</b>	<b>12</b>
<b>1 Cíle práce .....</b>	<b>13</b>
<b>2 Jóga.....</b>	<b>14</b>
2.1 Vznik a vývoj jógy .....	14
2.2 Charakteristika jógy.....	15
2.3 Druhy jógy.....	16
2.3.1 Antigravity jóga.....	16
2.3.2 Ashtanga jóga .....	17
2.3.3 Hatha jóga .....	17
2.3.4 Hot jóga .....	17
2.3.5 Jin jóga .....	18
2.3.6 Jóga pro děti .....	18
2.3.7 Jóga pro těhotné .....	18
2.3.8 Jóga pro seniory .....	19
2.3.9 Jóga pro zdravá záda .....	19
2.3.10 Powerjóga.....	20
2.3.11 Vinyasa jóga.....	20
2.3.12 Vitální/Hormonální jóga .....	20
<b>3 Využití sportu jako volnočasové aktivity .....</b>	<b>22</b>
3.1 Jóga jako volnočasová aktivita .....	22
3.1.1 Umění jógy .....	22
3.1.2 Terapie.....	23
3.1.3 Vliv jógy na život.....	23
3.1.4 Jóga jako volnočasová aktivita pro sportovce.....	24
3.2 Trendy jógy.....	24
<b>4 Představení studií Jablonec nad Nisou a okolí.....</b>	<b>26</b>



4.1	eRclub Jablonec nad Nisou.....	26
4.2	Fitness Studio .....	26
4.3	Fit Siluet .....	27
4.4	Jóga na výsluní .....	27
4.5	MB Joga studio.....	28
4.6	Studio Jóga Bedřichov .....	28
<b>5</b>	<b>Představení studií Liberec.....</b>	<b>29</b>
5.1	Aerobic a Bosu studio Endorfin .....	29
5.2	Be Vondrsfull Fit Studio.....	30
5.3	Hot Yoga Liberec .....	30
5.4	Jóga studio Namasté .....	31
5.5	Sant Yoga .....	32
5.6	Siddha-Yoga studio .....	32
5.7	Studio pilates M yoga .....	33
5.8	Yogaholick Liberec .....	34
<b>6</b>	<b>Anketní šetření .....</b>	<b>35</b>
6.1	Cíle anketního šetření .....	35
6.2	Metodika anketního šetření .....	35
6.3	Vyhodnocení anketního šetření .....	36
<b>7</b>	<b>SWOT analýza .....</b>	<b>50</b>
7.1	Závěr výzkumného šetření.....	58
	<b>Závěr.....</b>	<b>61</b>
	<b>Seznam použitých zdrojů.....</b>	<b>62</b>
	<b>Seznam příloh .....</b>	<b>65</b>

## Seznam grafů

Graf 1: Města, kde se studia nachází .....	36
Graf 2: Počet sálů ve studiu.....	36
Graf 3: Kapacita studia/sálu .....	37
Graf 4: Počet lektorů ve studiu.....	37
Graf 5: Věková skupina návštěvníků .....	38
Graf 6: Návštěvnost mužů .....	38
Graf 7: Délka trvání lekce .....	39
Graf 8: Cenová kalkulace .....	39
Graf 9: Sleva pro studenty .....	40
Graf 10: Sleva pro seniory.....	41
Graf 11: Návštěvnost v pracovním týdnu.....	41
Graf 12: Zrcadla ve studiu .....	42
Graf 13: Rezervace .....	43
Graf 14: Způsob rezervace .....	43
Graf 15: Propagace .....	44
Graf 16: Fungování studia .....	45
Graf 17: Nejoblíbenější druh jógy .....	46
Graf 18: Nové formy jógy .....	46
Graf 19: Nabídka jiných forem výuky.....	47
Graf 20: Změna ceny za poslední 3 roky.....	48

## Seznam tabulek

Tabulka 1: Rozvrh lekcí eRclub Jablonec nad Nisou.....	26
Tabulka 2: Rozvrh lekcí Fitness Studio.....	26
Tabulka 3: Rozvrh lekcí Fit Siluet.....	27
Tabulka 4: Rozvrh lekcí Jóga na výsluní .....	27
Tabulka 5: Rozvrh lekcí MB Joga studio .....	28
Tabulka 6: Rozvrh lekcí Studio Jóga Bedřichov .....	29
Tabulka 7: Rozvrh lekcí Aerobic a Bosu studio Endorfin.....	29
Tabulka 8: Rozvrh lekcí Be Vondrsfull Fit Studio.....	30
Tabulka 9: Rozvrh lekcí Hot Yoga Liberec .....	31
Tabulka 10: Rozvrh lekcí Jóga studio Namasté .....	31
Tabulka 11: Rozvrh lekcí Sant Yoga.....	32
Tabulka 12: Rozvrh lekcí Siddha-Yoga studio .....	33
Tabulka 13: Rozvrh lekcí Studio pilates M yoga .....	33
Tabulka 14: Rozvrh lekcí Yogaholick Liberec.....	34
Tabulka 15: SWOT analýza eRclub Jablonec nad Nisou.....	50
Tabulka 16: SWOT analýza Fitness studio .....	51
Tabulka 17: SWOT analýza Fit Siluet.....	51
Tabulka 18: SWOT analýza Jóga na výsluní .....	52
Tabulka 19: SWOT analýza MB Joga studio .....	52
Tabulka 20: SWOT analýza Studio Jóga Bedřichov .....	53
Tabulka 21: SWOT analýza Aerobic a Bosu studio Endorfin.....	53
Tabulka 22: SWOT analýza Be Vondrsfull.....	54
Tabulka 23: SWOT analýza Hot Yoga Liberec.....	55
Tabulka 24: SWOT analýza Jóga studio Namasté .....	56
Tabulka 25: SWOT analýza Sant Yoga.....	56
Tabulka 26: SWOT analýza Siddha-Yoga studio.....	57
Tabulka 27: SWOT analýza Studio pilates M yoga .....	57
Tabulka 28: SWOT analýza Yogaholick Liberec.....	58

## Úvod

Vývoj jógy ve světě se žene dopředu velmi rychlým tempem. K nám do České republiky se dostává o něco pomaleji a postupně. Spousta potenciálních návštěvníků ani netuší kolik druhů jógy, ať už nových či starších, se dá v Liberci a okolí navštívit. Jak z názvu bakalářské práce vyplývá, bude se jednat o současné trendy jógy v Liberci a okolí. Konkrétně o přehled jógových či fitness studií, které nabízejí různé formy tohoto cvičení na základě anketního šetření. Přehled bude zahrnovat například cenovou kalkulaci, počet lekcí, zájem populace, výhody a nevýhody daného studia. Dále se budeme také stručně zabývat historií a vývojem jógy, popisem jednotlivých a vybraných forem jógy a její charakteristikou.

Téma je aktuální zejména z důvodu stále se rozvíjející popularity této volnočasové aktivity. Jelikož se v józe zabýváme nejen tělem, ale také myslí je to pro spoustu lidí velikou výzvou. V dnešním uspěchaném světě plném stresu a vyčerpání si snažíme najít něco, co nás odpoutá, uvolní, uklidní. Tímto směrem nás může vést právě jóga, smyslná, uvolňující, uklidňující, ale na druhou stranu posilující a zocelující. Posílí nejen naše tělo, ale i mysl, stáváme se odolnějšími vůči vnějším i vnitřním vlivům, jsme celkově pozitivnější a šťastnější. Příznivci jógy mi určitě dají za pravdu. Ostatní lidé co se s jógou ještě neseťkali, neměli možnost nebo pořád nejsou přesvědčeni o jejích účincích na tělo i mysl, si třeba tu cestu jednou najdou. Můžeme o tom psát, mluvit, přesvědčovat, ale každý si to musí zkusit sám, pokud má chuť a zájem toto cvičení vyzkoušet. Samozřejmě, že jóga nevyhovuje každému člověku, hlavním cílem je pochopení a odhodlanost k danému cvičení. Je to cesta uvolnění, posílení a přesvědčení. Jóga by měla být praktikovaná minimálně dvakrát týdně, lépe třikrát týdně a nejlépe každý den. Například takové ranní probuzení s jógou je velice příjemná záležitost. Samozřejmě začátečníkovi dostatečně postačí dvě lekce týdně.

Dané téma jsem si zvolila zejména proto, že se o jógu velmi zajímám, baví mne a pozitivně motivuje. Jsou to přibližně čtyři roky, co jsem navštívila moji první lekci v Jabloneckém studiu Jóga na výsluní. První hodina pro mne byla velmi svalově i koordinačně náročná a její účinky jsem pocítila ještě několik dní po cvičení. Ale nenechala jsem se odradit, přišla jsem na další lekci a začala chodit pravidelněji. Jedním z důvodů, proč jsem to nevzdala po první zkušenosti, byla instruktorka jógy Marie Salabová, která je také majitelkou studia Jóga na výsluní. Její profesionální postoj ke cvičení, individuální přístup ke klientům a pozitivní energie, která z ní vyzařuje, mne opravdu přesvědčila.

# 1 Cíle práce

## Cíle bakalářské práce

Hlavním cílem mé bakalářské práce je zmapování nabídky pro aktivní trávení volného času s využitím různých druhů jógy a představení současných trendů jógy jako volnočasové aktivity v Liberci a okolí.

## Dílčí úkoly:

- 1) Vypracování rozboru problematiky z hlediska historie, daných pojmů a forem jógy
- 2) Popis vybraných studií a jejich nabídky
- 3) Zpracování analýzy anketního šetření
- 4) Vypracování SWOT analýzy

## 2 Jóga

### 2.1 Vznik a vývoj jógy

Lidé si pod pojmem „jóga“ často představovali a představují velmi odlišné věci. Na straně jedné od spojení s Bohem a na straně druhé až po jakýsi pomalý strečink. Cílem by měl být právě popis všeho, co lidé v daných dobách za jógu považovali a považují. (Steiner, 2010)

Jóga je všeobecně chápána jako duchovní úsilí, nebo jako určitý druh tělesného cvičení. V obou případech se v ní lidé snaží najít něco, co by jim napomohlo vyřešit základní problémy běžného života, ale většinou si nejsou schopni uvědomit, o jaké problémy se vlastně jedná. (Minařík, 1991)

Jóga podle Minaříka je disciplína dvoustupňová. Jógická mravní předvýchova je jejím prvním stupněm, která má z žáka jógy udělat především člověka šťastného a společensky vychovaného. Teprve poté je možnost začít s jógou jakožto se systémem vedeným k poznání sil pohybujících lidskou bytostí i s celou lidskou společností, sil řídících celý jejich život. Hlavním nástrojem, po splnění mravních předpokladů vlastní jógové praxe, je založena na soustředování mysli. (Steiner, 2010)

„Jak stará je vlastně jóga?“ odpověď na tuto častou otázku zdaleka není tak jednoduchá a jednoznačná. V první řadě je potřeba si říci, co pod pojmem jóga vlastně chápeme. Nejčastěji se jóga vymezuje jako nástroj propojení podstaty vědomí absolutního s podstatou vědomí vlastního. Někdy také zjednodušeně jako propojení člověka s Bohem či Absolutnem nebo méně často a nepřesněji jako propojení těla s duchem.

„Otec jógy“ Pataňdžali, nazývá jógu slavným čitta-vrtti-nirodha (zastavení kolísání mysli). Tudíž je patrné, že přesnější vysvětlení pojmu „jóga“ je spíše zapřažení lidské mysli tak, aby směřovala správným směrem. Důležité je si uvědomit, že podstatnou součástí jógy je meditace. (Steiner, 2010)

Až do období kolem roku 3000 př. n. l. nejspíše sahají meditační techniky a filozofické úvahy lidí z indického subkontinentu, které směřují ke zkoumání sebe sama. Již z písemných památek bráhmanské civilizace, védské literatury je nám známa historie jógy, vznikající přibližně od roku 1500 př. n. l. na území dnešní Indie. Védská literatura je souhrn nejstarších filozofických, historických a náboženských vědomostí, byl předáván prvotně jen ústně, však později i zapsán písmem. Pro rozvoj jógy byly, však nejvýznamnější filozofické a mystické texty pro nejpokročilejší žáky, předávané původně jen ústně a tajně. (Steiner, 2010)

Za předklasické období (asi 1000 př. n. l. – asi 200 př. n. l.) je nazýváno období, kdy byla pojmenována jóga, avšak nebyla ještě komplexní filozofickou školou. Jako klasické období (asi 200 př. n. l. – asi 500 n. l.) je zde považováno období, kdy je jóga v Indii řazena mezi šest tzv. daršan, tedy tradičních hinduistických filozofických směrů vyplývajících z moudrosti véd<sup>1</sup>. (Steiner, 2010)

Jak jsme se již výše zmínili, za hlavní postavu klasické jógy je považován legendární mudrc Pataňdžali. Bohužel se můžeme jen domnívat, kdy tento „otec jógy“ žil, jelikož odhady jsou velmi nepřesné. Dokonce není vůbec jisté, zda se jednalo o jednoho či několik dalších autorů, kteří někdy mezi lety 200 př. n. l. až 200 n. l. shrnuli úplnou předchozí znalost jógy ve spisu Jóga-sútra. Toto dílo je základem rádža-jógy či aštánga-jógy. Nezaměňujme však za novodobý systém posturální jógy nazývaný také aštánga-jóga. Klasická Pataňdžaliho aštánga znamená osm částí spíše stupňů jógy. (Steiner, 2010)

Za postklasické období (asi 500 n. l. – asi 1850 n. l.) je v historii jógy nazýváno období, ve kterém jógu ovlivňuje tantra. Tímto spojením později vzniká hatha-jóga, která poprvé v historii jógy nepracuje jen s lidským vědomím, ale pracuje také s tělem.

Základní myšlenku tantry, je možno shrnout asi takto: Je třeba mít stále na mysli, že cílem pozemského života a praktikování jógy je osvobození ducha.

Z hlediska filozofie hatha- jógy nám poskytne významnou informaci sám rozbor slova „hatha“. Slabika „ha“ zastupuje ve slově „hatha“ slunce či sluneční, mužský princip. Slabika „tha“ princip měsíční ženský. Oba principy hatha- jóga spojuje a poskytuje tím neobvyklé uvolnění energie v těle. Princip vytvoření „diamantového těla“ znamená, že naše tělo by nepodléhalo stárnutí a mohlo by žít věčně, což je hlavním cílem hatha-jógy. Indičtí učitelé mnohdy přirovnávají lidské tělo k měkkému džbánu z jílu, který vkládá jogín do pece hatha-jógy. Důvodem je, aby džbán vlastně „lidské tělo“, očistil a zpevnil a stala se z něj nádoba, která přetrvá věky. (Steiner, 2010)

## **2.2 Charakteristika jógy**

Dnes mezi spousty oblíbenými systémy zabývajícími se tělesnou kondicí je jóga nejstarší, a nad tu četnost lekcí a kurzů jógy po celém světě svědčí o významu, který tato starověká disciplína pro 21. století má. Její kořeny leží hluboko v zemi jižní Asie, a jak se velkolepý strom jógy rozrůstal, rozvinul řadu větví. Cvičení jógy má léčivé účinky, jóga je velebící i hluboká, dýchající rytmicky, jóga je meditací i filozofií.

---

<sup>1</sup> Védy - rozsáhlý komplex textů, tvoří nejstarší součást hinduistických textů.

Jóga nám nabízí cestu obnovení harmonie a to i přes dnešní stále roztříštěnější dobu. Pomocí jógy se učíme, jak sjednotit tělo a mysl, mysl a ducha. Společně s ní se nám dostává dobré fyzické kondice, pocitu pohody a pozitivního přílivu energie. V uspěchaném životě 21. století, nabízí odpočinek a utiňuje úzkost a stres. Ohledně výkyvů nálad a emočního vypětí, jóga přináší a nahrazuje tyto problémy, vyrovnanou myslí a jasným uvažováním. (Bittleston, 2017)

Jóga představuje cvičení s řízením dechu, práce se smysly, koncentrace a meditace. Tělo trénuje a mysl se snaží kontrolovat tak, aby nerušila a nesvazovala vnitřní intuici. (Krejčík, 2013)

K vyvažování protikladů dochází spojením síly a pružnosti na úrovni, jak fyzické, tak i psychické. Hledáním rovnováhy se v těle a mysli objevuje lehkost a příjemný pocit plnosti energie tohoto docílíme pomocí ásan (pozic), pránájámy (ovládání dechu), relaxací, meditace a očistných technik. Jógovou praxí v sobě objevujeme neuvěřitelný vesmír, formujeme fyzické tělo a ulehčujeme mysl, aby nebyla tak přeplněna informacemi. (Krejčík, 2016)

Cílem jógy je dostat se někam hlouběji, až k pravému já. Toto snažení je velmi často vyjádřeno záhadnými termíny, které nám naznačují, že pravé já existuje na nějaké nemateriální bázi. Dojdeme-li k úplnému poznání, nejenom že porozumíme anatomii, ale zároveň zažijeme skutečnou realitu, která nás pozvedne k základnímu pojetí jógy. Pro tento navzájem poučný vztah mezi anatomii a jógou je důvod jednoduchý. Nejhlubší předpoklady a myšlenky jógy jsou založeny na důkladném uvědomění si a propracovaném fungování lidského těla. Tématem nauky o józe je „Já“ a toto „Já“ pobývá ve fyzickém těle. (Kaminoff a Matthews, 2013)

## **2.3 Druhy jógy**

### **2.3.1 Antigravity jóga**

Antigravity neboli létající jóga je moderní, cvičební systém vycházející z prvků klasické jógy, pilates a gymnastiky. Je založena na způsobu protahování, otáčení a převrácení pomocí hedvábné houpací sítě, která je z jedné strany elastická. Síť je spojena horolezeckými uzly a hliníkovými skobami, čímž vznikne konstrukce zapuštěná do stropu. Antigravity jóga kombinuje jógu s tancem a gymnastikou, což vede k novému způsobu cvičení, který zaujímá mysl i tělo náročným, ale za to nádherným způsobem. Je to také způsob, jak rozvíjet důvěru, nejprve v houpací síti a poté sami v sobě. Tato technika byla vytvořena gymnastkami v rámci zkoumání pohybu ve vzduchu, a byla upravena a vylepšena do formy jógy. (Payne, 2015)



### **2.3.2 Ashtanga jóga**

Ashtanga jóga je forma hatha jógy, která se zaměřuje na asanu (pozice těla) a pranayamu (ovládání dechu). Základy ashtanga jógy se nedají dostatečně naučit, protože praxe jógy je progresivní. Je důležité příručku k ashtanga józe projít v pořadí, v jakém je prezentována. Pokud má cvičící potíže s některým z postojů, je nutné, aby se vrátil zpět na začátek. Je třeba mít na paměti, že skutečný zdroj porozumění je v základních principech asan. Musí se jim věnovat čas a až poté se dá naučit základům praxe. Je důležitý pomalý postup. Nikdy se cvičící nesmí nutit ani tlačit do pozice, je nutná trpělivost a vše přijde včas.

Je důležité se učit ashtanga jógu tradiční metodou, podle které je další poloha přidána pouze tehdy, pokud student získal znalost předchozí. V tomto směru nadměrná námaha, únava a nežádoucí vedlejší účinky jsou vyloučeny. Zkušenost v držení těla může být posouzena pouze kvalifikovaným učitelem. Nelze naučit jógu pouze dle knihy nebo videa, protože tato média nemohou poskytnout zpětnou vazbu, jako je například špatné držení těla. Pokud by to takto mělo být, nebylo by z praxe dosaženo žádného výsledku. (Maehle, 2007)

### **2.3.3 Hatha jóga**

Hatha jóga znamená dokonalé poznání a porozumění energií, a to pozitivní sluneční a negativní měsíční energie, jejich spojení v dokonalé harmonii a plné rovnováze, schopnost tyto energie naprosto ovládat, tj. podmanit tyto energie svým „Já“. Tento systém jógy je jedinečný po celém světě, neboť tělo naplňuje zářivou životní silou, zdokonaluje jej vědomě, popřípadě vyrovnává jeho nedostatky. Hathajóga nás vede nejen k porozumění mezi tělem a duší, ale také nás vede nazpět k přírodě, seznamuje nás s léčivými silami, které jsou obsaženy v bylinách, rostlinách, kořenech stromů, seznamuje nás s vlastním tělem, jakožto i se silami, které v těle působí. Na nejmenší duševní vzruchy, tělo reaguje velmi senzitivně a duše je trvale citlivá na stav těla. Hatha-jóga tohoto vzájemného působení pozitivně využívá a uzdravuje jak duši, tak tělo. Navržená cesta spočívá v tom, že si začneme postupně uvědomovat své tělo a všechny jeho důležité funkce. Ohledně sympatického nervového systému a všech orgánů, jejichž práce není na naši vůli závislá, můžeme právě díky hatha józe podřídit své vůli. (Haich, 2014)

### **2.3.4 Hot jóga**

Hot jóga získává v současné době na popularitě, jako více energický a dynamický styl jógy. Zpravidla je prováděna ve vyhřátém sále, kde správná teplota dosahuje 40°C. Je to 90minutový program, který se skládá ze série 26 pozic. Každá pozice vyžaduje dlouhé a přesně kontrolované kontrakce různých svalových skupin, především těch nejdůležitějších. Bikram je

původní termín pro hot jógu. První koncept hot jógy navrhl Bikram Choudhury, proto se tedy původní termín označoval jako „Bikram“. V současné době právě hot jóga pokrývá širokou škálu stylů jógy, všichni využívají teplo, aby zvýšili a zlepšili svoji flexibilitu pomocí těchto přesně navazujících pozic. Hlavním důvodem vzniku tohoto druhu jógy je imitace typického, teplého a vlhkého podnebí Indie, kam sahají počátky klasické jógy. (Fenyk, 2013)

### **2.3.5 Jin jóga**

Jin jóga je založena na konceptu jin – jang, navzájem opačné, ale doplňující se síly, které mohou charakterizovat jakýkoli jev. Jin jóga znamená „žertovat“ společně s protiklady. Při pravidelném a aktivním cvičení se jin jóga stává úžasně terapeutickým nástrojem pro léčení tělesné, mentální a emoční nerovnováhy. Pokud se zúčastníte této lekce jógy, zažijete převážně cvičení na zemi, v bezpečných a stabilních pozicích. Nejvýraznějším prvkem jsou dlouhé výdrže v pozicích, což je důvod, například pro zlepšení špatného držení těla. Jin jóga je ale zaměřena především na spodní část těla, jelikož velké množství pojivové tkáně kolem kloubů v těchto oblastech vyžaduje zvláštní péči a pozornost. (Norberg, 2014)

### **2.3.6 Jóga pro děti**

Mohlo by se zdát, že mezi praktickou jógou pro děti a pro dospělé nejsou žádné viditelné rozdíly. Ostatně jsou to stejné pozice, které cvičí jak děti, tak dospělí. Důležitý rozdíl najdeme více v daném způsobu zprostředkování jógy. Pro dospělé je podstatné vědět, co dělají. To je důvodem, proč se v knihách a kurzech o józe setkáváme vždy s vysvětlivkami o účinku jednotlivých pozic a sestavě cvičení. Cesta k dosažení pozice je pokaždé vcelku přesně popsána a vysvětlena. V případě, kdy se jedná o děti, by byl tento způsob únavný a nudný. Děti se potřebují zabavit, chtějí pořád něco dělat a to bez dlouhého, počátečního vysvětlování. Od přírody jsou zvědavé a připravené se učit novým věcem. V tomto smyslu děti jógu necvičí – ony jsou jóga. Jsou schopny prožívat pozice v jejich „původním“ smyslu. Totiž všechno, co děti dělají, dělají tak, aby posbíraly nové znalosti a zkušenosti a naplno si je prožily. Jako další důležitý rozdíl mezi cvičením dětí a dospělých je délka setrvání v dané pozici. Protože systém krevního oběhu u dětí je o mnoho menší než u dospělých. Z tohoto důvodu nastupuje účinek jógových pozic podstatně rychleji. Děti ještě navíc nemají dostatek síly na některé z pozic a nevydrží v nich setrvat dlouho, což je naprosto v pořádku. Tudíž děti opakují jednotlivé pozice několikrát v kratších intervalech. (Bannenberg, 2011)

### **2.3.7 Jóga pro těhotné**

V józe pro těhotné jsou cviky zaměřeny přímo na „jiný stav“, což znamená, že jsou vynechány pozice v poloze na zádech. Z dlouholetých zkušeností je zřejmé, že těhotné ženy

často trpí bolestmi zad či závratěmi. Nebudou tedy zařazovány cviky v tzv. obrácené poloze, jako je například „svíčka“. Tyto pozice představují velkou zátěž jak pro srdce, plíce, tak celkově i pro krevní oběh. Samozřejmě jsou zde vynechány, také cviky na posílení břišních svalů. S jógou v těhotenství můžete začít kdykoliv. V prvním trimestru se může stát, že se žena bude cítit unavená, nevyrovnaná a je to zapříčiněno hormonálními změnami, kterými se tělo připravuje na období těhotenství. V těchto prvních měsících jóga může pomoci uvolnit se a nalézt ztracenou rovnováhu, ať už se jedná o fyzickou či duševní. V posledním trimestru má jóga pozitivní účinek na vnitřní orgány, které pracují o čtyřicet procent více než jindy. Jóga vás může připravit na samotný porod, pomocí tělesných cvičení a dechových technik, pomůže vám zmírnit těhotenské obtíže, jako jsou nejčastěji bolesti zad, bolest hlavy či pálení žáhy. (Stülpnagel, 2006)

### **2.3.8 Jóga pro seniory**

Jóga pro seniory je provázena klidným tempem a vždy s ohledem ke specifickým potřebám jednotlivce. Převážná část jógových pozic se cvičí vleže na podložce. Jóga pro seniory je šetrná k celému tělu, využívá vhodné zdravotní a jógové cviky a také relaxační a dechové techniky. Je zaměřena na uvolnění kloubů, bez jejich zatěžování a na protažení a posílení svalstva. Dále se zaměřuje na celkové zlepšení stability těla a zvýšení flexibility. Samozřejmě důležitým aspektem je zde dýchání, kterému je věnována značná pozornost. Každá lekce je zakončena příjemnou relaxací a uvolněním. Jóga pro seniory je nejen ideální cestou pro fyzické zdraví, ale také pro naladění mysli do psychické pohody.

### **2.3.9 Jóga pro zdravá záda**

Jóga zaměřená na zdravá záda je ideálním preventivním opatřením pro cvičící, kteří mají chronickou, či občasnou bolest zad. Cílem, v praktické prevenci je zabránit tomu, aby nenastala chronická bolest zad. Jóga pomáhá, jak při zmírnění bolesti, tak také podporuje vnitřní klid pro zvládnutí přetrvávající bolesti.

Na základě dlouholeté výměny zkušeností, Paramhans svámího Mahéšvaránandy<sup>2</sup> se západními lékaři a fyzioterapeuty, vznikl cvičební program proti bolestem zad. Cvičební program, který je složen z osmi částí, vyzkoušeli nejen jogíni, cvičitelé, lékaři, rehabilitační pracovníci, ale i mnozí lidé trpící bolestmi zad a potvrdili tak kladný účinek cvičení. Každá z částí obsahuje relaxační, protahovací a posilovací cvičení. Je to samostatná cvičební jednotka,

---

<sup>2</sup> Jogínský guru, autor a zakladatel systému "Jóga v denním životě"

v níž se zcela projeví úplné působení jógových cvičení. Jednotlivé části jsou však rozdílné stupněm obtížnosti. (Bucher, 2003)

### **2.3.10 Powerjóga**

Předchůdcem powerjógy byla hatha-jóga a aštanga-jóga. V tomto stylu jógy jde o dynamické cvičení pozic s cílem uvědoměle rozvinout vlastní sílu a podpořit sebe sama. Základem powerjógy je vědomé dýchání, jemné zacházení s tělem v jógových pozicích a s vědomou koncentrací. Konkrétní způsob praktikování záleží na každém, kdo se rozhodne jít touto cestou. Instruktor jógy, ať už powerjógy či kterékoli jiné je pouhým „průvodcem“, který vede člověka ke způsobům vnímání těla na základě správného dýchání a individuálních možností. Inspiruje a motivuje. Powerjóga je způsob fyzického, neutrálního tréninku, který vede ke zlepšení kondice jak fyzické, tak psychické s dobrým pocitem. Také pečuje o naše zdraví, které rozvíjí. S pomocí jógy lze posílit sebevědomí, disciplínu, fyzickou kondici a osobní důvěru. Cvičení powerjógy je určené všem, kteří se sebou chtějí něco dělat a mají chuť zažít nové, pozitivní pocity. (Krejčík, 2013)

### **2.3.11 Vinyasa jóga**

Vinyasa jóga je provázána dechem udždžají, tzv. dechem vítězů. Dech vítězů je jemně slyšitelný, jemně šumí. Cílem je se naučit nechat ho volně plynout, následovat jej a pohybovat se na jeho vlnách bez námahy. V tomto okamžiku nejsme ti, kdo pohybují tělem, ale právě moc našeho dechu. Jsme schopni dýchat do všech částí těla, což odpovídá rovnoměrnému rozložení dechu. Vinyasa jóga je navržena tak, aby fungovala jako pohybová meditace, kdy přechody z jedné pozice do druhé jsou stejně důležité jako pozice samotné. Pro začátečníky je nezbytné se naučit základní techniky úplně od začátku. Jakmile budou zvládnuty, stane se pro nás praxe vinyasa jógy téměř nenáročnou. Prochází se zde hlubokým tréninkem koncentrace. Koncentraci využíváme jako předstupeň pro techniky meditace. Bez zvládnutí základních technik se pro nás může stát praxe velmi náročná, až nezvládnutelná. (Maehle, 2007)

### **2.3.12 Vitální/Hormonální jóga**

Pod pojmem hormonální jóga se skrývá zkrácený možná i trochu zavádějící název pro Hormonální jógovou terapii dle Dinah Rodrigues, která napomáhá harmonizaci hormonů v našem těle. Jedná se o jednu z podpůrných ozdravujících metod, která působí také jako prevence předcházející disharmonii těchto hormonů. Sestava hormonální jógové terapie je ucelená skupina cviků, která je důmyslně rozvržena a zaměřena na fyzické tělo a zároveň také i na žlázy s vnitřní sekrecí, které se zcela nejvíce podílejí na tvorbě hormonů. Tato terapie je vhodná jak pro muže, ženy, tak i diabetiky. Zároveň bere v úvahu i naše energetické tělo. Pro

danou oblast klientů je každá sestava konkrétně zaměřena. U žen se z velké části zaměřuje na vaječníky, štítnou žlázu a hypofýzu. U mužů na varlata, nadledvinky, štítnou žlázu a hypofýzu. U diabetiků na slinivku, štítnou žlázu, nadledvinky, hypofýzu a také na játra i slezinu. Upravuje se, tak celá soustava žláz s vnitřní sekrecí, kde nastává samotná revitalizace. Je prokázáno, že pravidelným cvičením hormonální jógy harmonizujeme tělo a zvyšujeme kvalitu našeho života. Samozřejmě, že účinek tohoto cvičení je přímo úměrný pravidelnosti cvičení. (Simonidesová, 2016, s. 48)

### **3 Využití sportu jako volnočasové aktivity**

Zabývat se sportem, ať už vrcholově nebo jako volnočasové aktivitě se stává trendem po celém světě. V současné, moderní době se sport stává součástí našeho životního stylu. Věnujeme se více zdravé stravě, pohybu, celkově se věnujeme více sami sobě, jelikož máme mnoho možností, jak trávit volný čas.

Jedním z důležitých ukazatelů životního stylu je způsob využívání volného času. Pojetí životního stylu je velmi komplikované a složité. Jedna z mnoha formulací definuje životní styl jako souhrn životních forem, které jedinec aktivně uplatňuje. Ideálním stavem je uvést do rovnováhy oblast povinností a oblast volného času. (Pávková a kol., 2002)

Slepičková (2005) životní styl charakterizuje jako paletu prakticky všech lidských aktivit, od myšlení, přes chování až po jednání, a to takových aktivit, které zauímají v životě trvalejší místo. Za pozitivní, ale bohužel i negativní, můžeme považovat skutečnost, že životní styl není stálý a že podléhá vývoji. Jak se k němu v průběhu svého života postaví, je tedy na každém jednotlivci (Jandová a kol., 2014)

#### **3.1 Jóga jako volnočasová aktivita**

Na počátku byla jóga léčebnou disciplínou a jejím smyslem bylo rozptýlit nesoulad mysli a těla, který může být překážkou na cestě člověka k vesmírné celosti a souladu. Ztuhlostí, úzkostí, nemocí těla, nebo nespokojeností se mohou projevit podobné disharmonie. Totožně jako ve starověku, i dnes lidé zanedbávají své tělo, poškozují se a sami sobě způsobují choroby. Důsledkem toho jsou nešťastní, nespokojení a nevyrovnaní. Jóga, poskytuje odpovědi na některé obtíže života v moderním světě, proto má i nadále význam. Oblíbené jsou dnes ty styly a školy jógy, které se zaměřují na protažení a pohyb. Sedíme prakticky celý den – na cestě, v práci stejně jako při odpočinku – ale jestliže se kosti, klouby a svaly neprotahují a nepohybují, tělo chátrá. Jóga dokáže obnovit přirozenou pružnost zad, šíje a končetin. Praktikuje-li se pravidelně, má prospěšný účinek na zdraví a prevenci nemocí, také pomáhá tělu uzdravit se z napětí a traumatu. (Bittleston, 2017)

##### **3.1.1 Umění jógy**

Jak jsme již zmínili, jóga v první řadě prospívá nejen tělu, ale také mysli. Potvrzují to nejen nejnovější medicínské výzkumy. Jógový nadšenec jógu obdivuje, vychvaluje, to je jasné. Jenže dnes už to dělají i vědci. Studie a výzkumy jsou více než přesvědčivé – dokazují kladný vliv jógy nejen na flexibilitu těla, sílu svalů, ale také hustotu kostí, krevní tlak nebo kapacitu plic.

Větší flexibilita těla – pohyblivost a ohebnost, záleží na přizpůsobení se pojivové tkáni kolem kloubů protáhnout a znovu zkrátit. Jóga kromě pojivové tkáně, protahuje také svaly a vazivo mezi klouby, a tím zvyšuje rozsah pohybu. Výsledkem je snížení pravděpodobnosti zranění, závažnosti zranění, ke kterým může dojít v důsledku jakékoliv sportovní aktivity, ale i v každodenním životě.

Pravidelným cvičením jógy jsme také schopni dosáhnout lepšího držení těla. Především pozice mostu, trojúhelníku, židle a dále jako rotace v pozicích bojovníka, mohou dělat zázraky s centrem našeho těla, hlavně v oblasti hlubokých břišních svalů. Klíčem k udržení štíhlého pasu a předcházení problémů v bederní oblasti zad, je právě posílený střed těla. Svaly v bederní části zad podporují správné držení páteře, čehož my chceme a s jógou můžeme, dosáhnout. Vytrvalost v jógových pozicích, především rotace páteře a břicha, mají za následek masážní účinek vnitřních orgánů, kterým detoxikujeme organismus pomocí lymfatického systému. (Jóga: skvělé tělo, 2017)

### **3.1.2 Terapie**

Pod pojmem „jógová terapie“ se vám možná na začátku vyjeví v mysli programy nebo cvičení zaměřené na řešení problémů především pohybového aparátu. I samostatné slovo terapie vyjadřuje tento význam. Do celého programu vnáší slovo jóga hlubší význam ovlivňování všech vrstev: fyzické tělo, energetickou i mentální úroveň. Vše spolu navzájem působí, a jestliže se dotýkáme fyzického těla určitou polohou, projev je i na energetické a emocionální úrovni. Pokud máme vliv na psychiku, působíme na obsah mysli, ale stejně tak i na životní procesy a fyzické tělo. Nelze to jen tak rozpojit, jelikož odjakživa bylo vše spojeno.

Jógová praxe, jak fyzická, tak i duchovní je podmíněna mozkem a jeho složením. Mozek se zvětšoval a vyvíjel směrem zevnitř ven. Jeho základní tři části jsou nekompatibilní. Proto je zapotřebí nějakého „softwaru“, který je dokáže sladit, aby spolu mohly pracovat v symbióze. Tímto takzvaným „softwarem“ může být právě jóga. (Krejčík, 2016)

### **3.1.3 Vliv jógy na život**

Jóga učí naslouchat nikoli jen vnějším potřebám, ale také i těm vnitřním. Působením na soustavu orgánů a psychiku upravuje metabolismus, trávení a ekonomizuje fungování celého organismu. Konkrétně rozvíjí kapacitu plic, zlepšuje činnost srdce a zpomaluje tep. Pomocí jógy není formováno jen vnitřní prostředí těla. Od obvyklého, lehkého či náročnějšího stresového zatížení, dochází řízeností a koncentrací k pročišťování mysli a psychika se tak uvolňuje. V józe se učíme ovládat sebe sama skrz svůj dech, získáváme schopnosti reagovat s odstupem v normálních situacích, ve kterých se nacházíme. Tyto poněkud jednoduché

činnosti, které se učíme na podložkách, vytváří nové návyky a stereotypy, reflexy, které dále přenášíme do všedního života. (Krejčík, 2016)

### **3.1.4 Jóga jako volnočasová aktivita pro sportovce**

Cvičení jógy ve volném čase je efektivní nejen pro osoby, které se nevěnují aktivně určitému sportu, ale je také efektivním tréninkovým nástrojem pro samotné sportovce. Každé sebemenší zlepšení nás posouvá blíže k vysněnému cíli a vylepšuje naše dosavadní výkony. Ať už se jedná o profesionálního sportovce či nadšeného amatéra, jóga může vylepšit výkony každého z nás. Jedná se o kombinaci s posilováním, protahováním, rovnováhou, dýcháním a mentální ostražitostí. Tato kombinace je velmi výhodná, i když každý sportovec či jedinec má své zvláštní potřeby. Jógová cvičení, provádění vhodných pozic a správné dýchání, jsou vhodná a užitečná nejen pro všechna sportovní odvětví. Jelikož jóga působí vyváženě na všechny svalové skupiny, z hlediska vrcholového sportu je to pro sportovce velmi výhodné. Ať už se jedná o svalovou regeneraci, prevenci proti zranění, zvyšování koncentrace nebo uvolňování napětí a snižování stresu. Všechny tyto aspekty jsou důležité jak pro profesionální kariéru, tak i v našem běžném životě. (Cunningham, 2017)

## **3.2 Trendy jógy**

Oblíbený trend volnočasové aktivity, kterým nepochybně jóga je, neztratí jen tak na popularitě. Naopak se bude nadále rozšiřovat a zdokonalovat. Už jen vzhledem k tomu, kolik různých druhů a podob nám jóga může nabídnout a do kolika různých směrů se může zapojit. Každý má možnost si vybrat svůj typ jógového cvičení, který mu bude vyhovovat a pomáhat ve svém zdokonalování. Pokud chceme dynamičtější pohyb, vsadíme na powerjógu. Když se budeme chtít pořádně protáhnout a hlavně zapotit v dobrém slova smyslu, zvolíme hot jógu. Samozřejmě pro ty co mají radši klasickou formu jógy, je tu hathajóga. Pro pokročilé ashtanga jóga, vinyasa jóga plyne pomalu společně s dechem, antigravity jóga v sobě zahrnuje prvky akrobacie a gymnastiky, a takto bychom mohli pokračovat stále dál. Některé další jógové směry jsou zaměřeny na odstraňování nejrůznějších zdravotních problémů a bloků.

Vzhledem k dnešní uspěchané době, nám jóga přináší jak fyzické, tak hlavně i psychické uspokojení. Když už se rozhodneme zvednout od počítače či televize a jít se alespoň na hodinu věnovat jen sami sobě, je to pro nás velký úspěch. Přinese nám to příjemný pocit, že jsme aktivně využili nějaký čas jen sami pro sebe. Nejde o to, jestli chceme zhubnout nějaké to přebytečné kilo, ale spíše o ten pocit, který nám jóga přináší. Nebudeme si, ale nic nalhávat. Ten kdo se s jógou již setkal, tak ví, že první lekce je vždy náročná a druhý den bolestivá. Pokud se pak i přesto rozhodneme chodit pravidelně, častěji je to jen důkaz toho, že chceme vystoupit



z naší komfortní zóny a snažit se překonávat určité hranice. Jóga je tak ohromně široký pojem a zahrnuje tolik různých podob, že její popularita bude i nadále stoupat a rozvíjet se.

Za zmínku stojí i různé specifické druhy jógy. Ať už se jedná o spojení dvou sportů dohromady, jak jsme zmínili již výše, antigravity jóga (jóga + akrobacie, gymnastika), nebo se přidávají speciální jógové pomůcky např. „yoga wheel“, speciální kruh. Tento druh jógy pak nazýváme wheel jóga. Dalším zajímavým trendem je paddleboard jóga. Forma jógy, která se cvičí ve vodě na paddleboardu, jinak řečeno na nafukovacím surfu. Nejčastěji se tento druh cvičí na přehradě, vodní nádrži či řece. Další možností je pak krytý bazén. Například v Libereckém kraji se tento druh jógy cvičí na Jablonecké přehradě. V Praze se jedná o kurzy, jak v krytém bazénu, tak na řece Vltavě a v Jihočeském kraji jsou kurzy pořádány na přehradě Lipno. Nebude to trvat dlouho a nové jógové trendy, které budou stále více vyhledávané a žádané, se rozšíří po celé České republice.

## 4 Představení studií Jablonec nad Nisou a okolí

### 4.1 eRclub Jablonec nad Nisou

Martina Josífek Zelinková

adresa: Rýnovická 52, Jablonec nad Nisou, 466 01

e-mail: spinning@erclub.cz

kontakt: +420 724 170 120

web: www.erclub.cz

cena lekce: 100,- Kč

**Tabulka 1: Rozvrh lekcí eRclub Jablonec nad Nisou**

Středa	Antigravity jóga	19:30
Neděle	Powerjóga	19:00

Partnerské studio eRclub Smržovka.

Další nabízené aktivity: bosu, flowin, pilates, spinning, zumba ... (*eRclub, 2003*)

### 4.2 Fitness Studio

Mgr. Zdeňka Vitáková

adresa: Vilová 11, Jablonec nad Nisou, 466 01

e-mail: zdena.vitakova@post.cz

kontakt: +420 602 226 089

web: www.zdenavitakova.cz

cena lekce: 80–100,- Kč

**Tabulka 2: Rozvrh lekcí Fitness Studio**

Pondělí	Jóga pro seniory	9:00
	Jóga pro zdravá záda	17:00
Úterý	Powerjóga	8:00
		19:30
Středa	Jóga pro zdravá záda	17:00
Čtvrtek	Powerjóga	8:00
		19:30
Pátek	Jóga pro seniory	9:00

Další nabízené aktivity: bodybuilding, pilates, spinning, TRX ... (*Fitness studio, 1992*)

### 4.3 Fit Siluet

Kateřina Hubková

adresa: Podhorská 1225/34A, Jablonec nad Nisou, 466 01  
e-mail: info@fitsiluet.cz  
kontakt: +420 607 440 505  
web: www.fitsiluet.cz  
cena lekce: 80,- Kč

**Tabulka 3: Rozvrh lekcí Fit Siluet**

Pondělí	Jóga pro zdravá záda	8:00
Středa	Powerjóga	16:30
		18:30
Čtvrtek	Jóga pro zdravá záda	8:00

Partnerské studio Fit Siluet Liberec.

Další nabízené aktivity: pilates (*Fit Siluet, 2010*)

### 4.4 Jóga na výsluní

Marie Salabová

adresa: Nádražní 731/6, Jablonec nad Nisou, 466 01  
e-mail: joganavysluni@seznam.cz  
kontakt: +420 728 178 474  
web: www.jogajablonec.cz  
cena lekce: 85–140,- Kč

**Tabulka 4: Rozvrh lekcí Jóga na výsluní**

Pondělí	Powerjóga	19:00
Úterý	Powerjóga	8:30
		16:30
Středa	Powerjóga	18:00
Čtvrtek	Powerjóga	18:00
Pátek	Powerjóga	9:00
	Rehabilitační jóga	16:00
	Power Vinyasa jóga	17:15
Sobota	Power Vinyasa jóga	9:00
Neděle	Powerjóga	19:00

Další nabízené aktivity: tvarovací lekce, zumba (*Jóga na výsluní, 2012*)

## 4.5 MB Joga studio

Tým MB Joga

adresa: Palackého 4, Jablonec nad Nisou, 466 01  
e-mail: info@mbjoga.cz  
web: www.mbjoga.cz  
cena lekce: 85–130,- Kč

**Tabulka 5: Rozvrh lekcí MB Joga studio**

Pondělí	Powerjóga	16:50
	Vinyasa jóga	18:10
	Večerní jóga	19:30
Úterý	Powerjóga	9:00
	Hathajóga	17:45
Středa	Jóga pro těhotné	15:45
	Powerjóga	17:00
	Jemná jóga	18:15
	Ashtanga jóga	19:30
Čtvrtek	Hathajóga	16:30
	Powerjóga	18:15
	Powerjóga	19:30
Sobota	Powerjóga	9:00
Neděle	Powerjóga	19:00

*(MB Joga studio, 2015)*

## 4.6 Studio Jóga Bedřichov

Ing. Olga Uková

adresa: Penzion Uko, Bedřichov 300, Bedřichov u Jablonce nad Nisou, 468 12  
e-mail: info@uko.cz  
kontakt: +420 739 553 755  
web: www.joga-bedrichov.cz  
cena lekce: 130–150,- Kč

**Tabulka 6: Rozvrh lekcí Studio Jóga Bedřichov**

Pondělí	Vitální jóga	18:30
Úterý	Jógová terapie	18:30
Středa	Hathajóga	18:30
Čtvrtek	Powerjóga	18:30
Pátek	Ranní jóga	8:00
	JIN jóga	18:30
Sobota	Ranní jóga	8:00
Neděle	Ranní jóga	8:00

*(Studio Jóga Bedřichov, 2012)*

## **5 Představení studií Liberec**

### **5.1 Aerobic a Bosu studio Endorfin**

Mgr. Anna Ulrichová, Mgr. Kateřina Čechová

adresa: Pražská ulice 15, Liberec, 460 01

e-mail: info@aerobicliberec.cz

kontakt: +420 724 530 010

web: www.aerobic-liberec.cz

cena lekce: 90,- Kč

**Tabulka 7: Rozvrh lekcí Aerobic a Bosu studio Endorfin**

Pondělí	Powerjóga	16:40
Úterý	Powerjóga	17:45
Středa	Powerjóga	15:20
Čtvrtek	Powerjóga	19:00
Pátek	Powerjóga	18:00

Další nabízené aktivity: bosu, kruhový trénink, pilates, portdebras, zumba ... *(Aerobic studio Endorfin, 2012)*

## 5.2 Be Vondrsfull Fit Studio

Šárka Vondroušová

adresa: ulice 5. května 35/22, Staré město, Liberec, 460 01  
e-mail: info@bevondrsfull.cz  
kontakt: +420 723 084 125  
web: www.bevondrsfull.cz  
cena lekce: 90–100,- Kč

**Tabulka 8: Rozvrh lekcí Be Vondrsfull Fit Studio**

Pondělí	Powerjóga	17:00
Úterý	Ashtanga jóga	6:15
Středa	Powerjóga	7:00
		19:00
Pátek	Ashtanga jóga	6:15
	Powerjóga	7:30

Další nabízené aktivity: gravid fitness, kruhový trénink, pilates, piloxing, TRX, zumba ... (*Be Vondrsfull Fit studio, 2013*)

## 5.3 Hot Yoga Liberec

HOT Team

adresa: Areál Werk vchod D, Mrštíkova 399/2A, Liberec 3, 466 03  
e-mail: info@hotyogaliberec.com  
kontakt: +420 737 939 940  
web: www.hotyogaliberec.com  
cena lekce: 300,- Kč

**Tabulka 9: Rozvrh lekcí Hot Yoga Liberec**

Pondělí	Hot jóga	18:00
Úterý	Hot jóga	17:00 19:00
Středa	Hot jóga	10:00 18:00
Čtvrtek	Hot jóga	17:00 19:00
Pátek	Hot jóga	10:00
Neděle	Hot jóga	18:00

*(Hot Yoga Liberec, 2013)*

## 5.4 Jóga studio Namasté

Linda Paulátová

adresa: Čechova 9/7, Liberec VII – Horní Růžodol, 460 07

e-mail: linda@jogastudioliberec.cz

kontakt: +420 731 648 925

web: www.jogastudioliberec.cz

cena lekce: 150,- Kč

**Tabulka 10: Rozvrh lekcí Jóga studio Namasté**

Pondělí	Powerjóga	18:30
Úterý	Powerjóga	18:30
Středa	Jemná jóga Powerjóga	9:00 18:45
Čtvrtek	Jemná jóga Fit jóga	16:30 18:00
Pátek	Jemná jóga	8:30
Neděle	Jemná jóga	18:30

*(Jóga studio Namasté, 2015)*

## 5.5 Sant Yoga

Lucie Deliopulu

adresa: 1. máje 147/20, Liberec 3, 460 07

e-mail: santyoga@email.cz

kontakt: +420 606 329 703

web: www.santyoga.webnode.cz

cena lekce: 69–89,- Kč

**Tabulka 11: Rozvrh lekcí Sant Yoga**

Pondělí	Jóga pro seniory	8:30
		9:45
Úterý	Jóga pro zdravá záda	8:30
	Jemná jóga	15:30
	Relax jóga	17:00
	Partner jóga	18:15
Středa	Jóga pro děti (8–11 let)	15:15
	Jóga pro děti (5–8 let)	16:20
Čtvrtek	Jóga pro děti (11–16 let)	15:35
	Fit jóga	17:00
	Partner jóga	18:15
Pátek	Relax jóga	8:30
Sobota	Fit jóga	8:00
	Hormonální jóga	9:15
Neděle	Jemná jóga	18:00

*(Sant Yoga, 2015)*

## 5.6 Siddha-Yoga studio

Květa Kulštejnová

adresa: Husova 21/13, Liberec 1, 460 01

e-mail: info@siddha-yoga.cz

kontakt: +420 733 259 007

web: www.siddha-yoga.cz

cena lekce: 80–110,- Kč



**Tabulka 12: Rozvrh lekcí Siddha-Yoga studio**

Pondělí	Powerjóga	17:00
Úterý	Vinyasa jóga	6:45
	Hatha jóga	17:00
	Kundaliní jóga	19:00
Čtvrtek	Jemná jóga	15:30
	Powerjóga	17:15
	Hatha jóga	19:00
Pátek	Vinyasa jóga	6:45
	Jóga pro těhotné	15:30
Neděle	Vinyasa jóga	18:45

(Siddha-Yoga studio, 2016)

## 5.7 Studio pilates M yoga

Michaela Nováková

adresa: Gorkého 619/17  
 e-mail: pilatesmyoga@email.cz  
 kontakt: +420 734 707 217  
 web: www.pilatesmyoga.cz  
 cena lekce: 160,- Kč

**Tabulka 13: Rozvrh lekcí Studio pilates M yoga**

Pondělí	Hatha jóga	16:00
Úterý	Vinyasa jóga	18:00
Středa	JIN jóga	18:00
Čtvrtek	Hatha jóga	18:00

Další nabízené aktivity: pilates (*Studio pilates M yoga, 2012*)

## 5.8 Yogaholick Liberec

Magdalena

adresa: Slavičkova 522/5, Liberec, 460 07

e-mail: magdalena@yogaholick.com

kontakt: +420 733 115 485

web: www.yogaholick.com

cena lekce: 130,- Kč

**Tabulka 14: Rozvrh lekcí Yogaholick Liberec**

Úterý	Jógové probuzení	6:30
	Hatha jóga	18:00
	Relaxační létající jóga	19:15
Středa	Hatha jóga	18:00
Pátek	Létající jóga	17:00
Neděle	Nedělní jógové plynutí	18:30

Partnerská studia Yogaholick Turnov a Sychrov. (*Yogaholick Liberec, 2015*)

## **6 Anketní šetření**

Pro tuto bakalářskou práci bylo vytvořeno anketní šetření, které obsahuje 26 otázek. Odpovědi jsou složeny z různých variant, kde dotazovaný vybírá jednu či více odpovědí nebo některé odpovědi vypisuje (viz Příloha č. 1).

### **6.1 Cíle anketního šetření**

Hlavním cílem anketního šetření bylo poukázat na využití volného času s pomocí současných trendů jógy jako volnočasové aktivity ve velkém množství sportovních studií v Liberci a okolí, nejen pro dospělé, ale také pro děti a seniory. Pro naše anketní šetření bylo vybráno celkem čtrnáct sportovních studií zabývajících se jógou. Jedná se o celkový přehled současných trendů jógy ve vybraných jógových či fitness centrech, jak v Liberci, Jablonci nad Nisou, či Bedřichově. Celkový přehled zahrnuje, již zmíněné rozdělení do jednotlivých měst a obce, dále jsme zjišťovaly velikost studia, kapacitu studia, počet vyučujících lektorů, zaměření na jednotlivé věkové skupiny, zjištění zájmu mužů o lekce jógy, délku trvání jednotlivých lekcí, cenovou kalkulaci (slevy, permanentky), návštěvnost v pracovním týdnu, cvičení o víkendu, vybavení studia, rezervační systém, formu propagace studia, fungování studia, nejoblíbenější druh jógy, zavedení nových forem jógy, nabídka jiných forem výuky, silné a slabé stránky studia.

### **6.2 Metodika anketního šetření**

Cílová populace anketního šetření byla tvořena majiteli nebo lektory vybraných jógových či fitness studií v Liberci, Jablonci nad Nisou a Bedřichově.

Sběr dat byl realizován prostřednictvím anketních listů - anketu přikládáme jako přílohu bakalářské práce (viz Příloha č. 1). Celkem bylo rozdáno čtrnáct anketních listů.

Anketa byla zpracována přes webový portál survio.com, kde po stažení ankety do formátu PDF, se pod určenými otázkami objevil automaticky vygenerovaný pojem „nápopvěda k otázce“. Tento pojem neslouží jako nápopvěda pro odpovědi je to pouze jen upřesnění položené otázky, aby se předešlo případným spekulacím.

Anketu jsem rozesílala pomocí e-mailových adres z webových stránek, čtrnácti náhodně vybraným sportovním studiím převážně v Liberci a Jablonci nad Nisou. Jelikož přes e-mail se mi vrátilo šest odpovědí, tedy 43 % z dotazovaných, byla jsem nucena použít i jiné metody. Následně jsem zvolila cestu přes sociální síť Facebook, jelikož spousta studií se propaguje právě zde. Touto cestou jsem získala tři odpovědi (21 %). Zbýlých pět studií jsem navštívila osobně s vytištěnými anketami a touto cestou tak získala poslední potřebné informace (36 %).

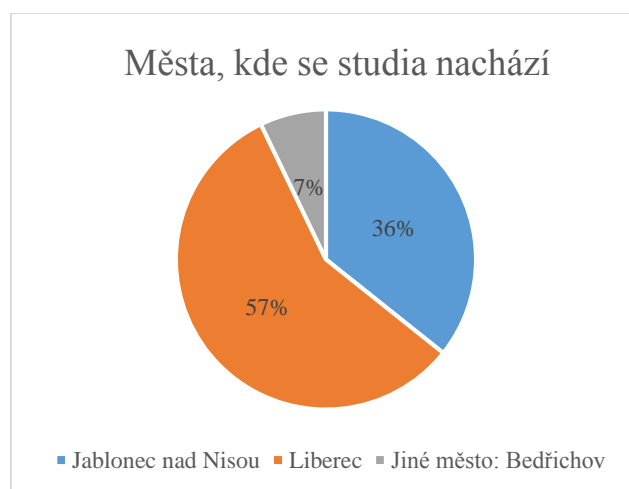
Sběr dat probíhal od začátku listopadu 2017 do konce února 2018.

### 6.3 Vyhodnocení anketního šetření

V následující kapitole postupně vyhodnotíme výsledky všech daných otázek anketního šetření. Kde to bude vhodné, podložíme odpovědi patřičnými grafy.

#### 1. V jakém městě se nachází Vaše studio?

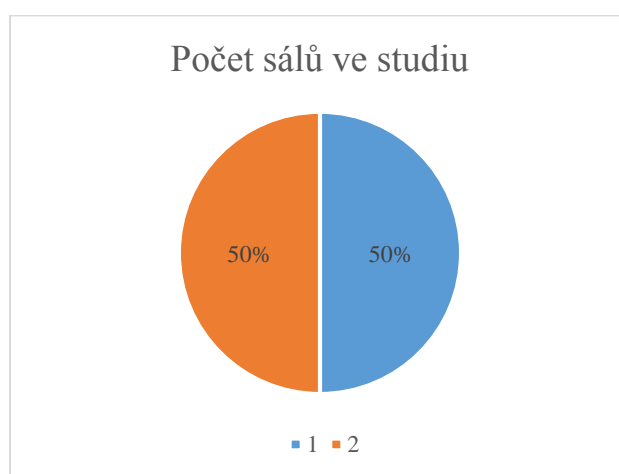
V Jablonci nad Nisou jsme vybraly pět studií, v Liberci osm a na Bedřichově jedno studio.



Graf 1: Města, kde se studia nachází

#### 2. Kolik má Vaše studio sálů?

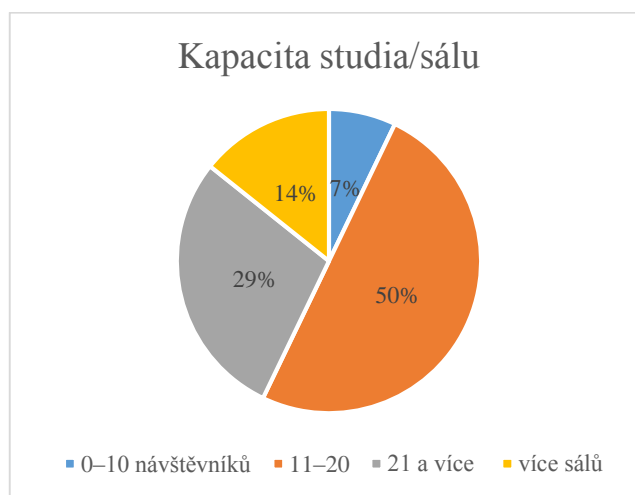
Většina sportovních či čistě jógových studií mají jeden nebo maximálně dva sály. Zde je to možné vidět na grafu, kde máme hodnoty přesně v polovině.



Graf 2: Počet sálů ve studiu

### 3. Jaká je kapacita Vašeho studia/sálu?

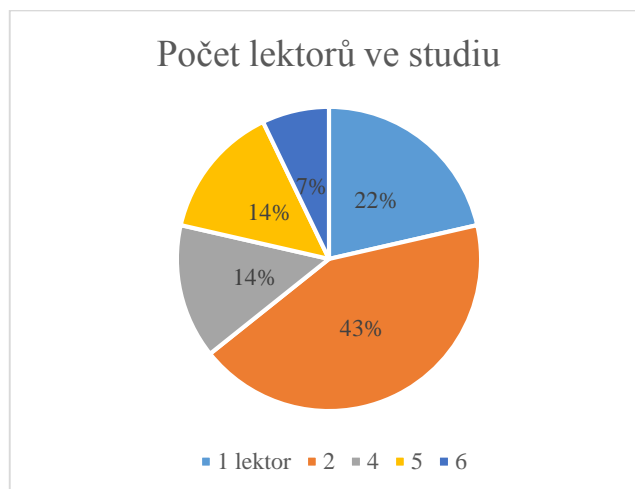
Kapacitně se jednotlivé sály velmi liší, největší zastoupení mají sály s kapacitou 11–20 návštěvníků. Tato hodnota je optimální, můžeme říci zlatá střední cesta. Hodnota „více sálů“ znamená, že dané studio má dva sály, které využívá. U této otázky došlo ke zkreslení údajů, protože nebyly správně vyplněny informace pro každý sál zvlášť, pokud se jednalo o studio se dvěma sály.



Graf 3: Kapacita studia/sálu

### 4. Kolik zde vyučuje lektorů jógy?

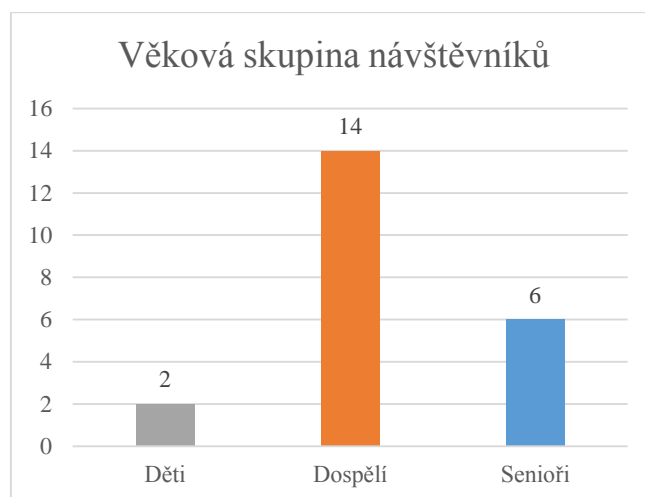
Počet lektorů se také velmi liší. Převahu mají dva lektori na studio, ale výjimku netvoří ani ti, kteří ve studiu vyučují zcela sami. Opačná situace nastává ve chvíli, kdy se střídá až šest lektorů. Většinou je to z toho důvodu, že každý má na starost jiný druh jógy a stanovený den, kdy svoji lekci vyučuje.



Graf 4: Počet lektorů ve studiu

## 5. Na jakou věkovou skupinu se zaměřujete?

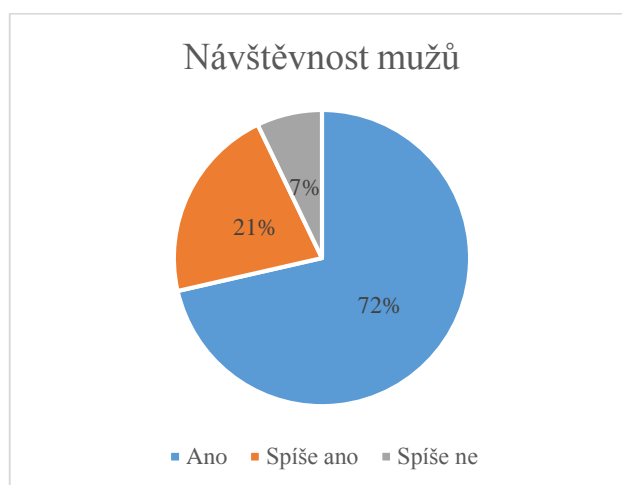
V této otázce byla možnost zvolit více odpovědí. Zde jsme zjistily, že všechna studia se zaměřují nejvíce na dospělé osoby a nejméně na věkovou kategorii dětí. Seniorům se věnuje necelá polovina studií.



Graf 5: Věková skupina návštěvníků

## 6. Chodí k Vám cvičit také muži?

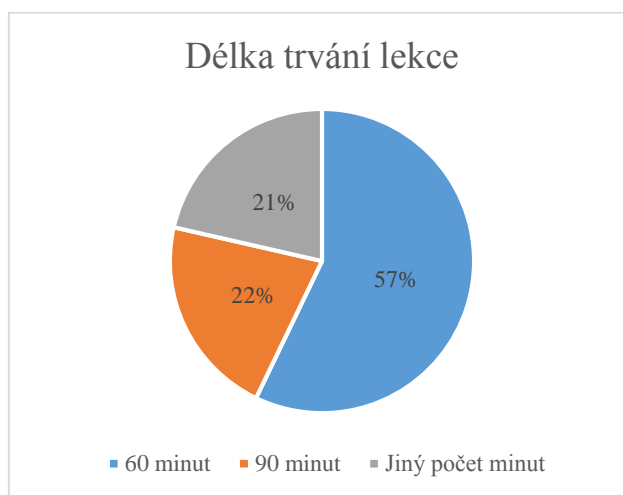
Oblíbenost jógy u mužů je z grafu velmi zřejmá. Nemají sice vyhraněné samostatné lekce, ale co se jógového cvičení týče, tak zde zapojují jiné, hluboko uložené svaly, které například v posilovně nezapojují. Pokud by byla lekce jógy jen pro muže, skladba by byla víceméně stejná jako u žen, akorát by se zapojovalo více silových cviků a méně cviků na flexibilitu.



Graf 6: Návštěvnost mužů

## 7. Jak dlouho trvá jedna klasická lekce?

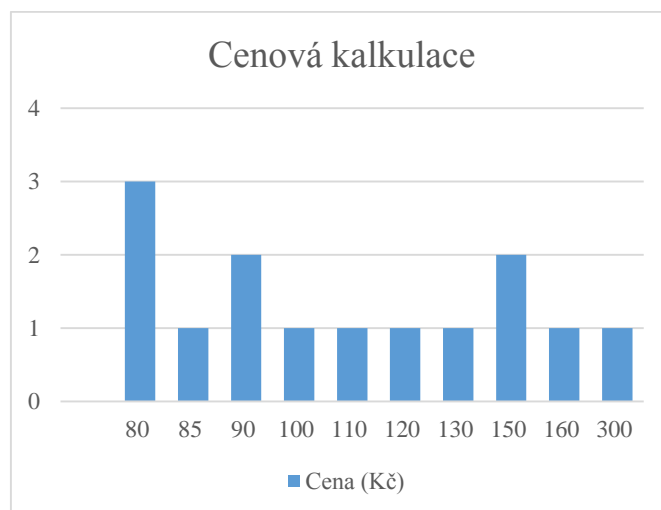
Nejvíce se setkáváme s délkou jógové lekce kolem šedesáti minut. U většiny cvičení je to přiměřená doba dané pohybové aktivity. Samozřejmě máme také druhy jógy, které vyžadují delší časové rozmezí na dostatečné provedení jednotlivých pozic. Jedná se například o hot jógu nebo speciální výukové lekce. Hodnota „jiný počet minut“ zahrnuje lekci v časovém rozsahu 55 minut a 70 minut.



Graf 7: Délka trvání lekce

## 8. Kolik korun stojí jedna lekce, pokud máte jednotné vstupné?

Ve většině studií se setkáme s jednotným vstupným, dále se cena rozlišuje dle studentských či seniorských slev, dále pak na základě permanentek. Cena se pohybuje v Libereckém kraji mezi 80–300 Kč. Nejvíce finančně ohodnocena je hot jóga z důvodu celoročního vytápění sálu na danou teplotu 40°C.



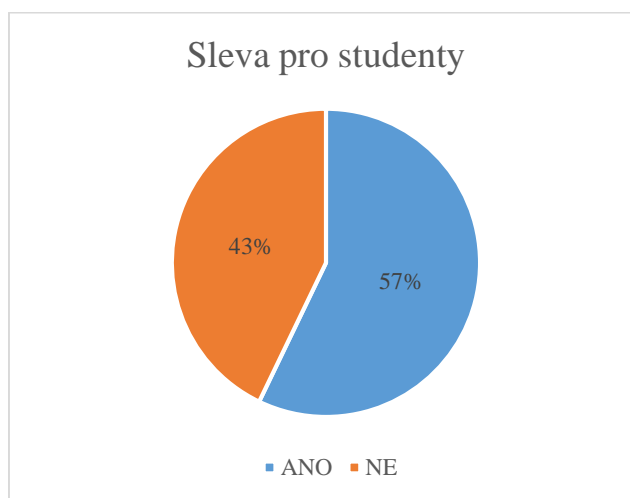
Graf 8: Cenová kalkulace

9. Nabízíte zvýhodněné vstupné, permanentky?

Všechna dotazovaná studia nabízejí zvýhodněné permanentky. Jedná se převážně o permanentky na 10 a 20 lekcí. Výjimečně se dají zakoupit i permanentky na 5 lekcí, případně časově omezené na dobu jednoho měsíce, šesti měsíců až dvanácti měsíců.

10. Je možné u Vás uplatnit slevu pro studenty?

Opravdu není pravidlem, že všude je možné uplatnit slevu pro studenty na volnočasové aktivity. Jak je možné vyčíst z grafu, pořád více než polovina studií tuto možnost využití slevy pro studenty nabízí.

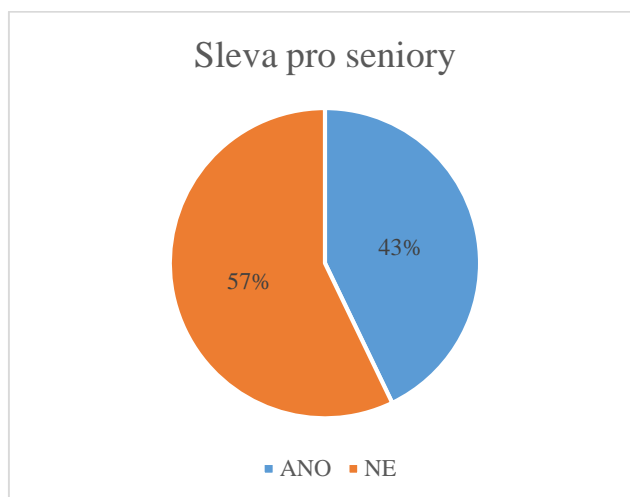


Graf 9: Sleva pro studenty



## 11. Je možné u Vás uplatnit slevu pro seniory?

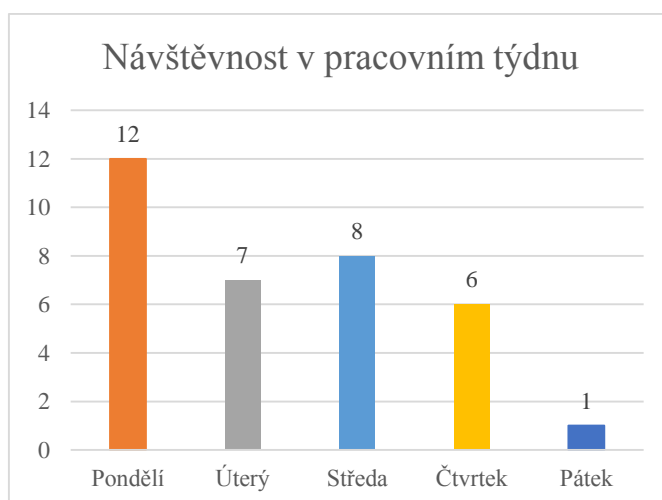
Tento graf se odvíjí od skutečnosti, kde je možné jógu vhodnou pro seniory navštívit. Případně, tam kde není možné uplatnit slevu pro studenty, nebude možné uplatnit slevu ani pro seniory. Většinou to studia řeší výhradně permanentkami se stejnými pravidly pro všechny věkové kategorie.



Graf 10: Sleva pro seniory

## 12. Jaké dny v týdnu chodí nejvíce návštěvníků?

Největší návštěvnost v pracovním týdnu je překvapivě v pondělí. Lidé mají nejspíše pocit, že potřebují nastartovat náročný pracovní týden vhodným cvičením. V této otázce byla také možnost zvolit více odpovědí. Další dny se odvíjejí dle nabídky lekcí, kterou jsme zmínily ve čtvrté a páté kapitole v rámci představení vybraných studií.



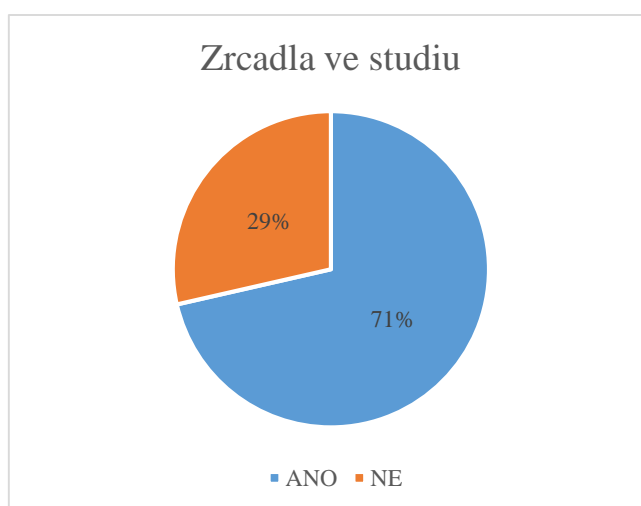
Graf 11: Návštěvnost v pracovním týdnu

### 13. Cvičíte i o víkendu?

V každém tázaném studiu jsou výukové lekce realizovány i o víkendu. Jedná se převážně o sobotní dopoledne. Na víkendy jsou také směřovány hlavně workshopy, výukové lekce či přednášky.

### 14. Máte ve studiu instalována zrcadla?

Ve většině cvičebních sálů jsou v dnešní době instalována zrcadla. Z důvodu toho, že se na sebe můžete kdykoliv podívat, jestli danou pozici provádíte správně, hlídáte si vzpřímený postoj, správné držení paží, vzdálenost mezi chodidly apod. Najdou se i takoví návštěvníci, kterým to je naopak nepříjemné dívat se na sebe do zrcadla a proto se ve všech studiích zrcadla nenacházejí. V grafu je možné vidět, že jsou preferována studia se zrcadly.



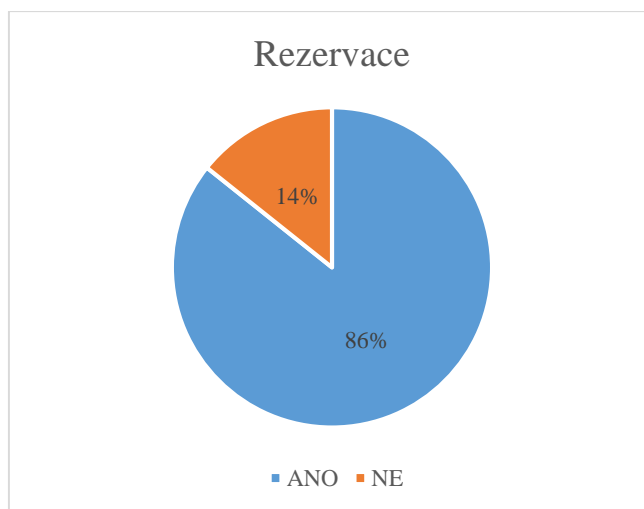
Graf 12: Zrcadla ve studiu

### 15. Potřebuji vlastní podložku na cvičení?

V tomto případě byla odpověď opět jednoznačná – podložky mají na půjčení ve všech studiích. Jediná otázka je z hygienického hlediska. Samozřejmě podložky se po každém cvičení dezinfikují, tedy alespoň by se měly dezinfikovat. Pokud s tím návštěvník nesouhlasí nebo je mu to nepříjemné, může si přinést svoji vlastní podložku.

## 16. Musím se na lekci předem rezervovat?

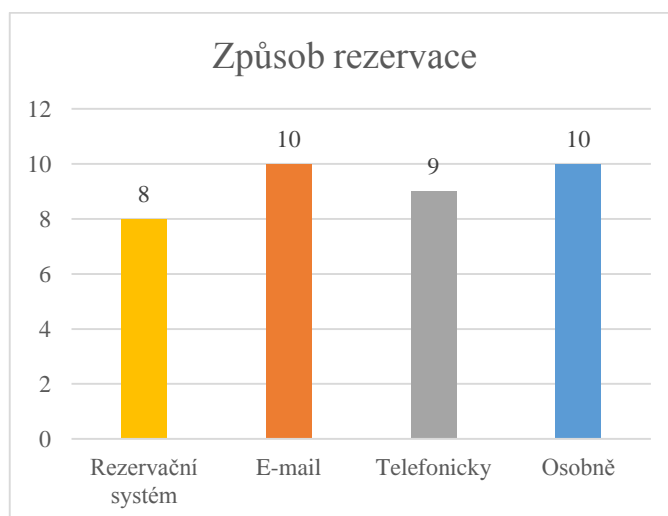
V dnešní době velkého zájmu o cvičební lekce je většinou rezervace daného cvičení na prvním místě. Přece jen u dvou studií z čtrnácti dotazovaných se rezervovat nemusíme.



Graf 13: Rezervace

## 17. Pokud ano, jak si mohu místo zarezervovat?

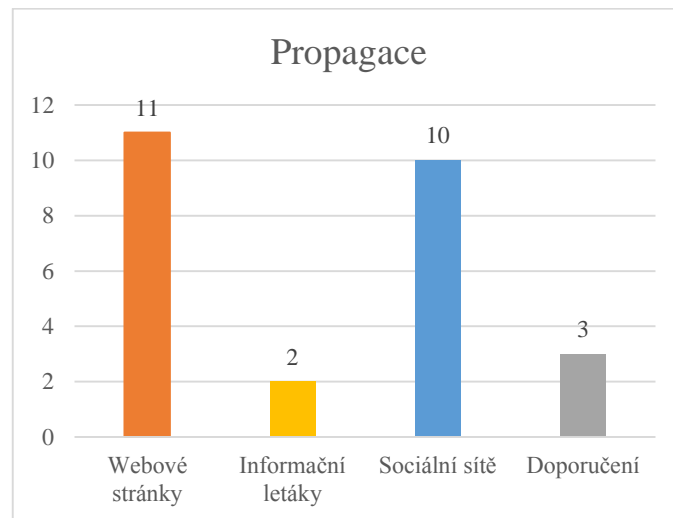
Tato otázka přímo navazuje na otázku předešlou. Zde byla možnost zvolit více odpovědí. Jak je možné vidět tento graf je velmi vyrovnaný. Nejpřehlednější a nejjednodušší způsob rezervace bude přes rezervační systém. Jenže spousta sportovních zařízení si uvědomuje, že například starší lidé většinou preferují osobní či telefonický kontakt a studenti radši e-mailovou komunikaci než tu osobní. Více možností jak se na lekci rezervovat jistě návštěvníci ocení.



Graf 14: Způsob rezervace

## 18. Jakým způsobem propagujete Vaše studio/cvičební lekce?

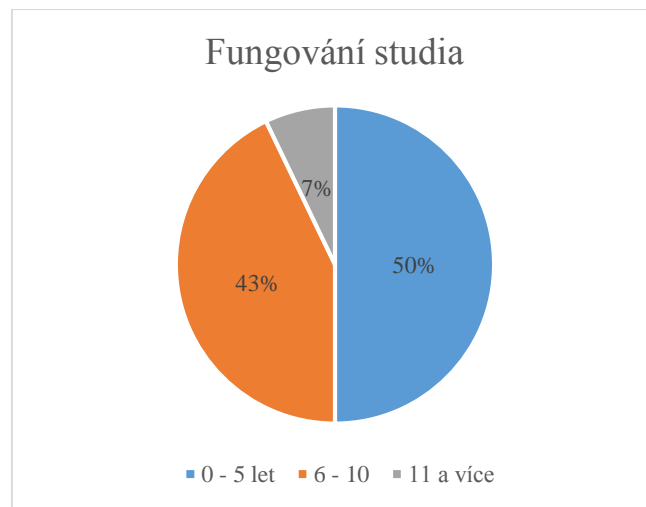
Opět byla možnost volby více odpovědí v této otázce. V dnešní době sociálních sítí a celkově mnoho trávení času na internetu je zcela zřejmé, že propagace jógových studií bude hlavně přes webové stránky a již zmíněné sociální sítě, především Facebook a Instagram. Na druhou stranu nemůžeme ani říci, že informační letáky a doporučení od stálých návštěvníků jsou méně důležitá. Naopak, spousty pozitivních názorů a doporučení jsou vítána.



Graf 15: Propagace

## 19. Jak dlouho Vaše studio funguje?

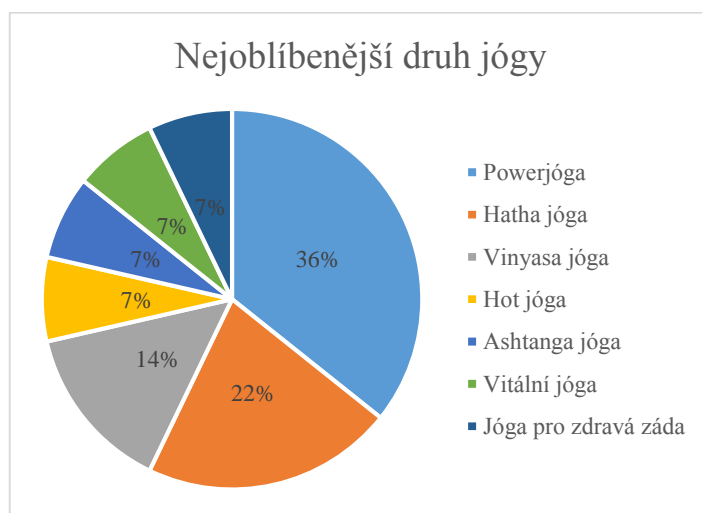
Určitý počet let na trhu je jistou pozitivní informací, která by nás mohla prvotně zajímat. Dlouholeté, aktivní působení jakéhokoliv zařízení má velmi pozitivní vliv na potenciální návštěvníky. Řekneme si například, že mají dlouholeté zkušenosti se cvičením jógy, komunikací s návštěvníky, posouvají se vpřed se současnými trendy, objevují nové formy cvičení. Nesmíme zapomenout na nová či novější studia, které také mají své kouzlo. Cítíme zde očekávání nového rozměru pro aktivní trávení volného času, poznání nového prostředí, navázání nových kontaktů.



Graf 16: Fungování studia

## 20. Jaký druh jógy je nejoblíbenější u návštěvníků?

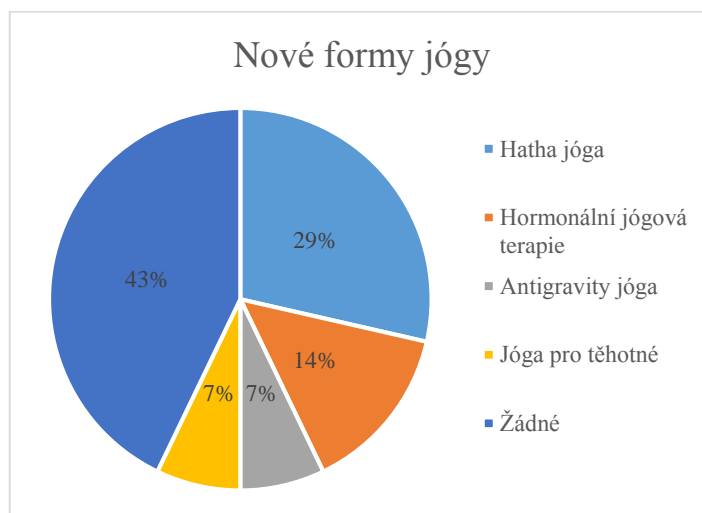
Z nabízených odpovědí u této otázky jsem vynechala takové druhy jógy, které nebyly ani jednou v odpovědi uvedeny. Naopak jsem do grafu zařadila dva druhy, které byly dopsány pod možnost „jiný druh jógy“. Na základě našeho anketního šetření je nejoblíbenější jógou, Powerjóga. V Libereckém kraji je zatím nejvíce rozšířena a také nejvíce vyhledávána. Dále je pak velmi oblíbená Hatha jóga a Vinyasa jóga, jak můžeme vidět v grafu.



Graf 17: Nejoblíbenější druh jógy

## 21. Jaké nové formy jógy byste chtěli zavést ve svém studiu/na cvičebních lekcích?

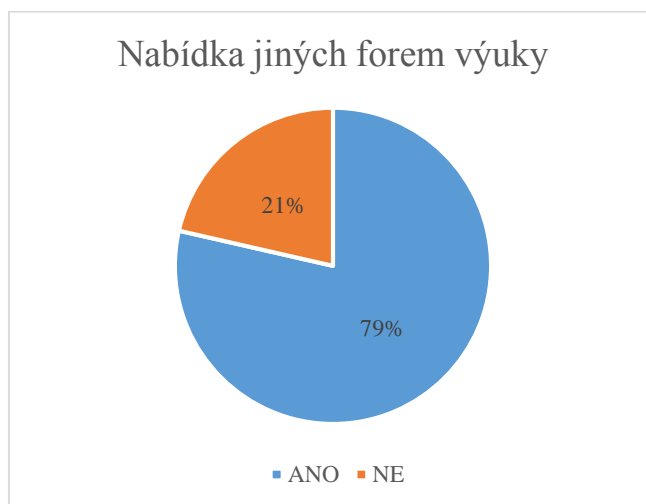
Zde můžeme v grafu vidět, že skoro polovina z dotazovaných studií přesněji 43% nemají zájem o zavedení nového či již oblíbeného druhu jógy. Ostatní studia by ráda zavedla hatha-jógu, hormonální jógovou terapii, antigravity jógu a jógu pro těhotné.



Graf 18: Nové formy jógy

## 22. Nabízíte i jiné formy výuky?

Jak je zřejmé z grafu většina jógových studií nabízí i jinou formu výuky. Dá se říci, že se jedná o marketingový tah, nabízí návštěvníkům něco navíc, zajímavé akce, dovolené, workshopy. Je zde možnost přilákání více nových zákazníků či převzetí zákazníků od konkurence. V další otázce se dozvíme konkrétněji, o jakou formu se jedná.



Graf 19: Nabídka jiných forem výuky

## 23. Pokud ano, jaké a jak často?

Ve většině odpovědí se jedná o sportovní víkendy dvakrát do roka, letní dovolenou u moře, jednodenní workshopy nebo zajímavé přednášky několikrát ročně. Dále kurzy jógy, tematické večírky, akce pro rodiny s dětmi. V jiném případě se může jednat o jiný druh cvičení jako například spinning, alpinnig a podobné fitness cvičení pokud se nejedná čistě o jógové studio.

## 24. Jak se změnila cena Vašich lekcí za poslední 3 roky?

Cenová hladina za poslední 3 roky nás velmi mile překvapila. U necelé poloviny studií přesněji 43% zůstala cena cvičebních lekcí stále stejná. Jelikož většina návštěvníků řeší i finanční stránku, kolik chce nebo spíše může do svého volného času investovat a pokud jejich oblíbené studio je schopno udržet si stálou cenu po určitou dobu, je to pro ně určitě příjemné a motivující. Na druhou stranu nemůžeme ani odsuzovat ta studia, kterým se nepodařilo cenovou hladinu udržet, mohou mít jiné podmínky pro provoz a setrvání studia na trhu.



Graf 20: Změna ceny za poslední 3 roky

## 25. V čem vidíte silné stránky Vašeho studia/sálu?

Každý majitel či lektor z dotazovaného studia odpověděl na danou otázku týkající se jejich silných stránek. Odpovědi vypisovali sami.

Výčet jednotlivých odpovědí:

- jediná Hot jóga v Libereckém kraji, jiná forma výuky, nový druh jógy, lekce devadesát minut
- profesionální přístup, individuální péče o návštěvníky, dlouholeté zkušenosti
- dostupnost, parkování, bezpečnost pro děti docházející samotné do studia, krásné až historické prostory s vysokým stropem a okny, rodinné a domácí prostředí
- tiché a komorní prostředí, rozlehlé parkoviště přímo u studia
- kvalifikování instruktoři, příjemné prostředí, cena, dostupnost
- kapacita sálu, vybavení, moderní prostředí, výhled do přírody
- dostupnost, profesionalita, příjemné prostředí, kapacita sálu



- kvalitní instruktoři, příjemné prostředí, dostupnost
- cena, profesionalita, dlouholeté působení na trhu
- profesionalita, vzdělání lektorů, cena, prostředí
- kapacita sálu, prostředí, osobní přístup
- profesionální instruktoři, přátelské prostředí
- přátelské vztahy, příjemná atmosféra
- osobní přístup

26. V čem naopak vidíte slabé stránky Vašeho studia/sálu?

Každý majitel či lektor z dotazovaného studia odpověděl na danou otázku týkající se i jejich slabých stránek. Odpovědi vypisovali sami.

Výčet jednotlivých odpovědí:

- hluk z ulice, chybí zahrada na cvičení jógy venku, kapacita sálu
- vyšší cena lekce, vytápění sálu na zhruba 42°C
- vytápění studia, placené parkování
- vytápění studia v zimním období
- vysoký nájem, parkovací místa
- parkovací místa, kapacita sálu
- kapacita sálu – dvě odpovědi
- parkování – tři odpovědi
- žádné – dvě odpovědi
- lokalita

## 7 SWOT analýza

Na základě získaných informací z anketního šetření, použijeme druhou výzkumnou metodu – SWOT analýzu.

V této analýze se stručně shrnují příležitosti (Opportunities) a hrozby (Threats), které se zaměřují spíše na vnější prostředí ve firmě. Dále se zaměřuje na silné (Strengths) a slabé (Weaknesses) stránky společnosti, vnitřní prostředí firmy. Základní myšlenkou SWOT analýzy je najít možné způsoby zlepšení výsledků na trhu, nalézt nové možnosti růstu či rozvoje a také nalézt případné problémy. (Dědková a Honzáková, 2009)

**Tabulka 15: SWOT analýza eRclub Jablonec nad Nisou**

<b>Silné stránky</b>	<b>Slabé stránky</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• pozitivní, kvalifikovaní instruktoři</li><li>• přátelské, rodinné prostředí</li><li>• blízká dostupnost z centra</li><li>• zaměření na dospělé a seniory</li><li>• stálá klientela</li><li>• pořádání sportovních víkendů, letní a zimní dovolené</li><li>• sleva pro studenty i seniory</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• vysoký nájem</li><li>• vytápění/větrání studia</li><li>• malá kapacita sálu</li><li>• starší internetové stránky</li></ul>
<b>Příležitosti</b>	<b>Hrozby</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• zvýšit počet lekcí antigravity jógy</li><li>• rozšíření o nový druh jógy</li><li>• narůstající zájem mladých lidí o volnočasové aktivity</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• odchod klientů ke konkurenci</li><li>• zvýšení cen energií</li><li>• zvýšení ceny nájmu</li></ul>

**Tabulka 16: SWOT analýza Fitness studio**

<b>Silné stránky</b>	<b>Slabé stránky</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• dlouholeté působení na trhu</li> <li>• cena lekcí</li> <li>• výhodná cena permanentek</li> <li>• kapacita sálů</li> <li>• zaměření na dospělé a seniory</li> <li>• profesionalita</li> <li>• rodinné prostředí</li> <li>• výrazná sleva pro studenty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• omezená parkovací místa</li> <li>• propagace na internetu minimální</li> <li>• chybí sleva pro seniory</li> <li>• nedostatečná znalost nových trendů z oblasti jógy</li> </ul>
<b>Příležitosti</b>	<b>Hrozby</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozšíření o kurz jógové terapie</li> <li>• propagace studia na internetu</li> <li>• ukázkové lekce jógy</li> <li>• venkovní lekce v letních měsících</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konkurence</li> <li>• zvyšování cen energií</li> </ul>

**Tabulka 17: SWOT analýza Fit Siluet**

<b>Silné stránky</b>	<b>Slabé stránky</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• přátelské, rodinné prostředí</li> <li>• speciální lekce</li> <li>• cena lekcí</li> <li>• centrum města</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zaměření jen na dospělé klienty</li> <li>• parkování</li> <li>• malá kapacita sálu</li> <li>• chybí propagace na internetu</li> <li>• není možné uplatnit slevu pro studenty</li> </ul>
<b>Příležitosti</b>	<b>Hrozby</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• individuální přístup ke klientům</li> <li>• rozšíření o nový druh jógy</li> <li>• cvičení venku v letních měsících</li> <li>• soukromé lekce</li> <li>• rozšíření nabídky pro děti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nově vzniklá konkurence – přes ulici MB Joga studio</li> <li>• nedostatečná znalost nových trendů z oblasti jógy</li> <li>• zvýšení ceny nájmu a energií</li> </ul>

**Tabulka 18: SWOT analýza Jóga na výsluní**

<b>Silné stránky</b>	<b>Slabé stránky</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kapacita sálu</li> <li>• blízká dostupnost z centra</li> <li>• profesionální přístup</li> <li>• kvalifikovaní instruktoři</li> <li>• příjemné prostředí</li> <li>• zaměření na dospělé a seniory</li> <li>• stálá klientela</li> <li>• dlouholeté zkušenosti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytápění studia</li> <li>• placené parkování</li> <li>• chybí propagace na internetu</li> <li>• chybí on-line rezervační systém pro lepší přehlednost z hlediska velké kapacity sálu</li> <li>• není možné uplatnit slevu pro studenty a seniory</li> </ul>
<b>Příležitosti</b>	<b>Hrozby</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• pořádání přednášek na téma jóga, zdraví, krása</li> <li>• spolupráce s jógovými studii po celé České republice</li> <li>• cvičení venku v letních měsících</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konkurence</li> <li>• zvýšení cen energií</li> <li>• zvýšení ceny nájmu</li> </ul>

**Tabulka 19: SWOT analýza MB Joga studio**

<b>Silné stránky</b>	<b>Slabé stránky</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• centrum města</li> <li>• kvalitní instruktoři</li> <li>• příjemné, moderní prostředí</li> <li>• dostupné, kvalitní vybavení</li> <li>• sleva pro studenty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• parkování</li> <li>• rezervace pouze on-line</li> <li>• vyšší cena</li> <li>• zaměření pouze na dospělé klienty</li> <li>• chybí telefonický kontakt</li> </ul>
<b>Příležitosti</b>	<b>Hrozby</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• školení nových i stávajících instruktorů</li> <li>• soukromé lekce</li> <li>• cvičení venku v letních měsících</li> <li>• rozšíření nabídky pro děti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konkurence – přes ulici se nachází déle fungující studio Fit Siluet</li> <li>• zvýšení ceny nájmu a energií</li> </ul>

**Tabulka 20: SWOT analýza Studio Jóga Bedřichov**

<b>Silné stránky</b>	<b>Slabé stránky</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• kapacita sálů</li> <li>• kvalitní vybavení</li> <li>• délka lekce</li> <li>• pořádání seminářů</li> <li>• moderní, klidné prostředí</li> <li>• možnost cvičení venku v letních měsících</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zaměření jen na dospělé klienty</li> <li>• nejvyšší cena v okolí Jablonce n./N.</li> <li>• lokalita – 10 kilometrů od většího města (Jablonec n./N.)</li> <li>• není možné uplatnit slevu pro studenty</li> </ul>
<b>Příležitosti</b>	<b>Hrozby</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• příjemné okolí (příroda, les, řeka)</li> <li>• návštěvníci penzionu Uko (studio součást penzionu)</li> <li>• nové jógové trendy</li> <li>• spolupráce s penziony v okolí</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konkurence v okolních, větších městech (Jablonec n./N., Liberec)</li> <li>• ztráta klientů kvůli dojíždění nebo vysoké ceně lekcí</li> </ul>

**Tabulka 21: SWOT analýza Aerobic a Bosu studio Endorfin**

<b>Silné stránky</b>	<b>Slabé stránky</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• centrum města</li> <li>• kapacita sálu</li> <li>• moderní prostředí</li> <li>• profesionalita</li> <li>• zaměření na děti, dospělé a seniory</li> <li>• možnost hlídání dětí během lekce</li> <li>• dlouholeté působení na trhu</li> <li>• sleva pro studenty i seniory</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• žádná parkovací místa přímo u studia</li> <li>• vyšší cena</li> <li>• rezervace pouze přes on-line rezervační systém</li> </ul>
<b>Příležitosti</b>	<b>Hrozby</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zpřehlednit rezervační systém</li> <li>• rozšíření o nový druh jógy</li> <li>• propagace studia v centru města</li> <li>• narůstající zájem mladých lidí o volnočasové aktivity</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• odchod klientů ke konkurenci</li> <li>• nedostatečná znalost nových trendů z oblasti jógy</li> <li>• zvýšení ceny nájmu a energií</li> </ul>

**Tabulka 22: SWOT analýza Be Vondrsfull**

<b>Silné stránky</b>	<b>Slabé stránky</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• vzdělání lektorů</li> <li>• centrum města</li> <li>• profesionalita</li> <li>• cena lekcí</li> <li>• příjemné prostředí</li> <li>• dlouholeté působení na trhu</li> <li>• pořádání sportovních víkendů, letní dovolené</li> <li>• přehledné webové stránky</li> <li>• sleva pro studenty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zaměření pouze na dospělé klienty</li> <li>• žádná parkovací místa přímo u studia</li> <li>• malá kapacita sálů</li> <li>• často měnící se klientela</li> </ul>
<b>Příležitosti</b>	<b>Hrozby</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozšíření o nový druh jógy</li> <li>• narůstající zájem mladých lidí o volnočasové aktivity</li> <li>• rozšíření nabídky pro děti a seniory</li> <li>• spolupráce s jógovými studii po celé České republice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stále nová konkurence v okolí</li> <li>• zvýšení cen energií</li> <li>• zvýšení ceny nájmu</li> </ul>

**Tabulka 23: SWOT analýza Hot Yoga Liberec**

<b>Silné stránky</b>	<b>Slabé stránky</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• jediná Hot jóga v Libereckém kraji</li> <li>• nový jógový trend</li> <li>• delší cvičební lekce (90 minut)</li> <li>• kvalifikovaní instruktoři</li> <li>• kapacita sálu</li> <li>• zaměření na dospělé a seniory</li> <li>• sleva pro studenty</li> <li>• na lekci není potřeba rezervace</li> <li>• pořádání kurzů, workshopů, speciálních lekcí</li> <li>• parkování přímo u studia zdarma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nejdražší lekce jógy v Libereckém kraji</li> <li>• celoroční vytápění studia</li> <li>• nedostatečné označení studia</li> <li>• chybí sleva pro seniory</li> </ul>
<b>Příležitosti</b>	<b>Hrozby</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• rozšíření o nový druh jógy</li> <li>• narůstající zájem mladých lidí o volnočasové aktivity</li> <li>• spolupráce s jógovými studii po celé České republice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvýšení cen energií</li> <li>• zvýšení ceny nájmu</li> <li>• ztráta zájmu klientů o tento druh jógy</li> </ul>

**Tabulka 24: SWOT analýza Jóga studio Namasté**

<b>Silné stránky</b>	<b>Slabé stránky</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• tiché, komorní prostředí</li> <li>• rozlehlé parkoviště přímo u studia zdarma</li> <li>• individuální přístup</li> <li>• pořádání víkendových relaxačních pobytů</li> <li>• dostupnost MHD</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vytápění studia</li> <li>• vzdálenost 2 kilometry od centra</li> <li>• nedostatečné označení studia</li> <li>• vyšší cena lekcí</li> <li>• zaměření pouze na dospělé klienty</li> <li>• chybí sleva pro studenty</li> </ul>
<b>Příležitosti</b>	<b>Hrozby</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• zavedení lekce hormonální jógové terapie</li> <li>• speciální lekce jógy</li> <li>• propagace studia na sociálních sítích</li> <li>• rozšíření nabídky pro seniory</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zdražení energií</li> <li>• zvýšení ceny nájmu</li> <li>• konkurence</li> <li>• ztráta klientů kvůli dojíždění nebo vyšší ceně lekcí</li> </ul>

**Tabulka 25: SWOT analýza Sant Yoga**

<b>Silné stránky</b>	<b>Slabé stránky</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• centrum města</li> <li>• zaměření na děti, dospělé a seniory</li> <li>• bezpečnost pro děti</li> <li>• historické prostory s vysokým stropem a okny</li> <li>• rodinné, přátelské prostředí</li> <li>• individuální přístup</li> <li>• cena lekcí</li> <li>• sleva pro studenty i seniory</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• malá kapacita sálu</li> <li>• hluk z ulice</li> <li>• chybí zahrada na cvičení jógy venku v letních měsících</li> <li>• žádná parkovací místa přímo u studia</li> </ul>
<b>Příležitosti</b>	<b>Hrozby</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• pořádání víkendových akcí pro rodiče s dětmi</li> <li>• rozšíření nabídky o jógu pro těhotné</li> <li>• individuální přístup ke klientům</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zvýšení ceny nájmu a energií</li> <li>• stále se rozšiřující konkurence</li> </ul>



**Tabulka 26: SWOT analýza Siddha-Yoga studio**

<b>Silné stránky</b>	<b>Slabé stránky</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• centrum města</li> <li>• zaměření na dospělé i seniory</li> <li>• přátelské prostředí</li> <li>• individuální přístup</li> <li>• sleva pro studenty i seniory</li> <li>• delší cvičební lekce (90 minut)</li> <li>• kapacita sálu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nedostatečné označení studia</li> <li>• placená, omezená parkovací místa přímo u studia</li> <li>• stísněné prostory před vstupem do sálu</li> <li>• rezervace pouze on-line</li> <li>• vyšší cena lekce</li> </ul>
<b>Příležitosti</b>	<b>Hrozby</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• pořádání workshopů, přednášek</li> <li>• narůstající zájem mladých lidí o volnočasové aktivity</li> <li>• školení nových i stávajících instruktorů</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konkurence</li> <li>• zvýšení ceny nájmu a energií</li> <li>• nedostatečná znalost nových trendů z oblasti jógy</li> </ul>

**Tabulka 27: SWOT analýza Studio pilates M yoga**

<b>Silné stránky</b>	<b>Slabé stránky</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• individuální péče</li> <li>• rodinné prostředí</li> <li>• profesionální přístup</li> <li>• dlouholeté zkušenosti</li> <li>• dostupnost MHD</li> <li>• přehledné webové stránky</li> <li>• pořádání seminářů</li> <li>• nabídka nového trendu jógy – yoga-wheel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• malá kapacita sálu</li> <li>• zaměření pouze na dospělé</li> <li>• vyšší cena lekce</li> <li>• propagace studia</li> <li>• vzdálenost 1,5 kilometru od centra</li> <li>• omezená parkovací místa</li> <li>• chybí sleva pro studenty</li> </ul>
<b>Příležitosti</b>	<b>Hrozby</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• pořádání výukových lekcí</li> <li>• propagace studia na sociálních sítích</li> <li>• soukromé lekce</li> <li>• zvýšení počtu lekcí yoga-wheel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• konkurence</li> <li>• zvýšení cen energií</li> <li>• ztráta klientů kvůli dojíždění nebo vyšší ceně lekcí</li> </ul>

**Tabulka 28: SWOT analýza Yogaholick Liberec**

<b>Silné stránky</b>	<b>Slabé stránky</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• osobní přístup</li> <li>• možnost cvičení venku v letních měsících</li> <li>• příjemné, moderní prostředí</li> <li>• oblíbená antigravity jóga</li> <li>• propagace na sociálních sítích</li> <li>• pořádání workshopů, víkendových pobytů, letních dovolených</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• zaměření pouze na dospělé</li> <li>• vyšší cena lekce</li> <li>• rezervace pouze on-line</li> <li>• nedostatečné označení studia</li> <li>• placená, omezená parkovací místa</li> <li>• chybí sleva pro studenty</li> </ul>
<b>Příležitosti</b>	<b>Hrozby</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• soukromé lekce</li> <li>• narůstající zájem mladých lidí o volnočasové aktivity</li> <li>• spolupráce s jógovými studii po celé České republice</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• stále se rozšiřující konkurence</li> <li>• zvýšení cen energií</li> <li>• zvýšení ceny nájmu</li> </ul>

## **7.1 Závěr výzkumného šetření**

Z výsledků anketního šetření vyplývá, že náhodně vybraná studia se nachází v Liberci, Jablonci nad Nisou a Bedřichově. Ve studiích se nachází jeden až dva sály s různou kapacitou, nejčastěji v rozmezí pro 11–20 návštěvníků. Počet lektorů se velmi liší, nejčastěji vyučují dva lektoři v jednom studiu, dále pak jeden, ale může to být až šest lektorů v jednom studiu. Ohledně věkových skupin návštěvníků se obvykle zaměřují nejvíce na dospělé klienty. Bylo také zjištěno, že muži mají velký zájem o lekce jógy, i když nemají svoje vymezené lekce. Nejběžnější délka lekce se pohybuje kolem šedesáti minut, jelikož některé speciální lekce a druhy jógy potřebují delší čas na dostatečné a kvalitní provedení, pohybujeme se i v délce kolem devadesáti minut. Důležitým kritériem je pro většinu z nás cenová hladina, ta se pohybuje bez zakoupené permanentky mezi 80–300 Kč. Permanentky je možné si zakoupit v každém z dotazovaných studií a podle nabídky si vyberete tu, která vám nejvíce vyhovuje. Slevu pro studenty je možno uplatnit v osmi studiích a slevu pro seniory pouze v šesti studiích. Nejnavštěvovanějším dnem v týdnu pro cvičení jógy je jednoznačně pondělí. Všechny z dotazovaných studií nabízejí cvičební lekce nebo například speciální lekce a přednášky i o víkendu. V převážné většině studií najdete instalovaná zrcadla, a pokud si přijdete zacvičit,

nemusíte si brát svoji podložku na cvičení, rádi vám ji všude zapůjčí. Velký zájem o jógu vyžaduje rezervační systém, ať už se jedná o on-line rezervační systém, komunikaci přes e-mail, telefonicky nebo osobně. Nejvíce využívaným způsobem rezervování je komunikace přes e-mail a osobní jednání. Rezervace není nutná u dvou z dotazovaných studií. Bylo také zjištěno, že jógová či sportovní studia se propagují nejvíce přes webové stránky a sociální sítě. Další získaná informace se týká délky fungování studia na trhu. Nejčastěji zvolená odpověď byla 0–5 let. Nejoblíbenější druh jógy je rozhodně Powerjóga, následně Hatha jóga a Vinyasa jóga. Dále bylo zjišťováno, jaké nové formy jógy by chtěla jednotlivá studia do budoucna zavést. Bohužel nejpočetnější odpovědí bylo, že žádné a druhá nejpočetnější odpověď byla Hatha jóga. Oblíbené jsou také jiné formy výuky, které nabízí převážná většina studií. Konkrétně se jedná o sportovní víkendy, letní dovolené u moře, přednášky, speciální lekce, workshopy. V případě sportovního studia se jedná například o spinning, alpinning a další fitness cvičení. Velice důležitou otázkou bylo, jak se změnila cena lekcí za poslední tři roky. Velmi potěšující zjištění bylo, že cena za poslední tři roky zůstala stejná u šesti dotazovaných studií. Poslední dvě otázky zaměřené na silné a slabé stránky byly rozšířeny o možné příležitosti a hrozby ve SWOT analýze, která byla použita jako druhá výzkumná metoda.

Ze SWOT analýzy vyplývá, že u všech studií mohou nastat stejné hrozby v podobě stále se rozšiřující konkurence, zvýšení cen energií, popřípadě nájmu. S příležitostmi jsou na tom velmi podobně, nabízí se zde možnosti spolupráce s jógovými studii po celé České Republice, zkvalitňování služeb pro návštěvníky v podobě stále se vzdělávajících lektorů, narůstajícího zájmu mladých lidí o volnočasové aktivity. Z hlediska slabých stránek se jednotlivá studia mohou lehce lišit. Převážně se jedná o nedostatečná parkovací místa, chybí slevy pro studenty či seniory, problém s malou kapacitou sálu, vzdálenost studia od centra, vyšší cena lekce atd. V poslední řadě v rámci silných stránek se budou jednotlivá studia lišit nejvíce. Mezi opravdu silné stránky patří cena lekce; komplexní zaměření jak na děti, dospělé, tak seniory; profesionální a kvalifikovaní instruktoři; kvalitní vybavení; možnost hlídání dětí během lekce; nový jógový trend, jediný v Liberci; možnost parkování přímo u studia zdarma; možnost v letních měsících cvičit venku ...

Cílem SWOT analýzy je zjistit a poté omezit slabé stránky, podpořit silné stránky, hledat nové příležitosti a znát hrozby. Pokud na tomto principu vybraná studia pracují nebo začnou pracovat a jsou schopna si vytvořit pravdivou SWOT analýzu včas, mohou si zlepšit postavení na trhu, najít možné nové způsoby rozvoje či růstu a hlavně zjistit případná rizika, která hrozí.

Naše doporučení pro praxi ve shrnutí by bylo, aby se jednotlivá studia zaměřila především na svoje příležitosti, které se dají do určité míry ovlivnit a pokusit se je zrealizovat.

Mezi konkrétní příležitosti by patřilo rozšíření nabídky hlavně pro věkovou kategorii dětí, jak jsme zjistily ze SWOT analýzy, velmi málo studií se věnuje právě dětem. Dále rozšíření nabídky o již oblíbené nebo nové jógové trendy a v neposlední řadě nabídka spolupráce s jógovými studii po České republice.

## **Závěr**

Bakalářská práce představuje nabídku různých druhů jógy pro aktivní trávení volného času ve vybraných jógových a sportovních studiích v Liberci a okolí. Zahrnuje představení studií, základní údaje a aktuální rozvrh lekcí. Dále představuje současné trendy jógy jako volnočasové aktivity v Liberci a okolí.

V úvodu práce byl prostřednictvím odborné literatury popsán vznik jógy od jejího počátku přes její postupný vývoj, kde je možno se dozvědět souhrn důležitých a zajímavých informací z historické minulosti jógy. Následně bylo pokračováno stručnou charakteristikou tohoto cvičení, kde se dostáváme k hlavnímu cíli samotné jógy. Dále byly popsány jednotlivé druhy jógy, které se vyskytují ve vybraných studiích. Bylo popsáno celkem dvanáct druhů a to ještě nebyly zmíněny zdaleka všechny. Pro účel této bakalářské práce bylo popsáno dvanáct druhů dostačujících. Následuje kapitola, která se zabývala využitím sportu jako volnočasové aktivity, kde byl stručně definován životní styl. Hlavně zde najdeme argumenty, proč právě jóga je vhodná jako volnočasová aktivita pro dnešní populaci a také zde nalezneme podkapitolu, která nám objasní, proč je jóga vhodná i pro vrcholové sportovce. Následoval popis současných trendů jógy, kde bylo zmíněno pár specifických druhů, které se postupně u nás v České republice rozvíjejí.

Ve druhé části práce bylo vytvořeno zmapování nabídky jógových či sportovních studií v Liberci a okolí, čímž byl splněn hlavní cíl práce. Byla zde představena jednotlivá studia zabývající se lekcemi jógy a jejich základní informace s aktuálním rozvrhem lekcí, jak bylo zmíněno již výše. Důležitou kapitolou bylo výzkumné šetření, na základě kterého mohly být poskytnuty důležité informace ohledně jógových lekcí v Liberci, Jablonci nad Nisou a Bedřichově. Výzkumné metody byly zvoleny dvě, anketní šetření a SWOT analýza. Hlavním důvodem pro vytvoření anketního šetření bylo sesbírat větší množství dat v poměrně krátkém časovém úseku. Anketní listy obsahovaly 26 otázek a jako respondenti byli majitelé či lektori vybraných studií. Zpracování jednotlivých odpovědí bylo znázorněno převážně pomocí grafů, z důvodu přehlednosti získaných dat. Výsledky mohou být použity jako informační přehled pro začátečníky, ale i pokročilé zájemce v oblasti jógových cvičení. Mohou být také přínosem pro majitele či lektory vybraných studií. Výhodou je zde souhrn všech důležitých informací ze čtrnácti studií v jedné odborné práci. Jako druhou použitou metodou byla zvolena SWOT analýza, z důvodu výčtu silných a slabých stránek studia, které byly zahrnuty v otázkách ankety a dále stručně shrnující příležitosti a hrozby, které mohou nastat v průběhu fungování na trhu.

Tato práce by měla pomoci, ať už jógovým nadšencům nebo naopak začátečníkům, k výběru správného studia a takové lekce, která bude vhodná právě pro ně.

## Seznam použitých zdrojů

- *Aerobic studio Endorfin* [online]. Liberec, 2012 [cit. 2018-06-19]. Dostupné z: <http://www.aerobic-liberec.cz/>
- BANNENBERG, Thomas. *Jóga pro děti*. Brno: Computer Press, 2011, 128 s. ISBN 978-80-251-3406-1
- *Be Vondrsfull Fit studio* [online]. 2013 [cit. 2018-06-19]. Dostupné z: <https://www.bevondrsfull.cz/>
- BITTLESTON, Jennie. *Tajemství jógy*. Přeložil Pavel KAAS, přeložila Zdenka KLIMTOVÁ, přeložil Pavel WURM. Praha: Svojtka & Co., 2017, 224 s. ISBN 978-80-256-1975-9.
- CUNNINGHAM, Ryanne. *Jóga pro sportovce*. Přeložil René SOUČEK. Praha: Grada Publishing, 2017, 248 s. Sport extra. ISBN 978-80-271-0510-6.
- DĚDKOVÁ, Jaroslava a Iveta HONZÁKOVÁ. *Základy marketingu*. Vyd. 4., dopl. a aktualiz. Liberec: Technická univerzita v Liberci, 2009. ISBN 978-80-7372-514-3.
- *eRclub* [online]. 2003 [cit. 2018-06-19]. Dostupné z: <http://erclub.cz/>
- FENYK, Cassandra. *What is So "Hot" About "Hot Yoga?"* [online]. USA: Fenyk Enterprises, 2013 [vid. 28. 3. 2018]. Dostupné z: [https://books.google.cz/books?id=yPDYAgAAQBAJ&pg=PT2&dq=hot+yoga&hl=cs&sa=X&ved=0ahUKEwjyOpo4\\_aAhXCa1AKHZb6BPUQ6AEIQTAE#v=onepage&q=hot%20yoga&f=false](https://books.google.cz/books?id=yPDYAgAAQBAJ&pg=PT2&dq=hot+yoga&hl=cs&sa=X&ved=0ahUKEwjyOpo4_aAhXCa1AKHZb6BPUQ6AEIQTAE#v=onepage&q=hot%20yoga&f=false)
- FISHMAN, Loren a Carol ARDMAN. *Yoga for Back Pain* [online]. USA: W. W. Norton & Company, 2012 [vid. 28. 3. 2018]. Dostupné z: <https://books.google.cz/books?id=nCngTNpXSg8C&printsec=frontcover&dq=back+yoga&hl=cs&sa=X&ved=0ahUKEwiymbCdi5HaAhWIZ1AKHXPsBu4Q6AEIRjAE#v=onepage&q=back%20yoga&f=false>
- *Fit Siluet* [online]. 2010 [cit. 2018-06-19]. Dostupné z: <http://www.fitsiluet.cz/>
- *Fitness studio* [online]. 1992 [cit. 2018-06-19]. Dostupné z: <http://www.zdenavitakova.cz/>
- HAICH, Elisabeth a Selvarajan YESUDIAN. *Sport a jóga*. V Praze: Metafora, 2014, 215 s. ISBN 978-80-735-9417-6.
- *Hot Yoga Liberec* [online]. 2013 [cit. 2018-06-19]. Dostupné z: <http://www.hotyogaliberec.com/>

- JANDOVÁ, Soňa, Piotr OLEŚNIEWICZ a Tomáš DOHNAL. *Vybrané aspekty rekreologie*. Liberec: TUL, 2014, 104 s. ISBN 978-80-7494-168-9.
- *Jóga na výsluní* [online]. 2012 [cit. 2018-06-19]. Dostupné z: <http://www.jogajablonec.cz/>
- *Jóga: skvělé tělo*. Praha: Easy Publishing, 2017, 130 s. Magbook.
- *Jóga studio Namasté* [online]. 2015 [cit. 2018-06-19]. Dostupné z: <http://www.jogastudioliberec.cz/>
- KAMINOFF, Leslie a Amy MATTHEWS. *Jóga - anatomie: [váš ilustrovaný průvodce pozicemi, pohyby a dýchacími technikami]*. 2., rozš. vyd. Brno: Computer Press, 2013, 280 s. ISBN 978-80-264-0178-0.
- KREJČÍK, Václav. *Jóga, očista a rituály: domácí jógové studio*. Praha: Grada Publishing, 2016, 191 s. ISBN 978-80-247-5813-8.
- KREJČÍK, Václav. *Powerjóga: nová cesta*. Praha: Grada, 2013, 207 s. ISBN 978-80-247-4757-6.
- MAEHLE, Gregor. *Ashtanga Yoga: Practice and Philosophy* [online]. Kalifornie: New World Library, 2007 [vid. 28. 3. 2018]. Dostupné z: <http://syspdram.espivblogs.net/files/2016/07/Gregor-Maehle-Ashtanga-Yoga-Practice-and-Philosophy-.pdf>
- MAHESHWARANANDA. *Jóga proti bolestem v zádech: terapeutická cvičení doplněná o relaxační a dechové techniky*. Editor Harriet BUCHER. Střílky: DNM import - export, 2003, 204 s. ISBN 80-903200-3-1.
- *MB Joga studio* [online]. 2015 [cit. 2018-06-19]. Dostupné z: <http://mbjoga.cz/>
- MINAŘÍK, Květoslav. *Jóga v životě současného člověka*. Hradec Králové: Kruh, 1991, 257 s. Přímá Stezka, Sv. 3. ISBN 80-85202-02-6.
- NORBERG, Ulrica. *Yin Yoga: An Individualized Approach to Balance, Health, and Whole Self Well-Being* [online]. New York: Skyhorse Publishing, 2014 [vid. 28. 3. 2018]. Dostupné z: <https://books.google.cz/books?id=58keAwAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=yin+yoga&hl=cs&sa=X&ved=0ahUKEwiy-Ii3-pDaAhXNJIAKHRJUBTEQ6AEIKDAA#v=onepage&q=yin%20yoga&f=false>
- PÁVKOVÁ, Jiřina. *Pedagogika volného času: [teorie, praxe a perspektivy výchovy mimo vyučování a zařízení volného času]*. 3., aktualiz. vyd. Praha: Portál, 2002, 231 s. ISBN 80-7178-711-6.

- PAYNE, Larry. *Yoga All-In-One for Dummies* [online]. New York: John Wiley, 2015 [vid. 28. 3. 2018]. Dostupné z: [https://books.google.cz/books?id=p5-LBgAAQBAJ&pg=PA428&dq=antigravity+yoga&hl=cs&sa=X&ved=0ahUKEwjeq\\_60zI\\_aAhXCLFAKHbj3DvYQ6AEIKDAA#v=onepage&q=antigravity%20yoga&f=false](https://books.google.cz/books?id=p5-LBgAAQBAJ&pg=PA428&dq=antigravity+yoga&hl=cs&sa=X&ved=0ahUKEwjeq_60zI_aAhXCLFAKHbj3DvYQ6AEIKDAA#v=onepage&q=antigravity%20yoga&f=false)
- *Sant Yoga* [online]. 2015 [cit. 2018-06-19]. Dostupné z: <https://santiyoga.webnode.cz/>
- *Siddha-Yoga studio* [online]. 2016 [cit. 2018-06-19]. Dostupné z: <http://www.siddha-yoga.cz/>
- SIMONIDESOVÁ, Š., 2016. Hormonální jóga. *podiatric* [online], č. 3, s. 48 [vid. 28. 3. 2018]. Dostupné z: <http://www.podiatric.cz/upload/listy/pod-listy-2016-03.pdf>
- STEINER, Vojtěch. *Dějiny jógy*. Praha: Mladá fronta, 2011, 115 s. ISBN 978-80-204-2392-4.
- *Studio Jóga Bedřichov* [online]. 2012 [cit. 2018-06-19]. Dostupné z: <https://www.joga-bedrichov.cz/>
- *Studio pilates M yoga* [online]. 2012 [cit. 2018-06-19]. Dostupné z: <http://www.pilatesmyoga.cz/>
- STŮLPNAGEL, Bettina. *Jóga pro těhotné*. Brno: Computer Press, 2006, 95 s. ISBN 80-251-1190-3.
- *Survio* [online]. 2012, 2018 [cit. 2018-06-18]. Dostupné z: <https://www.survio.com>
- *Yogaholick Liberec* [online]. 2015 [cit. 2018-06-19]. Dostupné z: <http://yogaholick.com>



## **Seznam příloh**

1. Anketa pro instruktory jógy

## Anketa pro instruktory jógy

Dobrý den,

věnujte prosím několik minut svého času vyplnění následující ankety.

Předem děkuji.

Jindřichová Michaela

### 1. V jakém městě se nachází Vaše studio?

Nápověda k otázce: *Pokud nevládníte studio, ale máte pronajatý sál, zvolte v jakém městě cvičíte. Možno zvolit více odpovědí.*

Jablonec nad Nisou

Liberec

Jiné město, napište které.

### 2. Kolik má Vaše studio sálů?

Nápověda k otázce: *Pokud máte sály pronajaté a nevládníte studio, prosím zvolte jako odpověď v kolika sálech cvičíte.*

1

2

3 a více

### 3. Jaká je kapacita Vašeho studia/sálu?

0 - 10 návštěvníků

11 - 20 návštěvníků

21 a více

Pokud máte sálů více, uveďte kapacitu pro každý zvlášť.

## 4. Kolik zde vyučuje lektorů jógy?

## 5. Na jakou věkovou skupinu se zaměřujete?

Nápověda k otázce: *Možno zvolit více odpovědí.*

- Děti
- Dospělí
- Senioři

## 6. Chodí k Vám cvičit, také muži?

- Vůbec ne
- Spíše ne
- Spíše ano
- Ano

## 7. Jak dlouho trvá jedna klasická lekce?

- 45 minut
- 60 minut
- 90 minut
- Jiný počet minut, napište kolik.

## 8. Kolik korun stojí jedna lekce, pokud máte jednotné vstupné?

Nápověda k otázce: *Pokud není jednotné vstupné, prosím rozepište.*

9. Nabízíte zvýhodněné vstupné, permanentky?

- ANO  
 NE

10. Je možné, u Vás uplatnit slevu pro studenty?

- ANO  
 NE

11. Je možné, u Vás uplatnit slevu pro seniory?

- ANO  
 NE

12. Jaké dny v týdnu chodí nejvíce návštěvníků?

Nápověda k otázce: *Prosím zkuste odhadnout, můžete zvolit více odpovědí.*

- Pondělí  
 Úterý  
 Středa  
 Čtvrtek  
 Pátek

13. Cvičíte i o víkendu?

- ANO  
 NE

14. Máte ve studiu instalována zrcadla?

- ANO  
 NE

## 15. Potřebuji vlastní podložku na cvičení?

- ANO  
 NE

## 16. Musím se na lekci předem zarezervovat?

- ANO  
 NE

## 17. Pokud ano, jak si mohu místo zarezervovat?

Nápověda k otázce: *Možno zvolit více odpovědí.*

- Přes on-line rezervační systém  
 E-mailem  
 Telefonicky  
 Osobně  
 V předchozí otázce jsem zvolil(a) ne.

## 18. Jakým způsobem propagujete Vaše studio/cvičební lekce?

Nápověda k otázce: *Možno zvolit více odpovědí.*

- Pomocí webových stránek  
 Informačních letáků  
 Sociálních sítí  
 Pokud jinak, jak?

## 19. Jak dlouho Vaše studio funguje?

Nápověda k otázce: *Pokud máte sál pronajatý, zvolte jak dlouho cvičíte v tomto sále. Pokud cvičíte ve více sálech, zvolte ten v kterém působíte nejdéle.*

- 0 - 5 let  
 6 - 10 let  
 11 let a více

## 20. Jaký druh jógy je nejoblíbenější u návštěvníků?

- Klasická jóga
- Powerjóga
- Hatha jóga
- Hot jóga
- Vinyasa jóga
- Antigravity jóga
- Ashtanga jóga
- Gravid jóga
- Jiný druh jógy, napište jaký.

## 21. Jaké nové formy jógy byste chtěli zavést ve svém studiu/na cvičebních lekcích?

## 22. Nabízíte i jiné formy výuky?

Nápověda k otázce: *Jako například víkendy, dovolené, workshopy atd.*

- ANO
- NE

## 23. Pokud ano, jaké a jak často?

Nápověda k otázce: *Pokud jste v předchozí otázce odpověděli ne, prosím uveďte jestli uvažujete zavést něco podobného.*

24. Jak se změnila cena Vašich lekcí za poslední 3 roky?

- Cena se zvýšila
- Cena zůstala stejná
- Cena se snížila
- Nechci odpovídat

25. V čem vidíte silné stránky Vašeho studia/sálu?

Nápověda k otázce: *Například lokalita, parkovací místa, kapacita sálu, cenová nabídka atd.*

26. V čem naopak vidíte slabé stránky Vašeho studia/sálu?

Nápověda k otázce: *Například lokalita, parkovací místa, kapacita sálu, cenová nabídka atd.*