



Pedagogická  
fakulta  
Faculty  
of Education

Jihočeská univerzita  
v Českých Budějovicích  
University of South Bohemia  
in České Budějovice

Jihočeská univerzita v Českých Budějovicích  
Pedagogická fakulta  
Katedra Výchovy ke zdraví

Bakalářská práce

## **Životní styl osob zaměřených na fitness**

Vypracovala: Daniela Rohlíčková  
Vedoucí práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice 2023

**Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala (pod vedením vedoucího bakalářské práce) samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.

V Českých Budějovicích dne 19. 4. 2023

Podpis autora:

### **Poděkování**

Děkuji panu doc. PaedDr. Emilovi Řepkovi, CSc. za jeho odborné vedení práce a cenné rady při zpracování mé bakalářské práce. Poděkování patří také oboum respondentům za jejich podílení se na emperickém šetření.

**Bibliografická identifikace**

Název bakalářské práce: Životní styl osob zaměřených na fitness

Autor: Daniela Rohlíčková

Studijní obor: Výchova ke zdraví, Pedagogická fakulta

Vedoucí bakalářské práce: doc. PaedDr. Emil Řepka, CSc.

České Budějovice 2023

## **Abstrakt**

Bakalářská práce se zabývá životním stylem osob se zaměřením na fitness. Zdravý životní styl má pozitivní vliv na naše fyzické i psychické zdraví, které se v poslední době těší velké popularitě, a to zejména díky sociálním sítím.

Teoretická část se zabývá základními pojmy nerozlučně spjatými se životním stylem, ale i negativními dopady na naše zdraví, což mohou být různé formy závislosti jako je například alkohol, drogy nebo doping a jeho temná strana.

Praktická část se zaměřuje na kvalitativní výzkum formou rozhovoru s mužem a ženou a porovnává se jejich fyzický i psychický stav. Hlavním cílem této práce bylo zjistit, jaký vliv má provozování fitness na život ženy a muže v produktivním věku čímž se výše zmíněným rozhovorem snažím docílit.

**Klíčová slova:** fitness, dieta, zdraví, zdravý životní styl, alkohol, drogy

## **Note**

The bachelor's thesis is focused on a healthy lifestyle, specifically for people who have chosen the focus of fitness as their life belief. A healthy lifestyle has a positive effect on our physical and mental health, and it has recently become very popular, especially due to being frequently propagated on social networks.

The theoretical part deals with basic concepts inextricably linked to lifestyle, but also with its negative effects on our health, which can be various forms of addiction such as alcohol, drugs or doping with its dark side.

The practical part focuses on qualitative research in the form of an interview with a man and a woman and compares their physical and psychological state.

The main goal of this work is to find out what effect a fitness lifestyle has on the life of women and men of productive age, which I am trying to achieve with the interview I mentioned.

**Key words:** fitness, diet, health, healthy lifestyle, drug, alcohol

# OBSAH

<b>ÚVOD .....</b>	<b>1</b>
<b>1 TEORETICKÁ ČÁST .....</b>	<b>3</b>
1.1 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VÝŽIVU .....	3
1.2 CHYBY VE STRAVOVÁNÍ .....	5
1.3 FITNESS .....	7
1.4 KALORICKÝ DEFICIT A SURPLUS .....	10
1.5 TYPY DIET .....	11
1.6 DOPLŇKY STRAVY-SUPLEMENTACE .....	13
1.7 REGENERACE A ODPOČINEK.....	15
1.8 DOPING .....	18
1.9 DROGY A ALKOHOL.....	20
1.10 DUŠEVNÍ HYGIENA .....	21
<b>2 VÝZKUMNÁ ČÁST .....</b>	<b>27</b>
2.1 STRUKTURA ROZHOVORU .....	28
2.2 ROZHOVOR.....	29
2.3 KOMPARACE.....	41
2.4 SHRNUÍ .....	43
<b>ZÁVĚR.....</b>	<b>44</b>
<b>SEZNAM LITERATURY .....</b>	<b>46</b>
<b>INTERNETOVÉ ZDROJE.....</b>	<b>47</b>

## ÚVOD

V poslední době je fitness velmi populární sportovní odvětví, a to především s ohledem na to, že ve společnosti stoupá zájem osob o svůj vnější i duševní stav. Nejen to je ovšem motivací pro provozování fitness. V současné moderní době lze sledovat také velký vliv sociálních sítí v kontextu prezentace sportovních pokroků a výsledků. Tato skutečnost s sebou přináší jak negativní, tak i pozitivní dopady, kterým je v tomto případě opět motivace pro provozování takového druhu sportu, ať už rekreačně nebo vrcholově.

S provozováním tohoto druhu sportu se, obdobně jako u jiných, pojí několik dalších faktorů, které ve výsledku ovlivňují stav jedince. Jedná se především o jeho fyzický a psychický stav, což jsou proměnné, které lze v průběhu cvičení pozorovat, a je možné sledovat jejich změnu. Aby byl vývoj obou oblastí progresivní, je nutné zaměřit se na oblast životního stylu. Je to něco, co pomáhá utvářet jedince a pečovat o jeho vývoj a prosperitu.

S tímto úzce souvisí životospráva sportovců. Ať už jedinec dělá jakýkoliv sport, je třeba dbát nejen na samotný příjem tekutin a potravin, ale také na čas, kdy je konzumují. Všechno spolu úzce souvisí a vše má výrazný vliv na finální duševní a fyzický stav. Stejně jako u téměř všech oblastí lidského života je právě i součástí životního stylu třeba dbát na vyváženost. Za předpokladu, že již jedinec provozuje tento typ sportu, je možné se domnívat, že bude řešit i svou životosprávu. Právě na této cestě se ale mohou objevit oblasti, které při větší míře konzumování, mohou mít silně negativní dopady. A pokud je snad motivace přehnaná, či právě psychický stav jedince není v normě, může mít i vedlejší oblast fitness až fatální následky.

Pokud bychom tento předpoklad rozvinuli dále, můžeme se zaměřit na oblasti, které se pojí s provozováním fitness a mají negativní vliv na stav jedince. Tuto negativní složku je možné rozdělit do dvou oblastí, a to fyzické a duševní. Právě do fyzické oblasti můžeme zahrnout přílišné konzumování proteinových produktů, konzumace nebezpečných látek za účelem růstu svalové hmoty apod. Duševní oblast zahrnuje tlak veřejnosti vytvářený především prostřednictvím sociálních sítí. Jak již bylo uvedeno výše, právě sdílení progresu a výsledků na sociálních sítích může vést k motivaci, ovšem i na této motivaci může vzniknout závislost.

Hlavním cílem této bakalářské práce je přiblížit oblast fitness, jeho vliv na duševní a fyzický stav a zmapovat jeho negativní dopady na jedince. Pro tento účel byli vybráni dva sportovci, kteří aktivně provozují fitness, muž a žena v produktivním věku. Oba se věnují fitness na pokročilé úrovni, tudíž u nich lze předpokládat znalost daného odvětví, jistá duševní rovnováha a jsou si vědomi negativních dopadů, které tato oblast přináší. Za účelem zjištění jejich vývoje budou po dobu tří měsíců podrobeni výzkumu s tím, že se u nich předpokládá přirozený progres. Jejich současný fyzický a psychický stav i způsob životního stylu je součástí teoretické části. V rámci analýzy bude sledován jejich vývoj, nejčastěji formou dotazníkového šetření. Ve shrnutí pak bude možné popsat proměnu, která se za dobu tří měsíců u jedinců v pokročilém stavu provozování fitness projevila. Celá tato práce je koncipována jako kvalitativní výzkum s využitím prvků komparativní metody.



## **1 TEORETICKÁ ČÁST**

Teoretická část vysvětluje jednotlivé pojmy týkající se zdravého životního stylu, do něž se dají zahrnout aktivity a návyky jako pohyb, pitný režim, vyvážená strava, vitamíny, dostatek odpočinku a následné regenerace. Abychom měli výrazné výsledky ve fitness, věnuji se i pojmům jako jsou bílkoviny, sacharidy, tuky a vláknina. Všechny tyto faktory ovlivňují naše zdraví a každý jedinec by se na ně měl soustředit. Následují i témata, která by mohly naší cestu za zdravým cvičením negativně ovlivnit, proto je důležité se věnovat zakázaným látkám - doping, nezdravé a nevyvážené stravě, špatné technice cvičení, přetřénování těla, alkoholu a kouření.

### **1.1 Faktory ovlivňující výživu**

#### **Bílkoviny**

Bílkoviny neboli proteiny jsou základní stavební jednotkou pro svaly. Nejvyšším zdrojem bílkovin jsou všeobecně ryby, zejména pak druhy jako losos nebo pstruh. Dále kuřecí a hovězí maso, vejce, různé sýry, a nakonec i samotný protein v prášku, kterým můžeme doplnit potřebné množství bílkovin v denním příjmu, nejlépe po tréninku (Fořt, 2014).

Dostatečný příjem bílkovin je pro tělo člověka zásadním v oblasti regenerace, tréninkem narušených svalových vláken a spolu s tím i spojený růst a nabývání nové svalové hmoty (Fořt, 2014).

Doporučený denní příjem bílkovin je závislý na tělesné hmotnosti. To znamená, že pro nespovovce je to 0,6 – 0,8 g/kg tělesné hmotnosti. Pro sportovce je doporučeno množství bílkovin 1,6 – 2,5 g/kg tělesné hmotnosti (Borkovec, 2013).

#### **Tuky**

Tuky jsou zdrojem takzvané pomalé energie, udržují nám stabilní tělesnou teplotu a fungují jako ochrana vnitřních orgánů. Jsou potřebné pro vstřebávání vitamínů

rozpuštěných v tucích a slouží jako nositel všech živin, kterými jsou například antioxidanty, hormony nebo cukry (Fořt, 2014).

### **Sacharidy**

Sacharidy (cukry) jsou nejdůležitější zdroj takzvané rychlé energie. Rozdělujeme je na stravitelné a nestravitelné, přičemž stravitelné sacharidy budují naši energii a nestravitelné nacházíme ve vláknině. Sacharidy obsahují škroby což je například rýže, luštěniny nebo brambory (Fořt, 2014).

Sacharidy jsou jediný zdroj energie pro mozek a centrální nervový systém, právě náš mozek a centrální nervový systém spotřebuje okolo 130 gramů glukózy denně. Glukóza je krevní cukr, rovněž okamžitý přísun energie (Borkovec, 2013).

### **Vláknina**

Vláknina je nestravitelný sacharid, na rozdíl od samotných sacharidů, které jsou pro nás zdrojem energie, nám vláknina žádnou nedává. Dělí se proto na rozpustnou, která je rozložitelná ve vodě a nerozpustnou, která se ve vodě nerozkládá. Nerozpustná vláknina tělem prochází rychleji, což má pozitivní vliv na udržování správné funkce střev a stejně tak brání zácpám. V živočišné stravě se vláknina nenachází. Ideálními zdroji vlákniny jsou například ovoce, zelenina, luštěniny nebo ořechy (Co je vláknina).

### **Pitný režim**

Dalším důležitým tématem ve zdravém životním stylu je pitný režim. Tekutiny jsou potřeba ke správné funkci ledvin a odplavování škodlivých látek z těla. Jelikož přes celý den se z těla pomocí potu vyplaví až 2,5 litrů vody, je nutné ji pravidelně doplňovat. Pokud je tělo dehydratované, dochází velmi často k bolesti hlavy, únavě, ve vážných případech až k zánětům ledvin nebo slepého střeva (Krauz, 2021).

## 1.2 Chyby ve stravování

### Nízký příjem kalorií

Spoustu lidí za účelem zhubnutí sníží výrazně svůj denní příjem kalorií na minimum, což způsobuje zpomalení trávení, zpomaluje se funkce mozku, máme nekvalitní spánek, klesá nám energie a tělo se přepne do režimu „přežití“ a začne si ukládat zásoby tuku. To má za následek tzv. jojo efekt, kdy člověk začne přibírat to, co zhubnul (Enžl, 2021).

### Nadměrný příjem kalorií

Pokud má tělo vysoký příjem kalorií a žádný výdej, je velmi pravděpodobné, že se dříve či později začne dostávat do fáze nadváhy až obezity. V tomto případě tělo nestíhá veškerou potravu trávit, člověk se cítí plný, má méně energie a lidské tělo začíná mít velké sklony k budování tukové zásoby.

### Nadváha

Nadváhu je mnohdy možné pozorovat na první pohled. Člověk má zvýšenou tělesnou hmotnost. Nadváha je předstupeň obezity, ale může i tak způsobovat různé zdravotní komplikace. Podle BMI se pohybuje stupeň nadváhy od 25,00 – 29,99 kg/m<sup>2</sup> (Vítek, 2008).

### Obezita

Obezita může být způsobena přemírou tuku v těle, ale rovněž může být i geneticky daná. Oba tyto faktory jsou ovlivnitelné ale pokud je obezita geneticky daná, bude se takovému jedinci mnohem hůře ovlivňovat a redukovat. Obéznímu člověku hrozí velké množství zdravotních komplikací jako je například diabetes, infarkt, srdeční onemocnění, ve vážných případech může být příčinou předčasného úmrtí.

Stupeň obezity podle BMI se pohybuje od 30 kg/m<sup>2</sup>. Rozlišujeme 3 stupně obezity:

1. Stupeň: 30,00 – 34,99
2. Stupeň: 35,00 – 39,99
3. Stupeň: 40,00 a dále

Vzorec pro vypočítání BMI:  $70 \text{ (kg)}/1,75^2 \text{ (m}^2\text{)} = 22,9 \text{ kg/m}^2$

(Vítek, 2008)

### **Nedostatek vitamínů**

Jako velký nedostatek, zejména pak v oblastech vnitrozemních zeměpisných podmínek, jaké jsou i v České republice podle (Enžl, 2021) je Omega 3, která se v naší stravě nevyskytuje tolik jako v přímořských státech. S nedostatkem Omega 3 souvisí řídnutí vlasů, slábnutí nehtů nebo suchá kůže.

Omega 3 nacházíme především v mořských plodech a rybách všeobecně, kvalitním a dostupným zdrojem omega 3 mastných kyselin je losos nebo krevety, ovšem stejně tak chia semínka nebo semínka konopná.

### **Nepravidelnost**

V dnešní uspěchané době je velmi negativním trendem v oblasti zdravého životního stylu spěch a stres. Moderní člověk pak velmi často zanedbává pravidelný přísun potravy, ať už kvůli zaměstnání, škole, nebo zapomnětlivosti. Když tělo nedostává pravidelně stravu, opět se dostává do režimu „přežití“ a raději si ukládá tuky do svých zásob. V případě pravidelného stravování je možné u člověka sledovat pozitivní vliv na trávení, nebude se cítit plně a tělo si nebude mít potřebu budovat tukové zásoby.

## 1.3 Fitness

### Definice fitness

Fitness je jednou z nejoblíbenějších aktivit, co se týče zdravého životního stylu. Jedná se o životní styl, při kterém budujeme svou disciplínu, kondici, a především fyzické i psychické zdraví (Marie Skopová, 2022).

Je tvořen čtyřmi hlavními faktory: fyzická síla, svalová vytrvalost, aerobní vytrvalost a kloubní flexibilita

### Pohybové programy fitness

Mezi fitness aktivity je možné řadit outdoorové a indoorové pohybové činnosti, které tvoří kompletní zdatnost podle zvoleného cíle. Dělí se na:

1. Aerobní programy
2. Kondiční programy
3. Body styling
4. Body and mint

### Aerobní programy

Do aerobních programů spadají všechny pohybové vytrvalostní aktivity. Jsou to programy pro širokou veřejnost, kde lidé navštěvují fitness centra, tělocvičny, sportovní kroužky nebo využívají pro cvičení svou domácnost. Sportovci jsou velmi často využívány jako příprava na samotný silový trénink.

Do aerobních programů řadíme: kardiorespirační vytrvalost, svalovou vytrvalost a redukci hmotnosti.

## **Kondiční programy**

Kondiční programy se specializují především na vytrvalost, sílu a rychlost, zejména z těchto důvodů proto se dají využívat pro redukci tuku a zlepšení fyzické zdatnosti. Jedná se například o P-Class, což je kondiční cvičení, které trvá z pravidla kolem 20 minut a můžeme k němu využít různé posilovací gummy nebo činky.

Do kondičních programů řadíme: redukce hmotnosti, zpevnění a formování postavy (Marie Skopová, 2022).

## **Body styling (training, forming)**

Jedná se vytrvalostně silový trénink se záměrem tvarování postavy a zesílení těla. Využíváme k němu lehké i těžké váhy, mohou to být činky, expandéry, posilovací gummy nebo posilovací stroje. Nejčastěji na tuto formu tréninku využíváme fitness centra. Pro začátečníky doporučuji kvůli technice, která je velice důležitá, využít osobního trenéra, aby nedošlo ke zranění (Marie Skopová, 2022).

## **Silový trénink**

Silový trénink je nejčastěji zaměřený na budování tělesné síly, a to především za využívání zvedání těžkých závaží. Nejedná se ale o klasické posilování, s čímž se silový trénink velmi často zaměňuje.

Od klasického posilování se liší menším množstvím opakováním, ale s větší vahou v porovnání s konvenčním tréninkem využívaným například při kulturistice. Nedílnou součástí jsou delší pauzy mezi sériemi jednotlivých cviků, aby bylo tělo schopno načerpat větší množství síly, jelikož sval je vyčerpáván do takzvaného selhání. Proto je pro svalovou hmotu jednodušší budovat svůj objem a celkově zesílit (Fitness Revolution, 2020).

Lidské svaly rostou díky: progresivnímu zatížení, mechanickému zatížení a metabolickému zatížení. Nejpodstatnější je ale progresivní zatížení.

## **Progresivní zatížení**

Jde o postupné navyšování vah. Svaly při postupném navyšování zátěže nemají jinou možnost než zesílit a zahájit proces růstu (Fitness Revolution, 2020).

Rozdělujeme tyto typy síly:

1. Hrubá síla – Hrubá síla je určena primárně na silový trénink, kdy se jedná o 1-5 počet opakování se záměrem zvednutí našeho maxima.
2. Funkční síla – Jedná se o silové prvky, kde používáme nadměrnou sílu. Je tu důležitá i kondice a vytrvalost. Proto se funkční trénink zaměřuje především na cvičení na gymnastických kruzích nebo na izometrické cviky.
3. Explozivní – Při explozivní síle vyvíjíme co největší sílu v nejrychlejší čas. Využívá se i v kombinaci s funkčním tréninkem.

Jedná se například o kliky s potleskem nebo shyby na hrazdě (Fitness Revolution, 2020).

## **Body and mind (zdravotní zaměření)**

Do této skupiny se zahrnují cvičební programy, které jsou zaměřeny přímo na naše zdraví. Nejedná se zde o budování síly, kondice ani vytrvalost, ale je kladen důraz na naše psychické zdraví a rozvoj osobnosti.

Do těchto programů řadíme jógu, pilates, hodiny strečinku, balanční dovednosti nebo cvičení s míči.

(Marie Skopová, 2022)

## 1.4 Kalorický deficit a surplus

### Kalorický deficit

Jedná se o stav, kdy výdej energie převyšuje kalorický příjem a tělo si musí pro další kapacitu sáhnout do tukových zásob. V případě, kdy je člověk v kalorickém deficitu za účelem zhubnutí, je nutné mít kalorie pod kontrolou. Při dosažení vysokého deficitu není příliš komplikované spadnout pod lidský bazální metabolismus, což může způsobit mnoho zdravotních komplikací (Lavičková, 2021).

### Bazální metabolismus

Bazální metabolismus je minimum kalorického příjmu, pod který by se lidské tělo nemělo v rámci příjmu energie dostat. V případě dosažení bodu pod pomyslnou hranicí, na které se bazální metabolismus nachází, hrozí člověku zhoršení životních funkcí. U člověka je pak možné sledovat větší únavu zhoršení trávení, zpomalení funkcí mozku, zkrátka tělo nemá dostatek energie na běžné funkce našeho organismu (Enžl, 2021).

Bazální metabolismus lze vypočítat podle Harrisovy-Benedictovy rovnice:

Pro ženy:  $655 + (9,563 \times \text{váha v kg}) + (1,85 \times \text{výška cm}) - (4,676 \times \text{věk})$

Pro muže:  $66,5 + (13,76 \times \text{váha kg}) + (5,003 \times \text{výška cm}) - (6,755 \times \text{věk})$

### Kalorický surplus

Jedná se o stav, kdy příjem převyšuje výdej. Tento stav je mnohdy využíván jedinci, kteří se zaměřují na budování svalové hmoty. Pokud je člověk v surplusu pro nabírání svalové hmoty, bude mít při tréninku mnohem větší energii a zároveň buduje novou svalovou hmotu.

Pro začátečníky je obecně přijímané jako nejlepší varianta zvýšit příjem o 100 – 200 kcal na den a udržet tyto kalorie po dobu cca 14 dnů a poté postupně navyšovat až do našeho cíle (Lavičková, 2021).



## 1.5 Typy diet

### Co je dieta?

Jedná se o výživu, která má omezení pro příjem potravin za účelem redukce tělesné hmotnosti (Kunová, 2018).

Opět se dostávám ke zmíněnému kalorickému deficitu, který je pro hubnutí klíčový. Proto můj názor je ten, že diety jsou pouze nástroj kalorického deficitu.

### Low-Carb dieta

Low-carb dieta znamená, že člověk bude přijímat nízké množství sacharidů. Během prvních pár týdnů začneme pozorovat výrazný úbytek na váze, ale jelikož jsme byli zvyklí držet určité množství sacharidů, tak si naše tělo drželo určitý počet glykogenových zásob. V tuto chvíli, kdy má tělo menší množství sacharidů, se tělo začne automaticky zbavovat glykogenových zásob a zároveň vody. Sníží se tedy naše tělesná hmotnost, ale nezbavujeme se zásob tuku, ale vody (Liška, 2023).

### Ketonová dieta

Opět se jedná o dietu, kde je příjem sacharidů nízký, ale oproti Low-Carb dietě je ještě nižší a spadá až na pět % našeho celkového příjmu sacharidů na den. Dalších 75-80% energie si naše tělo začne brát z tuků. To má za následek vysokou redukci hmotnosti v prvních pár týdnech, ale opět z vody a glykogenových zásob namísto tukových zásob (Liška, 2023).

### Přerušovaný půst

Tento způsob diety spočívá v tom, že určité hodiny jedinec může jíst a určité hodiny nejíst. Nejčastější varianta přerušovaného hladovění je 16/8, kdy 8 hodin jedinec může jíst a 16 hodin nepožije nic kromě čisté vody. Člověk si díky tomuto způsobu stravování může nastavit dobu konzumace podle sebe. Například tedy přijmeme od 14:00 – 22:00 všechen potřebný denní kalorický příjem.

Další základní schémata mohou být 16/8, 18/6 nebo 20/4. Pokud ale náš cíl je budování svalové hmoty, je spíše doporučeno si svůj denní příjem rozvrhnout do celého dne. Celý tento proces přerušovaného půstu může být pro tělo velice benefitující (Liška, 2023).

## **Detoxikační diety**

Existuje spousta typů detoxikačních diet zvláště v dnešní době sociálních sítí, kde spousta lidí experimentuje, co tělo zvládne. Výsledek je ale vždy stejný, a to nabrání tukových zásob znovu po skončení diety. Naše tělo doopravdy tyto diety vůbec nepotřebuje, jelikož za nás pracují naše jádra a ledviny, které mají za úkol detoxikovat tělo.

V těchto dietách může jedinec mít založený detox na různých vývarech nebo detoxikačních čajích. Často se zkouší i detoxy, kde člověk pije jen šťávy například ze zeleného ovoce nebo zeleniny.

Všechny tyto detoxy způsobují to, že tělo nemá dostatek energie, je unavené, mohou začít i problémy s trávením. Tělu chybí vitamíny a minerály. (Liška, 2023)

## **Bezlepková dieta**

Bezlepková dieta v praxi probíhá tak, že člověk vyřadí veškerý lepek ve svém denním příjmu. Pro někoho tento způsob diety může být hodně omezující, jelikož lepek je zastoupený například v těstovinách, v pečivě, v sladkostech a podobně.

Lidé, kteří mají problém s trávením je tento způsob diety velice doporučován z důvodu alergie nebo intolerance. To znamená, že po požití lepku mohou nastat problémy s trávením, jedinci může být nevolno a může pociťovat nafouklé břicho (Liška, 2023).

## **Jídelníček na míru**

Nejlepší způsob zdravé a dlouhodobě udržitelné diety je jídelníček na míru, nebo krabičková dieta. Jídelníček na míru si jedinec může nechat za poplatek vypracovat u spousta výživových poradců. Jedná se o celkovou změnu životního stylu, kdy se chceme dlouhodobě udržitelně stravovat a zlepšit naše návyky se stravování.

## **Krabičková dieta**

Krabičková dieta je v dnešní době více a více populární. Jedná se o dovoz až 5 jídel k jedinci domů. Člověk si sám nastaví počet kalorií na den nebo mu jsou spočítány nutriční specialistou. Je to nejjednodušší způsob zdravého stravování, člověk získává čas tím, že doma nemusí vařit a stejně ho čeká pestrá a vyvážená strava. Proto je za mě krabičková dieta velmi dlouhodobě udržitelná pro zdravý životní styl.

## **1.6 Doplnky stravy-Suplementace**

### **Vitamíny**

Vitamíny jsou důležité pro vývoj a funkci celého organismu. Zajišťují správnou funkci zraku, správný chod metabolismu a dodávají člověku energii. Existuje 13 základních typů vitamínů, které se dělí do dvou skupin, a to vitamíny rozpustné v tucích a vitamíny rozpustné ve vodě (Fajfrová, 2011).

#### **Vitamíny rozpustné v tucích**

- Vitamin A – retinol a jeho provitaminy (karotenoidy)
- Vitamin D – kalciferoly
- Vitamin E – tokoferoly a tokotrienoly
- Vitamin K – fylochinony, farnochinony

#### **Vitamíny rozpustné ve vodě**

Skupina vitamínů B-komplexu

- Vitamin B1 – thiamin
- Vitamin B2 – riboflavin
- Vitamin B6 – pyridoxin
- Vitamin B12 – kyanokobalamin
- Kyselina listová – folacin

V poslední době se už tolik nesetkáváme s avitaminózou ale spíše s hypovitaminózou, hlavně po covidovém období, kdy si lidé začali více uvědomovat důležitost vitamínů a minerálů. Zvyšuje se pozornost i pro jejich antioxidační účinky a posilování obranyschopnosti organismu proti civilizačním onemocněním (Fajfrová, 2011).

### **Avitaminóza**

Nedostatek vitamínů, který se může podepsat na selhávání funkcí organismu až po vážné onemocnění. S avitaminózou se v dnešní době setkáváme zcela výjimečně (Fajfrová, 2011).

### **Hypovitaminóza**

Nadměrný příjem vitamínů, které tělo už nedokáže zpracovat. V dnešní době dochází v potravinářském průmyslu k obohacování potravin různými látkami, to má za následek poruchy vstřebávání. Člověk poté může mít potíže se vstřebáváním a hrozí mu například onemocnění jater, střevní záněty nebo průjemy (Fajfrová, 2011).

### **Protein**

Protein je zdroj bílkovin v práškové formě, který se může rozpouštět ve vodě nebo v mléce. Je to jednoduchý a rychlý příjem bílkovin, který se využívá sportovci hlavně po tréninku, kdy plní funkci výplně svalových vláken a dodává svalům potřebné látky k uzdravení a podpoře v růstu svalů. Výhodou je rychlá vstřebatelnost (Ronald Maughan, 2006).

### **Kreatin**

Kreatin je organická aminokyselina, která se nachází ve všech obratlovcích. Jeho největší koncentrace je však přímo ve svalové tkáni. Pro příklad se na 1 kilogramu červeného masa vyskytují až 4 gramy kreatinu. Jeho úloha je především v ledvinách a játrech a jeho přebytek se vylučuje močí.

Kreatin je po proteinu nejvyžívanější doplněk sportovci z důvodu rychlejší regenerace svalů, větší síly, výkonnosti a vytrvalosti. V praxi to vypadá tak, že kreatin neutralizuje kyselinu mléčnou, který se hromadí ve svalech v průběhu výkonu. Svaly poté vypadají plnější, jelikož se v nich drží určité množství vody (Fořt P. , 2006).

### **Branched Chain Amino Acids (BCAA)**

BCAA se označují esenciální aminokyseliny-leucin, izoleucin a valin. Jsou to látky, které si naše tělo nedokáže samo vytvořit, a proto se musí doplňovat pomocí potravy nebo doplňků stravy. Nacházejí se například v mase, ve vejcích nebo v mléce. Nižší množství obsahují luštěniny a ořechy.

Při silové zátěži na tréninku mají aminokyseliny BCAA ochrannou funkci svalů a pomáhají udržovat dusíkovou bilanci (Klimešová, 2021).

### **Kofein**

Kofein je významný a nejrozšířenější stimulant. Vyskytuje se v různých rostlinách jako například v kávových nebo kakaových bobech nebo listech čajovníku. Je to látka návyková.

Po příjmu trávícím traktem je ihned vstřebán a do 10 až 20 minut se objevuje v krvi. Dále se přemísťuje do tkání celého těla. Je ním podporována nervová soustava, zvyšuje srdeční činnost a tepovou frekvenci (Martina Bermaciková, 2020).

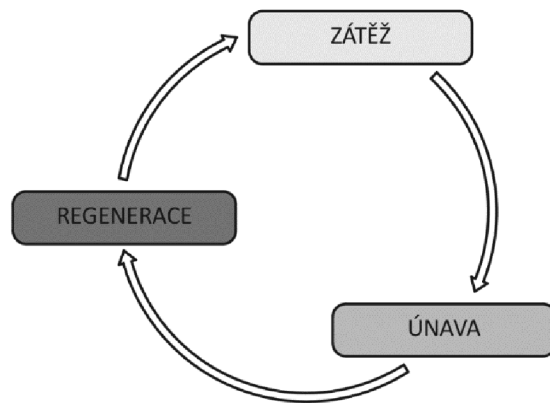
## **1.7 Regenerace a odpočinek**

### **Regenerace sil**

Regenerace neboli zotavení je biologický proces, který vede k obnově tělesných sil, které byly narušené například ze silového tréninku. Regenerace není zahájena po tréninku, ale probíhá celým tréninkovým průběhem. Aby nastal proces regenerace, musí předchozí zatížení uvést organismus do režimu únavy tzv. narušení homeostázy.

Homeostáza znamená stálost vnitřního prostředí a zachovává stabilitu objemu iontového složení, tělesných tekutin a zajišťuje obranyschopnost organismu (Martina Bermaciková, 2020).

Obrázek č. 1 – Cyklus regenerace



(Martina Bermaciková, 2020)

### Formy regenerace

Z hlediska času dělíme regeneraci na:

- před tréninkem – rozcvičení těla, masáž těla
- během tréninku – pitný režim
- po tréninku – relaxační neboli autogenní trénink, hydroterapie

Úkolem regenerace před tréninkem je příprava organismu na větší zatížení nebo jako prevence následného přetížení. Proto je nejlepší varianta zahřátí organismu například posilovacími expandery, rychlou chůzí nebo pohotovostní masáží, která nám může navodit pozitivní náladu.

Regenerace během tréninku se odvíjí od daného zatížení, které jsme během tréninku způsobily. Během výkonu jedinec musí zajistit dostatečný pitný režim.

Hlavním úkolem regenerace po výkonu je odstranění únavy neboli zkrácení doby, která je nutná k odpočinku. Tato regenerace se dělí se na časnou a pozdní.

Časná regenerace má dvě fáze:

První fáze je bezprostředně hodinu až hodinu a půl po výkonnostním tréninku. Druhá fáze navazuje na první a její trvání je individuální.

Pozdní regenerace neboli rekondice nastupuje po delším zátěžovým obdobím. Jejím úkolem je udržet jedincovu výkonnost po čas tréninku (Martina Bermaciková, 2020).

Z cíleného pohledu se regenerace dělí na aktivní a pasivní:

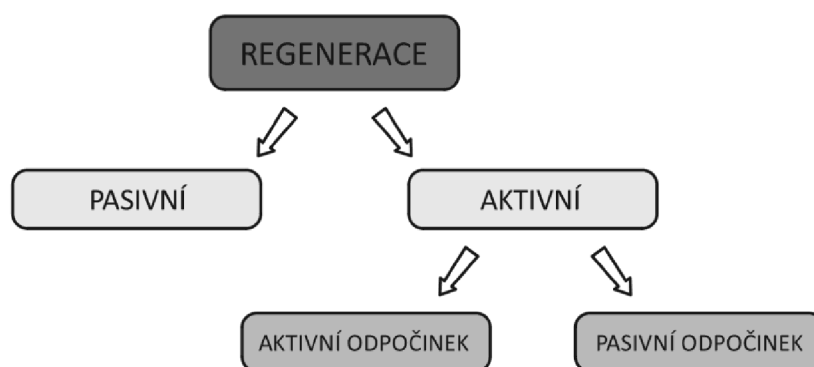
### **Aktivní regenerace**

Aktivní regenerace je plánovaná činnost, která urychluje proces pasivní regenerace. Může probíhat dvěma způsoby, a to buď s úplným vyloučením fyzické aktivity, to nazýváme pasivním odpočinkem, nebo lze zařadit lehká fyzická aktivita. Pokud zvolíme druhou variantu pasivního odpočinku, využívají se všechny formy odpočinku od meditací, jógy až po hydroterapie (Martina Bermaciková, 2020).

### **Pasivní regenerace**

Pasivní regenerace je přirozená činnost organismu, do které nezasahují vnější podněty. Během pasivní regenerace probíhá obnova duševních i tělesných sil, obnova energetických zásob, regenerace poškozených buněk nebo vyrovnávání tělesné teploty (Martina Bermaciková, 2020).

Obrázek č. 2. – *Formy regenerace*



(Martina Bermaciková, 2020)

## **Únava**

Únava je stav, kdy přirozeně klesá výkonnost jedince, ale zároveň plní ochranou funkci mechanismu těla. Vede ke snížení intenzity prováděné činnosti. To za jakou dobu nastane únava a do jakého stupně únavy tělo přivede, se odvíjí od mnoha faktorů. Závisí na vnějších tak na vnitřních faktorech.

Vnitřní faktor může být zdravotní stav jedince, stupeň přetížení při tréninku. Vnější faktor se odvíjí od teploty vzduchu v prostředí, ve kterém se nacházíme, vlhkosti nebo atmosférickém tlaku (Martina Bermaciková, 2020).

### **Fyziologická únava**

U fyziologické únavy lze dělit příčiny jejího vzniku.

- Kritický pokles svalového zásobního glykogenu tzv. pokles energetických zásob.
- Vznik metabolického navýšení kyselých látek v těle – acidóza – zvýšená hladina laktátu v organismu

### **Patologická únava**

Příliš objemný nebo intenzivní trénink může vyvolat patologický stav neboli poškození organismu, kde se naruší proces adaptace. Pokud stav poškození trvá delší dobu, mluvíme o přetrénování, ale pokud jde o poškození akutní, jedná se o přetížení organismu (Martina Bermaciková, 2020).

## **1.8 Doping**

### **Co je doping?**

Doping jsou určité zakázané chemické látky, které jsou v seznamu antidopingového výboru. Tento seznam obsahuje zhruba až 60 zakázaných látek co se týče anabolických steroidů (Temná strana dopingu, 2022).

### **Doping a fitness**

Ve sportu jako je fitness se vyskytuje poměrně často, z důvodu dodání vyšší výkonnosti, větší síly, rychlejší regenerace svalů, díky které svaly rostou mnohem více



než u naturálního jedince. V praxi to znamená, že člověk může více trénovat do selhání a jeho svaly budou rychleji připravené na další silové výkony (Temná strana dopingu, 2022).

### **Historie dopingu**

Známe záznamy již z antiky, kdy na antických olympijských hrách zápasníci údajně jedli býčí varlata, kde je určité množství testosteronu, které se vstřebávalo tím když prošlo přes trávicí soustavu. Dále se požívali například sušené fíky jako forma suplementace.

Doping jako takový se začal používat již v 19. století na olympijských hrách, první úmrtí je zaznamenáno okolo roku 1880–1890. V této době byla průkopníkem dopingu cyklistika, kdy se používali různé kombinace drog. Látky jedinci oddálili únavu nebo bolest.

V 60.-70. letech došlo k rozvoji antidopingového výboru a byly vytvořeny seznamy zakázaných látek z důvodu rozšíření dopingu konkrétně na olympijských hrách, kdy lidé umírali přímo při výkonech (Temná strana dopingu, 2022).

### **Testování dopingu**

Dopingové testování provádí antidopingová kontrola, kdy odebírá vzorky tělesných tekutin sportovce. Sportovci nikdy neví, kdo bude k antidopingové kontrole vyzván. Může proběhnout během závodů ale i kdykoliv mimo ně. Nejčastější jsou vyzvání medailisté nebo vítězové (Antidoping, nedatováno).

### **Negativní dopady dopingu**

I když je doping nelegální, ve sféře fitness a kulturistice se užívá více a více. V dnešní době je velmi snadné zakázané látky sehnat, ať v samotném fitness centru u dealerů tak na internetu. Všechny androgenní látky ovlivňují náladu jedince a zvýrazňují jeho osobnost, proto nějací lidé mohou mít zvýšenou agresivitu nebo mohou být více náladoví.

Spoustu mladých lidí je snadno ovlivnitelných a ačkoliv cvičí, nemají stejné výsledky jako kulturisti, zvláště ti, kteří doping užívají. Proto z mého pohledu začínají lidé s dopingem příliš často. Nevzdělávají se ohledně vedlejších účinků, neradí se s nikým a mohou si tím způsobit velké zdravotní potíže.

#### **Zdravotní komplikace při dopingem**

- Mozkové příhody
- Zvýšený krevní tlak
- Onemocnění jater a ledvin
- Kardiovaskulární onemocnění
- Impotence

## **1.9 Drogy a alkohol**

### **Drogy**

Droga je omamná látka, která mění vnímání člověka. Na těchto návykových látkách lze vypěstovat závislost jak fyzickou, tak psychickou. Malé množství drog zvyšuje aktivitu člověka a větší množství drog potlačuje aktivitu. Čím větší množství, tím více droga působí jako jed. Nejužívanější nelegální drogou je marihuana. Podle průzkumu ESPAD 2015, má zkušenosti s marihuanou až 36,8 % studentů ve věkové kategorii 15-16 let. Tento výzkum řadí Českou republiku na první místo z Evropských zemí.

Mezi další nelegální drogy se řadí extáze, kokain, pervitin, LSD a další halucinogenní látky (Drogy, 2019).

## **Proč lidé berou drogy?**

Drogy se u nás rozšířily okolo 60. let, díky médiím a hudbě se dostaly do vědomí společnosti. Drogy se tedy začaly brát hlavně kvůli zapadnutí do kolektivu, úniku od reality, experimentaci a podobně.

Droga dokáže pozastavit emoce a pocity, proto do této závislosti padají hlavně lidé s psychickými problémy a hledají útěk z reality. Dokáže potlačit krátkodobou bolest, zatemňují myšlení jedince, ovlivňují mysl a zhoršují tvořivost (Drogy, 2019).

Příznaky užívání drog mohou být rozšířené zorničky, zarudlé oči, vyšší nekontrolovaná aktivita člověka, únava nebo agresivita.

## **Alkohol**

Alkohol oslabuje centrální nervový systém, konkrétně mozek a míchu. Při požití alkoholu může člověk pociťovat nekontrolovanost, nemá zábrany a necítí ohroženost. Má horší zrakovou činnost, výpadky paměti a podobně. Při velkém požití alkoholu může hrozit otrávení alkoholem nebo dokonce smrt. Pokud člověk užije drogu a do toho pije alkohol, hrozí mu velké nebezpečí a může způsobit smrt.

Z dlouhodobého hlediska užívání alkoholu hrozí poškození orgánů jako například jater nebo zvýšení rizika infarktu. Pokud se člověk rozhodne omezit nebo úplně skončit s pitím alkoholu, mohou se dostavit abstinenční příznaky, které mohou způsobovat třes, nervozitu, pocení, nedostatek spánku a podobně (Drogy, 2019).

## **1.10 Duševní hygiena**

Podle (Míček, 1986) je duševní hygiena systém vědecky propracovaných pravidel k znovuzískání duševního zdraví a duševní rovnováhy.

Duševní hygiena se zabývá jak zdravými vyrovnanými lidmi, tak lidmi, kteří jsou na hranici zdraví a nemoci z důvodu duševní nerovnováhy (Míček, 1986).

Duševní hygiena jde ovlivňovat mnoha faktory jako je stres, spánek, meditace, jóga a podobně. Proto se dále budu blíže věnovat těmto tématům.

Charakteristické znaky pro uchování duševní hygieny podle (Machačová, 1991) jsou:

- Smysl pro humor
- Radost ze života
- Bezprostřednost
- Sebekontrola
- Šetřit své síly i síly druhých
- Spontánnost

## **Stres**

Stres je obrana organismu na psychickou nebo fyzickou zátěž a zajišťuje nejvýhodnější činnost funkcí lidského těla. Duševní stresory ovlivňují imunitní systém a spouští patofyziologický proces, který by bez stresu nenastal (Vymětal, 2007).

Stres můžeme vnímat jako stav napětí, díky kterému naše tělo reaguje na různé zátěžové situace. Stres rozdělujeme na eustres a distres.

Eustres zlepšuje náš výkon a žene nás k pozitivnímu výsledku dané situace. Zažíváme ho v důsledku kladné zátěže, například sportovci, kteří se ženou do cíle a mají vidinu pozitivního výsledku (Líšková, 2021).

Distres naše tělo používá, když jsme v nepříjemných zátěžových situacích, kdy jsou na člověka kladeny například těžké rozhodovací situace. Jedná se o stres, který bychom sami nezvládli (Líšková, 2021).

## **Fyzické projevy stresu**

U každého jsou příznaky stresu trochu odlišné. Nejčastější příznak stresu je rozbušení srdce, bolest břicha, pocit na zvracení, plynatost, průjem nebo bolest hlavy. Člověk může pociťovat i rudnutí v obličeji nebo červené fleky na různých částech těla (Líšková, 2021).

Stresory, které samotný stres vyvolávají mohou být rozděleny podle (Bartůňková, 2011):

- Fyzikální – teplo, chlad, záření
- Chemické – alkohol, infekce, toxiny
- Biologické – hlad, žízeň, bolest
- Psychosociální-strach, deprese, úzkosti

## **Spánek**

Spánek je základní činnost našeho života, kterou strávíme až třetinu našeho času. Proběhlo spoustu výzkumů o tom, že nedostatek spánku neboli spánková deprivace vede ke zhoršení funkcí organismu a tělo začíná mít neurologické potíže. Mozek se hůře soustředí na běžné činnosti, člověk je hodně unavený a může spadnout do depresí, nebo epilepsie.

Lékaři se často setkávají s tím, že si pacienti stěžují na špatné spaní nebo časté probouzení, to může mít za následek i vážné onemocnění, proto se musí diagnostice věnovat větší pozornost. Pokud se jedná o fyziologický proces jako je těhotenství nebo stáří, spánek je na tyto podmínky velmi citlivý a může spánek přerušovat (Vašutová, 2009).

## **Stádia spánku**

Rozlišují se tři základní typy spánku, a to spánek REM, NREM a bdělost. Podle (Vašutová, 2009) střídání spánkových stádií nazýváme jako tzv. architekturu spánku. V klasickém spánku u mladých lidí se v 90 minutových intervalech střídá čtyři až šest cyklů spánku REM A NREM.

REM spánek neboli paradoxní spánek je aktivní formou spánku, při kterém spánek probíhá jako bdění a proto se tato fáze nazývá paradoxním spánkem. Člověk se častěji probouzí, má zvýšenou srdeční frekvenci, která je nepravidelná stejně jako dech.

NREM spánek lze rozdělit do čtyř stádií. Nastávají v hlubokém spánku postupně (I-IV NREM). NREM I je nejslabší spánek a NREM IV je nejhlubší spánek.

Při bdění mozek přijímá a zachovává informace ze zevního prostředí a dává příkazy aktivním orgánům. Bdělost nedoprovází žádné sny. Při stoupajícím věku ubývá fáze REM a převyšuje fáze NREM a bdělosti (Vašutová, 2009).

*Tabulka číslo 1. – Jednotlivé fáze spánku a jejich rozložení v %*

I NREM spánek	asi 50 %
REM spánek	asi 25 %
III a IV NREM (delta) spánek	asi 20 %
I NREM	asi 4 %
Bdělost	méně než 1 % spánku

(Vašutová, 2009)

## **Meditace**

Meditace je cvičení, při kterém se mysl zaměřuje na nehybné objekty. Při provádění meditace je velmi důležitý prostor, kde se jedinec nachází a v jaké je pozici. Pozice by měla být uvolňující, ale zároveň by si měl člověk u ní zachovat zvýšenou koncentraci. Proto je nejlepší varianta provádět meditaci buďto v tiché místnosti nebo v přírodě. Při meditaci se člověk zaměřuje například na tep srdce nebo na dýchání.

Jedinci, kteří meditaci provozují tvrdí, že při pravidelném provádění meditace se zlepšuje výkonnost mozku a pozornost, přibývá pozitivní nálada a zlepšují se vztahy s vrstevníky (Machačová, 1991).

## **Jóga**

Jóga označuje duchovní nauku k tomu, aby se člověk zbavil emočního napětí, stresu, úzkostí a našel v sobě tzv. „pevný bod bytí“. Je to soustava cvičení, při kterém jedinec získává a nachází v sobě rovnováhu jak duševní, tak fyzickou a zvyšuje svoji odolnost proti vnějším stresorům. Nejčastější metoda při józe je metoda dýchání. Staří jogíni vyzorovali, že pravidelné cvičení jógy v lidském tělu zanechává pocit vyrovnanosti, udržuje pozitivní náladu a že největším životním bohatstvím je lidské tělo (Machačová, 1991).

## **Relaxační techniky**

### **Jacobsonova progresivní relaxace**

Je relaxační metoda, která uvolňuje napětí svalstva. Na tuto praktiku přišel Edmund Jacobson a vycházel z vlastních výzkumů. Tato metoda probíhá tak, že jedinec intenzivně vnímá napětí svalstva a následně jej uvolňuje. Uvolňují se především šíje, krk a hlava. Stejně jako pro meditaci tak i pro tuto metodu platí, aby si jedinec našel místo, kde se mu relaxace bude provádět pohodlně, na klidném a příjemném místě (Machačová, 1991).

### **Autogenní trénink**

Jeho autorem je německý psychiatr Johannes Heinrich Schultz, který vymyslel systém cvičení, který se zaměřuje na relaxaci svalů a koncentraci na určitou myšlenku. Díky této metodě se stal celosvětově proslulý. Autogenní trénink využívá základní prvky jógy a Schultzovi poznatky z provádění hypnózy (Schultzův autogenní trénink, 2021).

Uvolněné svaly ovlivňují naše prožitky a tím se automaticky uklidňuje mysl člověka. Cvičení je dobré provádět vleže, v klidu a v teplé místnosti. Než se začne cvičení provádět, musí být celé tělo odpočínuté a uklidněné, až poté se člověk může začít koncentrovat na svoje myšlenky a začíná přistupovat k šesti bodům, během kterých se opakují věty, které navozují pocit tepla, tíhy a chladu (Schultzův autogenní trénink, 2021).



## 2 VÝZKUMNÁ ČÁST

Cílem výzkumné části je zjistit jaký dopad má fitness na konkrétní osoby, které byly požádány o podílení se na tomto zkoumání, a to formou kvalitativního rozhovoru. Po dobu třech měsíců bylo sledováno jakým způsobem tyto osoby provozují svůj životní styl v oblasti fitness, jak dbají na stravu, odpočinek nebo například svůj psychický stav, dále vliv a dopad ze strany sociálních sítí, tak i negativní dopady tohoto životního stylu v oblasti dopingů, alkoholu nebo drog. Praktická část zkoumá a vyhodnocuje daná témata, která byla promítnuta v teoretické části.

Výzkum byl zaměřen na muže a ženu v produktivním věku od 25 do 30 let. Tyto osoby pravidelně provozují fitness, dbají na svůj zdravotní stav, a tak bylo zajímavé vyhodnocovat změny po třech měsících jejich cesty.

Před třemi měsíci při začátku zkoumání byl s respondenty proveden rozhovor. Oba jedinci jsou na provozování fitness již delší dobu zvyklí, a tak bylo očekáváno, že po tuto dobu nepřestanou s posilováním nebo dodržováním stravy.

## 2.1 Struktura rozhovoru

Pro analytickou část práce byl vypracován přehled témat a otázek, podle kterých byl následně veden rozhovor. Data z rozhovoru byla následně porovnána pomocí komparativní metody.

	Muž/Žena
	Komparace stavu před třemi měsíci a stavu aktuálního
Psychická oblast jedince	<p>Mezilidské vztahy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jak vás podle vás vnímá okolí?</li> <li>- Jak vaše cvičení vnímá rodina a přátelé?</li> <li>- Navázali jste v poslední době nějaké nové vztahy?</li> </ul>
	<p>Psychické zdraví</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Co vás dokáže rozhodit?</li> <li>- Jak podle vás působí cvičení na váš psychický stav?</li> <li>- Co vás v životě inspiruje?</li> </ul>
	<p>Sociální síť</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jaká témata sledujete na sociálních sítích?</li> <li>- Jak vás sociální síť ovlivňuje?</li> <li>- Kolik času trávíte sledováním sociálních sítí?</li> </ul>
Fyzická oblast jedince	<p>Estetický vzhled</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kolik vážíte kilo?</li> <li>- Jaké jsou vaše míry?</li> <li>- Jak podle vás vypadáte?</li> </ul>
	<p>Zdravotní stav</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jaký je váš jídelníček?</li> <li>- Máte nějaké fyzické obtíže či jiné zdravotní komplikace?</li> <li>- Prodělal jste v posledních třech měsících nějakou nemoc?</li> </ul>
	<p>Výkon</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Jak často trénujete?</li> <li>- Kolik sérií provede za trénink?</li> <li>- Jakou nejtěžší váhu uzvednete?</li> </ul>

## 2.2 Rozhovor

### ŽENA

#### A) Stav před 3 měsíci

##### 1. Jak vás podle vás vnímá okolí?

O tomto tématu často přemýšlím a od malička mi na názoru ostatních dost záleží, ačkoliv vím, že to není správné. Myslím si ale, že moji blízcí mě vidí jako bezprostředního a milého člověka a za to jsem moc ráda.

##### 2. Jak vaše cvičení vnímá rodina a přátelé?

Ze začátku k tomu byli všichni skeptičtí a nevěřili mi, že si k tomu opravdu vytvořím disciplínu. Myslím si, že je to z důvodů předsevzetí, které si lidé často dávají, ale nedokončují svoje cíle. Mně to naštěstí vydrželo a teď to беру jako běžnou činnost v mém životě, a to i mí blízcí, kteří jsou rádi, že jsem se opět vrátila k nějakému sportu.

##### 3. Navázali jste v poslední době nějaké nové vztahy?

Můj nejnovější přátelský vztah trvá zhruba přes jeden rok. Vždy jsem si držela dlouhodobé vztahy, proto moji nejbližší přátelé jsou v mém životě i přes deset let, snažím se na každém z nich pracovat, být k sobě loajální a upřímní. Proto беру svoje přátelé jako svou druhou rodinu.

##### 4. Co vás dokáže rozhodit?

V poslední době jsou chvíle, kdy mě dokáže rozhodit moje vlastní já. Ať už mojí prokrastinací, lehkomyšlností nebo jen obyčejnou nešikovností. Co se týče ostatních, vždy se to odvíjí od mé nálady, snažím se často vcítovat do ostatních a chápat například jejich špatnou náladu.

##### 5. Jak podle vás působí cvičení na váš psychický stav?

Osobně si myslím, že jsem psychicky vyrovnaný člověk a neměla jsem nikdy naštěstí problém se s něčím vyrovnat. Pokud mám ale špatný den nebo období, cvičení mi vždy zvedne náladu. Díky cvičení si člověk protřídí svoje myšlenky. Fitness studio je místem, kde je člověk sám se sebou a soustředí se jen na sebe. Proto si myslím, že cvičení je výborná osobní terapie.

## **6. Co vás v životě inspiruje?**

Vždy to bude moje okolí, moje rodina a moji přátelé. Další inspiraci hledám většinou na sociálních sítích, kde se ale snažím mít zdravý pohled na věc a rozlišovat co je realita a co není.

## **7. Jaká témata sledujete na sociálních sítích?**

Působím jako každý můj vrstevník na sociálních sítích, kde nejraději sbírám motivace ohledně cvičení a zdravého životního stylu, dále ráda sleduji různá videa či podcasty na toto téma.

## **8. Jak vás sociální sítě ovlivňují?**

Ačkoliv se snažím být velmi opatrná a mít zdravý pohled na věc, občas se přistihnu v porovnávání se s jinými děvčaty. Víím, že sociální sítě nejsou realita a snažím se na to klást velký důraz jak u sebe, tak u jiných.

## **9. Kolik času trávíte sledováním sociálních sítí?**

Když se podívám na můj denní přehled na telefonu, dělá to průměrně šest hodin, což mě vždy lehce vyděsí a víím, že na tom musím zapracovat.

## **10. Kolik vážíte kilo?**

Momentálně vážím 53 kg, což je nejvyšší číslo, které jsem kdy u sebe na váze viděla, ale paradoxně se cítím nejlépe.

## **11. Jaké jsou vaše míry?**

Jelikož jsem nedávno začala s posilováním, tak se průběžně se měřím. Momentálně jsou moje míry 84-68-97.

## **12. Jak podle vás vypadáte?**

V poslední době mě trápí přebytečný tuk na určitých partiích, kterého bych se chtěla začít postupně a pomalu zbavovat. Jsou dny, kdy jsem se sebou spokojená a dny, kdy se na sebe nechci dívat do zrcadla, asi jako každá druhá žena.

### **13. Jaký je váš jídelníček?**

Jak už jsem zmínila v předešlé otázce, chci lehce zredukovat svou hmotnost. Momentálně se má strava skládá z 80 % zdravé stravy a 20 % junk food<sup>1</sup>. Nerada se omezuji ve stravě či držím nějaké typy diet, to by v mém případě nebylo z dlouhodobého pohledu udržitelné.

### **14. Máte nějaké fyzické obtíže či jiné zdravotní komplikace?**

V poslední době jsem často nachlazená, a to přibližně každý měsíc. Je to pro mě vyřazení z mého režimu na týden a více. Proto jsem zařadila různé vitamíny a zkusím si vybudovat lepší imunitu. Fyzické obtíže naštěstí žádné nemám.

### **15. Prodělal jste v posledních třech měsících nějakou nemoc?**

Ano, jak už jsem již avizovala, jsem často nachlazená, jedná se většinou o chřipku nebo nachlazení, které trvá týden a déle.

### **16. Jak často trénujete?**

Momentálně se snažím navštěvovat fitness centrum minimálně dvakrát týdně a provozuji zde převážně full body tréninku<sup>2</sup>. Do budoucna bych ale ráda změnila svůj režim a chtěla bych začít posilovat víckrát týdně, abych viděla větší progres.

### **17. Kolik sérií provede za trénink?**

Přibližně provádím deset až dvanáct sérií za trénink. Můj trénink trvá okolo 1,5 hodiny, a to včetně kardio cvičení, které řadím na konec svého tréninku.

---

<sup>1</sup> Z anglického výrazu lze volně přeložit jako nezdravá strava nebo nezdravé jídlo. Obecně se jedná o potraviny s vysokým podílem tuků a nezdravých sacharidů (pozn. autora).

<sup>2</sup> Z anglického výrazu, tento termín je využíván jako slangový mezi lidmi sportovci provozující převážně fitness. Jedná se o styl sportování, který je zaměřen na zatížení kompletně celého těla, nikoliv jen jedné z jeho partií (pozn. autora).

### **18. Jakou nejtěžší váhu uzvednete?**

S mojí výškou a váhou se předpokládá, že sílu nemám a bude těžké ji vybudovat. Proto se snažím zařazovat silové tréninky. Minulý týden jsem zvedla svojí nejtěžší váhu na cvik hip-trust<sup>3</sup> a to 85 kg. Postupem času bych se ráda zlepšovala a váhu zvyšovala.

---

<sup>3</sup> Silový cvik zaměřený na posílení převážně hýždí a dvouhlavých svalů stehenních.

## **B) Aktuální stav**

### **1. Jak vás podle vás vnímá okolí?**

Každý máme světlé a tmavé stránky, stejně tak i já. Ačkoliv se občas podceňuji, myslím si, že jsem dobrý člověk a že mě takto vnímá i moje okolí, což je pro mě nejdůležitější.

### **2. Jak vaše cvičení vnímá rodina a přátelé?**

Cvičím už něco málo přes jeden rok, na začátku to bylo složitější, myslím si, že mi moje okolí moc nevěřilo, jelikož nedotahuji věci do konce, ale cvičení se stalo mojí rutinou a součástí mého já a tak to vnímá už i mé okolí a podporuje mě.

### **3. Navázali jste v poslední době nějaké nové vztahy?**

V poslední době jsem žádné silné vazby nenavázala. Mám okolo sebe okruh přátel, které беру jako mou rodinu a jsem takto spokojená. Jsem ale velice přátelský typ a nemám problém se seznamováním.

### **4. Co vás dokáže rozhodit?**

Určitě je to moje nešikovnost, která dokáže rozhodit jak mě, tak i mé okolí. Má osobnost je často roztěkaná, s tím se pojí moje nešikovnost, ničení a padání věcí. I když se snažím na tom pracovat, je to vlastnost, kterou bohužel mám a dokáže mě hodně rychle vykolejit.

### **5. Jak podle vás působí cvičení na váš psychický stav?**

V poslední době mi přijde, že je toho na mě poměrně hodně, a tak je fitness centrum pro mě skvělé místo na odreagování, kde mé problémy jdou stranou a soustředím se jen na sebe. Doporučuji to i mým přátelům a vrstevníkům.

### **6. Co vás v životě inspiruje?**

V mém životě mě inspiruje především moje rodina a mí přátelé.

### **7. Jaká témata sledujete na sociálních sítích?**

V poslední době sleduji nejvíce kontent fitness, snažím se vzdělávat i ohledně stravy, kterou se mi nyní nedaří příliš kontrolovat. Dále sleduji zábavná videa, u kterých se vždy odreaguji.

### **8. Jak vás sociální sítě ovlivňují?**

Ještě nedávno bych pravděpodobně řekla, že mě ovlivňovali hodně. Ale snažím se soustředit především sama na sebe a myslím si, že se mi to vede a už mě sociální sítě příliš neovlivňují. Každý jsme jiný, a tak se snažím neporovnávat s ostatními.

### **9. Kolik času trávíte sledováním sociálních sítí?**

Můj momentální průměr strávený na telefonu je okolo 6-7 hodin denně. Tato skutečnost trvá už velmi dlouho a také se jí snažím měnit, ale bohužel se mi to nedaří.

### **10. Kolik vážíte kilo?**

Má váha se od začátku posilování zvyšuje postupně a před týdnem jsem na váze viděla zatím svou nejvyšší váhu 56 kg. Ačkoliv by to pro mě ještě před rokem byla váha, kterou bych nesnesla, tak teď vím, že je to růst především díky zvýšení množství svalové hmoty.

### **11. Jaké jsou vaše míry?**

Moje momentální míry jsou 85-71-99.

### **12. Jak podle vás vypadáte?**

V posledních týdnech se necítím ve svém těle nejlépe, měla jsem více stresových situacích a na mém vzhledu se to projevilo v podobě zvýšení tukových zásob, které bych chtěla do pár měsíců postupně shodit.

### **13. Jaký je váš jídelníček?**

Snažím se stále dodržovat režim 80 % zdravé stravy a 20 % nezdravé stravy. Je to pro mě dlouhodobě udržitelné, jelikož se nerada omezují v jídle.

### **14. Máte nějaké fyzické obtíže či jiné zdravotní komplikace?**

Ještě pár měsíců zpět jsem bojovala s častým nachlazením, které mě vyřazovalo z mého režimu. Naštěstí se vše obrátilo a já i v chřipkovém období jsem zdravá.



Myslím si, že je to lépe vybudovaná imunita i z fitness centra a častějšího pohybu, který momentálně mám.

**15. Prodělal jste v posledních třech měsících nějakou nemoc?**

V posledních třech měsících jsem neprodělala žádnou nemoc.

**16. Jak často trénujete?**

V poslední době jsem měnila svůj týdenní program z full-body tréninku, který probíhal dvakrát až třikrát týdně na trénink, kde procvičuji jednu konkrétní partii. Navštěvuji fitness centrum až pětkrát týdně a mám rozdělený trénink na posilování nohou a posilování vršku těla. Pátý den se věnuji posilování břišních svalů a zařazuji kardio.

**17. Kolik sérií provede za trénink?**

Jelikož jsem měnila svůj týdenní program, moje série se pohybují okolo dvanáct až šestnáct za jeden trénink.

**18. Jakou nejtěžší váhu uzvednete?**

Momentálně zvedám svou nejvyšší váhu na hýždě, a to 130 kg na sérii. Na tomto cviku se snažím pracovat a zvedat stále vyšší váhu.

## MUŽ

### A) Stav před 3 měsíci

#### 1. Jak vás podle vás vnímá okolí?

Moje okolí mě vnímá jako až moc hodného kluka, který by se pro každého rozdal, s čímž musím souhlasit. Má důvěra k lidem se mi občas nevyplácí.

#### 2. Jak vaše cvičení vnímá rodina a přátelé?

Cvičím již devátým rokem, takže má rodina a moji přátelé to berou jako součást mého já. I když jsem v posledním roce měl období, kdy jsem fitness centrum nenavštěvoval, tento životní styl se mě již týká.

#### 3. Navázali jste v poslední době nějaké nové vztahy?

Nové vztahy naštěstí nemusím poslední roky navazovat. Mám skvělou rodinu a skvělý okruh přátel, kterým věřím, a proto nemám potřebu další nové vztahy navazovat.

#### 4. Co vás dokáže rozhodit?

Každý, kdo mě zná ví, že nejvíce mě dokáže rozhodit obyčejná konverzace při mém tréninku, který nesmí být narušen. Pokud mi ho někdo narušuje, často mě dokáže tato situace vykolejit a zhorší se mi nálada. Návštěvu fitness centra beru jako čas jen pro mě, proto ani nechodím nikdy cvičit s někým jiným.

#### 5. Jak podle vás působí cvičení na váš psychický stav?

Cvičení beru jako svou denní rutinu, tudíž si neumím představit, jak by se moc změnil můj psychický stav bez cvičení. Napomáhá mi k psychické pohodě.

#### 6. Co vás v životě inspiruje?

Snažím se ve svém životě nemít úplný vzor a vytvářet se motivaci a inspiraci jen v sobě.

#### 7. Jaká témata sledujete na sociálních sítích?

Na sociálních sítích sleduji obsah, co se týče fitness scény, ale především na sociálních sítích pracuji, takže se pohybuji v různých nabídkách a sleduji dění ohledně prodeje aut a podobně.

## **8. Jak vás sociální sítě ovlivňují?**

Myslím si, že v tomto odvětví budou mít více co říct hlavně děvčata, která jsou dle mého názoru více ovlivnitelná. Já osobně s tímto problémem nemám, a tak mě sociální sítě neovlivňují.

## **9. Kolik času trávíte sledováním sociálních sítí?**

Z důvodu práce na sociálních sítích strávím v průměru okolo 7 hodin denně.

## **10. Kolik vážíte kilo?**

Má váha je přesně 100 kg.

## **11. Jaké jsou vaše míry?**

Po mé delší pauze od posilování jsem více zhubl, tudíž moje momentální míry jsou 120-100-112.

## **12. Jak podle vás vypadáte?**

Jak už jsem zmínil, měl jsem od posilování menší pauzu a nějaké ty kila jsem zhubl. Rád bych tedy nabral zpět svalovou hmotu a dále jí budoval.

## **13. Jaký je váš jídelníček?**

Co se stravy týká, já osobně s tím vzhledem k pracovní vytiženosti dost bojuji. Samozřejmě jsem si stanovil denní příjem bílkovin, sacharidů a tuků. U bílkovin se držím okolo dvou gramů na kilogram tělesné hmotnosti. Sacharidy mám stanovené okolo čtyř gramů na kilogram tělesné hmotnosti a tuky momentálně neřeším, ale chtěl bych se vrátit zpět do mého režimu.

## **14. Máte nějaké fyzické obtíže či jiné zdravotní komplikace?**

Od puberty bojuji s velkou migrénou, která mě doprovází i několik dní po sobě. Pokud mě tedy popadne migréna, jsem ze svého režimu vyřazený minimálně na týden.

## **15. Prodělal jste v posledních třech měsících nějakou nemoc?**

Kromě lehkého nachlazení jsem v posledních třech měsících žádnou nemoc neprodělal.

## **16. Jak často trénujete?**

Jak už jsem zmínil, vracím se zpět do svého režimu, ale postupně. Tudíž chodím momentálně posilovat třikrát až čtyřikrát týdně, ale chtěl bych se dostat až na šest tréninků za týden.

**17. Kolik sérií provede za trénink?**

Za svůj trénink provedu okolo dvanáct až patnáct sérií, věnuji se především progresivnímu zatížení.

**18. Jakou nejtěžší váhu uzvednete?**

Nejvíce jsem uzvedl 240 kg na mrtvý tah<sup>4</sup>.

---

<sup>4</sup> Posilovací cvik zaměřený na posílení hýžďových a zádových svalů.

## **B) Aktuální stav**

### **1. Jak vás podle vás vnímá okolí?**

Tato odpověď se nebude příliš lišit od té minulé. Stále si myslím, že mě okolí vnímá jako hodného a milého člověka, čehož si velice vážím.

### **2. Jak vaše cvičení vnímá rodina a přátelé?**

Jelikož jsem měl pár měsíců pauzu od cvičení a teď jsem zpět v mém starém režimu, mé okolí je rádo a podporuje mě v tom. Napomáhá to i mému psychickému stavu.

### **3. Navázali jste v poslední době nějaké nové vztahy?**

Ne. Moje nejbližší okolí je stále stejné až na partnerský vztah, který byl po pár letech ukončen.

### **4. Co vás dokáže rozhodit?**

Dokáže mě rozhodit špatná komunikace mezi lidmi, hlavně co se týče pracovních záležitostí. Paradoxem je, že mě dokáže lehce rozhodit nedochvilnost lidí, i když s tím sám dost bojuji a snažím se to změnit.

### **5. Jak podle vás působí cvičení na váš psychický stav?**

Jelikož jsem si nedávno prošel rozchodem, cvičení je můj lék na špatnou náladu. Trávím tam momentálně více času než kdykoliv jindy a velice mi to pomáhá.

### **6. Co vás v životě inspiruje?**

V životě mě nejvíce inspiruje moje okolí a já sám. Snažím se být nejlepším vzorem pro sám sebe.

### **7. Jaká témata sledujete na sociálních sítích?**

V poslední době trávím nejvíce času na telefonu zvláště kvůli práci, a tak nemám potřebu se na sociálních sítích věnovat tématům, které bych v jiném životním období vyhledával a ztrácel na nich svůj čas. Proto mi momentálně vyhovuje trávit na telefonu co nejméně času.

### **8. Jak vás sociální sítě ovlivňují?**

Naštěstí necítím žádné ovlivňování skrze sociální sítě.

### **9. Kolik času trávíte sledováním sociálních sítí?**

V poslední době se snažím telefon více odkládat, a tak můj denní průměr na sociálních sítích se pohybuje okolo 4,5 hodiny.

#### **10. Kolik vážíte kilo?**

Jelikož jsem se vrátil zpět do režimu cvičení, přibral jsem za poslední měsíce tři až čtyři kila. Tudíž moje váha se momentálně pohybuje okolo 104 kg.

#### **11. Jaké jsou vaše míry?**

Moje míry jsou 120-100-112.

#### **12. Jak podle vás vypadáte?**

Fyzicky se v poslední době cítím mnohem lépe, jak už jsem avizoval v předchozích otázkách, začal jsem opět cvičit pětkrát až šestkrát týdně, přibral jsem na hmotnosti a cítím se mnohem lépe.

#### **13. Jaký je váš jídelníček?**

Můj jídelníček se určitě zlepšil, ale stále se nestihám stravovat tak, jak bych si přál, a to hlavně pravidelně kvůli mé pracovní vytíženosti. Začal jsem klást větší důraz na vlákninu, takže se snažím ke každému jídlu přidávat hrst zeleniny nebo ovoce. Bílkoviny si držím stále 2 g/1 kg tělesné hmotnosti a sacharidy se pohybují okolo 4 g/1 kg tělesné hmotnosti.

#### **14. Máte nějaké fyzické obtíže či jiné zdravotní komplikace?**

Žádné zdravotní komplikace mě v poslední době netrápí. Snažím se docházet nově pravidelně na fyzioterapii, a to z důvodu migrén, které jsou způsobeny krční páteří. Momentálně pozoruji, zda to zabere a moje migrény odezní.

#### **15. Prodělal jste v posledních třech měsících nějakou nemoc?**

Kromě lehkého nachlazení jsem v posledních třech měsících žádnou nemoc neprodělal.

#### **16. Jak často trénujete?**

Momentálně chodím trénovat minimálně 5x týdně a zatím mi to takto vyhovuje. Přemýšlel jsem i o tom, jestli moje tělo stihá dostatečně regenerovat a zatím si myslím, že jde vše tak, jak má. Pokud na sobě budu cítit únavu, počet tréninků snížím.

#### **17. Kolik sérií provedete za trénink?**

Můj trénink trvá zhruba dvě hodiny, a tak se počet sérií pohybuje okolo 15-20 (uprav).

#### **18. Jakou nejtěžší váhu uzvednete?**

Stále jsem svou nejvyšší váhu nepřekonal, a tudíž je to stále 240 kg na mrtvý tah.

## **2.3 Komparace**

### **Mezilidské vztahy**

Na základě provedeného rozhovoru můžeme vidět, že ohledně tématu mezilidských vztahů se u respondentů nenavýšil počet nových kontaktů, a to hlavně z důvodu, že se pohybují ve věku 25-30 lety a přátelské vazby jsou již dlouhodobě navázány.

U muže je jediný rozdíl ve vztazích, a to ten partnerský, jak uvádí, po několika letech byl jeho vztah ukončený.

Co se týče cvičení, u ženy je pozorována změna ohledně vnímání jejího okolí na návštěvy fitness centra. Uvádí, že její rodina a vrstevníci již její cestu za spokojenějším já berou jako její součást.

### **Psychické zdraví**

Oba respondenti se shodli, že jejich psychické zdraví ovlivňuje návštěva fitness centra a řeší svojí špatnou náladu právě cvičením. U muže se psychický stav zhoršil z důvodu ukončení partnerského stavu a sám uvádí, že cvičení mu v tomto období pomáhá. Ženě pomáhá návštěva fitness centra z důvodu měnící se její postavy k lepšímu a vývoje zdravějšího sebevědomí.

### **Sociální síť**

U ženy se výrazná změna neuskutečnila, ale jak si můžeme díky rozhovoru s mužem všimnout, jeho pokles denního průměru strávený na mobilu je velice výrazný. Sám uvádí, že velmi omezil sociální síť a tráví na mobilu čas jen spojený s jeho zaměstnáním. Další výraznou vidíme u ženy, která se před třemi měsíci na sociálních sítích porovnávala s ostatními děvčaty a momentálně se snaží zapracovat na tom, aby se soustředila pouze na sebe a daří se jí to. U muže, co se týče ovlivnění skrze sociální síť je výsledek stejný.

### **Estetický vzhled**

U ženy na základě rozhovoru a dat, které poskytla lze pozorovat její fyzickou změnu, a to díky tomu, že nepřestala s fitness cvičením. Jak můžeme vidět, zvýšila se za poslední 3 měsíce i její tělesná hmotnost díky které se cítí lépe.

U muže je možné vnímat stejně výraznou změnu, a to především díky tomu, že začal opět s posilováním a navštěvuje fitness centrum častěji. Nabral novou svalovou hmotu a cítí se lépe.

### **Zdravotní stav**

Výraznou změnou prošla žena, která před třemi měsíci a více bojovala s kařdoměsíčním nachlazením a momentálně se její imunita zlepřila a nemoci jí již netrápí. U muže si můžeme všimnout pokroku toho, že začal docházet na fyzioterapie kvůli potížím s migrénami. Doufá, že to jeho migrény zcela zastaví.

### **Výkon (Progres)**

U ženy můžeme pozorovat výrazný progres ohledně nejvyšší zvednuté váhy, kde žena se zlepřila na cviku hip-trust o 45 kg za 3 měsíce, což lze hodnotit jako výrazný progres, zatímco u muže nejvyšší zvednutá váha zůstala stejná.

Oba respondenti navýřili počet návštěv fitness center i počet sérií, který za daný trénink provedou, a to až o dvojnásobek.

Co se jídelníčku týče, u ženy ani u muže nenastala výrazná změna.



## 2.4 Shrnutí

Výzkumná část této práce se zaměřila na životní styl jedné ženy a jednoho muže ve věku do třiceti let, kteří pravidelně provozují fitness. Cílem bylo zjistit, do jaké míry provozování tohoto druhu sportu ovlivňuje vybrané jedince. Lze předpokládat, že dojde k progresu u obou, důležité ale bylo také zjistit, jaké mělo jejich zlepšování tempo.

Za účelem provedení tohoto výzkumu byl sestaven strukturovaný dotazník zaměřený na kvalitativní výzkum. Otázky v tomto dotazníku se snažily pokrýt několik oblastí, které by dle předpokladů mohly nebo měly fitness ovlivnit. Na základě uvedených odpovědí pak bylo třeba zkoumat proměnné.

Největší změnou byl počet návštěv fitness centra, a to u obou jedinců. Oba zmínili, že v posledních třech měsících začali skoro o dvojnásobek pravidelně posilovat a díky tomu je znatelná změna ohledně psychického zdraví. Díky pravidelnému pohybu a psychickému zdraví se například u ženy posílila imunita a již neprodělává žádné nachlazení.

Drobné změny byly pozorovány u fyzického vzhledu a následné sebevědomí z něj, a to konkrétně u ženy, naopak u muže tato skutečnost zůstala stejná.

Žádnou změnu nebylo možné vypořádat v oblasti sociálních vazeb, které mají respondenti již několik let vytvořené, a tak nemají potřebu vytvářet nové sociální vazby.

Z rozhovoru lze vypořádat, že se zhoršil denní průměr strávený na telefonu u ženy, a to o jednu až dvě hodiny denně navíc.

Obecně lze tedy konstatovat, že největší změna byla vypořádaná v nárůstu návštěv fitness centra u obou jedinců, naopak ve vytváření nových sociálních vazeb nebyla vypořádaná žádná změna. Lze vyhodnotit, že provozování fitness má pozitivní účinek jak z psychologického, tak fyziologického hlediska. Jedinci se zvyšuje sebevědomí i nálada díky pravidelnému pohybu a z toho důvodu dokážeme vyhodnotit, že díky fitness si člověk buduje pozitivní rozvoj psychického zdraví a zdravější přístup ke svému tělu a životnímu stylu obecně.

## ZÁVĚR

Obecně lze konstatovat, že zájem o vzhled, zdravý životní styl a sport je v dnešní době velký zájem. Lidé mají potřebu o sebe více pečovat, udržovat se stále v kondici a líbivém vzhledu. Jedním z prostředků, jak lze takto vést svůj život, je provozování fitness. Nejedná se totiž pouze o cvičení, ale je to životní styl, který se právě tato bakalářská práce pokusila nejen přiblížit, ale také více zmapovat.

Hlavním cílem této práce bylo však zjistit, jaký vliv má provozování fitness na život ženy a muže v produktivním věku. Aby však bylo možné dojít k vytyčenému cíli, bylo třeba nejprve popsat jednotlivé oblasti, které jsou s fitness úzce propojeny. Těmi jsou faktory ovlivňující výživu, chyby ve stravování, kalorický deficit a surplus, dále také typy diet či různé doplňky stravy. Nejen na životní styl fitness, ale obecně na zdravý životní styl má vliv i regenerace a odpočinek, doping či návykové látky. V rámci životního stylu pak hraje svou roli také duševní hygiena. Pro přiblížení těchto oblastí a poskytnutí dalších potřebných informací byly pro tuto práci nejvíce využity knižní zdroje například od autorů Marie Skopové a Miroslava Zítka s názvem Základní gymnastika či publikace od autorů Miloše Macháče a Heleny Macháčkové, která nese název Psychické rezervy výkonnosti. Z internetových zdrojů bylo nejvíce čerpáno z odborného článku vydaného pod hlavičkou Interní medicíny v praxi.

Následně byla provedena výzkumná část. Té předcházela rozhovor s dvěma respondenty, mužem a ženou, kteří aktivně fitness provozují. V rozhovoru bylo položeno osmnáct dotazů oběma pohlavím, a to s rozdílem tří měsíců. Následně tak bylo možné zkoumat, jak se provozování fitness odráží na jejich životech.

Z uvedených dat bylo zjištěno, že aplikace životního stylu fitness má převážně pozitivní vliv na obě okolí, a to jak po psychické, tak fyzické stránce. Samozřejmě zde bylo možné sledovat i jisté odchylky, kterými byly neočekávané životní události, jako například v případě muže ukončení důležitého vztahu s blízkou osobou. Ačkoliv k této odchylce ve výzkumu došlo, lze ale na základě výpovědi respondenta tvrdit, že právě díky fitness se mohl s touto „ztrátou“ vyrovnat lépe, než v případě, že by tento druh životního stylu neprovozoval. Celkově lze z výzkumu vyvodit, že životní styl fitness ovlivňuje po psychické stránce více ženy, které jsou spíše otevřené navozování nových

vazeb a celkově jim tato filozofie pomáhá v jejich duševní rovnováze. To samozřejmě platí i u mužů, ovšem v daleko menší míře. Naopak u mužů byl pozorovatelný progres z hlediska fyzického, o dost větší než u ženy. S ohledem na to lze tedy tvrdit, že provozování tohoto druhu sportu může spíše u mužů prospět ke změně tělesné stavby než u žen.

Samostatnou roli v tomto výzkumu hrají také sociální sítě, které v případě obou respondentů vykazují spíše motivační charakter. Pro tuto práci je však důležité upozornit na obecné hledisko, kdy v rámci zveřejňování příspěvků v rámci fitness, může dojít jak k pozitivní motivaci ostatních jedinců, tak i k negativnímu vnímání, až počátečním stavům deprese a úzkosti. Tyto stavy mohou být vyvolány nedostatečným sebevědomím a snahou srovnávat se s ostatními. U ženy bylo vidět, že má jen lehké sklony k této oblasti, ovšem převládla u ní pozitivní motivace. Je ale nutné zmínit, že ne vždy tomu tak je, a jedná se o oblast, která může velmi negativně ovlivnit provozování fitness, ačkoliv to v tomto průzkumu nebylo bohužel prokázáno.

Jak již bylo uvedeno výše, dalšími aspekty, které mohou provozování fitness ovlivnit, jsou regenerace a spánek, užívání návykových látek a podobně. Jedná se o sféru, která nebyla ve výzkumu přiblížena. Je možné předpokládat, že je jedná o tak dominantní oblasti, že by si zasloužily samostatný výzkum.

Z průzkumu jednoznačně vyplývá, že provozování fitness, jakožto životního stylu, má pozitivní účinky na lidský tělo, organismus a duševní zdraví. Respondenti uvedli, že pociťovali lepší kondici a disponovali kvalitnějším imunitním systémem, což dokládá i postupné absentování drobných onemocnění. Po duševní stránce se cítili vyrovnanější a spokojenější, a pokud zůstanou u těchto mentálně zdravých cílů, lze se domnívat, že to přispěje k dosažení jejich vysokého věku.

## SEZNAM LITERATURY

1. BARTŮŇKOVÁ, Staša. *Stres a jeho mechanismy*. Praha: Karolinum, 2010. ISBN 9788024618746.
2. BERNACIKOVÁ, Martina, Jan CACEK, Lenka DOVRTĚLOVÁ, et al. *Regenerace a výživa ve sportu*. 2., přepracované vydání. Brno: Masarykova univerzita, 2017. ISBN 978-80-210-8810-8.
3. MACH, Ivan a Jiří BORKOVEC. *Výživa pro fitness a kulturistiku*. Praha: Grada, 2013. ISBN 9788024746180
4. FOŘT, Petr a Ivan MACH. *Nevíte, co jíte: jak vás klame potravinářský průmysl*. Brno: BizBooks, 2014. ISBN 9788026502746.
5. FOŘT, Petr. *Výživa (nejen) pro kulturisty*. 3. vyd. Pardubice: Svět kulturistiky, 2006, c1996. ISBN 8086462196.
6. MACHAČ, M.; MACHAČOVÁ, H. *Psychické rezervy výkonnosti*. Praha: Univerzita Karlova, Praha: KAROLINUM, 1991. ISBN 8070664851.
7. SKOPOVÁ, Marie a Miroslav ZÍTKO. *Základní gymnastika*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2008. ISBN 9788024614786.
8. MÍČEK, L. *Sebevýchova a duševní zdraví*. Praha: SPN, 1976.
9. MAUGHAN, Ron J. a Louise BURKE. *Výživa ve sportu: příručka pro sportovní medicínu*. Praha: Galén, c2006. ISBN 8072623184.
10. VYMĚTAL, Jan. *Speciální psychoterapie*. 2., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2007. Psyché (Grada). ISBN 9788024713151.
11. VÍTEK, Libor. *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada, 2008. Zdraví & životní styl. ISBN 9788024722474.

## Internetové zdroje

1. Co je to doping? | Anti Doping. Vítejte na Anti Doping | Anti Doping [online]. Copyright © 2011 [cit. 17.04.2023]. Dostupné z: <https://www.antidoping.cz/cs/co-je-to-doping>
2. Co je vláknina a její účinky: na co je dobrá a v čem se nachází?. Fitness blog: články kterým můžeš věřit :: Fitnessrevolution.cz [online]. Copyright © 2020 fitnessrevolution.cz [cit. 17.04.2023]. Dostupné z: [https://fitnessrevolution.cz/vlaknina/#Co\\_je\\_vlaknina](https://fitnessrevolution.cz/vlaknina/#Co_je_vlaknina)
3. Digitální knihovna UPCE [online]. Copyright ©Dz [cit. 17.04.2023]. Dostupné z: [https://dk.upce.cz/bitstream/handle/10195/80270/AdamkovaN\\_Stanoveni\\_urovne\\_TH\\_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dk.upce.cz/bitstream/handle/10195/80270/AdamkovaN_Stanoveni_urovne_TH_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
4. Dopingová kontrola a její průběh | Anti Doping. Vítejte na Anti Doping | Anti Doping [online]. Copyright © 2011 [cit. 17.04.2023]. Dostupné z: <https://www.antidoping.cz/cs/prubeh-dopingove-kontroly>
5. ::: Drogy.cz ::: Drogy.cz ::: [online]. Copyright © 2019 [cit. 17.04.2023]. Dostupné z: <https://www.drogy.cz/drogy>
6. FAJFROVÁ, Dana, 2008. Vitamíny a jejich funkce: Interní medicína.cz. [online]. [cit. 2023-04-20]. Dostupné z: <https://www.internimedicina.cz/pdfs/int/2011/12/02.pdf>
7. Pitný režim - optimální denní příjem tekutin | 4health.cz. 4health.cz | Zdraví na prvním místě [online]. Copyright © 2023 [cit. 17.04.2023]. Dostupné z: <https://www.4health.cz/clanek/pitny-rezim-optimalni-denni-prijem-tekutin>
8. Kalorický deficit a surplus | 4health.cz. 4health.cz | Zdraví na prvním místě [online]. Copyright © 2023 [cit. 17.04.2023]. Dostupné z: <https://www.4health.cz/clanek/kaloricky-deficit-a-surplus>
9. Schultzův autogenní trénink | Psychologie dnes. 302 Found [online]. Copyright © 2023 PORTÁL, s.r.o. [cit. 17.04.2023]. Dostupné z: <https://nakladatelstvi.portal.cz/casopisy/psychologie-dnes/100631/schultzuv-autogenni-trenink>

10. Silový trénink + tréninkový plán, pro maximální výsledky a formu. Fitness blog: články kterým můžeš věřit :: Fitnessrevolution.cz [online]. Copyright © 2020 fitnessrevolution.cz [cit. 17.04.2023]. Dostupné z: <https://fitnessrevolution.cz/silovy-trenink/>
11. Spánek a vybrané poruchy spánku a bdění: <https://farmaciepropraxi.cz/pdfs/lek/2009/01/04.pdf>
12. Temná Strana Dopingu | Fantastický Podcast EP. 20 - YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2023 Google LLC [cit. 17.04.2023]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=jcqDox6ngYM&t=6769s>
13. 7 NEJHORŠÍCH CHYB VE STRAVOVÁNÍ - YouTube. YouTube [online]. Copyright © 2023 Google LLC [cit. 17.04.2023]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/watch?v=lAlolgwg-hY&t=144s>