

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

STANOVENÍ ZÓNY ZATÍŽENÍ U POHYBOVÉHO SYSTÉMU FITJAZZ

DIPLOMOVÁ PRÁCE

Autor: Bc. Monika Johanidesová

Rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Olomouc 2014



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tato diplomová práce vznikla v rámci projektu „Posílení odborného potenciálu výzkumných týmů v oblasti podpory pohybové aktivity na Univerzitě Palackého“ CZ.1.07/2.3.00/20.0171.

Jméno a příjmení autora: Bc. Monika Johanidesová

Název diplomové práce: Stanovení zóny zatížení u pohybového systému
Fitjazz

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí diplomové práce: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

Rok obhajoby diplomové práce: 2014

Abstrakt:

Magisterská práce má za úkol představit nově vzniklý pohybový systém Fitjazz, který lze kvůli svým aspektům zařadit mezi zdravotní cvičení. Hlavní část práce tvoří monitorování tepové frekvence v lekci Fitjazzu za pomoci sporttesterů. Cílem je zjistit, v jakém pásmu zatížení se při tomto druhu cvičení pohybujeme. Výsledky výzkumu prokázaly, že Fitjazz lze považovat za vhodnou pohybovou aktivitu pro efektivní redukci tělesné hmotnosti a stabilizaci zdraví.

Klíčová slova:

jazzový tanec, srdeční frekvence, tříbodové postavení, sporttester, zátěžové zóny

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Autor's first name and surname: Bc. Monika Johanidesová

Thesis title: Determining the Physical Strain Range of Fitjazz Dance and Fitness System

Department: Department of recreology

Supervisor: Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

The year of presentation: 2014

Abstract:

The objective of this MA thesis is to introduce the newly emerged sport Fitjazz, which may be classified due to its beneficial effects as a medical exercise. The major part of the thesis consists in monitoring the heart rate during a Fitjazz lesson using sport testers. The main purpose of this undertaking was to determine the range of physical strain to which a person is subjected during the exercise. The results of the research have proved that Fitjazz can be considered a suitable movement activity for an effective reduction of body weight as well as stabilization of overall health.

Keywords:

jazz dance, heart rate, three-point stance, sport tester, range of physical strain

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci zpracovala samostatně pod vedením
Mgr. Michala Kudláčka, Ph.D. a uvedla všechny použité literární a odborné
zdroje a dodržovala zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 7. 4. 2014

.....

Bc. Monika Johanidesová

Děkuji Mgr. Michalovi Kudláčkovi, Ph.D. a MgA. Heleně Peerové za pomoc a cenné rady, které mi poskytli při zpracování diplomové práce.

OBSAH

| | | |
|--------|--|----|
| 1 | ÚVOD..... | 9 |
| 2 | PŘEHLED POZNATKŮ..... | 10 |
| 2.1 | Jazzový tanec | 10 |
| 2.2 | Historie jazzového tance | 11 |
| 2.3 | Druhy jazzového tance..... | 12 |
| 2.4 | Významní představitelé jazzového tance | 13 |
| 2.5 | Terminologie jazzového tance | 15 |
| 2.6 | Základní pozice rukou a nohou při jazzovém tanci | 16 |
| 2.7 | Definice Fitjazzu..... | 19 |
| 2.8 | Historie Fitjazzu | 20 |
| 2.8.1 | Zakladatelka Fitjazzu | 20 |
| 2.9 | Skladba hodiny Fitjazzu | 21 |
| 2.10 | Fitjazzový slovník..... | 22 |
| 2.11 | System školení instruktorů..... | 23 |
| 2.12 | Zdravotní aspekty Fitjazzu | 26 |
| 2.13 | Tepová frekvence | 31 |
| 2.13.1 | Měření tepové frekvence..... | 32 |
| 2.13.2 | Klidová tepová frekvence | 33 |
| 2.13.3 | Maximální tepová frekvence..... | 33 |
| 2.13.4 | Tepová frekvence u tanečních aktivit a cvičení | 34 |
| 2.14 | Zátěžové zóny | 36 |
| 3 | CÍLE..... | 39 |
| 4 | METODIKA | 40 |
| 4.1 | Výzkumný soubor | 40 |
| 4.2 | Měřicí přístroje | 41 |
| 4.3 | Sledované parametry | 42 |
| 4.4 | Organizace měření..... | 43 |
| 4.5 | Písemná anketa | 46 |
| 5 | VÝSLEDKY | 48 |
| 6 | DISKUZE | 72 |

| | | |
|----|--------------------------------|----|
| 7 | ZÁVĚR..... | 75 |
| 8 | SOUHRN | 76 |
| 9 | SUMMARY..... | 77 |
| 10 | SEZNAM ZKRATEK..... | 78 |
| 11 | REFERENČNÍ SEZNAM | 79 |
| 12 | SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ | 84 |
| 13 | SEZNAM PŘÍLOH | 88 |
| 14 | PŘÍLOHY | 89 |

1 ÚVOD

Diplomová práce nese název Stanovení zóny zatížení u pohybového systému Fitjazz. Fitjazz je nová pohybová forma, která umožňuje i začátečníkům poznat krásy tohoto tance. Jeho koncepce je vhodná do fitcenter, která jsou navštěvována běžnou populací. Největší pozitivum vidím v tom, že Fitjazz dbá na zdravotní aspekty. Je zde důležité správné držení těla, kterého docílíme tzv. třibodovou oporou chodidla. Díky tomu dochází například k odstranění bolestivosti zad a mnoha dalším zdravotním benefitům.

Sedavé zaměstnání a snižující se podíl pohybové aktivity v každodenním životě je důvodem, proč lidé navštěvují fitcentra a další podobná zařízení. Fitjazz můžeme zařadit do kategorie Body and Mind (v této kategorii je například Pilates). Fitjazz je určen pro všechny věkové kategorie a úrovně zdatnosti. I z toho důvodu je mottem Fitjazzu: „Tančit může každý“.

Fitjazz vznikl před třemi lety v České republice a teprve si hledá uplatnění na sportovním trhu. Během této doby bylo pod vedením zakladatelky proškoleny několik desítek instruktorek, které působí po celém území České republiky i Slovenska. Jeho sídlem je Taneční studio Sokola Michle v Praze 4. Já osobně jsem byla součástí prvního školení a nyní mám nejvyšší možnou úroveň licence. Jazzovému tanci se věnuji již od svých šesti let, a proto věřím, že i tato nová pohybová forma jazzu má velký potenciál do budoucna.

Cílem této práce je analyzovat, v jakém pásmu zatížení se při pohybovém systému Fitjazz nacházíme a zda dochází k efektivní redukci tělesné hmotnosti. Výsledky výzkumu by měly jednoznačně dokázat, že zde dochází k efektivní redukci tělesné hmotnosti. Tato zjištění budou použita v rámci rozsáhlé marketingové propagace. Ta je plánovaná na začátek roku 2015 v souvislosti s vydáním knihy o Fitjazzu.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

2.1 Jazzový tanec

Jazzový tanec je polycentrický, tedy jednotlivé části lidského těla se pohybují nezávisle, v jiných směrech i rytmech. Tanečník rozdělí tělo na víc pohybových center, z nichž vycházejí pohyby. Podstatná je tanečnickova schopnost izolovat jednotlivé části těla. Cílem polycentriky je dospět k extázi (Kováčiková, & Kubicová 1983; Pokorný, 1975).

Typickými znaky jazzového tance jsou také polyrytmika a polymetrika. Polyrytmika znamená současné používání dvou i více rytmů v rámci společného metra. Polymetriku můžeme chápat jako průběh základních meter, které se od sebe liší rytmickou řadou. Polymetrické útvary vznikají spojením několika rytmických řad (Kováčiková, 1983).

Jazz se vyhýbá jednoznačnému beatu a taktu. Beat (úder, tep) je termín pro základní rytmický pulz jazzové hudby. Jeho nositelem může být hudební nástroj, ale dá se cítit i podvědomě. Ve vztahu k tomuto pravidelnému rytmickému základu se v jazzu vyskytují další rytmicko-metrická pásma, která jsou s ním v kontrastním napětí. Jedná se o Off beat (mimoúderý základního rytmického pásma). Vychází z rytmu afrických bubeníků, kteří vytváří několik na sobě nezávislých rytmických pásem současně probíhajících (Kováčiková, 1983).

Jazz má proti evropskému tanci výhodu spontánnějšího a bezprostřednějšího působení. Není tomu ale tak, že by zde chyběla technika. Jazzový tanec obsahuje izolace jednotlivých částí těla, synkopovaný pohyb, funkcionalismus (tanečník se stává tím, co tancuje), individualismus v rámci skupiny, použití chodidel jako celku, okamžité přenesení váhy z jedné nohy na druhou, použití ohnutých kolen s mírným předklonem (mimo doby, kdy tanečník skáče), použití paralelního a vtočeného postavení chodidel, luskání, nášlapy, podupy, vytleskávání rytmu, twistované pohyby. Má také typické držení rukou, tzv. „jazz arms“. Právě díky technice dochází k výrazovému

napětí. Nedílnou součástí je ale také jazzový feeling, který tanečníkovi nesmí chybět (Kováčiková, 1983; Petrová, 2010).

2.2 Historie jazzového tance

„Jediný prostředek, jak zachránit tanec, je vrátit mu jeho pravé místo. Abychom poznali pravé místo tance, je třeba studovati historii“ (Duncan, 1947, 9).

Každý taneční směr má kořeny v určité kultuře. V případě jazzové hudby a tance se jedná o kulturu africkou. Na území Ameriky ale získala novou podobu, odrážející sociální a emocionální stavy černých otroků. První afričtí otroci byli násilně exportováni do Severní Ameriky cca od roku 1600. Jazz byl zpočátku záležitostí pouze těchto otroků, kteří vyjadřovali zpěvem a tancem svůj těžký úděl, smutek, radosti i touhy (Adshead-Lansdale, & Layson, 2002).

Od roku 1820 začal být tento styl přebírán bílými umělci a předváděn bílým divákům jako zvláštní podívaná. Tito bílí tanečníci se nazývali Minstrels a dokonce si malovali obličej na černo. Nešlo jim o podstatu černošských tanců, ale spíše o excentrickou grotesku pomocí těchto tanců. Načernění Minstrels tedy působili jako klauni pro zábavu a posměch. Díky nim ale došlo k uznání černošského umění u bílého obecnstva. Je trochu paradoxní, že právě tito umělci byli prvními jazzovými tanečníky a zpěváky, i když nechápali pravou podstatu afroamerických tanců. Na konci 19. století Minstrels zanikají kvůli vyostřené rasové nenávisti (Adshead-Lansdale, & Layson, 2002, Pokorný, 1975).

Dnešní podoba jazzu vznikla ke konci 19. století v nevěstincích a špinavých tanečních sálech jihu a středozápadu Ameriky. Významným centrem jazzu se stal New Orleans, což bylo město mnoha národů (Pokorný, 1975).

Od počátku 20. Století dochází k rozkvětu jazzového tance, který se postupně stále více dostává na sever Ameriky. V různých podobách se rozšířil

do nočních klubů, na jeviště Broadwaye, do filmu a televize. Po skončení první světové války nastává zlom v módě, zábavě, hudbě i tanci. Tanec začal být méně formálním, došlo k těsnému držení těla. Jazzová hudba se mění na populární hudbu a 20. léta ve 20. století můžeme označit jako „Jazzový věk“. Vznikaly nové tance, jakými jsou například Charleston, Shimmy, Boogie-woogie, Black-bottom, Twist, Lindy hop a další. Jazz se samozřejmě usadil také v New Yorku, především v černošské čtvrti Harlem, který se stává od roku 1920 centrem černošské kultury. Na divadelní scénu tato forma tance pronikla pravděpodobně v roce 1936 díky baletnímu mistrovi Georgovi Balanchinovi (1904 – 1983). Jedno z nejpopulárnějších období jazzu byla tzv. Swingová éra. Swingový tanec byl popularizován gramodeskami, ale hlavně zvukovým filmem (Cohen, 2004).

Po roce 1940 se k jazzu začínají připojovat prvky klasického a moderního tance. Tato pódiová forma se nazývala Modern jazz a jednalo se o syntézu afroamerického jazzového tance, evropského baletu a evropského a amerického moderního tance. Dalším odvětvím jazzu je tzv. Contemporary jazz, který vznikl v 60. letech 20. století (Pokorný, 1975).

V současné době dochází k velmi častému propojování moderního a jazzového tance. Tyto dva taneční styly se stále více prolínají a mají mnoho společných prvků a hlavních představitelů.

2.3 Druhy jazzového tance

Jazzový tanec je možné roztrdit do několika druhů:

Lyrical jazz

Lyrical jazz kombinuje prvky baletu, moderního a jazzového tance. Obvykle je doprovázen pomalou vokální či instrumentální skladbou. Choreografie vytváří určitý děj, náladu nebo pocit.

African jazz

Tento styl vychází z pohybových principů původního afrického obyvatelstva.

Musicaly comedy

Musicaly comedy navozuje atmosféru muzikálového provedení nebo využívá muzikálové melodie.

Klasický jazz

Styl vycházející z klasických pohybových principů jazzového tance.

Contemporary jazz

Současné provedení jazzového tance se často překrývá s moderním tancem.

Tap jazz

Jedná se o krokový tanec většinou v rychlejším tempu, kdy je rytmus vyklepáván nohama (Petrová, 2010).

2.4 Významní představitelé jazzového tance

Alvin Ailey (1931-1989)

Černošský tanečník, choreograf a pedagog, narozen v Texasu v roce 1931 patří mezi čelní představitele amerického jazzového tance. Studoval například v Kalifornii u Lester Hortona a v New Yorku u Marty Grahamové. Roku 1958 otevřel Alvin Ailey Theatre a uskutečnil mnoho zahraničních turné. Vystupoval v muzikálech, filmech i činohrách. V jeho nejlepších choreografiích se mu povedla syntéza primitivního tance, moderního tance a klasického tance. Jeho choreografický rukopis byl úsporný ve výrazových prostředcích, mistrně naopak používal pohybový detail (Defrantz, 2004).

Jack Cole (1911-1974)

Dalším z představitelů amerického jazzového tanečního projevu je Jack Cole. Mnoho učitelů jazz dance, slavných tanečníků a choreografů bylo ovlivněno právě jeho tvorbou. Stal se vzorem pro Jeroma Robbinsa, Matta Mattoxe, Boba Fosse, Gwen Verdon a další choreografy. Techniku svého tance vytvořil ze základů moderního tance školy Denishawn a technik Doris Humphrey a Charlese Weitmana. Ve sféře komerčního tance patřil k nejslavnějším díky jeho práci s Ritou Hayworth a Marilyn Monroe. Coleho styl amerického typu tance je znám jako „Divadelní tanec“ a jeho práce pro filmové muzikály, barové revue a hudební videa té doby byla výjimečná. Již z těchto důvodů mu bylo přezdíváno „father of american jazz dance“ (Petrová, 2010).

Bob Fosse (1927-1987)

Bob Fosse se řadí mezi významné taneční hollywoodské umělce. V jeho tanečním stylu cynicky ztvárňoval sexualitu a využíval především stylizaci. Mezi další znaky patří použití vnitřních kolen a kulatých zad. Během svého života spolupracovat hned s několika hollywoodskými hvězdami. Vytvořil novou formu jazzu, inspirovanou Fredem Astairem, groteskou a varieté. Tento tvůrce světoznámých muzikálů (např. Chicago, Kiss me Kate) zemřel v 60. letech na selhání srdce (Petrová, 2010).

“LUIGI“ Luis Facciuto (1925-)

Je považován za „otce jazzu“ či „velvyslance jazzu“. Právě jemu je přisuzováno vytvoření první oficiální jazzové techniky. Taneční styl pod jeho vedením je označován za klasický jazz, jehož základem je „opozice“-protikladný tah. Tělo se při tomto pohybu dostává do optimálních přechodových pozic. Dochází tak k dojmu nekonečného, plynoucího pohybu. Vznik jeho taneční techniky byl poznamenán vlastní rehabilitací po vážném zranění z dopravní nehody (Petrová, 2010).

“Frank Towne“ František Novotný (1912 – 1991)

Tento československý stepař, učitel tance, choreograf je autorem divadelního představení Jazz Dance, ve kterém vedl více než tříhodinový monolog s divákem týkající se vývoje tohoto druhu tance. Velkou část svého života vedl kurzy jazzového tance, stepu a dětské akrobatiky v Klicperově divadle v Praze – Kobylisích. Tento všestranný tanečník učil pohybovému vyjádření mnoho populárních českých herců a zpěváků např. Jiřího Korna či Helenu Vondráčkovou (Petrová, 2010).

Jerome Robbins (1918-1998)

Jerome Robbins je zřejmě nejznámější choreografickou osobností 20. století, který disponoval širokým záběrem jedinečného uměleckého fondu. Nejčastěji je jeho jméno spojováno s nesmrtelnou West Side Story, za jejíž choreografii a spolurežii v pozdější filmové verzi obdržel prestižní cenu filmového Oscara. Z jeho tvorby je dále populární také Šumař na střeše, Billion Dollar Baby, Petr Pan, Gypsy, Fancy Free a další. Robbinsonova tvorba měla vliv na hranici mezi vážným a „komerčním“ uměním, tj. kamenným divadlem a filmem. Preferován byl pouze bezvýhradný požadavek na precizní profesionální umělecký výkon (Jírový, 1965; Národní divadlo, 2014).

2.5 Terminologie jazzového tance

Technika jazzového tance nemá jednotnou terminologii ani metodiku kvůli svoji prvkové rozsáhlosti a variabilitě. Velkou úlohu zde hraje individualita pedagoga. Je možné použít francouzskou terminologii klasického tance nebo anglickou terminologii. Veškeré pohyby lze také slovně popsat. Nedá se přesně vymezit, který způsob vyjadřování je nejvhodnější. Nejčastěji se používá kombinace všech terminologií, protože se navzájem doplňují a prolínají. Při vysvětlování pohybu je užitečný přirovnávací opis, který uvede klienty do potřebného pocitu (Kováčková, & Kubicová, 1983).

2.6 Základní pozice rukou a nohou při jazzovém tanci

V této kapitole jsou dle Kováčikové a Kubicové (1983) a Giordana (1975) uvedeny základní pozice rukou a nohou používané v jazzovém tanci. Každý tanečník tyto pozice dokonale ovládá, protože patří k základním znalostem.

Pozice nohou

I. pozice

paralelní



vytočená



vtočená



II. pozice

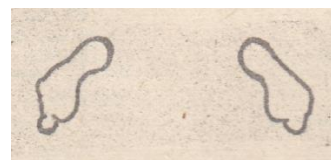
paralelní



vytočená



vtočená

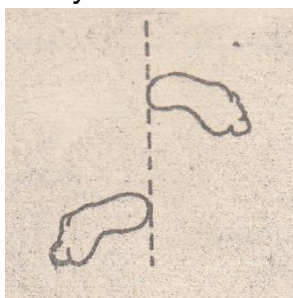


IV. pozice

paralelní

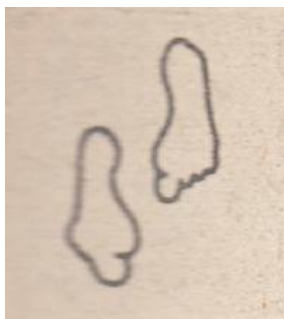


vytočená



V. pozice

paralelní

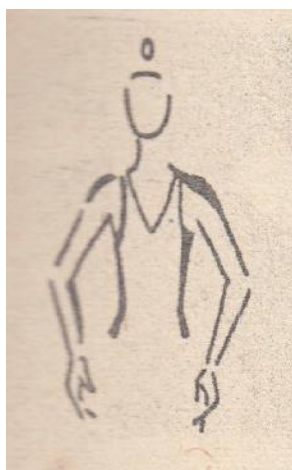


vytočená



Pozice rukou

přípravná pozice



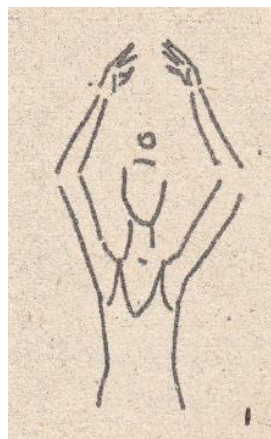
I. pozice



II. pozice



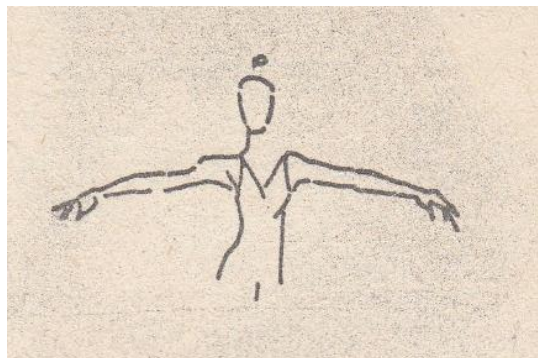
III. pozice



Pozice "Vé"



Long jazz arms



Short jazz arms vertikální



Short jazz arms horizontální



V. pozice otevřená



2.7 Definice Fitjazzu

Fitjazz je komplexní taneční a kondiční systém, který využívá principy jazzového tance pro zlepšení síly, pružnosti i držení těla. Zařazuje taneční techniku pro ovládnutí jednotlivých svalových skupin a přípravu taneční variace. Díky přesně definované technice dochází k eliminaci špatných pohybových návyků a bolesti v důsledku nesprávného provedení. Součástí je také speciální kompenzačně - posilovací blok na zemi vedoucí k formování postavy a zeštíhlení. Cílem však není pouze zdraví pro tělo, ale především radost z tance. Vyvrcholením lekce je taneční variace, ve které se může každý realizovat podle svých možností a především podle individuálního hudebního a pohybového cítění (Brandejská, 2011; osobní komunikace se zakladatelkou, 5. 11. 2013; Peerová, 2013).

Tento pohybový směr je určen především ženám a oslovuje všechny dospělé věkové kategorie. Fitjazz nabízí spojení generací. Mohou ho vedle sebe tančit studentky i seniorky, nebo například matka s dcerou a vlastně i s babičkou. Fitjazzu se může věnovat široká veřejnost, výjimkou jsou však děti, které nepotřebují cíleně posilovat (Zarzycká, 2011).

Jednotlivé lekce jsou jednoduché, srozumitelné a naučitelné. Není tedy potřeba být znalcem klasického tance. Avšak Fitjazz může sloužit jako perfektní průprava pro začátečníky, kteří by se chtěli intenzivněji věnovat jevištním formám tance (baletu, scénickému tanci, jazzu). Dokáže také rozvíjet představivost, koordinační schopnosti a estetický taneční projev (na rozdíl od aerobiku, pro který je důležitá spíše sportovní složka). Fitjazz je doprovázen rytmickou melodickou hudbou, jakou je například jazz, soul, blues, ale nechybí ani bubny či populární hudba (Čapková, 2011).

Fitjazz využívá specifické postavení chodidla na třech bodech k formování postavy efektivním a hlavně zdravým způsobem. Díky postavení chodidla dochází k harmonizaci svalového napětí, které ulevuje od bolesti zad způsobené ochabnutím či stažením zádových svalů (Kozlíčková, 2012).

Fitjazz má ochrannou známku po celé České republice a EU, tudíž tento název již nemůže použít nikdo jiný a není možné pod tímto názvem cvičit něco jiného. Hlavním mottem Fitjazzu je „Tančit může každý“ (osobní komunikace se zakladatelkou, 5. 11. 2013).

2.8 Historie Fitjazzu

Fitjazz vznikl v zimě roku 2010 jako výsledek mnohaleté taneční a pedagogické praxe jeho zakladatelky, Heleny Peerové. U zrodu stála myšlenka zpřístupnit jazzový tanec každému. Dalším cílem bylo najít zdravou formu pohybu, který nebude přinášet bolest zad a kloubů (osobní komunikace se zakladatelkou, 5. 11. 2013).

Od ledna roku 2011 se Fitjazz začal vyučovat v Tanečním studiu Sokola Michle na Praze 4. Tentýž rok také vznikl systém školení nových instruktorů, díky kterému Fitjazz rozšířil svoji působnost. Nyní instruktorky působí v mnoha krajích České republiky (kraj Vysočina, Královehradecký kraj, Zlínský kraj, Hlavní město Praha, Středočeský kraj, Jihočeský kraj, Jihomoravský kraj, Olomoucký kraj, Liberecký kraj) a také na Slovensku (Bánovce nad Bebravou) (Peerová, 2013).

V současné době se chystá vydání knihy Fitjazzu pod nakladatelstvím Ikar a dále také akreditace MŠMT.

2.8.1 Zakladatelka Fitjazzu

MgA. Helena Peerová je tvůrcem pohybového systému, zvaného Fitjazz. Absolvovala studium taneční pedagogiky na Janáčkově akademii múzických umění v Brně. Působila jako učitelka tance a stepu na HAMU v Praze, konzervatoři Ivo Váni Psoty v Praze, ZUŠ v Nymburce a jako lektorka Ústřední školy České obce sokolské. V současnosti vede taneční studio „Tančit může každý!“, které je také největším centrem Fitjazzu v České republice. Věnuje se

těž choreografické práci, je autorkou tanečního repertoáru skupiny Freedance a spoluautorkou skladby Kontrasty pro 14. světovou gymnestrádu a 15. všesokolský slet. Je aktivní členkou Sokola. V současné době tvoří choreografii pro muzikál Sněhová královna, který bude mít premiéru v září roku 2014 v divadle Hybernia v Praze (Peerová, 2013).

2.9 Skladba hodiny Fitjazzu

Hodina Fitjazzu trvá 55 - 60 minut. Lekce začíná zahřátím, prodýcháním a protažením těla, pokračuje taneční technikou a dále kompenzačně-posilovacím blokem na zemi. Následuje taneční variace. Lekce je zakončena závěrečným zklidněním (osobní komunikace se zakladatelkou, 5. 11. 2013).

Zahřátí (warm-up)

Zahřátí bychom měli věnovat 5 minut. Pomáhá připravit tělo na celou lekci, odreagovat se od všedních starostí a naladit se na tanec. Je to okamžik, kdy se tělo vědomě postaví na opěrné body a odtlačí se od nich. Pohyb probíhá pomalu se zaměřením na dýchání. Je tu také čas na uvědomění proudící energie v těle.

Technika

Technická část hodiny by měla trvat 15 minut. Cíleně směřuje k ovládnutí jednotlivých svalů. Kromě posílení dolních končetin zvětšuje pružnost páteře a rozvíjí smysl pro rovnováhu. Tím, že se k pohybu dolních končetin přidá kontrastní pohyb paží, tak se intenzivně zaměstná mozek a dochází rozvoji představivosti a vytváří se nová nervová spojení.

Kompenzačně-posilovací blok

Posilování probíhá na zemi a trvá přibližně 15 minut. Je zaměřeno na zdraví těla. Uvolňuje přepjetí ve svalech a posiluje ochablé svalstvo. Kompenzuje taneční část lekce a intenzivně formuje postavu. Výsledkem pravidelného cvičení může být zeštíhlení.

Variace

Taneční variací vrcholí hodina Fitjazzu. Tato část hodiny by měla trvat asi 15-20 minut. Rozvíjí koordinaci. Dá se zde uplatnit vše, co jsme se naučili v první části lekce. Intenzivní a rychlé opakování tanečních kroků vede k rozvoji kardiovaskulární soustavy, tedy kondice. Největším přínosem je však radost z tance a souznění s hudbou.

Zklidnění (cool-down)

Závěrečnému zklidnění a prodýchání se věnujeme asi 5 minut. Je malou rekapitulací za celou lekci. Naposledy dochází k odtlačení od chodidel a uvolnění. Pohyb je už snadnější, protože tělo je protažené a zahřáté.

2.10 Fitjazzový slovník

V tabulce 1 jsem uvedla a popsala výrazy, které jsou používány v hodinách Fitjazzu.

Tabulka 1. Terminologie Fitjazzu (Bazarová, & Mejová, 1980; Busselová 1995; Vaganová, 1980)

| Název prvku | Vysvětlení prvku |
|----------------------|--|
| Opěrné body | místa na plosce chodidla, od kterých se odtlačujeme |
| Odtlačení chodidla | tlak opěrných bodů chodidla do země |
| Harmonická poloha | odtlačení chodidel od země v lehu na zádech s pokrčenými koleny |
| Long jazz arms | poloha paží |
| Passé | poloha dolních končetin, noha pokrčená v koleni a dotýká se špičkou druhé v oblasti kolene |
| Warm-up | Zahřátí |
| Cool-down | Zklidnění |
| Battement tendu | vysunutí nohy na špičku a zpět bez pokrčení kolena (taneční prvek) |
| Battement tendu jeté | vysunutí nohy mírně nad zem a zpět bez pokrčení kolena (taneční prvek) |
| Plié | podřep, dřep provedený tahem a silou (taneční prvek) |
| Demi – plié | mírný podřep |

| | |
|------------------|---|
| Grand – plié | hluboký dřep |
| Relevé | Výpon |
| Piruetta | otočka o 360° |
| Tap, heel | postavení chodidla na špičku, patu |
| Chassé | cvalový krok, krok-sun-krok |
| Jazz box | ustálená kroková vazba, kroky do pomyslného čtverce |
| Kick ball change | spojovací prvek, který se používá v taneční variaci |
| Bounces | pérování v podřepu |

2.11 Systém školení instruktorů

V současné době existují dvě školitelky Fitjazzu. Jednou z nich je zakladatelka MgA. Helena Peerová a další je MgA. Jitka Doležalová. Tyto dvě lektorky mají právo udělovat licence pro instruktory Fitjazzu. Můžeme získat licenci Fitjazz Level I a Fitjazz Level II. Pro držitelky certifikátu je zde možnost doškolovacích seminářů. Existují také miniškolení Fitjazzu, kde se můžeme dozvědět více o tomto pohybovém systému, ale nedostaneme oprávnění jej vyučovat (osobní komunikace se zakladatelkou, 5. 11. 2013).

Instruktor Fitjazzu Level I.

Instruktor Fitjazzu Level I je základním školením. Držitel certifikátu je oprávněn k výuce pod oficiálním názvem Fitjazz. Školení probíhá v rozsahu 30 hodin (Tabulka 2). K udělení licence je třeba také složit zkoušku. Ke zkoušce je potřeba mít zpracovanou celou cvičební jednotku (Příloha 1). Samotná zkouška je praktická. Účastník si vylosuje určitý prvek z hodiny Fitjazzu a ukáže, jak se ten prvek vyučuje. Jeho žáci jsou tvořeni ostatními účastníky školení. Licenci je možno udělit, pokud odevzdáme sepsanou cvičební jednotku a zvládneme praktické vyučování. Licence stojí 9 000 Kč (součástí je účastnický poplatek, zkoušky a studijní materiál) a platnost je jeden rok. Prodloužení licence je možná v rámci doškolovacího semináře (Peerová, 26. 10. 2013).

Tabulka 2. Osnovy Fitjazz Level I (osobní komunikace se zakladatelkou, 5. 11. 2013)

| Osnovy Fitjazz Level I | | |
|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| Předmět | Teorie, počet hodin | Praxe, počet hodin |
| Ukázková hodina | | 4 |
| Stavba hodiny | 1 | |
| Názvosloví | 1 | |
| Technika jazzového tance | 1 | 3 |
| Držení těla, odtlačení chodidla | 1 | 2 |
| Posilování | 1 | 2 |
| Variace | | 3 |
| Práce s hudbou | 1 | 1 |
| Práce s variací | 1 | 1 |
| Práce s klientem | 1 | |
| Anatomie | 2 | |
| Lektorská praxe | | 3 |
| Zadání práce | 1 | |
| Celkem 30 hodin | 11 | 19 |

Instruktor Fitjazzu Level II.

Certifikát Level II navazuje a rozšiřuje instruktorské dovednosti předchozího kurzu. Rozsah tohoto školení je na 35 hodin (Tabulka 3). K obdržení této licence je potřeba zúčastnit se celého školení a napsat podrobnou seminární práci o jednotlivých aspektech či principech Fitjazzu. Její platnost je na 3 roky a stojí 9 000 Kč (Peerová, 2013).

Tabulka 3. Osnovy Fitjazz Level II (osobní komunikace se zakladatelkou, 5. 11. 2013)

| Osnovy Fitjazz Level II | | | |
|---------------------------------|--|----------------------------|---------------------------|
| Předmět | Obsah | Teorie, počet hodin | Praxe, počet hodin |
| Lekce vedené účastníky | praxe, rozbor, diskuze | 1 | 6 |
| Názvosloví, zápis | | 2 | |
| Technika jazzového tance | prvky, principy, význam, variace | 2 | 4 |
| Držení těla, odtlačení chodidla | metodika, dvě cesty, příklady, praxe | 1 | 2 |
| Posilování | správné posilování, zásobník cviků | 1 | 2 |
| Tvorba variace | teorie, práce s motivem, praxe na zadané téma | 1 | 3 |
| Výuka variace | metodika výuky, zjednodušení, ztížení | 1 | 2 |
| Práce s hudbou | praktický test | | 1 |
| Práce s klientem | mluva, sledování, motivace,... | 1 | |
| Anatomie, 3 b. | svaly a jejich funkce s ohledem na držení těla, princip 3 bodů | 2 | 2 |
| Zadání práce | | 1 | |
| Celkem 35 hodin | | 13 | 22 |

Doškolovací seminář

Doškolovací seminář je vhodný pro instruktory s oběma typy certifikátu. Díky tomuto semináři získáme prodloužení licence o 1 rok. Toto školení trvá 8 hodin (Tabulka 4), a proto je možné jej absolvovat za 1 den a stojí 1 200 Kč (osobní komunikace se zakladatelkou, 5. 11. 2013).

Tabulka 4. Osnovy doškolovacího semináře (osobní komunikace se zakladatelkou, 5. 11. 2013)

| Doškolovací seminář | | |
|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| Předmět | Teorie, počet hodin | Praxe, počet hodin |
| Lekce vedené účastníky, rozbor | 1 | 2 |
| Držení těla, odtlačení chodidla | | 1 |
| Technika na třech bodech | | 1 |
| Posilování, zásobník cviků | | 1 |
| Variace | | 1 |
| Diskuze | | 1 |
| Celkem 8 hodin | 1 | 7 |

Miniškolení Fitjazzu

Miniškolení Fitjazzu je určeno pro všechny, kteří by se chtěli více seznámit s jeho principy. Celý seminář je v rozsahu 4 vyučovacích hodin a zahrnuje teorii i praxi. Cena je 600 Kč a absolvent kromě certifikátu získá také 10 % slevu na školení lektorů Fitjazz Level I. Tento workshop obsahuje teoretickou i praktickou část (osobní komunikace se zakladatelkou, 5. 11. 2013).

2.12 Zdravotní aspekty Fitjazzu

Fitjazz je pohybovým směrem, který se liší od ostatních druhů „fitness sportů“ (aerobik, bodystyling, zumba...) hlavně díky specifickému postavení chodidel. Pokud při hodině správně pracujeme s tímto postavením, můžeme zde mluvit o Fitjazzu jako o zdravotním cvičení.

Nožní klenba

Klenba nohy je ústředním prvkem fungování chodidla. Chodidlo je tvořeno třemi klenebními oblouky, které umožňují absorbovat nárazy a pomáhají rozložit váhu těla na celou plochu chodidla. Jde o mediální podélný oblouk, laterální podélný oblouk a příčný klenební oblouk. Tyto oblouky mají flexibilní strukturu a mění tvar při pohybu. Mediální podélný oblouk je na chodidle nejpatrnější a také nejproblematictější. Oslabený mediální podélný oblouk způsobuje zborcení klenby i ploché nohy. Je tedy zřejmé, že oblouky nožní klenby hrají stěžejní roli v procesu přenosu rovnováhy a postavení těla. Ve stoji se narovná laterální klenební oblouk a hlavní část váhy nese hrbolek páté kosti nártní, zatímco mediální klenební oblouk rozděluje zbývající váhu na patu a plosku chodidla. Tyto tři body se nazývají body středu tlaku (Howell, 2012; Vařeka, I., & Vařeková R. (2009).

Postavení chodidla

Chůze je ten nejjednodušší pohyb, který nám umožňují naše nohy. Kromě toho nesou také naši hmotnost. Nožní klenba má vliv na mnohé. Správné držení těla se odvíjí od postavení chodidel, kotníků, kolenou, kyčlí, také přes správné zakřivení páteře a optimální pozici lopatek a ramenou až po temeno hlavy. Jelikož naše tělo pracuje jako celek a nepříznivé postavení chodidla ovlivňuje další části, proto bychom správné aktivaci nožní klenby měli věnovat zvýšenou pozornost (Kapandji, 1987; Larsen, 2005; Vařeka, I., & Vařeková R. (2009).

Podle toho, jak je chodidlo používáno, tak se na něm postupem času vytvářejí různé otlaky a nerovnosti. Správné postavení je důležité, protože na chodidlech začínají a zase končí svalové řetězce vedoucí skrze celé tělo. Správným nastavením a aktivací chodidel dokážeme v lidském těle ovlivnit řadu na sebe navazujících procesů. Pokud nefunguje chodidlo, nemusí fungovat ani jiná část těla, kterou vnímáme jako problematickou (Kapandji, 1987; Larsen, 2005; Vařeka, I., & Vařeková R. (2009).

Pokud má být nějaký předmět stabilní, měl by být podepřen ve třech bodech a těžiště musí být mezi těmito body. I chodidlo má tři opěrné body a těmi jsou hrbol patní kosti, hlavička prvního metatarzu (bod pod palcem) a hlavička pátého metatarzu (bod pod malíkem), jak můžeme vidět na obrázku 1 (Mladá fronta, 2014).



Obrázek 1. Opěrné body na chodidle (Mladá fronta, 2014)

Pokud bychom si představili spojení těchto třech bodů, vytvoří se nám jakýsi nosný trojúhelník. Častokrát jeden z těchto bodů při chůzi či stojí vynecháváme nebo jej zatěžujeme více či méně, a tím vznikají další svalové dysbalance, které se potom mohou promítnout do zdravotních problémů, jako například s kyčlemi, oleny nebo zády (Mladá fronta, 2014).

Tréninkem správného postavení chodidel a aktivací kleneb se dá výrazně ovlivnit postavení nohou do O či do X. Bývá to častým jevem u lidí s nadváhou či jednoduše u lidí, kteří mají zborcenou či nefunkční nožní klenbu. Nedochází k zapojení malíkové strany chodidla a tím pádem nefungují spirální svalové řetězce. Ani kolena potom nedrží v požadované pozici. Uvědomění si správné aktivace klenby může pomoci přetvořit chybné postavení kolenou (Howell, 2012).

Důležité je také postavení kotníku. Kotník, resp. hlezenní kloub, by neměl být vychýlen ani na jednu stranu. Kotník má velkou tendenci padat dovnitř.

S vbočeným vnitřním kotníkem se celá dolní končetina vtáčí dovnitř. Rychleji pak dochází k opotřebování chrupavky pod čéškou a také se přetěžuje vnitřní meniskus. Bolest kolene je velmi častým následkem nadměrného tzv. pronáčního postavení nohy. Je potřeba si uvědomit, že takovou odchylku nelze srovnat žádnou ortopedickou vložkou ani botou. Jediným řešením je zajistit správné postavení kotníku svalově. K tomu je potřeba správné postavení chodidla, které by se mělo trénovat co nejčastěji během dne (Howell, 2012).

Aktivace chodidla

Správné technické provedení této pozice závisí, jak již bylo výše uvedeno na třech opěrných bodech (Obrázek 1).

- hrbol patní kosti
- hlavička prvního metatarzu (bříško pod palcem)
- hlavička pátého metatarzu (bříško pod malíkem)

Těch dosáhneme roztáhnutím nártních kůstek od sebe. Na všech třech bodech musí být váha těla rozložena rovnoměrně. Současně s tím, s cílem co nejvíce zmírnit přílišné zatížení prstců na nohou, se doporučuje je mírně nadzvednout nad podlahu a roztáhnout. Při tomto procesu lze sledovat zvedání klenby nohy a pociťovat aktivaci hlubokých svalů bérce. Délka tzv „rovnacího“ procesu nastavení chodidla je individuální. Nastavení chodidla má vliv na uvolnění svalů, které přepínáme z velké části zcela zbytečně. Díky tomu lze docílit mnoha zdravotních benefitů např. úleva od bolesti zad. Cílem je vytvořit návyk na odtlačení chodidla v běžném životě, jako při čekání na autobus atd. (Kapandji, 1987; Larsen, 2005; Mladá fronta, 2014; Vařeka, & Vařeková, 2009).

Správné zapojení nožní klenby ve stoji

Cvičení na aktivní nožní klenbu a zapojení svalových řetězců začínajících na plosce chodidla. Pro správnou aktivaci chodidel nadzvedneme a roztáhneme prstce na nohou co nejvíce od sebe (Obrázek 2).



Obrázek 2. Aktivace chodidel (Peerová, 2012)

Fitjazz a tříbodové postavení

Základem této pohybové formy tance je specifické postavení chodidel. Odtlačení od země se při správném postavení chodidla nastartuje v těle proces, který sám srovná tělo do správného postavení. Zapojí hluboké „posturální“ svaly, které většinou neumíme ovládat svojí vůlí. Naopak uvolní všechny svaly, které zapínáme zbytečně. V důsledku toho můžeme cítit úlevu od bolesti zad způsobenou přepjetím určité oblasti. Je zapotřebí se neustále na tento proces co nejvíce koncentrovat. Skrze odtlačení chodidel dochází k energetické i duševní rovnováze a po fyziologické stránce ke správnému postoji, držení těla, harmonizaci svalového napětí a formování postavy. Harmonická poloha nepřináší jen fyziologicky správné postavení těla, ale také rovnováhu energetickou a s ní i rovnováhu duševní (Peerová, 2012).

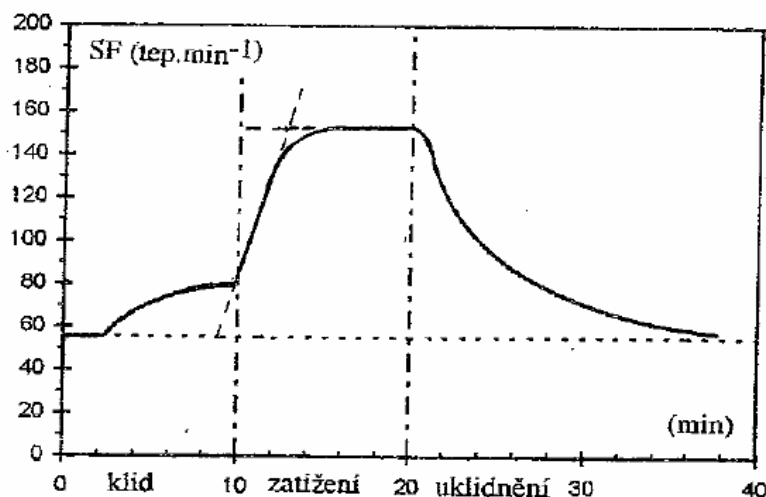
Odtlačení od opěrných bodů neboli zatlačení opěrných bodů do země používáme během celé lekce Fitjazzu. Zahřátí, kompenzačně-posilovací část i zklidnění jsou celé na odtlačených chodidlech. V technice a variaci odtlačení zachováváme, ale nezvedáme prstce nad zem. V momentě, kdy je proces v těle dostatečně vypěstován, není již nutné zvedat prstce nad zem. Cílem je udělat z odtlačení chodidla návyk. Proběhne-li ve vašem těle proces odtlačení správně, pocítíte zvláštní klid a harmonii. Je to velice příjemný stav, ve kterém budete chtít setrvat (Peerová, 2012).

2.13 Tepová frekvence

Tepovou frekvenci (dále jen TF) lze zjednodušeně definovat jako počet srdečních sáhů za časovou jednotku, nejčastěji se uvádí za 1 min. TF je považována za nejvíce měřený indikátor k posouzení zdravotního stavu člověka, intenzity zatížení a trénovanosti. Tento parametr umožňuje nepřímo monitorovat výkon při konkrétní pohybové činnosti a poskytuje tak důležitý poznatek o udržení si optimální intenzity cvičení (Bartůňková, 2007; Havlíčková et al., 2008; Seliger, Vinařický, & Trefný, 1980).

TF je při fyzických výkonech ovlivněna mnoha aspekty: genetické dispozice, zdravotní stav, věk, pohlaví, poloha těla, trénovanost, klimatické podmínky, intenzita a typy fyzické zátěže, únava atd. (Bartůňková, 2007; Neumann, Pfützner, & Hottenrott, 2005).

Podle Seligera, Vinařického a Trefného (1980) monitorujeme tepovou frekvenci během celé tréninkové jednotky. Křivku můžeme rozdělit do několika fází (Obrázek 3).



Obrázek 3. Změny tepové frekvence před, při a po zatížení (Seliger, Vinařický, & Trefný, 1980)

Fáze úvodní

Ke změně TF dochází již před vlastním výkonem, před startem – tzv. předstartovní a startovní stav, vlivem podmíněných reflexů a psychickým stavem.

Fáze průvodní

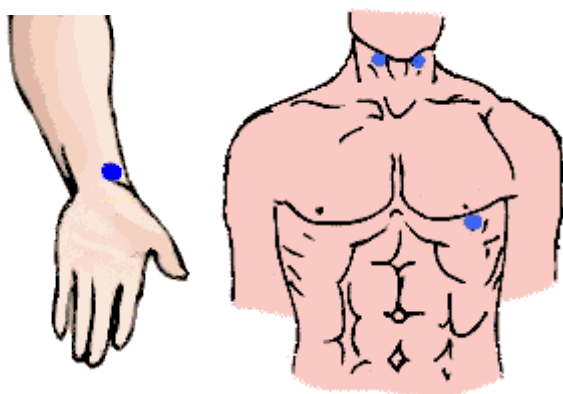
Současně se zahájením dochází k prudkému vzestupu, jenž je poté vystřídán pomalejším. TF se již ustálí na hodnotách odpovídajících podávanému výkonu.

Fáze následná

V tomto stadiu se tepová frekvence vrací na výchozí úroveň zpočátku strměji, poté pozvolna. Tento proces návratu je u každého individuální.

2.13.1 Měření tepové frekvence

Srdeční činnost můžeme monitorovat několika způsoby. Liší se od sebe přesností, proveditelností a hlavně vybavením. Nejjednodušší vyšetření je palpací (pohmatem) na některé z artérií (viz obrázek 4). Nevýhodou manuálního měření TF je přerušení pohybové aktivity po dobu minimálně 10 vteřin. Počet tepů pak násobíme šesti.



Obrázek 4. Body měření tepové frekvence (Šponar, 2009)

Další možností je elektrokardiografie EKG. K tomuto měření se používají elektrody umístěné na těle, které snímají elektrické impulzy vznikající srdeční činností. Drátově se pak hodnoty přenáší do přístroje.

V dnešní době se převážně používá k měření TF sporttester. Za pomoci tohoto přístroje lze měřit tep během libovolné činnosti a přístroj nás nijak neomezuje.

2.13.2 Klidová tepová frekvence

Klidová tepová frekvence se u zdravého dospělého člověka pohybuje v rozmezí 60–90 tepů/min. Změřit klidovou TF je možné pouze, pokud je osoba v naprostém klidu, bez rušivých podnětů. Hodnoty jsou však individuální, závisí na stupni trénovanosti. Klidovou TF je možné pravidelným tréninkovým zatížením ovlivnit. U trénovaného jedince dochází ke snížení až na 40 – 50 tepů/min (Neumann, Pfützner, & Hottenrott, 2005).

2.13.3 Maximální tepová frekvence

Maximální tepová frekvence dosahuje u netrénovaných osob téměř stejného rozsahu jako u vrcholových sportovců. Maximální TF není ukazatelem trénovanosti. Hodnota maximální TF se rovná maximální intenzitě, kterou organismus je schopen dosáhnout a krátkodobě udržet při fyzické zátěži. Pro výpočet se mohou využívat speciální testy, jež jsou ovlivněny konkrétní fyzickou kondicí jedince resp. jeho typologií. Nejjednodušší a v oboru nejčastěji používané jsou výpočty podle vzorců. V literatuře lze nalézt více variant rovnic, tudíž musíme počítat s možnými odchylkami.

Nejčastěji využívaná metoda výpočtu je dle Karvoneny formule, která určuje tepovou frekvenci dle vzorce (Havlíčková et al., 2006):

$$TF_{\max} = 220 - \text{věk}$$

Neumann, Pfützner, & Hottenrott (2005) upozorňují na běžné odchylky ± 15 tepů/min. Na základě této orientační metody výpočtu je patrné, že s přibývajícím věkem dochází k postupnému snižování výsledné hodnoty. Určení maximální tepové frekvence odvozením od věku je na tréninkovém procesu zcela nezávislé. Jinak řečeno výše maximální tepové frekvence není žádným ukazatelem výkonnosti jedince.

Časopis Journal of the American College of Cardiology uveřejnil studii prováděnou v Coloradu, která definovala vzorec (Tanaka, Monahan, & Seals, D. R. (2001):

$$\text{HRmax (TFmax)} = 208 - 0,7 \times \text{věk}$$

Při srovnání výsledků této rovnice s předešlým vzorcem se ukázalo, že u mladších ročníků Karvonenova formule přecenila tepovou frekvenci. U střední generace vycházejí shodné výsledky a u starších lidí tepovou frekvenci podcenila.

2.13.4 Tepová frekvence u tanečních aktivit a cvičení

Ušpuriené a Čepulénas (2012) ve svém výzkumu ukazují rozdíly v maximální tepové frekvenci u tanečnicků standardních tanců a latinsko-amerických tanců. Průměrná maximální tepová frekvence u dívek činila $189,5 \pm 12,9$ tepů/min a u chlapců $186,75 \pm 18,4$ tepů/min. Jednalo se o pohybovou aktivitu v trvání 10 min, během které tyto děti dosáhly kritické zóny zatížení VO_2MAX , což pro tak malé děti může být až limitující. Dívky během standardního tance trávili 77 % cvičební jednotky v pásmu $\text{TF}=160-190$ tepů/min. Domene a Easton (2014) naopak zmiňují průměrnou tepovou frekvenci při cvičení latinsko-amerického tance pouhých 124 ± 17 tepů/min. Tepová frekvence je závislá i na pohlaví, je vyšší u dívek než u chlapců.

Nelson et al. (2011) uvádějí rozdíly v hodnotách tepové frekvence studentů taneční školy během vyučovacích hodin. Výsledky výzkumu dokazují, že průměrná tepová frekvence byla 124,4 tepů/min přičemž bylo 47 %

vyučovací doby stráveno nad 60 % prahové hodnoty maximální tepové frekvence. Vyšší TF byla zaznamenána při hodinách swingu (143,4 tepů/min) než při ostatních lekcích.

Baillie, Wyon a Head (2007) ukazují rozdíly v maximální tepové frekvenci u skotského tance (Highland dance) v závodním provedení ($195 \pm 6,5$ tepů/min), zkouškou ($172,6 \pm 5,4$ tepů/min) a tréninkovém zatížení ($151,9 \pm 7,4$ tepů/min) u devíti závodnic tohoto tance ve věku $14,2 \pm 1,4$ roku. Ke stejnému závěru došel také při svém výzkumu Galanti et al. (1993) u tanečního stylu jazz. U trénovaných jedinců během cvičební jednotky se pohybujeme 70-85 % TF_{max} . Při vystoupení se potom hodnoty pohybují kolem 94 % TF_{max} . Tato zjištění nám ukazují, jak se projevuje výše tepové frekvence v závislosti na psychickém stavu jedince, který je ovlivnitelný mnoha vnitřními i vnějšími faktory.

Hodnoty tepové frekvence u moderního tance uvádí Wyon et al. (2004), kteří se také zabývají třemi druhy zatížení tanečníka. V tréninkovém zatížení je průměrná TF $118 \pm 15,2$ tepů/min u mužů a u žen je TF $117 \pm 11,5$ tepů/min. V závodním zatížení moderním tancem probandi vykazovali průměrné hodnoty TF $134 \pm 14,28$ tepů/min (muži) a TF $132 \pm 9,7$ tepů/min (ženy). Autoři statisticky dokazují, že tréninkové tempo nemůže závodníky kondičně připravit na zatížení v závodním provedení. V tréninkovém provedení moderního tance probandi tráví daleko méně času v zóně aerobního energetického krytí, než při závodech. Je to ovšem dáno charakterem tréninku. Dalším ukazatelem rozdílnosti zatížení je fakt, že během rozcvičení (warm-up) dosahovali probandi hodnot průměrné TF= $108 \pm 19,7$ tepů/min (muži) a TF= $107 \pm 16,6$ tepů/min (ženy). V hlavní části hodiny potom TF= $126 \pm 14,6$ tepů/min (muži) a TF= $122 \pm 12,5$ tepů/min (ženy).

Požadavky na zatížení oběhového systému jsou v tanečních sportech poměrně vysoké. Dokazuje to studie Dahlstrom, Inasio, Jansson, & Kaijser, (1996). Během tří let věnovaných tanci poukazují na zvýšení hodnot VO_2MAX o 20 %. Jednalo se o vzorek 88 tanečnic různých odvětví, u kterých byla zaznamenána změna v hodnotách VO_2MAX z $45 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$

na $54 \text{ ml} \cdot \text{kg}^{-1} \cdot \text{min}^{-1}$. Toto indikuje fakt, že taneční trénink stimuluje adaptaci kardiovaskulárního systému na zátěž. Průměrná hodnota TF byla nejvyšší u tanečnic jazzu (TF=143 tepů/min). Čas strávený nad tepovou frekvencí 140 tepů/min byl během tréninku různých tanečních stylů rozdílný: u jazzu (33 min), baletu (10 min) a moderního tance (13 min).

Hodnoty u různých druhů tance ukazují zatížení v oblasti střední až vysoké intenzity, což je velice prospěšné pro organismus člověka. Pelclová, Frömel, Skalík a Stratton (2008) doporučují strávit v těchto intenzitách 50 % volného času, což potvrzuje výzkum zaměřený na zjištění hodnot tepové frekvence dívek, které absolvovaly program tvořený tradičními a progresivními vyučovacími jednotkami tance a aerobiku.

Mendlíková, L. (2010) monitorovala tepovou frekvenci u pohybové metody Pilates. Zkoumaní cvičenci se pohybovali pouze v pásmu pro zdraví (50-60 % TF_{\max}), nebo na spodní hranici pásma pro regulaci hmotnosti. Jedná se o cvičení zdravotního charakteru v pomalejším tempu.

2.14 Zátěžové zóny

Sporttestery pracují se zátěžovými zónami. Tyto zóny jsou udávané procenty maximální tepové frekvence, která je individuální pro každého klienta. Každá zóna má svá specifika a tudíž slouží k plnění různých cílů. V každé zóně tedy trénujeme něco jiného. Sporttester značky Polar RS400 pracuje s pěti tréninkovými zónami (Obrázek 8), které si vypočítá z maximální tepové frekvence díky zadaným údajům o klientovi (věk, váha, výška,...) (Edwards, 2014; Polar, 2014; Sporttester, 2012; Vodrážka, 2014).

| | | EXERCISE ZONES | | | | | | | | | | |
|------------------|------|----------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|
| | | AGE | | | | | | | | | | |
| | | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 50 | 55 | 65 | 70 | |
| BEATS PER MINUTE | 100% | 200 | 195 | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 155 | 150 | VO2 Max (Maximum effort) |
| | 90% | 180 | 176 | 171 | 167 | 162 | 158 | 153 | 149 | 140 | 135 | |
| | 80% | 160 | 156 | 152 | 148 | 144 | 140 | 136 | 132 | 124 | 120 | Aerobic (Cardio training / Endurance) |
| | 70% | 140 | 137 | 133 | 130 | 126 | 123 | 119 | 116 | 109 | 105 | |
| | 60% | 120 | 117 | 114 | 111 | 108 | 105 | 102 | 99 | 93 | 90 | Moderate activity (Maintenance / Warm up) |
| | 50% | 100 | 98 | 95 | 93 | 90 | 88 | 85 | 83 | 78 | 75 | |

Obrázek 5. Tréninkové zóny (Dysnutrition, 2013)

1. Zóna – Moderate activity

Tuto zónu můžeme nazvat jako regenerační. Tepová frekvence se pohybuje mezi 50 % až 60 % TF_{max} . První zóna je nejbezpečnější a nejpohodlnější. Jedná se o lehkou námahu, která se dá dosáhnout obyčejnou chůzí. Může se zde setrvat libovolně dlouhou dobu. Tato zóna je vhodná například následující den po náročné fyzické aktivitě. Díky této zóně dochází k posílení srdce, snížení cholesterolu a také snížení vzniku tzv. civilizačních chorob. Setrváváním v této zóně můžeme být zdravější. Tato zóna je také ideální pro zahřátí před výkonem a zklidnění po výkonu.

2. Zóna – Weight control

Druhá zóna se pohybuje v rozmezí 60 % až 70 % TF_{max} . V této zóně se nejefektivněji spalují tuky. Tuk tvoří až 85 % z celkového počtu spálených kalorií. Nejlepší na redukci váhy tedy je, co nejdéle setrvat v této zóně. Snadno se sem dostaneme například mírným poklusem. Pokud klienti cvičí hodně energicky a váha se jim nemění, tak pracují příliš tvrdě a bylo by potřeba klesnout zpět do této zóny.

3. Zóna – Aerobic

Aerobní zóna se pohybuje mezi 70 % - 80 % TF_{max} . Dochází zde k rozvoji síly a výbušné rychlosti. Slouží ke zvyšování kondice. Narůstá kapacita plic, zintenzivňuje se dechová frekvence, srdce nabývá na velikosti a síle. Stále dochází ke spalování tuků, ale pouze z 50 %, druhou polovinu tvoří sacharidy.

4. Zóna – Anaerobic

Anaerobní zóny dosáhneme tepovou frekvencí mezi 80 % až 90 %. Dostaneme se sem například rychlým během. Tréninkem v této zóně dochází ke zlepšení kondice. V této zóně lze setrvat pouze omezenou dobu, obvykle ne déle než hodinu. A to proto, že svaly nemohou déle udržet práci za anaerobních podmínek (bez dostatečného množství kyslíku), aniž by nedocházelo k únavě. V těchto intenzitách dochází k posouvání hodnoty anaerobního prahu směrem nahoru. Tím se zlepšuje adaptace srdce a celého kardiorespiračního systému.

5. Zóna – VO_2MAX

Poslední zóna je v rozmezí 90 % až 100 % TF_{max} . Trénování v takto náročné zátěži se doporučuje jen cíleně a krátce, například jako intervalový trénink. I vrcholoví sportovci zde mohou setrvat jen pár minut. Není to zóna, kterou by si běžná populace vybírala pro trénink. Tato zóna je velmi náročná a je zde zvýšená pravděpodobnost zranění (Edwards, 2014; Sporttester, 2012; Vodrážka, 2014).

3 CÍLE

Hlavní cíl diplomové práce

Hlavním cílem diplomové práce je zjistit, v jakém pásmu zatížení se při Fitjazzu pohybujeme a zda dochází k efektivní redukci tělesné hmotnosti.

Dílčí cíle diplomové práce

- Zjistit hodnoty TF_{max} jednotlivých respondentů vzhledem k jejich věku
- Změřit dynamiku TF během zatížení u lekce Fitjazzu
- Zjistit v jakých zónách energetického krytí se probandi pohybovali a jak dlouho

Výzkumné otázky:

- Lze pomocí monitorování tepové frekvence charakterizovat úroveň zatížení během lekce Fitjazzu?
- Je intenzita zatížení při Fitjazzu vhodná pro stabilizaci zdraví, resp. pro redukci tělesné hmotnosti?

Úkoly diplomové práce

Pro splnění cíle jsem zvolila tyto dílčí úkoly:

- Rešerše odborné literatury, interview se zakladatelkou Fitjazzu
- Sběr základních somatických charakteristik klientů pro správné vyhodnocení tréninkových zón
- Teoretické a praktické seznámení s programem Polar ProTrainer 5 a sporttesterem Polar RS 400
- Organizace měření a zpracování výsledků, zhodnocení zjištěných dat

4 METODIKA

4.1 Výzkumný soubor

Výzkumného šetření se zúčastnilo 20 respondentů, kteří pravidelně navštěvují hodiny Fitjazzu v TS Sokol Michle. Všechny testované osoby jsou ženského pohlaví. Nikdo z nich se nevěnuje sportu na vrcholové úrovni. V tabulce 5 jsou zaznamenány základní somatické charakteristiky probandů, doplněné o hodnotu TF_{max} . Z důvodu anonymního šetření a vzájemného rozlišení jsou použity pouze iniciály jmen testovaných osob. Zvolila jsem klientky různých věkových kategorií. Tím chci zároveň prokázat, že indikátor věku není podstatným faktorem pro tento výzkum. Nejstarší účastníci je 69 let a nejmladší pouhých 15.

Tabulka 5. Základní somatické charakteristiky sledovaného souboru (n=20)

| Klient | Jméno | Věk | Tělesná výška (cm) | Tělesná hmotnost (kg) | TF_{max} |
|--------|-------|-----|--------------------|-----------------------|------------|
| 1 | J. M. | 37 | 170 | 64 | 183 |
| 2 | J. T. | 59 | 165 | 83 | 161 |
| 3 | G. Z. | 38 | 167 | 63 | 182 |
| 4 | K. R. | 49 | 168 | 67 | 171 |
| 5 | B. D. | 22 | 169 | 70 | 198 |
| 6 | H. A. | 49 | 174 | 75 | 171 |
| 7 | I. H. | 43 | 170 | 63 | 177 |
| 8 | M. K. | 24 | 178 | 82 | 196 |
| 9 | J. P. | 69 | 166 | 66 | 151 |
| 10 | R. Š. | 29 | 165 | 71 | 191 |
| 11 | H. P. | 27 | 162 | 64 | 193 |
| 12 | J. L. | 38 | 160 | 62 | 182 |
| 13 | Z. L. | 49 | 174 | 60 | 171 |
| 14 | K. H. | 15 | 170 | 57 | 205 |
| 15 | K. Z. | 28 | 168 | 52 | 192 |
| 16 | K. S. | 27 | 162 | 52 | 193 |
| 17 | M. W. | 45 | 172 | 63 | 175 |
| 18 | M. H. | 26 | 174 | 73 | 194 |
| 19 | A. S. | 53 | 175 | 71 | 167 |
| 20 | J. K. | 28 | 174 | 68 | 192 |

4.2 Měřicí přístroje

Nejpřesnější a nejčastěji využívané sporttestery se skládají ze dvou částí. Jednou je hrudní popruh, který obsahuje sensor (snímač) a vysílač, druhou jsou hodinky na zápěstí (displej s přijímačem). Sporttestery umožňují jednoduše a relativně s přesností sledovat a zaznamenávat tepovou frekvenci v průběhu celého tréninku. Těchto zařízení pro evidenci tréninkové jednotky existuje mnoho druhů, disponují řadou různých funkcí a vyrábějí se ve velkém cenovém rozpětí (Polar RS400, 2014; Polar, 2014).

Pro měření tepové frekvence jsem zvolila sporttester značky Polar RS400 (Obrázek 4). Tento model dokáže zaznamenávat tepovou frekvenci do paměti pomocí křivek v závislosti na čase. Součástí sporttesteru je také vysílač WearLink (Obrázek 5). Tento vysílač se umísťuje na hrudník, kde snímá signály tepové frekvence a tyto údaje přenáší do kompatibilního sporttesteru Polar. Záznamy uložené v paměti je možné přenést do počítače pomocí infraportu, který je ve sporttesteru zabudován.

Pokud počítač nemá k dispozici vstup pro přímý infračervený přenos, je nutné použít Polar IrDA Interface, který se připojí k počítači pomocí USB. Všechna data ze sporttesteru je možné ukládat do počítače díky softwaru Polar ProTrainer5.



Obrázek 6. Sporttester RS400 (Polar, 2014)

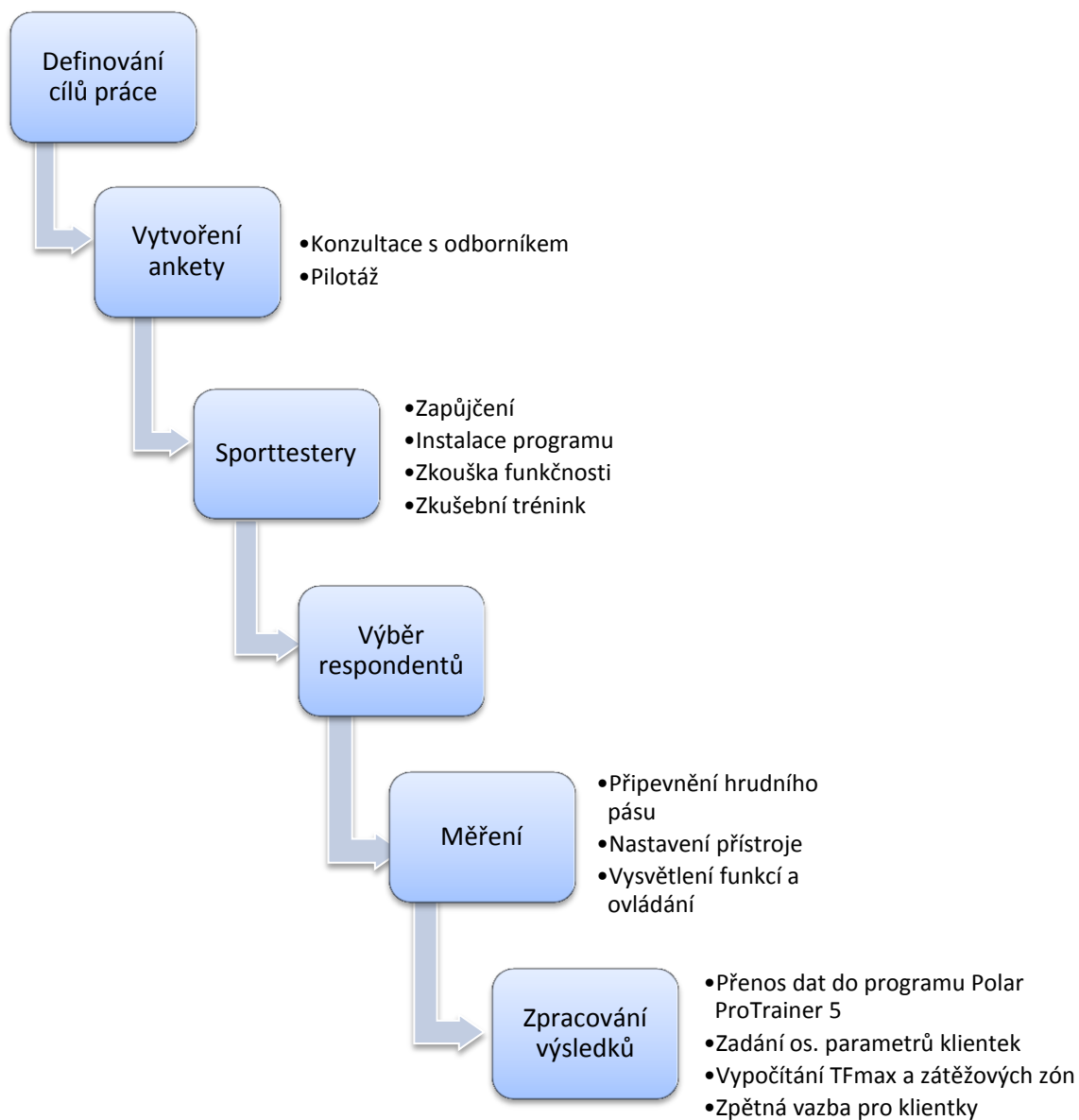


Obrázek 7. Vysílač Wearlink (Polar, 2014)

4.3 Sledované parametry

U Fitjazzu se dbá na zdravotní hledisko, proto jej můžeme zařadit ke zdravotním cvičením. Úvod a závěr hodiny by se měl pohybovat mezi 50 % až 60 % TF_{max} . Technická část (následuje po zahřátí) by se měla pohybovat mezi 60 % až 70 % TF_{max} . V této zóně dochází k největšímu spalování tuků, což je hlavním cílem většiny klientek, které se Fitjazzu věnují. Další část je věnována posilování břišních svalů, hýžděových svalů a paží. Zde se cíleně formuje postava, tepová frekvence by se měla pohybovat mezi 50 % - 60 %. Poslední část je věnována tanci. Tady by tepová frekvence mohla být až 80 % TF_{max} . Monitorováním tepové frekvence by se mělo ukázat, zda se jedná o cvičení, kde dochází k efektivní redukci váhy, tj. 60 % - 70 % TF_{max} . Svou analýzu tedy zaměřím na čas strávený v této tréninkové zóně.

4.4 Organizace měření



Obrázek 8. Design výzkumu

Zapůjčení sporttesterů

Zapůjčila jsem si dvanáct sporttesterů z Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy v Praze. Všechny sporttestery jsou stejné značky. Se sporttestery mi byly současně půjčeny veškeré další komponenty, které jsou potřeba k zaznamenání měření. Nejdříve jsem všechny sporttestery vyzkoušela na sobě. Pět sporttesterů vůbec nezachytilo aktuální tep. Vzala jsem je na zkušební trénink, kde se opět zaznamenání tepové frekvence nezdařilo. Dále jsem tedy pracovala už jen s osmi funkčními sporttestery.

Průběh měření

Samotné měření tepové frekvence probíhalo v hodinách Fitjazzu v tanečním studiu Sokola Michle v Praze. Vzorkem se staly pravidelné klientky. Během tří týdnů od 21. 11. 2013 do 02. 12. 2013 jsem získala dostatečný počet údajů ke zpracování. Všechny klientky byly seznámeny s plánovaným průběhem měření. Pod mým vedením probíhalo připevnění hrudního pásu, nastavení přístroje, vysvětlení funkcí a ovládání sporttesteru. Po lekci jsem každému ukončila měření. V tanečním sále je kapacita pro patnáct klientek. Měření probíhalo nejvíce s osmi sporttestery najednou.

Skladba hodiny Fitjazzu je přesně definována, tudíž je možné porovnávat výsledky z různých hodin. Měření probíhalo na lekcích u dvou instruktorek. Jednou z nich jsem byla já a druhou byla zakladatelka Fitjazzu, MgA. Helena Peerová.

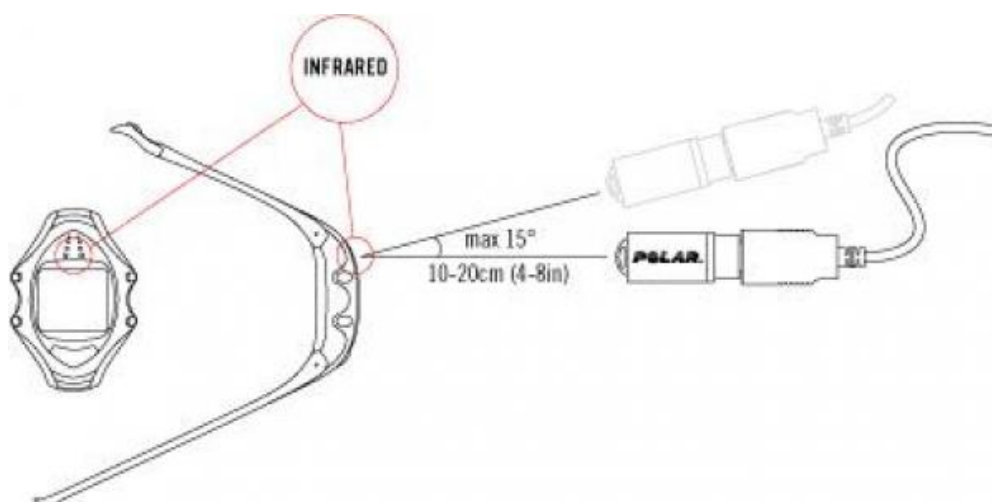
V první řadě byly klienty seznámeny s účelem mého výzkumu a následně došlo k objasnění celkového přínosu tohoto měření pro ně samotné. Byly informovány o poskytnutí zpětné vazby po zpracování výsledků. Respondentky byly ujištěny, že nikde nebudou figurovat jejich osobní údaje a celé šetření proběhne zcela anonymně.

Každý respondent byl názorně instruován o umístění sporttesteru, konkrétně u žen se jedná o polohu pod levým prsem. Přístroj byl dostatečně

upevněn, aby při pohybu nedocházelo k jeho posunu a zároveň tak ke zkreslení dat.

Přenos dat do počítače

Naměřené hodnoty jsem ze sporttesteru přenesla pomocí interface do počítače. Interface se díky USB připojí k počítači. Hodinky v sobě mají zabudované čidlo, které je potřeba přiložit k interface v maximální vzdálenosti 20 cm a s úhlem do 15° (Obrázek 9). Získaná data se uloží v programu Polar ProTrainer 5.



Obrázek 9. Přenos dat do počítače (Fitham, 2014)

Program Polar ProTrainer 5

V programu Polar ProTrainer 5 se ukládají zaznamenané informace o tepové frekvenci během celé hodiny Fitjazzu. Zadála jsem do systému všechny důležité informace o klientkách, aby se správně vypočítaly tréninkové zóny. Nejpodstatnějším údajem byla hodnota TF_{max} , kterou jsem vypočítala na základě Karvonovy formule ($TF_{max}=220 - \text{věk}$). Tento vzorec jsem zvolila proto, že je v literatuře nejčastěji doporučován.

Pro každého jedince jsem vytvořila graf o naměřené tepové frekvenci. V programu je možné získat informace například o tom, kolik času klientka strávila v každé zóně.

4.5 Písenná anketa

Současně s instruktáží byla klientkám předána k okamžitému vyplnění anketa pro zjištění podstatných faktů potřebných ke zpracování výstupů měření. (viz příloha 2).

Otázky byly vytvořeny na základě osobních znalostí a konzultace se zakladatelkou Fitjazzu. Zvolila jsem nestandardizovanou metodu šetření, tudíž jsem nebyla limitována přesnou stavbou. Vhodnost otázek byla několikrát ověřena na dobrovolných respondentech. Tato pilotáž mi pomohla objevit nedostatky a ucelit anketu.

Pro účely diplomové práce bylo celkem vytvořeno 13 otázek rozdělených do tří částí (Obecné informace, Pohybové aktivity, Fitjazz). Do záznamového protokolu měly klientky za úkol vyplnit společně s osobními údaji také rozsah svých veškerých pohybových aktivit. Poslední část ankety byla pak zaměřena na konkrétní dotazy týkající se vztahu klientek k Fitjazzu. Anketa byla distribuována pouze osobám účastnících se měření. Pro své účely jsem využila otázky související s atributy mého šetření. I díky těmto dostupným údajům bylo možné vyvodit příslušné závěry, které jsou shrnuty v praktické části této práce. Otázky jsou buď uzavřené (klientky odpovídaly výběrem z nabídnutých možností), nebo polouzavřené (klientky si mohly vybrat z nabízených alternativ, či vyjádřit se vlastními slovy).

Tuto techniku kvalitativního výzkumu jsem zvolila záměrně. Záznamy mi pomohou osvětlit eventuální výkyvy v naměřených hodnotách a zároveň upřesnit pohybovou aktivitu u jednotlivých klientek.

Anketu společně s dotazníkem, rozhovorem a pozorováním Čihovský (2006) řadí mezi nejčastější formy získávání informací. Každá z těchto výzkumných technik má pak své výhody i nevýhody. Dotazovat se respondenta lze několika druhy otázek:

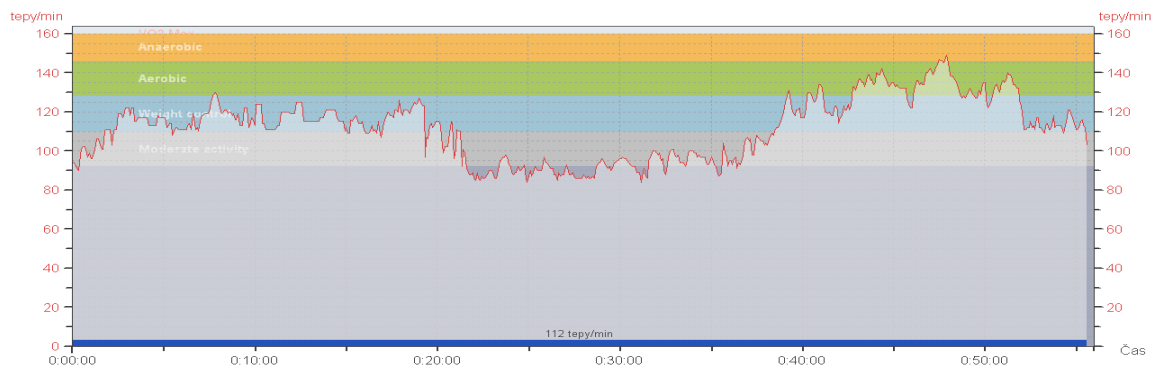
1. otevřené – otázky bez nabídnutých alternativ odpovědí
2. uzavřené – výběr z několika nabízených variant odpovědí

3. polouzavřené – jedná se o kombinaci předchozích typů otázek. Respondent si může vybrat z nabízených odpovědí, či vyjádřit se vlastními slovy
4. filtrační – mají za úkol vyloučit respondenty, jichž se problém netýká
5. projektivní (nepřímé) - Pokud očekáváme, že dotazovaný by záměrně nebo podvědomě podal nepravdivou odpověď, formulujeme otázku tak, abychom se dotazovali na názor jiné skupiny lidí
6. kontrolní – tato otázka se pomocí jiné formulace táže na totéž
7. úvodní – je zapotřebí, aby byly motivující
8. sociodemografické – slouží jako podklad pro další třídění odpovědí (věk, pohlaví, vzdělání, bydliště,...)

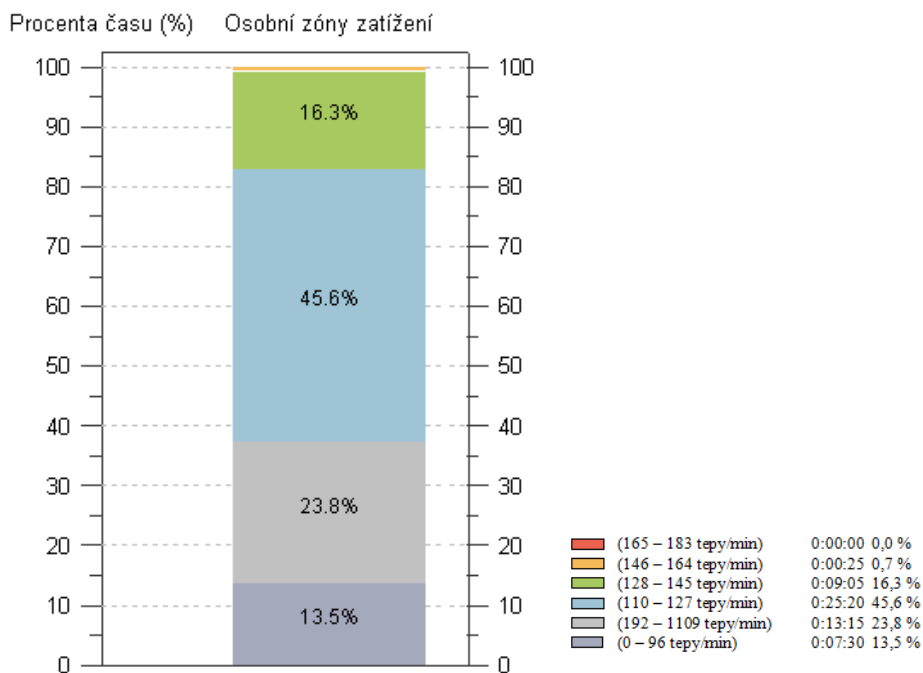
5 VÝSLEDKY

V této kapitole jsou přehledně zaznamenány údaje o průběhu tréninkové jednotky jednotlivě u všech dvaceti testovaných klientek. Cílem testování je zjistit, kolik procent z hodiny Fitjazzu se klientky pohybují v pásmu pro efektivní spalování tuků (60 - 70 % TF_{max}).

Klient 1 – J. M.



Obrázek 10. Záznam tepové frekvence - klient 1



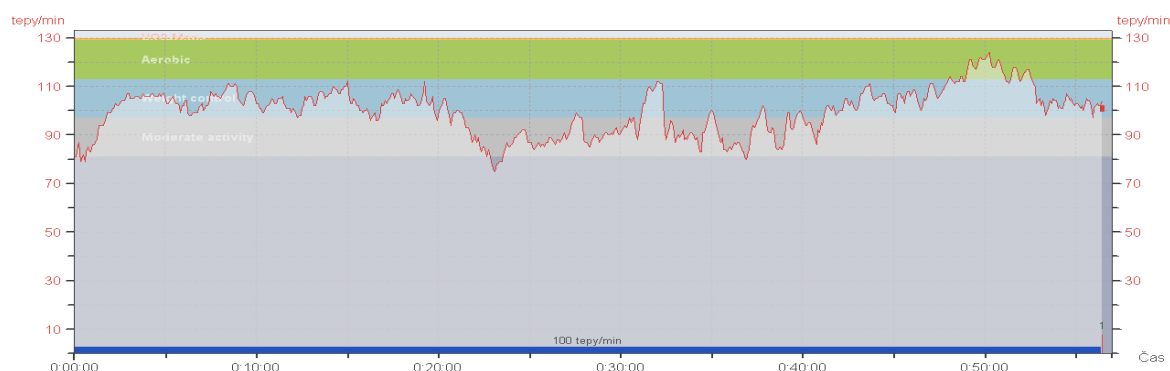
Obrázek 11. Osobní zóny zatížení - klient 1

Tabulka 6. Záznam o měření - klient 1

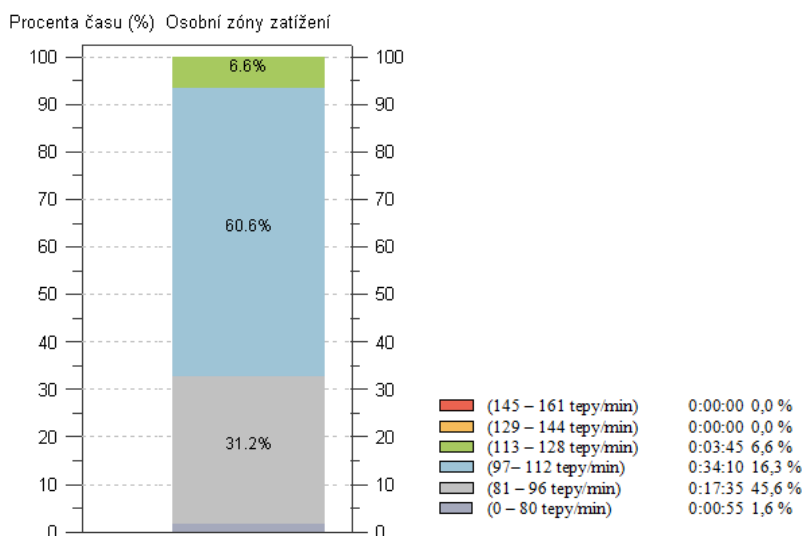
| | | | |
|--------------------|------------------|--------------|--------------|
| Trvání | 0:55:35 | Minimální TF | 84 tepy/min |
| Datum a čas měření | 26.11.2013 18:00 | Průměrná TF | 112 tepy/min |
| Energetický výdej | 414 kcal | Maximální TF | 149 tepy/min |

Klientka J. M. patří mezi stálé účastníky hodin Fitjazzu po dobu více než 2 roky. Jako zdravotní benefit uvedla posílení svalstva a snížení bolestivosti zad. V obrázku 8 můžeme vidět, že TF stoupá během zahřívací části tréninku. Celý technický trénink je v optimální frekvenci 60 % - 70 % TF_{max} . V posilovacím bloku se intenzivně formuje postava a TF zde klesá. V taneční části se TF dostala do aerobní zóny, kde stále dochází ke spalování tuků. Závěrečným zklidněním TF opět klesá do klidové hodnoty. V Obrázku 9 můžeme pozorovat, že klientka 1 se pohybuje 45, 6 % v zóně 60 % - 70 % TF_{max} .

Klient 2 – J. T.



Obrázek 12. Záznam tepové frekvence - klient 2



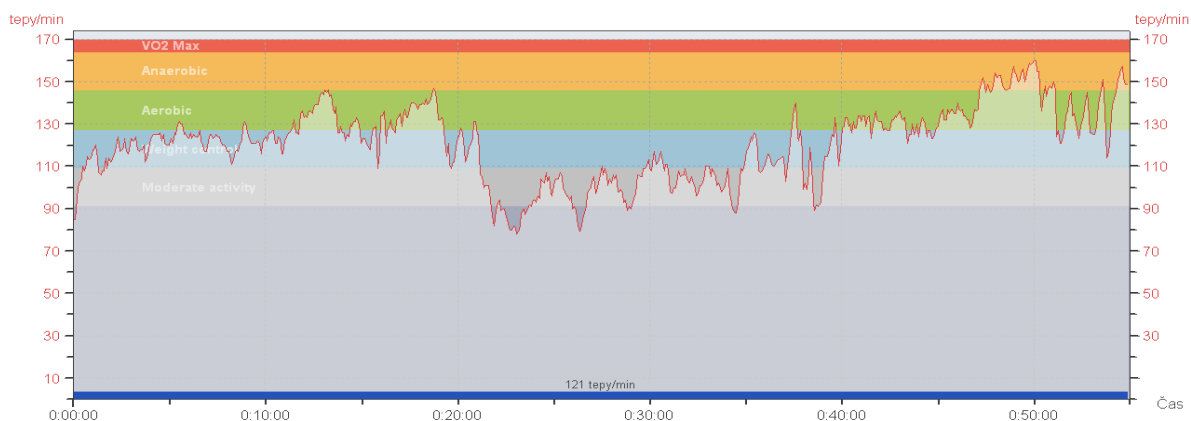
Obrázek 13. Osobní zóny zatížení - klient 2

Tabulka 7. Záznam o měření - klient 2

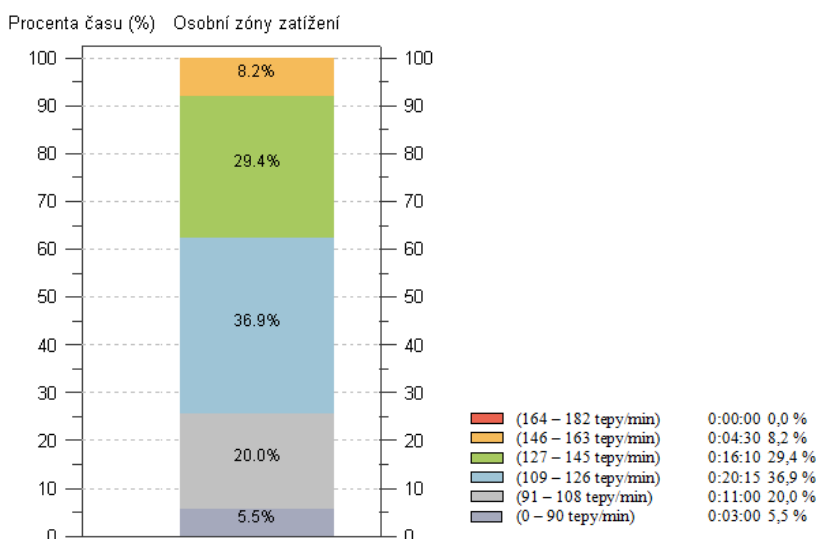
| | | | |
|--------------------|------------------|--------------|--------------|
| Trvání | 0:56:25 | Minimální TF | 75 tepů/min |
| Datum a čas měření | 28.11.2013 18:00 | Průměrná TF | 100 tepů/min |
| Energetický výdej | 366 kcal | Maximální TF | 124 tepů/min |

Klientkou 2 je žena 59 let. Fitjazzu se věnuje 6 měsíců. Z obrázku 10 můžeme vypočítat, že TF je téměř konstantní. V závěru hodiny nedošlo k úplnému poklesu do klidové TF. V obrázku 11 vidíme, že 60,6 % tréninku strávila klientka v kýžené zóně 60 – 70 % TF_{max} , což je druhý nejvyšší výsledek.

Klient 3 – G. Z.



Obrázek 14. Záznam tepové frekvence - klient 3



Obrázek 15. Osobní zóny zatížení - klient 3

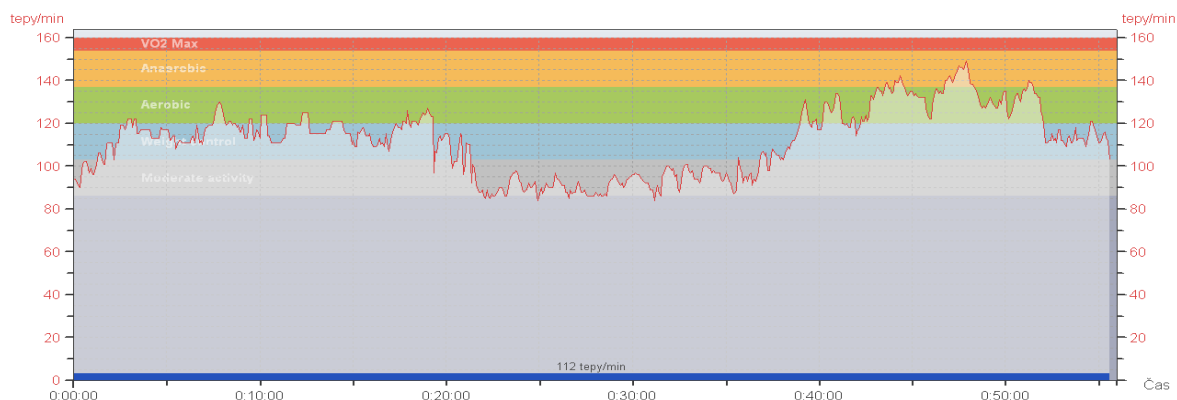
Tabulka 8. Záznam o měření - klient 3

| | | | |
|--------------------|------------------|--------------|--------------|
| Trvání | 0:54:55 | Minimální TF | 78 tepy/min |
| Datum a čas měření | 27.11.2013 09:00 | Průměrná TF | 121 tepy/min |
| Energetický výdej | 610 kcal | Maximální TF | 160 tepy/min |

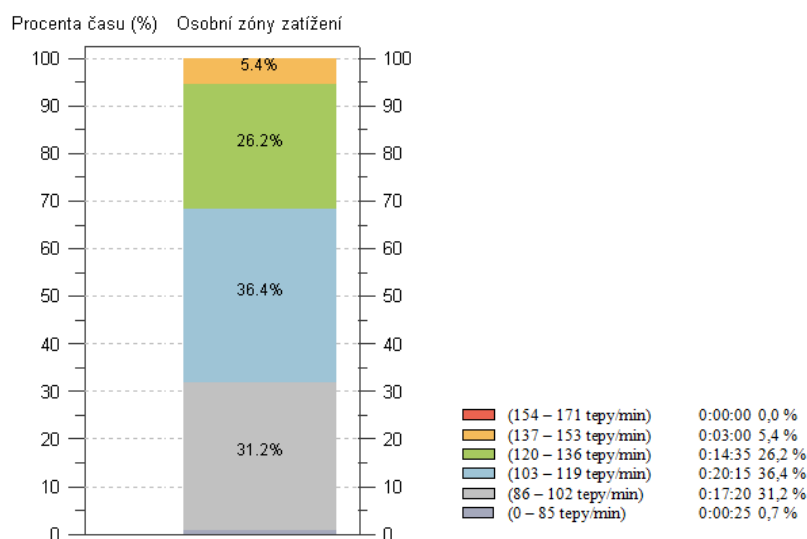
Klientce 3 se pohybuje TF poněkud výše, jelikož průměrná TF je 121 tepů za minutu. Na konci tréninku nedošlo k úplnému zklidnění, jak můžeme vidět v obrázku 12. V efektivní zóně se pohybuje 36,9 % tréninku, dalších 29,4 % je

v zóně aerobní, kde se tuky také dobře spalují. Fitjazz je velmi dobrou pohybovou aktivitu pro paní G. Z.

Klient 4 – K. R.



Obrázek 16. Záznam tepové frekvence - klient 4



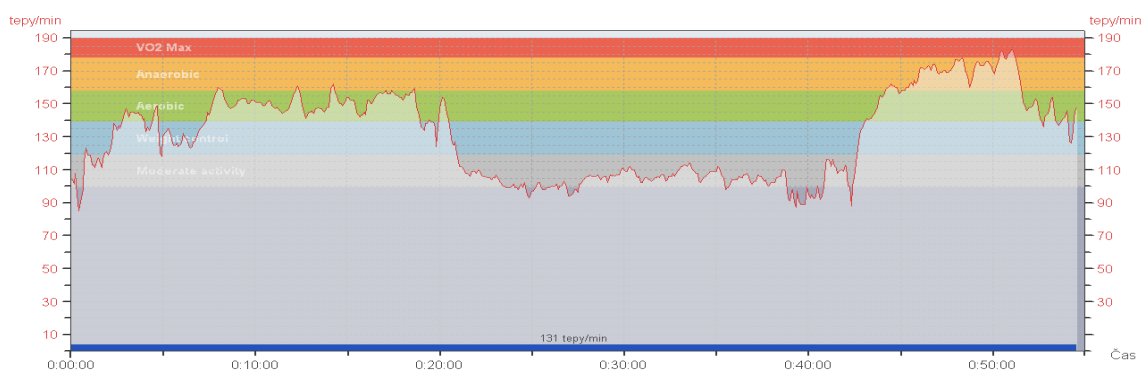
Obrázek 17. Osobní zóny zatížení - klient 4

Tabulka 9. Záznam o měření - klient 4

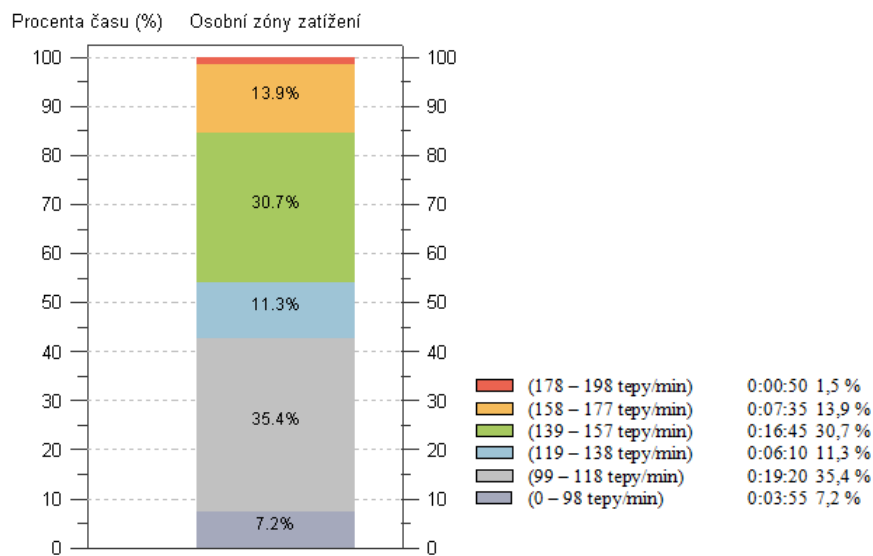
| | | | |
|--------------------|------------------|--------------|--------------|
| Trvání | 0:55:35 | Minimální TF | 84 tepy/min |
| Datum a čas měření | 26.11.2013 18:00 | Průměrná TF | 112 tepy/min |
| Energetický výdej | 414 kcal | Maximální TF | 149 tepy/min |

Klientce 4 je 49 let a jedinou její pohybovou aktivitou je Fitjazz 1x týdně. Průměrná tepová frekvence je 112 tepů za minutu, což je v zóně 60 % - 70 % TF_{max} . Technická část tréninku se pohybuje v ideální zóně, posilovací část probíhá v nižší TF a v taneční části převažuje aerobní zóna. V obrázku 15 vidíme, že klientka byla 36,4 % v zóně 60 % - 70 % TF_{max} a 26,2 % v zóně 70 % - 80 % TF_{max} .

Klient 5 – B. D.



Obrázek 18. Záznam tepové frekvence - klient 5



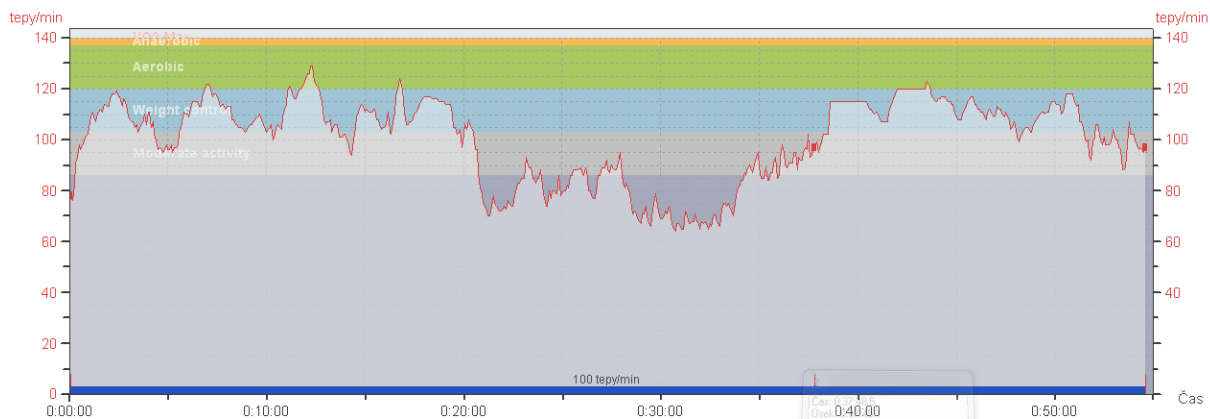
Obrázek 19. Osobní zóny zatížení - klient 5

Tabulka 10. Záznam o měření - klient 5

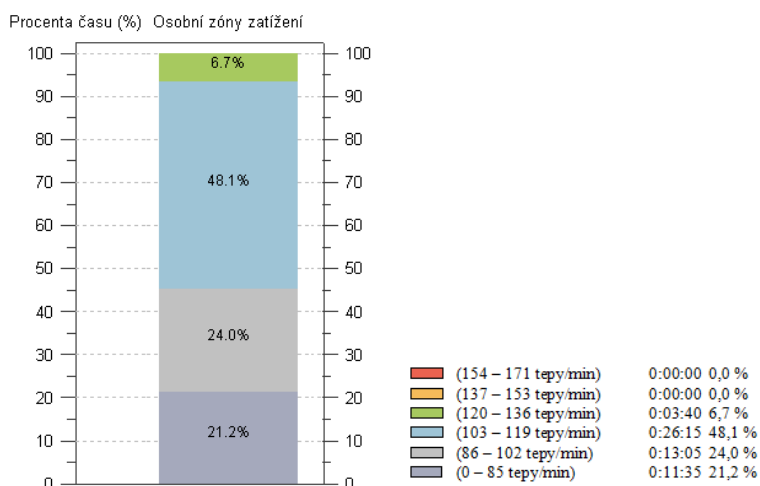
| | | | |
|--------------------|------------------|--------------|--------------|
| Trvání | 0:54:35 | Minimální TF | 85 tepy/min |
| Datum a čas měření | 28.11.2013 19:00 | Průměrná TF | 131 tepy/min |
| Energetický výdej | 583 kcal | Maximální TF | 183 tepy/min |

Klientce B. D. je 22 let. Měří 164 cm a váží 70 kg. Dle obrázku 16 můžeme pozorovat, že tepová frekvence se pohybuje poměrně vysoko. Velká část tréninku probíhá v aerobní a anaerobní zóně, čímž dochází k rozvoji kondice. Této klientce bylo doporučeno zvolnit tempo pro efektivnější redukci tělesné hmotnosti.

Klient 6 – H. A.



Obrázek 20. Záznam tepové frekvence - klient 6



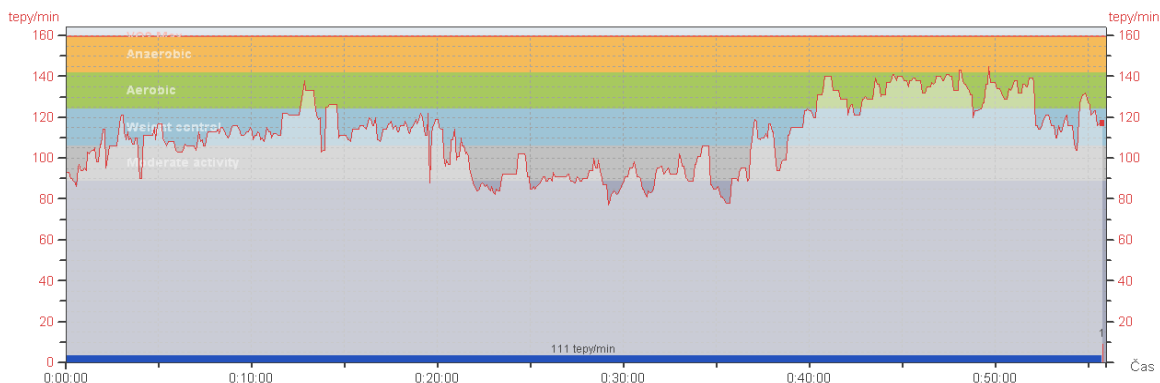
Obrázek 21. Osobní zóny zatížení - klient 6

Tabulka 11. Záznam o měření - klient 6

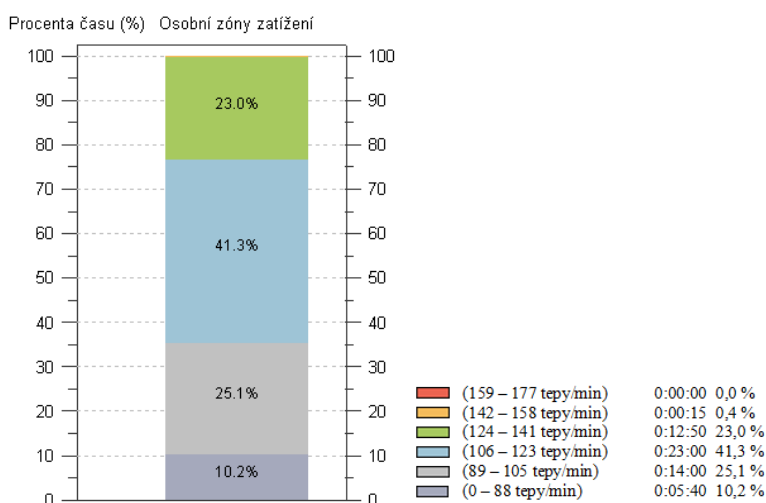
| | | | |
|--------------------|------------------|--------------|--------------|
| Trvání | 0:54:35 | Minimální TF | 64 tepy/min |
| Datum a čas měření | 26.11.2013 18:00 | Průměrná TF | 100 tepy/min |
| Energetický výdej | 339 kcal | Maximální TF | 129 tepy/min |

Klientce 6 je 49 let. V anketě uvedla, že na sobě nepozoruje žádné změny ve zdravotním stavu po 6 měsících cvičení Fitjazzu. V zóně 60 % - 70 % byla však za celý trénink nejdéle ze všech, a to 48,1 %. Pouze posilovací část hodiny se pohybuje v nižších tepových frekvencích. Tento obrázek 18 bych shledala za ideální pro náš cíl – efektivní redukcii tělesné hmotnosti.

Klient 7 – I. H.



Obrázek 22. Záznam tepové frekvence - klient 7



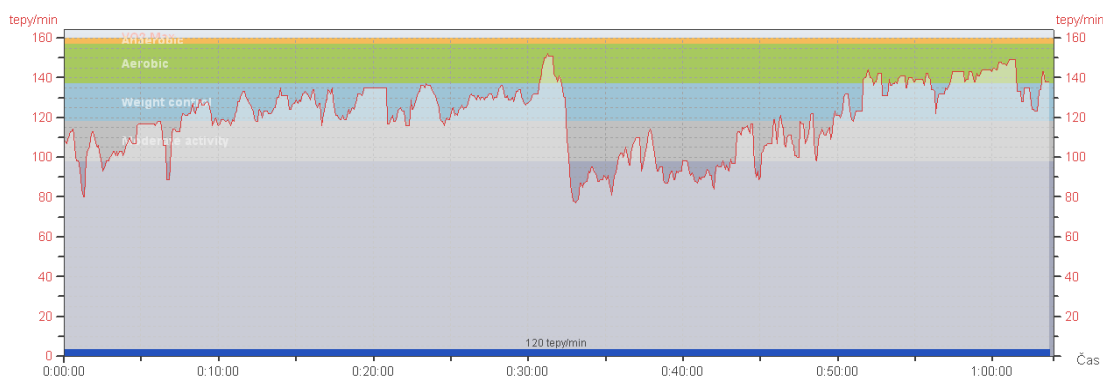
Obrázek 23. Osobní zóny zatížení - klient 7

Tabulka 12. Záznam o měření - klient 7

| | | | |
|--------------------|------------------|--------------|--------------|
| Trvání | 0:55:45 | Minimální TF | 77 tepy/min |
| Datum a čas měření | 26.11.2013 18:00 | Průměrná TF | 111 tepy/min |
| Energetický výdej | 277 kcal | Maximální TF | 145 tepy/min |

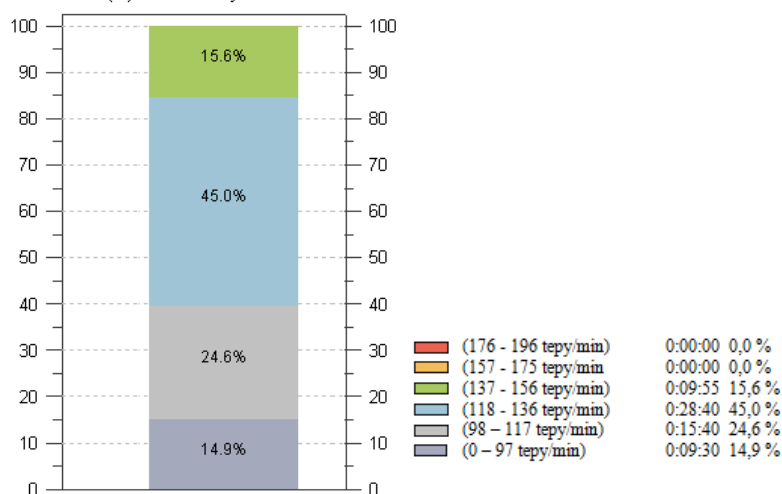
Klientka I. H. má 43 let. Fitjazzu se věnuje hlavně pro zlepšení psychického stavu. Úvodní část hodiny probíhá v zóně, kde dochází k redukci váhy neefektivněji. Závěrečnou část hodiny tráví v aerobní zóně. V zóně 60 % - 70 % se pohybuje 41,3 %. Této klientce bylo doporučeno dále navštěvovat hodiny Fitjazzu.

Klient 8 – M. K.



Obrázek 24. Záznam tepové frekvence - klient 8

Procenta času (%) Osobní zóny zatížení



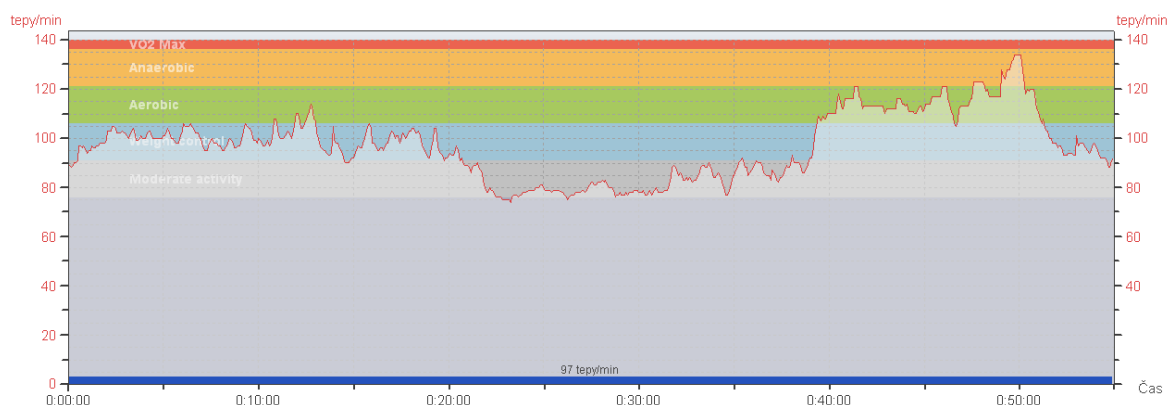
Obrázek 25. Osobní zóny zatížení - klient 8

Tabulka 13. Záznam o měření - klient 8

| | | | |
|--------------------|-----------------|--------------|--------------|
| Trvání | 1:03:44 | Minimální TF | 77 tepy/min |
| Datum a čas měření | 2.12.2013 19:00 | Průměrná TF | 120 tepy/min |
| Energetický výdej | 376 kcal | Maximální TF | 152 tepy/min |

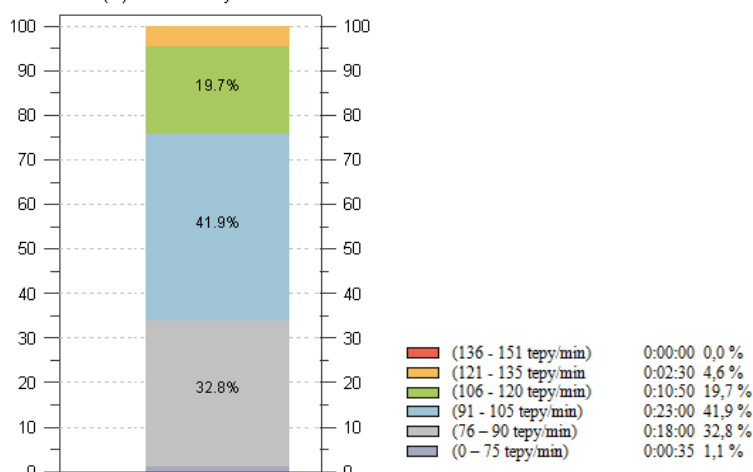
Klientce M. K. je 24 let a její jedinou pohybovou aktivitou je Fitjazz. Paní M. měří 178 cm a váží 82 kg. Díky Fitjazzu spatřuje redukci tělesné hmotnosti. Dle obrázku 22 vidíme, že zóna Weight control byla dosažena po 10 minutách tréninku. Posilovací blok velmi snížil TF a v taneční části hodiny se opět zvedá až k hranici aerobní zóny. Závěrečné zklidnění TF nesnížilo. Klientka strávila v zóně 60 % - 70 % TF_{max} 45 % tréninku.

Klient 9 – J. P.



Obrázek 26. Záznam tepové frekvence - klient 9

Procenta času (%) Osobní zóny zatížení



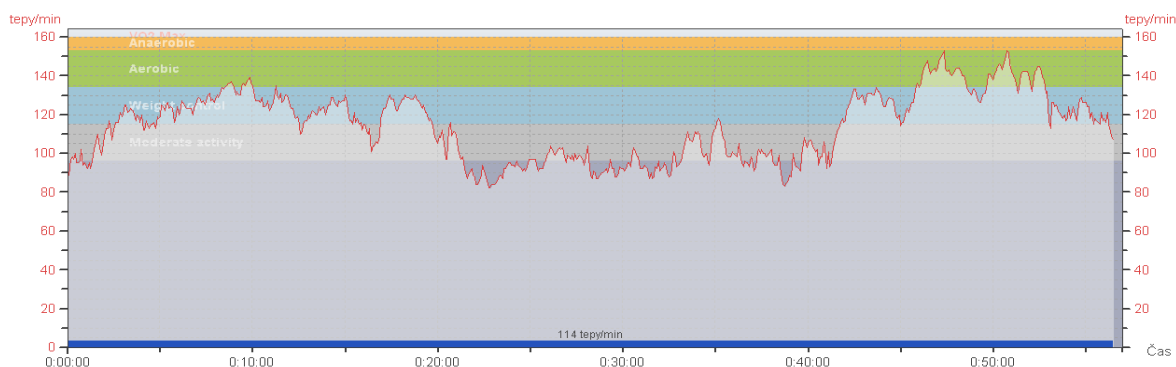
Obrázek 27. Osobní zóny zatížení - klient 9

Tabulka 14. Záznam o měření - klient 9

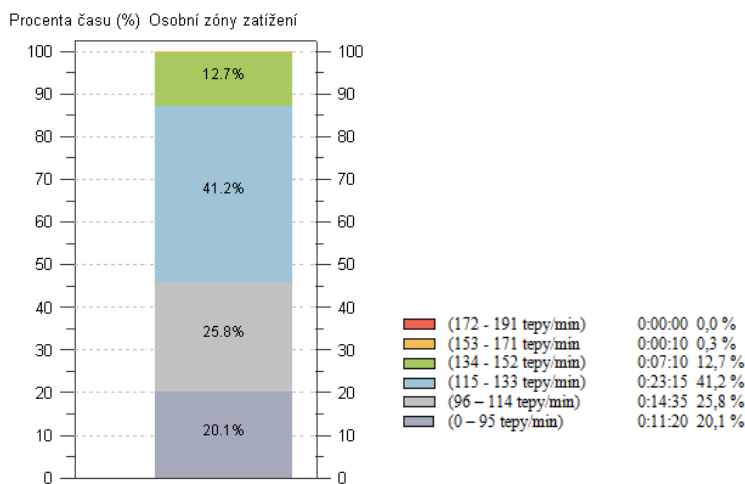
| | | | |
|--------------------|-----------------|--------------|--------------|
| Trvání | 0:54:55 | Minimální TF | 74 tepy/min |
| Datum a čas měření | 27.11.2013 9:00 | Průměrná TF | 97 tepy/min |
| Energetický výdej | 312 kcal | Maximální TF | 134 tepy/min |

Klientce J. P. je 69 let. Tato klientka je v důchodu. Pohybovým aktivitám se věnuje dlouhodobě. Fitjazzu se věnuje přes 2 roky. Díky tomuto cvičení se cítí optimisticky naladěná a zlepšuje se jí paměť. Během dvou let jí také klesla váha o 4 kg a ubylo 6 cm v pase. Dalším pozitivem pro klientku je eliminace bolesti krční páteře (v mládí měla pohybový defekt). V zóně Weight control strávila 41,9 % tréninku.

Klient 10 – R. Š.



Obrázek 28. Záznam tepové frekvence - klient 10



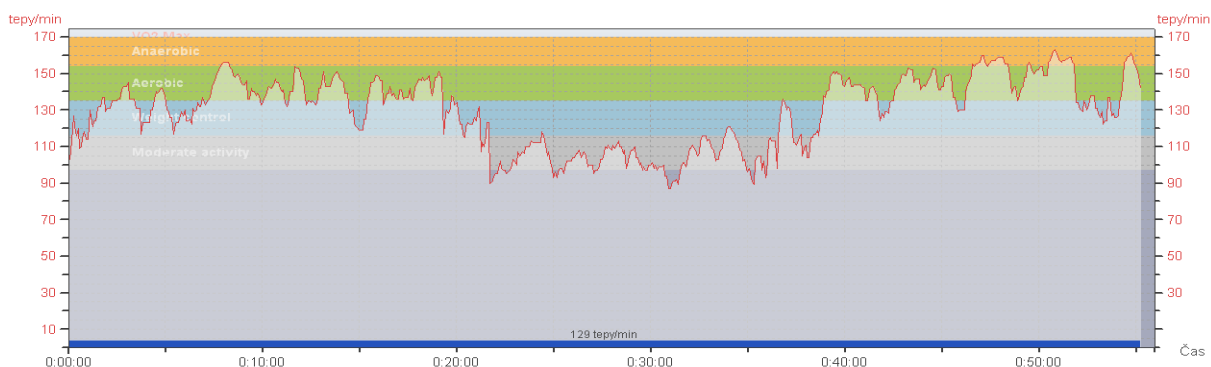
Obrázek 29. Osobní zóny zatížení - klient 10

Tabulka 15. Záznam o měření - klient 10

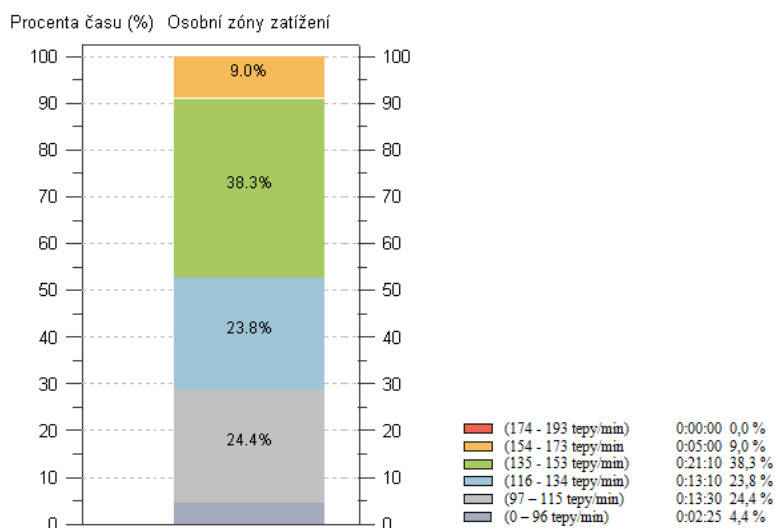
| | | | |
|--------------------|------------------|--------------|--------------|
| Trvání | 0:56:30 | Minimální TF | 82 tepy/min |
| Datum a čas měření | 28.11.2013 18:00 | Průměrná TF | 114 tepy/min |
| Energetický výdej | 249 kcal | Maximální TF | 153 tepy/min |

Klientka R. Š. má 29 let, měří 165 cm a váží 82 kg. Fitjazzu se věnuje 1 rok a to hlavně z důvodu snížení bolestivosti zad. V zóně Wight control strávila 41,2 % tréninku, převážně v technické části hodiny. TF klesá v posilovacím bloku, jako u převážné většiny klientek Fitjazzu.

Klient 11 – H. P.



Obrázek 30. Záznam tepové frekvence - klient 11



Obrázek 31. Osobní zóny zatížení - klient 11

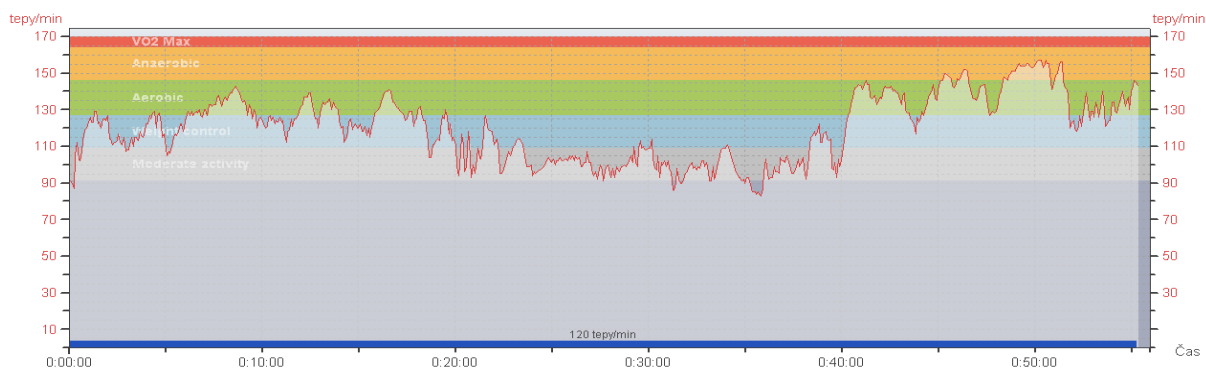
Tabulka 16. Záznam o měření - klient 11

| | | | |
|--------------------|------------------|--------------|--------------|
| Trvání | 0:55:15 | Minimální TF | 87 tepy/min |
| Datum a čas měření | 26.11.2013 18:00 | Průměrná TF | 129 tepy/min |
| Energetický výdej | 422 kcal | Maximální TF | 163 tepy/min |

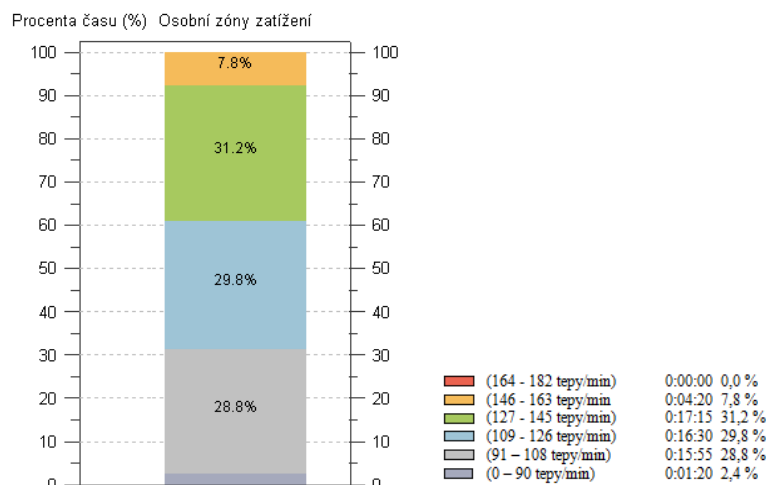
Klientce H. P. je 27 let. Pohybovým aktivitám se věnuje dlouhodobě 5 dní v týdnu. Její TF se ve velkém rozsahu pohybuje v aerobní zóně. Hodnoty TF jsou tedy vyšší než naše zacílení. Nicméně v této zóně dochází také ke spalování tuků, i když v menším měřítku. V aerobní zóně setrvala 38,3 % lekce

v zóně 60 % - 70 % TF_{max} byla 23,8 %. V průběhu cvičení paní H. P. zvyšuje ve velké míře svou fyzickou kondici.

Klient 12 – J. L.



Obrázek 32. Záznam tepové frekvence - klient 12



Obrázek 33. Osobní zóny zatížení - klient 12

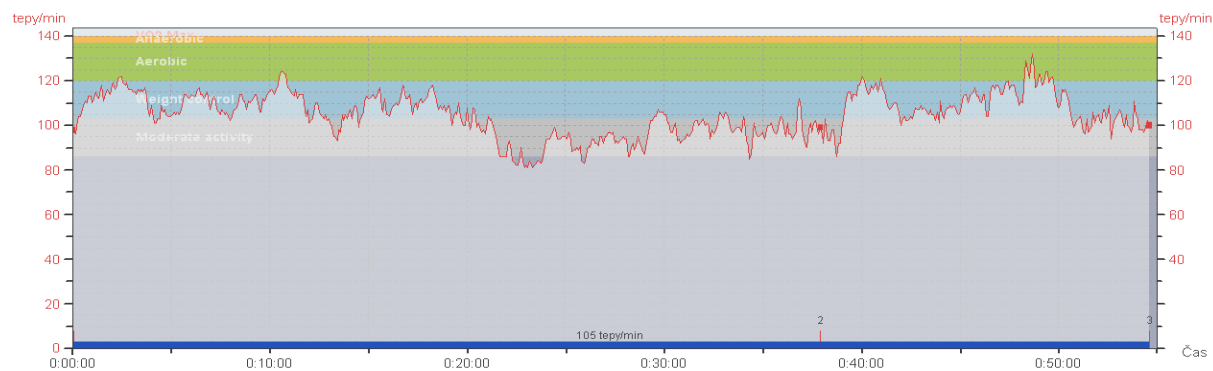
Tabulka 17. Záznam o měření - klient 12

| | | | |
|--------------------|------------------|--------------|--------------|
| Trvání | 0:55:20 | Minimální TF | 83 tepy/min |
| Datum a čas měření | 28.11.2013 18:00 | Průměrná TF | 120 tepy/min |
| Energetický výdej | 361 kcal | Maximální TF | 157 tepy/min |

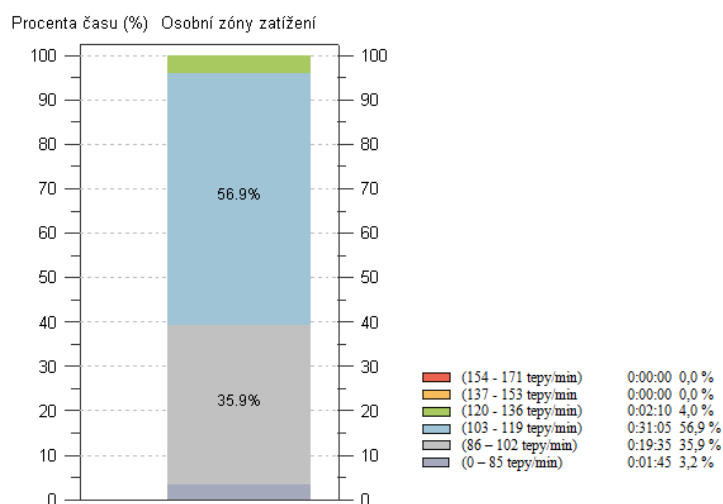
Z obrázku 30 lze vyčíst, že na konci tréninku nedochází ke snížení TF. Hodnoty TF jsou zde vyšší jako u předchozí klientky. Průměrná TF je ale 120

tepů za minutu, tedy v zóně 60 % - 70 % TF_{max} . V zóně weight control je 29,8 % tréninkové jednotky, v aerobní zóně je o 1,4 % více.

Klient 13 – Z. L.



Obrázek 34. Záznam tepové frekvence - klient 13



Obrázek 35. Osobní zóny zatížení - klient 13

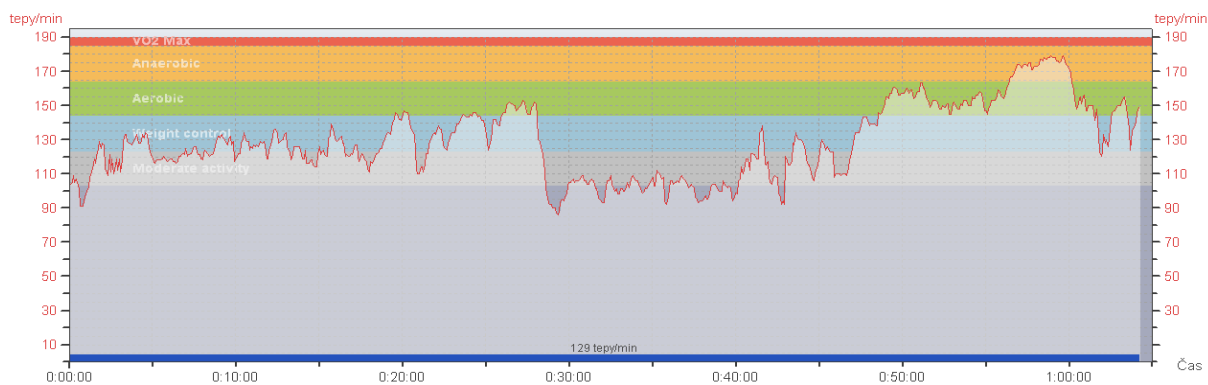
Tabulka 18. Záznam o měření - klient 13

| | | | |
|--------------------|------------------|--------------|--------------|
| Trvání | 0:54:35 | Minimální TF | 81 tepy/min |
| Datum a čas měření | 27.11.2013 09:00 | Průměrná TF | 105 tepy/min |
| Energetický výdej | 370 kcal | Maximální TF | 132 tepy/min |

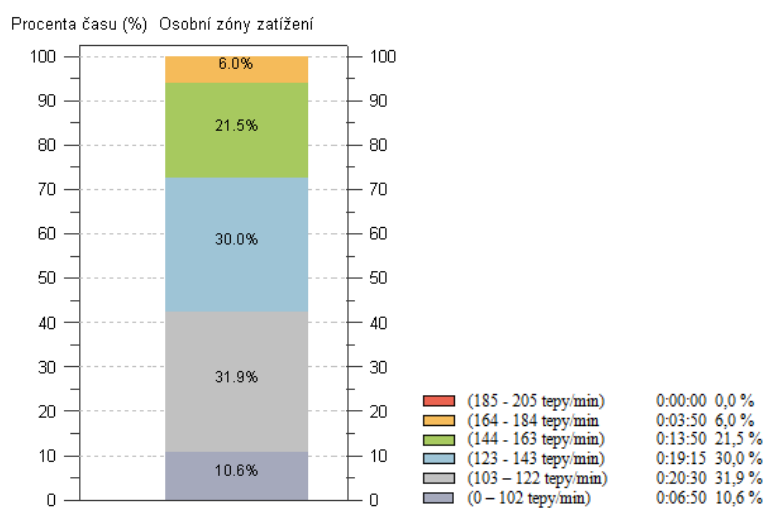
Klientka Z. L. se pohybuje téměř v jedné zóně 60 % – 70 % TF_{max} . Weight control zóna tvoří 56,9 % hodiny. Klade si za cíl posílit svaly problémových

partí. Maximální dosažená TF je pouhých 132 tepů/min. Pohybuje se v rozmezí třech zátěžových zón.

Klient 14 – K. H.



Obrázek 36. Záznam tepové frekvence - klient 14



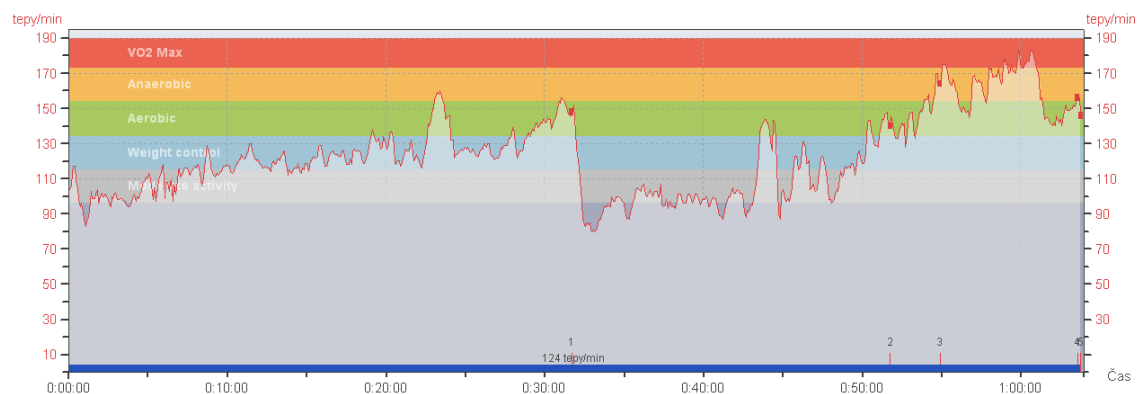
Obrázek 37. Osobní zóny zatížení - klient 14

Tabulka 19. Záznam o měření - klient 14

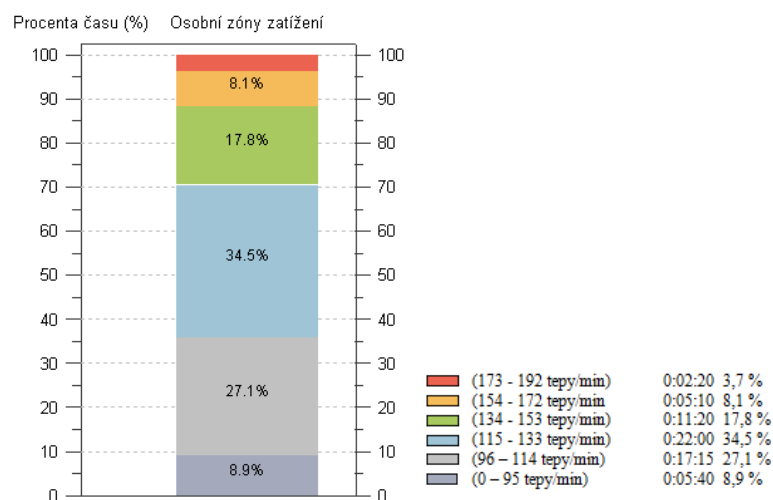
| | | | |
|--------------------|------------------|--------------|--------------|
| Trvání | 1:04:15 | Minimální TF | 86 tepy/min |
| Datum a čas měření | 25.11.2013 19:00 | Průměrná TF | 129 tepy/min |
| Energetický výdej | 407 kcal | Maximální TF | 179 tepy/min |

Nejmladší z měřených účastnic Fitjazzu je patnáctiletá studentka, která se tanci věnuje pravidelně od dětství. Její tělesné parametry jsou 170 cm a 57 kg. Vzhledem k jejímu věku nenavštěvuje Fitjazz kvůli zdravotním benefitům, ale kvůli radosti z tance. V zóně 60 % - 70 % strávila 30 % tréninku.

Klient 15 – K. Z.



Obrázek 38. Záznam tepové frekvence - klient 15



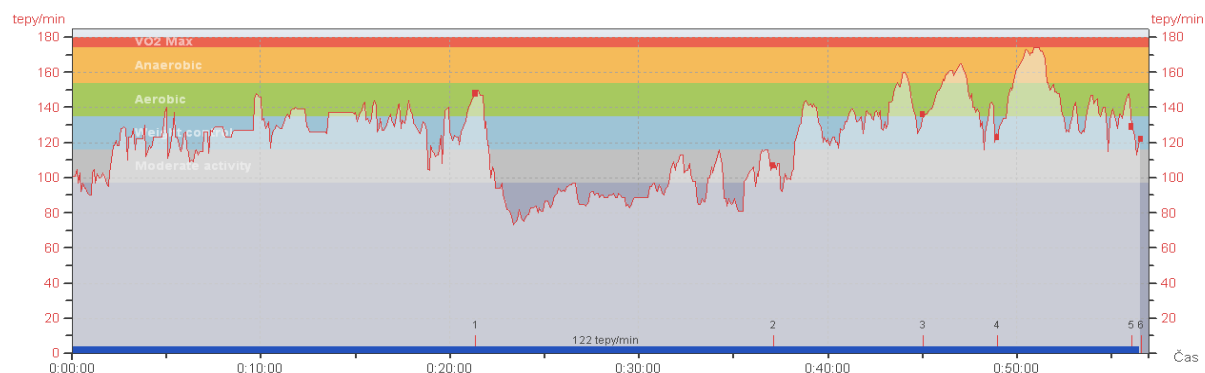
Obrázek 39. Osobní zóny zatížení - klient 15

Tabulka 20. Záznam o měření - klient 15

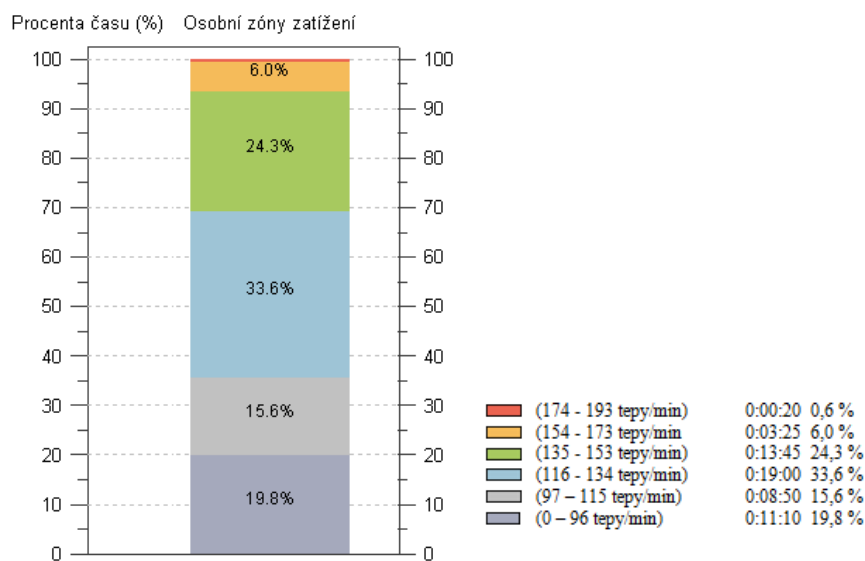
| | | | |
|--------------------|------------------|--------------|--------------|
| Trvání | 1:03:45 | Minimální TF | 80 tepy/min |
| Datum a čas měření | 21.11.2013 19:00 | Průměrná TF | 124 tepy/min |
| Energetický výdej | 346 kcal | Maximální TF | 183 tepy/min |

Klientce s číslem 15 je 28 let. Během lekce se dostala do nejvyšší možné zóny po dobu dvou minut. Nejvíce ze všech se přiblížila své TF_{max} . Na obrázku 36 je patrné, že nedošlo k závěrečnému zklidnění TF. V zóně Weight control byla 34,5 %.

Klient 16 – K. S.



Obrázek 40. Záznam tepové frekvence - klient 16



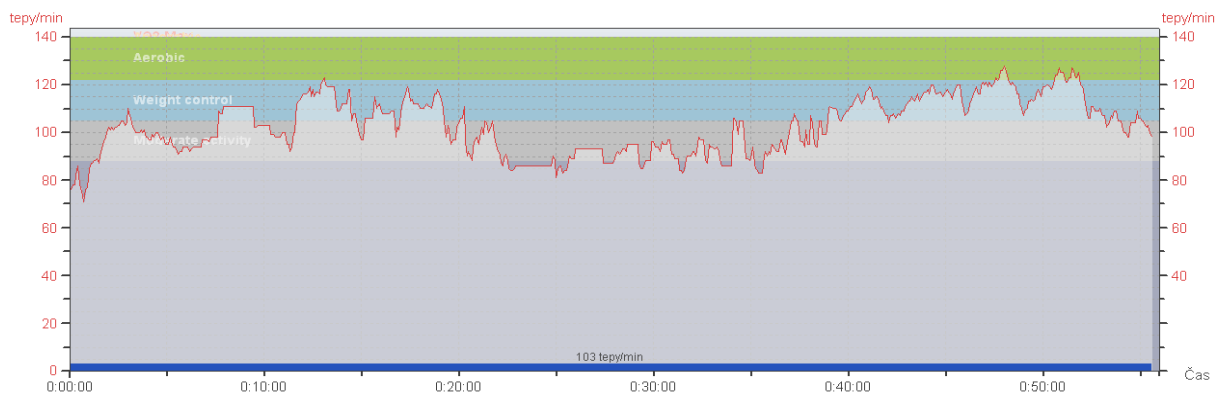
Obrázek 41. Osobní zóny zatížení - klient 16

Tabulka 21. Záznam o měření - klient 16

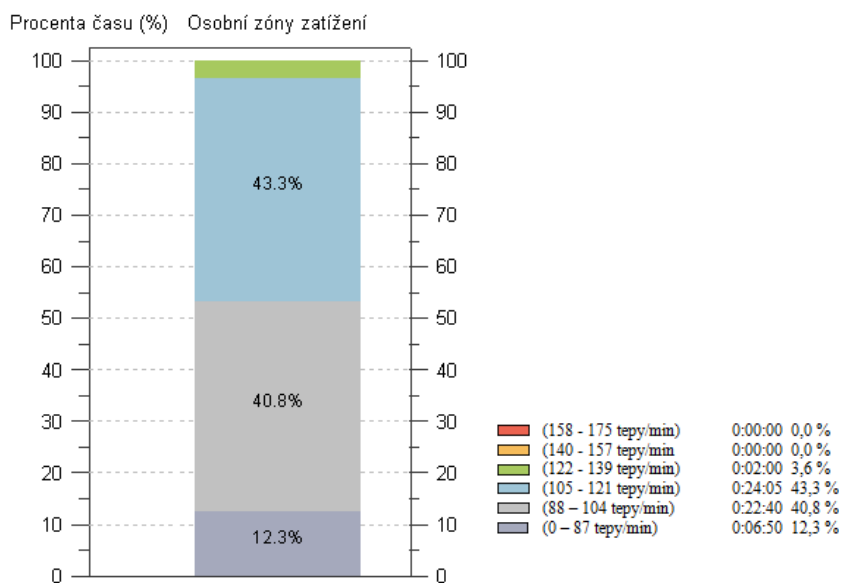
| | | | |
|--------------------|------------------|--------------|--------------|
| Trvání | 0:56:30 | Minimální TF | 73 tepy/min |
| Datum a čas měření | 21.11.2013 19:00 | Průměrná TF | 122 tepy/min |
| Energetický výdej | 518 kcal | Maximální TF | 174 tepy/min |

Klientce K.S. je 27 let. Tanci se věnuje pravidelně a dlouhodobě. Lekce navštěvuje kvůli jazzovému tanci. V zóně Weight control byla 33,6 % a 24,3 % v zóně Aerobní.

Klient 17 – M. W.



Obrázek 42. Záznam tepové frekvence - klient 17



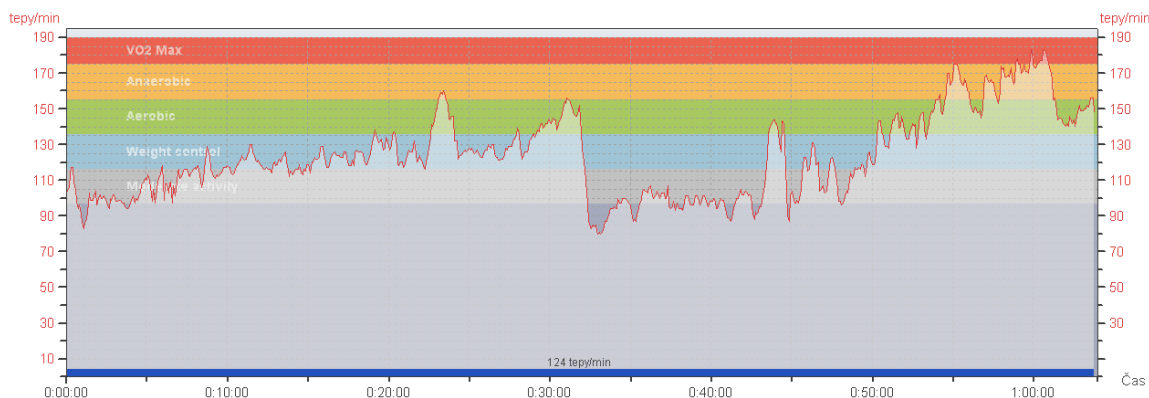
Obrázek 43. Osobní zóny zatížení - klient 17

Tabulka 22. Záznam o měření - klient 17

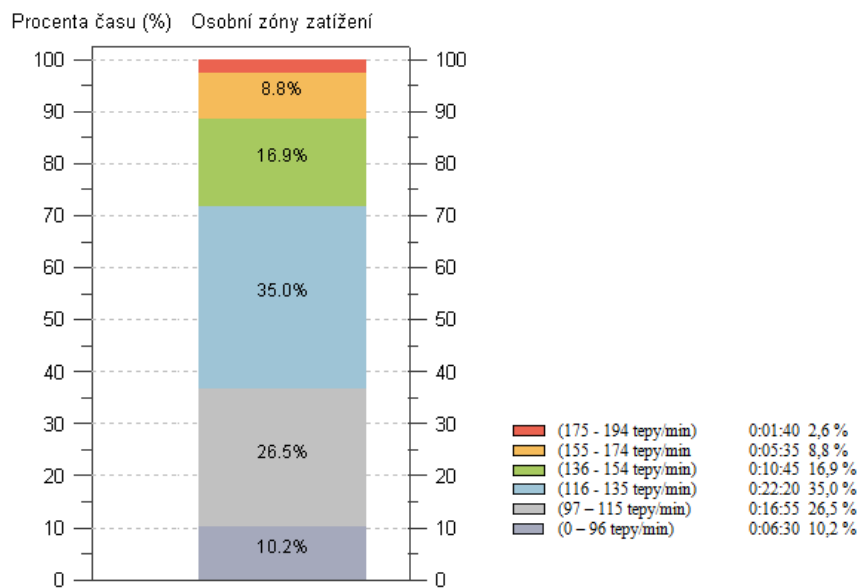
| | | | |
|--------------------|------------------|--------------|--------------|
| Trvání | 0:55:35 | Minimální TF | 71 tepy/min |
| Datum a čas měření | 02.12.2013 19:00 | Průměrná TF | 103 tepy/min |
| Energetický výdej | 385 kcal | Maximální TF | 128 tepy/min |

Klientka 17 se pohybuje pouze ve dvou zátěžových zónách. Tato učitelka na ZŠ byla v zóně 60 % - 70 % TF_{max} 43,3 % tréninku, což je nadprůměrná hodnota. Dochází zde k efektivnímu spalování tuků. Klientce byl Fitjazz doporučen jako velmi vhodná pohybová aktivita.

Klient 18 – M. H.



Obrázek 44. Záznam tepové frekvence - klient 18



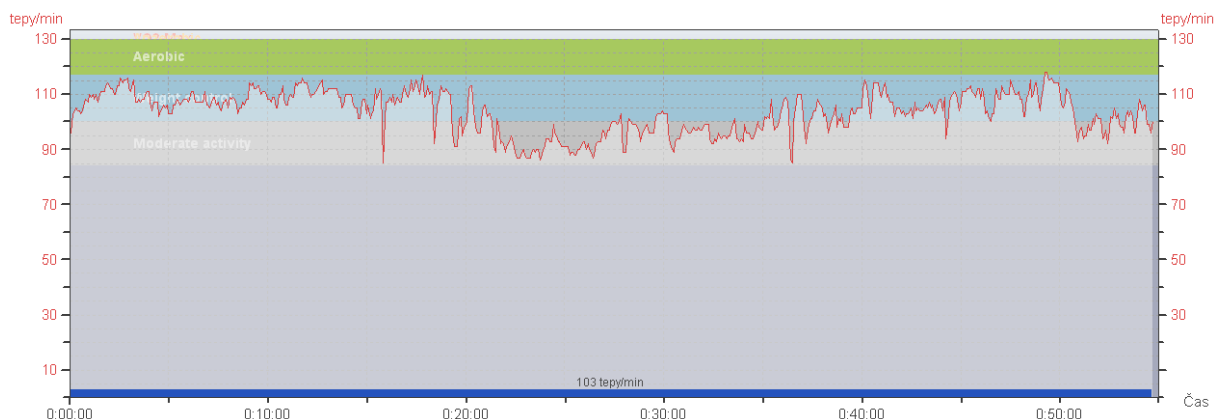
Obrázek 45. Osobní zóny zatížení - klient 18

Tabulka 23. Záznam o měření - klient 18

| | | | |
|--------------------|------------------|--------------|--------------|
| Trvání | 1:03:45 | Minimální TF | 80 tepy/min |
| Datum a čas měření | 02.12.2013 19:00 | Průměrná TF | 124 tepy/min |
| Energetický výdej | 346 kcal | Maximální TF | 183 tepy/min |

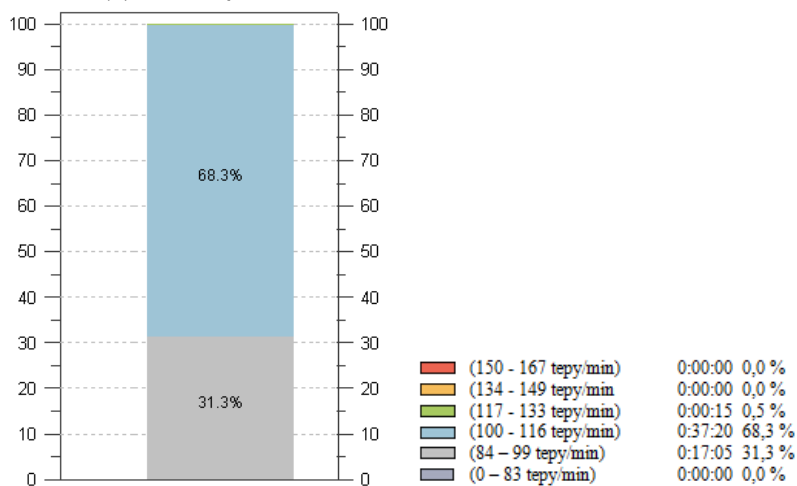
Klientka s číslem 18 má velmi nízkou klidovou TF, což vypovídá o dobré fyzické kondici. Během tréninku Fitjazzu se dostala do všech 5 zátěžových zón. Nejvíce (35 %) ale strávila v požadované zóně Weight control. Kromě Fitjazzu se věnuje také Power józe a Pilates, všechna tato cvičení řadíme do kategorie Body & Mind.

Klient 19 – A. S.



Obrázek 46. Záznam tepové frekvence - klient 19

Procenta času (%) Osobní zóny zatížení



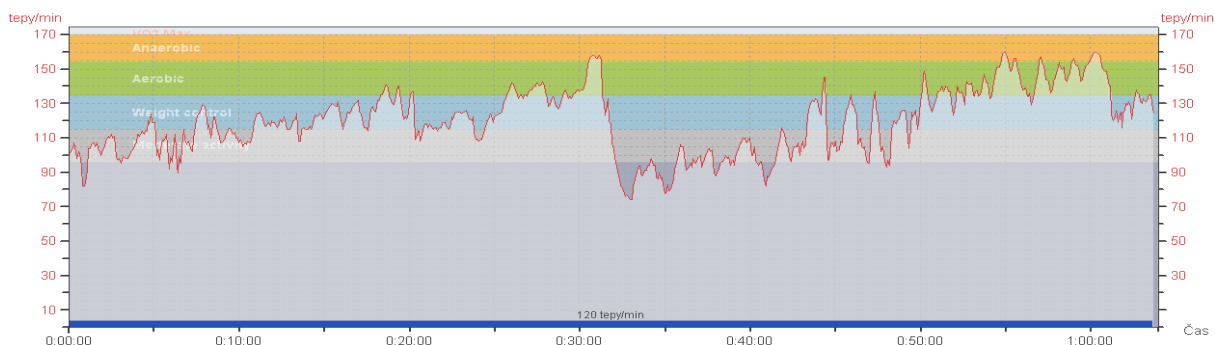
Obrázek 47. Osobní zóny zatížení - klient 19

Tabulka 24. Záznam o měření - klient 19

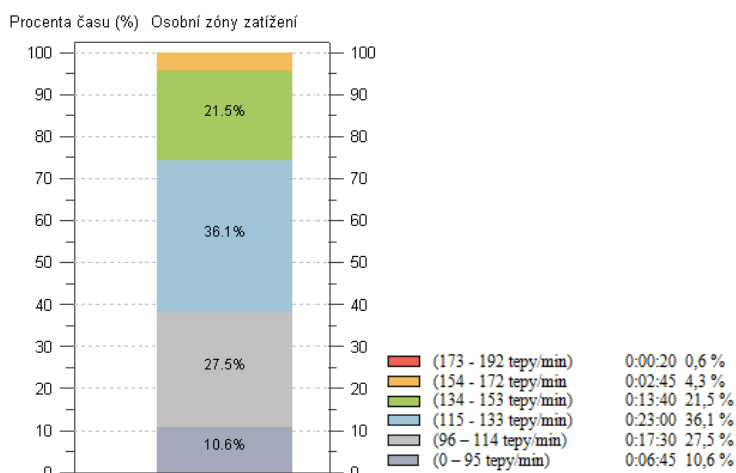
| | | | |
|--------------------|------------------|--------------|--------------|
| Trvání | 0:54:40 | Minimální TF | 85 tepy/min |
| Datum a čas měření | 02.12.2013 19:00 | Průměrná TF | 103 tepy/min |
| Energetický výdej | 228 kcal | Maximální TF | 118 tepy/min |

Tato žena v domácnosti má 53 let. Během tréninku byla pouze ve dvou zónách. Její křivka tepové frekvence se pohybuje převážně v zóně pro neefektivnější spalování tuků. Strávila zde 68,3 % času z tréninkové jednotky. Klientka si doposud nevšimla žádných změn ve zdravotním stavu z důvodu krátkodobé účasti na hodinách Fitjazzu.

Klient 20 – J. K.



Obrázek 48. Záznam tepové frekvence - klient 20



Obrázek 49. Osobní zóny zatížení - klient 20

Tabulka 25. Záznam o měření - klient 20

| | | | |
|--------------------|------------------|--------------|--------------|
| Trvání | 1:03:40 | Minimální TF | 74 tepy/min |
| Datum a čas měření | 02.12.2013 19:00 | Průměrná TF | 120 tepy/min |
| Energetický výdej | 1462 kcal | Maximální TF | 160 tepy/min |

Program Polar ProTrainer 5 vykázal markantní energetický výdej oproti ostatním účastnicím dle tabulky 25. Klientce J. K. je 28 let a pohybovým aktivitám se věnuje pravidelně. V zóně Weight control strávila 36,1 %.

Tabulka 26. Celkové hodnoty energetického výdeje a tepové frekvence probandů (n=20)

| Klient | E výdej (kcal) | TFmin (tepy/min) | TFprům (tepy/min) | TFmax (tepy/min) |
|------------|----------------|------------------|-------------------|------------------|
| 1 | 414 | 84 | 112 | 149 |
| 2 | 366 | 75 | 100 | 124 |
| 3 | 610 | 78 | 121 | 160 |
| 4 | 414 | 84 | 112 | 149 |
| 5 | 583 | 85 | 131 | 183 |
| 6 | 339 | 64 | 100 | 129 |
| 7 | 277 | 77 | 111 | 145 |
| 8 | 376 | 77 | 120 | 152 |
| 9 | 312 | 74 | 97 | 134 |
| 10 | 249 | 82 | 114 | 153 |
| 11 | 422 | 87 | 129 | 163 |
| 12 | 361 | 83 | 120 | 157 |
| 13 | 370 | 81 | 105 | 132 |
| 14 | 407 | 86 | 129 | 179 |
| 15 | 346 | 80 | 124 | 183 |
| 16 | 518 | 73 | 122 | 174 |
| 17 | 385 | 71 | 103 | 128 |
| 18 | 346 | 80 | 124 | 183 |
| 19 | 228 | 85 | 103 | 118 |
| 20 | 1462 | 74 | 120 | 160 |
| M | 439,25 | 79 | 114,85 | 152,75 |
| Max | 1462 | 87 | 131 | 183 |
| Min | 228 | 64 | 97 | 118 |
| SD | 259,4 | 5,9 | 10,7 | 20,8 |

Vysvětlivky: M - aritmetický průměr

SD - směrodatná odchylka

Na základě grafů mohu konstatovat, že křivka tepové frekvence v hodinách Fitjazzu má velmi podobný průběh u všech testovaných osob. Ve výsledcích se neprojevilo, že respondentky byly různých věkových kategorií, různé váhy i fyzické zdatnosti. Tím pádem je Fitjazz aplikovatelný pro veškerou

veřejnost. Toto tvrzení mohu podložit i na základě uskutečněné ankety, kde jsem získala potřebné doplňující informace. Dozvěděla jsem se, že Fitjazz pomáhá od bolestivosti zad a kloubního aparátu, dochází také ke zpevnění svalstva a největší benefit klientky spatřují ve zlepšení jejich psychického stavu.

6 DISKUZE

V tabulce 27 jsem shrnula v procentech, kolik času klientky strávily v pásmech 50 % - 60 % TF_{max} , 60 – 70 % TF_{max} a 70 – 80 % TF_{max} . V návaznosti na stanovený cíl práce se zaměřím na zjištěné výsledky měření v tréninkové jednotce Fitjazzu spíše komplexně, nikoliv na výsledky každého jednotlivce. Pohyb v první zóně je dobrý pro zahřátí a zklidnění. Zároveň je vhodný pro kompenzačně-posilovací blok. V průměru zde klientky strávily 27 % tréninku, tedy necelých 15 minut. Druhá zóna je ideální pro spalování tuků. V této zóně by tedy klientky měly setrvat nejdéle, v průměru to vychází na 22 minut. V třetí aerobní zóně se spalují tuky společně s cukry. Je vhodná pro zvýšení tělesné kondice. V hodinách Fitjazzu se tam můžeme pohybovat v rámci taneční variace, která je koncipována ke konci tréninku. Klientky v této zóně průměrně strávily 10 minut, což odpovídá její délce. Na základě níže uvedené tabulky lze konstatovat, že cvičení Fitjazz má pozitivní vliv na redukci váhy u cvičenců.

Tabulka 27. Podrobný výpis naměřených hodnot během zátěže při Fitjazzu

| Klient | Jméno | Počet % za tréninkovou jednotku v pásmu | | |
|--------|-------|---|----------------------|----------------------|
| | | 50 %- 60 % TF_{max} | 60 %-70 % TF_{max} | 70 %-80 % TF_{max} |
| 1 | J. M. | 23,80 % | 45,60 % | 16,30 % |
| 2 | J. T. | 31,20 % | 60,60 % | 06,60 % |
| 3 | G. Z. | 20,00 % | 36,90 % | 29,40 % |
| 4 | K. R. | 31,20 % | 36,40 % | 26,20 % |
| 5 | B. D. | 11,30 % | 11,30 % | 30,70 % |
| 6 | H. A. | 24,00 % | 48,10 % | 06,70 % |
| 7 | I. H. | 25,10 % | 41,30 % | 23,00 % |
| 8 | M. K. | 24,60 % | 45,00 % | 15,60 % |
| 9 | J. P. | 32,80 % | 41,90 % | 19,70 % |
| 10 | R. Š. | 25,80 % | 41,20 % | 12,70 % |
| 11 | H. P. | 23,80 % | 23,80 % | 38,30 % |
| 12 | J. L. | 29,80 % | 29,80 % | 31,20 % |
| 13 | Z. L. | 35,90 % | 56,90 % | 04,00 % |

Pokračování tabulky

| | | | | |
|------------|-------|---------|---------|---------|
| 14 | K. H. | 31,90 % | 30,00 % | 21,50 % |
| 15 | K. Z. | 27,10 % | 34,50 % | 17,80 % |
| 16 | K. S. | 15,60 % | 33,60 % | 24,30 % |
| 17 | M. W. | 40,80 % | 43,30 % | 03,60 % |
| 18 | M. H. | 26,50 % | 35,00 % | 16,90 % |
| 19 | A. S. | 31,30 % | 68,30 % | 00,50 % |
| 20 | J. K. | 27,50 % | 36,10 % | 21,50 % |
| M | | 27,00 % | 39,98 % | 18,33 % |
| Max | | 40,80 % | 68,30 % | 38,30 % |
| Min | | 11,30 % | 11,30% | 00,50 % |

Vysvětlivky: M - aritmetický průměr

Tato tabulka ukazuje, že v průměru cvičenci trávili 39,98 % cvičební jednotky v zóně vhodné ke spalování tuků. V porovnání s výsledky udávaných v literatuře se jedná o menší zatížení, jelikož jde o tréninkové tempo určené neprofesionálním klientkám. Doba strávená v této zóně energetického krytí koresponduje s výsledky pěti tanečních stylů (Dahlstrom, Inasio, Jansson, & Kaijser, 1996). Přestože zatížení bylo rozdílně dlouhé, procentuální vyjádření se přibližně shoduje. Výjimku tvoří tanec jazz, při kterém vydržely probandky v zóně $TF > 140$ tepů/min po dobu 33 min. Vzhledem k hodnotám VO_{2max} se evidentně jednalo o velice dobře trénované jedince.

Celkově se dá říci, že naměřené hodnoty TF u Fitjazzu jsou nižší než u jiných stylů tance uváděných v literatuře. Ušpuriené a Čepulénas (2012) zkoumali tepovou frekvenci ve cvičebních jednotkách standartního a latinsko-amerického tance. Průměrná TF_{max} u dívek byla 189 tepů/min. Zároveň Domene a Easton (2014) prováděli výzkum u latinsko-amerického tance. Zmiňují zde průměrnou TF 124 tepů/min. Ve Fitjazzu je průměrná TF_{max} 152,75 tepů/min a průměrná TF během celé cvičební jednotky je 114,85 tepů/min. Tyto čísla jasně dokazují, že lekce Fitjazzu probíhá v nižší zóně zatížení. Je to dáno charakterem Fitjazzu, který se dá pojmut jako zdravotně orientované cvičení. Ostatní taneční styly vykazují poměrně vysoké hodnoty TF a cvičenci se tudíž pohybují v zónách až anaerobního krytí (někdy i VO_{2max}), což rozhodně není

vhodné pro klienty, kteří chtějí začít s pohybem a převážně redukovat tělesnou hmotnost. Fitjazz se tímto řadí mezi taneční aktivity s menší intenzitou zatížení.

Tepová frekvence je také velmi ovlivněna psychikou cvičenců. Baillie, Wyon a Head (2007) zaměřili svůj výzkum na porovnávání TF během tréninku, zkoušky a závodu u skotského tance. Nejvyšší TF se projevila během závodu (195 tepů/min), zkouška se pohybovala na 172,6 tepů/min. Nejnižší TF byla naměřena v tréninkovém zatížení (151,9). Fitjazz je pohybová aktivita, kde není kladen důraz na výkon, ale na kvalitu provedení a radost z tance. Cvičenci tedy nejsou pod žádným psychickým tlakem, i proto je průměrná TF nižší.

Galanti et al. (1993) zkoumal jazzový tanec. U trénovaných jedinců naměřil během cvičební jednotky průměrné hodnoty 70-85 % TF_{max} . U Fitjazzu jsou tyto hodnoty opět nižší, protože se nejedná o jedince na profesionální úrovni. Klientky Fitjazzu se věnují pohybu pouze rekreačně.

Ráda bych ještě srovnala Fitjazz s Pilates, jelikož obě tyto cvičení řadíme do kategorie Body and Mind. Dle výzkumu (Mendlíková, 2010) se Pilates pohybuje nejvíce v zóně zatížení 50 % - 60 % TF_{max} , což můžeme nazvat jako pásmo pro zdraví. Nejedná se tedy o cvičení vhodné pro ty, jejichž cílem je pouze intenzivní spalování tuků. Převažuje zde zdravotní ráz s výsledkem zdravého těla bez bolestí zad.

7 ZÁVĚR

Tepová frekvence je důležitým faktorem k posouzení zdravotního stavu člověka a pro stanovení kýžené intenzity zatížení. Na základě výsledků výzkumu je možné monitorováním TF určit úroveň zatížení během lekce Fitjazzu, čímž jsem dostala odpověď na stanovenou výzkumnou otázku. Mohu konstatovat, že Fitjazz je vhodná pohybová aktivita pro stabilizaci zdraví, resp. pro redukci tělesné hmotnosti. Tím pádem můžeme Fitjazz řadit mezi zdravotní cvičení.

Výzkumný vzorek o rozsahu dvaceti testovaných osob je dostatečně reprezentativní, a proto je možné závěr generalizovat na veškerou klientelu Fitjazzu a odvozovat tak kauzální důsledky. I při rozdílných věkových kategoriích ve zkoumaném vzorku nedošlo k markantním odchylkám v naměřených hodnotách.

Další možností by mohla být hlubší analýza redukce tělesné hmotnosti v praxi. Dle výzkumu se klientky pohybují v zóně pro efektivní spalování tuků. Bylo by zajímavé toto tvrzení podložit na základě individuálního pozorování, tedy měřit a vážit klientky po dobu několika měsíců a dokázat zda opravdu dochází k úbytku tělesné hmotnosti. Nicméně změna hmotnosti může být ovlivněna také stravou a dalšími aspekty.

Výsledky výzkumu jsou pro mě jako licencovanou instruktorku Fitjazzu velmi přínosné. Na základě zjištěných dat mohu efektivněji upravovat náplň tréninkové jednotky. Teoretické podklady o Fitjazzu jsou založeny především na bázi komunikace se zakladatelkou a také na vlastních zkušenostech. Jelikož se jedná o nově vzniklý pohybový systém, postrádá dostatečné množství odborných publikací. Proto tato práce poslouží zároveň jako podklad pro knihu Fitjazzu, která vyjde na začátku roku 2015.

8 SOUHRN

Cílem diplomové práce bylo stanovení zóny zatížení u pohybového systému Fitjazz. Výzkum jsem zaměřila na zjištění, zda díky Fitjazzu dochází k efektivní redukci tělesné hmotnosti. Monitorovala jsem tepovou frekvenci během celé lekce Fitjazzu za pomoci sporttesterů a vymezila dosažené tréninkové zóny.

Podstatným faktorem výzkumu byl čas strávený v tréninkové zóně 60 % - 70 % TF_{max} . Výsledky měření jednoznačně potvrdily, že Fitjazz je vynikajícím cvičením pro spalování tuků. Navíc je cíleně zaměřen na formování postavy a tvarování vnitřních hlubokých svalů. Může tedy být zdravou součástí zbavování se přebytných kil bez přetěžování kloubního aparátu. K docílení kýženého efektu je potřeba věnovat se pohybové aktivitě pravidelně a dbát také na stravovací návyky.

Cíle a úkoly této práce byly splněny. Naměřená data budou využita v rámci propagace Fitjazzu.

9 SUMMARY

The aim of the MA thesis was to determine the range of physical strain in the Fitjazz movement activity. The research was based on an affirmation that Fitjazz is an activity which offers effective means of reducing body weight. The research consisted in monitoring the heart rate during a whole Fitjazz lesson using sport testers and in delineating the reached training zones.

The time spent in the training zone (60 % - 70 % TFmax) was a significant factor in the research. The results of the measurements have clearly proved that Fitjazz is an excellent exercise for burning fat. Moreover, it is especially beneficial in forming the build and shaping inner core muscles. It may therefore be considered a healthy way of getting rid of extra kilos without imposing excessive strain on the joint system. In order to reach the desired effect, it is necessary to practice this movement activity regularly while observing one's eating habits.

The aims and objectives of this thesis have been fulfilled. The measured data will be used for the propagation purposes of Fitjazz.

10 SEZNAM ZKRATEK

| | |
|---------------------|---|
| TF | Tepová frekvence |
| TF _{max} | Maximální tepová frekvence |
| TS | Taneční studio |
| VO ₂ MAX | Maximální spotřeba kyslíku při maximálním zatížení vyjadřující aerobní kapacitu |

11 REFERENČNÍ SEZNAM

- Adshead-Lansdale, J., & Layson, J. (2002). *Dance history: an introduction* (2. ed.). London: Routledge.
- Baillie, Y., Wyon, M., & Head, A. (2007). Highland dance: heart-rate and blood lactate differences between competition and class. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 2(4), 371-376.
- Bazarová, N., & Mejová, V. (1980). *Abeceda klasického tance*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Bartůňková, S. (2007). *Fyziologie člověka a tělesných cvičení*. Praha: Karolinum.
- Brandejská, A. (2011). *Zumba to není, fitjazz si ale užijí dámy i mladé holky*. Retrieved 26. 10. 2013 from the World Wide Web: http://ona.idnes.cz/zumba-to-neni-fitjazz-si-ale-uziji-damy-i-mlade-holky-fyv-/dieta.aspx?c=A110222_211239_dieta_abr
- Bussellová, D. (1995). *Abeceda baletu*. Praha: Ikar, s.r.o.
- Cohen, S. J. (2004). *International encyclopedia of dance: a project of Dance Perspectives Foundation, Inc. (volume 3)*. New York: Oxford University Press.
- Čapková, M. (2011). *Fitjazz: Baví vás hubnout tancem?* Retrieved 26. 10. 2013 from the World Wide Web: <http://www.prozeny.cz/magazin/zdravi-a-zivotni-styl/novinky-ve-cviceni/21069-fitjazz-bavi-vas-hubnout-tancem>
- Čihovský, J. (2006). *Sociologický výzkum*. Olomouc.
- Dahlstrom, M., Inasio, J., Jansson, E., & Kaijser, L. (1996). Physical fitness and physical effort in dancers: a comparison of four major dance styles. *Impulse*, 4(3), 193-209.

- Defrantz, T. (2004). *Dancing revelations: Alvin Ailey's embodiment of African American culture*. Oxford: Oxford University Press.
- Domene, P. A., & Easton, Ch. (2014). Combined triaxial akcelerometry and heart rate telemetry for the physiological characterization of latin dance in non-professional adults. *Journal of Dance Medicine*, 18(1), 29-36.
- Duncan, I. (1947). *Tanec*. Praha: Pragotisk.
- Dysnutrition. *Exercise Zones*. Retrieved 3. 2. 2014 from the World Wide Web: http://dysnutrition.blogspot.cz/2013_01_01_archive.html
- Edwards, S. (2014). Training With 5 Exercise Heart Rate Training Zones. Retrieved 3. 2. 2014 from the World Wide Web: <http://www.howtobefit.com/five-heart-rate-zones.htm>
- Fitham. *Interface IrDA*. Retrieved 3. 2. 2014 from the World Wide Web: <http://www.fitham.cz/polar-usb-interface-irda>
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Galanti, M. L. A., Holland, G. J., Shafranski, P., Loy, S. F., Vincent, W.J., & Heng, M.K. (1993). Physiological effects of training for a jazz dance performance. *Journal of Strength*, 7(4), 206-210.
- Giordano, G. (1975). *Anthology of American jazz dance*. Evanston: Orion Pub. House.
- Havlíčková et al. (2008). *Fyziologie tělesné zátěže I.: obecná část*. Praha: Karolinum.
- Howell, D. (2012). *Naboso: 50 důvodů, proč zout boty*. Praha: Mladá fronta a.s.
- HR Zones*. Retrieved 3. 2. 2014 from the World Wide Web: http://www.polar.com/us-en/training_with_polar/training_articles/improve_fitness/exercise_zones

- Jírový, Z. (1965). *Taneční sborník*. Praha: taneční oddělení Ústředního domu lidové umělecké tvořivosti.
- Kapandji, A. I. (1987). *The Physiology of the Joints: annotated diagrams of the mechanics of the human joints (volume 2)*. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Kováčiková, D., & Kubicová, I. (1983). *Aplikácia techniky džezového tanca vo výchove interpreta amatérskeho súboru*. Bratislava: Osvetový ústav.
- Kozlíčková, V. M. (2012). *Fitjazz: Tančit může každý*. Retrieved 26. 10. 2013 from the World Wide Web: <http://zdravy-pohyb.doktorka.cz/fitjazz-tancit-muze-kazdy>
- Larsen, Ch. (2005). *Zdravá chůze po celý život*. Praha: Poznání.
- Mendlíková, L. (2010). *Monitorování tepové frekvence u pohybové metody Pilates*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc.
- Mladá fronta. *Procvičte si nožní klenbu*. Retrieved 20. 1. 2014 from the World Wide Web: <http://ocviceni.fitweb.cz/procvicte-si-nozni-klenbu-a360.html>
- Národní divadlo. *Jerome Robbins*. Retrieved 8. 1. 2014 from the World Wide Web: <http://www.narodni-divadlo.cz/cs/umelec/jerome-robbins>
- Nelson, L., Evans, M., Guess, W., Morris, M., Olson, T., & Buckwalter, J. (2011). Heart rates of elementary physical education students during the dancing classrooms program. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(2), 256-263.
- Neumann, G., Pfütznér, A., Hottenrott, K. (2005). *Trénink pod kontrolou*. Praha: Grada Publishing.
- Peerová, H. (2012). *Fitjazz*. [Učební text pro školení instruktorů] Praha: Taneční studio Sokola Michle.

- Peerová, H. (2013). *Fitjazz*. Retrieved 26. 10. 2013 from the World Wide Web: <http://www.fitjazz.eu/>
- Peerová, H. (2013). *Instruktoři*. Retrieved 26. 10. 2013 from the World Wide Web: <http://www.fitjazz.eu/index.php/vyskoleni-instruktori>
- Peerová, H. (2013). *MgA. Helena Peerová*. Retrieved 26. 10. 2013 from the World Wide Web: <http://www.tancitmuzekazdy.cz/articles/helena-peerova/>
- Peerová, H. (2013). *Obsah školení*. Retrieved 26. 10. 2013 from the World Wide Web: <http://www.fitjazz.eu/index.php/skoleni-instruktoru/obsah-skoleni-a-prinos-pro-absolventa>
- Pelclová, J., Frömel, K., Skalík, K., & Stratton, G. (2008) Dance and aerobic dance in physical education lessons. *Acta Universitatis Palackianae Olomucensis. Gymnica*, 38(2), 85-92.
- Petrová, M. (2010). *Modern a jazz dance*. [Učební texty] Praha: Czech Dance Organization.
- Pokorný, F. (1975). *Základné prvky džezového baletu*. Bratislava: Osvetový ústav.
- POLAR- listens to your body*. Retrieved 3. 2. 2014 from the World Wide Web: <http://www.polar-eshop.cz/polar-rs400-1>
- Polar RS400*. Retrieved 3. 2. 2014 from the World Wide Web: <http://polar.inshop.cz/inshop/scripts/detail.asp?itemId=169&level=28>
- Seliger, V., Vinařický, R., Trefný, Z. (1980). *Fysiologie tělesných cvičení*. Praha: Avicenum.
- Sporttester. *Tréninkové zóny* (2012). Retrieved 3. 2. 2014 from the World Wide Web: <http://sporttester.info/2012/treninkove-zony/#.UvvZoGeYaP9>
- Šponar, D. (2009). *Rozvržení aerobní zátěže*. Retrieved 12. 4. 2014 from the World Wide Web: <http://cvicime.cz/plan-cviceni/rozvrzeni-aerobni-zateze>

- Tanaka, H, Monahan, K. D., & Seals, D. R. (2001). Age-Predicted Maximal Heart Rate Revisited. *Journal of the American College of Cardiology*, 153–156.
- Ušpurienė, A. B., & Čepulėnas, A. (2012). Physical load intensity in standard and latin american sports dancing programmes for juvenile dancers. *Education. Physical Training. Sport*, 85, 83-89.
- Vaganová, A. J. (1980). *Základy klasického tance*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství.
- Vařeka, I., & Vařeková R. (2009). *Kineziologie nohy*. Olomouc: Vydavatelství UP.
- Vodrážka, P. (2014). *Měření tepové frekvence při aerobním cvičení*. Retrieved 3. 2. 2014 from the World Wide Web: <http://www.nirvana-sport.cz/poradna/mereni-tepove-frekvence.php>
- Wyon, M., Abt, G., Redding, E., Head, A., & Sharp, N.C. (2004). Oxygen uptake during modern class, rehearsal and performance. *Journal of Strength*, 18(3), 646-649.
- Zarzycká, K. (2011). *Fitjazz je umělecké taneční cvičení pro všechny generace*. Retrieved 26. 10. 2013 from the World Wide Web: <http://www.novinky.cz/zena/zdravi/225407-fitjazz-je-umelecke-tanecni-cviceni-pro-vsechny-generace.html>

12 SEZNAM TABULEK A OBRÁZKŮ

Seznam tabulek

| | |
|--|----|
| Tabulka 1. Terminologie Fitjazzu (Bazarová, & Mejová, 1980; Busselová 1995; Vaganová, 1980)..... | 22 |
| Tabulka 2. Osnovy Fitjazz Level I (osobní komunikace se zakladatelkou, 5. 11. 2013)..... | 24 |
| Tabulka 3. Osnovy Fitjazz Level II (osobní komunikace se zakladatelkou, 5. 11. 2013)..... | 25 |
| Tabulka 4. Osnovy doškolovacího semináře (osobní komunikace se zakladatelkou, 5. 11. 2013) | 26 |
| Tabulka 5. Základní somatické charakteristiky sledovaného souboru (n=20) .. | 40 |
| Tabulka 6. Záznam o měření - klient 1 | 49 |
| Tabulka 7. Záznam o měření - klient 2..... | 50 |
| Tabulka 8. Záznam o měření - klient 3..... | 51 |
| Tabulka 9. Záznam o měření - klient 4..... | 52 |
| Tabulka 10. Záznam o měření - klient 5..... | 54 |
| Tabulka 11. Záznam o měření - klient 6..... | 55 |
| Tabulka 12. Záznam o měření - klient 7..... | 56 |
| Tabulka 13. Záznam o měření - klient 8..... | 57 |
| Tabulka 14. Záznam o měření - klient 9..... | 58 |
| Tabulka 15. Záznam o měření - klient 10..... | 59 |
| Tabulka 16. Záznam o měření - klient 11 | 60 |
| Tabulka 17. Záznam o měření - klient 12..... | 61 |
| Tabulka 18. Záznam o měření - klient 13..... | 62 |
| Tabulka 19. Záznam o měření - klient 14..... | 63 |

| | |
|---|----|
| Tabulka 20. Záznam o měření - klient 15..... | 64 |
| Tabulka 21. Záznam o měření - klient 16..... | 65 |
| Tabulka 22. Záznam o měření - klient 17..... | 66 |
| Tabulka 23. Záznam o měření - klient 18..... | 67 |
| Tabulka 24. Záznam o měření - klient 19..... | 68 |
| Tabulka 25. Záznam o měření - klient 20..... | 69 |
| Tabulka 26. Celkové hodnoty energetického výdeje a tepové frekvence probandů (n=20) | 70 |
| Tabulka 27. Podrobný výpis naměřených hodnot během zátěže při Fitjazzu... | 72 |

Seznam obrázků

| | |
|--|----|
| Obrázek 1. Opěrné body na chodidle (Mladá fronta, 2014) | 28 |
| Obrázek 2. Aktivace chodidel (Peerová, 2012) | 30 |
| Obrázek 3. Změny tepové frekvence před, při a po zatížení (Seliger, Vinařický, & Trefný, 1980) | 31 |
| Obrázek 4. Body měření tepové frekvence (Šponar, 2009) | 32 |
| Obrázek 7. Tréninkové zóny (Dysnutrition, 2013) | 37 |
| Obrázek 5. Sporttester RS400 (Polar, 2014)..... | 41 |
| Obrázek 6. Vysílač Wearlink (Polar, 2014) | 42 |
| Obrázek 8. Design výzkumu | 43 |
| Obrázek 9. Přenos dat do počítače (Fitham, 2014)..... | 45 |
| Obrázek 10. Záznam tepové frekvence - klient 1 | 48 |
| Obrázek 11. Osobní zóny zatížení - klient 1 | 48 |
| Obrázek 12. Záznam tepové frekvence - klient 2 | 49 |
| Obrázek 13. Osobní zóny zatížení - klient 2 | 50 |

| | |
|---|----|
| Obrázek 14. Záznam tepové frekvence - klient 3 | 51 |
| Obrázek 15. Osobní zóny zatížení - klient 3 | 51 |
| Obrázek 16. Záznam tepové frekvence - klient 4 | 52 |
| Obrázek 17. Osobní zóny zatížení - klient 4 | 52 |
| Obrázek 18. Záznam tepové frekvence - klient 5 | 53 |
| Obrázek 19. Osobní zóny zatížení - klient 5 | 53 |
| Obrázek 20. Záznam tepové frekvence - klient 6 | 54 |
| Obrázek 21. Osobní zóny zatížení - klient 6 | 54 |
| Obrázek 22. Záznam tepové frekvence - klient 7 | 55 |
| Obrázek 23. Osobní zóny zatížení - klient 7 | 55 |
| Obrázek 24. Záznam tepové frekvence - klient 8 | 56 |
| Obrázek 25. Osobní zóny zatížení - klient 8 | 56 |
| Obrázek 26. Záznam tepové frekvence - klient 9 | 57 |
| Obrázek 27. Osobní zóny zatížení - klient 9 | 58 |
| Obrázek 28. Záznam tepové frekvence - klient 10 | 59 |
| Obrázek 29. Osobní zóny zatížení - klient 10 | 59 |
| Obrázek 30. Záznam tepové frekvence - klient 11 | 60 |
| Obrázek 31. Osobní zóny zatížení - klient 11 | 60 |
| Obrázek 32. Záznam tepové frekvence - klient 12 | 61 |
| Obrázek 33. Osobní zóny zatížení - klient 12 | 61 |
| Obrázek 34. Záznam tepové frekvence - klient 13 | 62 |
| Obrázek 35. Osobní zóny zatížení - klient 13 | 62 |
| Obrázek 36. Záznam tepové frekvence - klient 14 | 63 |
| Obrázek 37. Osobní zóny zatížení - klient 14 | 63 |
| Obrázek 38. Záznam tepové frekvence - klient 15 | 64 |

| | |
|---|----|
| Obrázek 39. Osobní zóny zatížení - klient 15 | 64 |
| Obrázek 40. Záznam tepové frekvence - klient 16 | 65 |
| Obrázek 41. Osobní zóny zatížení - klient 16 | 65 |
| Obrázek 42. Záznam tepové frekvence - klient 17 | 66 |
| Obrázek 43. Osobní zóny zatížení - klient 17 | 66 |
| Obrázek 44. Záznam tepové frekvence - klient 18 | 67 |
| Obrázek 45. Osobní zóny zatížení - klient 18 | 67 |
| Obrázek 46. Záznam tepové frekvence - klient 19 | 68 |
| Obrázek 47. Osobní zóny zatížení - klient 19 | 68 |
| Obrázek 48. Záznam tepové frekvence - klient 20 | 69 |
| Obrázek 49. Osobní zóny zatížení - klient 20 | 69 |

13 SEZNAM PŘÍLOH

Příloha 1. Cvičební jednotka Fitjazzu

Příloha 2. Anketa Fitjazz

Příloha 3. Leták Fitjazz

14 PŘÍLOHY

Příloha 1. Cvičební jednotka Fitjazzu

FITJAZZ – Cvičební jednotka

1. Warm up (Yiruma - From The Yellow Room - 12 Indigo 2)

4/4/4/4/

4/4/4/4/

4/4/4/4/

4/4/4/4/

4/4/4/4/

4/4/4/4/

ruka,

4/4/4/4/

4/4/4/4/

4/4/4/4/

4/4/4/4/

4/4/4/4/

4/4/4/4/

4/4/4/4/

4/4/4/4/

4/4/4/4/

4/4/4/4/

4/4/4/4/

4/4/4/4/

4/4/4/4/

4/4/4/4/

2. paralelní, 2x nádech – výdech, ruce přes 2. pozici do třetí a přes střed dolů ruce na zem, plié, dopnu kolena, plié a rolling do stoje oblouček hlavou doprava (i s hrudníkem) a doleva bok doprava, tělo od hrudníku výš doleva, pak na střed (kontrakce) a rolling,

pravá ruka kopíruje tělo

2. vytočená, opakujeme to samé cvičení

1. paralelní, opakujeme to samé cvičení

1. vytočená, opakujeme to samé cvičení

relevé s rukama do 3. pozice, pustím pravou a pak levou ruku, sejdu - 2x vnitřní kolečko s plié, kolena dopnu a ruce protáhnu ve 2. pozici a spustím

2. Izolace d. k. (Nina Simone, My Baby Just Cares For Me 3)

4/4/4/4/

předehra

pravá noha

half-time - pološpička, špička, pološpička, celá

double time - pološpička, špička, pološpička, celá, 2x odvinutí celého chodidla na špičku

-to samé levá noha

obě nohy - plié, pološpička, relevé, sejdu na celé

- relevé, plié na pol., paty na zem, dopnout kolena
- 2x

- to samé ve vytočené,
- můžeme přidat ruce - při half-time u pravé i u levé nohy, ruka zkrčít připažmo, dopnu do 3. pozice a přes 2. pozici sejdu dolů
- při práci obou nohou pracují obě ruce

3. Battement tendu (Nina Simone – Worksong)

4/4/ předehra

- battement, battement s plié při vysunutí, passé
- to celé do kříže (PL dopředu, PL do strany, PL dozadu, PL do strany)
- začínáme v paralelní, pak ve vytočené
- nejdřív half-time, pak double time
- můžeme přidat ruce
- při práci pravé nohy – pravá ruka zkrčít připažmo, dopnout do 3. pozice, do 2. pozice, při plié se přetočí dlaň ke stropu a zpět, při passé obě ruce do 2. pozice a zpět

4. Bounces (Cirkus Humberto)

4/4/4/4/ předehra

- plié, plié, 3x bounce a změna pozice
- 1. paralelní, 1. vytočená, pravou do 2. vytočené, 1. vytočená, levou do 2. vytočené,
- 1. vytočená, 1. paralelní
- relevé, ruce do 3. pozice, postupně sejdu ruce a pak i nohy
- přidáme ruce a při plié dáme pološpičku
- plié - p. ruka zkrčít připažmo, plié – l. ruka zkrčít připažmo a p. ruka dopnout do třetí, při dopnutí obou nohou jsou obě ruce ve 3. pozici, při bounces klesají ruce přes 2. pozici do přípravné

5. Jeté (Gabriela Cimli - Sweet about me)

- jeté, jeté, kickball change a ... (relevé, passé, passé na relevé, póza)
- ruce jsou u těla a u ... (r,p,p na r, p) máme ruce na prsa, lokty do stran, prsty směřují k sobě
- cvičíme v paralelní pozici dopředu, střídáme pravou a levou
- můžeme i ve vytočené do strany
- vše half-time

6. Izolace (Rehab, Eros)

Hlava - pokládám na rameno (6x)

- dívám se do stran (6x)

- pak už vše po čtyřech

-dopředu a dozadu, do stran, 2x čtverec (P, L), 4x kolečko (P, L)

Ramena - střídavě zvedám, měním tempo, kolečka (střídavě, souběžně, protilehle)

Hrudník - do stran, dopředu a dozadu, kříž, kolečka

Boky - do stran, dopředu a dozadu, kříž, kolečka

- kroky s boky 1, 1, 2, 2, pak po dvou a různě přidávat zvedání rukou (třeba ke každému 2. a 4. kroku)

7. Posilování (hudba 9-13)

-vysvětlení pozice nohou

Břicho - zkracovačky - ruce za hlavu -přímé - držím, hmitám,

- šikmé – pravá ruka natáhnu, pak levá natáhnu

-odpočnu, prohnu v zádech, natáhnu ruce a nohy do dálky

- zvednutá pánev (tlačím ji k čelu)

- držím zvednutou, ruce v první pozici, jen podsazuju pánev a

zpět,

přidám hmity a poté odvádění rukou do stran

-nohy do stran a cvičím na šikmé břišní

-zvednu nohy ke stropu - držím, odtlačuju se střídavě, nakláním se do stran

- odpočnu, prohnu v zádech, natáhnu ruce a nohy do dálky

Hýždě - zvedneme pánev do stropu, jen lehce hmitám, kolena k sobě od sebe, hmitám

s koleny u sebe, pak kolena od sebe a střídavě rotujeme pánev

- protažení hýždí (zapletením nohou a přitažením)

Ruce - sedím s pokrčenýma nohama, ruce za tělem a posiluju triceps,

- nohy na stranu, ruce vedle těla a posiluju biceps (na obě strany)

-protáhnutí rukou, sepnutím před tělem a za tělem

Vyroluju obratel po obratli do stoje, odtlačení od chodidel a přidám k tomu i ruce do 2. pozice.

8. Variace (KT Tunstall - Black Horse and the Cherry Tree)

-4x póza

-battement tendu do prava, stojná noha v plié, ruka proti noze pokrčená v lokti, přeskočím na druhou nohu do té samé pozice, jazzbox (l. dopředu, p. přes ni, l. dozadu, p. dozadu)

-protlačení boků, ruce v bok, 4x, začínám pravou

-točka doprava na relevé, nohy u sebe, ruce vyjedou do vzduchu a drží se, degagé, ruce jdou postupně dolním obloučkem až ke stropu a opět se spojí, prohnu se v zádech a vlnka dolů

- protlačení boků s luskáním, 4x, začínám pravou
- p. noha kickball change do 8. bodu, 4. pozice paralelní v plié (zadní noha na pološpičce), ruka proti noze v sukýnce přes relevé převedu tělo do stejného postavení do bodu 2., ruce jdou v sukýnce přes hlavu a opět skončí ruka proti noze, levá noha ťukne špičkou dopředu (b. 2) a dozadu (b. 6)
- l. noha přes pravou a protlačím bok, tímto způsobem další 3 kroky, ruce libovolně
- l. noha přes pravou a protlačím bok, pravá ruka do strany, při dalším kroku jde pak levá ruka nahoru, levou nohou dozadu udělám točku na obou nohách v relevé, ruce mlýnek a skončí ve 3. pozici, pak passé pravou nohou, levá na relevé, pěsti k žebrům, lokty dozadu
- 4x chassé dozadu s protlačáním boků, začínám doleva
- do b. 2, stojím na levé noze a pravá se dopne dozadu, ruka proti noze, to samé do b. 8, ale nohy obráceně, do b. 2 levá noha dopředu, ruka proti noze, pak do 1. paralelní a odskočím nohama od sebe, od sebe, k sobě, k sobě
- do b. 8 levá noha dopředu, ruka proti noze, -do b.2, stojím na levé noze a pravá se dopne dozadu, ruka proti noze, to samé do b.8, ale nohy obráceně, pak do 1. paralelní a odskočím nohama od sebe, od sebe, k sobě, k sobě

9. Závěrečné zklidnění (Stopa 6)

- přes 1. pozici vytáhnu ruce do 3. pozice a protlačuju boky 4x, vnitřním kolečko, ve druhé pozici protáhnu a sejdu dolů s plié, toto opakovat alespoň 3x, pak můžu třeba vlnky k nohám, na závěr jen relevé s rukama ve 3. pozici a postupně scházím dolů

Monika Johanidesová

Příloha 2. Anketa Fitjazz

Anketa - Fitjazz

Dobrý den,

prosím o vyplnění této ankety, která je určena účastníkům Fitjazzu. Veškeré údaje budou použity pouze pro výzkumné účely diplomové práce na Fakultě tělesné kultury Univerzity Palackého v Olomouci. Cílem je zjištění, zda dochází k redukci váhy při Fitjazzu. Anketa je rozdělena na tři části. Údaje v první části ankety slouží k monitorování tepové frekvence v hodině Fitjazzu. Druhá část se týká pohybových aktivit. Třetí část ankety je zaměřena na Fitjazz. U otázek s více možnostmi označte vaši odpověď křížkem v příslušném poli. Je možné zaškrtnout i vypsát více možností.

Děkuji Vám za spolupráci a za Váš čas.

Monika Johanidesová

Číslo sporttesteru:.....

Datuma čas měření:.....

Klidová tepová frekvence(TFk):.....

Část 1 – Obecné informace

1. Jméno:.....

2. Věk:.....

3. Datum narození:.....

4. Výška (cm) :.....

5. Váha (kg) :.....

6. Zaměstnání:.....

Část 2 – Pohybové aktivity

7. Věnujete se pohybovým aktivitám pravidelně?

a) ano

b) ne

8. Věnujete se pravidelným pohybovým aktivitám dlouhodobě?

- a) 3 měsíce a méně d) 1 rok – 2 roky
 b) 4 měsíce – 6 měsíců e) 2 roky – 5 let
 c) 7 měsíců – 1 rok f) 5 let a více

9. Kolikrát týdně a po jakou dobu se věnujete pohybovým aktivitám?

| Počet dnů v týdnu / minuty | 60 min. | 90 min. | 120 min. | Jiné |
|----------------------------|---------|---------|----------|---------|
| 1x týdně | | | | |
| 2x týdně | | | | / |
| 3x týdně | | | | / / |
| 4x týdně | | | | / / / |
| 5x týdně a více | | | | / / / / |

10. Jakým druhům pohybové aktivity se věnujete?

.....
.....

Část 3 - Fitjazz

11. Věnujete se Fitjazzu pravidelně?

- a) ano
 b) ne

12. Jak dlouho se Fitjazzu věnujete?

- a) 3 měsíce a méně d) 1 rok – 2 roky
 b) 3 měsíce – 6 měsíců e) 2 roky a více
 c) 7 měsíců – 1 rok

13. Z jakého důvodu navštěvujete hodiny Fitjazzu?

- a) ze zdravotních důvodů (snížení bolestivosti zad,...)
 b) posilování problémových partií
 c) jazzový tanec
 d) oblíbená lektorka
 e) další

důvody:.....

.....

.....

.....

.....

14. Pozorujete na sobě nějaké změny ve zdravotním stavu v souvislosti s Fitjazzem?

- a) nejsem si toho vědoma
 b) posílené svalstvo
 c) snížení bolestivosti zad
 d) redukce váhy
 e) další

změny:.....

.....

.....

Příloha 3. Leták Fitjazz



Komplexní taneční a kondiční systém pro ženy, který využívá principy jazzového tance pro zlepšení síly, pružnosti i držení těla a speciální kompenzační a posilovací blok vedoucí k formování postavy a zeštíhlení. Klade si za cíl přinášet radost z tance za doprovodu melodické hudby soulu, jazzu i blues.



- radost z tance
- zlepšení svalové síly a pružnosti
- rozvoj koordinace a představivosti
- harmonizace svalového napětí
- úleva od bolesti zad a kloubů
- formování těla a zeštíhlení



Specifika Fitjazzu®:

- komplexní, vyvážený a funkční systém přinášející radost z tance a zároveň zdraví pro tělo
- aplikuje principy starších pohybových systémů (jóga, balet) do moderních pohybových variací
- postavení na třech bodech – používá specifické nastavení chodidla ke správnému postoji, držení těla a harmonizaci svalového napětí
- harmonická poloha – výchozí poloha pro kompenzačně-posilovací blok, která výrazně zvyšuje jeho účinnost a urychluje viditelné výsledky

Fitjazz® Academy

MgA. Helena Peerová
Pod Stárkou 4, 140 00 Praha 4
+420 606 872 200
helena@fitjazz.eu

Název "Fitjazz", logo Fitjazz® a silueta jsou registrované ochranné známky. Reg. č.: ÚPV-ČR 318792

více na: www.fitjazz.eu