



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Spinning jako volnočasová aktivita

Bakalářská práce

Studijní program: B7505 – Vychovatelství
Studijní obor: 7505R004 – Pedagogika volného času
Autor práce: **Kristýna Müllerová**
Vedoucí práce: doc. PhDr. Jan Neuman, CSc.



Technická univerzita v Liberci
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2016/2017

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE (PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Kristýna Müllerová**
Osobní číslo: **P15000169**
Studijní program: **B7505 Vychovatelství**
Studijní obor: **Pedagogika volného času**
Název tématu: **Spinning jako volnočasová aktivita**
Zadávající katedra: **Katedra pedagogiky a psychologie**

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

Cíl:

Zjistit, kolik volného času tráví dospělý člověk spinningem.

Metody:

rozhovor, dotazníkové šetření, analýza dokumentů, práce s knihou a internetem

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná

Seznam odborné literatury:

GAVORA, P., Úvod do pedagogického výzkumu, 2012, Brno: Paido, ISBN 978-80-7315-185-0

HÁLTOVÁ, B., HOŠEK, V., SLEPIČKA, P., Psychologie sportu, 2009, Praha: Karolinum, ISBN 978-80-246-1602-5.

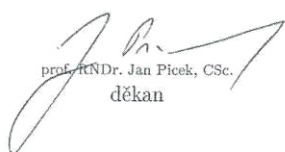
HNÍZDIL, J., Spinning: Technika jízdy, trénink, výběr hudby, 2005, ISBN: 80-247-0963-5.

MADSEN, K. B. Moderní teorie motivace, 1979, Praha: Academia, ISBN

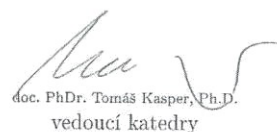
Vedoucí bakalářské práce: doc. PhDr. Jan Neuman, CSc.
Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce: 1. května 2017

Termín odevzdání bakalářské práce: 25. května 2018


prof. Mgr. Jan Pícek, CSc.
děkan




doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 20. června 2017

Prohlášení

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

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

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

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

Datum:

Podpis:

Poděkování

Ráda bych poděkovala vedoucímu mé bakalářské práce doc. PhDr. Janu Neumanovi CSc. za cenné rady, myšlenky a připomínky, které přispěly ke vzniku této bakalářské práce. Mé velké díky patří také PhDr. Sylvii Černé Ph.D., která mi po celou dobu byla oporou a strážným andělem.

Anotace

Práce pojednává o spinningu jako o volnočasové aktivitě. Motivací pro volbu tohoto tématu je trend „sedavého zaměstnání“ a nedostatečná kompenzace formou sportovní pohybové aktivity.

Práce sleduje dva cíle. Za prvé prozkoumat podíl času stráveného aktivitou spinning na celkovém volném času mužů a žen. Za druhé posoudit, zda existují statisticky významné rozdíly mezi množstvím volného času u mužů a u žen.

Pro výzkum jsme použili dotazování formou ankety a dále standardní metody popisné a matematické statistiky.

Z dotazníkového šetření jsme zjistili, že muži mají více volného času než ženy, dále že spinning tvoří zhruba 3 % volného času respondentů.

Klíčová slova

Volný čas, spinning, pohybová aktivita, sport, motivace, kondice, lekce spinningu, organizace času.

Annotation

The thesis deals with spinning as a leisure time activity. Motivation for this topic was increasing trend of sedentary jobs and insufficient compensation using suitable sporting activity.

The thesis has two goals. First to investigate share of the time spent by spinning on the total leisure time. Second goal is to investigate if exists statistically significant differences between men and women related to the amount of leisure time.

We have chosen poll survey as a method of the research. Standard methods of descriptive and mathematical statistics have been used for evaluation.

Results of the survey have shown, that men have higher amount of leisure time than women. Secondly share of the spinning on the total leisure time creates approximately 3 %.

Key words

Leisure time, spinning, sport activity, motivation, condition, spinning lesson, time management.

OBSAH

1 ÚVOD	11
TEORETICKÁ ČÁST	12
2 VOLNÝ ČAS	12
2.1 DEFINICE:	12
2.2 HISTORICKÝ NÁHLED	12
2.3 ZNAKY	13
2.4 SPORT VE VOLNÉM ČASE	16
3 SPINNING	17
3.1 HISTORIE	17
3.2 SPINNERY	17
3.2.1 Nastavení spinneru	18
3.3 JEDNOTLIVÉ TECHNIKY	21
3.4 ZÁSOBNÍK CVIKŮ	24
3.5 LEKCE	25
3.5.1 Skladba lekce	26
3.5.2 Názorný příklad rozdílných lekcí pro začátečníky a pokročilé	27
3.5.3 Cíle lekce	28
3.6 INSTRUKTOR	31
3.6.1 Odborná způsobilosti instruktorům	31
3.6.2 Komunikace a motivace instruktora	32
4 ZÁVĚR	46

Seznam obrázků

Obrázek 1: Důvod návštěvy spinning lekce	37
Obrázek 2: Nejdůležitější faktory při výběru spinning lekce	38
Obrázek 3: Počet volného času ve všední den	39
Obrázek 4: Průměrný počet hodin volného času za víkendový den	40
Obrázek 5: Počet hodin týdně věnovaných sportu v létě	41
Obrázek 6: Počet hodin týdně věnovaných sportu v zimě	42
Obrázek 7: Počet hodin věnovaných sportu kromě spinningu v létě	42
Obrázek 8: Počet hodin věnovaných sportu kromě spinningu v zimě	43

Seznam tabulek

Tabulka 1: Rozdělení dle pohlaví	36
Tabulka 2: Rozdělení dle věku	36
Tabulka 3: Rozdělení dle zdělání	36
Tabulka 4: Rozdělení dle typu zaměstnání	36
Tabulka 5: Důvod návštěvy spinning lekce	37
Tabulka 6: Nejdůležitější faktory při výběru spinning lekce	38
Tabulka 7: Průměrný počet hodin volného času za pracovní den	39
Tabulka 8: Průměrný počet hodin volného času za víkendový den	40
Tabulka 9: Počet hodin týdně věnovaných sportu přes léto	41
Tabulka 10: Počet hodin týdně věnovaných sportu v zimě	41
Tabulka 11: Počet hodin věnovaných sportu kromě spinningu	42
Tabulka 12: Počet hodin spinningu týdně v zimě	43
Tabulka 13: Počet hodin spinningu týdně v létě	43
Tabulka 14: Porovnání H1	44
Tabulka 15: Porovnání H2	44

Seznam použitých zkratk a symbolů

P1 – držení rukou na řídítkách v první pozici

P2 – držení rukou na řídítkách v druhé pozici

P3 – držení rukou na řídítkách ve třetí pozici

BPM – počet šlapání za minutu

TFmax – maximální tepová frekvence

1 ÚVOD

Zdraví je nejdůležitější věc v životě člověka a prostřednictvím péče o něj můžeme každý z nás prožít plnohodnotný, spokojený život. Ve spolupráci se všemi institucionálními zařízeními v péči o zdraví společnosti se objevují neustále nové cesty, přístupy, prvky a možnosti péče o zdraví. Primárně se společnost zamýšlí nad péčí o zdraví a volný čas obecně u dětí, mládeže a seniorů, upozaděni bývají dospělí, u nichž čas strávený v zaměstnání a dále péčí o rodinu nedává prostor pro volnočasové aktivity.

V současné době, kdy se rozevírají pomyslné nůžky mezi bohatými a chudými, se část populace dospělých dostala do nepříznivé situace, kdy jsou prvořadě prostředky na zabezpečení života a péče o zdraví skrze pohybové aktivity je spíše výsadou „bohatých“. V mnoha případech ale k plnohodnotně naplněnému sportovnímu času nejsou zapotřebí vyšší finanční náklady. Běh, procházky či horská turistika nepředstavují řádné finanční zatížení a i přesto splňují všechna kritéria k udržení potažmo zlepšení fyzické kondice nebo zdraví.

Oblíbenou sportovní aktivitou se stala cyklistika, která je dobře dostupná, účinná a moderní a zároveň slouží jako ideální dopravní prostředek. Její provozování je ale bohužel často závislé na počasí. Z tohoto důvodu cyklisté rádi „přesedlají“ na stacionární kolo, kde se i ve špatném počasí mohou plně věnovat oblíbené aktivitě.

Spinning je skupinová aktivita vytrvalostního charakteru, která probíhá ve vnitřních prostorách a je často spojována se zážitkovým sportem. Spojení dynamické jízdy ve skupině, hudby a vyplavených endorfinů přináší skvělou formu aktivního odpočinku, relaxace a zábavy. Velkou výhodou spinningu je široký výběr cviků a zátěže, proto dokážete oslovit sportovce i nespportovce.

TEORETICKÁ ČÁST

2 VOLNÝ ČAS

„Volný čas je charakterizován jako volně disponibilní časový prostor, v němž by volný čas mohl pro jedince znamenat svobodu. Je také dobou, v níž se jedinec může nezávisle na jakýchkoliv povinnostech výhradně svobodně realizovat a dělat to, k čemu jej nikdo nenutí a k čemu není podvědomě nucen“ (Váţanský 1993, s. 11).

2.1 Definice

O nejpřesnější definici volného času se pokoušelo, a stále pokouší, několik autorů. S jistotou ale můžeme říci, že volný čas představuje časový prostor, neboli jakousi dobu „navíc“, která nám zbyde po splnění našich povinností, zajištění biologických nezbytností, péče o domácnost atd. Doba, kdy jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě, ani vůči ostatním a v němž se může věnovat svobodně vybraným činnostem, které vedou k radosti a osobnímu uspokojení. Rekreace, zábava, doba odpočinku, zájmové činnosti, ale i ztrátové časy jako je doba strávená na cestě, či čekání u pokladen. Do volného času můžeme zařadit i určitý druh povinností. Tyto povinnosti ale musí být uskutečňovány s radostí a ochotou a velmi často přinášejí i hmotný efekt. Jedná se například o kutilství, pěstitelství, chovatelství, rybaření. Tuto dobu nazýváme polo-volným časem.

2.2 Historický náhled

Už v antické filozofii se setkáváme s pojmem volný čas, kde se čas rozdělil na dobu práce a „nepráce“ a tuto podobu si v jisté míře udržuje dodnes. Podrobněji se tímto tématem zabýval Aristoteles, který volný čas chápal jako prostor pro filozfování. Ve své knize Etice Nikomachově připisuje rozjímání nejvyšší hodnotu jako blažené činnosti, odmítá fyzickou práci, zábavu, hru, ale i politickou činnost. *„Volný čas chápe jako čas na rozumování, čtení veršů, setkávání s přáteli, poslouchání hudby“ (Hodaň, Dohnal 2008, s. 51).* Na rozdíl od současnosti Aristoteles považoval za volný čas vědu či soustředění se na vážné věci. Dnes má volný čas často podobu nicnedělání, či lenošení.

„Ve středověku byl volný čas vnímán jako časový úsek, který je věnován rozjímání a modlitbám, ale také různým zábavám, hrám a tancům.“ (Hodaň, Dohnal, 2005, s. 53).

Otázka volného času nabyla na své důležitosti především díky rozkvětu industriální společnosti. Rozvoj hospodářství a technické pokroky vedly k úspoře práce nejen v zaměstnání, ale také např. v domácnosti. Všechny tyto pokroky měly za následek výrazné zkrácení pracovní doby, nebo dokonce vyšší nezaměstnanost, a tedy předpoklad nárůstu volného času. Tím vystala otázka: Jak lidé využívají, či mohou využívat svůj volný čas a je-li pro ně příjemný?

2.3 Znak

Paní Slepíčková definuje volný čas ze dvou základních pohledů. Subjektivního a objektivního. Subjektivním pojetí vychází z Aristotelského pohledu na svět a společnost a z pohledu psychologického a psycho-sociálního. Zde je volný čas viděn jako osvobození od práce, doba, kdy si můžete sám zvolit činnost, které se bude věnovat pro své potěšení. Definice na sebe vztá význam latinského slova „*licere*“, které představuje svobodu, svobodu pro činnost, její volbu i využití.

„Objektivní přístup je nejčastěji založen na teoriích vysvětlujících a předvídajících lidské chování. Celostní přístup se pak snaží pohlížet na otázky volného času souhrnně, ze všech aspektů.“ (Slepíčková 2005, s. 25). Po splnění pracovních povinností, zajištění biologických nezbytností se lidé mohou věnovat svobodně vybraným činnostem, které vedou k osobnímu uspokojení.

Základními znaky volného času jsou:

- svoboda a protiklad práce – nutno rozlišovat dobu, kterou trávíme plněním povinností, které zajišťují dostatečné životní podmínky pro nás i pro naše blízké a dobu, kdy nemusíme pracovat a můžeme se svobodně rozhodnout, jak se svým volným časem naložíme
- časový prostor – doba, která nezohledňuje pracovní povinnosti
- činnost – dá se chápat stejně jako časový prostor, ovšem toto pojetí nezahrnuje možnost nicnedělání. Zaměřujeme se na kvalitní nakládání s volným časem.

- symbol sociálního statusu – i přestože volný čas již není výsadou pouze vyšší společenské vrstvy, je nutné brát v úvahu, že aktivity, které jsou k volnému času nabízeny, se finančně rozlišují a to se promítá do sociálního postavení. S tím úzce souvisí i svoboda výběru. Ti, kdo jsou více finančně zaopatřeni, mají mnohem svobodnější volbu, než ti, kteří nemají silné sociální zázemí.
- sociální nástroj – poskytnutí kvalitních služeb v oblasti volného času může velmi pozitivně ovlivňovat fungování určitých, sociálně znevýhodněných, skupin. Představuje například prostředek k prevenci rizikového chování jako je kriminalita, užívání drog, nebo pouze jako možnost seberealizace seniorů, či handicapovaných.
- funkce sociálních skupin a životního stylu – prostřednictvím usazení jedince do určité volnočasové aktivity, což znamená začlenění do jisté společenské skupiny, která může zaplnit zbývající volný čas. Tím může být jedinec veden ke konkrétnímu způsobu trávení volného času.

Struktura

Využití volného času můžeme rozdělit do několika skupin:

- a) aktivity manuální – zahrádkaření, kutilství, ruční práce...
- b) aktivity fyzické – sport, turistika, procházky...
- c) aktivity kulturně uměleckého typu – četba, hudba, návštěva divadla/kina...
- d) aktivity kulturně racionální – dobrovolné vzdělávání, křítovky...
- e) aktivity společensko-formální/neformální – schůze, návštěvy rodiny, kavárny...
- f) hry, podívaná, sběratelství – společenské hry, TV...
- g) pasivní odpočinek – polehávání, kouření, popíjení kávy...

Funkce

Tři základní funkce volného času dle Dumazediera:

- a) relaxační – zahrnuje veškerý fyzický odpočinek, kromě nočního spánku (lenošení, zahálení, zdřímnutí...)
- b) zábavná – aktivní odpočinek (sledování TV, sport, návštěva divadla...)
- c) sebevzdělávací – aktivity, které rozšiřují náš všeobecný obzor i dovednosti (kurzy, vzdělávací pobyty, samostudium...)

Tři základní funkce volného času dle Pávkové:

- a) regenerace sil
- b) kompenzace jednostranné práce
- c) vlastní orientace v životě

Funkce volného času dle Opaschowského:

- a) volný čas jako rekreace (zotavení)
- b) volný čas jako kompenzace (vyrovnání toho, co se v ostatním životě nedostává či nedaří)
- c) volný čas jako katarze (odreagování od potlačených emocí a napětí)
- d) volný čas jako ventil (k uvolnění přebytečné energie)
- e) volný čas jako konzum (prostředek k užívání věcí a produktů)
- f) volný čas jako kontrast (protiklad vůči práci)
- g) volný čas jako doba podobná práci

Všechny tyto funkce znamenají vliv volného času na jedince, nutno ale poznamenat, že volný čas hraje velmi důležitou roli i ve vztahu ke společnosti. Ta se prostřednictvím volného času snaží odbourávat či předcházet mnoha sociálním problémům. Děti a mladiství jsou například finančně závislí na svých rodičích a tím se jim výrazně ovlivňuje výběr aktivit, jimiž tráví svůj volný čas. Vhodným výběrem aktivit pro děti a mladistvé lze očekávat prevenci rizikového a chování jako je záškoláctví, užívání návykových látek, vandalismus.

Vlivem větší migrace obyvatelstva jsou volnočasové aktivity ideálním prostředkem pro integraci přistěhovalců, zároveň ale je společnost nucena řešit i dostatečné množství volnočasového využití, nebo rozdílné normy pro trávení volného času spojené se střetem odlišných kultur.

Organizace

Organizace volného času se uskutečňuje dvěma způsoby. Spontánně, kdy se jedinec sám a v rámci neformální skupiny rozhoduje, jak naloží se svým volným časem. Nebo organizovaně, kde je nabídka volnočasových aktivit z vnějšku, od formální organizace jako je Dům dětí a mládeže, školní družiny, zájmové kluby atd.

2.4 Sport ve volném čase

Jestliže chceme, aby byl sport zařazen do oblasti volného času, musí být prožíván s radostí a uspokojením. „*Jeho pozitivní účinky se projevují více na psychice jedince než na jeho fyzickém stavu. Tento fakt se váže především k aktuálnímu prožívání při samotné aktivitě, které je doplňováno následně pocity z výsledků této aktivity jako je např. zlepšení postavy, nabytí sebedůvěry, zlepšení zdatnosti, upevnění zdraví apod.*“ (Slepičková 2005, s. 63 - 64).

Sport ve volném čase přináší:

- a) vyšší účinnost srdce a plic
- b) nižší riziko srdečně cévních onemocnění
- c) růst svalové síly a vytrvalosti
- d) snížení problémů se zády
- e) pozitivní dopad na vzhled
- f) udržení správné tělesné hmotnosti (popřípadě redukce váhy)
- g) zlepšení psychických funkcí
- h) odbourání stresu
- i) oddálení procesů stárnutí
- j) způsobuje přirozenou únavu a uklidnění

3 SPINNING

Spinning neboli spinning program je druh kondičního cvičení, při němž se jezdí na speciálním stacionárním kole, tzv. spinneru. Představuje energeticky účinné skupinové cvičení pod vedením odborně vyškoleného instruktora, které se obvykle koná v prostředí fitcenter. Lekce snoubí hudbu, fyzickou zátěž, motivaci a představitost do jednoho celku. Velmi pozitivně působí na kultivaci zdatnosti, zdraví i výkonnosti.

V průběhu lekce si každý jezdec nastavuje výši zátěže dle svých možností a cílů, stále se ovšem udržuje tempo, které určuje instruktor prostřednictvím zvolené hudby. Důležitou součástí lekce, je instruktorem zvolená technika jízdy, která určuje obtížnost a zaměření celého hodinového programu. Spinning využívá pět stylů jízdy a dvě pozice rukou. (Lepková, 2007)

3.1 Historie

S první myšlenkou na spinning program přišel Johnatan Goldberg, který využíval stacionární kolo v rámci své přípravy na cyklistický závod Race across America. Dokázal skloubit aerobní prvky s jízdou na kole prostřednictvím hudby jako motivačního zdroje a pevných pravidel. (Goldberg, 2003)

V roce 1989 otevřel první tréninkové centrum v Santa Monice v Kalifornii a v roce 1995 podepsal smlouvu se společností Schwinn, která se specializovala na výrobu bicyklů. Dnes vyrábí speciální kola firma Star Trac, která je zároveň jediným dodavatelem spinnerů pro autorizovaná spinning centra.

Johnny G, jak je Johnatan přezdíván nyní působí jako školitel instruktorů formou školení či kurzů. (Ryde of cycling, 2011)

3.2 Spinnery

Spinner je druh stacionárního kola, který se při spinningu používá. Společnost Star Trac, která kola do ČR dodává, vyrábí tři druhy těchto kol, které jsou označovány jako SPINNER PRO, SPINNER ELITE a SPINNER NTX. Všechny modely ovšem zaručují vysoký komfort jízdy díky propracovaným ovládacím prvkům a jednoduchý posuvný systém některých částí kola, který následně umožní nastavení spinneru podle

tělesných parametrů a proporcí každého jezdce. Nastavovat lze výšku sedla, výšku řídítek a polohu sedla.

Nepostradatelnou součástí každého kola je ovládací prvek, s jehož pomocí regulují zátěž (přidáváme či ubíráme) a který zároveň slouží jako brzda.

3.2.1 Nastavení spinneru

Nastavení spinneru je důležitou součástí každé lekce. „*Pohodlí, bezpečnost a ohled na zdraví každého jezdce, to je základ optimálního výkonu na každé SPINNING lekci. Existují obecná doporučení pro nastavení kola, která je zapotřebí v praxi vyzkoušet a individuálně přizpůsobit.*“ (Hnízdil, Kirchner, Novotná 2005, s. 15).

Nastavení výšky sedla

Správné nastavení sedla si můžeme ověřit několika způsoby.

- při postavení vedle kola by sedlo mělo dosahovat k horní části lopaty pánevní kosti
- v případě, že sedíme v sedle a máme položenou patu na pedálu, noha by měla být natažená a propnutá v koleni
- je-li přední část chodidla těsně za prsty na středu pedálu (správná pozice), koleno by mělo být lehce pokrčené
- postavíme-li se zády ke zdi s nohama 10 cm od sebe, naměříme vzdálenost od podlahy k rozkroku. Získáme tím hodnotu, kterou vynásobíme číslem 0,855. Výsledek nám určí, jak vysoko má být vzdálen vršek sedla od středové osy. (Hnízdil, Kirchner, Novotná 2005)

Předozadní nastavení sedla a úhlu sedla

Správné nastavení vzdálenosti sedla od řídítek (předozadní nastavení) si ověříme tak, že paže jsou uvolněné a lehce pokrčené v loktech, dlaně volně položené na řídítkách. Sedlo by mělo být rovnoběžně s podlahou. Je ale možné mírným nakloněním dozadu, či dopředu docílit většího zatížení na břišní svalstvo a ruce. Tato jízda ovšem není zcela pohodlná, jezdec je nucen opírat se nepřiměřeně velkou silou o řídítka, nebo klouže vzad (v případě nastavení sedla dozadu).

Nastavení výšky řídítek

Stejně tak jako u ostatních nastavitelných prvků spinneru, nastavujeme výšku řídítek tak, aby jízda byla co nejpohodlnější. Obecně platí, že řídítka a sedlo jsou ve stejné výšce.

Nastavení zátěže

Velmi důležitým krokem při nastavování kola pro indoorcyclingovou jízdu je volba minimální zátěže. Volbu provádíme ručně pomocí regulátoru zátěže a primárně se řídíme okamžitým stavem našeho těla. Při minimální zátěži musíme mít pocit jízdy do mírného kopce. Je-li zátěž takto nastavena, nedohání naše nohy setrvačnick, ale naopak setrvačnick roztácejí pracující svaly. Jestli opravdu jedeme na „brzděném“ setrvačnicku pozná zkušený instruktor pohledem v průběhu hodiny (po našlápnutí se noha nepropadá) a v jejím závěru pohmatem (setrvačnick je zahřátý). Nastavení minimální zátěže je důležité kvůli tomu, abychom nezatěžovali klouby dolních končetin a je velmi individuální, protože hodně závisí na naší kondici. Dlouhodobá nebo opakovaná jízda na indoorcyclingovém kole bez zátěže se nepříjemně projevuje bolestivostí kolenních kloubů a zbytečným přetěžováním kloubů nárazy pedálů. Změny v nastavení zátěže se provádějí v průběhu celé lekce v závislosti na tempu hudby a na zvolených technikách jízdy. Hra se zátěží je specifickým prvkem indoorcyclingu, proto je velmi důležité naučit se s regulátorem zátěže pracovat. (Lepková, 2007)

Technika jízdy

Spinning program využívá 5 základních stylů jízdy a ty se mění dle pokynů instruktora. Mění se pozice rukou na řídítkách, poloha těla, úroveň zátěže a frekvence šlapání, která je závislá na zvolené technice jízdy a rytmu hudby. Ke zvládnutí správné techniky jízdy je zapotřebí si osvojit řadu schopností: posed, držení rukou na řídítkách, držení těla, nášlap, dýchání.

Posed

Ideální posed vychází ze správného nastavení spinneru. Jestliže je kolo dobře nastaveno, tělo se v jízdě v sedu celou svou hmotností opírá o sedlo, pánev se téměř nehýbe, pro pohyb používáme dolní končetiny. Při jízdě ve stoji je veškerá hmotnost těla na dolních končetinách a horní polovina těla se pohybuje minimálně.

Držení rukou na řídítkách

Spinning zahrnuje 3 základní pozice rukou na řídítkách a každá pozice je určena pro odlišnou techniku jízdy.

- Pozice 1 (P1) je určena pro jízdu v sedle, při které jsou paže mírně pokrčené v loktech a uvolněné. Dlaně jsou volně položené na střední části řídítek, palec řídítka nesvívá.
- Pozice 2 (P2) je vhodná pro running, kopec v sedle, skoky a sprinty. Tato pozice simuluje úchop na cyklistickém kole. Je stabilnější než pozice P1.
- Pozice 3 (P3) je typická pro jízdu ve stoji, neboli kopec ze sedla. Dlaně drtí konce řídítek a hřbety rukou jsou vytočeny ven.
- Největší pozor si musíme dávat na křečovitě držené řídítky, vytočené lokty a zvednutá ramena. Ruce by při jízdě neměly být propnuty, volně drtí řídítka. (Hnízdil, Kirchner, Novotná 2005)

Nášlap

Správná technika nášlapu je průvodním znakem zkušeného jezdce. V ideálním případě se o střed pedálu opírá nejširší část chodidla, tj. těsně pod prsty. Nejčastější chybou šlapání je, když se o pedál opírá střed chodidla. Při jízdě se dolní končetiny pohybují po kružnici, a to jak v kolenou, tak v kotníku. Frekvence šlapání (BPM) se pohybuje od 90 – 160, optimum je 125 – 135 BPM/minutu.

Dýchání

„Prostřednictvím dýchání přivádíme do těla kyslík, který se v plicích váže na hemoglobin a je roznášen krevním oběhem do celého těla.“ (Zemánková 1996, s. 54).

Dýchání probíhá automaticky, ale není výjimkou, kdy je ke správnému dýchání potřeba naučit se několik dýchacích cvičení, které mají pozitivní vliv na svalstvo, psychiku i srdeční činnost. Například jóga pracuje s dechem velmi všestranně.

Dechová cvičení při spinningu vedou k zapojení co nejvíce dýchacích svalů a zároveň slouží jako forma koncentrace a uvolnění. Zařazujeme je především do úvodní a závěrečné části hodiny. Ideálním cvikem po skončení lekce je hluboký nádech nosem do hrudníku a následný hluboký výdech ústy. Doba výdechu a nádechu je stejná, opakujeme 3 – 4krát.

Jako u každého sportu je zapotřebí správně dýchat, což znamená zajistit dostatečný přísun kyslíku pro pracující orgány a přitom plně využít kapacitu plic. Správný vdech začíná uvolněním břicha po pozvolné rozpínání hrudníku od dolních ťeber po horní. Následuje výdech opět od spodních ťeber po horní, kdy stažení břišních svalů ukončuje celý proces. Důležité je, aby dýchání probíhalo plynule a aby výdech byl ideálně 2krát tak dlouhý jako nádech.

3.3 Jednotlivé techniky

Rovina v sedle (sitting road)

Jízda v sedle představuje základní a zároveň nejjednodušší techniku jízdy a tím je velice vhodná zejména pro začátečníky. Jedná se o rovnoměrné šlapání, cca 80 – 110 otáček za minutu, s minimální nebo velmi malou zátěží. Paže na pozici P1 a horní polovina těla jsou uvolněné, pracují pouze nohy. Aplikace této jízdy je předpokladem pro rozvoj zdatnosti, vytrvalosti a je doporučována jako metoda k redukci hmotnosti.

Rovina ze sedla (running)

Do runningu přecházíme plynule ze sedu a pozici rukou měníme na pozici P2. Váha je přenesena spíše vzad, těžiště je nad pedály a hýždě se mírně dotýkají špičky sedla. Snažíme se, aby se tělo nepohybovalo nad řídítka a zpět. Jízdu do rytmu umocníme jemnými výkyvy trupu ze strany na stranu, boky se ale nehýbou a jsou po celou dobu ve stejné výšce.

Tato technika se jezdí se střední a vyšší zátěží, a proto je určena pro mírně pokročilé či pokročilé jezdce. Je náročnější na koordinaci, kondici i stabilitu. S ohledem na tento fakt se stává, že si klient chce odpočinout tak, že tělo příliš naklání nad řídítka. To je ale z hlediska rozvoje pohybových schopností a tréninku neefektivní. V tomto případě se doporučuje jezdit running tak dlouho, dokud jsme schopni udržet dokonalou techniku. Ruce by měly být zatěžovány co nejméně, stačí se řídítek přidržovat jen prsty.

Optimální frekvence šlapání je 80 – 110 otáček za minutu. (Lepková, 2007)

Obtížnější varianta – running se zátěží

Jak už název napovídá, hlavním rozdílem od základní verze je přidaná zátěž, která by měla být připodobněna k mírnému kopci. Pozice rukou je na P2, tělo se nevychyluje ze strany na stranu a frekvence šlapání se v závislosti na vyšší zátěži snižuje na 60 – 80 otáček za minutu.

Kopec v sedle (sitting climb)

Ačkoliv by se tato technika mohla zdát jako odpočinková, není tomu tak. Tato technika napodobuje jízdu ve stoupání nebo proti větru. Při jízdě jsou ruce v pozici P1 a frekvence šlapání je mezi 80 – 110 otáčkami za minutu. Jde o simulaci jízdy do kopce, při které využíváme vyšší zátěž, a tím dostává jízda spíše silový charakter. Předpokladem je snížená kadence, posun hýždí vzad a ruce na pozici P2, která je vhodná pro práci plic. Zátěž volíme tak, abychom cítili práci dolních končetin. Zátěž se v průběhu můžeme měnit. Obvykle se tato technika jezdí za doprovodu pomalejší, delší písničky. To dokazuje i frekvence šlapání 60 – 80 otáček za minutu.

Touto technikou dochází k rozvoji silových parametrů prostřednictvím vytrvalostně silových schopností.

Kopec ze sedla (standing climb)

Tento způsob jízdy je řazen mezi náročné cviky, při kterém na rozdíl od techniky kopec v sedle je používáno dvakrát více svalových partií. Technika je provozována s co nejvyšší zátěží, při které pracuje celé tělo a nohy šlapou pomalu, ale za to velice silově. Ruce jsou na pozici P3, a vzhledem k mírnému náklonu trupu nad řídítka jsou ruce také zatěžovány. Jízdu kopce ze sedla bychom v terénu mohli připodobnit ke strmějšímu kopci, ve kterém nezvládneme jízdu v sedle, ale jsme nuceni využít jízdy ze sedla.

Technika obvykle probíhá za doprovodu klidnější, rytmicky pomalejší hudby, dlouhé cca 8 – 10 minut.

Skoky

Skoky představují kombinaci technik v sedle a ze sedla synchronizované s hudbou. Na povel instruktora jezdec plynule a do rytmu mění střídavě obě techniky. Tato technika může být velice fyzicky náročná v případě, že instruktor střídá pozice často, např. každé dvě doby. Snahou o harmonizaci jízdy prostřednictvím skoků můžeme docílit zvýšení náročnosti, oživení jízdy a větší silový účinek, který jezdec může podpořit variantou fázového skoku, kdy sedá nebo stoupá na dvě fáze, přibývá poloha těsně nad sedlem. Pomocí skoků dosáhneme velice dynamické jízdy, která může být prováděna dvěma způsoby. První varianta je realizována v konstantním tempu, při kterém je kadence v sedle totožná s kadencí ze sedla. Druhá varianta se odehrává v proměnlivém tempu, kdy se při pozici ze sedla jezdec snaží kadenci progresivně zvýšit.

Obtížnější varianta – Skoky v kopci

Protože klasická jízda v sedle do kopce může být po určité době velmi namáhavá, může lektor jízdu obohatit o skoky, při kterých získáme část energie, kterou převádíme do šlapání. Zabráníme tak zpomalení. Frekvence skoků je ale nižší, než v základní variantě.

Sprinty

Technika sprintu se řadí mezi pokročilé techniky, jejímž cílem je dosažení maximálního výkonu po kratší dobu. Sprint může mít dvě podoby. Jednodušší varianta, vhodná pro začátečníky, probíhá v sedě s pozicí rukou P1. Těžší formou je sprint ve stoji, který v krátkých intervalech pomáhá zvedat tepovou frekvenci, a kde se mění i pozice rukou na P3.

Sprint je náročná technika, která je zaměřena jak na kondici a stabilitu, tak i na koordinaci celého těla. Jízda obvykle trvá 20 – 30 sekund. Sprint představuje jakýsi ukazatel osvojení techniky a dokonalého držení těla. Po celou dobu sprintu ve stoji jsou boky ve stejné výšce a nedoprovází je další pohyby do stran. Poskakování v sedle je nežadoucí.

„Při sprintu začínáme v sedle s rukama v pozici 2. Poté začneme přidávat velkou zátěž, která je charakteristická pro kopec. Vlastní sprint zahájíme přechodem do pozice ze sedla, ruce přesuneme do pozice 3 a s využitím maximální síly se pokusíme překonat nastavenou zátěž. Po překonání zátěže přejdeme opět do pozice v sedle a k plynulému šlapání. Ruce se přesunou zpět do pozice 2. Snažíme se po stanovenou dobu (maximálně do 30 sekund) udržet rychlost a nezpomalovat. Kadence vyšší než 110 otáček za minutu znamená malou nastavenou zátěž. Po sprintu musí nutně následovat regenerační interval, potřebný pro zotavení.“ (Hnízdil, Kirchner, Novotná 2005, s. 28 - 29)

Obtížnější varianta – Sprinty v kopci

Sprint můžeme umocnit jízdou do kopce, kdy je nastavená zátěž opravdu vysoko. Frekvence šlapání by v tomto případě neměla přesáhnout 60 – 80 otáček za minutu.

Bohužel u některých klientů může sprint silně zatěžovat kolena a kolenní vazy.

3.4 Zásobník cviků

Spinning není složený pouze z vybraných technik, je zde i několik cviků, které jsou zaměřené na různé partie a napomáhají k tomu, aby lekce byla pestrá a zajímavá.

Rovnováha

Jedná se o cvik, při kterém dáváme střídavě jednu ruku za záda a druhou ruku máme na pozici P1. Tento cvik je možné provádět v jízdě v sedu i ve stoje. Podpoříme tím rozvoj rovnováhy, koordinace a správného držení těla.

Hra rukou

Při hře rukou měníme všechny tři pozice rukou synchronizovaně s hudbou. Začínáme v pomalejším rytmu a následně zrychlujeme. Abychom předešli případným úrazům, dbáme na to, aby jedna ruka vřdy držela řídítka a druhá měnila pozici. Tento cvik je také možné provádět v sedu i ve stoje, pro začátečníky je ale doporučováno střídat ruce pouze při jízdě v sedu.

Kliky

Dalším cvikem zaměřeným na ruce je klik. Kliku docílíme mírným nakloněním trupu nad řídítka při jízdě ve stoji. Jestliže vybočíme při cviku lokty od těla, posilujeme prsní svaly, pokud necháme lokty u těla, namáháme bicepsy. Čím více nakloníme trup nad řídítka, tím náročnější cvik je.

Vlny

Cvik prováděn ve stoji, kdy měníme pozici zadku nad sedlem a za sedlo synchronizovaně s hudbou. Tento cvik vychází z mírného, ale plynulého posunu těžiště vzad o cca 5 – 10 cm. Čím více se posuneme za sedlo, tím je cvik náročnější. V pozici vzad jezdec zůstává cca 15 – 30 sekund. Ruce jsou na P3.

Fix

Fix je velice fyzicky náročný prvek, který ani tak nepotřebuje dokonalé zvládnutí techniky, jako dobrou fyzickou zdatnost. Horní část těla je při cviku stabilní, téměř bez pohybu. Snažíme se o to, aby pracovaly pouze nohy. Cvik provádíme při runningu či sprintu.

3.5 Lekce

Klasická lekce trvá 60 minut a obsahuje pevně dané formy, které jsou neodmyslitelnou součástí každé hodiny (prestrečink, warm up, main part, cool down, závěrečný strečing). Před zahájením lekce je nezbytné nastavení kola, se kterým nám v případě první návštěvy instruktoři rádi pomohou. Dále nám instruktor představí formu hodiny, jakým způsobem bude probíhat, co nás čeká, popřípadě hudbu na kterou pojedeme. Následuje úvod, při kterém se jezdci zahřívají, dále samotná lekce spinning programu a na závěr je volné vyjetí a protažení zatěžených svalů. V průběhu lekce nás instruktor motivuje k lepším výkonům hudbou a verbální komunikací.

Na lekci je nutné se předem připravit a to hlavně vhodným oblečením a vybavením. Přestože se lekce odehrává uvnitř, nesmíme zanedbat vhodnou obuv s tvrdou podrážkou, nebo speciální cyklistické tretry se zámkovým mechanismem. Dále je nutné mít sportovní oblečení, kdy jsou vítané kalhoty s vycpávkou (s antibakteriální vložkou – nosí se bez spodního prádla), cyklistický dres, rukavice a ručník. Není

vhodné bavlněné oblečení či oblečení z nevzdušného materiálu. Pozor bychom si měli dát na dlouhé kalhoty s širokými nohavicemi, které by se lehce mohly zaplést do kola.

Nejdůležitější je ovšem dostatek vody. Na 40minutové lekce se doporučuje vypít alespoň 1 litr tekutin.(Goldberg, 2003)

Jestliže chodíme na spinning především za účelem redukce váhy, šikovným pomocníkem pro nás bude sporttester, který měří naší tepovou frekvenci.

3.5.1 Skladba lekce

Warm up a pre-strečink

Každou fyzickou aktivitu by měl předcházet strečink, neboli rozcvičení, který slouží jako prevence zranění a prevence svalových dysbalancí. Při protažení těla se zvyšuje pružnost šlach i vazů a tím klesá riziko natažení nebo natržení. Prestrečink pomůže tělu se uvolnit, zahřát a zvýšit elasticitu svalstva a tím ho připraví na větší fyzickou zátěž.

V ideálním případě by prestrečink měl probíhat po krátkém rozjetí, kdy je tělo lehce zahřáto a měl by trvat 4 – 6 minut, celkový warm up trvá od 8 – 15 minut. Cviky jsou zaměřené především na posturální svaly (bederní vzpřimovače, bedrokyčelní sval...), a svaly, které budou nejvíce zatěžovány tj. svaly dolních končetin. Abychom teplotu svalů a kloubů udrželi, délka jednoho cviku se bude pohybovat v rozmezí 5 - 10 sekund.

Main part

Hlavní část je vždy závislá na cíli lekce, kterou si předem zvolí instruktor. V rámci cílů se mění zatížení, které může být zaměřeno na vytrvalost, sílu, odpočinek, nebo může sloužit jako prostředek k redukci váhy. Tyto jednotlivé formy programu mají odlišnou intenzitu činnosti, hodnoty srdeční frekvence i techniky jízdy. Při tvorbě programu by měl instruktor zohlednit (je-li to možné) cílovou skupinu svých jezdců (začátečníci, děti, senioři, závodní cyklisti...), popřípadě brát ohledy na uplynulé události během roku (projedené Vánoce, dlouhé letní prázdniny apod.) V závislosti na cíli se mění zátěž, tempo i cviky. Lekce musí být ale sestavena tak, aby po sobě jdoucí cviky daly tělu možnost se zregenerovat. Střídají se tedy cviky s vyšší a nižší zátěží, přičemž nižší zátěž má kratší časové intervaly a tím napomáhá především zefektivnit

průtok krve, snižuje nebezpečí „těžkých nohou“ a umožňuje odbourání kyseliny mléčné z pracujících svalů.

Cool down

Tato fáze tréninku slouží jako bezpečný přechod z vysoké fyzické zátěže na zátěž standardní. Představuje tzv. „vyjížděcí část“, ve které se organismus zklidní a uvolní. Cool down probíhá v sedě, bez zátěže, a trvá ideálně 8 – 10 minut. Obvykle je tato část spojená s klidnou hudbou, po které následuje závěrečný strečink.

Závěrečný strečink

Hlavní rozdíl mezi závěrečným strečinkem a prestrečinkem je v délce cvičení a celkovém tempem. Závěrečný strečing probíhá mnohem pomaleji, jednotlivý cvik může trvat až 30 sekund a slouží hlavně k protažení namáhaných partií a uvolnění a zklidnění celého těla. Protahujeme například vnitřní a přední stranu stehen, ohybač kyčle, nebo bedrokyčlostehenní sval. Protahování probíhá za doprovodu pomalého a kontrolovaného dýchání a trvá zhruba 10 minut. Ideálními cviky jsou například přitažení pokrčené nohy za nárt k hýždím, mírný podřep s jednou pokrčenou nohou, která se opírá o koleno druhé nohy, hluboký předklon ve stoji, který vychází z postupného přechodu ze dřepu na patách.

Vzhledem k omezenému prostoru v tréninkových halách, není obvykle možné provádět cviky na zemi, proto se doporučuje, následné protažení doma, nebo na místě, které to umožňuje.

3.5.2 Názorný příklad rozdílných lekcí pro začátečníky a pokročilé

Začátečníci:

- *„Warm up: sitting road, P1, P2, hra rukou, dechová cvičení, hra se zátěží.*
- *Main part: sitting road P1 a P2, sitting climb P1 a P2, skoky P1, standing climb P1 a P3, sprint v sedu, dechová cvičení.*

Cool down: sitting road P1 a P2, dechová cvičení, protažení a strečink mimo kolo, možnost využití podložky (pozor na prochladnutí).“ (Lepková 2007, s. 57)

Pokročilý:

- *„Warm up: sitting road, P1 a P2, dechová cvičení, hra se zátěží.*
- *Main part: sitting climb v P1 a P2, standing climb v P1 a P3, jumps v P1 a P3, vlny v P1 a P3, sprinty v P1, fix s P1, kliky P3, dechová cvičení.*
- *Cool down: sitting road v P1 a P2, rovinky na vyjetí, dechová cvičení, protažení a strečink na kole a ve stoji vedle kola.“ (Lepková 2007, s. 58)*

Lekce pro pokročilé může trvat až 90 minut.

3.5.3 Cíle lekce

Jak už jsem výše uvedla, pro tvorbu spinning programu je důležité znát cíl lekce. Cíle si obvykle stanovuje sám instruktor a mění se s každou lekcí, nebo jsou pevně stanovené fitness centrem a pravidelně se opakují, takže klienti předem vědí, jakou formu spinningu budou absolvovat.

K tomu, abychom mohli tyto cíle plnit, je zapotřebí se zaměřit na srdce, tedy konkrétně na tepovou frekvenci, která je ukazatelem míry zatížení při fyzické aktivitě. Jestliže si dokážeme hlídat výši tepové frekvence, dokážeme tím korigovat výši zátěže či sportovního nasazení tak, abychom došli k danému cíli. Proto je nutné znát naší klidovou i maximální tepovou frekvenci.

Hodnotu naší klidové tepové frekvence můžeme zjistit ručně, anebo pomocí přístroje – Měřiče tepové/srdeční frekvence (sporttester). Nejvhodnější dobou k měření je ráno, hned po probuzení, nejlépe bez budíku. Pohmatem měříme cca 10 vteřin a násobíme šesti, nebo 15 vteřin a násobíme čtyřmi, nejlépe na vřetenní tepně na zápěstí, nebo tepně v oblasti spánku. Čím více trénované srdce máme, tím nižší bude naše klidová tepová frekvence. Průměrné hodnoty běžné populace se pohybují kolem 60 – 80 tepy za minutu. U trénovaných lidí může tepová frekvence klesnout až na 40 tepů za

minutu. Pozitivně na srdce působí především vytrvalostní aktivity - běh, lyžování, cyklistika.

Ke zjištění naší přesné maximální tepové frekvence je nutné podstoupit vyšetření – tzv. Maximální zátěžový test, který probíhá na specializovaném pracovišti nebo u sportovního lékaře. Obdobu tohoto vyšetření můžeme provádět také pomocí měřiče tepové frekvence tak, že v rámci 10 minutového bloku ve spinning programu střídáme 20 – 30 vteřinové intervaly zrychlení a opětovného zpomalení, následuje 5 minut maximální výkon a vypětí a v posledních 30 vteřinách sprintujeme ve stoje. Po celou dobu sledujeme sporttester, nejvyšší hodnota je naše maximální tepová frekvence.

Poslední a zároveň nejméně přesnou metodou je rovnice. Slouží jako přibližný odhad. (Hnízdil, Kirchner, Novotná 2005)

- muži: 220 mínus věk
- ženy: 226 mínus věk.

Cíl 1: Pohyb pro zdraví - Regenerace, relaxace a rekondice

Tato forma jízdy představuje aktivní odpočinek, který je ideální pro seniory, nebo například pro lidi, kteří dlouhou dobu nespořtovali a chtějí se navrátit ke zdravému způsobu života pohybem. Ideální doba tréninku je 40 – 60 minut při nižší či střední zátěži v sedu, kdy jedeme na 50 – 60 % naší maximální tepové frekvence. Tato relaxační forma se doporučuje i závodníkům po náročném závodě či tréninku, jako prostředek regenerace.

Cíl 2: Redukce hmotnosti

Ačkoliv si mnozí myslí, že čím větší je sportovní nasazení, tím větší bude redukční efekt, opak je pravdou. Jestliže se jezdcův výkon pohybuje v aerobním pásmu, tj. v rozmezí mezi 60 – 70 % maximální tepové frekvence, zajistí tím tělu spalování tuků. Je-li intenzita vyšší, cca 75 – 85 % maximální tepové frekvence, tělo je v anaerobním režimu, kdy je přísun kyslíku nižší a tělo si energii bere z cukrů. *„Příliš intenzivní jízda, tedy více než 75 % maxima, by v těle ve větší míře nastartovala*

anaerobní procesy získání energie, tedy procesy, při nichž tělo spalovat tuk neumí.“ (Hnízdil, Kirchner, Novotná 2005, s. 41).

Protože tělo začíná spalovat tuky až po cca 30 minutách, doporučená doba lekce je 30 – 60 minut ve střední zátěži v rovnoměrném tempu. Redukce hmotnosti je poslední dobou jedním z hlavních důvodů, proč lidé (ženy především) navštěvují lekce spinningu.

Cíl 3: Udržení kondice

Trénink v tomto pásmu je zaměřen na zvyšování naší vytrvalosti. Aby docházelo k optimálnímu zatěžení srdečního svalu, je zapotřebí, aby se intenzita cvičení pohybovala v rozmezí 70 – 80 % TFmax. V tomto pásmu se již nespalují tuky, ale glykogen a proto není tato intenzita cvičení vhodná k redukci váhy. Hlavním důvodem jízdy v tomto pásmu je rozvoj zdatnosti a výkonnosti, zvýšení aerobní kapacity organismu, tzn. naučit tělo pracovat efektivně. Jízda probíhá s minimální a střední zátěží, výběr cviků je limitován úrovní zvládnuté techniky a je určen pro rekreační tak výkonnostní sportovce. Jízda probíhá v sedu i ve stoji a využíváme celý zásobník cviků. Použitím silových a rychlostních úseků se docílí zpestření hodiny. Délka hlavní části je 40 minut za doprovodu rovnoměrné hudby.

Cíl 4: Rozvoj kondice

Trénink pro rozvoj kondice probíhá v 80 – 90 % TFmax. a vede ke zvýšení výkonnosti. Program je možné sestavit tak, že má silový či intervalový charakter, který slouží k rozvoji rychlé regenerace po předešlé zátěži. V průběhu lekce se střídá odpočinková část (kolem 65 % TFmax) a část zatížení (až 90 % TFmax). Tato úroveň zatížení organismu by měla být až po odborném vyšetření u lékaře či po absolvování zátěžového testu a všichni jezdci by měli používat sporttestery.

Cíl 5: Závodní tempo

Tento tréninkový program je určen pro mimořádně zdatné jezdce a velmi dobře trénované osoby. Hodnoty TFmax jsou 90–100 %, to znamená, že organismus pracuje nad úrovní anaerobního prahu.

Jízda se vyznačuje intenzitou cvičení v maximálních nebo téměř maximálních hodnotách TFmax v celé hlavní části. Skladbu cviků volíme tak, abychom udrželi vysokou intenzitu cvičení, nezapomínáme na intervaly aktivního odpočinku a uvolnění pracujících svalů.

3.6 Instruktor

Role instruktora u spinningu je velice důležitá. Často je to jeden z rozhodujících faktorů, zda klient lekci navštíví znovu, či nikoli. Aby lekce byla efektivní, je zapotřebí odborná způsobilost instruktora, který si k vedení lekcí projde alespoň základních kurzem indoocyclingu. Kromě absolvování kurzu je ale nutné, aby měl instruktor alespoň základní znalosti z oborů, které souvisí s cyklistikou, aerobním cvičením, s pedagogikou či psychologií. Nicméně ani tyto všechny znalosti nezaručí kvalitní vedení lekce. Dobrý instruktor by měl mít talent, pohybové nadání, nutnou dávku exhibicionismu, trochu odvahy a dobré komunikační schopnosti.

3.6.1 Odborná způsobilosti instruktorům

Indoorcycling

Jestliže se chceme stát spinning instruktorem, je nutné projít kurzem indoocyclingu Trainer basic, kterých je v ČR několik. Absolventi zde získají informace v oblasti tělovýchovných a sportovních aktivit. Cílem školení je vytvoření předpokladu pro provádění zdravotně nezávadného tělovýchovného procesu. Cena kurzu se pohybuje od 4000 – 6000 Kč. Do instruktorského kurzu se smí přihlásit každý nad 18 let, kdo má již nějakou zkušenosti s indoorcyclingem jako klient, anebo si rozšiřuje svou znalost v oblasti aerobiku a cardiofitness. Dalším stupněm instruktorského školení je Vzdělávací kurz s akreditací MŠMT, který klient může absolvovat až po roční praxi. Výstupem tohoto kurzu jsou zejména teoretické znalosti, které klienti aplikují do praxe, ale především osvědčení Instruktor aerobiku se zaměřením na stacionární kola. Toto osvědčení slouží jako doklad o odborné způsobilosti, na základě kterého lze vydat řádnostenský list.

Posledním a zároveň nejvyšším stupněm vzdělání je Master trenér s licencií B a A, který je možné absolvovat pouze v zahraničí. Očekává se zde vynikající fyzická zdatnost, bohaté zkušenosti ale také dokonalá jazyková vybavenost.

Pro zdokonalení techniky či prohloubení vědomostí je možné v průběhu roku navštívit různé workshopy, semináře či jiné akce v ČR nebo v zahraničí.

Spinning

Jestliže ale chceme být přímo Spinning® instruktorem, je zapotřebí absolvovat základní on-line kurz, jehož cena je 349 €. Základní kurz je zaměřen na nastavení a bezpečnost kola, biomechanika cyklistiky, vytváření motivujících profilů jízdy, koučování a učební dovednosti, energetické zóny a vizualizační techniky pro zlepšení spojení mysli a těla.

Absolvování vyššího stupně je problematické, protože ho nelze absolvovat on-line. Bohužel v dohledné době žádný pokračující kurz není. Je ale možné absolvovat on-line kurz tzv. Bridge, který představuje takový mezistupeň mezi Basic a Advanced kurzy. (Spinning for instructors, 2018)

3.6.2 Komunikace a motivace instruktora

Dobrá komunikace instruktora s klienty je takový hnací pohon pro všechny jezdce. Slouží jako motivace k lepším výkonům, pozvednutí sebevědomí, provokuje ke spontánnosti, otevřenosti a uvolněnosti projevu. „*Dobrá komunikace s klienty dává šanci pro zpětnou vazbu a zkvalitnění instruktorské práce ve vedení a řízení hodin.*“ (Lepková 2007, s. 73). Jestliže je instruktor špatný v komunikaci, špatná bude i jeho lekce.

Úspěšné zvládnutí verbální komunikace zahrnuje povelovou techniku, která musí být výstižná, srozumitelná, neměla by obsahovat příliš odborná slova a vše by mělo kooperovat se správným tónem, rytmem a hloubkou hlasu. Důležitými prvky pro verbální komunikaci s jezdcem je již zmíněná povelová technika, která jezdce připraví na následující techniky, počet opakování, hlášení změn, nastavení zátěže, pochvaly a motivace.

V rámci neverbální komunikace se používá počítání na prstech, oční kontakt s klienty, motivace úsměvem či mrknutím oka.

„Motivace je jedním z faktorů majících vliv na to, zda jedinec má zájem o aktivní pohyb a sport a zda se tyto činnosti stanou trvalou součástí jeho života.“ (Blahutková, Řehulka, Dvořáková 2005, s. 72)

Výběr hudby

Spinning je pohybová aktivita, které je například stejně jako aerobik vázaná na hudbu, proto je velice důležité, nepodcenit přípravu hudby na lekci. Hudební doprovod sestavuje instruktor a úzce kooperuje s cílem lekce. Hudba může určovat tempo jízdy, tzn., že jezdci šlapou do rytmu, zároveň ale může sloužit pouze jako zvuková kulisa, která umocní požitky z jízdy. Vhodně zvolená skladba s dynamickou gradací slouží i jako vynikající motivace pro lepší výkon a podílí se na výsledné efektivitě tréninku.

Z výzkumu, který se uskutečnil v roce 2009 se prokázalo, že hudba v kombinaci se ztlumeným světlem v průběhu spinning lekce, snižuje pocit únavy. (Namma Shaulov, Dubi Lufi, 2009)

METODIKA PRÁCE

Cíle:

Cílem této práce je za využití empirického šetření pomocí souboru anketních otázek zjistit, kolik volného času lidé tráví spinningem.

Hypotézy:

H1: Spinning zastává alespoň 5 % volného času dotazovaných.

H2: Muži mají více volného času nežli ženy.

Úkoly:

- studium odborné literatury
- stanovení výzkumných cílů a hypotéz, které budou určovat strukturu práce
- zvolení výzkumné metody
- zvolit vhodná fitness centra
- sestavení souboru anketních otázek
- stanovení vzorku respondentů
- provedení anketního šetření
- analýza naměřených dat a interpretace výsledků

Charakteristika souboru:

K získání potřebných dat jsme zvolili soubor anketních otázek. Celkem bylo osloveno 140 klientů spinningu, 81 se s námi rozhodlo spolupracovat a odevzdalo vyplněnou anketu. Výzkum probíhal ve dvou pražských fitcentrech. Aby výstup z ankety nebyl zavádějící, oslovováni byli pouze klienti spinningu. Rozdávání ankety probíhalo před nebo po lekci spinningu ve večerních hodinách.

Metodika výzkumného šetření

V úvodu našeho empirického šetření jsme si zvolili několik základních výzkumných hypotéz, které budou pro náš výzkum směrodatné a podle nich se bude naše práce dále ubírat.

Dotazování

Pro zjištění času, který lidé tráví spinningem, jsme si zvolili metodu dotazování ve formě ankety (viz. příloha č. 1). Anketa je určena především pro hromadné získávání údajů (získávání údajů od většího počtu lidí) a bývá nejpoužívanější výzkumnou metodou v oblasti pedagogiky.

Anketa vhodná pro tuto práci nebyla v minulosti vytvořena, proto jsme byli nuceni vytvořit si anketu vlastní. Na základě studia odborné literatury jsme sestavili anketu obsahující 13 otázek, jejichž výstup vede k zadanému cíli. Otázky byly uzavřené (výběr z několika variant), polootevřené (klient má na výběr z několika možností ale zároveň měl možnost odpovědět podle svého) a filtrační (odpověď například ANO/NE).

První část ankety měla za úkol zjistit co nejvíce informací o klientech, tedy o zkoumaném souboru, věkové složení, skladbu dle pohlaví, typ zaměstnání či dosažené vzdělání.

Další části ji obsahovaly otázky, které měly za úkol zjistit informace o volném čase a spinningu.

Před samotným rozdáním ankety byla provedena pilotáž, která nám měla zajistit validitu a předejít tam případným komplikacím.

Zpracování a komparace odpovědí probíhala na počítači za použití softwaru Microsoft Excel. Byly vytvořeny tabulky a grafy zachycující procentuální rozložení jednotlivých motivů.

Výsledky výzkumu a diskuze

Obsahem této kapitoly je zpracování naměřených dat a interpretace dosažených výsledků výzkumu. Při vyhodnocování dat jsme se nezabývali testováním statistických hypotéz, překračuje to rámec této práce. Použili jsme prosté porovnání průměrů.

V úvodu shrneme charakteristiku zkoumaného souboru a dále provedeme analýzu odpovědí a grafické znázornění vedoucí k potvrzení či vyvrácení námi zvolených hypotéz.

Data v tabulkách jsou udávána v procentech a všechna čísla jsou zaokrouhlována na čísla celá.

Vyhodnocení osobních údajů

Na základě výsledků z ankety jsme zjistili, že na spinning lekce chodí zhruba o 30 % více žen než mužů. Průměrný věk klientů je 35 let, dosažené vzdělání je u 61 % dotazovaných vysokoškolské, sedavé zaměstnání má 73 %.

Rozdělení dle pohlaví	
Muži	Ženy
29	52

Tabulka 1: Rozdělení dle pohlaví

	Rozdělení dle věku				
	15 – 20 let	21 – 30 let	31 – 40 let	41 – 50 let	50 a více
Počet respondentů	12	25	31	13	19

Tabulka 2: Rozdělení dle věku

	Rozdělení dle dosaženého vzdělání			
	Základní škola	Výuční list	Střední škola	Vysoká škola
Počet respondentů	1	3	34	62

Tabulka 3: Rozdělení dle vzdělání

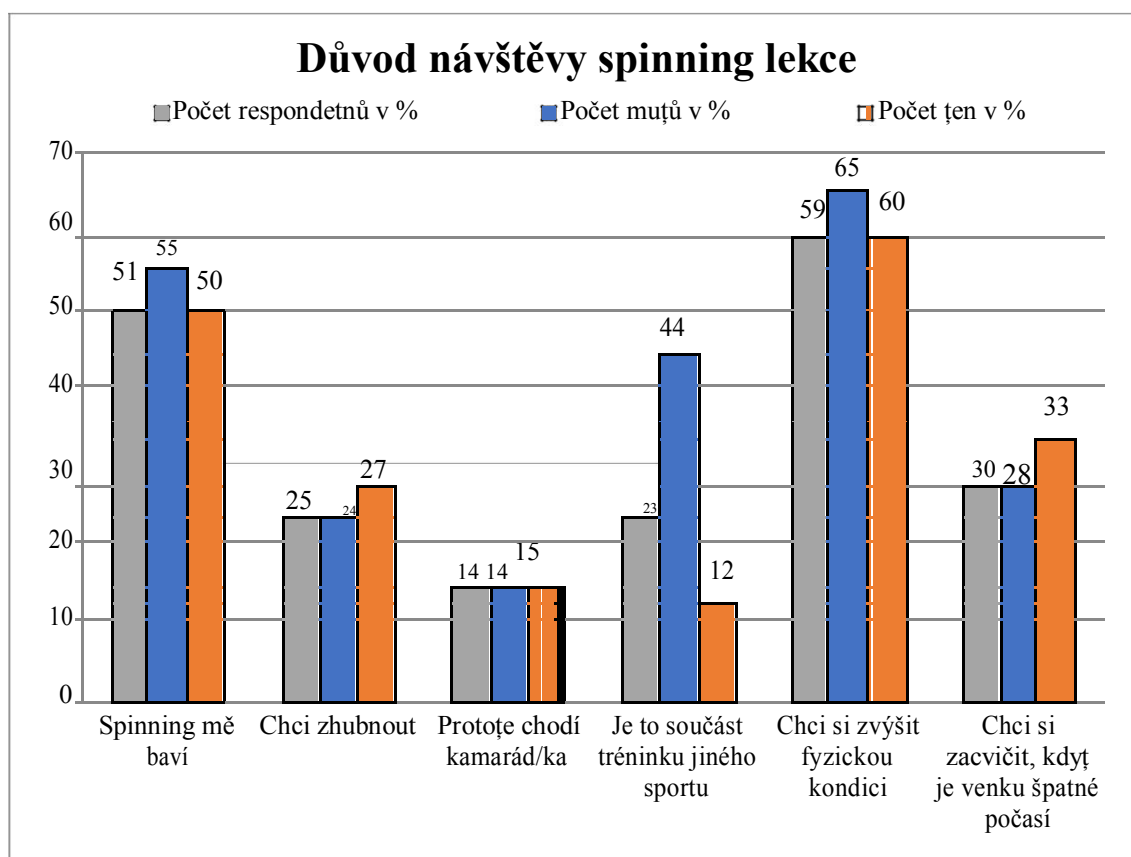
	Rozdělení dle typu zaměstnání		
	Sedavé	Mírně fyzicky náročné	Velmi fyzicky náročné
Počet respondentů	73	19	8

Tabulka 4: Rozdělení dle typu zaměstnání

Z jakého důvodu klienti chodí na spinning?

Jaký je důvod návštěvy spinning lekce?						
	Spinning mě baví	Chci zhubnout	Protože chodí kamarád/ka	Je to součást tréninku jiného sportu	Chci si zvýšit fyzickou kondici	Chci si zacvičit, když je venku špatné počasí
Počet respondentů	51	25	14	23	59	30
Počet mužů	55	24	14	44	65	28
Počet žen	50	27	15	12	60	33

Tabulka 5: Důvod návštěvy spinning lekce

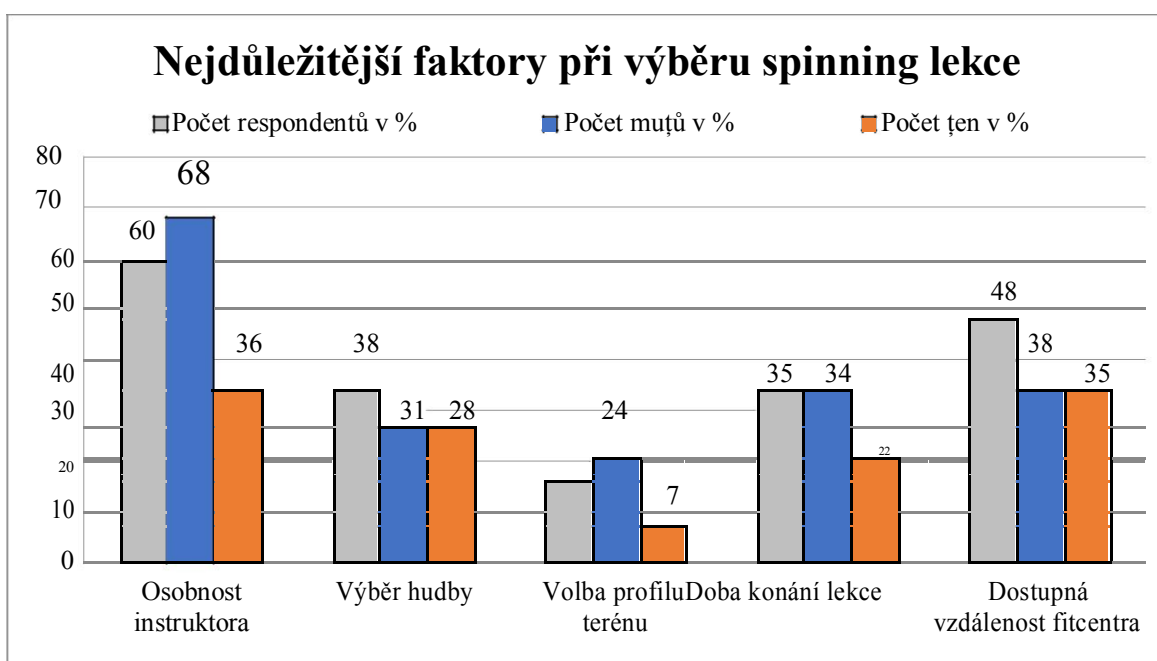


Obrázek 1: Důvod návštěvy spinning lekce

Co je pro klienty nejdůležitější při výběru lekce Spinning?

Co je nejdůležitější při výběru spinning lekce					
	Osobnost instruktora	Výběr hudby	Volba profilu terénu	Doba konání lekce	Dostupná vzdálenost fitcentra
Počet respondentů	60	38	16	35	48
Počet mužů	68	31	24	34	38
Počet žen	36	28	7	22	35

Tabulka 6: Nejdůležitější faktory při výběru spinning lekce



Obrázek 2: Nejdůležitější faktory při výběru spinning lekce

V otázkách 12. a 13. jsme zjišťovali, jaký je důvod návštěvy spinningu a co je pro klienty nejdůležitější při výběru spinning lekce. Rozbor ukázal, že důvody návštěvy spinning lekce jsou pro muže i ženy prakticky stejné, ať na jednu oblast, a to zdali je spinning součástí tréninku jiného sportu. Tuto variantu zvolilo o 32 % více mužů.

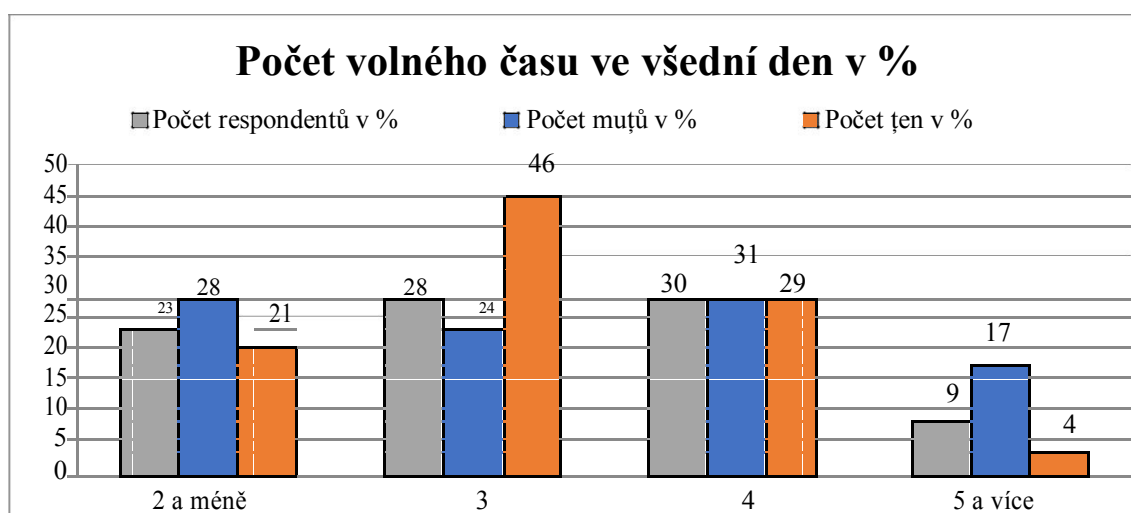
Dle výsledků je dále patrné, že hlavním důvodem návštěvy spinningu je snaha o zvýšení fyzické zdatnosti, a dále protože spinning klienty baví.

Jako nejdůležitější faktor, při výběru spinning lekce, klienti vidí osobnost instruktora, dostupnou vzdálenost fitcentra a výběr hudby.

Kolik hodin volného času mají klienti ve všední den/o víkendu?

Průměrný počet hodin volného času za pracovní den					
	2 a méně	3	4	5 a více	Průměr
Počet respondentů	23	38	30	9	3,3
Počet mužů	28	24	31	17	3,4
Počet žen	21	46	29	4	3,2

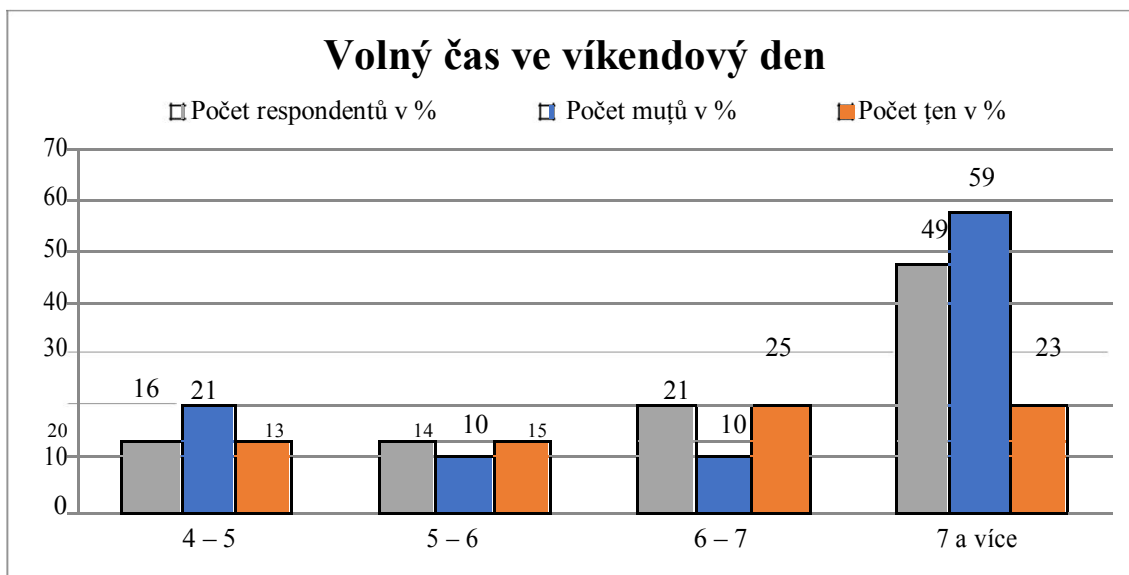
Tabulka 7: Průměrný počet hodin volného času za pracovní den



Obrázek 3: Počet volného času ve všední den

Průměrný počet hodin volného času za víkendový den					
	4 - 5	5 - 6	6 - 7	7 a více	Průměr
Počet respondentů	16	14	21	49	6,5
Počet mužů	21	10	10	59	6,6
Počet žen	13	15	25	44	5,2

Tabulka 8: Průměrný počet hodin volného času za víkendový den



Obrázek 4: Průměrný počet hodin volného času za víkendový den

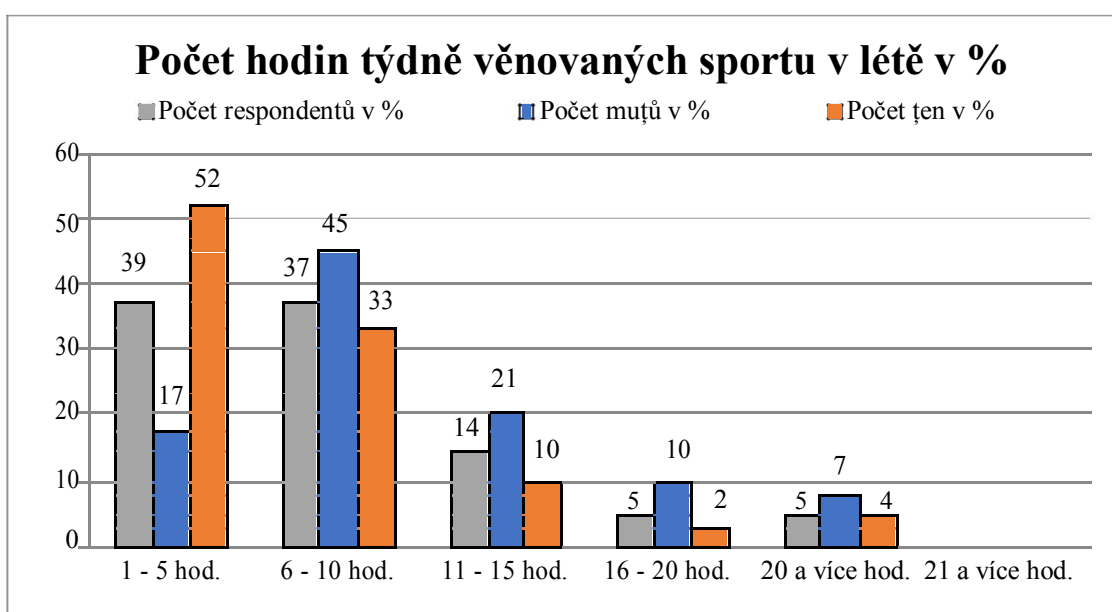
Na základě výsledků výzkumu sociologického ústavu Akademie věd ČR z roku 2016, kdy se jednoznačně prokázalo, že muži mají více volného času než ženy, jsem předpokládala, že náš výzkum bude mít stejný závěr.

Podle našich výsledků je ale patrné, že počet volného času ve všední den u mužů je vyšší pouze o 0,2 hodiny. O víkendu je rozdíl zřetelnější a to až o více jak hodinu.

Volný čas ve všední dny se pohybuje kolem 3 – 3,5 hodiny denně, zatímco o víkendu se pochopitelně výše volného času zvedá až na 6,5 hodiny denně.

Kolik hodin týdně věnujete sportovním aktivitám - Léto							
	0	1 – 5	6 – 10	11 – 15	16 – 20	20 a více	průměr
Počet respondentů	0	39	37	14	5	5	8 hod.
Počet mužů	0	17	45	21	10	7	10,2 hod.
Počet žen	0	52	33	10	2	4	6,7 hod.

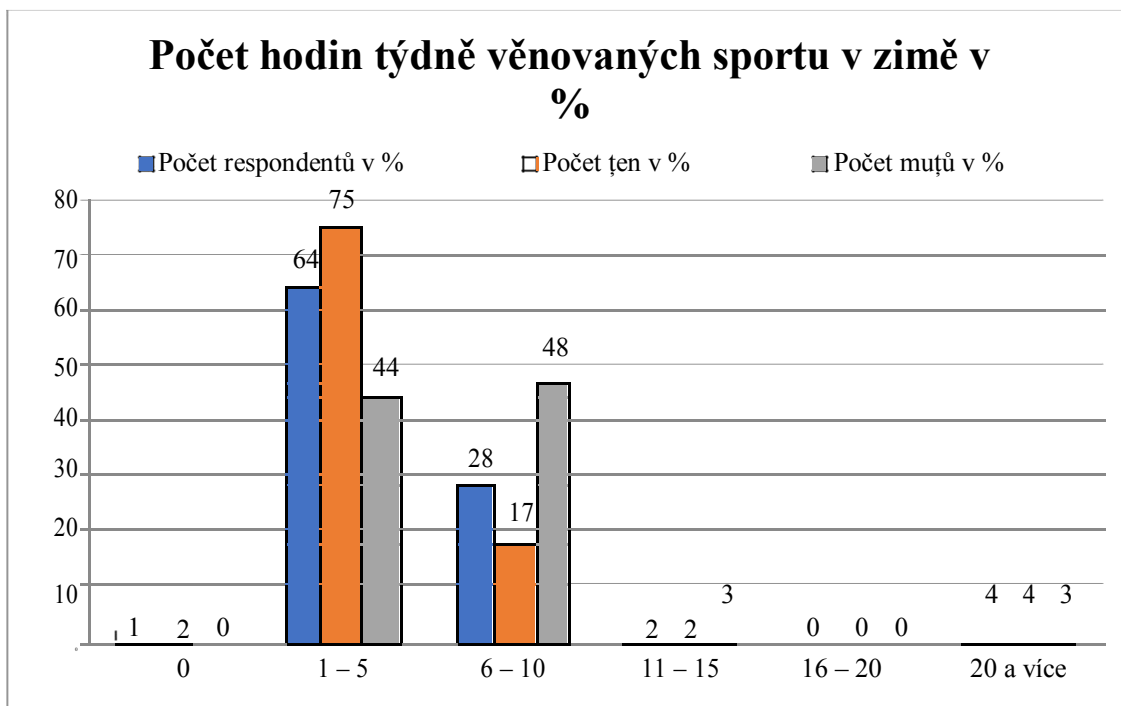
Tabulka 9: Počet hodin týdně věnovaných sportu přes léto



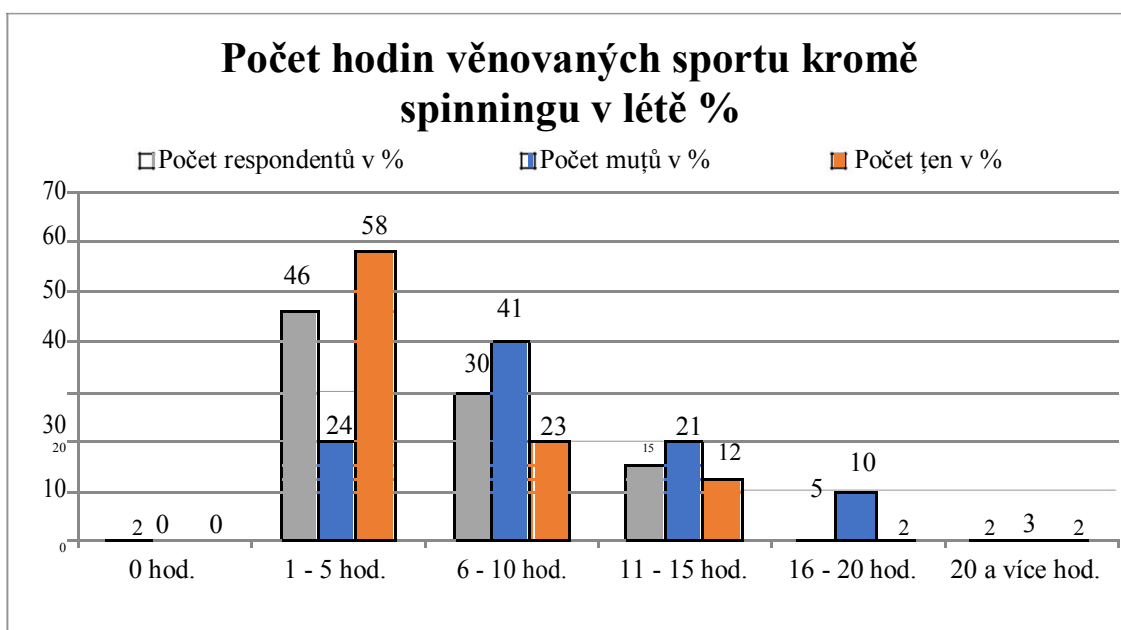
Obrázek 5: Počet hodin týdně věnovaných sportu v létě

Kolik hodin týdně věnujete sportovním aktivitám - Zima							
	0	1 – 5	6 – 10	11 – 15	16 – 20	20 a více	průměr
Počet respondentů	1	64	28	2	0	4	5,3 hod.
Počet mužů	0	44	48	3	0	3	6,4 hod.
Počet žen	2	75	17	2	0	4	3,7 hod.

Tabulka 10: Počet hodin týdně věnovaných sportu v zimě



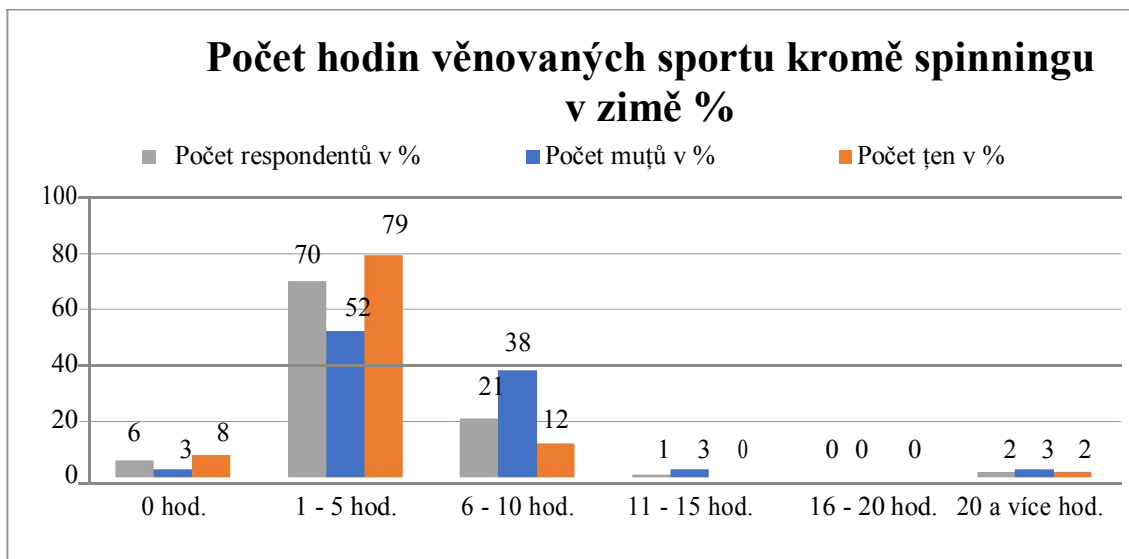
Obrázek 6: Počet hodin týdně věnovaných sportu v zimě



Obrázek 7: Počet hodin věnovaných sportu kromě spinningu v létě

Kolik hodin týdně věnujete sportovním aktivitám jiným nežli spinningu - Zima							
	0	1 – 5	6 – 10	11 – 15	16 – 20	20 a více	průměr
Počet respondentů	6	70	21	1	0	2	4,5 hod.
Počet mužů	3	52	38	3	0	3	5,8 hod.
Počet žen	8	79	12	0	0	2	5,9 hod.

Tabulka 11: Počet hodin věnovaných sportu kromě spinningu



Obrázek 8: Počet hodin věnovaných sportu kromě spinningu v zimě

Kolikrát týdně chodí na spinning - Zima						
	0	1	2	3	4	průměr
Počet respondentů	22	59	9	9	1	1,4 hod.
Počet mužů	0	62	21	17	0	1,6 hod.
Počet žen	12	58	23	6	2	1,3 hod.

Tabulka 12: Počet hodin spinningu týdně v zimě

Kolikrát týdně chodí na spinning - Léto						
	0	1	2	3	4	průměr
Počet respondentů	22	59	9	9	1	1,1 hod.
Počet mužů	49	34	7	17	0	0,9 hod.
Počet žen	10	73	10	6	2	1,2 hod.

Tabulka 13: Počet hodin spinningu týdně v létě

Vyhodnocení hypotéz a interpretace výsledků:

H1: Spinning zastává alespoň 5 % volného času dotazovaných.

Na základě výsledků

	Počet hodin spinningu	Volný čas celkem	Spinning jako % volného času	Počet hodin spinningu	Volný čas celkem	Spinning jako % volného času
	průměr - zima			průměr - léto		
Počet respondentů	0,91	28,77	3,2%	0,82	28,77	2,9%
Počet žen	0,94	28,34	3,3%	0,76	28,34	2,7%
Počet mužů	0,56	29,54	1,9%	0,91	29,54	3,1%

Tabulka 14: Porovnání H1

Zamítáme hypotézu H1. Nejvyšší procento volného času je 3,3 % pro skupinu ženy-zima. Podle očekávání je větší procento času stráveného spinningem v zimě, kdy nepřízeň počasí nutí sportovce k indoor aktivitám. Dále jsme se zamýšleli nad tím, proč v létě narůstá čas strávený spinningem u mužů. Vysvětlení je takové, že muži zahrnují do odpovědi i cyklistiku, dále může být tento výsledek způsoben malým počtem pozorování. Poslední nad čím jsme se pozastavili, je mezisezónní nárůst aktivity u mužů a současný pokles u žen. Vysvětlení souvisí s tím, že muži používají spinning jako součást sportovní přípravy, zatímco ženy více jako fitness aktivitu. Ženy zřejmě využívají outdoor aktivity jako inline brusle v letním období, zatímco muži stupňují využití spinningu s přicházející závodní sezónou.

H2: Muži mají více volného času než ženy.

Na základě výsledků

	Všední den	Víkendový den	Celkem
	průměr - volný čas		
ženy	3,2	6,17	4,05
muži	3,4	6,27	4,22

Tabulka 15: Porovnání H2

Potvrzujeme hypotézu o tom, že muži mají více volného času než ženy. Vysvětlení je takové, že ženy tráví více času mimo zaměstnání péčí o rodinu a domácnost.

5 ZÁVĚR

Práce pojednává o spinningu jako o volnočasové aktivitě. Motivací pro volbu tohoto tématu je trend „sedavého zaměstnání“ a nedostatečná kompenzace formou sportovní pohybové aktivity.

Práce sleduje dva cíle. Za prvé prozkoumat podíl času stráveného aktivitou spinning na celkovém volném času mužů a žen. Pro tento cíl jsme si stanovili výzkumnou hypotézu, že čas strávený spinningem tvoří víc než 5 % volného času respondentů.

Tuto hypotézu jsme zamítli. Nejvyšší procento volného času bylo 3,3 % pro skupinu ženy-zima. Podle očekávání je větší procento času stráveného spinningem v zimě, kdy nepřízeň počasí nutí sportovce k indoor aktivitám. Dále jsme se zamýšleli nad tím, proč v létě narůstá čas strávený spinningem u mužů. Vysvětlení je takové, že muži zahrnuli do odpovědí i cyklistiku, dále může být tento výsledek způsoben malý počtem pozorování. Poslední nad čím jsme se pozastavili, je mezi sezónní nárůst aktivity u mužů a současný pokles u žen. Vysvětlení souvisí s tím, že muži používají spinning jako součást sportovní přípravy, zatímco ženy více jako fitness aktivitu. Ženy zřejmě využívají outdoor aktivity jako in-line brusle v letním období, zatímco muži stupňují využití spinningu s přicházející závodní sezónou.

Druhým cílem bylo posoudit, zda existují statisticky významné rozdíly mezi množstvím volného času u mužů a u žen. Pro tento cíl jsme si stanovili výzkumnou hypotézu, že muži mají více volného času než ženy.

Dotazníkové šetření ukázalo, že muži mají více volného času než ženy. Vysvětlení je takové, že ženy tráví více času mimo zaměstnání péčí o rodinu a domácnost.

Dále jsme zjistili, že muži používají spinning jako doplňkovou tréninkovou aktivitu k jiným sportům, zatímco ženy mají spinning jako fitness aktivitu.

Detailnější rozpracování o prospěšnosti spinningu v důslednosti zdatnosti oběhového systému, síle dolních končetin se jeví jako námět k diplomové práci. Spinning se nevyužívá pouze jako volnočasová aktivita, ale i v rehabilitačních a kondičních programech.

Seznam použitých zdrojů

1. BLAHUTKOVÁ, M., ŘEHULKA, E., DAŇHELOVÁ, Š., 2005. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido. ISBN 80-7315-108-1.
2. GAVORA, 2010. *Úvod do pedagogického výzkumu*. Brno: Paido. ISBN 978-80-7315-185-0.
3. GOLDBERG J., 1995. *Manual Spinning instruktora Johnny G. – oficiální manuál k tréninkovému programu Johnny G spinning instruktora*. 1. vyd. Mad dog Athletics.
4. HNÍZDIL, J., KIRCHNER J., NOVOTNÁ D., 2005. *Spinning*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-6457-3.
5. HODAŇ, B., DOHNAL, T., 2008. *Rekreologie*. 2. aktual. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-2197-1.
6. JELÍNEK, M., JETMAROVÁ, K., 2014. *Sport, výkon a metafyzika aneb jak proměnit „práci“ ve hru a úsilí v medaile*. 1. vyd. Praha: Mladá fronta. ISBN 978-80-204-3288-9.
7. LEPKOVÁ, H., et al., 2007. *Jak dokonale zvládnout outdoorcycling*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing. ISBN 978-80-247-6134-3.
8. PRŮCHA, J., 1995. *Pedagogický výzkum*. 1. Vyd. Praha: Karolinium. ISBN 80-7184-132-3.
9. SLEPIČKOVÁ, I., 2005. *Sport a volný čas*. 2. aktual. vyd. Praha: Karolinium. ISBN 80-246-1039-6.
10. VÁŤANSKÝ, M., 1993. *Volný čas a pedagogika zážitku*. 1. vyd. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-0428-2.
11. ZEMÁNKOVÁ, M., 1996. *Pohyb nad zlato*. 1. aktual. vyd. Olomouc: Hanex. ISBN 80-85783-11-8

Technická univerzita v Liberci
Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická
Akademický rok: 2016/2017

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: Kristýna Müllerová
Osobní číslo: P15000169
Studijní program: B7505 Vychovatelství
Studijní obor: Pedagogika volného času
Název tématu: Spinning jako volnočasová aktivita
Zadávající katedra: Katedra pedagogiky a psychologie

Zásady pro vypracování:

Cíl:
Zjistit, kolik volného času tráví dospělý člověk spinningem.

Metody:
rozhovor, dotazníkové šetření, analýza dokumentů, práce s knihou a internetem

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná

Seznam odborné literatury:

GAVORA, P., Úvod do pedagogického výzkumu, 2012, Brno: Paido, ISBN 978-80-7315-185-0

HÁLTOVÁ, B., HOŠEK, V., SLEPIČKA, P., Psychologie sportu, 2009, Praha: Karolinum, ISBN 978-80-246-1602-5.

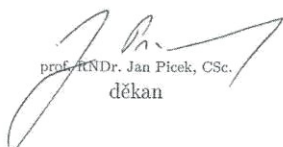
HNÍZDIL, J., Spinning: Technika jízdy, trénink, výběr hudby, 2005, ISBN: 80-247-0963-5.

MADSEN, K. B. Moderní teorie motivace, 1979, Praha: Academia, ISBN

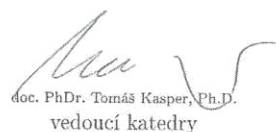
Vedoucí bakalářské práce: doc. PhDr. Jan Neuman, CSc.
Katedra pedagogiky a psychologie

Datum zadání bakalářské práce: 1. května 2017

Termín odevzdání bakalářské práce: 25. května 2018


prof. Mgr. Jan Pícek, CSc.
děkan




doc. PhDr. Tomáš Kasper, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 20. června 2017

Internetové zdroje:

1. Perceptual and motor skills: Music and light during indoorcycling. [on-line].
Publikováno: 2009. [vid. 2. 4. 2018]. Dostupné z:
<http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.2466/pms.108.2.597-607>
2. Ryde of cycling: *The history of Spinning and Indoor cycling*. [on-line].
Publikováno: 14. 3. 2011 [vid. 24. 3. 2018]. Dostupné z:
<http://www.rydeoncycling.com/the-history-of-spinning-and-indoor-cycling/>
3. Spinning: *Spinning for instructors*. [on-line]. [vid. 26. 3. 2018]. Dostupné z:
<https://en1.spinning.com/instructors>

Seznam příloh

Příloha č. 1 – Seznam anketních otázek

Přílohy

Příloha č. 1 – Seznam anketních otázek

Soubor anketních otázek

Věk:

Pohlaví:

Muž žena

Povolání:

sedavé mírně fyzicky náročné intenzivní fyzická aktivita

Vzdělání:

ZŠ Výuční list SŠ VŠ

- Kolik hodin volného času máte ve všední den?

2 a méně 3 4 5 a více

- Kolik hodin volného času máte ve víkendový den?

4 – 5 5 – 6 6 – 7 7 a více

- Věnujete se vedle spinningu ještě jinému sportu?

NE ANO (*jakému?*

- Kolik hodin týdně věnujete sportovním aktivitám?

- Kolik hodin týdně věnujete jiným sportovním aktivitám, než je spinning?.....

- Jak dlouho chodíte na spinning?

Do půl roku půl roku – 2 roky 2 roky a více

- Kolikrát týdně chodíte na spinning?

1 2 3 4 a více

- Z jakého důvodu chodíte na spinning? (*můžete označit více možností*)

baví mě to

chci zhubnout

protože chodí kamarád/ka (je to společenská událost)

je to součást tréninku k jinému sportu

chci si zvýšit fyzickou kondici

chci si zacvičit, když je venku špatné počasí a zima

jiný důvod:

.....

• Co je pro vás nejdůležitější při výběru lekce Spinning® ?

- osobnost instruktora
- výběr hudby
- volba profilu (terénů) daného instruktora
- doba konání lekce
- dostupná vzdálenost fit-centra
- jiný důvod:

.....

