

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

SMYSL A VYUŽITÍ VENKOVNÍCH POSILOVEN A FITNESS STEZEK

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Vendula Žlebková, 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:** Vendula Žlebková

**Název bakalářské práce:** Smysl a využití venkovních posiloven a fitness stezek

**Pracoviště:** Katedra rekreologie

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

**Rok obhajoby:** 2014

**Abstrakt:** Hlavním cílem práce je zjistit jaký je smysl a využití venkovních posiloven a fitness stezek. V teoretické části práce jsou shromážděny dostupné informace o tomto tématu v České republice i v zahraničí. V části praktické jsou vyhodnoceny a zpracovány materiály, získané na základě dotazníkového šetření. 52 % z respondentů má ve svém okolí venkovní posilovnu a 48 % nikoliv, z nichž více než polovina o těchto strojích nikdy neslyšela. Z 52 % méně než polovina respondentů tuto možnost využívá. Tyto data dokládají míru informovanosti o venkovních posilovnách, míru jejich využití a vlastní názory náhodných respondentů na jejich výhody a nevýhody.

**Klíčová slova:** outdoor fitness, fitness zóna, fitpark, parcours, životní styl, pohyb, čerstvý vzduch

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

**Author's first name and surname:** Vendula Žlebková

**Title of the bachelor thesis:** Meaning and use of outdoor gyms and fitness trails

**Department:** Department of Leisure and Outdoor Education

**Supervisor:** Mgr. Michal Kudláček, Ph.D.

**The years of presentation:** 2014

**Abstract:** The main aim of this thesis is to determine the meaning and use of outdoor gyms and fitness trails. In theoretical part of the study is collected available information about this topic in Czech Republic and abroad. In practical part of this thesis are evaluated and processed materials obtained on the basis of survey. 52 % of respondents have in their surroundings outdoor gym and 48 % haven't. More than half respondents from 48 % about these machines have never heard. Less than half from 52 % respondents use this possibility. These data demonstrate level of awareness of outdoor gyms, level of their use and own opinions random respondents about advantages and disadvantages of outdoor gyms.

**Keywords:** outdoor fitness, fitness zones, fitness park, par course, lifestyle, movement, fresh air

I agree with lending of this thesis in library range.

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

V Olomouci dne 25. 4. 2014

.....

Děkuji Mgr. Michalovi Kudláčkovi, Ph.D. za pomoc, cenné rady a zkušenosti, které mi poskytl při zpracování bakalářské práce. Dále děkuji své rodině za podporu a pomoc.

## Obsah

1	ÚVOD .....	9
2	SYNTÉZA POZNATKŮ .....	10
2.1	WELLNESS A FITNESS.....	10
2.2	VENKOVNÍ FITNESS .....	11
2.3	HISTORIE .....	11
2.3.1	Historie venkovních posiloven.....	11
2.3.2	Historie fitness stezek.....	12
2.4	CO JSOU TO VENKOVNÍ POSILOVNY A FITNESS STEZKY .....	12
2.4.1	Venkovní posilovny .....	12
2.4.1.1	Venkovní posilovny v USA.....	13
2.4.1.2	Venkovní posilovny ve Velké Británii .....	15
2.4.1.2.1	Olympijské AdiZones .....	15
2.4.1.2.2	The Great Outdoor Gym Company (TGO) .....	18
2.4.1.3	Venkovní posilovny v České republice .....	19
2.4.1.3.1	Příklady fitness parků .....	20
2.4.1.4	Nejznámější venkovní posilovny na světě.....	26
2.5	FITNESS STEZKY .....	28
3	CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY .....	31
4	METODIKA.....	32
4.1	TECHNIKA.....	32
4.2	ORGANIZACE VLASTNÍHO ŠETŘENÍ.....	33
4.2.1	Výběr otázek .....	33
4.3	ZPŮSOB VYHODNOCOVÁNÍ OTÁZEK V ANKETĚ .....	34
5	VÝSLEDKY .....	35
6	DISKUZE.....	47
8	ZÁVĚRY.....	50
9	SOUHRN .....	51
10	SUMMARY .....	52
11	REFERENČNÍ SEZNAM.....	53
12	SEZNAM OBRÁZKŮ .....	55
13	SEZNAM TABULEK.....	56
16	PŘÍLOHY.....	57

16.1 ANKETA - VZOR.....	57
-------------------------	----



## 1 ÚVOD

Zdravý životní styl je v dnešní době velmi diskutovaným tématem a existuje velké množství možností jak jej podpořit. Základem je, rozhodnout se. Dnešní doba nabízí rychlejší dopravu, komunikaci a tím přináší spoustě lidem i pasivní způsob života. Nedostatek pohybu, jakožto přirozené součásti našeho života, zapříčiňuje vznik civilizačních chorob. Součástí těchto neinfekčních onemocnění je také obezita. S tímto problémem bojuje celý svět.

Neaktivní člověk potřebuje motivaci k tomu, aby svůj životní styl změnil. Jednou z motivací může být vstup zdarma do fitness centra 24 hodin denně 7 dní v týdnu. Přesně tato kritéria splňují venkovní posilovny. Trend, který motivoval mnoho lidí a umožnil všem sociálním vrstvám vykonávat pohybovou aktivitu na čerstvém vzduchu zcela zdarma.

Venkovní fitness zóny jsou již téměř po celém světě v různých podobách. Jejich smyslem a využitelností se zabývám v této práci. Mým cílem je zjistit, zda lidé v České republice jsou dostatečně informováni o tomto produktu, jestli posilovny využívají, anebo mají možnost využívat. Dále popisuji situaci i v jiných zemích, jako jsou například USA a Velká Británie a zmiňuji největší firmy zabývající se výstavbou a inovací těchto hřišť.

## 2 SYNTÉZA POZNATKŮ

### 2.1 WELLNESS A FITNESS

Když zazní pojem wellness, většina lidí si vybaví hotely, bazény, vířivky, různé druhy masáží nebo relaxaci. Podle Poděbradského (2008) jej můžeme chápat jako synonymum zdravého životního stylu. Odborníci o wellness mluví jako o kultuře těla, duše a mysli. Současné pojetí wellness vychází z řeckého ideálu kalokagathia – tedy harmonie krásného těla (řecky „kalós“) a dobrého ducha (řecky „agáthos“). Slovo wellness vzniklo ze spojení anglických slov: well-being a fitness a jeho volný překlad znamená „být v pohodě a fit“ nebo „dobré zdraví“. Na zdraví je nahlíženo jako na komplexní fyzickou, sociální a duševní pohodu a nejen jako na absenci nemoci. V rámci tohoto vymezení se wellness člení na jednotlivé dílčí součásti, které jsou i základním předpokladem wellness životního stylu. Jedná se o: tělesnou krásu a zdatnost, pozitivní přístup k životu, zdravou výživu, osobní návyky a vnitřní rovnováhu. Wellness tedy znamená nejen být zdravý, ale i cítit se tak v co nejvyšší možné míře.

Hlavním cílem je zvýšit kvalitu života. Aby bylo dosaženo wellness, musí být optimalizovány fyzické, emocionální, mentální, spirituální a sociální podmínky člověka. Tyto složky se vzájemně ovlivňují a pro dosažení co nejvyšší kvality života je nutné je chápat jako celek.

Definice wellness a wellness životního stylu podle Evy Blahušové (2005): „Wellness je proces, ve kterém soustavně a uváženě usilujeme o udržení zdraví a dosažení nejvyšší úrovně životní pohody.“

Změnil se současný rytmus a podmínky života, mění se i zátěž organismu v zaměstnání. Přibyly stresové situace, se kterými se lidé musí každodenně vyrovnávat. Řada z nás již pochopila, že je třeba vzít odpovědnost za své zdraví do svých rukou a přijali nový a zdravý životní styl. Jsou ochotni věnovat čas i prostředky na upevňování a prevenci zdravotního stavu (Poděbradský, 2008, 7).

Původ slova fitness podle Křivohlavého (2003): „Původní anglické slovo „fit“ a „fitness“ zdomácnělo i u nás v souvislosti s tělesným cvičením. Výrazem „fit“ se vyjadřuje vhodný, způsobilý, tělesně schopný jedinec něco učinit, v dobré kondici, v dobrém zdravotním stavu. Pojmem „fitness“ se pak rozumí dobrá tělesná kondice a dobré zdraví.“

Poděbradský (2008) uvádí, že pojem fitness je v češtině používán ve více významech. Jedním z nich je fitness jako zdatnost neboli schopnost vykonávat fyzickou aktivitu. Čím víc aktivity může tělo vykonat, tím lepší má úroveň fitness. Lidé s dobrou fyzickou kondicí mají silné srdce, plíce a vaskulární systém a nemají příliš velké množství tělesného tuku.

## **2.2 VENKOVNÍ FITNESS**

Jsou to snadno použitelné, přístupné venkovní tělocvičny, jejich účelem je podporovat celkové zdraví, přinášet radost z pohybu na čerstvém vzduchu a napomáhat aktivnímu a zdravému životnímu stylu.

Velká oblíbenost outdoor fitness je v jihoevropských státech či USA, nejvíce však v asijských zemích, kde je pravidelnost venkovního pohybu již běžnou praxí a jedním ze základních pilířů tamního života (Colmex, 2014).

## **2.3 HISTORIE**

### **2.3.1 Historie venkovních posiloven**

Pojem venkovní posilovna pochází z Číny, kde byl tento koncept použit jako národní fitness kampaň před olympijskými hrami v roce 2008. Čína koncept venkovních posiloven díky jejich efektivitě, zvyšování kondice a zdravotní úrovně od roku 1998 rozšířila na více než 37 tisíc m<sup>2</sup>. Podle čínské národní správy je přínos venkovních posiloven významný a jejich obliba a využití nadále stoupá. V roce 1995 byl v Číně vydán zákon o zdraví, který otevřel fitness programy a vyzývá lidi k účasti v nich. Dnes je v Číně více než 600 tisíc venkovních posiloven (Greengym outdoor fitness equipment, 2014).

Od roku 2002 začala firma TriActive America budovat venkovní posilovny v Severní Americe. Již byly nainstalovány ve více než 600 místech po celé Severní Americe.

V roce 2007 společnost GreenGym jako první představila koncept venkovní posilovna v Kanadě. V roce 2010 bylo v Kanadě postaveno více než 100 fitness parků.

Fresh-Air Fitness jsou průkopníky venkovní tělocvičny ve Velké Británii. Poprvé je představili v roce 2007. Dnes mají více než 650 instalací po celé Velké Británii (Fresh-air fitness, 2014).

V roce 2008 firma Adidas začala v Londýně stavět víceúčelová sportovní zařízení, tzv. „AdiZones“, u příležitosti sponzorství Olympijských her v Londýně 2012. V roce 2008 byly celkem 4 AdiZones, v roce 2009 byl počet navýšen o 6 nových a v roce 2010 jich bylo 36. Dnes existuje 40 AdiZones v celé Velké Británii (The great outdoor gym company, 2010).

12. května 2012 vznikla první ENERGY venkovní posilovna (využití vyprodukované lidské energie, k přeměně na elektřinu) na světě v městě Hull ve Velké Británii. Byla navržena a postavena firmou TGO (The Great Outdoor Gym Company).

28. 8. 2013 stejná společnost přišla s novinkou TGO cardio charge. Nabíjení telefonů díky přeměně lidské energie na elektřinu.

### **2.3.2 Historie fitness stezek**

Fitness stezky neboli parcours začaly poprvé nabírat popularitu v roce 1968, díky švýcarskému architektovi Erwinu Weckemannovi, jenž přišel s prvním návrhem. Hlavní myšlenkou bylo, běhat od stanoviště ke stanovišti, u každé stanice zastavit a vykonat cvičení, které je zde popsáno. Poskoky, kliky, výpony, shyby a další. Realizace proběhla úspěšně za podpory zdravotní pojišťovny Vita, ve švýcarském Curychu. V současné době existuje kolem 500 stezek po celém Švýcarsku. V roce 1993 byla založena nadace VITA Parcours. Ve spolupráci s obcemi a soukromými organizacemi zajišťují údržbu a nové instalace stezek. Od roku 2008 pracuje VITA parcours s příponou výhradního sponzora jako Curych VITA parcours. V průběhu let se vyvíjela nová cvičení, informační cedule a vše je přizpůsobováno dnešním požadavkům.

V USA byla první stezka postavena v San Franciském Mountain Lake Park. Od roku 1980 bylo ve Spojených státech amerických postaveno více než 4500 těchto stezek (Zurich vitaparcours, 2014).

## **2.4 CO JSOU TO VENKOVNÍ POSILOVNY A FITNESS STEZKY**

### **2.4.1 Venkovní posilovny**

Uplatňuje se zde pouze cvičení a práce s vlastní vahou. Fitness zóny nevyžadují žádnou elektrickou energii. Tato zařízení jsou určena pro všechny věkové kategorie od 12 let, osoby s pohybovým omezením, rehabilitující spoluobčany, aktivní jedince a především seniory. Venkovní posilovny jsou vhodné také pro maminky s malými dětmi, které mají ztížené

podmínky docházet do klasické posilovny. Mohou si zde zacvičit, zatímco si děti hrají pod jejich dohledem.

Venkovní posilovny nabízí mnoho možností umístění. Často se s nimi můžeme setkat v městských či obecních parcích, v blízkosti škol, domovů pro seniory, rehabilitačních zařízení, u sportovišť, u lyžařských areálů, podél pěších, cyklistických nebo bruslařských stezek, jsou ideální pro areály podporující rodinnou zábavu a mezigenerační soužití. Pomáhají zvýšit celkovou využitelnost parků a sportovišť. Na veřejných prostranstvích se tímto způsobem lidem nabízí nové možnosti zacvičit si, nebo jen protáhnout unavené svaly.

Venkovní posilovny tkví celou řadou výhod pro své návštěvníky, jako jsou například pohyb na čerstvém vzduchu, možné spojení fitness a kardio aktivit jako běhu nebo chůze díky prostoru ve kterém se posilovna nachází, využití venkovní fitness zóny je zcela zdarma a v neposlední řadě je většina venkovních posiloven otevřena 24 hodin 7 dní v týdnu. Jako nevýhodu můžeme považovat například nepříznivé počasí.

Taktéž fitpark, venkovní posilovna, senior park nebo park pro seniory je specifický prostředek fyzického fitness, který zapadá do celkové koncepce wellness životního stylu. (Trunkát, 2012, 11).

#### **2.4.1.1 Venkovní posilovny v USA**

Za tímto rostoucím trendem v USA stojí vážné zdravotní problémy americké populace. Američané jsou svou škálou chronických onemocnění souvisejících se stravou, zejména obezitou, doslova pověstní.

Na webových stránkách cdc.gov (2014) - (Centrum pro kontrolu a prevenci nemocí) se uvádí, že srdeční chorobou v USA trpí přibližně 600 000 obyvatel a každý rok zemře jeden ze čtyř pacientů. Během posledních 20 let došlo také k dramatickému nárůstu obezity ve Spojených státech. Více než jedna třetina dospělých v USA (35,7 %) a přibližně 17 % (nebo 12,5 milionu) dětí a dospívajících ve věku 2 - 19 let jsou obézní.

Místní vláda si uvědomuje vážnost situace. Proto se rozhodla podpořit pohybovou aktivitu (PA) obyvatel investicí do výstavby moderních venkovních posiloven v místních parcích. Venkovní fitness zóny mají přilákat nové návštěvníky parků.

Fitness zóny v USA jsou často umístěny v oblastech s vysokou mírou obezity, diabetu a hypertenze. Některé z nich jsou umístěny v těsné blízkosti dětských hřišť, aby rodiče dohlédli na své děti, nebo v blízkosti úřadů a kanceláří, kde mohou zaměstnanci kompenzovat

svá sedavá zaměstnání, která jsou náporcem pro záda, krční páteř a především pro kardiovaskulární systém a srdce (Trust for public land, 2011).

### **TRIACTIVE AMERICA**

Je jedna z nejznámějších amerických firem, zabývajících se výstavbou venkovních posiloven a stezek. Dodává stroje pro seniory, děti, vojsko, do věznic, nemocnic, parků i sportovních klubů. Nově se stala výhradním dodavatelem venkovních fitness strojů na turistické lodě společnosti Carnival Cruise Lines. Na svém kontě má celkem přes 600 realizací po celé Severní Americe (Triactive America, 2014).

### **TRUST FOR PUBLIC LAND**

Trust for Public land vytváří parky a chrání půdu pro lidi, zajišťuje zdravé a přijatelné prostředí pro budoucí generace. Od roku 1972, Trust for Public Land zachránilo více než 3 miliony akrů půdy a dokončilo více než 5.200 parků. Dalším projektem je fitness zdarma pro všechny! Lidé se snaží být zdraví a fit. Ale pro mnoho Američanů, najít místo ke sportování může být náročnější než trénink sám. Trust for Public Land vytváří Fitness zóny nabízející bezplatné venkovní fitness zařízení v místních parcích a často ve čtvrtích, kde členství v klasických posilovnách jsou příliš drahé.

V současné době existuje 41 fitness zón v **Los Angeles**, které nabízejí obyvatelům nový způsob, jak se dostat do formy. Fitness zóny poskytují bezplatné řešení pro rostoucí epidemii obezity a dalších zdravotních problémů spojených s nečinností. Rozsáhlý výzkum ukazuje, že přístup k parkům je zásadní k udržení zdravé lidské populace. Snadný přístup k parkům a venkovní posilovny zvyšují frekvenci a intenzitu cvičení (Trust for public land, 2014).

**Miami-Dade County, Florida.** Zde se v roce 2012 nainstalovalo 10 fitness zón. V každé z nich je asi 6-9 posilovacích strojů. Tyto prostory byly naplánovány a umístěny do čtvrtí s vysokou mírou kardiovaskulárních onemocnění, kde nejsou dobře dostupné tělocvičny a v místech kde mají lidé nízké příjmy ze zaměstnání a nemají prostředky k úhradě členství v klasických posilovnách.

Kromě toho, tento kraj vytvořil programy s trenéry, kteří lidem usnadňují cvičení. Speciální programy jsou věnovány také seniorům. Zóny byly vybudovány s cílem napomoci zvýšit úroveň kondice a zdraví místních obyvatel, ale také navázat kontakty mezi lidmi.

Park spolupracuje s neziskovou organizací Trust for Public Land a s ministerstvem zdravotnictví Miami – Dade County.

**San Antonio, Texas.** Během posledních dvou let zde bylo nainstalováno 24 fitness center v městských parcích, z nichž má každý pět až osm nových cvičebních strojů. Zde se město zaměřilo na oblast s vysokou koncentrací lidí s diabetem. Pro větší podporu zde existují zdarma také fitness programy s lektory přímo v parku. Jedná se například o zumbu, jógu, pilates, kickbox, fitness kondiční tréninky, programy pro maminky, kruhové tréninkové programy, chůze pro seniory, taekwondo, kettle-bell kondiční cvičení a další. Tento projekt byl z části financován z grantu Centra pro kontrolu a prevenci nemocí. Nové fitness stanice zvýšily počet návštěvníků čtyř zkoumaných parků v průměru o 48 % (Madren, 2013).

## **GREEN FIELDS OUTDOOR FITNESS**

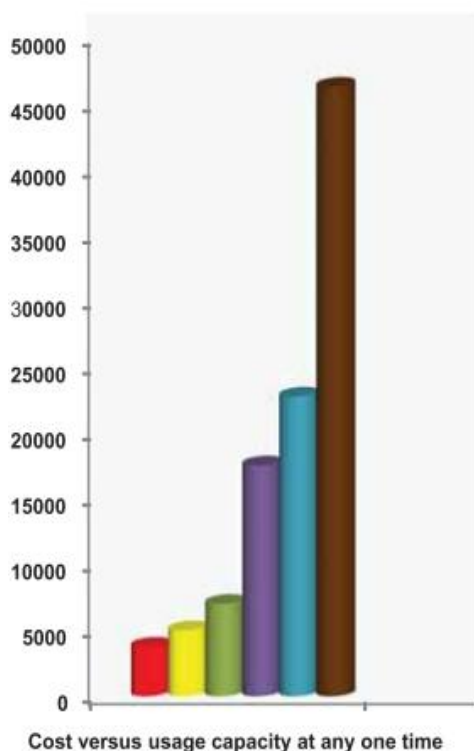
Další firma na americkém trhu zabývající se výstavbou venkovních posiloven a zároveň bojem s obezitou. Tato firma nabízí také stroje s hydraulickými písty, které jsou určeny i pro ty nejnáročnější uživatele (Greenfields outdoor fitness, 2014).

### **2.4.1.2 Venkovní posilovny ve Velké Británii**

#### **2.4.1.2.1 Olympijské AdiZones**

Jak již bylo zmíněno v historii venkovních posiloven, jedná se o víceúčelová sportovní zařízení, která jsou sportovním dědictvím z OH v Londýně 2012. Cílem tohoto projektu bylo přilákat mladé lidi a rodiny a podpořit jejich zdravý životní styl. Adidas si pro realizaci tohoto projektu vybral firmu The Great Outdoor Gym Company.

Náklady na výstavbu činily přes 8,5 miliónů liber a byly financovány firmou Adidas (cca 1,3 mil. liber), místními orgány a vládou (cca 7 mil. liber). Pro představu 40 adiZones stálo stejně jako jeden veřejný plavecký bazén. Od uvedení na trh v září roku 2008 adiZones aktivně využívá přes 300 000 lidí. Díky této inspirativní kampani začalo tisíce lidí sportovat. 89 % návštěvníků souhlasí, že AdiZones učinily pozitivní dopad na jejich komunity.



■ **1 adiZone**

Investment: 24m x 22m multi-sports facility: £143,000 to £150,000

Capacity: 40 users at any one time

■ **1 artificial football / hockey pitch-used for training**

Investment: One full size pitch (with surfacing, shelters, fencing, goals, lighting): £500,000

Capacity: Up to 100 users for training activities at any one time

■ **2 artificial tennis courts - used for practice session**

Investment: 2 courts, 24m x 11m each (with surfacing, nets, posts, fencing): £140,000

Capacity: Up to 20 users for tennis practice at any one time

■ **2 artificial tennis courts -used for 2 doubles matches**

Investment: 2 courts, 24m x 11m each (with surfacing, nets, posts, fencing): £140,000

Capacity: 8 users playing doubles tennis at any one time

■ **1 artificial football / hockey pitch-used for a match**

Investment: One full size pitch (with surfacing, shelters, fencing, goals, lighting): £500,000

Capacity: Up to 22 users playing match at any one time

■ **1 public swimming pool**

Investment: 25m X 12m pool (with changing rooms, offices, stores, plant rooms): £5 – 6 million.

Capacity: Up to 130 people in the pool at any one time (figure based on maximum capacities for Council operated swimming pools)

Obrázek 1. Graf ceny adiZones v poměru s jinými sportovišti (The adiZone programme a team effort, 2013, 3)

Každá AdiZone zahrnuje celou řadu činností v jednom prostoru. Velkou venkovní posilovnu, basketbalové a fotbalové hřiště, lezeckou stěnu, tenisovou zeď a volný prostor pro gymnastiku, aerobic, tanec a bojová umění. Výhodou je vstup zdarma a přístup 24 hodin denně.





Obrázek 2. Ukázka adiZone (The great outdoor gym company, 2014)

## DOPADOVÁ STUDIE

V létě 2010 společnost Nielsen provedla 478 rozhovorů v deseti adiZones po celé Anglii. Každý rozhovor trval 5 minut. Výzkumu se zúčastnili lidé různých věkových kategorií, pohlaví a etnických skupin.

Z otázky jaká je frekvence návštěvnosti, vyplynulo, že 61 % lidí navštěvuje adiZone jednou do týdne nebo častěji. 59 % zde tráví aspoň 20 minut za návštěvu a 23 % zde tráví hodinu svého času a více. Následující otázka zněla, jaký má adiZone dopad na místní komunitu. 87 % dotazovaných odpovědělo, že tento projekt docílil pozitivního efektu a z toho 67 % odpovědělo, že je efekt velice pozitivní. Jaký je dopad na sportovní účast: 62 % souhlasí, že jim adiZone pomohla být více aktivní ve sportu. Tento posun byl více patrný u mladších respondentů, 73 % pod hranicí 16 let, a 67 % ve věku 16-24 let. Nejvíce populárním prvkem adiZone je posilovna, kterou pravidelně využívá 41 % dotazovaných. Dopad na etnické menšiny byl následující: 84 % lidí z etnických menšin odpovědělo, že díky těmto tělocvičnám jsou nyní více sportovně aktivní (Adizone impact study, 2013).

#### 2.4.1.2.2 The Great Outdoor Gym Company (TGO)

Společnost se sídlem v UK. Vznikla v roce 2007 a nainstalovala již stovky venkovních posiloven ve více než 12 zemích. Stroje jsou vyráběny přímo ve Velké Británii a jsou určeny pro každou věkovou kategorii. Tato firma se podílela na výstavbě AdiZones pro OH v Londýně 2012. Dále se proslavila díky „Green energy“, což jsou venkovní posilovny, kde se díky lidské energii vytváří elektrický proud. Nejznámější projekt je „Green Heart“ kde se lidská energie přeměňuje na energii pro osvětlení tělocvičny. Lidé tak mohou vidět, kolik energie vydávají a je to pro ně i více motivující. Novinkou je „Cardio charge“ nabíjecí zařízení. Celkem 4 kardio stroje: cross trainer, hand bike, recumbent bike, spinning bike. Produkty TGO Kardio nabíjí chytré telefony, iPady a další zařízení přes USB port. Zahrnují Watt počítadlo, které se při používání rozsvítí a může být motivací pro cvičence. Stroje jsou ekologicky šetrné. Zatímco se uživatelé cítí fit, vytváří se použitelná elektřina. TGO Green Energy stroje jsou z kvalitních materiálů, odolné vůči UV záření, poškrábání, vysokým i nízkým teplotám. Další výhodou moderních technologií je QR kód, díky kterému mohou uživatelé získat rychlý přístup k výukovým videím.



Obrázek 3. Ukázka přístroje „Cardio charge“ (The great outdoor gym company, 2014)

Firma TGO má na svých webových stránkách funkci vyhledání nejbližší posilovny (Velká Británie, Austrálie) a také velké množství brožur o svých produktech a materiály jak správně cvičit (videa, fotografie, tipy trenéra).

### **2.4.1.3 Venkovní posilovny v České republice**

Venkovní posilovny v České republice se také již vyskytují v poměrně hojném počtu, často se s nimi setkáváme pod názvem senior park nebo také hřiště pro dospělé.

V encyklopedii Brna uvádí autorka Mazáčová (2013), že první fitpark na Moravě se otevřel 23. 6. 2010 ve svahu kopce, na kterém stojí brněnská dominanta, hrad Špilberk. Na jeho výstavbě se podílela firma JOSLA FitPark s.r.o. a jedná se o pět venkovních posilovacích strojů. Cena tohoto projektu byla 250 tisíc korun a jeho cílem bylo podpořit aktivní rekreaci a PA pod širým nebem v klidném parku.

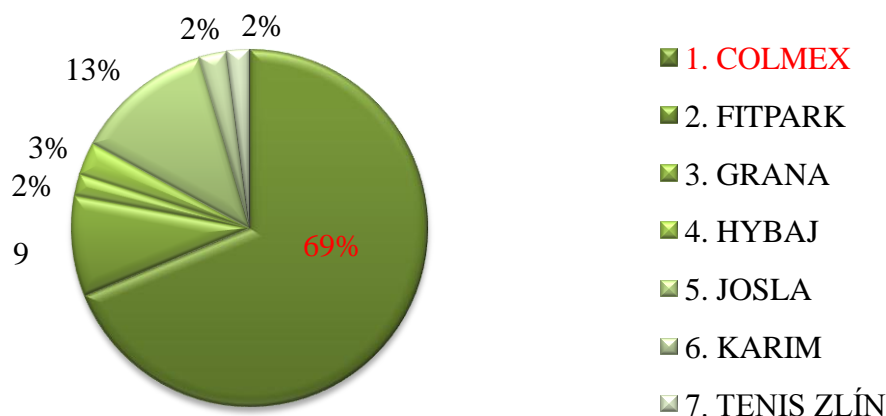
Společnost COLMEX s.r.o. je díky počtu realizací nejvýznamnější firmou v oboru venkovních fitness hřišť pro všechny generace v Evropské Unii. V roce 2012 v České republice realizovali více než 120 projektů. Celkem mají na účtu připsaných 275 postavených fitparků. V praxi to znamená více než 500 cvičebních, posilovacích a relaxačních strojů. Dále tato firma působí také v zahraničí, například na Slovensku, v Polsku a Německu.

Vladimír Havlík, jednatel společnosti COLMEX s.r.o v prezentaci na Centres Dating 2013 vystihuje venkovní fitness hřiště pro seniory, dospělé a mládež ve čtyřech bodech.

- proaktivní využití volného času
- prevence před zdravotními riziky
- podpora zdraví
- sociální integrace všech generací

Na českém trhu je poměrně velké množství firem zabývajících se výstavbou jak venkovních posiloven, tak fitness stezek. Z následujícího grafu je více než patrné, že číslem jedna je již zmiňovaná firma COLMEX s.r.o.





Obrázek 4. Rozdělení trhu v ČR (Vladimír Havlík, prezentace Centres Dating 31. 1. 2013)



Obrázek 5. Mapa realizací společnosti COLMEX s.r.o.

Webové stránky společnosti COLMEX s.r.o. nabízí funkci vyhledávání nejbližší venkovní posilovny, včetně mapy.

#### 2.4.1.3.1 Příklady fitness parků

Venkovní posilovny se nachází různě po celé České Republice. V každém městě v Česku, které má více, než 100 tisíc obyvatel se nachází minimálně dvě venkovní posilovny. Podle Českého statistického úřadu (2013) jsou to města:

Praha - 1 246 780 obyvatel

Brno	-	378 327 obyvatel
Ostrava	-	297 421 obyvatel
Plzeň	-	167 472 obyvatel
Liberec	-	102 113 obyvatel

Těsně pod hranicí 100 tisíc obyvatel se nachází město Olomouc, s celkovým počtem 99 471 obyvatel.

Příklady venkovních posiloven byly vyhledány z webových stránek různých firem a ze serveru Píďák.cz, který sdružuje několik tipů, kam za venkovními fitparky.

## **Praha**

- fit-park na Jarově (rok realizace 2010)
- fit-park v Holešovicích (rok realizace 2010)
- fit park – Tusarova ul., Praha 7 (rok realizace 2011)
- Praha- Lysolaje (rok realizace 2011)
- Praha 16- Zbraslav (rok realizace 2012)
- Praha- Dubeč (rok realizace 2012)
- Praha 8, Hanouškova ulice (rok realizace 2012)
- Praha 14 (rok realizace 2013)
- Praha 12, ulice Borovanská (rok realizace 2013)
- Praha 12, ulice Urbánkova (rok realizace 2013)
- Praha 7 Troja (rok realizace 2013)
- Praha 22- Uhříněves (rok realizace 2013)
- Praha 10 (rok realizace 2014)
- Praha 12, ulice Papírníková (rok realizace 2014)
- Praha- Hostivař (rok realizace 2014)
- Praha 14- Černý Most (rok realizace 2012)
- Praha 10- Středisko Ratolest (rok realizace 2013)
- Praha- Čakovice – fitpark + dětské hřiště (rok realizace 2012)
- Praha 12- Modřany
- Praha- U lipové aleje- fitpark + dětské hřiště
- Praha- Chodovská tvrz, ulice Ledvinova
- Praha- Rajská zahrada- volnočasový areál, venkovní posilovna
- Praha 4- Krč- fitpark
- Praha- Horní Počernice- fitpark

- Praha- Bohnice, Lehnická- fitpark
- Praha 10- Dobrá voda Petrovice- fitpark
- Praha 4- Centrální park Pankrácká pláň- fitpark
- Praha 2- Havlíčkovy sady
- Praha 4- Sport park Podolí
- Praha 9- Podivný mlýn- fitpark
- Praha 18- rekreační zóna Letňany- fitpark

### **Brno**

- venkovní posilovna Brno-Bystrc (rok realizace 2013)
- fit park Brno- park Lužánky (rok realizace 2011)
- fit-park v Brně na Špilberku (rok realizace 2010)

### **Ostrava**

- Ostrava-Poruba- Fit-park, hřiště pro seniory v Domově Slunečnice (rok realizace 2010/2011)
- Ostrava-Poruba aktivní centrum mládeže (rok realizace 2011)

### **Plzeň**

- Plzeň- venkovní fitness stroje v domově se zvláštním režimem „Sněžinka“ (rok realizace 2013)
- Plzeň- Špitálský les (rok realizace 2011)
- Plzeň- venkovní cvičební stroje v T. J. Sokol Doubravka (rok realizace 2010)

### **Liberec**

- venkovní posilovna sport park Liberec
- Dlouhý Most u Liberce- venkovní posilovna

### **Olomouc**

- Olomouc- Smetanovy sady- fitpark
- Olomouc- Úsov- fitpark





Obrázek 6. Praha- Rajská zahrada- volnočasový areál (Píďák.cz, 2014)



Obrázek 7. Fitness park v rekreační zóně Letňany (Píďák, 2014)





Obrázek 8. 1. venkovní posilovna na Moravě v centru města Brno (Brno na dlani, 2014)



Obrázek 9. Sport park Liberec (Sport park Liberec, 2014)





Obrázek 10. Hřiště pro seniory v domově Slunečnice – Ostrava (Josla fitpark, 2009)



Obrázek 11. Venkovní posilovna v Plzni- Špitálský les (Josla fitpark, 2009)

#### **2.4.1.4 Neznámější venkovní posilovny na světě**

##### **Muscle Beach Gym, California, USA**

Posilovna je umístěna vedle promenády ve Venice Beach v Kalifornii. Dnes je známá spíš jako turistická atrakce, díky návštěvnosti známých kulturistů Arnolda Schwarzeneggera a Lou Ferrigna. Není zdarma přístupná.

##### **Green heart outdoor gym, Hull, England**

Ze seznamu nejlepších venkovních posiloven, je tato nejvšestrannější. Stroje dovedou přeměnit lidskou energii na elektřinu. Díky tomu jsou v noci osvětlené.

##### **Kachalka Outdoor Gym, Kyjev, Ukrajina**

Posilovna se nachází na břehu řeky Dněpr uprostřed Ukrajinského hlavního města Kyjev. Funguje od roku 1970 a rozkládá se na ploše 16 kilometrů čtverečních. Tato venkovní posilovna je vyrobena z recyklovaného železa. Poskytuje příležitost pro každého, trénovat na stejné úrovni, bez ohledu na společenské postavení. Centrum vzniklo z iniciativy gymnasty Kazimíra Jagelského a profesora matematiky Jurije Kuka.

##### **Parque do Arpoador, Rio de Janeiro, Brazílie**

V Rio de Janeiru je spousta venkovních posiloven. Jejich vybavení je základní. Nachází se ale v krásném prostředí mezi plážemi Ipanema a Copacabana. Většina z nich je zdarma a přístupná téměř kdykoliv během celého dne.

##### **Lumphini Park, Bangkok, Thajsko**

Populární venkovní posilovna. Návštěvníci mohou využít také lekcí aerobiku, Thai Chi, nebo Muay Thai Kickboxu, které se zde konají.

##### **CrossFit v San Franciscu**

CrossFit je hlavní řetězec posiloven ve velkých amerických městech. V San Franciscu jedna vyniká. Byla založena v roce 2005 a nachází se pod Golden Gate Bridge. Má celou řadu programů, které pokrývají různé typy fitness (posilovna, kardio cvičení, gymnastika), pro všechny věkové kategorie (The best outdoor gyms in the world, 2013).

Zde stojí za zmínku také posilovny **City Art Gym**. Švédská společnost, vytvořila toto venkovní vybavení, které slouží také jako umění veřejnosti. Tento druh posilovny se hodí pro menší prostory nebo tam, kde klasická venkovní posilovna není vhodná. Dohromady se skládá pouze ze tří prvků, které jsou vyrobeny z nerezové oceli. Návod k obsluze je uveden

jako kresba na deskách opět z nerezové oceli, které jsou umístěny v zemi (City art gym, 2012).



Obrázek 12. City Art Gym (City art gym, 2012)



Obrázek 13. Ukázka cvičení v City Art Gym (City art gym, 2012)



## 2.5 FITNESS STEZKY

Fitness stezka, známá také jako parcourse, je stezka nebo cesta, která podporuje fyzickou kondici. Nejčastěji se s nimi můžeme setkat v parcích, podél lesních cest, cyklo nebo in-line stezek. Fitness stezka je vybavena stanovišti s překážkami nebo cvičebními úkoly. Každé stanoviště obsahuje informační tabuli, s pokyny jak má být použito efektivně a bezpečně. Stanoviště jsou od sebe různě vzdálené a k přesunu mezi jednotlivými zastávkami je nutná chůze, běh, či jízda na kole. Parcourse nabízí široké spektrum cviků pro horní část těla, spodní část těla, rovnováhu a koordinaci, horolezectví, sílu a pohyblivost celého těla. Cviky jsou sestavovány tak, aby je mohli vykonávat jak dospělí, tak děti, důchodci, nebo lidé s tělesným omezením. Obvykle jsou tedy k dispozici varianty s různou obtížností. Vybavení fitness stezek je vyrobeno z přírodních materiálů a využívá také terénu a okolí. Stezky jsou obvykle postaveny do kruhového vzoru. Mezi výhody, stejně jako u venkovních posiloven, patří to, že jsou zcela zdarma a přístupné po celý den a za každého počasí. Umožňují individuální trénink s vlastním tempem.

Fitness stezky mohou být spojeny také s naučnými stezkami. Tak je tomu například na fitness stezce u Vltavy, která se nachází v Praze-Modřanech.

Největší fitness stezka v České republice se nachází v Praze 9 Rokytce. Byla slavnostně otevřena 26. 4. 2014. Nachází se poblíž cyklostezky, která vede z Vysočan do Hrdlořez. Je zde celkem 25 cvičebních strojů, vyrobených z přírodních materiálů. Stezka je využívána velice efektivně a to převážně díky občanskému sdružení Devítka v pohybu, které usiluje o správný směr dobrého životního stylu obyvatel Prahy 9. Hodlá zde pořádat od léta 2014 pravidelné venkovní tréninky pro širokou veřejnost. Devítka v pohybu má své webové stránky a také profil na sociální síti facebook.com, kde zveřejňuje motivační videa, fotografie, aktuální pozvánky na jimi pořádané sportovní události a také zde píší, že chystají webové stránky, kde budou popsány správné provedení cviků s video návody a fotkami. Fitness stezku Rokytka vybudovala firma Hybaj s.r.o. z Nového Jičína.



Obrázek 14. Fitness stezka Rokytky, Bench press stroje (Devítka v pohybu, 2014)



Obrázek 15. Fitness stezka Rokytky, Leg extension (Devítka v pohybu, 2014)





Obrázek 16. Zdvihací kláda- jako zátěž jsou pneumatiky (Devítka v pohybu, 2014)



Obrázek 17. Kladka- zátěž si volí každý sám přidáváním či odebíráním kamenů (Devítka v pohybu, 2014)

### **3 CÍLE A VÝZKUMNÉ OTÁZKY**

#### **Hlavní cíl:**

Zjistit jaká je dostupnost a využitelnost venkovních posiloven v České republice.

#### **Dílčí cíle:**

- 1) Vyhledat a nastudovat dostupnou literaturu.
- 2) Realizovat samotnou anketu.
- 3) Vytvořit on-line anketu.
- 4) Graficky zpracovat a vyhodnotit získaná data.

#### **Výzkumné otázky:**

- 1) Jaká je průměrná PA dotazovaných?
- 2) Mají respondenti možnost ve svém okolí navštěvovat venkovní posilovnu či fitness stezku?
- 3) Jaké jsou výhody a nevýhody venkovních posiloven?
- 4) Je vybavení dostatečné či nikoliv?

## 4 METODIKA

Podle Širockého (2011) „Metodika je určitý návod, jak dosáhnout výzkumného cíle, může být schematicky znázorněna vývojovým diagramem či podobným formalizovaným zápisem.“

### 4.1 TECHNIKA

K této práci byla použita anketa jako technika sociologického výzkumu. Anketa se skládá ze dvou částí, přičemž v jedné z nich jsem použila standardizovaný dotazník k pohybové aktivitě IPAQ, zkrácenou verzi. Jsou to konkrétně otázky s číslem 4 – 10. Dotazník obsahuje otázky týkající se pohybové aktivity a inaktivity respondentů v posledních sedmi dnech. Druhá část se zabývá přímo venkovními posilovkami.

Dle Čihovského (2006, 14) „dotazník můžeme považovat za nepoužívanější výzkumnou techniku pro jeho nespornou výhodu- poměrně snadno, rychle, ekonomicky, nenáročně získat informace (odpověď) od většího počtu respondentů.“

Základní terminologie podle Gavory (2008, 122) „osoba, která vyplňuje dotazník, se nazývá **respondent**. Jednotlivé prvky dotazníku se nazývají **otázky**. Otázka dotazníku se však někdy označuje také jako **položka**. Položka je vhodné označení tehdy, když výrok nemá tázací, ale oznamovací formu. Zadávání dotazníku se nazývá **administrace**.“

#### Výhody dotazníku:

- relativně málo nákladný
- časově úsporný (při výzkumu i zpracování)
- málo náročný na počet výzkumníků
- snadno opakovatelný
- málo náročný na přípravu anketiérů
- poskytuje možnost rozmyslet si odpověď
- zajišťuje standardnost situace (pořadí a formulace otázek)
- umožňuje i nepřímý kontakt (pozorování)

**Nevýhodou** je obtížnost ověřování platnosti a správnosti odpovědí, poněvadž lidé mohou něco jiného říkat (psát), myslet si i dělat (Čihovský, 2006, 14).



## 4.2 ORGANIZACE VLASTNÍHO ŠETŘENÍ

Výzkum probíhal v období prosinec 2013 – duben 2014 elektronickou formou. Anketa byla sestavena v internetovém programu Google docs a odkaz na ni byl šířen mezi účastníky průzkumu pomocí sociální sítě Facebook.com. Výzkum byl prováděn mezi 149 náhodnými respondenty, různých věkových kategorií. Šetření se tak mohl zúčastnit každý, koho téma zaujalo, nebo má zájem o tuto formu cvičení.

„Webový dotazník je synchronní, to znamená, že odpovědi se přímo přenášejí do databáze, kterou vytvořil výzkumník. Není potřeba manuální ukládání, jako v případě e-mailového dotazníku. Je uveřejněný v podobě webové stránky a výzkumník musí zabezpečit jeho přístupnost-propagovat ho, informovat e-mailem. Respondent odpovídá kliknutím na „tlačítka“, anebo se pohybuje na roletách, pomocí kterých vyhledává nejvhodnější odpověď. Jsou však možné i odpovědi na otevřené otázky dotazníku-respondent vypisuje své odpovědi na vyčleněnou plochu. Tento typ dotazníku nemůže respondent pokazit, vyčlenit z něj otázky, přeskakovat je a podobně, jako je to v případě e-mailového dotazníku“ (Gavora 2008, 136).

### 4.2.1 Výběr otázek

Celkový počet otázek je 20. Respondent odpovídá na 17 nebo 14 otázek, v závislosti na odpovědi v jedenácté otázce. Tato odpověď větví anketu pro dvě skupiny respondentů. 1. skupina jsou lidé, kteří znají venkovní posilovny a mají možnost je využívat ve svém okolí a 2. skupina jsou dotazovaní, kteří mohou venkovní posilovny znát z různých zdrojů, ale nemají možnost je ve svém okolí navštěvovat. V elektronické formě (program Google docs) nejsou potřeba instrukce, které navigují respondenta k vynechání otázky a přechodu k jiné, jelikož tuto funkci splní samotný program.

V anketě byly použity otázky otevřené (číslo 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 14, 15, 19), dále jsem zvolila polootevřené (číslo 18) a zavřené (čísla 1, 2, 3, 11, 12, 13, 16, 17, 18, 20).

#### **Rozlišujeme několik druhů otázek:**

1. Otevřené (volné) končící otazníkem bez nabídnutých alternativ odpovědi
2. Polootevřené (polouzavřené) = zavřené+otevřená otázka

(jedná se prakticky o kombinaci otevřené a zavřené otázky)

3. Zavřené (dichotomické)= (např. ano X ne, + X -, muži X ženy)  
-polytomické(výběrové, výčtové, stupnicové)
4. Filtrační mají za úkol vyloučit respondenty, jichž se problém netýká
5. Projektivní (nepřímé) otázka je projektivně adresována jiným  
(co si lidé myslí o...). Patří sem i tzv. bublinový test.
6. Kontrolní otázka se jinou formulací táže na totéž
7. Úvodní měly by být jednoduché a motivující
8. Sociodemografické slouží jako podklad pro druhé třídění odpovědí (pohlaví, věk, vzdělání, bydliště...) (Čihovský, 2006, 14).

### **4.3 ZPŮSOB VYHODNOCOVÁNÍ OTÁZEK V ANKETĚ**

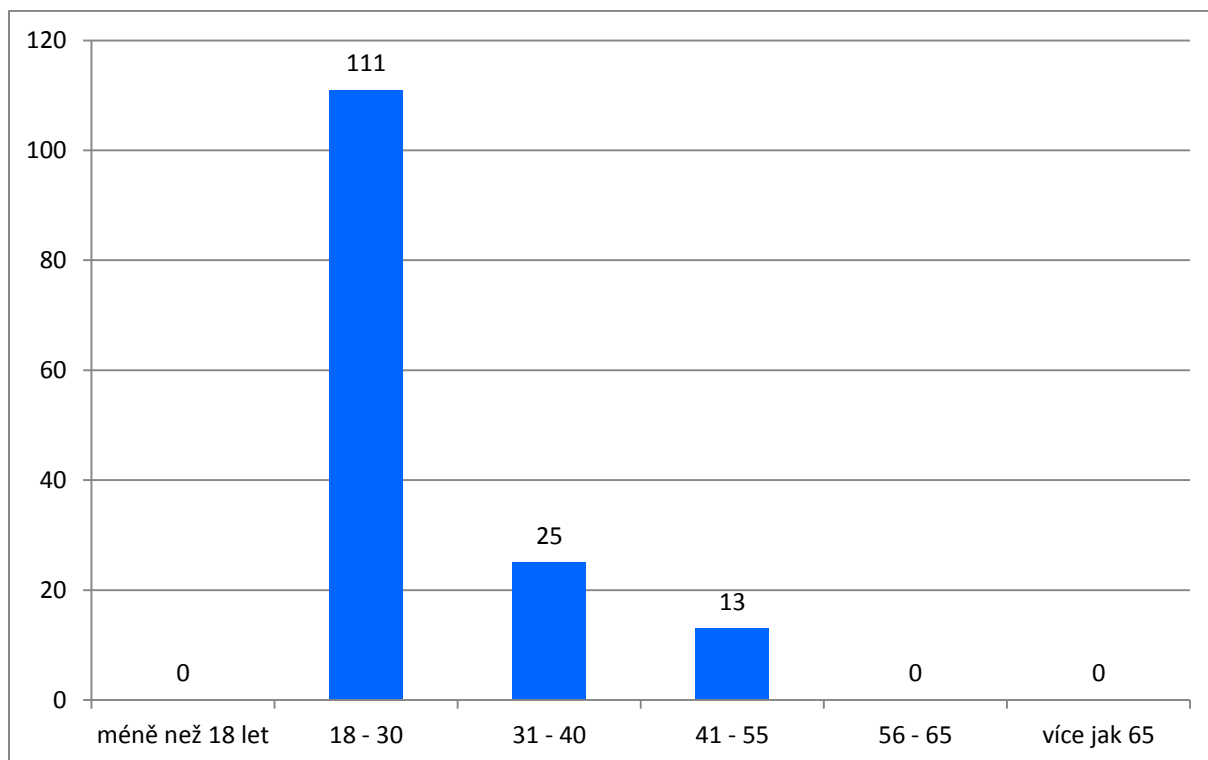
V samotné anketě se odpovědi na otevřené otázky ve značné míře opakovaly. Při vyhodnocování těchto otázek jsem sepsala nejčastější odpovědi a přiřadila k nim počty respondentů.

U vyhodnocování uzavřených otázek byl postup jednoznačný. Přiřazení přesného počtu respondentů ke konkrétním odpovědím. Výsledkem byl graf. V některých případech jsem nevyhodnocovala každou otázku zvlášť, ale sloučila jsem 2-3 dohromady. Tyto výjimky jsou zaznamenány v popisu daného grafu.

U polootevřené otázky, jsem bližší specifikaci odpovědi „ano“ zahrnula do popisu grafu.

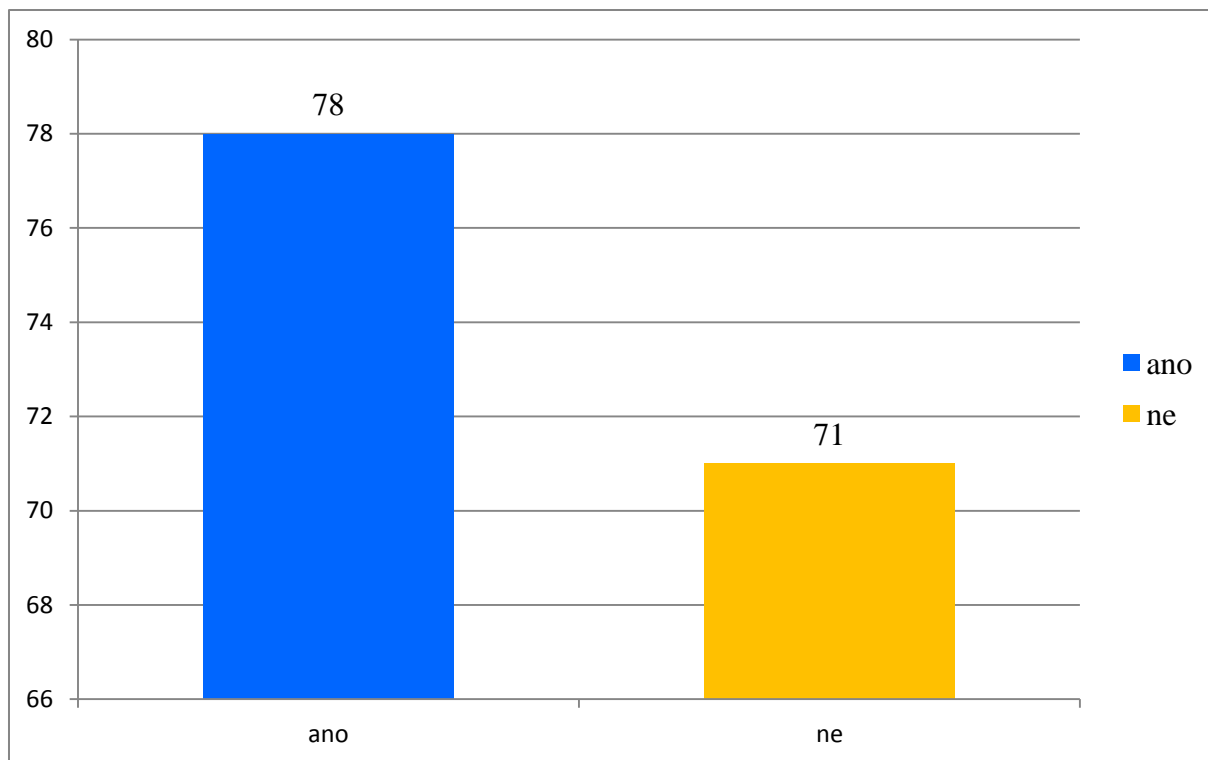
## 5 VÝSLEDKY

Výsledky výzkumu jsou zpracovány na základě 149 vyplněných dotazníků. Zúčastnili se ho lidé od 18 do 55 let.



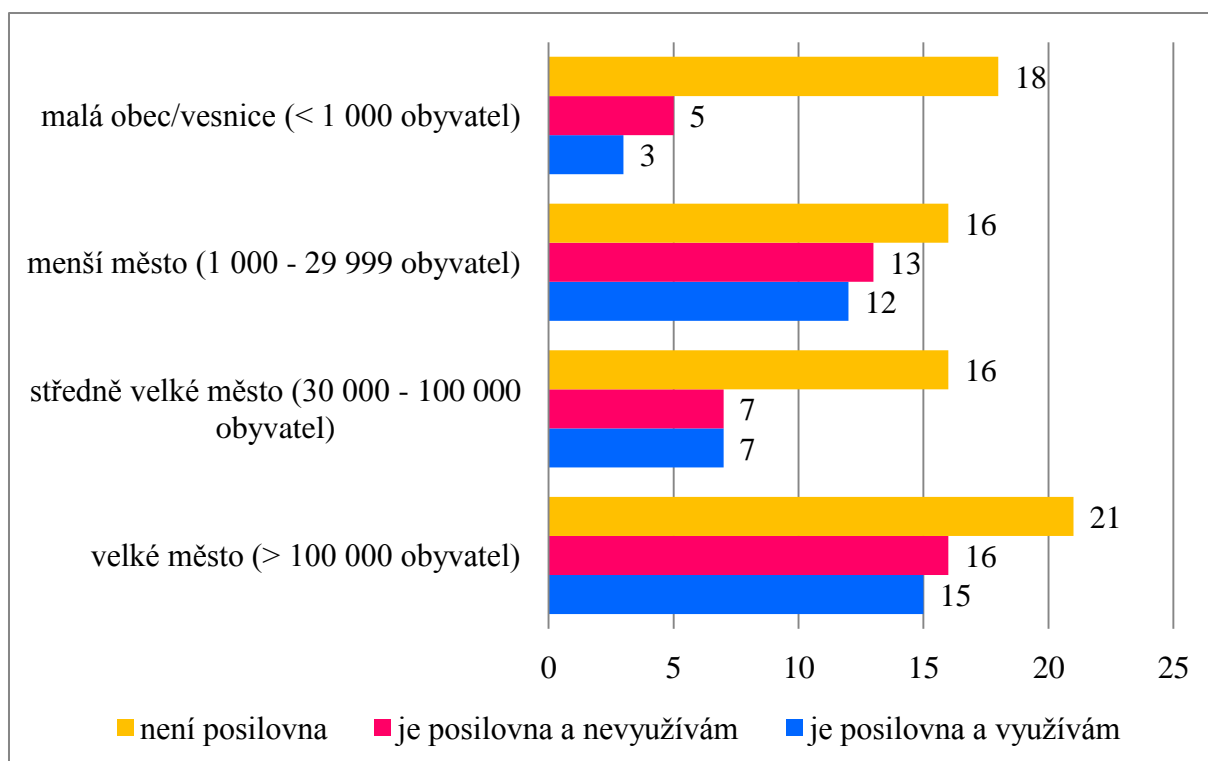
Obrázek 18. Otázka číslo 1: Rozdělení dle věkových kategorií

Šetření se zúčastnili lidé různých věkových kategorií. Do nejmladší věkové kategorie méně než 18 nespadá žádný z respondentů. Největší skupinou byli dotazovaní ve věku 18-30 let, kteří zaujímají 74 % z celku, tj. 111. Do další kategorie, 31-40 se zařadilo 25 respondentů (17 %). Ve věku 41-55 odpovídalo na otázky celkem 13 účastníků výzkumu (9 %). Ve věkových kategoriích 56-65 a více jak 65 také nespadá žádný z respondentů.



Obrázek 19. Otázka číslo 11: Máte ve svém okolí venkovní posilovnu nebo fitness stezku?

Odpověď na otázku číslo 11 byla klíčová, jelikož na ní záviselo, které další otázky budou následovat. Z celkového počtu odpovědí 149, odpovědělo celkem 52 % respondentů (78), že ve svém okolí mají venkovní posilovnu. 48 % (71) respondentů odpovědělo, že nemají. Odpovědi jsou velice vyrovnané, tzn., že mám přibližně stejný počet dotazovaných v první skupině, která odpovídala také na otázky 12 – 17 a ve druhé skupině, která odpovídala na otázky č. 18, 19, 20.



Obrázek 20. Spojení otázek 3, 11 a 12

52 respondentů žije ve velkém městě (> 100 000 obyvatel), což je 35 % z celku. 30 dotazovaných, 20 %, žije ve středně velkém městě (30 000 – 100 000 obyvatel), druhý největší počet respondentů, přesně 41 (27 %), žije v menším městě (1 000 – 29 999 obyvatel) a zbylých 26 (17 %) obývá malé obce/vesnice (< 1 000 obyvatel). Nikdo z respondentů nevyužil odpovědi nevím/nejsm si jistý/á a odmítám odpovědět.

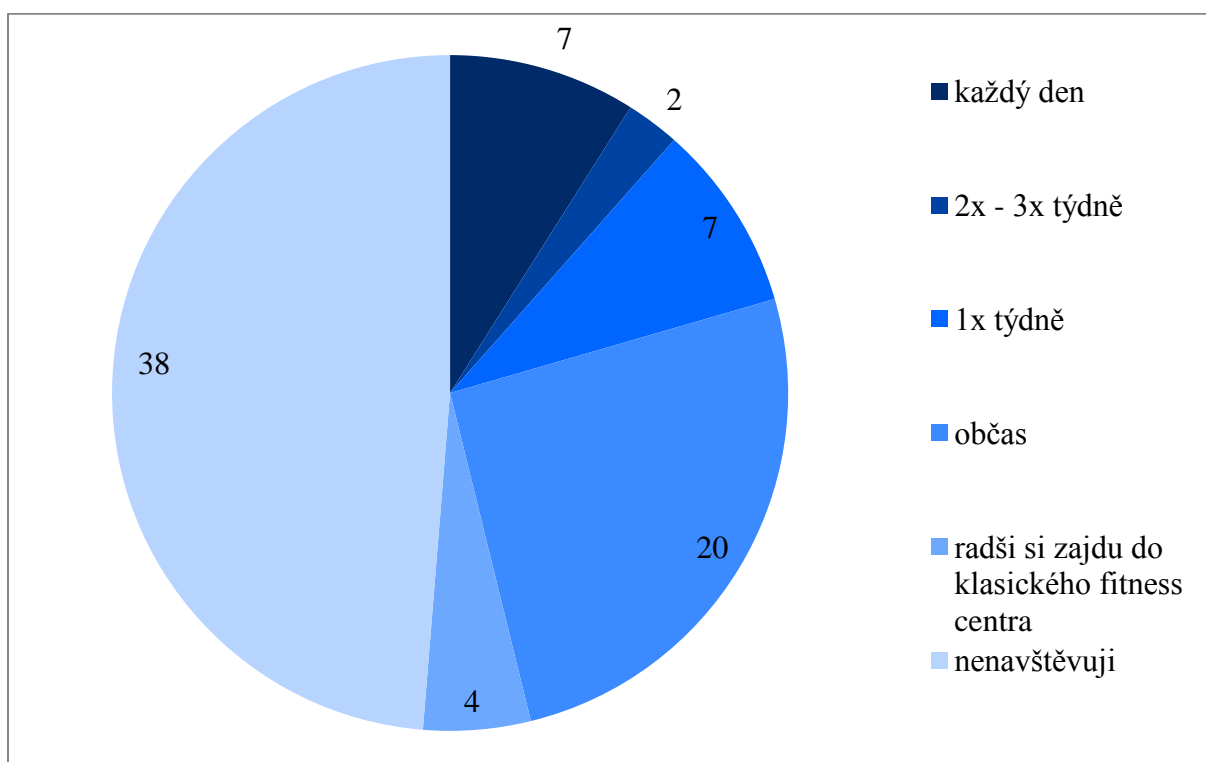
V teoretické části této práce se zmiňuji, že v každém městě v České republice, které má více než 100 000 obyvatel se nachází venkovní posilovna. Z 52 respondentů žijících ve velkém městě odpovědělo 62 % - celkem 31 respondentů, že ve svém okolí mají fitness stezku nebo venkovní posilovnu. Z počtu 31, odpovědělo pouze 15, že toto zařízení využívá, 16 nevyužívá a 21 obyvatel velkých měst odpovědělo, že v jejich okolí fitness stezka, nebo venkovní posilovna není.

14 respondentů (46 %) žijících ve středně velkém městě mají ve svém okolí venkovní posilovnu nebo fitness stezku, z toho přesně polovina tyto cvičební stroje využívá a polovina nikoliv. 16 dotazovaných ve svém okolí tyto stroje nemá.

V menším městě žije celkem 41 dotazovaných. 25 (61 %) z nich má ve svém okolí možnost navštěvovat venkovní posilovnu, ovšem pouze 12 respondentů tuto možnost využívá. 13 respondentů této možnosti nevyužívá. 16 (39 %) dotazovaných obyvatelů menších měst ve svém okolí nemají možnost využívat venkovní posilovnu.

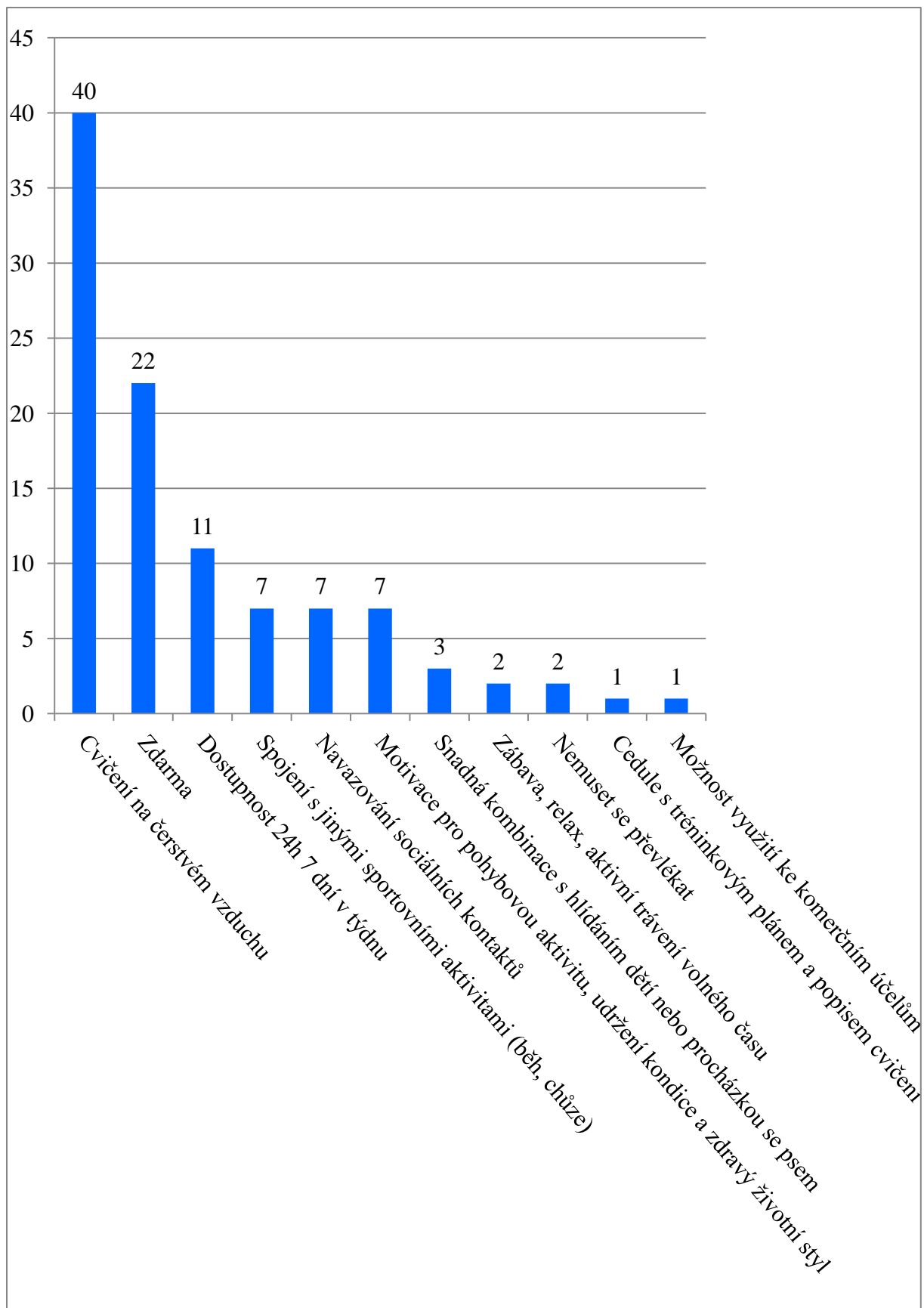
V malé obci/na vesnici, žije celkem 26 dotazovaných (18 %) z celkového počtu. Zde odpovědělo pouze 8 (31 %), že ve svém okolí mají fitness stezku nebo venkovní posilovnu. Z tohoto počtu 3 respondenti ji využívají a 5 nevyužívá. 69 %, tedy 18 dotazovaných v okolí své vesnice venkovní posilovnu nemá.

Shrneme-li návštěvnost fitparků, tak nám vyjde, že z celkového počtu 78 respondentů, kteří mají možnost navštěvovat venkovní posilovnu či fitness stezku, tak ji navštěvuje méně než polovina dotazovaných, 37 (47 %). Většina, tedy 53 % respondentů tuto možnost nevyužívají.



Obrázek 21. Otázka číslo 13: Jak často využívají respondenti venkovní posilovnu nebo fitness stezku?

Na otázku jak často respondenti navštěvují venkovní posilovnu nebo fitness stezku odpovědělo 7, že ji navštěvuje každý den, 2 si přijdou zacvičit 2 x-3 x týdně, 7 respondentů 1 x týdně, 20 dotazovaných vybralo odpověď občas. 4 respondenti si zajdou raději zacvičit do klasického fitness centra. Největší počet dotazovaných, celkem 38, venkovní posilovnu, nebo fitness stezku nenavštěvují vůbec.



Obrázek 22. Otázka číslo 14: V čem vidíte výhody a hlavní smysl venkovních posiloven? Prosím uveďte

Jako největší výhodu považují respondenti cvičení na čerstvém vzduchu. Tato odpověď se vyskytla celkem ve 40 vyplněných dotaznících.

22 respondentů považuje za výhodu, že jsou venkovní posilovny zdarma přístupné. Příklad: *„za vstup a využívání se neplatí, což je pro studenty a děti velká výhoda.“* *„Možnost cvičení pro lidi, kteří si nemohou dovolit vstup do fitka.“*

Dostupnost 24h 7 dní v týdnu, časově neomezený přístup, to zmínilo jako výhodu celkem 11 dotazovaných.

Plus venkovním posilovnám přiděluje 7 respondentů za možnost spojení posilování na strojích s jinými sportovními aktivitami, jako jsou například běh, chůze, parkour, a další.

Navazování sociálních kontaktů je další výhodou pro 7 respondentů. Příklady: *„Podporuje to sdružování lidí, stačí jít kolem, odložit tašku s nákupem a zacvičit si.“* *„Je to zábava, když se tam potká více známých.“*

7 respondentů vidí smysl venkovní posilovny jako možnou motivaci pro PA, udržení kondice a pro zdravý životní styl.

Tuto formu cvičení mohou ocenit podle 3 respondentů také rodiče malých dětí, nebo „pejskaři“, když jdou na procházku, mohou zkombinovat obojí, jak hlídání, tak cvičení. Příklad: *„Posilovnu máme u dětského hřiště, takže to mohou využít dohlížející osoby na děti.“*

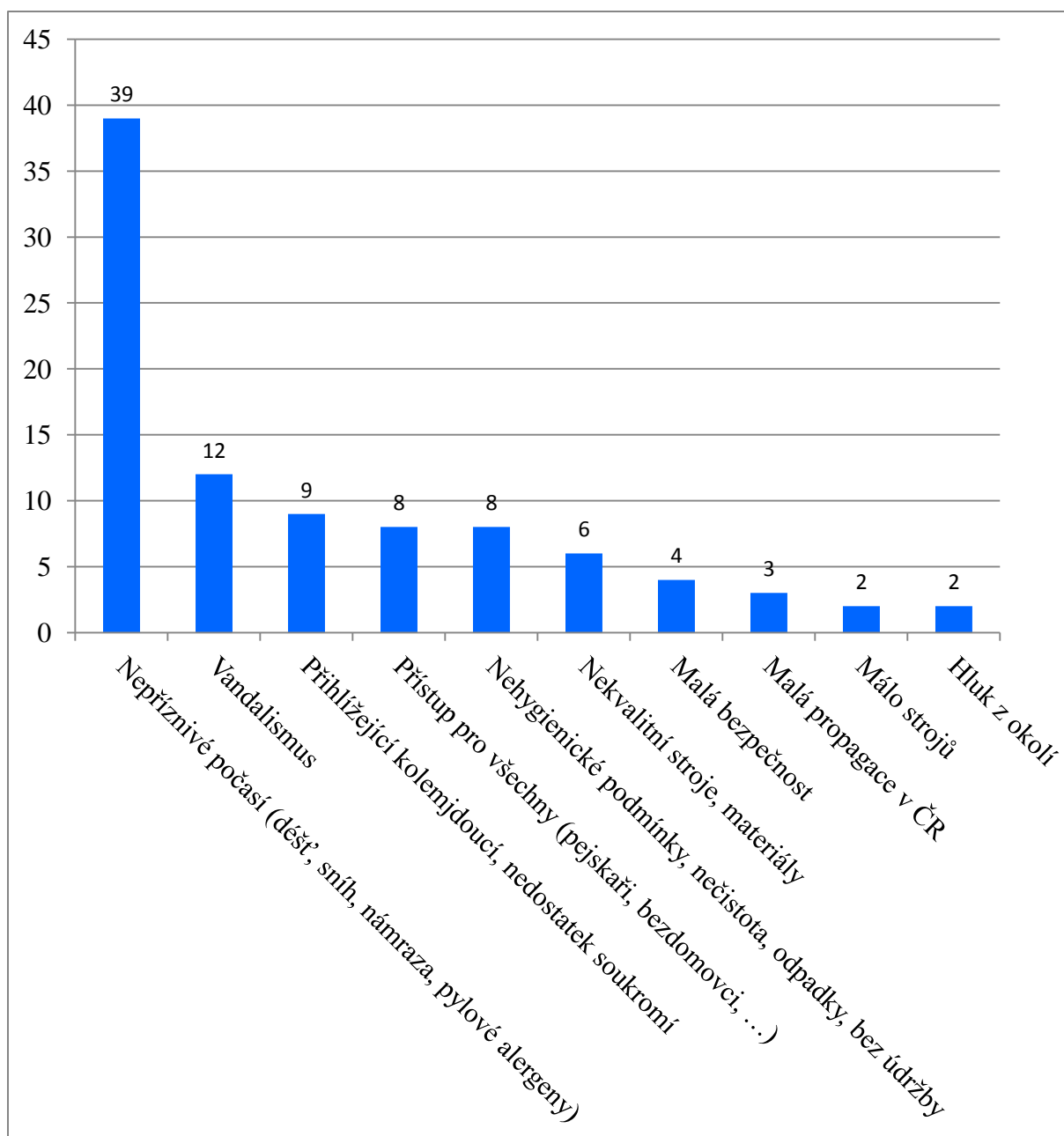
Dalším smyslem venkovních posiloven je pro 2 respondenty aktivní trávení volného času, relax a zábava. Příklad: *„Zábava, relax, sport (3in1).“*

Pro 2 respondenty výhoda fitparku spočívá v tom, že se nemusí převlékat jako v klasickém fitness centru.

Za výhodu jsou u 1 respondenta považovány také cedule s tréninkovým plánem a popisem cvičení, které jsou součástí mnoha fitparku a fitness stezek.

Poslední výhoda je pro 1 dotazovaného v tom, že je možnost využít fitparky také ke komerčním účelům. Jako příklad uvedl „bootcamps“.





Obrázek 23. Otázka číslo 15: Jaké myslíte, že jsou nevýhody venkovních posiloven? Prosím uveďte

Nevýhodou pro 39 respondentů je nepříznivé počasí (déšť, sníh, námraza, pylové alergeny), které jim znemožňuje, nebo znepříjemňuje cvičení.

12 respondentů odpovědělo, že nevýhodou může být také vandalismus, s tím souvisí další nevýhoda, kterou zmínilo 8 dotazovaných, a to volný přístup pro každého (vandalové, bezdomovci, ...), tento faktor může značně znepříjemnit dostupnost pro opravdové zájemce o cvičení.

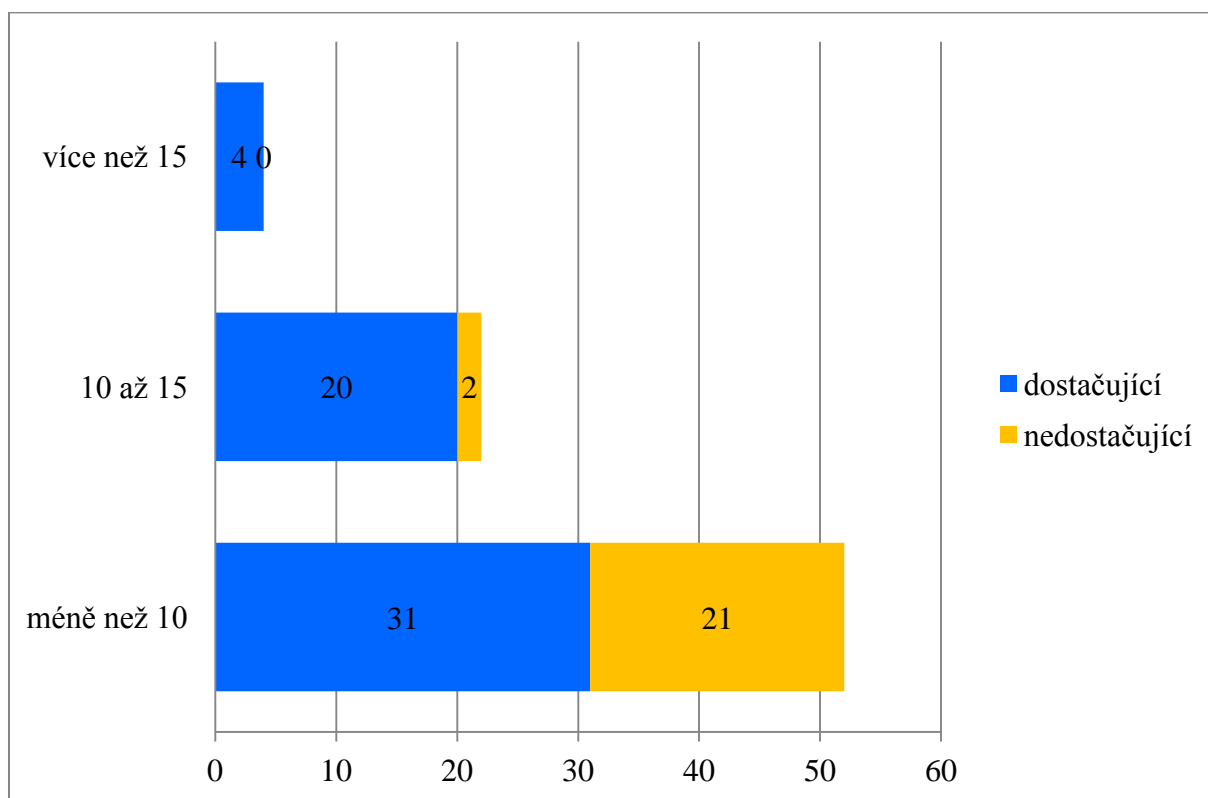
Jako další negativní faktor vidí 9 respondentů nedostatek soukromí a přihlížející kolemjdoucí. Příklad: „Kolemjdoucí lidé (pro ty, co ani do fitka nejdou kvůli tomu, že je někdo uvidí).“

9 respondentů napsalo jako nevýhody nečistotu, odpadky, psí výkaly, nehygienické podmínky, špinavé stroje a nepravdělnou údržbu. Příklad: „Chybí zde základní hygiena (možnost umýt si ruce po použití nářadí).“

Pro 6 respondentů jsou nevýhodou nekvalitní stroje. 2 respondenti nevýhodu vidí v nízkém počtu strojů a také, že zde není k dispozici náčiní jako v klasické posilovně.

3 respondenti vidí nevýhodu v nízké propagaci v ČR. Příklad: „V ČR nezvyk a malá propagace.“ „V reálu je využívá jen velmi malé množství populace.“

Hluk z okolí hodnotí negativně 2 respondenti.



Obrázek 25. Souhrn otázek číslo 16 a 17: Kolik strojů je pro respondenty dostačující a kolik nikoliv

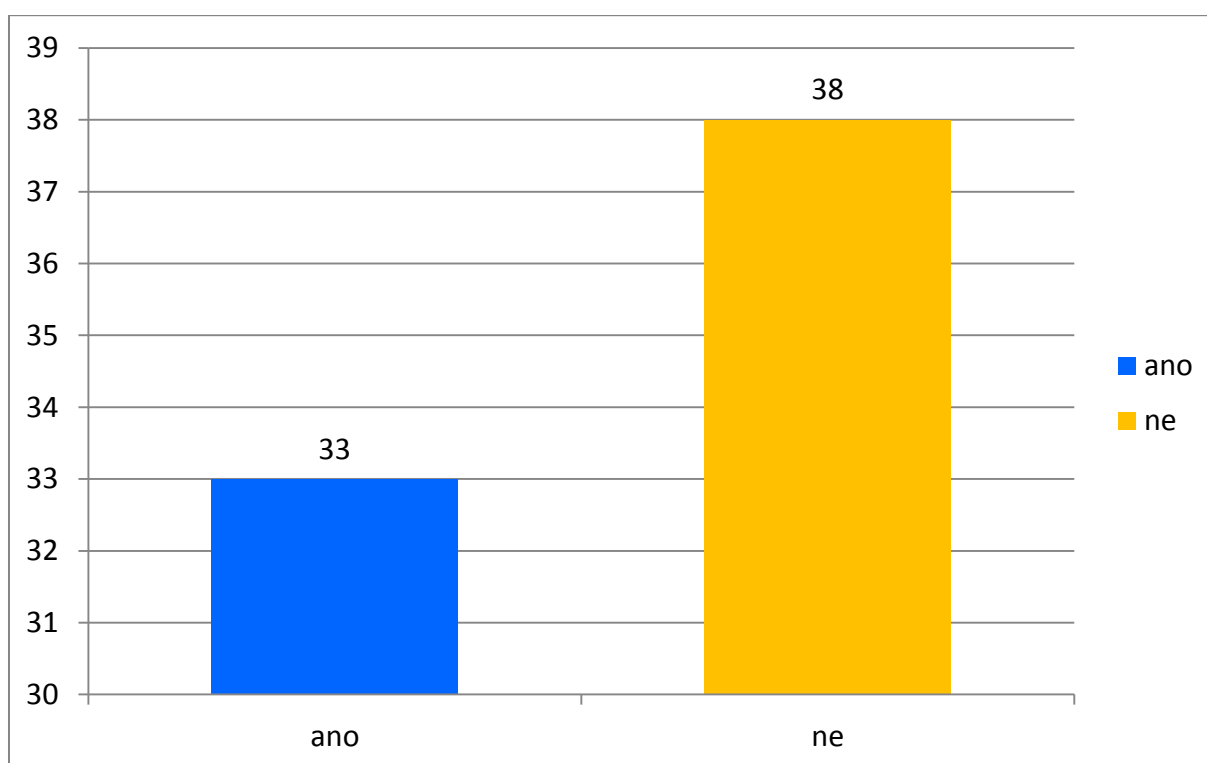
Pro většinu respondentů je počet strojů dostačující. Ze 78 dotazovaných, 55 (71 %) označilo jako odpověď ANO. Pro zbytek, tedy 23 (29 %) respondentů, není počet strojů v jejich fitparku dostačující.

Největší část respondentů, přesně 52 má ve svém fitparku méně než 10 strojů. 22 respondentů má mezi 10 a 15 stroji. Pouze 4 dotazovaní mají ve svém fitparku více než 15 strojů.

Z tohoto grafu vyplývá, že z 52 dotazovaných, kteří odpověděli, že jejich fitpark obsahuje méně než 10 strojů, pro 22 z nich je tento počet nedostačující.

20 respondentů, jejichž fitpark má 10 – 15 strojů je s tímto počtem spokojena, pouze 2 dotazovaní odpověděli, že je tento počet pro něj nedostačující.

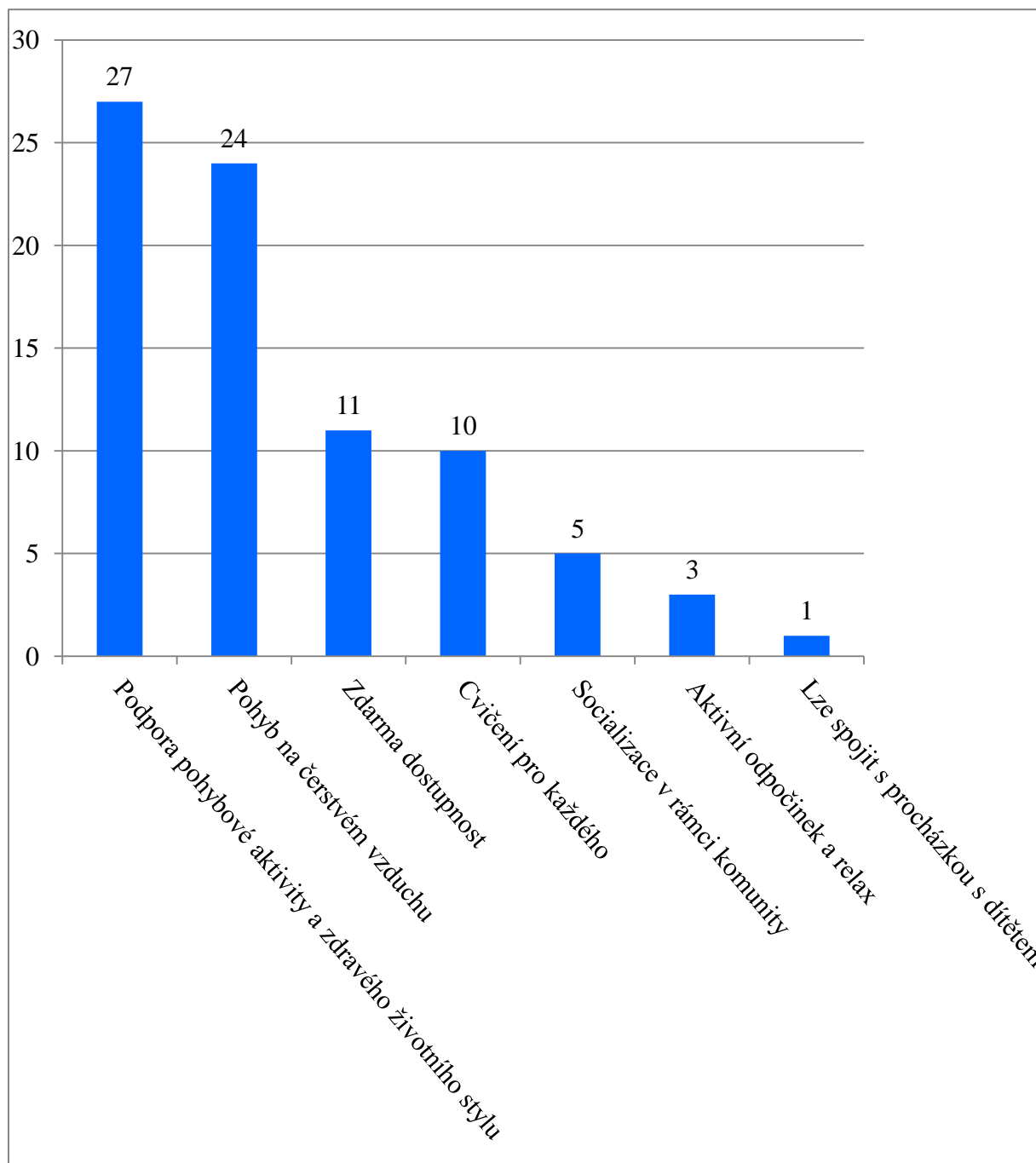
Třetí varianta, více než 15 strojů, je dostačující pro všechny respondenty spadající do této kategorie.



Obrázek 26. Otázka číslo 18: Setkali jste se již s venkovními posilovnami naživo či z doslechu?

Více než polovina dotazovaných se nikdy nesešla s venkovní posilovnou nebo fitness stezkou naživo ani z doslechu. Celkem tedy 38 respondentů. 33 respondentů se s tímto již setkali. Tito respondenti poté blíže specifikovali, kde se s fitparkem setkali. Nejčastěji uváděli zahraničí (Itálie- Torino, Turecko- Istanbul, Anglie, Srbsko, Bělehrad, Španělsko- Granada, Sevilla, Barcelona, Gibraltar, Portugalsko- Coimbra, Lisabon), dále některá česká města (Olomouc, Pardubice, Rýmařov, Praha 5, Brno, Nový Jičín, Náchod), městské parky. Někteří

respondenti se o venkovních posilovnách dozvěděli z internetu, tisku, televize, jiní od známých z doslechu, nebo ze školy či volnočasových center.



Obrázek 27. Otázka číslo 19: Jaký je podle Vás hlavní smysl venkovních posiloven a fitness stezek.

Výsledky této otázky, na kterou odpovídali respondenti, kteří nemají ve svém okolí fitpark, se podobají výsledkům otázky číslo 14, kde respondenti s možností využívat venkovní posilovnu psali, jaké si myslí, že jsou výhody a hlavní smysl.

Hlavní smysl vidí 27 respondentů v podpoře PA a zdravého životního stylu. Příklad: „Podpora pohybu obyvatel a kompenzace sedavého zaměstnání, prevence a redukce civilizačních onemocnění.“ „Protáhnout svá těla, udělat něco pro své zdraví.“ „Zlepšení zdravotního stavu obyvatelstva.“

Druhou nejčastější odpovědí byl pohyb na čerstvém vzduchu. V tomto vidí hlavní smysl celkem 24 respondentů. Příklad: „Kdo se nechce potit v zadýchané posilovně – ideální je, udělat na čerstvém vzduchu něco pro své zdraví.“

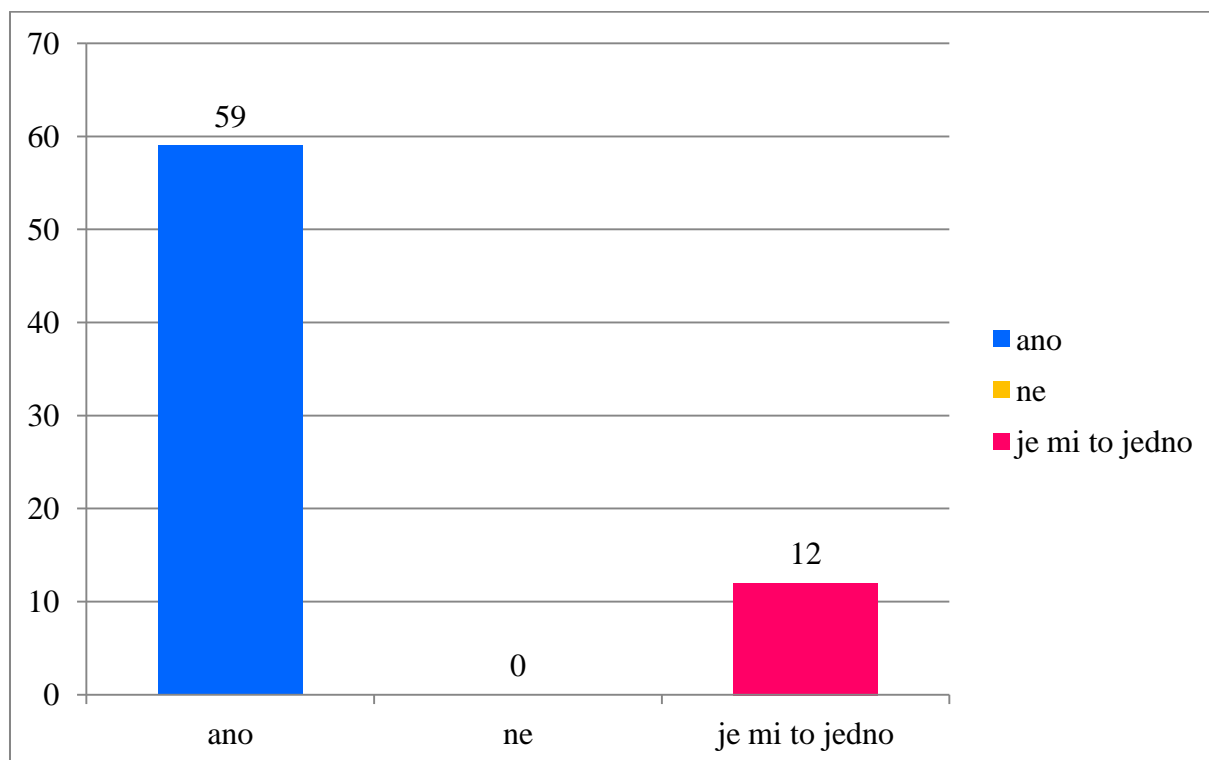
Jako další smysl, který může být pro mnoho lidí velkým lákadlem k výkonu PA je vstup zdarma. Takto odpovědělo celkem 11 dotazovaných.

10 respondentů vidí hlavní smysl v dostupnosti pro každého, což úzce souvisí i se vstupným zdarma. V tomto případě si venkovní posilovnu můžou dovolit všichni.

Pro 5 respondentů je hlavním smyslem socializace v rámci komunity. Příklad: „Možnost zapojení se do skupiny lidí stejných zájmů.“ „Smysluplné místo pro setkávání mnoha generací.“

Aktivní odpočinek a relax. Zde vidí smysl celkem 3 respondenti.

1 dotazovaný vidí smysl také v umožnění rodičům malých dětí zacvičit si. Doslovně: „Lze to spojit s procházkou s dítětem.“



Obrázek 28. Otázka číslo 20: Uvítali byste venkovní posilovnu či fitness stezku ve Vašem okolí?

Ze 71 dotazovaných by 59 (83 %) respondentů uvítalo ve svém okolí venkovní posilovnu či fitness stezku. 12 respondentů označilo odpověď „je mi to jedno“. Odpověď „ne“, nevyužil žádný z dotazovaných.

Tabulka 1. Zpracování IPAQ dotazníku

Pohybová aktivita	INTENZIVNÍ	STŘEDNĚ ZATĚŽUJÍCÍ	CHŮZE	INAKTIVITA
PRŮMĚR počet minut/den	84,23	81,98	98,15	370,98

Z výsledků dotazníku vyplývá, že respondenti v posledních 7 dnech provozovali intenzivní PA v průměru ve dvou dnech, přičemž v každém průměrně 84 minut. Ve 3 dnech za posledních 7 dnů dotazovaní vykonávali středně zatěžující PA, a to 82 minut v každém z nich. Alespoň 10 minutové nepřetržité chůzi se respondenti věnovali v průměru v 6 dnech, průměrně 98 minut. Inaktivní byli respondenti v průměru 371 minut denně, což je přibližně 6 hodin.

## 6 DISKUZE

Téma bakalářské práce se zabývá smyslem a využitím venkovních posiloven a fitness stezek. Díky souhrnu poznatků, uvedených v teoretické části práce mohou porovnat úroveň venkovních posiloven v zahraničí, konkrétně v USA, Velké Británii, s úrovní v České republice. Dále na základě údajů z informačních zdrojů, mohou srovnat obecné informace s názory 149 náhodných respondentů. Respondenti vyplňovali anketu v elektronické formě, která byla šířena převážně prostřednictvím sociální sítě Facebook.com. Šetření se tak mohl zúčastnit každý, koho téma zaujalo, nebo má zájem o tuto formu cvičení.

Téměř všechny informační zdroje uvádějí, že hlavním smyslem venkovních posiloven, je podpořit zdravý životní styl, PA na čerstvém vzduchu, za každého počasí a zdarma.

V USA, díky neziskové organizaci Trust for Public Land a podpoře místní vlády, vznikl projekt, na podporu oblastí s vysokým výskytem civilizačních onemocnění. Vážnost situace byla podnětem k tomu, něco změnit a tím pomoci lidem k snadnější cestě k výkonu PA. Vytipovala se místa s vysokou mírou kardiovaskulárních onemocnění, s častým výskytem diabetu a zároveň v místech kde si lidé nemohou dovolit členství v klasickém fitness centru. „Nové fitness stanice zvýšily počet návštěvníků čtyř zkoumaných parků v průměru o 48 % (Madren, 2013).“ Podle mého názoru to je motivující zpráva a zároveň dobrá zpětná vazba.

Pro ještě větší podporu PA jsou v některých venkovních posilovnách k dispozici také služby trenéra a to nejen v USA, ale můžeme na to narazit také v české republice. Nově konkrétně na fitness stezce Rokytka v Praze 9. V rámci kampaně pro podporu zdraví bývá fitness trenér pro návštěvníky zdarma. Je to další výhoda oproti klasickým fitness centrům. Lidé tak mohou správně provádět cviky a nemusí za nic platit. Díky těmto výhodám, jsou návštěvníci zase o něco více motivováni.

Ve Velké Británii se díky firmě TGO posunuly venkovní posilovny zase o kus dál. Na serveru tgogc.com se ptá firma na otázku, zda jste již někdy přemýšleli nad využitím energie produkované z výkonu. Rozsvítit si posilovnu, nebo si nabít telefon, už jen pouhá zvědavost může přilákat nové klienty a přivést je k tomu, začlenit PA do svého běžného režimu. Díky moderním technologiím může návštěvník i bez přítomnosti trenéra provádět cviky technicky správně. Konkrétně se jedná o QR kód, který navede uživatele k tréninkovým videím.

S TGO venkovními posilovkami se zatím v České republice ani jinde na světě, kromě Velké Británie neseťkáme.

Při získávání informací o USA, jsem narazila také na průzkum o návštěvnosti parků s venkovní posilovnou před a po jejich vybudování. Na Českých serverech jsem žádný takový průzkum bohužel nenašla. Na webových stránkách Britské firmy TGO, je zveřejněna dopadová studie, kterou jsem použila v teoretické části. Výsledky dokazují, že venkovní posilovny mají opravdu dobrý dopad na společnost. Ze 478 dotazovaných 62 % souhlasí, že jim venkovní posilovna pomohla být více aktivní ve sportu. Tento fakt potvrzuje hlavní smysl, zmiňovaný téměř všemi firmami zabývajícími se výstavbou fitparků. Podpora PA a zdravého životního stylu.

Anketa použita pro výzkumnou část této práce byla určena nejen uživatelům venkovních posiloven, ale také lidem, kteří ve svém okolí venkovní posilovnu nemají, nebo o ní nikdy neslyšeli. Více než polovina respondentů, kteří ve svém okolí nemají venkovní posilovnu, se s ní ještě nikdy neseťkali naživo ani z doslechu, dozvěděli se o této formě cvičení až díky této anketě. Ti, kteří se s ní již někde seťkali, měli blíže specifikovat, kde. Z velké části odpovídali zahraniční města. Může z toho vyplývat, že v České republice není zatím dostatečná informovanost o této možnosti cvičení.

Uživatelů venkovních posiloven odpovídalo celkem 37. Z nich pouze 3 upřednostňují klasická fitness centra. I přes tento malý počet, mohou respondenti upřednostňovat klasická fitness centra kvůli nízké úrovni venkovních posilovacích strojů některých fitparků, nedostatečnému počtu, či špatnému situování. Nová fitness stezka v Praze 9, Rokytky, láká spoustu uživatelů, už jen díky svému atraktivnímu vzhledu a dobrému umístění. V rozhovoru v televizi Metropol, Tomáš Portlík, místostarosta Prahy 9 popisuje, že tato fitness stezka je natolik lákavá, že samotní uživatelé natáčejí klipy, které sdílejí na sociálních sítích a tím lákají nové uživatele přijít si zacvičit.

Další zmiňovanou výhodou je sociální kontakt s dalšími uživateli. Roman Valenta, z občanského sdružení Devítka v pohybu, v rozhovoru o fitness stezce Rokytky popisuje, že tato posilovna se stala nejen místem, kde lidé sportují, ale také kde se seťkávají a seznamují. Tuto výhodu zmiňovali také mnou dotazovaní respondenti.

V teoretické části se také zmiňují o velké popularitě venkovních posiloven v jižních státech. Respondenti často zmiňovali jako nevýhodu nepříznivé počasí. Je pravda, že v jižních



státech jsou venkovní posilovny více využívány také díky klimatickým podmínkám. Z vlastní zkušenosti mohu dodat, že konkrétně na jihu Portugalska, kde jsem díky programu Erasmus mohla studovat, byly tyto posilovny velmi oblíbené a často zaplněné uživateli. V městě, s počtem 41 000 obyvatel jsem napočítala celkem 3 venkovní fitparky, přičemž každý měl přibližně 10 strojů.

Firmy zabývající se výstavbou těchto posiloven uvádějí, že jsou odolné vůči vandalům i proměnlivému počasí. Respondenti venkovní posilovny naopak vnímají jako snadný terč vandalů. Opět z vlastní zkušenosti mohu podotknout, že jsem se zatím ještě nesetkala se zdevastovanou venkovní posilovnou v České republice ani v zahraničí.

Výhody venkovních posiloven a v čem vidí uživatelé smysl těchto fitparků. Dvě otázky, na které odpovídaly různé skupiny. Respondenti, kteří mají možnost využívat venkovní stroje, měli odpovědět na otázku, jaké jsou podle nich jejich výhody. Naproti tomu respondenti nemající ve svém okolí venkovní posilovnu, měli napsat, v čem vidí její smysl. Odpovědi různých skupin na tyto dvě otázky, byly téměř totožné. Podpora PA, čerstvý vzduch, dostupnost zdarma, to byly nejfrekventovanější odpovědi obou skupin.

59 respondentů ze 71 by uvítalo ve svém okolí novou venkovní posilovnu. Shrnuli všechny zmíněné poznatky, dovolím si říct, že venkovní posilovny v České republice mají potenciál. Čím větší propagace a atraktivita zařízení, tím více bude spokojených uživatelů. Důkazem toho je již zmiňovaná fitness stezka Rokytky.

Jelikož jsou venkovní posilovny spojeny s pohybem, byl v anketě zařazen také standardizovaný dotazník IPAQ, zkrácená verze. Jeho vyhodnocení se nachází na konci výzkumné části. Ze všech odpovědí byly vypočítány průměrné hodnoty v minutách. Výsledky vypovídají o tom, že lidé, kteří vyplňovali dotazník, jsou pohybově aktivní. Ve 2 dnech z posledních sedmi vykonávali intenzivní PA 84 minut v každém z těchto dní, ve 3 dnech středně zatěžující PA, 82 minut. Alespoň 10 minut nepřetržité chůze tráví respondenti průměrně v 6 dnech, a to 98 minut. Inaktivní jsou přibližně 6 hodin denně, což přibližně odpovídá běžné 8 hodinové pracovní době v sedavém zaměstnání. Z průměrných výsledků tedy vyplývá, že dotazovaní provozují nějaký druh PA a nejsou zcela inaktivní.

## 8 ZÁVĚRY

Bakalářská práce se zaměřuje na smysl a využití venkovních posiloven a fitness stezek. Hlavní cíl výzkumné části, zjistit jaká je dostupnost a využitelnost venkovních posiloven v České republice, se mi podařilo splnit díky anketě, kterou vyplnilo 149 respondentů. Výsledky dopadly následovně: 78 respondentů, má ve svém okolí venkovní posilovnu a pouze 37 tuto možnost využívá. 71 respondentů venkovní posilovnu ve svém okolí nemá. 33 dotazovaných už někdy slyšeli o venkovních posilovnách, ale pro 38 respondentů to byla novinka, o které se dozvěděli díky tomuto výzkumu.

Na otevřené otázky týkající se výhod, nevýhod a smyslu venkovních posiloven měli respondenti mezi sebou často velmi podobné odpovědi. Reakce na výhody a smysl venkovních posiloven zároveň vystihovaly většinou obecná fakta, která jsou popsána v teoretické části práce. Nejčastěji zmiňovanými výhodami byly: pohyb na čerstvém vzduchu, vstup zdarma, dostupnost 24h denně, možnost spojení s jinými aktivitami, navazování sociálních kontaktů nebo způsob motivace k výkonu PA. Smysl venkovních posiloven vidí respondenti nejčastěji v podpoře zdravého životního stylu a podpoře PA. Jako nevýhody považovali respondenti většinou nepříznivé počasí, vandalismus a přihlížející kolemjdoucí.

Otázka o počtu strojů ve venkovních posilovnách byla vygenerována pro 78 respondentů. Pro 55 je počet strojů v jejich fitparku dostačující, pro 23 nikoliv. Respondenti, pro které není počet dostatečný, měli ve svém okolí nejčastěji méně než 10 strojů.

Dílčí cíle, které jsem si stanovila, byly splněny. Dílčí cíl 1. Vyhledat a nastudovat dostupnou literaturu. Literatura byla dostupná většinou na zahraničních webových stránkách. Poznatky jsou shromážděny v teoretické části. Dílčí cíl 2 a 3. Realizovat samotnou anketu a vytvořit její on-line podobu. Splněno, anketa byla vytvořena pomocí webové aplikace Google docs. Dílčí cíl 3. Graficky zpracovat a vyhodnotit získaná data. Splněno ve výzkumné části práce.

Pro zvýšení návštěvnosti a informovanosti široké veřejnosti o venkovních posilovnách, navrhuji zvýšit propagaci. Podpora měst, či jiných subjektů, může být dalším přínosem pro zdravý životní styl obyvatel.

## 9 SOUHRN

Bakalářská práce se zabývá smyslem a využitím venkovních posiloven a fitness stezek, s cílem zjistit jaká je dostupnost a využitelnost těchto posiloven v ČR.

Práce obsahuje teoretickou část, která se věnuje souhrnu informací o venkovních posilovnách a fitness stezkách. Co jsou to venkovní posilovny a fitness stezky obecně, historie venkovních posiloven a fitness stezek, jak jsou využívány v USA, Olympijské Adizones a Green energy gyms ve Velké Británii. Dále jsou v teoretické části popsány venkovní posilovny v České republice obecně a k nim jsou přiřazeny konkrétní příklady.

Další část práce je věnována vytyčení hlavních a dílčích cílů a formulaci výzkumných otázek. Následuje metodika, kde jsou popsány metody zvolené pro výzkum. Pro zjištění dostupnosti a využitelnosti venkovních posiloven v ČR byla zvolena anketa s otevřenými i uzavřenými otázkami.

Následuje výsledková část, kde jsou nashromážděná data vyhodnocena do grafů a tabulek. Výsledkem šetření je, že 52 % z respondentů má ve svém okolí venkovní posilovnu a 48 % nikoliv. Z 52 % méně než polovina respondentů tuto možnost využívá. Lidé, kteří venkovní posilovny využívají, je hodnotí velice kladně.

Výzkum byl prováděn mezi 149 náhodnými respondenty, různých věkových kategorií. Respondenti vyplňovali anketu v elektronické formě, která byla šířena převážně prostřednictvím sociální sítě Facebook.com. Šetření se tak mohl zúčastnit každý, koho toto téma zaujalo.

Poslední část práce obsahuje diskuzi, kde jsou výsledky výzkumu probírány v širších souvislostech a závěr, který hodnotí splnění stanovených cílů, shrnují stručně výsledky a obsahují návrh na zvýšení využitelnosti.

## 10 SUMMARY

Bachelor thesis deals with the importance and usage of outdoor fitness gyms and fitness trails. The purpose of this thesis is to research availability and usability of the above in Czech Republic.

Thesis consists of a research part, which summarizes information about outdoor fitness gyms and fitness trails. It answers to questions such as what are the outdoor fitness gyms and fitness trails, their history and their usage in the USA, the Olympic AdiZones and the Green Energy Gyms in the UK. Another chapter describes outdoor fitness gyms in the Czech Republic and shows actual examples.

The practical part of this thesis is aimed to create the main and side goals and to formulate a questionnaire. This is followed by methodology, where the chosen methods for research are defined. To determine the outdoor fitness gyms accessibility in the Czech Republic opened and closed questions were used.

This is followed by result chapter, where the data are compared and evaluated in graphs and sheets. The result of the research is that the 52 % of responders have the outdoor fitness gyms in their nearby surroundings and the 48 % do not. Out of the 52 % group less than a half uses these outdoor gyms regularly. People who use the outdoor gyms appreciate these very positively.

The research was done on 149 random subjects on varied age categories. Respondents were filling an electronically survey, which was shared mainly via Facebook social network. Thanks to that anyone interested could participate.

The final part of the thesis contains a discussion about the results and a conclusion which evaluates the goals, sums up the consequences and contains suggestions to improve the usability.

## 11 REFERENČNÍ SEZNAM

- Blahušová, E. (2005). *Wellness Fitness*. Praha: Karolinum.
- Brno na dlani (2014). *Fitparky aneb prolézačky pro dospělé*. Retrieved 11. 3. 2014 from the World Wide Web: <http://www.brnonadlani.cz/fitparky-brno>
- Centers for disease control and prevention (2014). *Overweight and obesity facts*. Retrieved 1. 4. 2014 from the World Wide Web: <http://www.cdc.gov/obesity/data/facts.html>
- City Art Gym (2012). *About City Art Gym*. Retrieved 10. 3. 2014 from the World Wide Web: <http://www.cityartgym.com/cag/>
- Colmex s.r.o. (2014). *Colmex- venkovní posilovny a fitparky*. Retrieved 20. 2. 2014 from the World Wide Web: <http://www.colmex.cz>
- Český statistický úřad (2013). *Počet obyvatel v obcích k 1. 1. 2013*. Retrieved 12. 4. 2014 from the World Wide Web: <http://www.czso.cz/csu/2013edicniplan.nsf/p/1301-13>
- Čihovský, J. (2006). *Sociologický výzkum - Studijní text pro posluchače FTK UP Olomouc*. Olomouc.
- Devítka v pohybu (2014). *Fitness stezka Rokytky*. Retrieved 12. 4. 2014 from the World Wide Web: <http://www.devitkavpohybu.cz/>
- Fresh Air Fitness (2014). *What is outdoor exercise equipment*. Retrieved 20. 2. 2014 from the World Wide Web: <http://fresh-airfitness.co.uk/>
- Gavora, P. (2008). *Úvod do pedagogického výzkum*. Univerzita Komenského Bratislava.
- Greenfields outdoor fitness (2014). *Greenfields fitness packages*. Retrieved 18. 2. 2014 from World Wide Web: <http://www.gfoutdoorfitness.com/fitness-packages.html>
- GreenGym Fitness Outdoor Equipment (2014). *What is GreenGym*. Retrieved 20. 2. 2014 from the World Wide Web: <http://www.greengym.ca>
- Hybaj s.r.o. (2010). *Fitness stezky, venkovní posilovny*. Retrieved 16. 2. 2014 from the World Wide Web: <http://www.hybaj.cz/>
- Josla fitpark (2009). *O společnosti*. Retrieved 1. 3. 2014 from the World Wide Web: <http://www.joslafitpark.com/>
- Křivohlavý, J. (2003). *Psychologie zdraví*. Praha: Portál.
- Madren, C. (2013). Parks & Recreation. *Hit the (Outdoor) Gym*, 48(5), 41+. Retrieved 11. 12. 2013 from SPORTDiscus database on the World Wide Web: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?sid=f04c7e0a-0be1-415b-8faf-4ef9db9bfc13%40sessionmgr4004&vid=3&hid=4108>

- Mazáčová, A. (2013). *Encyklopedie Brna. Otevření prvního fitparku na Moravě*. Retrieved 4. 3. 2014 from the World Wide Web: [http://encyklopedie.brna.cz/home-mmb/?acc=profil\\_udalosti&load=2881](http://encyklopedie.brna.cz/home-mmb/?acc=profil_udalosti&load=2881)
- Píďák.cz (2014). *Venkovní fitparky*. Retrieved 10. 4. 2014 from the World Wide Web: <http://www.pidak.cz/venkovni-fitparky>
- Poděbradský, J. (2008). *Wellness v ČR*. Praha: Ministerstvo pro místní rozvoj ČR.
- Sport park Liberec (2014). *Posilování*. Retrieved 14. 3. 2014 from the World Wide Web: <http://www.sportparkliberec.cz/cz/cleneni-sportovist/posilovani>
- Širocký, J. (2011). *Tvoříme a publikujeme odborné texty*. Brno: Computer press.
- The Great Outdoor Gym Company (2013). *AdiZone impact study: The adiZone programme a team effort*, 7. Retrieved 2. 12. 2013 from the World Wide Web: <http://www.tgogc.com/Blog/AdiZone-Impact-Study.html>
- The Great Outdoor Gym Company (2010). *Little book of adizones: The community programme award adizones*. Retrieved 17. 2. 2014 from the World Wide Web: [http://www.tgogc.com/images/files/Little%20book%20of%20adiZones\\_COMMUNITY\\_PROGRAMME\\_AWARD.pdf](http://www.tgogc.com/images/files/Little%20book%20of%20adiZones_COMMUNITY_PROGRAMME_AWARD.pdf)
- The Great Outdoor Gym Company (2014). *Green Energy*. Retrieved 17. 2. 2014 from the World Wide Web: <http://www.tgogc.com/>
- Triactive America (2014). *TriActive fitness equipment*. Retrieved 1. 3. 2014 from the World Wide Web: <http://www.triactiveamerica.com/>
- Trunkát, D. (2012). *Návrh fitparku pro seniory ve městě Vsetín*. Diplomová práce, Univerzita Palackého, Katedra rekreologie, Olomouc.
- Trust for public land (2014). *Fitness zones*. Retrieved 17. 2. 2014 from the World Wide Web: <http://www.tpl.org/fitness-zones%C2%AE-0>
- Trust for public land (2011). *From Fitness Zones to the Medical Mile. How Urban Park Systems Can Best Promote Health and Wellness*. Retrieved 5. 3. 2014 from the World Wide Web: <http://cloud.tpl.org/pubs/ccpe-health-promoting-parks-rpt.pdf>
- Wayn stories (2013). *The best outdoor gyms in the world*. Retrieved 11. 12. 2013 from the World Wide Web: <http://stories.wayn.com/article/1296/the-best-outdoor-gyms-in-the-world>
- Zurich vitaparcours (2014). *Zurich Vitaparcours*. Retrieved 25. 1. 2014 from the World Wide Web: <https://www.zurichvitaparcours.ch>

## 12 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Graf ceny adiZony v poměru s jinými sportovišti (The adiZone programme a team effort, 2013, 3)

Obrázek 2. Ukázka adiZone (The great outdoor gym company, 2014)

Obrázek 3. Ukázka přístroje „Cardio charge“ (The great outdoor gym company, 2014)

Obrázek 4. Rozdělení trhu v ČR (Vladimír Havlík, prezentace Centres Dating 31. 1. 2013 Praha, 27. 3. 2014)

Obrázek 5. Mapa realizací společnosti COLMEX s.r.o.

Obrázek 6. Praha- Rajská zahrada- volnočasový areál (Píďák.cz, 2014)

Obrázek 7. Fitness park v rekreační zóně Letňany (Píďák, 2014)

Obrázek 8. 1. venkovní posilovna na Moravě v centru města Brno (Brno na dlani, 2014)

Obrázek 9. Sport park Liberec (Sport park Liberec, 2014)

Obrázek 10. Hřiště pro seniory v domově Slunečnice – Ostrava

Obrázek 11. Venkovní posilovna v Plzni- Špitálský les

Obrázek 12. City Art Gym (City art gym, 2012)

Obrázek 13. Ukázka cvičení v City Art Gym (City art gym, 2012)

Obrázek 14. Fitness stezka Rokytka, Bench press stroje (Devítka v pohybu, 2014)

Obrázek 15. Fitness stezka Rokytka, Leg extension (Devítka v pohybu, 2014)

Obrázek 16. Zdvihací kláda- jako zátěž jsou pneumatiky (Devítka v pohybu, 2014)

Obrázek 17. Kladka- zátěž si volí každý sám přidáváním či odebráním kamenů (Devítka v pohybu, 2014)

### **13 SEZNAM TABULEK**

Tabulka 1. Vyhodnocení IPAQ dotazníku



## 15 PŘÍLOHY

### 15.1 ANKETA - VZOR

Dobrý den,

prosím o vyplnění ankety o smyslu a využití venkovních posiloven. Anketa je anonymní a výsledky budou použity k bakalářské práci.

#### 1. Kolik je Vám let:

- Méně než 18
- 18 - 30
- 31 - 40
- 41 - 55
- 56 - 65
- více než 65

#### 2. Mezi jakou skupinu lidí patříte?

- student
- zaměstnaný
- nezaměstnaný
- důchodce
- jiné

#### 3. Kam zařadíte místo, kde žijete?

- velké město (> 100 000 obyvatel)
- středně velké město (30 000 - 100 000 obyvatel)
- menší město (1 000 - 29 999 obyvatel)
- malá obec/vesnice (< 1 000 obyvatel)
- nevím/Nejsem si jistý/á
- odmítám odpovědět

#### 4. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jste prováděl/a intenzivní pohybovou aktivitu, například zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), aerobik nebo rychlou jízdu na kole?

\_\_\_\_\_ dnů v týdnu (pokud neprovádíte žádnou intenzivní pohybovou aktivitu, napište prosím 0)

#### 5. Kolik času jste obvykle strávil/a při intenzivní pohybové aktivitě v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?

\_\_\_\_\_ hodin denně \_\_\_\_\_ minut denně

**6. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jste prováděl/a středně zatěžující pohybovou aktivitu, například nošení lehčích břemen, jízdu na kole běžnou rychlostí nebo čtyřhru v tenise? Nezahrnujte chůzi.**

Zamyslete se nad veškerou středně zatěžující pohybovou aktivitou, kterou jste prováděl/a v posledních 7 dnech. Středně zatěžující pohybová aktivita se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýcháte trochu více než normálně. Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, která trvala nepřetržitě alespoň 10 minut. \_\_\_\_\_ dnů v týdnu

**7. Kolik času jste obvykle strávil/a při středně zatěžující pohybové aktivitě v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?**

\_\_\_\_\_ hodin denně \_\_\_\_\_ minut denně

**8. V kolika dnech, během posledních 7 dnů, jste chodil/a nepřetržitě alespoň 10 minut?**

Zamyslete se nad časem, který jste za posledních 7 dnů strávil/a chůzí. Zahrňte chůzi v zaměstnání, v rámci školní docházky i doma, přesuny (cestování) chůzí z místa na místo, ale i jinou chůzí, kterou vykonáváte výhradně pro rekreaci, sport, cvičení nebo vyplnění volného času. \_\_\_\_\_ dnů v týdnu

**9. Kolik času jste obvykle strávil/a chůzí v jednom z těchto dnů (v průměru za jeden den)?**

\_\_\_\_\_ hodin denně \_\_\_\_\_ minut denně

**10. Kolik času denně jste obvykle strávil/a sezením v pracovních dnech (v průměru za jeden pracovní den)?**

Tato otázka se týká času, který jste strávil/a sezením v pracovních dnech, během posledních 7 dnů. Zahrňte čas strávený sezením v zaměstnání, v rámci školní docházky, doma, při plnění domácích úkolů a během volného času. Zahrňte také čas strávený sezením u stolu, na návštěvě přátel, u čtení nebo také sezením či ležením při sledování televize. \_\_\_\_\_ hodin denně \_\_\_\_\_ minut denně

**11. Máte ve svém okolí venkovní posilovnu nebo fitness stezku?**

- ano  
 ne

**12. Využíváte venkovní posilovnu či fitness stezku?**

- ano  
 ne

**13. Jak často?**

- každý den

- 2-3x týdně
- 1x týdně
- občas
- radši si zajdu do klasického fitness centra
- nenavštěvuji

**14. V čem vidíte výhody a hlavní smysl venkovních posiloven? Prosím uveďte:**

**15. Jaké myslíte, že jsou nevýhody venkovních posiloven? Prosím uveďte:**

**16. Kolik strojů má Váš fitpark?**

- méně než 10
- 10 - 15
- více jak 15

**17. Je to pro Vás dostačující počet?**

- ano
- ne

**18. Setkali jste se již s tímto naživo či z doslechu?**

- ano
- ne

**Jestliže ano, kde?**

**19. Jaký je podle Vás hlavní smysl venkovních posiloven a fitness stezek?**

**20. Uvítali byste venkovní posilovnu či fitness stezku ve Vašem okolí?**

- ano
- ne
- je mi to jedno