

**Wellness** je synonymem pro anglický výraz well-being, který byl prezentován dr. Kennethem Cooperem v jeho publikaci „*The Aerobic Program for Total Well-being*“. Pojem wellness označuje zdravý životní styl, který přináší jedinci uspokojení v základních oblastech života, především v tělesné a duševní. Podstatou wellness je zvyšování úrovně životního stylu, které by mělo vést k tělesné a duševní rovnováze a příjemně prožitému životu (Buzková, 2006). Wellness se dá popsat také jako stálá snaha o dosažení nejvyšší úrovně životní pohody. Tento životní styl si klade za cíl být čilý a energický, těšit se dobrému zdraví, mít dostatek sebedůvěry, účastnit se náročné fyzické činnosti, být šťastný a žít plnohodnotným životem (Vybíral, 2013).

### **Zdravotní přínos wellness**

- bezproblémový spánek
- lepší výživa (díky většímu zájmu o její kvalitu)
- snížené riziko vývoje nadváhy a výhodnější složení těla (vyšší podíl svalové hmoty)
- vyšší hustota kostí, a tím snížení rizika pozdější osteoporózy
- vyšší imunita a nižší riziko chorob
- vyšší oběhová a respirační zdatnost a nižší riziko chorob těchto orgánových systémů
- vyšší odolnost proti stresu
- nižší riziko cukrovky
- nižší riziko vývoje úzkostlivosti a depresí
- vyšší sebedůvěra
- pravděpodobnost dosažení vyššího věku
- lepší kvalita života ve vyšším věku

(Stackeová, 2004).

Jednou z částí wellness je **tělesná zdatnost**, kterou obecně nazýváme **fitness**. Je to schopnost těla efektivně fungovat s optimální účinností a hospodárností (Buzková, 2006).

Fitness bylo zpočátku spojeno s typicky aerobními aktivitami prováděnými s mírnou až střední intenzitou. Principy a podmínky aerobních aktivit včetně zdravé výživy formuloval dr. Kenneth Cooper, odborník na sportovní medicínu. Jeho kniha „*The Aerobic Program for Total Well-being*“, vydaná v roce 1982, je v podstatě stále platným základem a výraz *well-being* je, jak již bylo zmíněno výše, v současnosti synonymem pro dnes používaný a populární výraz wellness.

## 1. Faktory strukturální

**Výška těla, hmotnost, složení těla.** Některé z těchto faktorů jsou neměnné (např. výška), ale některé lze v určité míře regulovat. Cílem regulace v tomto smyslu je dosáhnout proporční vyváženosti výšky vzhledem k hmotnosti. Toho můžeme dosáhnout jak pohybovou aktivností, tak vyváženou stravou.

Odpověď na otázku, zda máme optimální hmotnost, je subjektivní a souvisí s rozložením hmotnosti, tzn., jaký je poměr mezi množstvím tuku a základní tělesnou hmotou, tj. svaly, kostmi, orgány a tekutinami.

Nejobvyklejším způsobem odhadování hmotnosti je tzv. váhovo-výškový poměr (Body Mass Index – BMI).

## 2. Faktory funkční

**Svalová zdatnost** z pohledu silové a funkčně-svalové dostatečnosti.

**Vytrvalostní dispozice**, které jsou předpokladem k dlouhodobému provádění určité činnosti.

**Kloubní pohyblivost** ve smyslu rozsahu pohybu v jednotlivých kloubních spojeních (u zdravých jedinců je limitována především svalovým tahem – zkrácenými svaly) (Krištofič, 2007, p. 8).

Hewit-Zaitlin (1994) řadí mezi složky fitness:

- kardiorepirační – aerobní vytrvalost
- svalovou sílu a svalovou vytrvalost
- koordinační schopnosti
- flexibilitu (kloubní pohyblivost)
- stavbu těla

### Kardiorepirační vytrvalost

Kardiorepirační vytrvalost bývá považována za nejdůležitější součást fitness. Je to schopnost přenášet důležité živiny, hlavně kyslík, pracujícím svalům a odstraňovat přebytečné produkty vzniklé během dlouhého fyzického vypětí. To má za následek zlepšení funkce srdce, cév, plic a redukci rizikových faktorů jejich onemocnění. Nejúčinnějším faktorem pro zlepšení vytrvalosti je aerobní cvičení, při kterém se převážná část energie pro svalovou práci získává za přísunu kyslíku. Cílem aerobních pohybových aktivit je vyvolat specifické adaptační změny v organismu.

Kardiorespirační činnost ovlivňujeme vytrvalostním tréninkem. Aerobní cvičení je činností, při které se zvyšuje tepová frekvence a nejméně 15 minut se pohybujeme v tzv. aerobním pásmu, tzn. mezi 65 a 85 % maximální tepové frekvence, přičemž zatěžujeme především velké svalové skupiny.

Cílem aerobního cvičení je zlepšit oběhový systém tak, aby se zvětšilo množství krve a kyslíku v oběhovém systému, a zlepšit schopnost specifických svalů spotřebovat větší množství kyslíku.

Aerobní fitness program je zcela individuální pro každého člověka. Pro dlouhodobý aerobní program jsou důležitá tři postupná stadia: počáteční úroveň fitness, zlepšení úrovně fitness a udržení si úrovně fitness.

#### **Zdravotní přínos aerobního cvičení pro metabolismus:**

- účinnější využití mastných kyselin a tuků
- rychlejší odbourávání odpadních látek
- úbytek tukové tkáně
- snížení hladiny škodlivého cholesterolu
- zvýšení hladiny zdravého HDL cholesterolu

#### **Pro srdečně-cévní systém:**

- snížení klidové srdeční frekvence
- snížení systolického tlaku
- účinnější využití kyslíku v pracujícím svalu
- rychlejší návrat ke klidové srdeční frekvenci po fyzické zátěži

#### **Pro dýchací systém:**

- zvětšení plicní kapacity
- zkvalitnění přenosu kyslíku v organismu

#### **Pro pohybový systém:**

- zachování nebo zvýšení svalové vytrvalosti
- zvyšování hustoty kostní tkáně

#### **Pro oblast psychosomatickou:**

- zlepšení odolnosti vůči vnějším vlivům
- odreagování se
- zvýšení sebedůvěry
- seberealizace

(Skopová, 2005).

### **Základní kritéria tvorby aerobního programu**

Pro tvorbu aerobního programu je nutno zvolit typ aerobního cvičení a tzv. FIT:

- F – frekvence

Pro získání optimálních výsledků je třeba cvičit 3–5× týdně.

- I – intenzita

K získání žádoucích výsledků je třeba cvičit určitou intenzitou. Intenzita cvičení by se měla pohybovat mezi 65 a 85 % maximální tepové frekvence. Obecnou zkouškou optimální intenzity aerobního cvičení je tzv. mluvní test. Měli bychom cvičit takovou intenzitou, abychom byli schopni mluvit bez „lapání po dechu“.

- T – trvání cvičební lekce

Cvičení by mělo trvat nejméně 20–30 minut.

Výběr typu cvičení vyplývá z fitness úrovně cvičenců, jejich zájmů, času, vybavení, osobních cílů a dalších okolností.

### **Svalová síla a svalová vytrvalost**

**Svalová síla** bývá definována jako velikost síly svalu nebo svalové skupiny, kterou může sval vykonat maximální kontrakci proti odporu.

**Svalovou vytrvalost** můžeme definovat jako schopnost svalu nebo svalové skupiny odolat únavě (Hewitt-Zaitlin, 1994).

**Posilovací trénink** je cvičební postup, kdy postupně zvětšujeme velikost odporu za účelem posílení svalově-kosterního systému principem „přetěžování“ svalů více, než na co jsou zvyklé. Svaly se nárokům, které na ně cvičení klade, přizpůsobují změnami ve stavbě a pozitivně se adaptují:

- zvětšuje se velikost svalových vláken
- zvětšuje se síla svalové kontrakce
- zvětšuje se pevnost šlach
- zvětšuje se síla kostí
- zvětšuje se pevnost vazů

Posilovací trénink má příznivý vliv na:

- správné držení těla
- zlepšení vnějšího vzhledu

- snížení rizika svalových zranění
- odstranění funkčních poruch svalového systému
- metabolické funkce

Mezi faktory, které ovlivňují sílu, patří pohlaví, věk a genetická vybavenost. Muž má větší svalovou hmotu než žena, jelikož velikost svalů je ovlivňována přítomností testosteronu. Velikost svalů a jejich sílu můžeme zvětšit v každém věku, ale největší nárůst můžeme pozorovat mezi 10. a 20. rokem života.

- F – frekvence

Frekvence cvičení by měla být 2–4× týdně. Svalový systém může být zdokonalován pouze tehdy, poskytneme-li mu dostatečný odpočinek.

- I: Intenzita

V posilovacím tréninku souvisí intenzita s velikostí svalů (svalových skupin), které jsou posilovány. Obecně platí, že velké svaly snesou vyšší intenzitu než malé.

- T: Trvání

Délka každé lekce závisí na úrovni síly a svalové vytrvalosti jednotlivce a také na důvodu posilování. Neměla by přesáhnout 90 min.

### **Kloubní pohyblivost**

Flexibilita neboli kloubní pohyblivost je jednou ze základních motorických schopností, a to schopností provádět pohyby ve velkém rozsahu. Je také jednou z pohybových schopností ovlivňujících funkční kapacitu hybného systému člověka. Závisí na anatomické stavbě kloubů, na pružnosti vazů, šlach a svalů antagonistů, jejich uvolnění a protažení a současně i síle příslušných činných svalů (agonistů). Nemalou roli hraje také aktuální psychický stav, únava, věk cvičence, kvalita rozcvičení, teplota prostředí nebo denní doba (Skopová, 2005).

Je nutné si také uvědomit, že pohyblivost není schopnost homogenní. Existují rozdíly mezi jednotlivými klouby podle jejich funkčního využívání – například velká pohyblivost v kyčelním kloubu neznamena stejnou pohyblivost v kloubech ostatních.

Důležitost potřebné úrovně pohyblivosti se všeobecně spojuje s možností lépe využívat ostatních pohybových schopností – síly, rychlosti apod. – a také s technickou dokonalostí v mnoha sportovních odvětvích (skoky do vody, rozsah pohybu běžeckého kroku atd.). Dostatečný rozsah pohybu potenciálně určuje možnosti projevu svalového úsilí.

- F: Frekvence

Minimálně 3× týdně.

- I: Intenzita

Pomalý pohyb.

- T: Trvání

Výdrž v každém cviku by měla být minimálně 30–60 sekund.

## **Koordinace**

Pohybový potenciál představovaný výše zmíněnými faktory je možné efektivně využívat jen účelnou koordinací dílčích pohybových aktů a operací, což představuje kvalitu řídicích procesů centrální nervové soustavy. Síla je příčinou změny pohybového stavu těles a pro vykonání pohybu je nutné její určité množství (to představuje kondiční složka). Ale konkrétní pohyb lze provést více možnými způsoby. Jednotlivé svaly plní při provádění pohybu různé funkce. Jsou zapojovány v různých časových posloupnostech (to představuje koordinační složka). Z toho vyplývá, že k účelnému zvládnutí pohybového úkolu je zapotřebí koordinovat silové působení.

## Základní dělení skupinových lekcí

### Choreografické

- cílem lekcí je pomocí výuky choreografie zvýšení úrovně kardiorepirační vytrvalosti.
- příklady lekcí: aerobik, step aerobik

### Kondiční

- cílem lekcí je především zvýšení úrovně kardiorepirační a svalové vytrvalosti.

Během kondičních lekcí se využívá váha vlastního těla nebo pomůcky (balanční úseče, fitbally, závěsné systémy, kettlebells, činky, posilovací pásy (dynabendy), .....

Nejčastěji využívanou organizační formou je tzv. **kruhový trénink**. Je to forma charakteristická postupným zapojováním co nejdálenějších svalových skupin, při cvičení na stanovištích, obvykle uspořádaných do kruhu. Jde o vykonávání jednotlivých cviků na různé svalové partie, kdy v každém kole je procvičeno celé tělo. Delší pauza následuje až po absolvování celého kruhu. Délka cvičení na jednom stanovišti je 15–90 sekund, počet stanovišť je 6–10, počet kruhů 3–5, trvání celého kruhového tréninku je 15–45 minut. (Velínská & Ondrášek, 2012).

- příklady lekcí: metabolic training (HIIT)

### Body&Mind

- cílem je zaměření na vědomé zapojování svalů v posilovacích a protahovacích polohách a cvicích.
- dalším cílem je psychická relaxace.

Lekce Body&Mind mají kompenzační charakter. Ve všech lekcích jsou zahrnuta cvičení protahovací, posilovací a uvolňovací. Poměrové zastoupení těchto cvičení se však u různých lekcí liší. Všechny lekce Body&Mind spojuje nácvik hlubšího uvědomování si vlastního těla, práce s dechem, aktivace hlubokého svalového stabilizačního systému páteře.

## **Struktura choreografických lekcí**

### **Zahřátí – warm up**

Jedná se o důležitou část hodiny, během níž dochází k přípravě organismu na následující zatížení. Dýchání se prohlubuje, postupně se zvyšuje spotřeba kyslíku, roste tepová frekvence. Díky počátečnímu zahřátí získávají svaly a šlachy potřebnou pružnost (snižuje se riziko poranění). Využívají se prvky **low impact aerobiku**, paže se pohybují jen do výše ramen, nezařazují se otočky, využívá se pohybu po prostoru.

### **Prestrečink**

Závěrečná část zahřátí, krátký strečink (dynamický). Hlavním úkolem je protáhnout svaly, které jsou nejvíce zatěžovány během hlavní aerobní části (tzn. sval bedro-kyčlo-stehenní, přímá hlava 4hlavého svalu stehenního, tzv. hamstringy – dvojhlavý sval stehenní, sval pološlašitý a poloblantý, lýtkové svaly a svaly beder).

Kvůli rychlému poklesu tepové frekvence by neměl prestrečink trvat moc dlouho. Celková délka je asi 10–15 minut, ale záleží na trénovanosti cvičenců. Čím je zdatnost vyšší, tím pomaleji narůstá tepová frekvence. Během warm up zjistíme úroveň cvičenců a podle ní můžeme přizpůsobit obtížnost lekce.

### **Hlavní aerobní část**

Doba trvání přibližně 25–35 min. Tepová frekvence (TF) by se měla pohybovat v rozmezí 65–85 % jejího maxima. Po 30 minutách cvičení dochází v těle k využívání tuku jako zdroje energie.

### **Zklidnění – cool down**

Zklidnění organismu po zátěži přibližně na 60 % max. TF postupným snížením rozsahu pohybu, intenzity cvičení. Můžeme využít prvků z warm up, protažení svalů dolních končetin... Délka minimálně 2–3 minuty. Je možné zařadit protažení antagonistických svalů.

### **Posilování – floor work**

Bývá součástí lekce aerobiku, zaměřuje se především na problémové partie – břišní svaly, hýžděové svaly, svaly vnější strany stehen... Protože během lekce aerobiku zatěžujeme převážně dolní končetiny, měli bychom část posilování věnovat také procvičení svalů horní poloviny těla (prsni svaly, mezilopatkové svaly, triceps, biceps).

### **Strečink**



Velmi důležitá součást hodiny aerobiku, která má za cíl protažení svalů s tendencí ke zkrácení (svaly posturální). Používáme statický strečink a postizometrickou relaxaci (PIR). Délka této části hodiny je zhruba 5–8 min.