Univerzita Pardubice

Fakulta filozofická

Body image ve fitcentrech a posilovnách

Tomáš Frýdek

Bakalářská práce

2016

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
Akademický rok: **2013/2014**

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení:	**Tomáš Frýdek**
Osobní číslo:	**H12334**
Studijní program:	**B6703 Sociologie**
Studijní obor:	**Sociální antropologie**
Název tématu:	**Body image ve fitcentrech a posilovnách**
Zadávající katedra:	**Katedra sociálních věd**

Zásady pro vypracování:

Tato práce bude zaměřena na zkoumání body image ve fitcentrech a posilovnách. Výzkum bude zaměřen na faktory, které ovlivňují důležitost tělesného sebepojetí, tzv. body image. Výzkum bude probíhat ve fitcentrech a v posilovnách v Hradci Králové a v Pardubicích. Hlavním cílem této práce bude, zjistit proč je tělo pro lidi důležité a co jsou pro ně schopni podstoupit.

Metody výzkumu: nezúčastněné a zúčastněné pozorování (především ve formě trávení času s informátory při cvičení), rozhovory s osobnostmi, kteří se věnují fitness," fanoušky" či jenom lidmi, kteří se snaží něco dělat pro své zdraví a svůj vzhled.

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná/elektronická**

Seznam odborné literatury:

COAKLEY, J., J. 2004. Sports in Society: Issues and Controversies. 8th ed. Boston: McGraw-Hill. ISBN 0-8151-2027-3.

CROOK, M a GAJDOVÁ, D. 1995. V zajetí image těla: The body image trap: jak chápat a odmítat mýty o vzhledu těla. 1. vyd. Ostrava: Oldag, 136 s. ISBN 80-85954-02-8.
FIALOVÁ, L. 2006. Moderní body image: jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla. Vyd. 1. Praha: Grada, 92 s. ISBN 80-247-1350-0.
FIALOVÁ, L. a KRCH, F. 2012. Pojetí vlastního těla - zdraví, zdatnost, vzhled. Vyd. 1. Praha: Karolinum, 278 s. ISBN 978-80-246-2160-9.
HORNE, J.; TOMILSON, A.; WHANNEL, G. 1999. Understanding Sport: an Introduction to the Sociological and Cultural Analysis of Sport. 1st pub. London: Routledge. ISBN 0-419-25290-8.
LIPOTEVSKY, G. 2002. Říše pomíjivosti: Móda a její úděl v moderních společnostech. Praha:
Prostor.
MacCLANCY, J. 1996. Sport, Identity and Ethnicity. Oxford: Berg, ISBN 1-85973-140-6.
MURPHY, R. 1987. Umlčené tělo. Praha: Slon. ISBN 80-85850-98-2.
SHERMAN, J. 1968. The Colour of Muscle: Multiculturalism at a Brooklyn Bodybuilding Gym. In Everyday Multiculturalism by Amanda Wise and Selvaraj Velayutham. Part 4. Leisure.
SOUKUP, M. 2011. Antropologie těla. Antropologi Integra 2/2011/1.

Vedoucí bakalářské práce: **PhDr. Hana Synková, Ph.D.**
Katedra sociálních věd

Datum zadání bakalářské práce: **30. dubna 2014**
Termín odevzdání bakalářské práce: **30. března 2015**

prof. PhDr. Petr Vorel, CSc.
děkan

L.S.

Univerzita Pardubice
Fakulta filozofická
532 10 Pardubice, Studentská 84

PhDr. Michal Tošner, Ph.D.
vedoucí katedry

V Pardubicích dne 30. dubna 2014

Prohlášení:

Tuto práci jsem vypracoval samostatně. Veškeré literární prameny a informace, které jsem v práci využil, jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

Byl jsem seznámen s tím, že se na moji práci vztahují práva a povinnosti vyplývající ze zákona č. 121/2000 Sb., autorský zákon a zejména se skutečností, že Univerzita Pardubice má právo na uzavření licenční smlouvy o užití této práce jako školního díla podle § 60 odst. 1 autorského zákona, a že pokud použiji tuto práci nebo poskytnu licenci pro použití jinému subjektu, je Univerzita Pardubice oprávněna ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložila, a to podle okolností až do jejich skutečné výše.

Souhlasím se zveřejněním mé práce v Univerzitní knihovně

V Pardubicích dne 30. 10. 2016

Tomáš Frýdek

Poděkování:

Děkuji touto cestou vedoucí mé práce paní PhDr. Haně Synkové za její cenné rady a odborné vedení.

Anotace:

Obsah bakalářské práce se zabývá body image v posilovnách a fitness centrech v Hradci Králové a okolí. Cílem práce je analyzovat body image u návštěvníků posiloven a fitness center obecně. Moje práce se skládá ze tří částí.

První část definuje základní pojmy z oblasti body image a věnuje se lidskému tělu jako celku.

Druhá část shrnuje historii a vývoj posiloven a fitness center a jejich návštěvnost. Dále se zabývá rozdílným přístupem k body image a posilovnám u mužů a žen.

Třetí část je rozdělena na dvě podkapitoly. První kapitola se zabývá metodologií výzkumu daného tématu a použitím metod zjišťování faktů. Ve druhé kapitole se věnuji terénnímu výzkumu a z nasbíraných informací vyvozuji závěry.

Klíčová slova:

Body image, posilovna, fitness centrum, fitness, výživa, pohyb

Annotation:

The thesis deals with creating of body image in gyms and fitness centers in and around the city of Hradec Králové. Its aim is to analyze the body image visitors of gyms and fitness centers in general. The work consists of three parts.

The first part defines the basic concepts of body image improvement and focuses on the human body as a whole.

The second part summarizes the history and evolution of gyms and fitness centers and their utilization. It also contains the points of view and the different approach as to body image and gyms by men and women. The third part is divided into two parts. The first chapter deals with the methodology of the research of the topic and the use of methods to find facts. The third part is divided into two parts. The first chapter deals with the methodology of the research of the topic and the use of methods to find facts. The second chapter is devoted to the field of research and to drawing conclusions from the gathered information.

Keywords:

Body image, gym, fitness, nutrition, movement

Obsah

1 Úvod 10

2 Tělo a body image 12

2.1 Tělo v antropologii 12

2.2 Body image 12

2.3 Tělo z pohledu pohybu a výživy 14

2.4 Kulturistika a fitness 14

3 Vývoj kulturistiky a fitness 16

3.1 Vývoj kulturistiky 16

3.2 Soutěžní kulturistika 16

3.3 Potravinové doplňky a jejich využití 17

3.4 Kulturistika z pohledu sociálních věd 19

3.5 Vývoj fitness a wellness 21

3.6 Wellness aneb Zdravý životní styl 22

3.7 Vývoj posiloven a fitness center v České republice 22

3.7 Ženy v posilovnách versus muži v posilovnách 23

3.7.1 Ženy v posilovnách 23

3.7.2 Jak cvičí muži a ženy 24

4 Výzkum 26

4.1 Terénní výzkum 26

4.1.1 Etické hledisko 26

4.1.2 Použité metody zkoumání 27

4.1.3 Rozhovor 27

4.1.4 Výběr otázek 28

4.1.5 Dotazník 28

4.2 Očekávání žen a mužů od posiloven a fitness center 29

4.2.1 Muži 29

4.2.2 Ženy 30

4.3 Místa terénního výzkumu 31

4.4 Rozdíl mezi klasickou posilovnou a crossfitovou tělocvičnou 34

4.4.1 Postavení návštěvníků posilovny. 35

4.5 Návštěvnost v letních a zimních měsících 35

4.6 Pohled respondentů na kulturistiku 36

4.7 Body image a problémy s ní spojené 37
4.8 Shrnutí a zhodnocení výzkumu 38
5 Závěr 40
6 Seznam obrázků 42
7 Seznam literatury 42

1 Úvod

Ve své práci se budu zaměřovat na to, jak každý jednotlivec chápe své tělo, **tělesné sebepojetí neboli body image** v posilovnách a fitness centrech. Toto téma jsem si vybral, protože jsem vždy rád chodil a stále rád chodím cvičit do posiloven. Během těchto mých návštěv jsem si stále více všímal dalších a dalších lidí, kteří chodí častěji do posilovny. Někteří cvičili jenom pro svůj dobrý pocit, že pro své tělo něco udělali, avšak jiní v posilovnách strávili několik hodin a jejich „body image" byla pro ně nesmírně důležitá. Velmi mě zajímalo, z jakého důvodu lidé chodí cvičit, jaký mají cíl a co je k tomu vede či motivuje.

Velký vliv na body image má situace ve společnosti. V naší moderní společnosti je kladen důraz na fyzický vzhled, který je nám prezentován pomocí časopisů, plakátů, letáků či reklam. Také pracovníci masových médií nám dávají příklad, jak musíme o své tělo pečovat a upravovat ho, abychom vypadali stejně jako osoby, které se v těchto médiích vidíme. Dříve se tento tlak vyvíjel převážně na ženy v módních časopisech, ale nyní se média také orientují na muže, kteří by se měli starat o své tělo stejně jako ženy, možná dokonce více. Ideální je velmi štíhlá opálená žena a přiměřeně svalnatý muž s plnými svaly, a, vypracovanými břišními svaly a samozřejmě s upraveným zevnějškem.

Ani já jsem neodolal a ve svých 19 letech jsem posilovnu navštívil. Od té doby, co jsem poprvé navštívil posilovnu, se mnoho věcí změnilo. První rok cvičení byl z mé strany spíše poznáváním svého vlastního těla, a pokud se vrátím zpět, tak jsem si své tělo spíše ničil, než abych mu pomáhal v dalším růstu. A důvod? Začal jsem diskutovat s lidmi, kteří se v této oblasti pohybovali déle než já a neustále mi opakovali, že musím zvedat těžké váhy a hlavně co nejvíce, jinak nebudu vypadat jako moji „hrdinové z obálek sportovních časopisů". Ihned jsem uposlechl jejich rady, ale bylo to více ke škodě než k užitku. Technika mého cvičení nebyla dobrá. Cvičil jsem prsní svaly, ale místo bolesti prsou jsem cítil bolesti ramen a měl s nimi problémy.

Po roce jsem oslovil svého známého, který cvičil již více než 20 let a měl za sebou spoustu zkušeností se správným stravováním a technikou prováděných cviků. Po akceptaci jeho rad jsem se začal cítit lépe. Nejen, že mě přestaly bolet klouby, ale začal jsem cítit svaly, které jsem v daném tréninku cvičil. Po asi dvou měsících v posilovně se pro mě stala tato činnost nejoblíbenější. V této době jsem měl osobní problémy a tyto problémy jsem vyřešil právě v posilovně a nezatěžoval jimi okolí. Vzápětí po skončení tréninku jsem se cítil jako nový

člověk. Vyplavené endorfiny a příjemný pocit po odpracovaném tréninku ze mne udělaly nového člověka. V tomto období jsem byl v posilovně 4x týdně a nepřestával jsem z toho mít radost, a naopak se z toho pro mě stala závislost. Chtěl jsem být jako ti kulturisté a další lidé, kteří se objevují na titulních stránkách časopisů a v reklamách. Během čtyř let stálých návštěv posiloven jsem potkal mnoho lidí, kteří se pohybují v okolí posiloven, a odhalil jejich „tajemství“ a postupy, o kterých se zmíním dále ve své práci.

Cílem práce je zjistit důvody, které vedou cvičence k návštěvě posiloven. Tématem teoretické části je studium dostupné literatury týkající se předmětu mé práce a současný stav poznání na tomto poli.

Cílem praktické části je posoudit současnou aktivitu cvičenců, kteří navštěvují posilovny a fitness centra ve vybraných regionech. Metodami, které jsem využíval, bylo zúčastněné ano použít á pozorování, rozhovory a dotazníky.

2 Tělo a body image

2.1 Tělo v antropologii

Stav těla je pro nás to nejdůležitější, protože nás provází při všech aktivitách. Pro zkoumání těla a jeho tělesných dispozic potřebujeme mezioborový přístup, o který se zajímá obor antropologie těla. *„Hlavní podněty čerpá především z psychologie, sociologie, historie, filozofie a biologie, jejichž poznatky usiluje tvůrčím způsobem integrovat. Obecně lze říci, že předmětem jejího zájmu je studium lidského těla v čase a prostoru, a to s ohledem na jeho biologickou, sociální a kulturní dimenzi.*“ (Soukup, Balcerová, 2011: 31) Ke zkoumání a studiu lidského těla patří studium duše a také stavu, ve kterém se tělo nachází. Jako první antropology, kteří se zabývali studiem těla, bychom mohli jmenovat dva Francouze, Marcela Mausse a Clauda Lévi-Strausse. První jmenovaný antropolog ve své studii ***Les techniques du corps*** (Techniky těla) zastával názor, že: „*Tělo je první a přirozený instrument člověka. Nebo přesněji řečeno: aniž mluvíme o instrumentu, tělo je přirozený technický objekt a zároveň technický prostředek člověka.“* (Mauss 1972: 96 in Soukup, Balcerová 2011: 31) Mauss ve svých myšlenkách odkazuje na kulturu a zvyky s ní spojené. Každá kultura chápe své tělo různými způsoby a zvyklosti (např. chůze, běh nebo hygienické návyky) se v každé kultuře liší a jsou pro dotyčnou kulturu specifické. V kultuře, ve které žijeme, se snažíme osvojit svoje tělo a naším cílem je naučit se ho ovládat. (Soukup, Balcerová 2011: 34)

Pokud chceme studovat lidské tělo z antropologického pohledu, tak ho rozdělíme do dvou dimenzí a těmi jsou: tělesná a kulturní. Kulturní dimenze má tři úrovně: artefakt, význam a normu, což jsou tři významné úrovně, jimiž je tělo upravováno a disciplinováno. Na lidském těle můžeme ukázat vliv kultury a kulturního a biologického determinismu. Můžeme tvrdit, že tyto tři úrovně odpovídají antropologickému přístupu ke kultuře. Antropologie vysvětluje pojem kultura jako soubor artefaktů a idejí, které jsou sdíleny členy určité společnosti. (Soukup, 2011 in Soukup, Balcerová 2011: 32)

2.2 Body image

Termín body image si můžeme přeložit několika pojmy, např. obraz těla, chápání vzhledu těla.

Vzhled našeho těla je ovlivněn tím, jak bychom chtěli vypadat a jak své tělo vnímáme.

„Pod pojem tělesné sebepojetí se řadí všechny představy jedince, které mají vztah k jeho vlastnímu tělu. Proto má tělesné sebepojetí (body image) kognitivní, afektivní i konativní komponenty, které ho charakterizují.“ (Cooper, 1990: 12)

Za vývoj chápání vzhledu těla (body image) mohou historické, kulturní a geografické faktory. Tělo člověka a jeho projevy jsou velice úzce spjaty s kulturou. V lidské historii jsou trendy, které ovlivňují hodnocení a snahu o spokojenost lidí s podobou svého těla. Cílem je kladné hodnocení vlastního těla.

V dnešní době je ve společnosti tendence přizpůsobit se prezentovanému ideálu lidského těla, který předkládají média a jiné zdroje. Štíhlý, opálený, krásný a bohatý muž s dobrou tělesnou konstrukcí a dobrou fyzickou zdatností je pro naši společnost ideálem. Štíhlost je ztělesněním bohatství a úspěchů. (Fialová, 2006: 15)

Tělo člověka slouží také jako poskytovatel informací o osobnosti, o povaze a přístupu k životu. Na tělesný vzhled mají vliv geny, které jsme zdědili po svých rodičích či jiných členech naší rodiny, ale nejsou to jediné faktory, které ovlivňují naši naše chápání vzhledu těla. Jsou tu také vlivy jako kultura, situace ve společnosti, ekonomika či možnosti zdravé výživy těla. Nejzákladnějším zdrojem formování vzhledu lidského těla je jakákoliv tělesná aktivita.

Sociologové si všimli, že ze současné společnosti zmizely problémy jako je hlad, zima a nemoci. Jelikož nám nechybí základní potřeby, které jsou nezbytné pro život, uchylujeme se k řešení pro nás „závažného problému“, jak si na břiše pořídit správně vyrýsovaný „six pack“. Kulturní antropologové upozorňují, že přehnaná péče o tělo přerůstá v nový druh náboženství. Chrámy tohoto náboženství jsou posilovny, wellness, kosmetické salony a přeplněné ordinace plastických chirurgů. Stáváme se otroky diet a nejrůznějších cvičebních aparatur v posilovnách „*Podle německého psychologa Paula Schildera je body image způsob jakým člověk přemýšlí o svém těle, jak ho vnímá a cítí*.“ (Schilder 1999, 2000: 11) Definice zahrnuje ideální tělesné proporce, přitažlivost těla a emoce spojené s tvarem a velikostí. Nerealistická body image, která je tlačena vlivem médií, má obrovskou sílu, která může u lidí přerůst v psychické problémy nebo poruchy příjmu stravy. (Brezina, 2015)

Krása již není opěvována jako dar přírody, ale je produktem, který stojí spoustu peněz nebo se lze k němu dopracovat prostřednictvím plastických operací či přísného cvičení a

stravovacího režimu. Podmínkou úspěšnosti člověka jsou jeho peníze a je nutné, aby je investoval do svého vzhledu. Na tento tlak mají největší vliv média.

2.3 Tělo z pohledu pohybu a výživy

Pohyb je nejzákladnější složkou života, a to nejen pro člověka, ale i pro většinu živočišných druhů, které se nacházejí na naší planetě. V době dnešních moderních technologií bohužel pohybu ubývá, a to i kvůli často sedavé a méně fyzicky náročné práci. Současnou populaci sužuje nedostatečná fyzická a pohybová aktivita. Jedním z hlavních důvodů poklesu pohybové aktivity je odstranění fyzické práce v zaměstnáních. Třetina pracujících lidí má sedavé zaměstnání nebo v práci stojí či se občas projdou po kanceláři nebo po podniku.

„Naopak pravidelná pohybová aktivita je přiřazována kvalitativním složkám života a její největší přínos spatřujeme v možnosti ochránit a zlepšit funkční kapacitu pohybového aparátu celé generace.“ (Durstine, 2003: 62)

Strava pro člověka, ale i pro vrcholového či rekreačního sportovce, je složena z bílkovin, sacharidů a tuků. Člověk, který sportuje málo, či nesportuje vůbec, by měl mít denní příjem bílkovin 0,5 g na kilogram tělesné hmotnosti, zbytek stravy by měly tvořit sacharidy a živočišné tuky. Naopak u těch, kteří sportují více, častěji a náročněji, by měl být příjem bílkovin vyšší, a to mezi 2g – 3g na kilogram tělesné hmotnosti. To platí v plném rozsahu i pro fitness a kulturistiku. V tomto případě vysoké množství bílkovin je podmínkou pro budování svalové hmoty. V současné době je známo, jak se vhodně a správně stravovat při posilování. Obecně platí, že vysoké množství bílkovin se nedoporučuje přijímat jenom živočišnou formou jako je např. maso, vejce, tvaroh, sýry apod. Svaly potřebují tyto živiny dostávat i lépe a rychleji stravitelnější formou. K tomu se využívají preparáty, jako jsou např. syrovátkové proteiny, aminokyseliny. Jejich předností je výrazně kratší doba stravitelnosti a snadnější vstřebávání. Pokrytí základních potřeb pro zlepšení body image je pro většinu lidí velmi finančně náročné. (Smejkal, 2006)

2.4 Kulturistika a fitness

Zde bude důležité vysvětlit rozdíl mezi kulturistikou a fitness. Tento rozdíl je zřetelný a je zde několik znaků, kterými se tyto dvě kategorie liší.

V kulturistice jde převážně o nejlépe dosažený vzhled těla pomocí cvičení a specifické stravy. Toho se dosahuje pomocí zátěže, která napomáhá k hypertrofii (zvětšování tkání)

svalu. Obrovskou popularitu získalo zdvihání těžkých těles a břemen v 18. století, kdy vzpěrači zvedali nad hlavu obrovské balvany, sudy a činky. Tito vzpěrači byli u publika velmi oblíbení, a to nejen díky své fyzické síle a zdatnosti, ale také díky mohutné postavě. O století později se vzpěrači rozdělili do dvou kategorií. První kategorie trénovala, aby docílila co největšího úspěchu v olympijských disciplínách, a druhá skupina trénovala rozvoj svalstva a harmonii těla. (Roubík, 2012)

Později se vyvinula mnohá sportovní odvětví. Různé formy posilování se staly nezbytnou součástí k dosažení hodnotnějšího výkonu, staly se podmínkou dobrého umístění a tím předpokladem pro závodní sport.

Fitness není sportovní odvětví jako kulturistika, ale jedná se spíše o zdravý životní styl, kdy je snahou správně jíst a dodržovat dostatečný pohyb. „Základní filosofií fitness je dosažení stavu, odpovídajícího starořeckému pojmu „kalokaghatia“ (soulad fyzické a duševní krásy).“ (Caha, 2014) V začátcích bylo fitness charakteristické lehkou aerobní činností, která tělo zatěžovala velmi mírnou zátěží. S vývojem fitness, díky soutěživosti některých jedinců vznikly sporty, které jsou s fitness spojeny (aerobik, jogging a spinning).

3 Vývoj kulturistiky a fitness

3.1 Vývoj kulturistiky

Tvarování těla pomocí závaží je známé již z dob Antiky, ale kulturistika byla za sport uznána až v 19. století. Kulturistika pochází z francouzského slova culturisme, které je odvozeno od latinského slova kultura, a znamenalo vzdělávání a zlepšování svého vlastního těla (Kavková, 1997). Kdybych to měl shrnout svými vlastními slovy, tak kulturistika je dlouhodobé sebepoznávání sebe sama a to nejen díky cvičení se závažím.

Historické prameny kulturistiky sahají do antických dob. Tělesné posilování bylo v této době určitým sociálním fenoménem. Ve starověkém Řecku a Římě byl sport a sportovci uznáváni stejně jako bohové a žili si nad poměry. Jako posilovací stroje či činky využívali jednoduché kladky a také obyčejné kameny, které sloužily jako závaží i jako činka či jiný posilovací přístroj. Hlavními průkopníky těchto metod byla Sparta, která tyto metody vymyslela ke zdokonalování a rozvoji síly svých spartských bojovníků, kteří využili tento posilovací trénink. Tento trénink zúročili ve fyzicky náročných bitvách.

Největší vývoj zažila kulturistika v 70. letech minulého století a to v USA, zejména v Kalifornii. Právě v této době se v Kalifornii scházely různé typy lidí, např. hipsteři, hippies apod. Mezi těmito skupinami se objevili i kulturisté či svalnatí lidé, kteří cvičili ve světoznámé posilovně Gold´s Gym, která sídlila ve Venice Beach. Tato posilovna byla založena v roce 1965 podnikatelem a nadšencem do posilování Joe Goldem. V této „mekce“ se každý den ráno a večer na dvě hodiny scházeli kulturistické hvězdy tehdejší doby. Během čtyř desítek let se obraz kulturistiky rapidně změnil. V dnešní době je Gold´s gym významnou sítí posiloven po celém světě. Je jich více než 600 ve více než 42 zemích světa. (Smejkal, 2006)

3.2 Soutěžní kulturistika

U kulturistiky jako sportu je důležitý rozvoj a vyrýsovanost svalové hmoty a její objem. V dnešní době je kulturistika hlavně o objemových postavách, které nejsou ani moc praktické. Obrovské množství svalové hmoty, nafouklá břicha a odvodnění. Pro velkou část lidí je to nepochopitelné.

Kulturistika má několik kategorií: klasickou kulturistiku, kulturistiku a physique. Kategorie klasická kulturistika a physique jsou relativně stejné. Nejde tam o velké objemy svalstva, ale spíše o vyrýsovanost a estetičnost postavy.

Heslo kulturistiky zní: Krása, zdraví a síla. Je těžké definovat pojem krása, protože nejen v kulturistice záleží na osobním názoru. Díky velkému nárůstu výkonnosti se kulturista stává velkým tématem pro mnoho laiků i odborníků. Např. na internetu se vyskytují různé názory. Přečetl jsem několik těchto diskuzí. Nesetkal jsem se s kladnými názory na ženskou kulturistiku, tuto kategorii zavrhují a doslova jim přijde přehnaná. Komentuje se rovněž přehnaná oddanost sportu: „*S takovými drastickými změnami se organismus nemůže vyrovnat. Myslím, že se bodybuilding dostal někam, kde být nemá. Nevím, proč by měl být kulturista otrokem svého sportu a vstávat třikrát během noci, aby se najedl. Také nechápu, proč by měl být tak dehydrovaný, že téměř omdlévá, a celou dobu před soutěží stále podrážděný. Z kulturistiky se úplně vytratil princip ve zdravém těle zdravý duch."* (Paulík, 2010)

S tímto sportem se pojí velké množství zakázaných látek, které podporují nárůst svalové hmoty apod. Co se týče dopingu, je kulturistika jedním ze sportů, kde se nejvíce doping používá, což dokazují antidopingové zprávy, které vycházejí každý rok. V patách kulturistice je vzpírání, cyklistika či silový trojboj.

Využívání dopingových látek je přísně účelové podle charakteru sportu. Sporty, které se zaměřují na objem svalů, využívají jiných dopingových látek. Mezi tyto sporty patří především kulturistika, trojboj, vzpírání a zápas. Naproti tomu, vytrvalostní sporty, mezi něž patří cyklistika, atletika využívají jiný druh dopingových látek.

3.3 Potravinové doplňky a jejich využití

Nejlepší lék je tvá potrava. Tento výrok kdysi řekl Hippokrates a i v tomto případě měl pravdu. Nic nenahradí pevnou a správě vyváženou stravu, kterou konzumujeme. Potravinový doplněk může doplňovat naši stravu a obohacovat ji o určité minerály či látky, které běžné jídlo neobsahuje nebo jich není dostatek. Jako další výraz se používá doplněk stravy nebo anglické slovo supplement.

Velké množství doplňků stravy využívají kulturisté a lidé, kteří chodí do posiloven či „fitek“. Velká část z nich přijímá enormní množství těchto produktů.

Podle zákonů a směrnic jsou doplňky stravy. „*Potraviny určené k přímé spotřebě, které se odlišují od potravin pro běžnou spotřebu vysokým obsahem vitaminů, minerálních látek nebo jiných látek s nutričním nebo fyziologickým účinkem a které byly vyrobeny za účelem*

doplnění běžné stravy spotřebitele na úroveň příznivě ovlivňující jeho zdravotní stav.“ Zákon o potravinách č. 456/2004 Sb. (úplné znění zákona č. 110/1997 Sb.)

Podle směrnice EP a R č. 2002/46/ES jsou to **„***potraviny, jejichž účelem je doplňovat běžnou stravu a které jsou koncentrovanými zdroji živin nebo jiných látek s výživovým nebo fyziologickým účinkem, samostatně nebo v kombinaci, jsou uváděny na trh ve formě dávek, a to ve formě tobolek, pastilek, tablet, pilulek a v jiných podobných formách, dále ve formě sypké, jako kapalina v ampulích, v lahvičkách s kapátkem a v jiných podobných formách kapalných nebo sypkých výrobků určených k příjmu v malých odměřených množstvích; (živinami jsou vitaminy a minerální látky).“* (převzato z Státní zemědělská a potravinářská inspekce, szpi.gov.cz)

Potravní doplňky (doplňky stravy), podle zákona č. 456/2004 Sb. (úplné znění zákona č.110/1997 Sb.), „*jsou nutriční faktory (vitamíny, minerální látky, aminokyseliny, specifické mastné kyseliny a další látky) s významným biologickým účinkem.“* (převzato z Státní zemědělská a potravinářská inspekce, szpi.gov.cz)

Velké množství doplňků si většina sportovců hradí ze svých vlastních peněz. Doplňky stravy nejsou levnou záležitostí. Měsíčně utratí za proteinové koncentráty a aminokyseliny, které tvoří nejzákladnější potřebu pro tvorbu a udržení svalstva, několik tisíc korun. Pokud k tomu připočtete další doplňky na napumpování svalu nebo tzv. „nakopávač“, který povzbudí před tréninkem, tak měsíční výdej může být pro některé i velmi finančně náročný. A to se jednalo pouze o doplňky stravy a ne o pevnou stravu. Někteří sportovci dostanou nabídku od výrobců potravinových doplňků, kteří jim zasílají přípravky. Podepíší s nimi smlouvu, kde slibují propagaci značky a výrobků, které užívají pro rozvoj postavy.

Tyto sportovce můžete nalézt na fotkách či reklamách v různých sportovních časopisech. Tato reklama vzbuzuje v lidech touhu po daném produktu s vidinou, že budou stejní jako sportovci, kteří tento produkt propagují a využívají.

Sportovci, kteří takové štěstí na sponzorování od výrobců doplňků nemají, ale stále touží po dokonalém těle, jsou ochotni pro své tělo udělat naprosto vše. Měl jsem zkušenosti s několika lidmi, kteří si kvůli soutěži a nakoupení doplňků a nezbytných věcí půjčili 500 000 Kč, které dodnes splácejí. I taková je cena za vytvarování svého dokonalého tělesného vzhledu.

Od začátku výzkumu jsem si pokládal otázku. Co lidi vede k zakoupení daného produktu? Slavná osobnost, která výrobek propaguje, či heslovitý a výstižný text typu: výborná chuť, okamžitá vstřebatelnost apod., nebo obal?

Proto jsem SI začal si povídat s kamarády, kteří chodí cvičit. Z počátku jsme mluvili o svých silových výkonech a o tom jak kdo cvičí. Jak řeč plynula, dospěli jsme k tématu, jaké doplňky používají a z jakého důvodu. U všech byl základním doplňkem stravy proteinový prášek. Po určité době mi jeden začal povídat, jak začal zkoušet jeden doplněk, který právě viděl na internetu a používal ho jeho vzor, který ho inspiroval. Po ukončení debaty jsem hned začal hledat na internetu a zjistil si účinek daného produktu. Produkt, který si pořídil, byl zbytečný a byl doslova tahákem, který měl z lidí vytáhnout peníze a vnutit jim naprostý nesmysl přinášející naději, že díky němu budete mít lepší tělo a budete úspěšnější. Bohužel těmto reklamním tahákům podléhají hlavně nezkušení a mladší cvičenci. Jejich první otázky, když potkají svého kamaráda, jsou: „*Jakej bereš protein?*“ „*A vyzkoušel jsi novou věc od…*?“ Bohužel velká část z nich nedokáže ani upravit svůj jídelníček, který je základním stavebním kamenem k přeměně postavy. Doplňky stravy jsou pro většinu lidí důležitější než jídlo, protože pokud je nebudeš užívat „nikdy“ nebudeš jako kluci z plakátu.

Každoročně v dubnu se sjíždějí do Kolína nad Rýnem hvězdy fitness a kulturistiky. Výrobci sportovních pomůcek, strojů, oblečení a výživy, zde předvádějí své novinky pro letošní rok a pro následující soutěžní sezonu. Pokud bych porovnával kulturistiku a fitness na začátku a dnes, tak se jeví toto srovnání opravdu nemožným, neboť v současnosti se stal z těchto odvětví především tvrdý obchod se zaměřením na co nejvyšší zisk pro celosvětové korporace zabývající se vším od sportovního oblečení až po doplňky stravy.

3.4 Kulturistika z pohledu sociálních věd

Téma kulturistiky zkoumalo z různých pohledů i několik antropologů a sociologů. Např. Alan M. Klein strávil 4 roky v Kalifornii v posilovně Olympic gym, kde zkoumal lidi, kteří do této posilovny chodí. Zde popisoval, že tito lidé mají mezi sebou různé subkultury, ve kterých si vymezují své společenské role a postavení. Jako příklad v tomto výzkumu slouží outsider, který se snaží „dostat“ do skupiny, která má velmi vlivné postavení v posilovně. Outsider zkouší naprosto vše, aby stoupl v hierarchii posilovny a tím získal slušné postavení a respekt ostatních cvičenců.

Klein rozdělil hierarchii v posilovně do šesti skupin

1) Vlastníci posilovny

2) Profesionální kulturisté

3) Amatérští kulturisté

4) Lidé, kteří cvičí „pro sebe“ (nazývá je Gym rats)

5) Širší členové

6) Diváci a poutníci (Klein, 1986: 4)

U prvních tří kategorií není nic neobvyklého a jejich název vysvětluje vše, co bychom chtěli vědět a znát

Klein dále popisuje, že hlavním cílem pro tyto skupiny je sebeovládání. Netýká se to pouze stravovacího režimu, ale také někdy dvoufázových či třífázových tréninků. Bohužel tělo nemůže takovou námahu vydržet, a proto si velká většina kulturistů pomáhá látkami, které podporují svalový růst. Navzdory negativním účinkům těchto drog (poškození kardiovaskulárního systému, poškození jater) jsou velmi rozšířené i u žen a také u „gym rats“.

První tři skupiny o obchodování s drogami vědí, ale když k nim běžný člověk přijde, dělají, že nevědí a že nerozumí otázce. Důvodem k užití drog je vyřešení fyzického dilematu, které u kulturistů trvá. Kulturista má být velký, avšak zároveň má dosáhnout maximálního „vyproužkování“ a vyrýsování svalové hmoty. Aby se tělo „vyproužkovalo“, drží dietu, která se skládá z 10 000 kalorií denně, dieta má však negativní vliv na sílu a objem, proto kulturisté berou steroidy. Tato dieta je obrovská zátěž pro lidské tělo a také pro psychický stav. V období soutěží jsou kulturisté nejvíce podráždění a slabí a často bývají agresivní. Na jejich agresivitě mají také ano velký podíl ano odstranit prodávané drogy, které jim pomáhají k udržení a přibývání svalové hmoty. Jeden ze soutěžících dokonce řekl, že: „*Na podiu jsem blíž smrti než životu*“. (Klein, 1986: 6)

Na téma kulturistiky prováděla výzkum také socioložka Yvonne Wiegers v článku Male Bodybuilding: The Social Construction of a Masculine Identity. Po několika stránkách historie Wiegers uvádí: „*O tělo a jeho postavení v rámci oboru sociologie existuje rostoucí akademický zájem. Zejména sociologie lidského těla se ukázala jako zvláštní oblast studia*

a bylo navrženo, aby tělo sloužilo jako organizující princip pro sociologii.“ (Wiegers 1998: 150)

„*Konvenční sociologická teorie chápe tělo jako ‚přírodní‘ entitu s pevnými významy. Jeho status ve společnosti byl považován za samozřejmost. Naproti tomu, sociologové těla problematizují vztah mezi tělem a společností. Jejich argumentem je, že fyzické tělo symbolicky reprodukuje zranitelnost a obavy ze sociálního těla. Hlavní přispěvatel k našemu chápání vztahu mezi tělem a sociálním systémem je Michel Foucault, který argumentoval, že moderní těla jsou stále více objektem sociální kontroly a zásahů zaměřených na směrování a řízení jejich energií. Tělo představuje spojení mezi každodenní praxí a rozsáhlými organizacemi moci*.“ (Wiegers, 1998: 151)

3.5 Vývoj fitness a wellness

Fitness je kompletní soubor metod a způsobů, které nastolují harmonii celého těla. Jde o program, který pomůže zpevnit stavbu těla a také vede ke zlepšení naší kondice a našeho zdraví. Fitness vyšlo z kulturistiky. Na rozdíl od kulturistiky fitness kladlo větší důraz na pohyblivost a pevnost těla, než na objem svalstva. Do fitness zařazujeme jakýkoliv způsob posilování na strojích či cvičení s pomocí hudebního doprovodu (Sommer, 2003).

Prvním proudem, který ovlivnil vývoj fitness a wellness je čínská filozofie Chang, která se řídí dvěma základními potřebami: přiměřenou výživou a pohybem (Cooper 1990: 7). Na filozofii Chang v druhé polovině 80. let navázal Dr. Cooper, který k základním dvěma potřebám přidal ještě duševní a psychickou vyrovnanost, a to v průběhu celého života.

Vývojem fitness vzniká zcela nový životní styl, který se nazývá wellness.

„*Wellness je zdravý životní styl, který provází novou vlnu péče o zdraví, která přerůstá již známý fitness. Jedná se o celoživotní styl, ve kterém důležitou roli hraje zdatnost, jako základ zdravého způsobu života “* (Blahůšová, 2009).

3.6 Wellness aneb Zdravý životní styl

Obrázek 1 Součásti Wellness (upraveno dle Cooper, 1990)

Pomocí grafu popiši součásti wellness. Doposud se zdůrazňoval přístup ke cvičení, charakterizovaný pojmem fitness, který se ani v pojetí wellness nemění. Důraz je však dáván na okolnosti, které k fitness vedou. Důležitou položkou v grafu tvoří rozhodnutí, které je nedílnou podmínkou k tomu, aby se pravidelné cvičení skutečně provádělo. Na to navazují další důležitá rozhodnutí: pozitivní přístup k životu a úprava osobních návyků. Zásadním požadavkem však zůstává požadavek na zdravou stravu a stravovací režim. Celkem se tedy jedná o pět složek, které na sebe vzájemně navazují a jsou předpokladem pro zdravý životní styl.

3.7 Vývoj posiloven a fitness center v České republice

Posilování a kult těla byl v ČR (ještě v bývalém Československu) o několik desítek let opožděn ve srovnání s jinými státy. Mezi lety 1970-1980 byly posilovny určené výhradně pro kulturisty a byly orientované především na kulturistiku. Tyto posilovny nebyly běžně využívány širokou veřejností a byly málo dostupné.

Největší rozmach posiloven v ČR nastal v roce 1989 krátce po sametové revoluci. Majitelé fitness center byli ve většině případů kulturisté, kteří soutěžili nebo ještě soutěží právě v kulturistice. V roce 1990 se otevřela možnost podnikání v Československu a tak mnozí kulturisté, kteří ukončili kariéru, využili svých možností a otevřeli si posilovnu či fitness

centrum a začali podnikat v tomto průmyslu. Tehdejší posilovny byly zaměřeny na kulturisty a to výrazně ovlivnilo vývoj a vnímání těchto zařízení mezi širokou veřejností. V 90. letech se kromě posiloven začala rozšiřovat právě i „fitcentra“. Ze začátku nebyla příliš moderní, ale byla zaměřena na kondiční cvičení pro sportovce a širší veřejnost. Postupným vývojem přibývala další modernější fitcentra, která již obsahovala několik nových kardio strojů, které do této doby byly dostupné pouze v zahraničních fitness centrech. Modernější centra kladou důraz na obrovskou nabídku služeb jako například využití sauny, vířivky či dalších regeneračních prostředků. Wellnes již patří k nedílné součásti většiny fitness center, protože také pasivní odpočinek a regenerace patří k důležitým složkám zdravého životního stylu. (Blahušová, 2009)

Jedním z prvních fitness center bylo BBC centrum, které bylo otevřeno v Průhonicích a funguje do dnešní doby jako jedno z největších a nejmodernějších center v ČR. V dnešní době má BBC centrum 6 poboček v Praze a nabízí velký sortiment využívaných služeb v rámci vedených lekcí či wellness.

3.7 Ženy v posilovnách versus muži v posilovnách

3.7.1 Ženy v posilovnách

Posilování s náčiním a se zátěží bylo čistě ryze mužskou záležitostí a ženy se v posilovnách vůbec nevyskytovaly. Obsluhovaly proteinový bar a podávaly mužům proteinové či iontové nápoje. Podobně jako v jiných čistě mužských sportech se ženy a začaly objevovat v posilovnách na začátku 90. let ve větších počtech. V té době to byl pro provozovatele ryze mužského sportu šok. Cílem většiny žen bylo zformování postavy a zhubnutí pár kilogramů, které měly na sobě navíc.

Postupně se začaly ženy sdružovat i na společných a samostatných lekcích. Lekce byly převážně zaměřené na aerobik či šlapání na rotopedu, který simuloval jízdu na kole. Tato činnost je předchůdce dnešního spinningu. Vedené lekce byly velmi oblíbené, a to z důvodu setkání mezi sebou a vzájemné motivaci.

První soutěž ve fitness pro ženy v ČR se konala v roce 1993 pod příznačným názvem „Miss Fitness“ a setkala s obrovským zájmem nejen soutěžících, ale i široké veřejnosti, která tuto soutěž sledovala. (TV pořad Retro, epizoda Kult těla) V dnešní době je takových soutěží více. Soutěží se na místní, republikové, evropské, ale i světové úrovni. Ženské soutěže mají několik kategorií: 1) bikini fitness, 2) bikini, 3) bodyfitness, 4) physique a 5) kulturistika.

Právě první dvě kategorie patří mezi nejoblíbenější a nejrozšířenější kategorie pro ženské soutěže. V těchto kategoriích jde spíše o celkový vzhled postavy. Hodnotí se vzhled, symetrie těla, připravenost a také charisma. Hlavní je symetrická postava, ale mohou k tomu přispívat i jiné přednosti. Další kategorie jsou oproti „bikinám“ těžší a také méně oblíbené méně sledované diváky. U kategorií bodyfitness a physique se dá říci, že to je „lehčí“ kulturistika, kde jde hlavně o symetrii a vyrýsovanost svalů. Hodnotí se sportovní postava a připravenost, která je trochu jiná než u závodnic bikini a bikini fitness. Potom zde máme „nejtěžší“ kategorii a tou je ženská kulturistika. V této kategorii už jde o objem a vyrýsovanost svalstva a symetrii postavy. V poslední době se tato kategorie nesetkává s velkými ohlasy a tak se velké množství soutěží v ženské kulturistice ruší a spíše se přesunují do tzv. „lehčích kategorií“. (Roubík, 2012)

3.7.2 Jak cvičí muži a ženy

Ženy se nebrání žádnému ze cvičení, ale preferují především cvičení s vlastní vahou a také na trenažérech a kardio strojích. V dnešní době se množství kardio strojů a trenažérů neustále zvětšuje. Kardio cvičení zlepšují krevní oběh, odbourávají tukové tkáně a umožní zbavení se stresových situací. „Kardio zóny“ jsou naplněny převážně ženami, které vyhledávají stroje, které jim pomohou spálit potřebné kalorie a uvolnit stres. Tukové zásoby se jim ve velké části tvoří v oblasti hýždí a stehen. V nejčastějších případech ženy volí právě cvičení, které jim pomůže spalovat tukové zásoby v těchto problémových partiích.

Setkával jsem se s názory žen, které se bály cvičit s činkami a na posilovacích strojích. Slyšel jsem mylný názor, že pokud budou ženy posilovat a cvičit se závažím, naroste jim svalová hmota a budou mít tělo stejné jako kulturistky. Tento názor je zcela mylný. Ženy vyprodukují méně testosteronu než muži, proto také nedosáhnou nikdy velkého přírůstku svalové hmoty. Cvičenky, které chodí 3-4 x týdně cvičit, nebudou mít robustní postavu či velké množství svalové hmoty. Naopak si postavu zpevní a zformují. (Hrazdil 2015)
Muži navštěvující posilovnu jsou jednostranně zaměřeni, a to na silový trénink. Muži upřednostňují cvičení velkých a viditelných partií jako jsou např. prsa, paže, ramena a záda. Často někteří z nich zapomínají na dolní končetiny a břišní oblast. Cílené posilování pouze horní části těla může vést k nerovnoměrnému zatížení a zdravotním komplikacím, které se projeví v nejméně vhodnou dobu. (Mach, 2013)
Ačkoliv neexistují posilovny, kam ženy „nemohou“ Jsou zde posilovny, kam ženy příliš nechodí a to je příklad takzvaných „lifteren“.Jedním z příkladů silově zaměřené činnosti je

silový trojboj a vzpírání, které se provádí v tzv. lifterně. Tato místnost je navštěvována hlavně muži, ale také ženami, které soutěží v některé ze silových disciplín. Lifterna je místnost, která se odvozuje od anglického slova lift (zdvih) a náčiní tvoří tzv. klece (kde se provádějí dřepy), benchpress a velké osy, které se používají pro další cviky. Rozdíl mezi klasickou posilovnou a lifternou je patrný už na první pohled. V posilovně najdete širokou škálu posilovacích strojů, kardio strojů a další sportovní možnosti využití. Ve srovnání s lifternou je to tak, že tam se tyto věci vůbec nenachází. Po celé místnosti jsou rozmístěny kotouče různých velikostí a vah, spousta adaptérů, tyčí a mono-racků (vylepšená klec). Rarita posilovny je prostor pro vzpírání, který se nazývá „podium“. Tento prostor neuvidíte ve velké většině posiloven. Jedná se o dřevěnou podlahu, která má po stranách pruhy gumy a to z důvodu tlumení nárazu při odhození činky. Lifterna může být samostatným objektem, či je součástí modernější posilovny, ale vyskytuje se velmi zřídka.

4 Výzkum

4.1 Terénní výzkum

Můj výzkum, jak bylo popsáno výše, se zaměřoval na lidi, kteří chodí cvičit do posiloven. Zpočátku jsem si vybíral informanty, které jsem již znal z dřívější doby. Mluvili jsme o cvičení a pomalu jsem se k nim dostával blíže. Vedli jsme společně několik rozhovorů a během nich jsem se dozvěděl velice zajímavé a důležité informace ohledně jejich body image a celkově, jak vnímají své tělo a jak se o něj starají.

Mezi mými respondenty byli lidé mezi 18-45 let. Nejdříve jsem oslovil své kamarády a známé a postupně se „nabalovali“ další lidé. Velkou část mého výzkumu tvoří muži, kteří o své body image mluvili upřímně a odpovídali s přehledem a velice jasně. Naopak ženy byly ve svých odpovědích, co se týče jejich body image, velice skoupé na slovo a nerady o ní mluvily. Spíše se danému tématu vyhýbaly. Tento průzkum jsem prováděl celkem v šesti fitness centrech různého zaměření podle určitých potřeb každého jednotlivce. Celkově jsem ve všech metodách oslovil přibližně několik desítek návštěvníků těchto zařízení.

Můj výzkum začal v listopadu roku 2014 a skončil posledním květnovým dnem roku 2015. Pohybu v daném terénu předcházela příprava, zjišťování informací a samostudium na dané téma. Místem mého výzkumu je město Hradec Králové, ve kterém 20 let žiji. Postupem času jsem se seznámil s dalšími respondenty, kteří byli i z jiných měst, např. z Pardubic, Prahy či z Brna.

4.1.1 Etické hledisko

Při svém výzkumu, kdy jsem pracoval s lidmi různých povah a zaměření, jsem musel dodržovat etiku. Všichni lidé, kteří byli zahrnuti v mém výzkumu, byli seznámeni s obsahem mé práce. Svým informantům, se kterými jsem pracoval, jsem zaručil, že nikde nebudu uvádět jejich jméno, nebudu prezentovat jejich názory pod jejich jménem a nebudu je v textu zmiňovat. Někteří z nich svolili k nahrávce rozhovoru na kameru, kde na dané téma mluvili, ale bohužel velká část tázaných mi ihned po mém oslovení rozhovor na kameru odmítla a přestali se mnou komunikovat a udržovat kontakt.

V rozhovorech, které jsem vedl s respondenty, jsem zaujal velmi neutrální přístup a spíše jsem se k dané situaci nevyjadřoval. Nechal jsem mluvit tázaného a dělal jsem si poznámky nebo jsem se dotazoval na jeho názory a situace, ve kterých se vyskytuje. Ve většině rozhovorů jsme se drželi otázek, ale v některých pasážích informanti zmínili dobu,

kdy některý z nich byl šikanovaný či se stával terčem posměchů apod. To byly z hlavní důvody, proč se snažili svou body image změnit.

4.1.2 Použité metody zkoumání

Hlavní výzkumné šetření mělo kvalitativní charakter a probíhalo na základě pozorování, které jsem prováděl 5x týdně v různých časových obdobích. Práce v terénu byla nejdůležitější metodou zkoumání daného tématu. Dále jsem využil kombinaci kvantitativní a kvalitativní metody rozhovory a dotazníky. Dotazníky jsem využil pouze jako doplňkovou metodu zkoumání. Při svém výzkumu na téma body image jsem se zajímal o názory a postoje zkoumané skupiny. V dalších kapitolách uvedu, jak rozhovory s respondenty probíhaly.

4.1.3 Rozhovor

Základním prostředkem pro získání informací od respondentů byl řízený rozhovor. Během mého zkoumání jsem měl možnost hovořit s více než třiceti lidmi. Jsou to lidé různých profesí, zájmů a charakterů. Z třiceti dotázaných bylo dvacet mužů a zbytek tvořily ženy. Jednalo se většinou o lidi, kteří ve „fitku“ cvičili, trénovali, či obsluhovali proteinový bar nebo o výživové poradce. S velkým zájmem jsem se setkal především u trenérů a výživových poradců, kteří se mnou rádi spolupracovali. Naopak menší pochopení měli návštěvníci posiloven. Polovina z nich na dané téma nechtěla mluvit, protože to pro ně bylo velmi intimní a neměli konkrétní zájem se mnou o tomto tématu diskutovat. Jednalo se z velké části o ženy. Na druhou stranu velmi komunikativní byli na toto téma muži, kteří se v tomto odvětví již pohybovali delší dobu. Někteří z nich cvičili pro zdraví a pro dobrý pocit.

V mých rozhovorech nechyběli ani kulturisté. Ocenil jsem, že mluvili o své přípravě, o tom jak cvičí oni, a také jaký smysl má tento velmi těžký a finančně nákladný sport pro jejich život. Obrovskou výhodou pro mě bylo, že někteří z nich se nebáli mluvit na kameru. Tuto možnost jsem ihned využil a mohl jsem s nimi natáčet rozhovor, ale na určité téma mi přesto odmítli na kameru promluvit. K odmítnutí měli několik důvodů, které nechtěli probírat se mnou a ani s nikým jiným. Rozhodnutí jsem naprosto respektoval.
Když byl respondent velmi ochotný a vstřícný, tak rozhovor trval přes hodinu a ani jeden z nás si neuvědomil, jak dlouho jsme spolu mluvili a diskutovali. Vzpomínám si, že jeden rozhovor netrval ani minutu. Když jsem respondentovi vysvětlil, o čem a na jaké téma bude rozhovor veden, ihned rozhovor ukončil a odešel. I s touto variantou jsem počítal a

nenechal jsem se odradit a dále jsem pokračoval při oslovování a dotazech na dané téma. Při rozhovoru jsem vytvářel velmi pozitivní atmosféru, aby se respondent necítil špatně. Snažil jsem se být velmi vstřícný. Velká část rozhovorů probíhala uvnitř posilovny či v nějakém sále, který byl součást fit centra. Zbytek rozhovorů se odehrával u mě doma, v parku nebo v restauraci. Na začátku jsem seznámil respondenta se svým tématem, a s tím, o co ho budu žádat. Pak jsem se ptal, jestli bych si mohl rozhovor natočit na kameru a použít ho ke své práci.

4.1.4 Výběr otázek

První otázku jsem zvolil velmi základní: Co pro ně znamená pojem body image a jak důležitou roli v jejich životě hraje. Další otázka byla podmíněna předchozí odpovědí a podle toho se náš rozhovor odvíjel dále. Při výběru otázek na toto téma jsem se nechal inspirovat odbornými články nebo knihami, které se na toto téma zaměřovaly. Z časopisů jsem používal Muscle and Fitness, Men´s Health a mnoho dalších. Jelikož jsem se snažil zjistit body image i u žen, tak jsem si koupil i některé časopisy, které byly určeny i pro ženy, jako např. Svět ženy, Zdraví a krása apod. Četl jsem pouze články, které byly spojeny s nějakou proměnou či změnou životního stylu, který je nedílnou součástí téma body image.

4.1.5 Dotazník

Tuto kvantitativní formu získávání informací jsem zvolil proto, že umožňuje oslovit větší počet respondentů. Její nevýhodou je omezený rozsah otázek a zejména nejistota, kolik vyplněných dotazníků se mi po jejich vyplnění vrátí.

Dotazníkové šetření jsem vyvěsil na internetový portál vyplňto.cz, kde mi bylo umožněno dotazník publikovat. Důvodem umístění dotazníku na internetový portál bylo oslovení široké veřejnosti lidí, kteří se v oblasti posiloven a body image pohybují a mají o tom nezaujaté mínění. Na webový portál jsem ho umístil v únoru a v dubnu byl stažen s vyčíslenými výsledky. Jednalo se o anonymní respondenty. Věk respondentů se pohyboval od 18 do 45 let. Dotazník jsem umístil na svou facebookovou stránku a rozeslal jsem mailem odkaz na dotazník. Na dotazník odpovědělo 70 lidí, 45 žen a 25 mužů. Otázky se týkaly častosti návštěv posiloven a fitness center a důvodů návštěvy. Zajímalo mě, co je pro respondenty důležité při výběru posilovny, jaké důvody je vedou k návštěvě posiloven a fitness center.

Můj výběr respondentů byl z okruhu:

1) přátel
2) známých
3) široké veřejnosti navštěvující fitness centra a posilovny

Jedna otázka dotazníku se týkala toho, zda tělesný vzhled určuje naši sociální pozici. Respondenti se domnívají, že tělesný vzhled sociální pozici neurčuje. Jejich odpověď mě velmi překvapila a dovoluji si s touto odpovědí nesouhlasit. Podle mého názoru tělesný vzhled ovlivňuje naší sociální pozici. Z vlastní zkušenosti vím, že se lidé nejdříve hodnotí podle prvního dojmu, tedy vzhledu, a teprve potom se posuzují podle charakterových vlastností. S výsledkem této ankety nesouhlasím, protože, když jsem se ptal dalších lidí v rozhovorech, tak mi odpověděli, že tělesný vzhled ovlivňuje naši sociální pozici a že sami měli možnost to zažít.

4.2 Očekávání žen a mužů od posiloven a fitness center

Při návštěvách několika posiloven jsem se dotazoval cvičících mužů a žen, jakou posilovnu preferují a jaká jsou jejich očekávání při návštěvě posilovny a jejího prostředí. Otázky se týkaly dostupnosti posilovny, jejího vybavení a prostředí, ve kterém se posilovna nachází. Rozhovory jsem rozdělil na mužské a ženské respondenty.

4.2.1 Muži

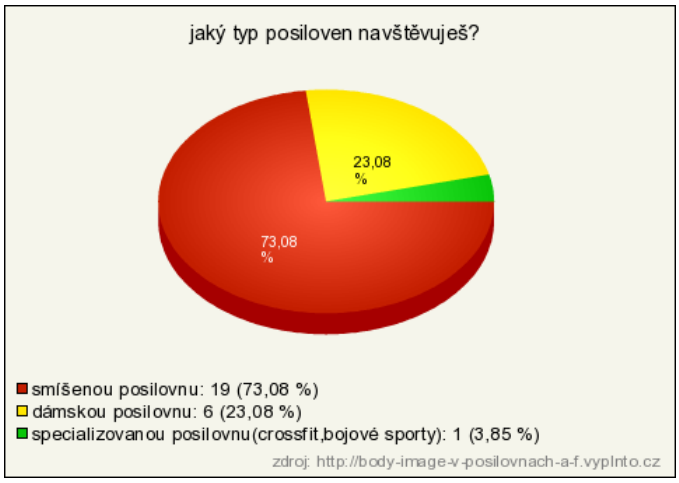
Pro mě osobně, protože jsem muž, bylo jednodušší oslovit nejprve muže, a to proto, že jsem měl tu výhodu, že už jsem většinou z nich znal a díky těmto respondentům jsem se seznámil s dalšími respondenty, kteří mi velmi pomohli v tomto výzkumu. Rozdělil jsem je do několika skupin podle jejich potřeb.

První skupina respondentů preferovala strojové vybavení posiloven. Všichni kladli důraz na nové moderní stroje a jejich funkčnost. Druhá skupina dávala přednost posilovně v blízkém okolí jejich bydliště, zaměstnání a školy. Nebyla důležitá cena nebo jiný faktor, který by je vedl rozhodnutí ke změně posilovny. Třetí skupina při výběru posilovny hleděla na ceník služeb, které využívala. Ceník se týkal jednotlivého vstupného a doplňkových služeb nabízených posilovnou. Největší skupinou byla první, která spíše hleděla na vybavení posiloven, kdy se soustředili na to, co tam bylo k dispozici.

4.2.2 Ženy

Většina žen pohlíží na posilovnu jinak než muži. Vybírají ji dle příjemného prostředí a nabízených služeb. Ženy si všímají vybavení posilovny, čistého prostředí a příjemného personálu, který jim bude nápomocen. Pro mnoho dotázaných žen je důležité, aby při opuštění posilovny, jejich image byla stejně dokonalá, jako při vstupu do posilovny. Vybírají si proto posilovny, jejichž zázemí a nabízené služby jim vyhovují. Pro mnohé ženy je prostředí posilovny i společenským setkáním, kde mohou prezentovat svoji dokonalou image.

Důvodem mužů k návštěvě posilovny je především vyrýsování či nabrání svalové hmoty. Naopak u některých žen je návštěva posilovny spíše společenskou událostí.
Jedním z typů posiloven, kde se ženy nevyskytují je výše zmíněná lifterna, kde ženy nehrají velkou roli. Výjimkou jsou vzpěračky či trojbojařky, které se zaměřují na silový výkon, a podle jeho zaměření trénují. Trénují opačným způsobem než ženy ve fitness centrech. Hlavní náplní jejich tréninku je zvládnout určitý výkon, který mají předepsaný v tréninkovém plánu. Většina žen však vyhledává spíše místnosti na cvičení, kde mohou využívat nabízené služby, masáže, což v lifterně, zaměřené výhradně na silovou stránku, nenajdou. Proto také lifterny nejsou oblíbené u žen, které preferují jinou body image.
Na dotazníkovou otázku, jaký typ posiloven ženy navštěvují, byla nejčastější odpověď: „smíšenou“. Smíšená posilovna je posilovna pro „všechny“ návštěvníky, kteří mají zájem cvičit, popovídat si sdružovat se a seznámit se atd. Také dámské posilovny mají u žen velkou oblibu, zejména z toho důvodu, že mají svůj klid na cvičení a mohou využít hezky upravené prostory s využitím např. kadeřníka, kosmetičky a mnoha dalších služeb, které dámská posilovna nabízí. Je velmi populární ve větších městech, jako jsou Praha, Brno nebo Ostrava.



Obrázek 2 Jaký typ posilovny navštěvuješ?

4.3 Místa terénního výzkumu

Již jsem zmínil, že se můj výzkum převážně odehrával v Hradci Králové, a to hned v několika typech posiloven.

1) Fitness centrum
2) Posilovna se zaměřením na kulturistiku
3) Crossfit posilovna

Nejvíce navštěvovaným místem mého výzkumu byla posilovna, která byla hodně specifická. Tato posilovna je delší dobu v provozu. V porovnání s jinými posilovnami má řadu odlišností. Jsou zde oprýskané zdi, staré stroje, nářadí, ale i přes tyto nedostatky se posilovna řadí mezi nejnavštěvovanější posilovny vůbec. Pokládal jsem si otázku, proč je tomu tak. Chtěl jsem vědět, co sem lidi láká přijít, když mají k dispozici mnohem modernější a hezčí posilovny. Nejvíce v odpovědí bylo obsaženo. Příjemná atmosféra a dobré vztahy mezi klienty posilovny.

Když přijdete po dlouhé chodbě ke vstupu do posilovny a uvidíte malou místnost, okamžitě na Vás zapůsobí atmosféra posilovny. Do této posilovny chodím již tři roky, a proto pro mě bylo jednoduché a logické začít své první zkoumání právě zde.

Nejprve jsem si rozvrhl chození v různých časových úsecích a chtěl jsem zjistit, kdo a kdy v jaký úsek chodí cvičit. První úsek byl od půl sedmé ráno do devíti hodin. V tomto úseku chodili tři stejní lidé, kteří už chodí několik let ve stejnou dobu. Při položení otázky, proč chodí tak brzy, odpověděli: „*Proč sem chodíme tak brzy? Důvodem naší návštěvy*

v brzkých ranních hodinách je klid, který je pro nás důležitý během cvičení. Máme k dispozici volné stroje. Ranním cvičením startujeme svůj den.“ Po položení několika dalších otázek jsem pochopil, že jejich hlavním důvodem návštěvy posilovny není hubnutí či nabírání svalové hmoty, ale nejdůležitějším faktorem je začít svůj den aktivním pohybem.

Další zkoumaná doba byla od půl desáté do jedenácté hodiny dopolední. Dlužno říci, že v tuto dobu je zde velmi rušno. A opět se jedná o lidi, kteří chodí ve stejný čas. Jedná se o studenty vysokých škol, kteří vyplňují svůj volný čas během přednášek a také o důchodce, kteří se snaží udržet v kondici. Většinou se jedná o muže, ale i zde se začínají objevovat ženy, které cvičení neberou jako sportovní činnost, ale jako společenskou příležitost, při které se mohou ukázat na veřejnosti.

Další dvě hodiny byl v posilovně relativní klid, protože jen občas někdo si přijde zacvičit.

Největší zájem cvičenců začíná v 16:00 a trvá do 20:00. V odpoledních a večerních hodinách je posilovna využitá v celé své kapacitě. Ptal jsem se několika cvičenců, proč chodí v tuto dobu, kdy je zde nejvíce lidí. „*No jdeme přímo z práce a nechce se nám vracet domů, protože poté se někde s prominutím zasekneme a už se nám nechce jít cvičit nebo se věnujeme rodině či jiným zájmům*“. Při dalším pokusu o rozhovor mi na stejnou otázku jeden z respondentů odpověděl: „*Nemáme pouze posilovnu*.“ dodal s úsměvem. Tito lidé chodí cvičit pro udržení kondice.

Klidnější období zažívá tato posilovna až po 20 hodině, kdy už většina lidí odchází domů. Položil jsem i těmto cvičícím klientům otázku, proč chodí cvičit v tuto pozdní hodinu. „*Ráno si rád přispím a raději den ukončuji cvičením, než začínám. V tuto dobu je již v posilovně relativní klid a můžu se věnovat jen sám sobě a svému cvičení.*“

Další terén, který jsem si vybral pro svůj výzkum, bylo fitness centrum, které sídlilo na sídlišti v centru Hradce Králové. Toto fitcentrum bylo diametrálně odlišné od prvního terénu. Toto moderní fitness centrum je staré cca 5 let a splňuje veškerá kritéria pro moderní fitcentra. 8 sálů, kde probíhají lekce jako spinning, H.E.A.T, Bosu (viz dále) a mnoho dalších lekcí. Koupil jsem si permanentní vstupenku a 3 měsíce jsem navštěvoval tyto lekce. Postupně jsem vyzkoušel všechny nabízené lekce tohoto fitness centra. První z lekcí, kterou jsem začal navštěvovat, byla lekce H.E.A.T. Zaměřil jsem se na nedělní večerní lekce. Zajímalo mě, proč jsou tyto lekce oblíbené. Slovo H.E.A.T. je složení čtyř

anglických slov: High energy aerobic training, což v českém jazyku znamená vysoko energetický aerobní trénink. Je to chůze na pásu, který ovládáte svou vlastní energií. Jsou různé druhy zátěže, kterou si každý může regulovat sám. Tuto lekci navštěvují vesměs ženy. Byl jsem jediný muž na lekci. Lekce trvala 60 minut a byla i pro mě náročná. Postupně se mi začaly líbit další lekce čím dál více. Překvapilo mě, že na relativně obyčejném běžeckém pásu, který rozpohybuji vlastní energií, se dají cvičit i gymnastické prvky a další různá cvičení, která tuto lekci udělala zajímavější než jen chůze po páse dopředu a vzad. Byl jsem velmi překvapený, jak ženské účastnice lekce dokázaly vytvořit sportovně pozitivní atmosféru. Překvapila mě kreativita při této lekci. Ženy se snaží nejen zhubnout a vytvarovat si své tělo, ale každá má také perfektně sladěné sportovní oblečení, ve kterém se cítí dobře. Jak čas plynul, vyzkoušel jsem i další lekce. Některé mě zaujaly, jiné nikoliv. Postupem času jsem mluvil s lidmi, kteří několikrát navštěvovali stejné hodiny jako já. Jejich důvod návštěv lekcí v tomto „fitku“ byla touha zpevnit si postavu, zhubnout či udělat něco pro sebe. Převážná část respondentů byli lidé, kteří se jdou na tyto lekce odreagovat od všedního stresu a uvolnit napětí nebo zhubnout. Také jsem měl možnost se setkat s lidmi, kteří opravdu byli svým tělem zaujatí a byli zde třeba 2x denně, ráno i večer, 5 x týdně. Když jsem se s nimi snažil navázat jakýkoliv kontakt, tak nereagovali či se nechtěli vůbec bavit a byli zahleděni jenom do sebe a péče o své tělo. Jednalo se o 4 dívky ve věku 20-30 let a o jednoho muže. Fitness centrum je velmi oblíbené zejména u žen, protože jeho zázemí nabízí mnoho služeb, které využívají k zlepšení svého již dokonalého vzhledu.

Jako poslední terén jsem začal navštěvovat nově otevřenou posilovnu v Hradci Králové. Jmenovala se Cross gym HK. Jak podle názvu můžete odvodit, tak půjde o úplně jiný druh posilovny, než jsem doposud navštívil. Tato posilovna byla zaměřena na crossfit, což je sport, který se skládá ze tří disciplín. Těmi disciplínami jsou vzpírání, atletika a gymnastika. O této posilovně jsem se dozvěděl od svého známého, který znal majitele této malé posilovny, která se nacházela ve starém výměníku v městské části Malšovice. Když jsem tam vstoupil, uviděl jsem dvě menší místnosti, které byly plné kotoučů, ocelových konstrukcí a zdi, které byly pomalované graffiti. Trenér a spoluzakladatel v jedné osobě mi vysvětlil základy tohoto sportu a co je u tohoto sportu specifické. Musím říci, že mě tento druh sportu velice zaujal. Důvodem zaujetí bylo, že každý trénink byl jinak zaměřený. Trénovaly se silové věci s medicinbaly nebo s velkou osou činky nebo věci pro zlepšení kondice.

Po 14 dnech jsem absolvoval tréninkový seminář, kterého se zúčastnilo 8 lidí. Pět mužů a tři ženy. Po semináři jsme si společně popovídali o všem možném a padlo i téma body image.

Muži odpověděli, že se o své tělo starají spíš jako o stroj. Pro ně je důležitější funkčnost těla než to jak vypadají. Funkce jejich svalů a kloubů je pro ně přednější než to, jestli mají větší hrudník nebo biceps. Stejnou odpověď mi nabídla i děvčata, která se shodla s muži. Když se atmosféra více uvolnila, tak jsme si začali povídat, proč si oni zvolili tento způsob posilování. Další důvod, který uváděli, byl, že už je nebavil stereotyp v posilovně, tak chtěli zkusit něco jiného. O crossfitu se dozvěděli z internetových stránek či od svých kamarádů, kteří již tento sport provozovali. Jedná se o formu cvičení, která zdůrazňuje rozvoj síly, obratnosti a vytrvalosti, které doposud ve fitness centrech nebylo v takové míře zastoupeno. V každém případě je pro běžný život a zdraví crossfit prospěšnější než dosavadní forma klasického posilovacího cvičení.

Po měsíci pravidelného tréninku jsem na sobě a svém těle pozoroval výrazné změny k lepšímu. Byl jsem neustále dobře a pozitivně naladěn, čehož si všimlo mé okolí. Důvodem této změny byly endorfiny, které se vyplavily během cvičení.

4.4 Rozdíl mezi klasickou posilovnou a crossfitovou tělocvičnou

Během výzkumu jsem si všiml několika rozdílů, co se týče klasické posilovny a crossfitové tělocvičny. Největším rozdílem bylo vybavení. V klasické posilovně existuje několik druhů strojů a velký stojan s činkami. Ve dvou místnostech je možno si libovolně vybrat, jaký druh cvičení bude pro vás nejlepší. Naopak v „gymu“ (jak se mezi crossfitery říká) je tělocvična, která je podložená gumovou podlahou a po zemi jsou rozmístěny vzpěračské náčiní, bedny na skákání, hrazdy a gymnastické kruhy, které volně visely na hrazdách. Ve většině případů se jedná o místnost, která je velká asi tak jako byt 1+1. Šatny jsou umístěny v rohu této místnosti a slouží velmi provizorně. Další rozdíl, kterého jsem sivšiml, je atmosféra, která se jeví jako zcela odlišná. V posilovně se většina lidí soustředí pouze sami na sebe. Většina z nich odcvičí, s nikým moc nemluví a soustředí se na provádění cviků, či v zrcadle zkoumá, jestli se jim náhodou trénovaný sval o půl centimetru nezvětšil. Připadalo mi, že si spíše lidé v posilovně prohlubují své ego.

V crossfitové tělocvičně je rozdíl patrný už při první návštěvě. Doslova pozitivní atmosféra z tělocvičny sálá a v tak malém prostoru je až neuvěřitelné, kolik energie z této malé místnosti vychází. Při vchodu do ní ihned pozdraví několik lidí, kteří provádějí svůj

W. O. D(Workout of day, neboli trénink dne, který si sestaví sportovec podle svého uvážení nebo na speciálních internetových stránkách). Každý z přítomných cvičenců se snaží povzbudit hesly, které člověka dostanou do správné nálady a donutí ho k větším fyzickým výkonům, než které předváděl doposud. Po úspěšném či neúspěšném pokusu o překonání vlastního maxima se cvičenec povzbudí a hned se těší na další trénink a další překovávání sama sebe sama.

Když jsem shrnul hlavní rozdíly mezi těmito dvěma posilovnami, tak rozdíl mezi klasickou a crossfitovou posilovnou, je takový, že v klasické posilovně usilují lidé o „dokonalé tělo“ a naopak v crossfitové se zaměřují na výkon a kondici, která je pro crossfitery hlavní.

4.4.1 Postavení návštěvníků posilovny.

Každý z nás, kdo poprvé navštívil posilovnu, vstupoval do ní s obavou, jak ho komunita, která chodí do posilovny, přijme. Když si vzpomenu na svou první návštěvu, vždy se mi objeví úsměv na rtech. Nevěděl jsem, jak správně používat stroje, náčiní a lavičky. Lidem, kteří cvičili v té chvíli v posilovně, jsem byl pro smích a stal jsem se terčem posměšků. Když to shrnu, tak jsem byl outsider a spíše jsem v očích cvičenců zabíral zbytečně stroje a náčiní. Postupem času jsem se v posilovně cítil lépe a lépe a okolí mě začalo vnímat jiným způsobem než „toho“, který zabíral stroje.

4.5 Návštěvnost v letních a zimních měsících

V této kapitole shrnu návštěvnost během roku. Tuto část jsem rozdělil do dvou období, a to jsou období letní a zimní. Svůj výzkum jsem prováděl jak v létě, tak v zimě a dospěl jsem k zajímavým výsledkům.

Mezi létem a zimou je obrovský rozdíl v návštěvnosti. V zimních obdobích je posilovna nejvíce navštěvovaná, a to z důvodů, že v zimě mnoho sportovních aktivit nejde provozovat. Proto je posilovna ideální pro všechny, kteří chtějí sportovat a udržovat svou kondici. Je to jednoduché. Přijdete do posilovny či fitness centra, kde je teplo, nemusíte na sobě mít několik vrstev oděvu atd. Přijdete, obléknete se, zacvičíte si a můžete jet opět zpět domů. Za začátek zimního období považuji první polovinu listopadu, kdy se již brzy stmívá. Největší návštěvnost v posilovně je v zimním období mezi 17:00 – 19:00, kdy lidé přicházejí ze zaměstnání. V této době byly posilovny přeplněny zájemci. Byl jsem svědkem několika sporů o stroje a o lavičky, které vyvrcholily důraznými slovními potyčkami.

Všiml jsem si, že v posilovnách je vytvořena nepsaná hierarchie. Můžete jít cvičit v jakoukoliv dobu, ale přednost mají stálí cvičenci, kteří chodí do posilovny pravidelněji. Nově příchozí musejí vyčkat, až se uvolní cvičební stroje. Musí trpělivě vyčkávat, až si stálí cvičenci odcvičí svůj přesně stanovený cvičební plán. Ve fitness centrech je také v zimních obdobích velký zájem o nabízené služby, ale oproti posilovnám mají úplně jiný systém. Je zde zavedená registrace na internetových stránkách, kde je nutné se na lekci přihlásit. Nemusíte se tak bát o své místo na lekci.

Největší příval nových členů je samozřejmě v lednu. Zakoupené permanentní vstupenky či členství dostávají lidé od svých blízkých v podobně vánočních dárků či si dají předsevzetí k novému roku, že změní své body image. Velké většině vydrží toto předsevzetí týden, měsíc, 3 měsíce, ale pro některé z nich se z těchto „předsevzetí“ stane koníček či součást života, bez které si život již nedokážou představit.

Naopak v letních měsících návštěvnost ubývá, protože lidé využívají aktivity venku a lidí je v posilovně o trochu méně než v zimě. Místo spinningu či běhání na pásu v posilovně, chodí lidé běhat a jezdí na kole ve volné přírodě. Jednou z letních aktivit je využívání venkovního hřiště s „prolézačkami“. Tento sport se nazývá workout neboli česky kalenistika.

4.6 Pohled respondentů na kulturistiku

V rámci svého výzkumu jsem chtěl zjistit, jak lidé reagují na soutěžní kulturistiku. Ptal jsem se více než 30ti lidí, které jsem potkal v posilovně i mimo ní a velká část respondentů neměla velkou oblibu ve velkých svalových objemech kulturistů, ale naopak preferovala kategorie physique a klasickou kulturistiku, která je pro širokou veřejnost zajímavější, ale říká se, že výjimka potvrzuje pravidlo.

Měl jsem možnost mluvit s několika muži, kteří si berou za vzory slavné kulturisty, kteří mají kulturistiku jako svoji obživu, ale bohužel většina z nich neví, co tato sláva obnáší a co všechno zatím stojí. Tito mladí muži si myslí, že budou cvičit a držet jídelníček a za 2 měsíce budou vypadat skoro jako oni a po roce budou lepší než oni. Takhle to vůbec nefunguje ani fungovat nebude.

Jedna z položených otázek byla: Co si myslíte o kulturistice a o tom, že se o kulturistech říká, že jsou narcisté? Zde je několik odpovědí:

„*Nevím, jestli kulturistika není nemoc. Souvisí s příjmem potravy, ale bezpochyby souvisí s určitými poruchami osobnosti, jako například narcismus, který se projevuje neustálým kontrolováním těla a svalů v zrcadle*.“

„*I já jsem byl zahleděný sám do sebe. Neustále jsem držel diety a těšil se z obdivných pohledů okolí. Abych měl na svou zálibu čas a prostor, založil jsem si i vlastní posilovnu. Po několika letech jsem pochopil, že svaly nejsou pro život všechno. V současné době chodím cvičit pouze pro zdraví a pro radost*.“

„*Do posilovny, kterou navštěvuji, chodí široké spektrum borců. Vždycky se ale musím smát těmto pseudokulturistům*“. Neustále sledují v zrcadle své napumpované bicepsy a kontrolují, jestli jim nezmizel triceps, který cvičili včera. Vyvrcholením totálního narcismu je, když si tito jedinci dají fotku na plochu obrazovky počítače nebo mobilního telefonu.“

Setkal jsem se i s odpovědí: „*Vypracovaní muži s vypracovanou muskulaturou, to beru. Nelíbí se mi, když tomuto sportu podlehnou ženy*.“

4.7 Body image a problémy s ní spojené

Oslovil jsem 30 lidí s krátkými otázkami ohledně tématu body-image. Byli to respondenti, kteří si šli zacvičit či už měli docvičeno. Rozhovor jsem rozdělil do dvou částí. První část byla zaměřena převážně na to, kolik ročně za členství zaplatí a jak často se v posilovnách vyskytují. Musím potvrdit, že většina mých respondentů byla velice vstřícná a velmi rádi mi na mé otázky odpovídali. Druhá část otázek byla zaměřena na jejich životní styl, a zdali se snaží žít zdravě či se tím vůbec nezabývají. Odpovědi některých respondentů mě velice příjemně překvapily a některé zarazily, ale vesměs jsem se dopracoval k několika názorům na jejich vnímání svého těla.

V tomto případě rozdělím respondenty do několika skupin:

1) první skupina se stará se o své tělo a chodí 4x týdně do posilovny či fitcentra, snaží se zdravě stravovat a žít,
2) druhá skupina cvičí 2-3x týdně, o zdravou stravu příliš nedbá a spíš bere cvičení jako relaxaci a povzbuzení do dalších náročných dnů, které je čekají,
3) Třetí skupina jde cvičit pouze jednou týdně, zdravá strava je vůbec nezajímá a cvičení v posilovnách a fitness centrech je pro ně spíše jednorázovou záležitostí,
4) Poslední skupina nechodí cvičit vůbec. Tato činnost pro ně není důležitá.

Cvičení nám pomůže k lepšímu vzhledu a také k lepší kondici. Body image však může způsobit i určité problémy.

Shora jsem již uvedl, že v dnešní době mají obrovský vliv média a společnost. Zdá se, že lidé, kteří se podobají kulturnímu ideálu, mají díky tomuto ideálu lepší sociální status a postavení ve společnosti. V dnešních dnech bohužel krása není vrozená, ale může se stát výsledkem činnosti, do které můžeme vložit nemalé peníze. Otázka je, jak člověka přinutíme investovat do svého vzhledu. Právě již ta výše zmiňovaná média tuto odpověď znají naprosto dokonale. Vnucují nám myšlenky, že tito lidé, kteří polykají pilulky na hubnutí a pijí proteinové koktejly, jsou šťastní, bohatí a také úspěšní, protože používají tyto preparáty. Tyto klamavé reklamy přináší velkou podporu spotřebnímu průmyslu, který je díky nim velmi úspěšný. Toto tvrzení, které spotřební průmysl vyfabuluje, mnoho lidí neunese a chtějí zdokonalit své tělo, protože si myslí, že je plné nedostatků a chyb. Potřeba dovést své tělo k dokonalosti a k přitažlivosti pro druhé pohlaví vede hlavně k poruchám příjmu stravy jako je anorexie a také bulimie, která se vyskytuje hlavně u žen. Chtějí zhubnout a být štíhlé jako modelky, které vídají v televizi nebo na předních stranách časopisů.

U mužského pohlaví je to stejné, ale i v některých případech horší než u žen. Na rozdíl od žen, mužským cílem je největší nárůst svalové hmoty a také její vyrýsovanost. V některých případech se z toho stane závislost, ze které se může vyvinout i nemoc. Nakupují spoustu doplňků stravy a chodí 7 – 8x týdně do posilovny. Pokud vynechají svůj trénink, je to pro ně obrovský problém. Tato nemoc se nazývá bigorexie. (Flusserová, 2010) Bigorexie je subjektivní pocit rozporu mezi vlastní podobou a představou ideální postavy. Subjektivní vnímání vlastního těla více ovlivňuje psychický stav než skutečný vzhled. Je to také často spjato s poruchami příjmu potravy, nízkým sebevědomím. Takový člověk poté začne vlastně nenávidět své vlastní tělo. Není společenský, nevnímá okolí, je pouze zahleděný sám do sebe a zajímá ho jenom jeho tělo a nic jiného. Tímto problémem trpí hlavně lidé, kteří se zabývají kulturistkou a dalšími disciplínami, které jsou s ní spojené.

4.8 Shrnutí a zhodnocení výzkumu

Na tomto místě shrnuji své roční zkoumání v posilovnách a fitness centrech. Došel jsem k údajům, které si podle mého mínění zaslouží zveřejnění. Výsledky rozdělím do dvou částí. První část se bude týkat návštěvnosti a využití posiloven a ta druhá část se zaměří na fitness centra. Posilovny jsou více využívány a navštěvovány muži, kteří raději preferují

silový trénink pod odborným dohledem. Účelem využití posiloven je aktivní přístup k silovým sportům a jejich odvětvím. Jsou více zaměřené a cílené na aktivní cvičení s přibýváním svalové hmoty. Některým cvičencům nezáleží ani příliš na prostředí posilovny a preferují spíše její vybavení (činky, stroje a další vybavení). Dbají na pravidelný trénink, který se snaží podpořit zdravou stravou a někteří i doplňky stravy. Skupina lidí, která navštěvuje tyto posilovny, dbá na pravidelný cvičební režim a její návštěva posiloven je dlouhodobá. Tím tito lidé vytvářejí svou body image, která je pro některé z nich velmi důležitá. Muži chodí do posilovny sami či se svým sparing partnerem, který je jim oporou a motivací. Jen velmi okrajově je pro ně cvičení společenskou záležitostí.

Ve druhé části jsem se zaměřil na fitness centra a jejich návštěvníky. Tato centra navštěvují převážně ženy, pro které je naopak velmi důležité prostředí a zázemí fitness center. Pro ženy je velmi důležité, aby se ve „fitku“ cítily příjemně. Podle toho si také některá fitness centra vybírají. Více než polovina dotázaných žen nehledí na cenu služeb, ale na jejich kvalitu. Ženy oproti mužům mají rády různorodá cvičení, a proto vyhledávají nové cvičební lekce, které jim přinášejí nové věci. Ženy neustále hledají nové způsoby, které jim pomáhají ke zvýraznění jejich body image, která je pro ně oproti mužům důležitější. Všiml jsem si, že ženy více vyhledávají nové doplňky stravy, které by jim pomohly zredukovat a zformovat jejich postavu. Nejčastěji se jedná o spalovače tuku a „zázračné“ pilulky na hubnutí, které jsou propagovány v médiích a jsou často málo účinné. Ve velké míře podlehnou radám svých kamarádek z „fitka“ o vyzkoušení cvičebních pomůcek nebo již zmiňovaných doplňkových preparátů, osobních trenérů a výživových poradců. Často se nechají ovlivnit těmito názory a utrácí přehnané částky za cvičební pomůcky a DVD o cvičení, které pak mnohdy leží „pod vrstvou prachu zastrčené pod postelí.“ Výjimkou je skupina žen, která si stanoví cíl a jde tvrdě za ním. Naopak některá novoroční předsevzetí chodit pravidelně cvičit během krátké doby „vyšumí“ do ztracena.

Samotná návštěva fitness centra se u žen mnohdy mění i ve společenskou událost a příležitost ukázat se ve společnosti. Tím myslím, že pokud se potkají dvě a více žen, které se znají, tak místo cvičení se promění v neutuchající konverzaci. Chtějí se pochlubit novým účesem, novým cvičebním outfitem, někdy také i luxusní dovolenou, kterou prožily se svojí rodinou a další zážitky. Body image je fenoménem moderní doby, mnozí z nás mu dokonale podlehli a udělají cokoliv proto, aby se mu přiblížili.

5 Závěr

Cílem práce bylo analyzovat důvody zlepšování body image a diferencovat návštěvníky posiloven a fitness center obecně. Tento cíl se mi podařilo splnit studiem literatury a odborných článků na toto téma. Výsledky této analýzy v práci uvádím v prvních dvou kapitolách. Jako praktickou část své práce jsem prováděl výzkum, který uvádím v kapitole poslední.

Ve výzkumu jsem se zaměřoval na témata, která jsem si před samotným výzkumem stanovil. Zkoumal jsem, z jakého důvodu lidé chodí cvičit, jaký mají cíl a co je k tomu vede či motivuje. Pozoroval jsem chování návštěvníků v průběhu celého roku a to, jak se měnila jejich body image. Moje terény, ve kterých jsem výzkum prováděl, byly různorodé a bylo jich více. Navštívil jsem šest posiloven. V nich jsem sbíral data, která jsem popsal a vyhodnotil. Během výzkumu jsem zjistil zajímavé poznatky o crossfitu, který se v ČR stal jedním z prostředků jak zvýraznit body image. O tomto sportovním odvětví toho zatím není moc známo, ale postupně se začleňuje mezi sporty a začíná být velmi populární mezi návštěvníky posiloven. Dalším důležitým bodem bylo zjištění odlišných důvodů pro cvičení u žen a u mužů. Před tím než jsem výzkum prováděl, měl jsem mylné představy o vztahu obou pohlaví ke cvičení. Ohledně cvičení žen, jsem byl přesvědčený, že návštěvy posiloven jsou pouze jedním z důvodů jak se setkat s kamarádkami a sdělit si, co je nového. Po krátké době zkoumání jsem názor rapidně změnil. Některé skupiny žen cvičí více než muži a také do toho dávají dvakrát více úsilí s menším výsledkem než muži. Mužům „pomáhá“ testosteron, který je při tvorbě body image důležitý. Nechci říci, že muži mají jednodušší cestu. Cesta je k tvorbě ideální body image těžká, jak pro ženy, tak i pro muže. To se týká i finančních prostředků, fyzické a také psychické stránky cvičence.

Faktorem, který ovlivňuje představu o body image, jsou také média. Jejich hlavním cílem je propagovat hubené dívky a svalnaté muže, za účelem prodeje produktů pro podporu hubnutí a nabírání svalové hmoty. Právě ona idealizují jejich krásu, velké svaly, a vytváří tak prototyp ideální body image. Pravda je ovšem jiná. Fotky, které vidíme v časopisech, jsou často vyretušované a upravené počítačem, což většina lidí ani netuší. Přesto se spousta lidí v posilovnách snaží dosáhnout stejně vysněné postavy, jakou mají jejich „hrdinové“ na obálkách různých produktů.

Cvičení má celkový přínos pro náš tělesný organismus a pro dobrý psychický stav. U zdravého a spokojeného člověka se přirozeně vytváří jeho body image. Dlouhodobé cvičení v posilovnách zvyšuje u mužů produkci mužského hormonu testosteronu. U opačného pohlaví zaručuje zpevnění postavy. Pro mě bylo velmi přínosné, že jsem měl možnost toto téma hlouběji prozkoumat a pochopit motivaci a cíle návštěvníků posiloven.

6 Seznam obrázků

Obrázek 1 Součásti Wellness (upraveno dle Cooper, 1990) 22
Obrázek 2 Jaký typ posilovny navštěvuješ? 31

7 Seznam literatury

BLAHUŠOVÁ, E. 2009. Wellness, jak si udržet zdraví a pohodu. Praha: Temi-cz.

BREZINA, O. 2015. „*Touha po kráse, kde je hranice posedlosti*“, dostupné z: http://zeny.e15.cz/clanek/komentare/touha-po-krase-kde-je-hranice-posedlosti/ (15. 3. 2016).

CAHA, J. 2014. „*Fitness vs. Kulturistika*“, aktin.cz, dostupné z: http://www.aktin.cz/clanek/2929-fitness-vs-kulturistika (16. 5. 2014).

COOPER, K. 1990. Aerobický program pro aktivní zdraví. Praha: Olympia.

DURSTINE, J. L. 2003. Physical Activity, Physical Fitness and Health. CRC Press.

FIALOVÁ, L. 2006. Moderní body image: jak se vyrovnat s kultem štíhlého těla. Praha: Grada.

FLUSSEROVÁ, J. 2010. „*Je kulturistika nemoc?*“, ronnie.cz, dostupné z: http://medicina.ronnie.cz/c-6635-je-kulturistika-nemoc-i.html (10. 4. 2015).

GROGAN, S. 2000. Body image, psychologie nespokojenosti s vlastním tělem, Grada Publishing.

HRAZDIL, M. „*Jak uspět při změně životního stylu*.“, dostupné z: http://blog.kalorickетabulky.cz/2015/01/martin-hrazdil-jak-uspet-pri-zmene-zivotniho-stylu/ (1. 1. 2015).

KAVKOVÁ, Z. 1997,“*Bodybuilding nebo kulturistika*“, Naše řeč č. 1, str. 55-56, Ústav pro jazyk český AV ČR.

KLEIN, A. M. 1986. Pumping Irony: Crisis and Contradiction in Bodybuilding. Sociology of Sport Journal Vol. 3 s. 112-133. 22 p.

MACH, I. 2013. Výživa pro kulturistiku a fitness. Praha: Grada.

MAUSS, M. 1972. Techniky těla. Brno: Nauma.

STÁTNÍ ZEMĚDĚLSKÁ A POTRAVINÁŘSKÁ INSPEKCE. „*Potraviny určené pro zvláštní výživu, doplňky stravy a přístup SZPI k jejich kontrole*“-definiční znaky doplňků stravy, dostupné z: http://www.szpi.gov.cz/clanek/potraviny-urcene-pro-zvlastni-vyzivu-doplnky-stravy-a-pristup-szpi-k-jejich-kontrole.aspx?q=Y2hudW09Mw%3D%3D (23. 7. 2015).

PETROV, M. TV pořad Retro, epizoda Nový kult těla, dostupné z: https://www.youtube.com/watch?v=4kuQysbeFWY (1. 6. 2015).

ROUBÍK, L. 2012. Kulturistická příprava od A do Z, Praha: Grafixon.

SCHILDER, P. 1999. The image and Appereance of the Human body, Routledge.

SMEJKAL, J. 2006. Lekce kulturistiky, Pardubice: Svět kulturistiky.

SOMMER, J. 2003. Malé dějiny sportu. Olomouc: Fontána.

SOUKUP, M., BALCEROVÁ, M. 2011. Antropologie těla. Antropologia Integra 2/2011/1. Brno: Masarykova univerzita.

SOUKUP, V. 2011. Antropologie: Teorie člověka a kultury. Praha: Portál.

WIEGERS, Y. 1998. Male bodybuldingthe social construction of a masculine identity. University of Saskatchewan: Canada.