

**UNIVERZITA PARDUBICE**  
**FAKULTA FILOZOFICKÁ**

**BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**2009**

**MARTIN ŠENK**

**Univerzita Pardubice**  
**Fakulta filozofická**

**Krása a móda jako životní styl z pohledu mužů  
pravidelně navštěvujících fitness centra**

**Martin Šenk**

**Bakalářská práce**

**2009**

## **Prohlášení autora**

Prohlašuji:

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, 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 s tím, že pokud dojde k užití této práce mnou nebo bude poskytnuta licence o užití 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 s prezenčním zpřístupněním své práce v univerzitní knihovně.

V Pardubicích dne 31. 3. 2009

Martin Šenk

Univerzita Pardubice  
Fakulta filozofická  
Katedra sociálních věd  
Akademický rok: 2008/2009

## **ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE**

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Martin ŠENK**

Studijní program: **B6703 Sociologie**

Studijní obor: **Sociální antropologie**

Název tématu: **Krása a móda jako životní styl z pohledu mužů -  
pravidelně navštěvujících fitness centra**

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

Bakalářská práce bude založena na prostudované literatuře a zrealizovaném terénním výzkumu zaměřeném na vnímání krásy a módy klienty fitness center v Novém Bydžově a Hradci Králové. Terénní výzkum proběhne formou zúčastněného pozorování, strukturovaných, polostrukturovaných, nestrukturovaných rozhovorů.

Osnova práce:

Úvod

Metodologie

Kdo jsou klienti těchto zařízení? (věk, pohlaví, vzdělání,...)

Z jakých důvodů tato zařízení navštěvují?

Jakým způsobem definují krásu člověka?

Jaká je finanční náročnost snahy po zdokonalení?

Jaká je časová náročnost snahy po zdokonalení?

Závěr

Rozsah grafických prací:

Rozsah pracovní zprávy:

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

Seznam odborné literatury:

**ECO, Umberto. Dějiny krásy. Praha : Argo, 2005. 439 s. ISBN 80-7203-677-7.**

**ETCOFFOVÁ, Nancy. Proč krása vládne světu. Praha : Columbus, 1999. 260 s. ISBN 80-7249-112-1.**

**KLEIN, Ota. Životní styl a moderní civilizace. Praha : Symposium, 1969. 165 s.**

**PRŮCHOVÁ, Jarmila. Jak svět klame ženy (i muže). 2002. 205 s. ISBN 80-86601-04-8.**

**RHEINWALDOVÁ, Eva. Cesta k mládí a úspěchu. Praha : Orbis, 1991. ISBN 80-234-0041-4.**

**SIMMEL, Georg. Peníze v moderní kultuře a jiné eseje. Praha : Sociologické nakladatelství, 1997, 206 s. ISBN 80-85850-50-8.**

**TUČEK, Milan; FRIEDLANDEROVÁ, Hana; MEDIAN. Češi na prahu nového tisíciletí. Praha : Sociologické nakladatelství, 2000. 223 s. ISBN 80-85850-88-5.**

**ZÍTEK, Odolen. Lidé a móda. Praha : Orbis, 1962. 360 s.**

Vedoucí bakalářské práce: **Mgr. Petr Pabian, Th.D.**  
Katedra sociálních věd

Datum zadání bakalářské práce: **30. dubna 2008**

Termín odevzdání bakalářské práce: **31. března 2009**



prof. PhDr. Petr Vorel, CSc.  
děkan

L.S.



PhDr. Livia Šavelková, Ph.D.  
vedoucí katedry

## **Poděkování**

Na tomto místě bych chtěl poděkovat všem, kteří mně pomohli se vznikem této práce. Především bych chtěl poděkovat Mgr. Petru Pabianovi, ThD. za vedení práce, cenné rady a inspiraci. V neposlední řadě potom PhDr. Livii Šavelkové, PhD. za pomoc při terénním výzkumu. Velká poděkování patří také všem respondentům.

## **Souhrn**

V mé bakalářské práci se snažím vysvětlit, jak chápat a interpretovat krásu a módu v mužském světě. Obsahem práce je popis krásy z pohledu mužské populace, jež spojuje společná záliba. Za cíl si kladu odhalit, jak se móda a krása navzájem doplňují a ovlivňují a vytvářejí specifickou zájmovou oblast pro muže ve vyspělé moderní společnosti, která v extrémních případech může hraničit se zdravím jedince.

Převážnou část práce tvoří osobní terénní výzkum, prostřednictvím kterého jsem získal potřebné a ujasňovací informace k vybranému tématu.

## **Klíčová slova**

Krásu, módu, společnost, životní styl, volný čas, zdraví, obchod, zisk

## **Title**

Beauty and Fashion from the men's point of view, who regularly visit fitness center.

## **Abstrakt**

The purpose of this paper is to explain how to understand and interpret beauty and fashion in the men's world. The main goal is to identify how beauty and fashion are closely related and influenced by each other. This relationship creates interesting area for men in the modern society, which can also have negative influences on the individual's health.

The majority of my research was conducted among various individuals in the common life's situations.

## **Keywords**

Beauty, fashion, society, lifestyle, free time, health, business, profit



## Obsah:

1.0 Úvod.....	9
2.0 Obecná charakteristika krásy a módy.....	11
2.1 Historie krásy.....	11
2.2 Biologicko-psychologický pohled.....	13
2.3 Krása jako společenský status.....	14
3.0 Krása jako životní styl.....	15
3.1 Módní vlivy.....	16
3.2 Mediální vlivy.....	17
4.0 Krása a zdraví.....	17
4.1 Anabolické steroidy.....	18
4.2 Bulimie a anorexie.....	19
4.3 Svalová dysmorfie.....	21
5.0 Osobní terénní výzkum.....	22
5.1 Kvantitativní výzkum.....	24
5.2 Kvalitativní výzkum.....	34
5.3 Závěr terénního výzkumu.....	37
6.0 Závěr.....	41
7.0 Soupis bibliografických citací.....	43
8.0 Přílohy.....	46

## 1.0 Úvod

„Nedokážu dostatečně vyslovit, jak moc si cením krásy jako kvality, která dává sílu a výhodu... Zaujímá první místo v lidských vztazích; dostává se do popředí, svádí a příznivě ovlivňuje naše soudy, požívá velké autority a činí zázračný dojem.“

Michel de Montaigne

Fyzická krása a móda jsou závislé na politické situaci, ale také na historických tradicích dané kultury. V našem případě se budeme zabývat takzvanou západní kulturou, která světové populaci předává jakýsi mýtus o ideálu krásy. Jelikož tento novodobý výzkumný problém nabírá na intenzitě a obsahu, není tedy možno jednou prací obsáhnout celý stav podstaty věci.

Cílem se stali muži, kteří dlouhodobě navštěvují fitness centra a posilovny. Stanovil jsem si za cíl poodhalit nebo dokonce zjistit, co ona krása a móda vlastně jsou. Pomocnou silou se stal nejen terénní výzkum, ale i řada dostupné literatury zaměřující se na toto téma.

Na začátku si kladu za cíl poodhalit, jak krásu a na ni navazující módu vlastně charakterizovat. Jak tedy máme krásu chápat a pojmout ji? V tomto bloku se zaměřím na krásu z více pohledů. Historie nám může mnohé napovědět o tom, jak se krása vyvíjela a kam může směřovat. V biologicko-psychologickém pohledu uvidíme, jak jsou naše těla ovlivněna přírodou a jejími vlivy ve formě stárnutí. Seznámíme se také například s přirozeným sexuálním výběrem. Okrajově ze sociálního hlediska zjistíme, jaký vliv má krása na naše okolí a zaměstnání.

Snaha po zdokonalení vlastního těla přináší řadu dosti závažných problémů, které s tím, jak člověk vypadá, už nemají nic společného, ale přesouvají tento vztah k vlastnímu tělu do zcela jiné a dosti vážné roviny. Pokud muži, ale i ženy začnou ohrožovat vlastní zdraví touhou po zdokonalení, je na čase tyto situace neprodleně řešit. Poruchy související s příjmem potravy, jako je bulimie, anorexie a další poruchy, již

totiž nejsou doménou pouze žen, ale týkají se i mužů. U cvičících mužů je rizikem užívání zakázaných anabolických steroidů, nejsou ani ojedinělé psychické poruchy, které mohou mít dosti vážné následky.

Krása a na ni navazující móda představují jistou fikci, která je využívána jako výhodný obchod. Kosmetické, farmaceutické, oděvní, potravinářské, mediální společnosti ukazují obrazy krásy za účelem zisku. Proklamovaný ideál mužnosti vidíme na mnoha reklamních kampaních, například na kosmetiku, oblečení a potravinové doplňky. Tímto se dostáváme k tématu nesoucí název Krása a móda jako životní styl. Snaha jedince po sebezdokonalení může často přesahovat rovinu běžných volnočasových aktivit a přecházet ve vyhraněný životní styl. Tímto tématem se budu zabývat v další části práce. Cílem bude objasnit, jaký vliv mají média a móda na krásu chápanou širokou veřejností. Ukážeme si také, kam až mohou sahat zdravotní rizika spojená s enormní snahou po dokonalém těle.

Terénní výzkum nás zavede do posiloven a fitness center v Hradci Králové a v Novém Bydžově, kde prostřednictvím kvantitativního a kvalitativního výzkumu zjistíme, jací jedinci provozují tento sport, jaký názor mají na sebe a fyzickou krásu. Výzkum podhalí řadu dalších otázek, které jsou s tímto životním stylem těsně spjaty. V závěru terénního výzkumu budou veškeré získané informace a položené otázky uspořádány a srozumitelně zhodnoceny.

Na konci každé rozsáhlejší výzkumné práce je třeba, aby k ní byly přiloženy doplňující informace. Použitá literatura, přílohy s fotografiemi, přepsané rozhovory a dotazníky tedy také nesmějí chybět.

## 2.0 Obecná charakteristika krásy a módy

Jak charakterizovat fyzickou krásu? Krásu chápe každý jedinec i každá kultura zcela odlišně. Krása je obvykle považována za kvalitu, která v nás budí libost. Jako každá hodnota je nicméně závislá na lidském posuzování. Obecně se dá tvrdit, že krása je nám sympatická a považujeme jí za dobrou jak pro nás, tak i pro ostatní jedince. Podle Umberta Eca lze krásu chápat jako něco, co se nám líbí. Zdá se, že v tomto smyslu pro nás „krásný“ znamená totéž co „dobrý“. A skutečně, v různých historických epochách byly pojmy krása a dobro těsně spjaty.<sup>1</sup> Významem tohoto pojmu se zabývá především filosofická disciplína zvaná estetika.

Móda je na ideálu krásy přímo závislá, krása je tedy módě nadřazena. Móda slouží k tomu, aby se jedinci mohli k ideálu krásy nějakým způsobem vůbec přiblížit. Móda by nebyla ničím, pokud by nebyla brána za krásnou. Ošklivá móda sice také může vzniknout, ale nemůže přetrvat déle než móda krásná.

Tím rozbořem je patrné, že se tyto dva fenomény navzájem doplňují a ovlivňují. Mohou bez sebe fungovat, ale teprve ve správném spojení získávají na pravém významu.

### 2.1 Historie krásy

Uvnitř každé kultury existuje obecný model krásy, který pramení z mytologických představ. V průběhu staletí se tyto představy měnily podle historického a myšlenkového období.<sup>2</sup> Pro západní kulturu je typickým příkladem antická bohyně krásy Afrodita či Helena trojská. Pokud budeme mít na mysli mužskou krásu, za zmínku stojí antičtí hrdinové, jako byl Achilles či Paris.

Krása těla by nebyla dokonalou bez pomoci různých zkrášlovacích pomůcek. Nutno zmínit, že kosmetika k naší době neodmyslitelně nepatří tak jako třeba televize či automobil. Kosmetické přípravky mají dlouhou tradici v historii. Již před čtyřiceti tisíci

---

<sup>1</sup> ECO, Umberto. *Dějiny krásy*. 2005. s 8

<sup>2</sup> ZÍTEK, Odolen. 1962

lety se dají vystopovat první druhy zdobících přípravků, jako byly červené okrové tyčinky vyrobené ze zvířecího tuku a směsi oxidů železa.<sup>3</sup>

Starověký Egypt je považován za kolébku krásy a módy. Egypťané byli mistry výroby tehdejších kosmetických přípravků, jako první začali používat make-up, zvlhčovače pleti vyrobené ze zvířecího tuku a vonných esencí. V archeologických vykopávkách ze starého Egypta byly nalezeny kosmetické skřínky, které obsahovaly hřebeny, masti, dokonce i holicí soupravy, pinzety,... Již dříve Egypťané znali spousty kosmetických přípravků, které se používají i dnes. Je tedy patrné, že kosmetický průmysl nevznikl v dnešní moderní době, ale procházel dlouhým historickým vývojem.<sup>4</sup>

V průběhu staletí se názory na krásu těla měnily podle aktuálních historických konvencí. Nemalý vliv na středověký život měla církev. Na dění ve společnosti se snažil dohlížet diktát církve, který měl za úkol silně moralizovat a odsuzovat vše, co odporovalo nebo nevycházelo z církevních hodnot. Zdraví člověka bylo považováno za „věc“ boha, to bylo zapříčiněno všemožnými nemocemi a fyzickým strádáním, které v oněch dobách panovaly.<sup>5</sup>

Krásný příklad toho, jak se fyzická краса měnila, je patrný na zobrazování těl například v renesanci a později v baroku. Proporcionalita a dynamická exprese na sochách a plátnech malířských mistrů se projevila na naprosto odlišném ztvárnění těl.

Od konce 18. století se prosazuje systém cvičení, určený pro zdraví a krásu těla. Do těchto cvičení se dostávají i speciálně upravené ortopedické prvky. Ty mají rozvíjet zdravý organismus a zmenšit nebo zcela vyrovnat existující tělesné deformace. Od různých lékařů a fyziologů vycházejí studie o negativních důsledcích sedavého zaměstnání a o způsobech, jak tyto důsledky eliminovat. Začíná se budovat systém speciálních cviků, které mají člověka ochránit před nemocemi, ale také rozvíjet tři základní hodnoty lidského těla – zdraví, krásu a sílu.<sup>6</sup>

Nejen středověk a novověk měly své formy vnímání toho, co je krásné, s nástupem moderní společnosti dvacátého století se vše, tak i vnímání tělesné krásy měnilo. Téměř po celou historii se soustředění uvalovalo spíše na ženy než na muže.<sup>7</sup>

---

<sup>3</sup> ZÍTEK, Odolen. 1962

<sup>4</sup> ETCOFFOVÁ, Nancy. 1999. 105s.

<sup>5</sup> SOMMER, Jiří. 2003. s 212.

<sup>6</sup> SOMMER, Jiří. 2003. s 213.

<sup>7</sup> ETCOFFOVÁ, Nancy. 1999.

## 2.2 Biologicko-psychologický pohled

Všichni jedinci mají odlišný cit, který by jim napomáhal v rozpoznávání toho, co je krásné, módní a vkusné.<sup>8</sup> Již z biologické podstaty se člověk od útlého věku učí rozpoznávat, co je pro něho krása. Jen jediný pohled o délce 150 milisekund stačí lidskému oku, aby získal potřebné informace k posouzení, co je a co není krásné.<sup>9</sup> Fyzická krása má spojitost s mladým a zdravým tělem. Za obecný ideál mužské krásy je považováno svalnaté tělo s minimem podkožního tuku.<sup>10</sup>

V pubertálním období nastávají u lidí anatomické změny, které mají za následek výrazné odlišení mužského a ženského pohlaví. Mladým mužům se mění hlas, tělo zmohutní díky nárůstu svalové hmoty, tváře ztratí svůj dětský neurčitý výraz. V období dospívání dochází také k pochopení významu „krásy“ pro ně samotné. Adolescenti bývají značně nespokojeni se svým vzhledem. Zaujatost vlastním tělem s dospělostí nekončí, ba právě naopak. V sebehodnocení pokračujeme po celý život až do smrti.<sup>11</sup>

Většina mužů prožije zhruba v polovině svého života šok z narůstajícího břicha. „Ačkoliv nárůst tukové hmoty v oblasti břicha je z velké části dán věkem muže, udržet si stále štíhlou nebo sportovní postavu lze,“ vysvětluje lékařka Eva Bečková.<sup>12</sup> Krása těla tedy dosahuje svého vrcholu přibližně ve třicátém roce života. Od tohoto věku se fyzická krása začíná postupně vytrácet následkem stárnutí organismu. Mnoho úsilí o zachování mladistvého vzhledu je věnováno právě těmto létům. Lidé chtějí zůstat věčně mladí nejen ve svém srdci a mysli, ale také na svém těle.<sup>13</sup>

Existují dva hlavní důvody, proč lidé touží po krásě. Prvním důvodem je zalíbit se druhému pohlaví. Druhým důvodem je zvýšení závisti ze strany totožného pohlaví. Vše pochází z biologických soubojů o opačné pohlaví, kdy žena soupeří o muže a muž soupeří o ženu. Díky tomu, že předchozí generace toužily po ideálních partnerech, máme v sobě silně zakořeněnou představu, o co vlastně soupeřit a co tedy považovat za krásné.<sup>14</sup>

Podle Etcoffové mají ženy neustálou tendenci se kritizovat kvůli drobným nedostatkům a neustále se musejí porovnávat s jinými ženami. Tato kritika vzniká nejen

---

<sup>8</sup> ZÍTEK, Odolen. 1962.

<sup>9</sup> ETCOFFOVÁ, Nancy. 1999. s. 12

<sup>10</sup> KRCH, František, David. 2008.

<sup>11</sup> ETCOFFOVÁ, Nancy. 1999. s. 64.

<sup>12</sup> *Ona.idnes.cz*, 2008 [cit. 19.2.08].

<sup>13</sup> ETCOFFOVÁ, Nancy. 1999. s. 70.

<sup>14</sup> ETCOFFOVÁ, Nancy. 1999. s. 67.

zakořeněnou závistí, ale i tím, jak se ženy nechávají ovlivňovat nereálnými obrazy krásných žen z módních časopisů. Předložíme-li před ženu ideál ženské krásy, bude se snažit, alespoň v malé míře, se mu přiblížit. Ono napodobování je silně závislé na každé ženě, po kráse touží každá jinak. V opačném případě toto tvrzení platí i u mužů, každý svým způsobem touží po krásném těle, ale ne každý muž je ochoten pro to něco udělat.<sup>15</sup>

Média ukazují ideály s tvrzením, že krása není jenom přirozená, ale že je výsledkem odříkání a používání těch nejlepších kosmetických a farmaceutických výrobků.

Při hledání dlouhodobé známosti se zaměřuje možná pozornost na intelekt protějšku, ve velké skupině se však chováme v souladu s živočišnými pudy, volíme tedy zásadně podle fyzické atraktivity. Skotští vědci tvrdí, že ve větší skupině lidí, kde se člověk snaží s někým seznámit, záleží na vzhledu víc než na osobnosti. Čím větší je pak skupina potenciálních protějšků k výběru, tím více se vybírající jedinci řídí podle vzhledu a sexappealu. Mozek přestává reagovat na rozumové podněty a posílí se základní instinkty. U některých druhů opic a ptáků platí, že čím větší je skupina, tím větší šanci má dominantní jedinec, že bude zvolen jako partner.

Alison Lentonová z University of Edinburgh se pak se svým týmem zaměřila na potvrzení či vyvrácení této teorie u lidí. Čím větší skupina byla, tím více se pozitivní nabídky zaměřovaly pouze na nejatraktivnější jedince, tedy většinu pozitivního hodnocení dostala jen hrstka těch nejpřitažlivějších. Lidé se tedy od zvířat liší tehdy, když se seznamují v malých skupinách a když si vyrazí na „rande“ v páru. Pak totiž najednou začnou více než atraktivitu hodnotit třeba právě inteligenci. Čelí-li lidé velkému výběru, uchýlí se nicméně k primitivnímu přístupu – volí výhradně podle vzhledu,“ tvrdí ve své studii Lentonová z Edinburghu.<sup>16</sup>

### **2.3 Krása jako společenský status**

V naší kultuře krása propůjčuje jedinci velkou moc, rozvrací vztahy, vyvolává emoce, přitahuje pozornost a usměrňuje dění ve společnosti.<sup>17</sup> Společenské postavení, peníze a vzhled promlouvají do našich životů. Čím má jedinec vyšší společenské

---

<sup>15</sup> *ETCOFFOVÁ, Nancy. 1999 s. 75.*

<sup>16</sup> *Novinky.cz, 2008 [cit. 17.2.08].*

<sup>17</sup> *ETCOFFOVÁ, Nancy. 1999.*

postavení, tím méně se hledí na jeho fyzickou krásu. Tvrzení, že „moc je afrodiziakum“, je zde vcelku na místě.<sup>18</sup>

Krásu přináší své klady i v zaměstnání. Vysocí muži mají větší šanci získat lépe placenou práci nebo budou rychleji postupovat na vyšší příčky v zaměstnání, než malí a tlustí kolegové. Jejich reprezentativnější vzhled jim propůjčuje jisté výhody.

### 3.0 Krása jako životní styl

Životní styl označuje kvalitu našeho života a napomáhá nám k odlišení od ostatních jedinců. Odlišení je snahou oddělit se od zbytku společnosti a tím na svoji osobu upoutat pozornost.<sup>19</sup> Odlišení dělá jedince výjimečnými. Georg Simmel to popsal takto: „Celé dějiny společnosti se dají sledovat jako boj, kompromis, jako pomalu dosahované a rychle se ztrácející okamžiky usmíření, které se objevují mezi splnutím mezi naší sociální skupinou a individuálním se odlišením od ní.“<sup>20</sup> Pravidlem se stalo, že estetickou vadou je být tuctovým.

Všichni lidé se nerodí krásní, ale někteří pro krásu obětují spousty financí, bolesti a volného času. V péči o zevnějšek existují tisíce triků, jak být krásnější. V našem životě funguje řada rituálů denní hygieny, k tomuto druhu očisty lidstvo stvořilo řady profesí, jako jsou například holiči a kadeřníci, kteří napomáhají lidem v jejich každodenní touze být krásnými. Všichni jsme prošli různě odlišnou výchovou, a tak je zcela patrné, že někteří lidé nedbají o svůj zevnějšek tak úzkostlivě jako jiní.<sup>21</sup> Všechna tato snaha ještě neznamená, že dotyčný člověk bude šťastným, však tělo je pouhým nositelem ducha a prázdná krása není ničím, pokud není harmonicky skloubena s psychikou člověka. Pokud je tato harmonie dodržena, dá se mluvit o „pravé kráse“, která vychází nejen z vizuální, ale i duševní podstaty jedince.

Česká společnost jakožto člen „moderní kultury“, prochází jakousi renesancí v oblasti módy a plánování volného času. Ochota občanů utrácet za vše, co podtrhuje

---

<sup>18</sup> SIMMEL, Georg. 1997.

<sup>19</sup> KLEIN, Ota. 1969.

<sup>20</sup> SIMMEL, Georg. 1997. s. 101.

<sup>21</sup> ETCOFFOVÁ, Nancy. 1999.



jejich životní styl, se během posledních deseti let prudce zvýšila.<sup>22</sup> S rozvojem průmyslu volného času se stále více rozšiřuje i nabídka všemožných volnočasových aktivit.<sup>23</sup>

### 3.1 Módní vlivy

Krása a móda jsou spolu neodmyslitelně spojeny. Tak jako krása, tak i móda je pomíjivá, zároveň však okamžitě naléhavá, tak svěží a zakrátko tak stará.<sup>24</sup> Móda nesouvisí s ničím jiným než se snahou napodobit úspěšné a obecně uznávané vzory, které v daný čas a na daném místě jsou považovány za společensky přijatelné. Móda přejímá i nezdravé společenské jevy, které se v ní mohou promítat. Šat lidí zaznamenává stejně období rozmachu a síly jako bídy a nevázaného mravního života.<sup>25</sup> Člověk rád napodobuje autority a právě móda je k tomu nejlépe předurčena, může se tedy stát i uznávanou nebo společensky vyžadovanou normou.

Móda souvisí se sexuální přitažlivostí. Muži i ženy se oblékají tak, aby byli přitažliví. Módu člověk využívá, aby budil dojem, že pochází z vyšších sociálních vrstev, aby vypadal mladší a hubenější, a tím byl pro okolí zajímavějším. Móda v dnešní době požaduje skvělé tělo, které pak oslavuje jako symbol krásy.<sup>26</sup>

Kdo je tedy stvořitelem ideálu krásy? Jen nepatrné procento vyvolených může určovat módní trendy. Jsou to světově proslulí návrháři, kteří tvoří modely a modelky. Úkolem modelky a manekýna není dát vyniknout svým postavám v navrhovaných oděvech, ba právě naopak, cílem je vyniknutí oděvu na jejich tělech. Manekýni a modelky slouží spíše jako „živé věšáky“. Na jejich hubená těla navlékají návrháři své nejnovější kolekce. Díky mediálnímu rozruchu okolo módy se však stávají vzorem pro milióny diváků, kteří jsou „masírováni“ reklamou, jak mají správně vypadat. Móda je tedy na globalizovaném trhu druhem hromadné moderní zábavy, ovlivňující jak ty nejnižší, tak i nejvyšší společenské vrstvy.<sup>27</sup>

Závěr je patrný, konzument, který jí podlehne, nemění jen život svůj, ale může měnit i život celé své rodiny (rodič kontra dítě).<sup>28</sup>

---

<sup>22</sup> TUČEK, Milan; FRIEDLANDEROVÁ, Hana; MEDIAN. 2000.

<sup>23</sup> SEKOT, Aleš. 2003. s. 113.

<sup>24</sup> ZÍTEK, Odolen. 1962. s. 43.

<sup>25</sup> ZÍTEK, Odolen. 1962. s. 190.

<sup>26</sup> ETCOFFOVÁ, Nancy. 1999. s. 225.

<sup>27</sup> ZÍTEK, Odolen. 1962.

<sup>28</sup> KLEIN, Ota. 1969. s. 21.

### 3.2 Mediální vlivy

Podle odborníků existuje rozpor mezi vnímáním ideálu krásy u obou pohlaví. Za tento rozpor mohou média. Ta totiž prezentují jako ideál vyzábblé ženy a mužské svalovce. „Bylo to fascinující, protože jak ženy, tak muži ideál krásy podle všeho vnímají špatně. Ženy si představují, že muži dávají přednost extra vyzábblým dívkám s postavou modelky, přičemž muži si vybírají jako ideál ženské krásy typy mnohem zaoblenější. A ještě zajímavější je, že muži sami vnímají jako ideál mužské krásy postavu mnohem svalnatější, než která se ve skutečnosti líbí většině žen,“ tvrdí psycholog Ross King z Deakin University.<sup>29</sup>

Po mužích se nevyžaduje, aby hubli, protože hubený muž je z pozice reklamy velmi nežádoucí element. Štíhlost u mužů je totiž vnímána jako vychrtlost, která je synonymem pro nemoc, křehkost, narkomani, kriminalitu nebo deviaci. Samozřejmě, že ideální muž nesmí mít nadváhu, ale žádoucí je svalnaté, vypracované tělo. Když se počítačově zprůměrovala těla mužů zobrazených v tiskových reklamách lifestyleových magazínů, výsledkem byl tvar, který nejvíce ze všeho připomínal písmeno V.<sup>30</sup>

Samotná média jako televize a rádia nesou v sobě poselství, která mají za úkol šířit módní trendy, na nich profitují ve formě předem objednaných reklam. Jejich vliv je ohromný a prosakuje všemi sociálními vrstvami. Média přispívají k nespokojenosti se skutečnými těly tím, že plní naši mysl příklady extrémně krásných těl.

## 4.0 Krása a zdraví

Dnešní móda pro muže i ženy tělo spíše odhaluje, než aby ho zakrývala, jako tomu bylo v minulosti. Pokud člověk není geneticky vybaven nebo netráví hodiny v posilovně, přichází na řadu jiné metody, jako je odsávání tuku nebo umělé implantáty.<sup>31</sup> Hromadně se konzumují potravinové suplementy. Přípravky původně určené pro jistou formu nemoci jsou kupovány na nelegálním trhu, neboť jejich vedlejším příznakem může být například spalování podkožní vrstvy tuku. Jedná se například o KOFEIN, EFEDRIN, SPIROPENT, MERIDIU (příloha č. 3).

---

<sup>29</sup> Novinky.cz, 2008 [cit. 19.2.08].

<sup>30</sup> TOMAN, Karel, H. Xman.idnes.cz, 2008 [cit. 19.2.08].

<sup>31</sup> *ETCOFFOVÁ, Nancy. 1999. s. 191*

Štíhlost je základním pilířem krásy. Štíhlost plní funkci souměrnosti se zbytkem těla.<sup>32</sup> Ženy vydávají horentní sumy na přípravcích, aby se přiblížily ke komerčnímu ideálu krásy, leč téměř vždy neúspěšně. U mužů se jedná o opačný efekt. Muži chtějí být urostlí, ale ne tlustí, touží po mohutném svalstvu.<sup>33</sup> Lze tedy citovat neznámého novináře: „Pokud je tuk ženským problémem, pak svaly jsou zase mužským problémem.“ Lidé jsou ochotni pro krásný zevnějšek zacházet i do takových extrémů, které hraničí se zdravím.

Sport organismu prospívá, ale nadměrné sportování má i negativní vliv na lidské tělo. Nejčastějšími druhy zranění jsou natržené šlachy a vazy, dlouhodobým zatěžováním dochází k destrukci kloubů a páteře. Manipulace s těžkými břemeny může vyvolat i břišní kýlu. Nesprávná manipulace se závažím má na svědomí drobné oděrky a svalové pohmožděniny.<sup>34</sup>

Přehnaný zájem o sebe a o své tělo si lze vysvětlit přemírou volného času. Svobodné plánování volného času úměrně závisí na rozvoji kultury, která vytváří nejen diskutovaný symbol krásy, ale vytváří i naši osobnost.<sup>35</sup>

#### 4.1 Anabolické steroidy

*„...Nestal jsem se profesionálem díky steroidům. Ničeho takového jsem se nedotkl, dokud jsem nevážil 100 kg. Měli by spíše testovat diváky na soutěžích – 99 % kluků v obecnstvu je na steroidech!“*

**- Mike Matarazzo, Profesionální kulturista IFBB**

Anabolické steroidy jsou jen vedlejším produktem více než stoletého výzkumu hormonů. Jejich historie sahá až do roku 1889. Roku 1935 byl izolován testosteron, jedna z neznámějších zneužívaných látek. Jejich nebývalý rozvoj měla na svědomí druhá světová válka a především nacistické Německo.<sup>36</sup>

Proč je právě kulturistika tak známou sportovní oblastí, kde se anabolika užívají nejčastěji? Odpověď je zcela jasná. V kulturistice se vyžadují takové fyzické kvality

---

<sup>32</sup> ECO, Umberto. *Dějiny krásy*. 2005.

<sup>33</sup> ETCOFFOVÁ, Nancy. 1999. s. 190.s

<sup>34</sup> KOLEKTIV AUTORŮ. 1997. s. 214.

<sup>35</sup> KLEIN, Ota. 1969.

<sup>36</sup> THORNE, Gerard; EMBLENTON, Phil. 1998. s. 532, 533.

jako mohutné, dobře definované svaly s minimem tělesného tuku. Anabolické steroidy způsobují, že se zvyšuje množství svalové hmoty a metabolizuje se tuk.<sup>37</sup> Zkrátka a dobře, bez steroidů si lze vybudovat mohutnou postavu, ale bude to trvat déle a výsledek nebude vždy tak dobrý, jako by tomu bylo v případě nelegální stimulace organismu. Profesionální kulturisté musí před soutěží procházet přes lékařské prohlídky. Jenže neprofesionální kulturisté a nadšenci takovým zkouškám nepodléhají, jejich cílem nejsou medaile a tituly, ale pouze touha po zdokonalení či zkrášlení vlastní postavy.

Užívání těchto látek s sebou nese značná rizika. Řada těchto látek je vysoce návykových, a dokonce ve velkých dávkách smrtelných. Užívají se buď orální nebo injekční formou. Mohou vyvolávat návaly zuřivosti, agrese, deprese a v nejhorším případě se mohou stát návykovými. Zdravotní rizika jsou dosti vysoká, nejohroženějšími orgány jsou játra, ledviny, pohlavní orgány a srdce. Z vizuální stránky se může objevovat akné, gynekomastie (jedná se o zvětšení prsních žláz u mužů v důsledku hormonálních poruch) a nevzhledné popraskání kůže. U mladých mužů, kteří jsou ještě ve vývinu, je rizikem předčasné ukončení růstu.

Anabolické steroidy rozhodně nejsou ničím prospěšné pro lidský organismus, pokud jejich užívání není kontrolováno lékařským dohledem. Samovolná konzumace těchto látek je značně rizikovou záležitostí. Každý muž, jenž touží po krásné postavě, by se měl těchto látek vyvarovat a snažit se dosáhnout svého cíle přirozenou cestou pomocí vyvážené stravy a pohybu.

## **4.2 Bulimie a manorexie**

U žen a výjimečně i u mužů je největším rizikem anorexie a bulimie. Nejčastěji udávaný poměr mezi ženami a muži je u pacientů trpících poruchami příjmu potravy jedna ku deseti, vysvětluje Hana Papežová.<sup>38</sup>

Bulimie začíná, když hubnoucí muž nedosahuje patřičných výsledků a jeho diety střídají nekontrolovatelné záchvaty hladu. Muž je schopen zkonzumovat neuvěřitelné množství potravy, z důvodu provinění si vyvolá umělé zvracení, tento koloběh se pak opakuje čím dál častěji.<sup>39</sup> Mnoho bulimiků si kompenzuje zvýšený energetický příjem.

---

<sup>37</sup> THORNE, Gerard; EMBLENTON, Phil. 1998. s. 545

<sup>38</sup> FROZEN, Martin. Xman.idnes.cz, 2008 [cit. 19.2.08].

<sup>39</sup> PRŮCHOVÁ, Jarmila. 2002. s. 140.

Vytvářejí si rituály k podmíněnému spojení pohyb - jídlo. Nedokáží se v klidu najíst, když vědí, že si po jídle nemohou zacvičit. Jde o jiný způsob, jak ustoupit strachu z tloušťky. I tento ústupek je však nebezpečný, protože posiluje nezdravý zájem o to, jak jedinec vypadá.<sup>40</sup>

Anorexie je také psychické onemocnění. Tělo není schopno přijímat potravu a velice těžko se dokáže tato nemoc léčit, muž si připadá neustále tlustý, a ve skutečnosti jeho hubenost může hraničit i se smrtí.<sup>41</sup> Anorexie už není dávno ryze dívčím problémem. Dobrovolně své tělo sžírat hladem začíná rok od roku větší počet chlapců a mladých mužů. V Británii pro muže trpící touto psychickou poruchou vymysleli dokonce speciální slovíčko – manorexie čili česky mužorexie.<sup>42</sup>

Podle britských odborníků je příčina nárůstu obětí těchto nemocí jasná: tlak moderní společnosti, skvěle vypadající modelové a herci, reklamy a umělá dokonalost v módních časopisech. Britské kliniky zabývající se léčbou anorexie oznámily, že pacientů mužského pohlaví v posledních pěti letech přibylo o 67 procent. Tamní vláda zase podle oficiálních čísel uvedla, že za poslední rok přibylo 1 700 nových obětí nemoci. Některé oblasti v Británii jsou přitom na tom hůře než jiné, nerovnoměrné rozložení hlásí ostrovní království také v počtu obézních. Podle expertky na léčbu anorexie Susan Ringwoodové jsou muži v podstatě ještě více ohroženi než ženy, protože mnohem méně často než ony vyhledají pomoc odborníka. „Vzrostlo zaměření na tělesnou estetiku, které postihuje muže stejně jako ženy. Kliniky stále častěji navštěvuje mnohem víc mužů, stejně jako dětí ve věku osmi let. Víme, že u dětí dochází k rozvoji poruchy příjmu potravy častěji v průběhu puberty a puberta začíná dnes v průměru o pět let dříve než před padesáti roky,“ uvedla Ringwoodová.<sup>43</sup>

Právě proto, že se o bulimii a anorexii píše jako o typicky ženských poruchách, mívají muži problém si to připustit a jít za odborníkem,“ souhlasí Jana Sladká, ředitelka občanského sdružení Anabell, které se pomocí takto nemocným zabývá.<sup>44</sup>

---

<sup>40</sup> KRCH, František, David. 2008.

<sup>41</sup> PRŮCHOVÁ, Jarmila. 2002.

<sup>42</sup> Novinky.cz, 2008 [cit. 18.2.08].

<sup>43</sup> Zdravi.idnes.cz, 2008 [cit. 18.2.08].

<sup>44</sup> FROZEN, Martin. Xman.idnes.cz, 2008 [cit. 19.2.08].

### 4.3 Svalová dysmorfie

*„Ne, mám pocit, že jsem drobný. Mohl bych být mohutnější než jsem. Cítil bych se lépe, kdybych měl tak o 20 kg více. Nyní si opravdu připadám drobný.“*

**- kulturista užívající steroidy odpovídá na otázku**

**„Jste spokojen se svými objemy?“ Tázaný sportovec vážil 120 kg.<sup>45</sup>**

Tato psychická porucha je přesným opakem anorexie, přesněji řečeno manorexie. Tak jako extrémně hubení lidé si připadají neustále tlustí, tak tito jedinci si stále mylně připadají být drobnými a nevidí skutečnou realitu.

Podle sociologa Alana Kleina má tento stav co dočinění s tím, proč mladí muži začínají se cvičením. Mladíci se snaží získat lepší sebevědomí a svalnatou image, na tom není nic špatného. Problém nastává, když si jedinec klade nereálné cíle hraničícími s fyzickými možnostmi jeho organismu. On se v zrcadle vidí být stále hubeným, i když opak je pravdou. Tato představa existuje pouze v jeho mysli. Tím se jeho ego dostává do rozporu s fyzickými proporcemi.<sup>46</sup>

Tato porucha nese pro takto narušeného jedince velká rizika v podobě narušených sociálních vztahů s ostatními lidmi. On sám se nemá rád a tento pocit méněcennosti má hluboce vsugerován. Nepřipouští si ani to, že by mohl být i pro někoho jiného vzorem či že by mohl být také někým hluboce milován. Jeho zaujetí vlastní osobou je tím jediným, co ho v životě naplno zajímá. Díky tomu se stává tento jedinec vybočujícím z řady jak v kolektivu posilovny, tak i všude jinde ve společnosti. Léčba bez odborného psychologa je těžko řešitelná, a proto je zapotřebí včasné léčby, než si takto narušený muž zpřetrhá všechny své sociální kontakty.

---

<sup>45</sup> THORNE, Gerard; EMBLENTON, Phil. 1998. s.522

<sup>46</sup> THORNE, Gerard; EMBLENTON, Phil. 1998. s.522

## 5.0 Osobní terénní výzkum

Terénní výzkum probíhat v tomto pořadí: Základem se stala definice problému a způsob zpracování projektu, následně proběhla analýza situace, při níž byly určeny zdroje informací jak sekundární, tak i primární, následoval sběr informací v terénu, kvalitativně a kvantitativně, ze získaných informací byla realizována analýza a interpretace informací a v poslední řadě došlo k sepsání závěrečné zprávy.

Terénní výzkum probíhal ve dvou etapách. První část výzkumu byl zasazen do období od 28. července do 8. srpna roku 2008. V tomto období byly vymezeny konkrétní výzkumné otázky týkající se dané problematiky spojené s bakalářskou prací a zároveň byli provedeny výzkumy v terénu. Druhá část výzkumu probíhala od 2. února do 7 února roku 2009, zde jsem se již ujišťoval ve správnosti mnou provedených závěrů a více méně docházelo k vizuálnímu pozorování každodenní reality ve fitness centrech. Výzkum byl uskutečněn ve čtyřech fitness centrech a posilovnách měst Hradec Králové a Nový Bydžov.

Výzkum byl pojat dvojí metodou, a to formou jak kvalitativního, tak i kvantitativního výzkumu. Díky tomuto vhodnému spojení došlo ke značnému zefektivnění celé práce.

V případě kvantitativního výzkumu (příloha 1a.) bylo pořádáno k vyplnění dotazníku 50 respondentů v královéhradeckých a novobydžovských fitness centrech a v posilovnách v různých částech měst. Návratnost dotazníků byla sto procentní. Ve všech případech se jednalo o muže. Důraz byl kladen na věkovou různorodost dotazovaných. Dotazník obsahoval patnáct otázek. Dotazník měl formu uzavřených odpovědí s možností osobně se ke každé otázce vyjádřit, popřípadě ji doplnit vlastním postřehem. Pro přehlednost byla sestavena tabulka odpovědí (příloha 2b.). Nosnými otázkami byly: finanční náročnost a časová náročnost tohoto sportu a vnímání toho, zda si respondenti připadají fyzicky krásní.

V případě kvalitativního výzkumu bylo dotazováno deset mužů všech věkových kategorií. Položeny jim byly vždy tři otázky (finanční náročnost, časová náročnost a vnímání krásy sebe samých) shodné s otázkami kvantitativního výzkumu, na které po krátkém rozmyšlení odpovídali na záznamové médium (diktafonu). Mohli libovolně

odpovídat na jakoukoliv z položených otázek. Z odpovědí jsem mohl použít pouze čtyři vhodné záznamy (příloha 2.), ostatní záznamy byly téměř nepoužitelné z důvodu odmítavých reakcí. Velice mě tedy zklamala neochota tázaných mluvit do diktafonu. Ta byla doprovázena velkou stručností a odmítavými postoji. Jasně vyplynulo, že kvantitativní výzkum je z mého hlediska efektivnější. Lidé nemusejí u tohoto dotazování tolik přemýšlet, jsou více uvolnění a nemají takové obavy z toho, co řeknou.

Výzkum byl vystavěn na položení třech nosných otázek: Kdo vlastně patří mezi návštěvníky fitness center, jaká je finanční náročnost této volnočasové aktivity a v poslední otázce jsem si dal za úkol zjistit, co je ono „zvrácené vnímání krásy“.



## 5.1 Kvantitativní výzkum

Mezi padesát cvičících mužů, kteří souhlasili ze spoluprací na výzkumu, byl rozdán dotazník k vyplnění. Návratnost vyplněného dotazníku byla sto procentní. Snahou bylo, aby dotazníky byly rozděleny podle věkového rozložení cvičenců. Ochota k vyplnění dotazníků byla rozhodně větší než v případě kvalitativního výzkumu prováděného pomocí audiozáznamů. Hodnota této formy výzkumu se mi jeví o pozvání větší. Osoby ochotné vyplnit dotazník měly možnost si jej v klidu přečíst doma a posléze dle dohody vrátit vyplněný. Vzhledem k tomu, že na otázky měli více času a hlavně klid, považuji získané informace za hodnotné. Nutno podotknout, že největší ochotu vyjadřovali spíše mladší muži, starší neměli takový zájem můj terénní výzkum.

Do rozboru jednotlivých otázek byly zapracovány jak dotazníky, tak i případné postřehy respondentů, ke kterým byl dán prostor u každé položené otázky. Postřehy respondentů se v dotaznících vyskytovali v nadpoloviční většině.

Obsahem kvantitativního výzkumu bylo položení třech základních otázek, které by nám napomohli v tom, jak tato aktivita působí na chápání mužů toho co je krásné, a co jsou tito jedinci ochotní pro to podstoupit: 1) Jak jedinec sám sebe chápe, zdali se považuje za přitažlivého či nikoliv, jak hodnotí jiné, popřípadě co vše je ochoten pro krásu podstoupit? 2) Jaké je jedincovo finanční zatížení touto sportovní aktivitou? 3) Jaký čas této sportovní aktivitě věnuje denně, popřípadě týdně?

### **Podrobný rozbor jednotlivých otázek:**

První otázka: Kolik vám je let?

Největší zastoupení tvoří muži ve věkové kategorii do dvaceti pěti let, ti tvoří téměř polovinu všech cvičících. Následuje skupina ve věkovém rozptylu od dvaceti pěti let do třiceti pěti let, byla zastoupena přibližně jednou třetinou dotázaných. Poslední skupina v rozmezí od třiceti pěti let a výše tvořila necelou jednu čtvrtinu dotázaných.

Druhá otázka: Jaké je vaše vzdělání?

Vzdělání všeobecně ve sportovních aktivitách nehraje takovou roli jako v jiných lidských aktivitách. Návštěvníci posiloven a fitness center nejsou výjimkou. Vzdělání zde nehraje takovou roli jako tomu je tomu v jiných životních případech, záleží pouze na tom, jak cvičenec je schopen vycházet s ostatními a jakých tělesných výkonů je schopen. Přesto jsou zde zastoupeny všechny stupně vzdělání.

Největší skupinu tvoří muži se středním vzděláním, to měla nadpoloviční většina dotazovaných. Následovali muži se vzděláním učilištního typu (elektrikáři, kuchaři, automechanici), tvořili jednu čtvrtinu dotázaných respondentů. Poslední zastoupené druhy vzdělání dosáhly vyššího odborného a vysokoškolského typu (Bc., Ing., Mgr., DiS.), tímto vzděláním disponovala přibližně jedna pětina dotazovaných mužů.

Díky možnostem respondentů se ke každé otázce osobně vyjádřit. Stojí za připomenutí, že vzdělání si lidé doplňují v průběhu celého života. Takže i v posilovnách jsem potkal jedince, kteří si i přes svůj vyšší věk, než jaký je obvyklý u studentů, doplňují vzdělání formou dálkového studia, pomocí nástaveb nebo dokonce formou kombinovaného studia na vysokých školách. Musíme také brát v potaz, že značné procento cvičících mužů jsou ještě studenty řádného denního studia.

Třetí otázka: Kolik let se věnujete tomuto sportu?

Dá se říci, že podle respondentů je tento sport vášní na celý život. Jak jednou začnete a zvyknete si na fyzickou námahu a odříkání, jen těžko budete přestávat. Od toho se odvíjí i tato skutečnost. Čím je jedinec starší a pokud začal s cvičením již v mládí, nikdy se od tohoto životního stylu neodpoutá. Může přestat na delší dobu, třeba i na rok a více, ale ve většině případů mu to po čase nedá a návrat do důvěrně známého prostředí je nevyhnutelný. Samozřejmě je řada mužů, kteří toho zanechají, nejčastěji proto, že mají zdravotní komplikace, jako je vysoký krevní tlak či problémy s klouby nebo jsou po nějaké vážnější nehodě. Jako další důvod se dá zmínit neslučitelnost cvičení s prací. Pokud někdo vykonává těžkou fyzickou práci, musí dojíždět do zaměstnání nebo pracuje ve směnovém pracovním provozu, jsou jeho důvody snadno pochopitelné.

Řada mužů, kteří začali cvičit již v mládí, cvičí déle než deset, patnáct i více let. Výzkum jasně dokazuje toto pravidlo. V dotaznicích respondenti vyplnili, že od jednoho do pěti let jich cvičí přibližně jedna třetina. Od pěti do deseti let se již jedná o téměř o polovinu cvičících. Poslední skupinu tvoří více než jedna pětina mužů, kteří se přiznali, že tento sport praktikují více než deset let.

Záměrně jsem vynechal skupinu respondentů, kteří se tomuto sportu věnují méně než jeden rok. Cvičenci nezískali ještě onen výše jmenovaný návyk, „začátečnické nadšení“ u nich může rychle pohasnout, a tím se tato skupina stává z hlediska mého výzkumu nevhodnou. Ovšem může být vhodnou pro jiný výzkum, zaměřený právě na tyto osoby.

Čtvrtá otázka: Je pro vás fyzická krása důležitá?

Tato otázka není zaměřena na to, aby jedinec hodnotil svou vlastní postavu. Otázka si klade za cíl zjistit, jak člověk holdující posilování vnímá a hodnotí fyzický vzhled, ať již cvičících a necvičících mužů i žen.

Téměř čtyři pětiny všech respondentů uvedly, že fyzická krása ostatních jedinců, především žen, je pro ně nadměrně důležitým ukazatelem. Sami se přiznali, že od té doby, co si pravidelně udržují postavu posilováním, stouply jejich nároky při výběru partnera. V dlouhodobých vztazích zase začali více hodnotit partnerku a dívají se na ni více kriticky než v dobách, kdy oni samotní necvičili. Muži přiznávají, že pokud žena je krásná, přistupují k ní bez ohledu na to, jaká je, úplně jinak než v případě ženy méně přitažlivé. Protikladným důkazem toho, jak nás krása formuje, byli pouze dva muži, kteří vyplnili, že fyzickou krásu nepovažují za něco důležitého. Uvedli, že je pro ně vedlejší, jak člověk vypadá, a jediné, co je důležité, je tělesná aktivita, která jim přináší dostatečnou radost. Mužů, kteří nevědí nebo si nejsou jisti, zda krása je důležitým ukazatelem osobnosti jiných lidí, byla necelá jedna pětina.

Pátá otázka: Kolikrát týdně se věnujete tomuto sportu?

Fitness a posilování je po časové stránce nadprůměrně náročnou aktivitou na volný čas. Dotazník je toho důkazem.

K první skupině, kdy muži cvičí pouze jednou až dvakrát do týdne, se přihlásila třetina respondentů. Jednalo se o muže, kterým nejde ani tak o to, aby měli vypracovanou postavu, jako o pocit, že alespoň něco dělají pro své tělo, a snaží se u toho vydržet. Tento druh cvičení vyznávají spíše muži nadměrně zaměstnaní a v letech přibližně od čtyřiceti let výše. Druhá skupina cvičila o poznání častěji a to v rozsahu tří až čtyř návštěv posilovny za týden. Zde už byla snaha mít vypracované tělo nebo si alespoň zvýšit sílu. Tito jedinci byli v dotazníku zastoupeni téměř polovinou všech dotazovaných. Věkový průřez obsáhl celé věkové rozložení cvičících mužů. Poslední třetí skupinu tvořila stěží jedna pětina dotazovaných. Jednalo se buď o naprosté

fanatiky, kteří nechápali, že tělo má své omezené fyzické možnosti a že tímto stylem svému tělu škodí, než aby mu tento způsob cvičení prospíval. Do této skupiny spadají i vrcholoví kulturisté, kteří cvičí před soutěžním obdobím i dvakrát denně, ovšem ti vědí, co si k tělu mohou dovolit.

Šestá otázka: Praktikujete ještě jiný sport?

Jak již bylo napsáno, tato aktivita je velice náročná na volný čas, kterého v dnešní době má málokdo nazbyt. Praktikovat naplno posilování a doplňovat ho ještě jiným sportem je možné z důvodu času a fyzických možností velice těžce. Lze pouze přibrat další sport jako rekreační nebo jako okrajovou záležitost na protažení těla a na zlepšení konstantní a dlouhodobé tělesné zátěže. K tomu se skvěle hodí běh, tenis, cyklistika, plavání. Naopak provozovat jiný sport, jako je například hokej, fotbal, box, judo a některá další bojová umění a doplňovat ho patřičným cvičebním posilovacím plánem, je více než vhodné. Posilovací stroje jsou výborným pomocníkem při zlepšování výdrže, síly a koncentrace.

Pomocí dotazníku jsem zjistil, že více než tři pětiny respondentů se nevěnují žádnému jinému sportu. Jednalo se o muže, kteří cvičí nejintenzivnějším způsobem a na ostatní sport už neměli pomyšlení s tvrzením, že by tím zbytečně ztráceli svalovou hmotu. Sportu se věnuje pouze jedna pětina dotazovaných. Tito jedinci naopak berou posilování jako okrajovou záležitost a na vzhledu postavy jim příliš nesejde. Jednalo se hlavně o fotbalisty a hokejisty. Poslední skupina se vyjádřila, že příležitostně provozují i jiné sporty, především na dovolené nebo v létě. Těmito sporty byl golf, tenis, plavání, cyklistika a lyžování. Počet mužů kombinujících sportovní aktivity byl pouze osm, což není ani jedna pětina dotazovaných.

Sedmá otázka: Kolik průměrně utratíte měsíčně za tento sport?

Volnočasové aktivity už dávno nejsou lacinou záležitostí. Pokud začneme kalkulovat a započítáme do nákladů na cvičení pouze měsíční vstupné, dostáváme se k jednomu z nejlevnějších sportů vůbec. Útrata každého jednotlivce je zcela odlišná. Na cenu působí mnoho faktorů, stejně tak i množství využívaných nadstandardních služeb, které posilovny nabízejí. Určujícím pravidlem je, zda cvičenec je zkušeným profesionálem, začátečníkem v mladém věku s omezeným rozpočtem nebo člověkem, který si chodí zacvičit z důvodu redukce tělesné hmotnosti.

Měsíčně do jednoho tisíce korun nejčastěji utratí mladí studenti bez možnosti většího přivýdělku. Muži středního a vyššího věku se také vyznačují menší útratou. To není zapříčiněno nedostatkem financí, ale tím, že od tohoto sportu, pro ně spíše záliby, nic neočekávají, a tak do něj ani moc neinvestují. Útrata mezi jedním až dvěma tisíci korunami se dá považovat za rozumný střed. Přibližně polovina všech dotazovaných návštěvníků utratí právě finanční sumu v tomto rozmezí. Dopřávají si navíc například sprchu, nápoje a další zpestření cvičení. Druh cvičících mužů v tomto případě není pevně vymezen, snad až na výjimku již zmiňovaných mladých studentů nebo profesionálních kulturistů. Skupina, která vykazuje útratu vyšší než dva tisíce korun měsíčně, je profilována výhradně z profesionálních kulturistů. Ještě jedna skupina je tím význačná, jsou to mladí muži, kteří již pracují a poznali, co je to mít dostatek peněz.

Osmá otázka: Používáte podpůrné přípravky?

Podpůrné přípravky, jinými slovy doplňky stravy, jsou volně prodejné přípravky pro zvýšení tělesné výkonnosti jedince. Mezi základní přípravky spadají iontové, .proteinové, sacharidové nápoje, creatin, glutamin a celá řada různých bílkovinných výrobků. Tyto přípravky se prodávají ve specializovaných prodejnách nebo přímo v posilovnách. Jelikož se jedná o přípravky schválené, nemají tedy anabolický efekt. Jejich účinek na tělo není v normálních dávkách příliš patrný, a tak řada cvičících konzumuje tyto přípravky v několikanásobně vyšších dávkách, než doporučuje výrobce. Cena těchto výrobků není nijak nízká, jedná se mnohdy o tisícikorunové částky. Porovnáme-li cenu těchto výrobků s cenou běžně užívaných anabolických steroidů, můžeme dojít k závěru, že ony zakázané látky jsou mnohdy levnější než běžně užívané doplňky stravy.

Rovná polovina dotázaných mužů tyto přípravky nepoužívá. Výjimkou jsou iontové nápoje, které slouží místo ovocného sirupu k pití při cvičení. Často jsou tyto nápoje součástí měsíční permanentky. Příležitostně je konzumuje pouze jedna pětina mužů. Nejčastěji se pijí proteinové nebo sacharidové nápoje na podporu regenerace těla po cvičení, nápoje tělu dodají potřebně minerální látky, vitamíny, sacharidy a další výživové látky. Přibližně jedna třetina respondentů konzumuje doplňky stravy pravidelně. Mezi oblíbené přípravky patří již výše zmíněné nápoje, dále pak řada výrobků sloužících na zvýšení tělesné váhy, v opačném případě na redukci tělesné váhy. Výrobků a výrobců je široká řada a je na každém, pro co se rozhodne.

Devátá otázka: Máte zkušenost s anaboliky?

Bohužel, každý sport má své stinné stránky a posilování či kulturistika toho nejsou výjimkou. Ano, anabolika se zde jako doplněk stravy vyskytují, ale nutno upozornit, že to není jediný sport, který se s tímto problémem musí potýkat. Vzpomeňme například na cyklistiku, plavání, běh. Téměř všude se snaží lidé být nejlepší a jsou schopni zacházet i do takových krajností, jako je konzumace anabolických steroidů.

Sami respondenti potvrdili, že jistou zkušenost s anaboliky mají, ať již přímou nebo nepřímou. Muži také uváděli, že není problém sehnat téměř jakýkoliv druh těchto látek. Situace ale podle dotazníku nemusí být tak zlá, jak by se mohlo zdát, téměř čtyři pětiny respondentů uvedlo, že přímou osobní zkušenost s tímto druhem látek nemají a ani mít nechtějí. Zajímavé zjištění bylo u dvou jedinců, kteří nevěděli, zda něco podobného konzumovali. Odůvodněním bylo, že nějaké přípravky konzumovali, ale nejsou si jisti, zda jsou zařazeny na seznam zakázaných látek. Poslední skupina v počtu devíti mužů, tady téměř jedna pětina dotazovaných, se přiznala, že tyto látky užívali nebo stále užívají. Pro tyto muže byl typický spíše mladší věk, muskulaturu měli téměř všichni nadprůměrně vypracovanou a silou převyšovali téměř všechny ostatní, kteří byli momentálně přítomni v posilovně.

Desátá otázka: Dodržujete zásady zdravé výživy?

Zdravá strava neodmyslitelně k tomuto životnímu stylu patří. Zdravou stravou se rozumí potrava vydatná na kvalitní bílkoviny jak živočišného, tak i rostlinného původu, na kvalitní sacharidy a hlavně tuky konzumované v rozumném množství, vitamíny a minerální látky.

Mnoho mužů se tuto zásadu snaží dodržovat, ale přiznávají, že není tak jednoduché odolávat svodům jiných než zdravých potravin. Důvodů je mnoho, proč se jim to nedaří. Muži upozorňovali, že se jedná hlavně o čas nutný k přípravě pokrmů. Jako dalším faktorem byla zmiňována finanční nákladnost. Stravovat se zdravými potravinami například v zaměstnání či při studii s omezenými finančními možnostmi je problém přímo neřešitelný.

Přes čtyři pětiny dotazovaných uvedlo, že se snaží dodržovat zdravou životosprávu. Jednalo se spíše o muže středního a mladšího věku, kteří měli vzdělání vyššího typu, popřípadě o mladší jedince nebo přímo o studenty. Mezi respondenty se ovšem našli muži, kteří zdravou stravu nevyznávají, ba naopak se jí vyhýbají. Těmto deseti procentům cvičících nejde ani tak o krásnou a symetrickou postavu, jako spíše o

získání co největšího objemu a síly svého těla. Muži, kteří mají tu možnost dodržovat zásady zdravého stravování, nejsou nejpočetněji zastoupenou skupinou. Jedná se pouze o muže vlastníci dostatek financí a času k samotné přípravě pokrmů. Tato skupina byla zastoupena v dotazníku více než deseti procenty.

Jedenáctá otázka: Držíte redukční diety?

Nepopulárnost redukčních diet se promítá i do tohoto odvětví sportu. Muži navštěvující fitness a posilovny vysloveně redukční diety nedrží. Ostatně redukce váhy je spíše ženskou záležitostí než mužskou. Muži, kteří pravidelně své tělo zatěžují sportovní aktivitou, nemají s nadměrnou tělesnou váhou problémy, přesněji řečeno nemají problémy s tukovou hmotou. Muži již od biologické podstaty nemají takové problémy s ukládáním nežádoucího tuku do rizikových partií jako ženy.

Respondenti potvrdili, že se neradi omezují v jídle. Vlastně taková redukční dieta, ať je sebelépe koncipována, má za následek výrazný úbytek jak tuků, tak i svalové hmoty. Takže redukce hmoty se příliš velké oblibě u cvičících mužů netěší.

Potvrzením tohoto názoru byl dotazník, téměř tři pětiny mužů shodně vyplnily, že žádné redukční diety nedrží a ani držet nehodlají. K příležitostným dietám se přiznalo podstatně méně cvičenců. Jejich diety jsou spíše krátkodobého charakteru a ty na samotnou muskulaturu nemají příliš veliký vliv. Nejčastěji muži tyto diety drží po vánočních svátcích a před takzvanou plavkovou sezónou. K dietám koncipovaným touto formou se přiznala více než jedna pětina všech dotazovaných. Poslední skupina mužů, kteří potvrdili, že proti redukčním dietám nic nemají, a naopak je pravidelně praktikují, byla velice malá. Z padesáti dotázaných pravidelné diety potvrdilo pouhých sedm mužů. Takto vyprofilovaní muži jsou spíše výjimkou. Buď jde jako v předchozích případech o vrcholové kulturisty, kteří velice dobře vědí, co si mohou ke svému tělu dovolit, nebo jde o muže, kteří s fitness začali na lékařské doporučení.

Dvanáctá otázka: Dbáte úzkostlivě o Váš vzhled?

Dbát o sebe sama je snad cílem každého vyspělého člověka, aby se za sebe nemusel stydět on ani jeho okolí. Když už muž udržuje své tělo v patřičné kondici, neměl by zahálet ani v péči o svůj zevnějšek, s cvičením nesouvisející. Základy hygieny jsou dnes už snad samozřejmostí, ale u takto základní věci to celé nekončí, ba naopak začíná. Pravidelné návštěvy solárií, kadeřnických a kosmetických salónů, pravidelná údržba svého ochlupení a celá řada podobných procedur již pro muže nejsou tabu,

v dnešní moderní době jsou téměř povinností. K tomuto životnímu stylu se hlásí čím dál tím více mužů a respondenti výzkumu nebyli výjimkou.

Více než jedna pětina respondentů vyplnila, že o svůj vzhled velmi pečují nejen z důvodu svého zaměstnání, ale i z důvodu osobních. Mladí či mladší muži v tomto směru dominují a je patrné, že se v tom vyžívají. Opakem jsou muži v letech vesměs nad třicet pět let, kteří sice o sebe dbají, ale nijak to nepřehánějí. Přehnanou starost o svůj zevnějšek odsuzují a namítají, že to nemá nic společného s mužskou přirozeností, ale na druhou stranu chápou, že doba se mění. Zlatým středem, který je zastoupen dominantní většinou, jsou muži všech věkových kategorií, kteří nemají nic proti mužskému krášení, ovšem nezacházejí do úplných extrémů.

Třináctá otázka: Připadáte si fyzicky přitažliví?

Fyzická krása je nejen důležitá pro muže, kteří pravidelně cvičí, je důležitá téměř pro celou lidskou kulturu. Fitness a kulturistika mají tu smůlu, že jsou na očích mnoha lidem, kteří tomu zhora nerozumí, a tento sport odsuzují. Člověk, který pravidelně své tělo ničí v odříkání si, zaslouží spíše obdiv než výsměch v podobě narážek na jeho inteligenci. Jedinou věcí, která je mu v tomto kolotoči cvičení, diet a zdravé stravy odměnou, je právě ona fyzická krása, jedněmi zatracována a druhými obdivována. Člověk cvičící může být na sebe hrdý, není to vždy jednoduché donutit se k něčemu, co je namáhavé a někdy tak bolestivé, jako je právě tělesná aktivita.

Překvapivé mohou být výsledky dotazníku, který dopadl takto: Téměř jedna čtvrtina respondentů uvádí, že si po fyzické stránce připadají přitažliví a považují to za důležitý prvek své osobnosti. Takto odpovídající jedinci byli vesměs všichni mladšího věku. Mužů, kteří nevědí, zda se mají považovat za fyzicky krásné, byla největší skupina. Jednalo se o více než jednu polovinu dotazovaných. Pro tyto muže je ona krása jejich vlastního těla samozřejmě také tak trochu důležitou, ale nepřikládají jí takovou váhu, jak si ostatní lidé mohou myslet. Podle jejich slov se jedná pouze o průvodní jev, který vyplývá z biologické podstaty člověka, kdy při dlouhodobé tělesné zátěži získává tělo na muskulatuře a symetrických proporcích. Respondenti sami potvrdili, že je pro ně důležitější samotné cvičení než to, jak vypadají po vizuální stránce. Samozřejmě, výjimky jsou vždy a všude, a tak nic nikdy neplatí absolutně. Více než jedna pětina mužů vyplnila do dotazníků, že se nepovažují se za krásné jedince. Těchto jedenáct mužů bylo již postaršího věku.



Čtrnáctá otázka: Navštěvujete solární zařízení?

Solární zařízení fungují téměř vždy jako doplňková služba ve fitness centrech a posilovnách. Tomu také odpovídá četnost návštěv mužů, kteří cvičí a zároveň uplatňují tuto službu. Provozovatelé někdy poskytují slevu pro cvičence při návštěvě solárního zařízení. Tato sleva je výhodná jak pro provozovatele, tak i pro zákazníka.

Solária dle dotazníku pravidelně navštěvuje více než jedna třetina mužů. Jedná se o mladší ročníky. Čím jsou muži starší, tím se k soláriím staví negativněji. Téměř dvě pětiny mužů solária nenavštěvují. Jako nejčastější odůvodnění zaznělo, že se jedná o vyhazování peněz, tedy za naprostou zbytečnost. Příležitostně do solárií chodí necelá jedna třetina mužů. Příležitostně znamená, že chtějí být opálení před létem nebo před zimní dovolenou u moře, nikoliv však celoročně a považují to za nepřírozené.

Patnáctá otázka: Cítíte se být šťastným člověkem?

Štěstí je relativní a každý člověk ho chápe a prožívá odlišně. Někdo může být šťastný, když doma leží v posteli, někdo zase naopak, když si může zacvičit v posilovně. Tělesný pohyb napomáhá člověku k odbourání stresu, vede k většímu soustředění a po řádném tréninku vyvolává pocit únavy s návaly štěstí. Cvičení má tedy blahodárny vliv na psychiku člověka.

Přes dvě třetiny cvičících mužů uvádí, že jsou šťastnými díky posilování, které jim blahodárně revitalizuje jak tělo, tak i mysl. Příležitostně šťastnými se cítí jedna čtvrtina dotazovaných. Vysloveně nešťastnými byli pouze dva muži, což se dá vysvětlit možnou krátkodobou nebo nenadálou situací v osobním životě. K velice potěšujícímu patří konstatování, které potvrdili všichni muži, že když je jim nejhůře, vždy a zaručeně jim zvedne náladu fyzická námaha v posilovně. Tento důvod považují za velice důležitý v životě cvičícího jedince.

### **Analýza kvantitativního výzkumu:**

#### **Z pohledu vnímání krásy**

Respondenti v drtivé většině uvedli, že je pro ně fyzická krása velice důležitým ukazatelem osobnosti člověka. Tento názor nesdílela pouze malá hrstka mužů.

U mladších jedinců byl názor naprosto jednoznačný. V návaznosti otázek týkajících se hodnocení vlastní přitažlivosti, mladší jedinci odpovídali opětovně

v kladném slova smyslu. Sebekritičnost zde byla více na místě u mužů starších dvaceti pěti let. Starší muži byli schopni uznat kritiku sebe sama i svého těla. Ve skupině mužů, již se považovali za krásné, se muži nebránili možnosti držet redukční diety, dodržovat nebo se snažit dodržovat zásady zdravé výživy a také úzkostlivěji dbát o svoji tělesnou schránku. Varovné je, že se nebrání ani užívání zakázaných látek. Zkrátka na rozdíl od starších jsou mladší muži ochotni více zacházet i do extrémů, kde již ohrožují své zdraví..

### **Z pohledu finanční náročnosti**

Mladší jedinci, kteří nemají ještě dostatečný finanční příjem, logicky utratí měsíčně za tento sport nejméně financí. V hodnotě mezi jedním a dvěma tisíci korunami se pohybují muži, kteří tento sport provozují spíše pro kondici. V nákladech vyšších než dva tisíce korun se pohybují jedinci, kteří buď tento sport provozují na vrcholové úrovni, nebo krátkodobě podlehli „začátečnickému fanatismu“ a snaží se co nejrychleji vybudovat postavu bez ohledu na finance, které do toho investují.

### **Z pohledu časové náročnosti**

Většina dotázaných tento sport bere jako hlavní náplň svého volného času. Fitness posilování však může sloužit i jako doplňující sport například k fotbalu, hokeji, cyklistice a především k bojovým sportům. Vrcholoví kulturisté pravidelně cvičí i pětkrát týdně. Nejčastěji jedinci cvičí třikrát až čtyřikrát týdně. Jednou až dvakrát týdně cvičí muži spíše doplňkově.

Průměrná doba tréninku je také individuální záležitostí, pohybující se v rozmezí jedné až dvou hodin. S přihlédnutím na dobu potřebnou k přípravě se dá tvrdit, že časová náročnost je značná.

### **Závěr**

Cílem kvantitativního výzkumu bylo zjistit, jaký panuje názor na fyzickou krásu mezi muži a co jsou pro ni ochotni podstoupit, jaká je náročnost tohoto sportu po stránce finanční i časové.

## 5.2 Kvalitativní výzkum

Kvalitativní výzkum je z hlediska výzkumníka značně citlivou záležitostí. Úspěch dobrého výsledku a získání potřebných informací je dán mnoha faktory. Tazatel musí respondentovi otázky pokládat velice citlivým způsobem, aby nedošlo k tomu, že dotazovaná osoba rozhovor, popřípadě výpověď odmítne. Člověk tedy musí být nejen zdatným antropologem, ale musí být zároveň také psychologem, který dobře ví, jaké otázky může respondentovi pokládat.

Efektivnost tohoto druhu výzkumu záleží na obou zúčastněných stranách. Respondenti na takové otázky nemusí být zvyklí a jejich trému může zvyšovat použitý druh záznamu jejich výpovědi. Nejšetřnějším záznamem je záznam pomocí zápisků, ale tato metoda postrádá na efektivnosti v případě, že rozhovor je dlouhý, potom může docházet k vynechání podstatných detailů, uvádějících věci na pravou míru. Nejefektivnějším záznamem je záznam pomocí diktafonu. Zvukový záznam má tu výhodu, že se rozhovor nahraje celý a jeho obsahovou část je možno donekonečna přehrávat k analýze. Nevýhoda se nachází už v samotné přítomnosti u respondenta. Velice často vyvolává zbytečné napětí a trému ze strachu, zda jedinec bude mluvit správně a souvisle o daném problému a zda bude schopen okamžitých odpovědí. Další nevýhoda se dá spatřovat v rychlém spádu otázek, kdy může respondent vynechat důležitou část některé z otázek a v pozdějším rozhovoru se k ní už nemusí navrátit.

Osobně jsem se zaměřil více na sběr informací pomocí audiozáznamu. Pokud respondentovi zvolená metoda nevyhovovala a necítil se uvolněně, volil jsem klasickou metodu pomocí písemných záznamů. Písemný záznam byl také zpracován, ale s ohledem na nedokonalost záznamu byly použity jen nejzajímavější názory v rozhovoru. Tento druh záznamu byl proveden pouze ve dvou případech.

Audiozáznamů bylo pořízeno celkem osm. Výpovědní hodnotu mají pouze výsledky čtyř záznamů, které byly přepsány do textové podoby (příloha č. 2) a přiloženy k této práci. Otázky byly shodné s otázkami z kvantitativního výzkumu, který tomuto výzkumu předcházel. Zbylé čtyři záznamy byly nepoužitelnými z důvodu neochoty respondentů cokoliv sdělovat k danému tématu.

Celkem se tedy jedná o čtyři přepisy mužských výpovědí. Otázky byly shodné s otázkami z kvantitativního výzkumu, který tomuto výzkumu předcházel.

### **Analýza kvalitativního výzkumu:**

#### **Z pohledu vnímání krásy**

Přístup každého z dotazovaných se k otázce, zda se považují po vizuální stránce za krásné, značně lišil. Jeden respondent nevěděl, co si pod slovem krásný má vlastně přestavit (příloha č. 2a). Další muž naopak okamžitě reagoval, a sám potvrdil, že si připadá krásný, s tvrzením, proč by se vlastně nemohl pochválit, když na svém těle pilně pracuje (příloha č. 2b). Jiný respondent mladého věku, který se cvičením teprve začíná, uvedl, že tělo zatím krásné nemá, ale osobní pílí a námahou v posilovně tohoto cíle jistě jednou dosáhne (příloha č. 2d). Zajímavý názor zastával muž, který na otázku odpověděl diplomaticky. Tvrdil, že krásu bere jako důležitou součást osobnosti, ale byl si vědom toho, že krása je značně abstraktním pojmem a uvedl, že ji každý chápe odlišně (příloha č. 2c).

#### **Z pohledu finanční náročnosti**

Respondenti tohoto druhu výzkumu byli od sebe věkově více rozlišení, než tomu bylo ve výzkumu kvantitativním. Spojitost věku a finančních možností se ukázala také zde. Nejmladší z dotazovaných uvedl, že veškeré své finance vkládá do cvičení (příloha č. 2c). Další respondent, také mladšího věku, studující vysokou školu, posilovnu navštěvuje pravidelně, ale jeho měsíční náklady na tento sport nepřesáhnou nikdy více než pár stokorun (příloha č. 2a). Zajímavě se zachoval muž, který je trenérem a uvedl, že finance do tohoto sportu vložené ho nijak nezajímají, s tvrzením, že posilovna je jeho život (příloha č. 2b). Další podobný případ nastal u dotazovaného, který provozuje více sportů. Ten uvedl, že do sportovních aktivit vloží téměř veškeré volné finance, ale náklady na posilování tvoří jen nepatrnou část výdajů (příloha č. 2d).

#### **Z pohledu časové náročnosti**

Čas vyhrazený na cvičení má spojitost s celkovým zaujetím pro tento sport. Názorným příkladem může být Adam, který spojil svůj koníček s povoláním, a tak je těžké určit, jak je pro něj posilovna po stránce času náročná. Sám uvedl, že posilovna je

jeho život (příloha č. 2b). Podobně odpověděl i Tomáš, který si jako student vysoké školy na nedostatek času rozhodně nestěžoval (příloha č. 2a). U Jaroslava čas strávený v posilovně není nijak závratný. Sám se více věnuje jiným sportům a posilovnu bere jako doplňkovou záležitost (příloha č. 2d). Nejvytíženějším cvičencem byl Vladimír, student střední školy, který téměř veškerý volný čas stráví cvičením v posilovně. Vysvětlením může být, že cvičí teprve krátkou dobu, a tak počáteční zapálenost do věci časem jistě opadne (příloha č. 2c).

### **Závěr:**

Kvantitativní výzkum nám dává ucelenější představu o osobnosti respondenta a podle toho je také za potřebí s tímto materiálem pracovat a přistupovat k němu. Výzkum nám jasně ukázal, jak je každý člověk jiný, i když se pohybuje ve stejném prostředí a jedince pojí podobné zájmy, jejich názory se mohou naprosto rozcházet.

### **5.3 Závěr terénního výzkumu:**

Pohyb je člověku velice prospěšný v jakémkoliv věku, podobě i formě. Za posledních patnáct let prošel tento sport v České republice velikým vývojem. Fitness a kulturistika se staly masovou záležitostí pro všechny lidi, kterým není lhostejný nejen jejich fyzický, ale i psychický stav jejich organismu. Díky tomuto vývoji se vynořuje k této problematice celá řada společenských a výzkumných otázek, které v sobě spojují otázky zdravotní, sociální, ale také ekonomické.

Na řadu otázek jsme si již pomocí kvalitativního i kvantitativního výzkumu odpověděli. Na závěr chci shrnout a vyzdvihnout to, co bylo cílem mé práce. Chci podotknout, že toto téma je velice obsáhlé a v jednom výzkumu se nedá dostatečně obsáhnout. Tím vzniká prostor pro další antropologické výzkumníky.

#### **Návštěvníci fitness center**

Návštěvníci fitness center tvoří muži, kteří spadají do nejrůznějších sociálních vrstev naší společnosti. Mezi cvičence patří například právníci, podnikatelé, lékaři, policisté, ale i kuchaři, zedníci, elektrikáři a v neposlední řadě široká skupina studentů středních a především vysokých škol. Výjimkou nejsou ani muži nezaměstnaní.

V případě věkové rozvrstvenosti jsou zcela logicky nejvíce zastoupeni muži mladšího věku. Muži, kteří věkově přesáhli třicet let, cvičí spíše pro to, aby si udrželi tělo v patřičné kondici. Tito muži si uvědomují, že jejich organismus začíná procházet biologickými změnami. Tyto změny mají za následek zpomalování metabolických cyklů a následně nepříjemné přibývání na váze v oblasti pasu. Pozorováním jsem zjistil, že jedinci starší padesáti let tento sport provozují poklidným způsobem a spíše příležitostně.

## Finanční náročnost

Ceny těchto služeb se liší v závislosti na daném fitness centru. Jednotlivá fitness centra jsou odlišně vybavena posilovacími zařízeními a každé oplývá jinou kulturou prostředí. Cena jako taková je tvořena více faktory. Základní vstupné na jeden měsíc se pohybuje v rozmezí od 350 do 800 korun. Výdaje mohou rapidně stoupnout, pokud jedinec využívá další nadstandardní služby, mezi které spadá například poplatek za skříňku, sprchu, konzumaci energetických nápojů, návštěvy solária.

Nesmíme ani opomenout význam stravy, která by měla být bohatá na bílkoviny, kvalitní tuky, vitamíny a minerální látky. Cena těchto kvalitních potravin je dosti vysoká, a pokud jedinec tuto zdravou životosprávu dodržuje, lehce se dostane v útratě i přes pět tisíc korun za měsíc.

Kapitolu samu o sobě tvoří legální podpůrné prostředky jako například CREATIN, GLUTAMIN, BCAA, PROTEINY, AMINOKYSELINY, IONTOVÉ NÁPOJE. Podpůrné prostředky slouží k legální stimulaci organismu. Některé stimulanty napomáhají spalovat tuky, jiné regenerují svalstvo. Jsou volně prodejné ve specializovaných prodejnách pro sportovce nebo přímo v posilovnách. Napomáhají udržovat tělo v ideální rovnováze v období sportovního výkonu. Zde už opravdu hodně závisí na finančních možnostech cvičícího jedince a jeho ochotě do této formy sportovních doplňků investovat.

Dalším, byť ne tak významným finančním faktorem, je pořízení pomůcek, které eliminují poranění a případná zdravotní rizika. Za úplný základ výbavy cvičence by měly být považovány bandáže, stahovací pásy, posilovací rukavice, trhačky a háky. Tyto pomůcky by měl mít každý cvičenec, jenž to myslí s fitness nebo kulturistikou skutečně vážně.

I móda ve formě odívání je pro fitness a kulturistiku typickým jevem. Oblečení v době tréninku by mělo být volnějšího střihu, nejčastěji se jedná o teplákovinu s obsahem přírodních materiálů, upravenou speciálně pro tento druh sportu. Výrobci jako je CRESS, BIZON a WORLD OF BODYBUILDING vybavují oblečení potiskem, které má motivační charakter. Toto oblečení má mnoho barevných provedení a často se přizpůsobuje poptávce. Ceny těchto výrobků také nejsou nejlevnějším zbožím, vyrovnají se i výrobcům světového formátu, jako je NIKE či ADIDAS.

Začneme-li tedy počítat vše, co je k tomuto sportu zapotřebí nebo k tomu prostě patří, rychle se nám náklady začnou navyšovat do horentních výšek. Tím se ze záliby začíná stávat životní styl.

### **Zvrácené vnímání krásy**

Kulturistika jako taková má velice blízko k fitness, ale staví se ještě výše ve snaze po dosažení perfektní postavy. Kulturistika je doménou mužů a vrcholem péče o vlastní tělo. V tomto sportu se hodnotí například mohutnost, vyrýsovanost svalstva a objem svalové hmoty. Jedinci posedlí tímto perfekcionalismem, nezářídka hraničícím s narcismem (láskou k vlastní osobě), jsou ochotni udělat téměř cokoli ke své „největší“ dokonalosti. Je typické pro člověka, bez ohledu na věk, že chce vždy to, co právě nemá. Tito muži čím více cvičí, tím více jsou sami se sebou spokojeni. A právě zde vzniká prostor pro nelegální stimulaci organismu podáváním anabolických steroidů. Samotné steroidy není absolutně žádný problém sehnat (viz. příloha č. 3). S tímto užíváním je spojena celá řada zdravotních rizik vedoucích k dlouhodobému poškození vnitřních orgánů, vysokému tlaku, nervozitě, agresivitě, stavům úzkosti a jiným příznakům.

Tímto extrémem si jedinci zcela pokříví vnímání krásy vlastního těla. Nutno však podotknout, že tento extrém zasahuje jen malé procento cvičících mužů. Ti ostatní jsou tímto pohledem také lehce zasažení, ale jejich zaujetí sebou samými nedosahuje takových extrémů.

Opačným extrémem je posedlá snaha o hubenost hraničící až s anorexií a bulimií. Tento nešvar byl dlouhá léta brán jako ženský problém. I v posilovnách se dají nalézt muži s pokřiveným vnímáním toho, co je krásné. Tito muži necvičí za účelem vybudování si kvalitní postavy, ale cvičí ve snaze po zhubnutí. Příčinu lze odvodit od módních vlivů, vždyť už i u mužů je štíhlost velmi žádoucí, doba celebrit jako byli Arnold Schwarzenegger či Sylvester Stallone jsou pryč. Opět je nutné podotknout, že toto ovlivnění médií se týká především mladých mužů, prozatím není tolik rozšířené, ale má znepokojivou křivku vývoje do budoucích let.

V této sportovní činnosti figuruje ještě jeden zvláštní fenomén, který se zde projevuje více než v jiných druzích sportovních aktivit. Onen fenomén se dá nazvat jako „začátečnický fanatismus“, mírněji řečeno začátečnické nadšení, které jedince zcela pohltil. Nejčastěji se vyskytuje u mladých začátečnicků, příliš horlivých a vehementně



toužících po velké muskulatuře. Mladý cvičenec se snaží si co nejrychleji vybudovat krásnou a mohutnou postavu, ale neuvědomuje si, že to není záležitostí několika měsíců, nýbrž řady let až desetiletí. Posedlost je viditelná v intenzitě, délce cvičení, v počtu opakovaných sérií a v konzumaci podpůrných prostředků. Tito mladí muži se dají přirovnat k závodním autům, která jsou rychlá, ale ne vytrvalá. Bohužel končí zhrzení s cvičením po pár měsících a už se k této sportovní činnosti z pravidla nikdy v budoucnosti nevrátí.

## 6.0 Závěr

V úvodu teoretické části bakalářské práce jsem se snažil obecně charakterizovat, co je krása a móda. Dozvěděli jsme se, že odpověď není tak jednoznačná, jak by se mohlo zdát. Obecně řečeno je krása tím, co se líbí jak nám, tak i jiným lidem. Móda onu krásu převádí do reálného světa. Interpretování toho, co je krásné a módní, je velice individuální záležitostí. Móda je na tom velice obdobně, co se osobních preferencí týče.

Sama krása není výplodem dnešní postmoderní doby. Její historie spadá do nejvzdálenějších dob kultury člověka. Od pradávna byla krása různým způsobem vyzdvihoována nad jiné lidské přednosti. Krása a móda jsou pro člověka tak přirozenou věcí jako například zrak a sluch. Z biologické podstaty nejde o nic jiného, než o přirozenou snahu samců a samic nalézt nejideálnějšího partnera. Ze sociálního pohledu je krása tím, co nám usnadňuje život ve společnosti. V opačném případě krása přestává být významnou, když je jedinec dostatečně mocným či finančně zaopatřeným.

Krása nemusí znamenat nutně to, že je jedinec zdravý. Vrátime-li se k otázce mužské krásy, můžeme se dostat dokonce do rozporu se zdravím. Honba za krásným tělem nese řadu zdravotních rizik, příkladem může být konzumace anabolických steroidů. Psychické poruchy spojené s příjmem potravy mohou být také významným jevem, avšak ne tak častým, jako je tomu u ženského pohlaví. To, že jedinec podlehne touze po krásném a dokonalém těle, nemusí vždy být zakončeno úspěchem.

Obecně uznávaný model krásy ve společnosti je vytvářen uměle a slouží ke kumulaci zisků pro mnohé společnosti, které si na fyzické kráse zakládají své obchody. Hlavními šířiteli jsou média šířící reklamu. Udávají, co má být v onu dobu módní a vkusné. Udávají a formují různé životní styly, které jsou spojeny i s tělesnou krásou. Nejen muži, ale i ženy se k tomuto ideálu snaží všemožně přiblížit, a tím vzniká veškerá problematika kolem významu krásy a jejího vlivů. Jedincem započatý životní styl formovaný honbou po kráse se může neustále měnit. Jedno je jisté, člověka bude tento životní styl doprovázet celý život až do jeho smrti.

V praktické části jsem si položil základní otázku řešící krásu jako životní styl. Zkoumání byli muži, kterým krása těla není tak cizí jako jiným. Koncipovaný výzkum ve fitness centrech a posilovnách byl ve svém výsledku úspěšný. Díky tomuto výzkumu

se shromáždila řada zajímavých informací. K pomoci sloužil kvantitativní i kvalitativní výzkum. Vyšší efektivitu měl výzkum kvantitativní. Byly položeny různé druhy výzkumných otázek, jejichž cílem bylo zjistit, jak krásu chápou právě tito muži a zda nemají pokřivený model toho, co lze považovat za krásné, módní a vkusné. Obecně vzato mladší jedinci jsou náchylnějšími ke všemu, co je s tímto životním stylem negativně spojeno.

Výzkum přinesl i řadu dalších doplňujících informací o tom, kdo jsou vlastně vyznavači tohoto životního stylu či kolik financí jsou ochotni do této volnočasové aktivity investovat. Dozvěděli jsme se, že tento životní styl vyhledávají různé skupiny mužů, které nejsou ohraničeny vzděláním, pracovní profesí a samozřejmě ani věkem. Finance vynaložené jsou dosti individuálním faktorem u každého muže a nedají se tedy plošněji paušalizovat na celou skupinu dotazovaných.

## 7.0 Soupis bibliografických citací

### Použité literární zdroje:

*ECO, Umberto. Dějiny krásy. Praha: Argo, 2005. 439 s. ISBN 80-7203-677-7.*

*ETCOFF, Nancy. Proč krása vládne světem. Praha: Columbus, 2002. 260 s. ISBN 80-7249-112-1.*

*THORNE, Gerard; EMBLENTON, Phil. Encyklopedie kulturistiky. Pardubice: Svět kulturistiky, 1998. 639s. ISBN 80-902589-05.*

*KLEIN, Ota. Životní styl a moderní civilizace. Praha: Symposium, 1969. 165 s.*

*Kolektiv autorů. Pohybový systém a zátěž. Praha: Grada, 1997. 252 s. ISBN 80-7169-258-1.*

*KRCH, František, David. Bulimie, Jak bojovat s přejídáním, Praha: Grada, 2008. 200s. ISBN 978-80-247-2130-9.*

*PRŮCHOVÁ, Jarmila. Jak svět klame ženy (i muže). Hradec Králové: Svítání, 2002. 204 s. ISBN 80-86601-04-8.*

*RHEINWALDOVÁ, Eva. Cesta k mládí a úspěchu. Praha: Orbis, 1991. 136 s. ISBN 80-234-0041-4.*

*SEKOT, Aleš. Sport a společnost. Brno: Paido, 2003. 191 s. ISBN 80-7315-047-6*

*SIMMEL, Georg. Peníze v moderní kultuře a jiné eseje. Praha: SLON, 1997. 206 s. ISBN 80-85850-50-8.*

SOMMER, Jiří. *Malé dějiny sportu aneb o sportech našich předků*. Olomouc: Fontána, 2003. 273 s. ISBN 80-7336-116-7.

TUČEK, Milan; FRIEDLANDEROVÁ, Hana; MEDIAN. *Češi na prahu nového tisíciletí*. Praha: SLON, 2000. 223 s. ISBN 80-85850-88-5.

ZÍTEK, Odolen. *Lidé a móda*. Praha: Orbis, 1962. 365 s.

### **Použité webové zdroje:**

*Anorexií trpí o dvě třetiny více mužů než před pěti lety* [online]. Zdravi.idnes.cz, 2008 [cit. 18.2.08]. Dostupný z: <[http://zdravi.idnes.cz/anorexii-trpi-o-dve-tretiny-vice-muzu-nez-pred-peti-lety-pkd-/psychologie.asp?c=A080804\\_092812\\_hubnuti\\_bad](http://zdravi.idnes.cz/anorexii-trpi-o-dve-tretiny-vice-muzu-nez-pred-peti-lety-pkd-/psychologie.asp?c=A080804_092812_hubnuti_bad)>

FROZEN, Martin. *Když kluci hubnou a zvracejí. Anorexie a bulimie v mužském světě* [online]. Xman.idnes.cz, 2008 [cit. 19.2.08]. Dostupný z: <[http://xman.idnes.cz/kdyz-kluci-hubnou-a-zvraceji-anorexie-a-bulimie-v-muzskem-svete-pso-/xman-novinky.asp?c=A080507\\_064435\\_xman-novinky\\_fro](http://xman.idnes.cz/kdyz-kluci-hubnou-a-zvraceji-anorexie-a-bulimie-v-muzskem-svete-pso-/xman-novinky.asp?c=A080507_064435_xman-novinky_fro)>

*Ideál krásy podle vědců není velmi štíhlá modelka ani svalovec* [online]. Novinky.cz, 2008 [cit. 19.2.08]. Dostupný z: <<http://www.novinky.cz/clanek/150533-ideal-krasy-podle-vedcu-neni-velmi-stihla-modelka-ani-svalovec.html>>

*I muži se trápí kvůli vzhledu. A my jim můžeme zvednout sebevědomí* [online]. Ona.idnes.cz, 2008 [cit. 19.2.08]. Dostupný z: <[http://ona.idnes.cz/i-muzi-se-trapi-kvuli-vzhledu-a-my-jim-muzeme-zvednout-sebevedomi-py9-/ona-krasa.asp?c=A081219\\_153210\\_ona-krasa\\_jup](http://ona.idnes.cz/i-muzi-se-trapi-kvuli-vzhledu-a-my-jim-muzeme-zvednout-sebevedomi-py9-/ona-krasa.asp?c=A081219_153210_ona-krasa_jup)>

*V Británii bojují proti anorexii – mužské anorexii* [online]. Novinky.cz, 2008 [cit. 18.2.08]. Dostupný z: <<http://www.novinky.cz/clanek/151541-v-britanii-bojuji-proti-manorexii-muzske-anorexii.html>>

TOMAN, Karel, H. Bude Vás chtít každá, stačí zaplatit aneb muži v reklamě [online]. Xman.idnes.cz, 2008 [cit. 19.2.08]. Dostupný z: [http://xman.idnes.cz/bude-vas-chtit-kazda-staci-zaplatit-aneb-muzi-v-reklame-p13-/xman-styl.asp?c=A081027\\_103306\\_xman-styl\\_fro](http://xman.idnes.cz/bude-vas-chtit-kazda-staci-zaplatit-aneb-muzi-v-reklame-p13-/xman-styl.asp?c=A081027_103306_xman-styl_fro)

*Zakázané látky* [online]. Antidoping.cz, 2008 [cit. 20.2.08]. Dostupný z: [http://www.antidoping.cz/zakazane\\_leky.htm](http://www.antidoping.cz/zakazane_leky.htm)

*Z velké skupiny lidí vybíráme budoucího partnera podle vzhledu* [online]. Novinky.cz, 2008 [cit. 17.2.08]. Dostupný z: <http://www.novinky.cz/clanek/154355-z-velke-skupiny-lidi-vybirame-budouciho-partnera-podle-vzhledu.html>

## 8.0 Přílohy

### Seznam příloh

#### Příloha č. 1 - Kvantitativní výzkum

- a) Dotazník kvantitativního výzkumu
- b) Tabulka výsledků kvantitativního výzkumu

#### Příloha č. 2 - Přepis reprezentativního vzorku rozhovorů z kvalitativního výzkumu

- a) Tomáš 23 let, student VŠ
- b) Adam 36 let, trenér
- c) Vladimír 18, student SŠ
- d) Jaroslav 29 let, prodavač

#### Příloha č. 3 – Přiložené osobní fotografie s komentářem

- a) Směs efedrinu a kofeinu v poměru 60:40
- b) Meridia 15 mg
- c) Spiropent 0,002 mg
- d) Geratam 1200 mg

## Příloha č. 1 - Kvantitativní výzkum

### A) Otázky kvantitativního výzkumu:

**Dotazník:** Zakroužkujte vždy jednu pro Vás nejbližší odpověď, popřípadě na druhé stranu máte možnost se ke každé otázce libovolně vyjádřit.

1. Kolik vám je let? a) do 25 let , b) do 35 let, c) 35 a více let
2. Jaké je Vaše vzdělání? a) ZŠ, SOU , b) SŠ , c) VOŠ, VŠ
3. Kolik let se věnujete tomuto sportu? a) 1-5 let, b) 5-10 let, c) 10 a více let
4. Je pro Vás fyzická krása důležitá? a) ano, b) ne, c) nevím
5. Kolikrát týdně se věnujete tomuto sportu? a) 1-2, b) 3-4, c) 5-7
6. Praktikujete ještě jiný sport? a) ano, b) ne, c) příležitostně
7. Kolik průměrně utratíte měsíčně za tento sport? a) méně než 1000 Kč, b) více než 1000 Kč, c) více než 2000 Kč
8. Používáte podpůrné přípravky? a) ano, b) ne, c) příležitostně
9. Máte zkušenost s anaboliky? a) ano, b) ne, c) nevím o tom
10. Dodržujete zásady zdravé výživy? a) ano, b) ne, c) snažím se o to
11. Držíte redukční diety? a) ano - 7, b) ne, c) příležitostně
12. Dbáte úzkostlivě o Váš vzhled? a) ano, b) ne, c) snažím se o to
13. Připadáte si fyzicky přitažliví? a) ano - 13, b) ne, c) nevím
14. Navštěvujete solární zařízení? a) ano, b) ne - 19, c) příležitostně
15. Cítíte se být šťastným člověkem? a) ano, b) ne, c) občas



**b) Tabulka výsledků kvantitativního výzkumu**

Otázka	A	B	C
01	23	16	11
02	12	28	10
03	17	22	11
04	39	02	09
05	17	24	09
06	11	31	08
07	09	28	13
08	14	25	11
09	09	39	02
10	06	05	39
11	07	29	14
12	11	08	31
13	13	11	26
14	17	19	14
15	35	02	13

## **Příloha č. 2 - Přepis reprezentativního vzorku rozhovorů z kvalitativního výzkumu**

### **a) Tomáš 23 let, student VŠ**

„Ke cvičení mám kladný vztah, taky už cvičím sedm roků. Pro mě to není moc finančně náročný, platím si měsíčně jen permanentku a to je asi tak vše. No, jako student si na nedostatek volného času nemůžu stěžovat. Fitko mám kousek od domova, tak si mohu chodit zacvičit, kdy se mi zachce. Krásu beru, no vlastně nevím, jak ji mám brát, to chce chvíli na zamyšlenou a to tady asi nebudu nějak rozebírat. Ne tak osobně, na to nemám žádný názor, beru se, jaký jsem, a to, že cvičím, neznamená, že jsem narcis.“

### **b) Adam 36 let, trenér**

„Jako profesionální sportovec si teda nepřipadám, jen každému radím, jak správně cvičit atd. Čas strávený v posilovně neřeším, vždyť tady skoro žiju a hlavně je to moje zaměstnání. Někdo tady peníze utratí a já je utržím. Hm, krása je fajn hlavně u žen, ale ne, teď vážně. Jestli mám o sobě říct, že jsem krásnej? Jo, jsem, musím se přece pochválit, makám na sobě každé den. Dostatečným stimulem jsou mí necvičící kamarádi, kteří jako já nejsou nejmladší, ale oni na rozdíl ode mě jsou se sebou spokojený, a to myslím je ta hlavní chyba. Člověk se musí kritizovat a makat na sobě a pak klidně může říct o sobě, že je krásnej.“

### **c) Vladimír 18, student SŠ**

„Cvičím krátce, teď to budou teprve tři měsíce. Za tuhle dobu se můj život úplně změnil, už cítím, jak se pomalu zlepšuju. Cvičím pětkrát do týdne, tak nemám už na nic jinýho čas, ale to mně nevádí. Všechny peníze, co mám, dám do jídla a přípravků, a že to teda malá částka není. Přestal jsem kouřit a utrácet za blbosti. Krásnej zatím určitě

nejsem, ale časem určitě budu, alespoň moje postava bude krásná. Snažím se o to skoro téměř každý den.“

**d) Jaroslav 29 let, prodavač**

„No já cvičím jen proto, že to mám jako doplněk k mým dalším sportovním aktivitám, jako je cyklistika a basket. Každý peníze utrací nějak jinak a já je utracím za sport, který mě děsně baví. Jsem blázen do sportu, tak je hned asi každému jasné, že veškerý volný čas prosportuju, ale posilovnu mám jen okrajovou záležitost, to je spíš na zlepšení kondice a nic víc. Krásu beru jako důležitý prvek osobnosti, kdy každý je jiný a tím je každý jinak krásnej, co víc k tomu říct.“

### Příloha č. 3 – Přiložené osobní fotografie s komentářem<sup>47</sup>

- a) *Směs efedrinu a kofeinu v poměru 60:40 (zakázaná látka). Efedrin slouží k nervové stimulaci organismu při tělesném výkonu. Při dlouhodobém užívání má negativní účinky na paměť, pravidelnost srdečního rytmu a krevní tlak. Kofein slouží k redukci podkožního tuk. Nežádoucím účinkem je zvýšený krevní tlak.*



---

<sup>47</sup> Antidoping.cz, 2008 [cit. 12.2.08].

b) *Meridia 15 mg (lék na předpis). Slouží k výrazné redukci tukových vrstev v organismu, předepisuje se silně obézním lidem. Může vyvolávat návaly, malátnost a závratě.*



c) **Spiropent 0,002 mg** (lék na předpis) slouží k léčbě astmatu. Lék obsahuje látku Clenbuterol, což je termogenezní látka, tzn., že zvyšuje tělesnou teplotu až o 1 °C a energii k tomu procesu si bere z tukových zásob. Neblaze působí na cévní stěny a srdce, může vyvolávat třes rukou a bolesti hlavy. Doporučuje se užívat s draslíkem a hořčíkem.





d) **Geratam 1200 mg** (volně prodejný lék). Účinná látka Piracetam přímým účinkem příznivě ovlivňuje funkci mozkových buněk v oblasti učení a paměti, bdělosti, koncentrace a vědomí jak zdravých lidí, tak i nemocných.

