

Současné trendy ve fitness cvičení a jejich význam pro wellness

Daniela Stackeová

Katedra fyzioterapie, FTVS UK v Praze
J. Martího 31, 162 52 Praha 6 - Veveřslavín
Kontakt: stackeova@volny.cz

Annotation

The paper presents analysis of the current situation in fitness centers in the Czech Republic and their system of exercising which lacks suitable methodological background and concept. Due to specific development of fitness centers after 1989 that were built on bodybuilding training principles and their methods are now inappropriately applied to the entire range of current visitors of fitness centers who are not adequately prepared for that and most of all have different objectives including typically health, fitness and aesthetics. Wellness specialist should have an overview of procedures suitable for contemporary visitors of fitness and health centers, be informed about health benefits of physical activities and able to design an appropriate exercise program using exercise for fitness centers that are included in wellness programs.

Key words

Fitness, wellness, work out, fitness center.

Kondiční posilování ve fitness/wellness centrech versus tradiční silový trénink

Metodika posilování ve fitness centrech je v současné době velmi aktuálním tématem, protože tato volnočasová aktivita je stále oblíbenější mezi muži i ženami různých věkových skupin, pro něž však původní „kulturistické“ tréninkové postupy již zdaleka nestačí.

Cvičení ve fitness centrech prošlo od doby svého rozmachu po r. 1989 velmi dynamickým vývojem. Navazovalo na kulturistiku, organizovanou Svazem kulturistiky ČR. Kulturisté byli rovněž „šřiřiteli“ tohoto druhu pohybové aktivity, v čemž spočívá jejich velká zásluha. Po r. 1989 zakládali první fitness centra, trenérské školy apod. Trendem posledních desíti let je přechod od malých posiloven s klasickým kulturistickým vybavením k velkým fitness a wellness komplexům, které kromě posilování nabízí řadu dalších služeb jako skupinové cvičení, regenerační procedury, relaxační cvičení apod. Posilovací trenažéry v těchto zařízeních již mají málo společného s původními kulturistickými stroji. Jsou koncipovány za účelem „izolovaného“ posilování určité svalové skupiny bez zbytečného zatížení osového aparátu a dalších kloubů. Cvičení na nich je zaměřeno na navození svalové rovnováhy a tím i zlepšení funkce svalového systému jako celku, nikoliv na nárůst „hrubé“ síly jako v kulturistickém tréninku či v klasickém silovém tréninku ve sportech jako je atletika a další. Radikálně se změnila i klientela fitness center. Jen malá část návštěvníků fitness center usiluje o nárůst svalové hmoty a síly, většina z nich má cíle zdravotní, kondiční a samozřejmě „estetické“ – redukce podkožního tuku, nárůst podílu aktivní tělesné hmoty a „tvarování“ těla (Stackeová, 2008a). Zároveň se fitness centra stala důležitou sociální institucí – místem setkávání lidí, místem, kde pečují o své tělo, jeho vzhled a zdatnost a zároveň navazují sociální kontakty. Cvičení ve fitness centrech bývá spojováno se určitým životním stylem, bez něhož dosažení daných cílů není možné – dodržování specifických dietních postupů včetně užívání doplňků stravy, důraz na regeneraci včetně spánkového režimu, relaxaci apod. (Stackeová, 2009).

V čem spočívají hlavní rozdíly mezi „klasickým“ silovým tréninkem a současným posilováním ve fitness/wellness centrech?

1. Hlavním cílem posilování ve fitness centrech je navození a udržení svalové rovnováhy, zatímco klasický silový trénink bez dostatečné kompenzace tuto rovnováhu spíše narušuje.
2. Základem klasického posilování jsou tzv. „základní“ či „objemové“ cviky, které významně zatěžují kloubní a vazivový aparát, při posilování ve fitness centrech je jejich aplikace možná jen u disponovaných a pokročilých jedinců.
3. Při cvičení ve fitness centrech využíváme převážně posilovací trenažéry, kde se izolovaně posilují jednotlivé svaly či svalové skupiny a důraz je kladen na kvalitu pohybu – správnou techniku a procvičení v maximálně možném rozsahu pohybu, zatímco při klasickém posilování preferujeme cvičení s volnou zátěží, kdy ve většině případů při vyšším zatížení není možné provést cvik odpovídající technikou.

Právě díky zmíněnému vývoji, změně velikosti, vybavení a klientely fitness center se stala v kinatropologii aktuální otázka jasněho vydělení metodiky cvičení ve fitness centrech oproti metodice původního kulturistického tréninku (Stackeová, 2008c). V praxi pak právě onou nevhodnou aplikací kulturistického tréninku často dochází k tomu, že jeho efekt je převážně negativní.

Důsledky nevhodné aplikace klasického silového (kulturistického) tréninku:

1. Pokud není dodržena zásada postupnosti a zásada „od centra k periférii“ (tedy nejsou svaly na trupu dostatečně silné a v rovnováze), není vhodné cvičit komplexní silové cviky, které osový aparát a další klouby výrazně zatěžují, např. dřepy s velkou činkou, mrtvý tah apod. V takovém případě pak může dojít jak k akutnímu traumatu, tak se mohou dlouhodobě rozvíjet bolesti zad (a hlavy) způsobené svalovou nerovnováhou a přetížením vazivového aparátu, často spojené s blokádami v exponovaných úsecích páteře a omezením až znemožněním pohybu v daných segmentech. Dlouhodobě pak dochází k urychlení rozvoje degenerativních změn kloubních.
2. V případě, že má jedinec přítomny významné svalové dysbalance a posílení oslabených svalů nepředchází protažení svalů zkrácených, při aplikaci silových cviků dochází k dalšímu prohlubování přítomných svalových dysbalancí.
3. Svalové dysbalance zvláště nevhodnou aplikací silového tréninku zhoršují funkční stav pohybového systému včetně funkce posturálního svalového systému, jsou příčinou zvýšené kloubní instability, a tudíž zvyšují riziko úrazů při pohybové aktivitě.
4. Při skoliotickém držení páteře a stranové asymetrii může dojít k jejich další progresi.
5. Zvýšení svalového tonu s převážně posturální funkcí (především svalů šíje a beder) může být příčinou psychického dyskomfortu. Tento psychosomatický vztah souvisí rovněž se změnou dýchání při přítomné svalové dysbalanci.
6. U žen může nevhodná aplikace silových cviků zapříčinit svalovou dysbalanci v oblasti pánve (viz syndrom kostrče a pánevního dna) s dopadem na funkci orgánů uložených v pánvi (nejčastěji se jedná o gynekologické obtíže, změny střevní peristaltiky a další).

I u jedinců s výkonnostními cíly, usilujícími o nárůst síly a svalové hmoty, je třeba dodržet odpovídající postup a tradičnímu kulturistickému tréninku musí předcházet období izolovaného posilování jednotlivých svalových skupin jako příprava na komplexní silové cviky. Tradiční kulturistický trénink není vhodný pro každého, je možno jej aplikovat pouze na jedince geneticky disponované s odpovídající výkonnostní úrovní, tzn. s vyváženým svalovým rozvojem a tonusem. Opomíjením a nerespektováním principu postupnosti se

v praxi často stává, že dojde k naprosto dyshamornickému svalovému rozvoji, výsledkem je jedinec s vadným držením těla, převahou rozvoje prsních svalů, především jejich abdominální části, a protrakčním držením ramen, s hyperkyfózou hrudní páteře, převahou rozvoje širokého svalů zádového a vzpřimovačů v oblasti bederní páteře nad mezilopatkovými svaly a další.

Pro demonstraci jednoduchý příklad: zvolím-li u jedince se zkrácenými prsními svaly a svaly beder na posilování zádových svalů např. stahování horní kladky k hrudníku, bude stereotyp provádění tohoto cviků chybný, bude jej provádět s protrakcí ramen a extenzí beder, nedosáhne extenze hrudní páteře, dojde přednostně k aktivaci svalů zkrácených a bude se tak stále prohlubovat nerovnováha mezi oslabenými mezilopatkovými svaly a svaly beder a širokým svalem zádovým, resp. jeho kaudální částí.

Vznik zmíněné dysbalance souvisí i s opomíjením strečinku. Při posilování ve fitness centru se posilují svalové skupiny s převažující posturální i převažující fázičnou funkcí a při takovém postupu je třeba svaly s převažující posturální funkcí protahovat, jinak dojde ke vzniku svalové dysbalance.

Současná metodika posilování ve fitness centrech tedy chápe jako hlavní cíl této pohybové aktivity navození a udržení svalové rovnováhy za současného zvyšování síly a kondice. Dosažení těchto cílů je provázeno i psychologickými benefity – pocity harmonie, pohody, spokojenosti. Jsou důsledkem jednak krátkodobého vlivu této pohybové aktivity (neboli změna aktuálního psychického stavu po cvičení, Stackeová, 2007) jednak dlouhodobého vlivu (změna tělesného sebepojetí, Stackeová, 2008b).

Jednou z hlavních výhod cvičení ve fitness centrech je možnost jeho individualizace – na základě cílené diagnostiky pohybového aparátu stanoví odborník odpovídající optimální postup. Posilování svalů oslabených předchází protažení svalů zkrácených. Již dávno nevystačíme s modelem posturálních a fázičkových svalů, jak byl u nás publikován poprvé Jandou (1982). K pochopení funkčních vztahů v rámci svalového systému přispěly významně práce Františka Věleho, Václava Vojty a Pavla Koláře.

Postupně tedy díky zmíněným změnám došlo k přechodu od posilování s volnou zátěží a od tzv. objemových cviků, pro kulturistiku nezbytných, ovšem pro zdravotní posilování nevhodných, k posilování na trenažérech. Firmy tyto trenažéry vyrábějící vycházejí z nejnovějších kineziologických poznatků a trenažéry jsou tak stále dokonalejší.

Hlavními prvky v koncepci současných posilovacích trenažerů jsou:

1. Zajištění fixované polohy těla s cílem minimalizace zatížení osového systému – páteře ve svislém směru a rovněž takové polohy kořenových kloubů, kdy jsou zatěžovány v nejpříhodnější poloze a rovněž je minimalizováno zatížení periferních kloubů.
2. Ideální dráha a průběh pohybu ve smyslu minimalizace zapojení nežádoucích svalů, optimální průběh odporu při izolovaném zapojení oslabených svalů, často posilování oslabených svalů v synergii (např. mezilopatkové svaly a vnější rotátory paže).
3. Izolované procvičení pravé a levé strany - je velmi důležitým prvkem, cvičení pak může kompenzovat skoliotické držení páteře a stranovou asymetrii.

Ovlivnění funkce posturálního svalového systému v rámci cvičení ve fitness centrech

Stejně jako ve skupinovém cvičení různých forem aerobiku a ve zdravotní tělesné výchově jsou i v individuálním cvičení ve fitness centrech trendem posledních let cviky zaměřené na

funkci posturálního svalového systému a stabilitu, resp. jejich kombinace se cvičením na posilovacích trenažérech.

Jedná se o:

1. Cvičení na velkých míčích a s využitím míčů
2. Využití podložek, např. kulatá vzduchová podložka Dynair
3. Využití úsečí
4. Využití speciálních zařízení, např. Posturomed
5. Využití dalších pomůcek, např. overbaly, minitrampolína, BOSU apod.

Ke zlepšení kvality funkce posturálního svalového systému dochází podobně i při „tradičních“ sportovních aktivitách, které jsou v tomto směru náročné: sjezdové lyžování, běh na lyžích, cyklistika, bruslení, jízda na kolečkových bruslích a další.

Ve fitness centru řada trenérů aplikuje spojování balančních cviků se cvičením se zátěží, např. bicepsový zdvih s jednoručními činkami v sedu na míči, kliky s dolními končetinami na míči a další. Je třeba brát v úvahu, že pro začátečníka je tato kombinace často příliš náročná a nezvládá rozložit svou pozornost mezi obě složky podobných cviků, výsledkem může být špatné provádění posilovacích cviků, popř. i akutní trauma – při vysoké zátěži cvičenec nezvládne udržet stabilitu. Stejně tak není řada náročných balančních cviků vhodná pro cvičence se svalovými dysbalancemi, kteří pak ve snaze cvik provést aktivují hypertonické zkrácené svalové skupiny a dochází k prohlubování svalové dysbalance. Pro začátečníky považujeme za vhodné balanční cvičení provádět odděleně od izolovaného posilování jednotlivých svalových skupin. Setkáváme se také v poslední době s názory řady trenérů, že posilování není nutné, stačí provádět balanční cvičení a oslabené svaly se dostatečně posílí tímto způsobem. Při podobných cvičeních pracují svaly v izometrickém režimu a dochází ke zlepšení této jejich funkce. Výsledný efekt není stejný jako při tradičním posilování, které je zaměřeno na „fázickou“ funkci svalů, a to ve smyslu metabolické odezvy, ovlivnění funkce svalu a také v jeho „tvarování“ – izometrické cvičení ovlivňuje zpravidla tonus svalu, ale na jeho tvar nemá znatelný vliv.

Požadavky na odborníky působící v oblasti wellness

V současné době je na trenéry a instruktory fitness/wellness kladen požadavek absolvování minimálně kurzu licence B (rozsah 150 hod). Autorka příspěvku považuje tento rozsah vzdělání za naprosto nedostačující nárokům praxe (vychází přitom jak ze svých lektorských zkušeností na těchto kurzech, tak ze znalosti aktuálního stavu cvičební praxe ve fitness centrech). Obdobná situace je v oblasti výživového poradenství – je možné, aby podobný kurz postačil k získání kompetencí výživového poradce?

Wellness specialista by dle našeho názoru:

- měl mít přehled o postupech v oblasti pohybových aktivit vhodných pro současné návštěvníky fitness a wellness center
- měl mít přehled o aerobních a posilovacích trenažérech a koncepci současných fitness center, být schopen navrhnout vybavení centra
- měl mít podrobnou znalost zdravotních benefitů pohybových aktivit v psychické i somatické oblasti
- měl umět koncipovat vhodný cvičební plán s využitím cvičení ve fitness centrech v rámci wellness programů a rovněž by měl být schopen praktické instruktáže

- měl mít s touto aktivitou vlastní zkušenost, kterou považujeme v chápání jejího významu a vlivu a působení na klienty wellness center nenahraditelnou.

Literatura:

- JANDA, V. *Základy kliniky funkčních hybných poruch*. Brno : Ústav pro vzdělávání SZP, 1982.
- STACKEOVÁ, D. Lifestyle of visitors to fitness centres. In SLEPIČKA, P. (ed.), MAN, F., DUKE, V. (recs.) *Sport and lifestyle*. Praha : Karolinum, 2009. ISBN 978-80-246-1624-7. pp. 116-137
- STACKEOVÁ, D. Motivace k pohybové aktivitě – výsledky studie provedené na návštěvnících fitness center. *Rehabilitace a fyzikální lékařství*. 1, 2008a, 15. Str. 22-26. ISSN 1211-2658.
- STACKEOVÁ, D. Psychological Benefits of Fitness - Possibilities of Actual Psychical State Changes. *Acta Universitatis Carolinae, Kinantropologica*, vol. 43, 2 – 2007. pp 27-33. ISSN 1212-1428
- STACKEOVÁ, D. Psychologické benefity cvičení ve fitness centru – změna tělesného sebepojetí. *Studia Sportiva*. 2, 2008b, 2. s. 41-54. ISSN 1802-7679.
- STACKEOVÁ, D. *Fitness programy – teorie a praxe : metodika cvičení ve fitness centrech*. 2., doplněné a přepracované vydání (1. vydání ve vydavatelství Galén). Praha : Galén, 2008. ISBN 978-80-7262-541-3.