

ZŠ a MŠ Horka nad Moravou



ZÁKLADNÍ A MATEŘSKÁ ŠKOLA  
HORKA NAD MORAVOU  
společnost • environment • ekonomika

---

# PROJEKT ABSOLVENT

## SEMINÁRNÍ PRÁCE

AUTOR: LUKÁŠ ZAPLETAL

GARANT: Mgr. Přeslička Jan

OBLAST: SPORT

TÉMA: **Nová forma posilování: Workout**

## Anotace

**My project will be a new form of strengthening. This form is called the WORKOUT because you use only your own body to strengthen. You do not need a trainer in the gym because you do not go to the gym. Everything you need is to learn in my project  
Workout**

## Problémové otázky:

Na začátku své práce jsem si položil tyto otázky:

1. Kdo všechno může začít s Workoutem?
2. Jak vlastně Workout vznikl ?

## Osnova:

1. Úvod
- 2. Street Workout**
  - 2.1 Historie
  - 2.2 Ve Světě
  - 2.3 V ČR
- 3. Hlavní myšlenka SW**
  - 3.1 SW Skupiny
- 4. Doplnky stravy**
  - 4.1 Proteiny
  - 4.2 Spalovače tuku
  - 4.3 Kloubní výživa

## 1. Úvod

Pro svůj projekt Absolvent jsem si vybral činnost, ke které mám nejbliž a věnuji se jí téměř každý den. Tetno sport je odvětví posilování, jiní lidé ho také nazývají Nová a lepší forma posilování. Oč jde, se právě teď dozvíte.

### 2.1 Street workout - historie

*(SW=street workout)*

V Česku se za poslední rok začal šířit sport, který je veřejnosti většinou zcela neznámý, proto se budu snažit co nejlépe popsat jeho základní myšlenky, metody, osobnosti, které ho představují, a také vizi do budoucna. Řeč je o aktivitě, která je celosvětově známá jako street workout.

Jak už název napovídá, jedná se o cvičení výhradně ve venkovním prostředí pomocí různých cviků - kalisteniky, v překladu cvičení s vlastní tělesnou vahou. Tento styl tréninku je známý tisíce let, základy najdeme v řecko - římské gymnastice, nejvíce však kalisteniku proslavili herci připravující se na role spartských bojovníků ve filmu 300: Bitva u Thermopyl. Současně s nástupem internetu se pro širší část světové populace začala objevovat videa, která šířila převážně černošská část populace z newyorské městské části Bronx. Hlavním důvodem, proč tato populace cvičila tímto způsobem, bylo, že mnoho z hlavních představitelů nemělo dostatečné finanční prostředky na to, aby si mohli dovolit drahé posilovny, protože pocházeli z chudinských čtvrtí. Nicméně během pár let všem ukázali, jakého umění lze touto metodou dosáhnout. Za vše hovoří jejich bezkonkurenční postavy, ale také to, co s nimi dokážou udělat a nad čím běžný člověk jen nechápavě kroutí hlavou. Tato videa inspirovala mnoho lidí po celém světě, kteří našli zalíbení v tomto druhu cvičení. Jako největší světová ikona tohoto sportu, lidmi bezesporu vnímaná, je černoš z New Yorku, který je mezinárodně známý jako Hannibal for King. Jeho videa ovlivnila většinu takto trénující populace. Řadu lidí jeho výkony fascinovaly a postupně přibývalo těch, kteří zkusili trénovat stejným způsobem.



### 2.2 SW ve světě

Po celém světě jsou k tomuto druhu cvičení uzpůsobeny tréninkové parky běžně dostupné zdarma pro veřejnost. To vysvětluje, proč největší boom workoutu nastal v Americe, v Rusku a na Ukrajině - protože tam jsou parky v každém městě, a díky tomu se mezi veřejností tato aktivita hojně rozšířila. Lidé nabádající mládež ke sportu a vzdělání tuto aktivitu vítají, protože sport pomáhá držet mládež dále od alkoholu, drog a dalších negativních vlivů. V Česku je hlavním problémem absence těchto tréninkových parků, ve kterých by mohlo cvičení probíhat. Doufáme, že se to brzy změní a že si města uvědomí, že vychovávat mládež tímto směrem, je správná cesta.

### 2.3 SW v ČR

V České republice se začal street workout vyvíjet teprve nedávno. Hlavní viditelná osobnost českého street workoutu je bezesporu Lád'a Přidal z Brna, který začal trénovat mezi prvními nadšenci a patří k těm nejlepším v tomto sportu u nás. Mezi další průkopníky patří známé osobnosti, například Adam "Raw" z Ostravy, nebo Matouš Zetek taktéž z Ostravy.

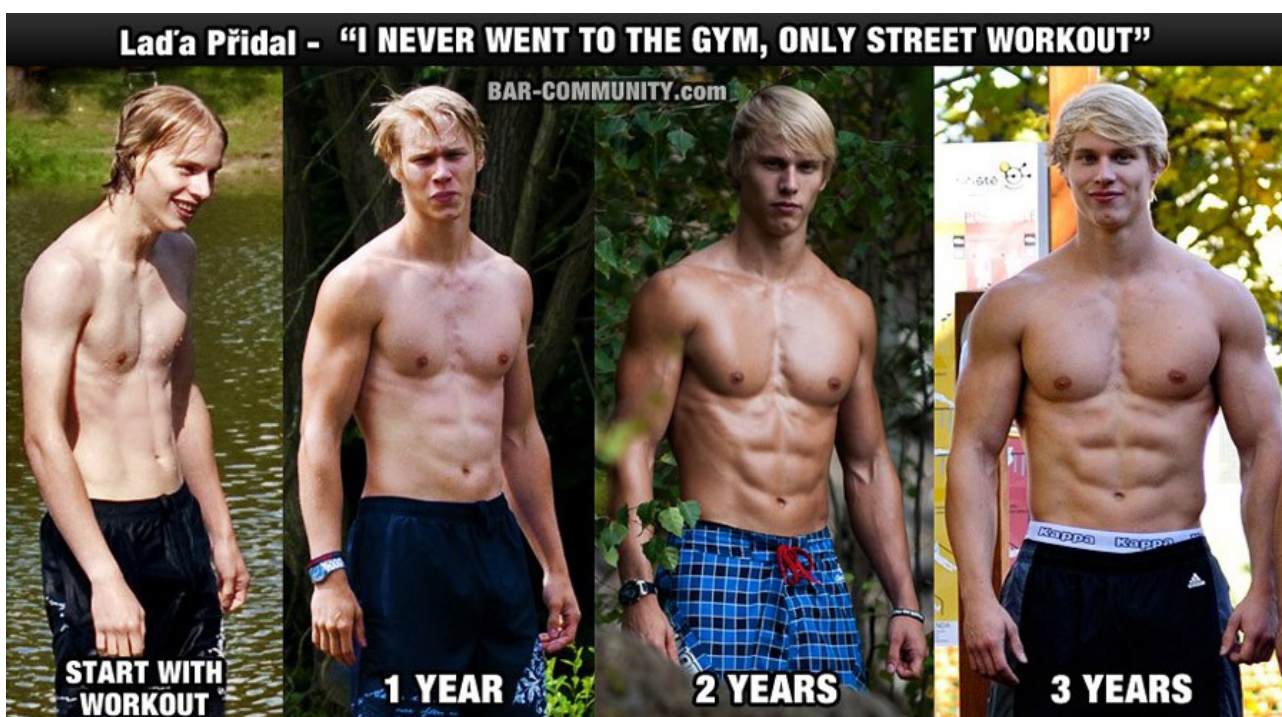
### 3. Hlavní myšlenka SW

Myšlenka cvičení venku rozděluje populaci na dva tábory. Jak už to bývá, vždy se najde hodně příznivců, ale i hodně odpůrců. Hlavní pozitiva vidím v tom, že samotné cvičení v přírodě má na lidský organismus pozitivní vliv, poskytuje možnost seznámení s velkým množstvím lidí podporujících stejnou věc. Postupem času člověk pozná, že se dá trénovat opravdu kdykoliv a všude a výmluva "nemám, kde cvičit" je odsunuta do pozadí. Lidem, kteří toto cvičení nepodporují, vadí jistá míra exhibicionismu. Často se ozývají názory, že z takového cvičení nejde udělat silné tělo, nebo se objevuje otázka "a co například v zimě?" V zimě se cvičí doma, v tělocvičně, nebo pro otužilce venku, každý si najde svůj způsob. Všechny tyto mýty se obvykle rozplynou poté, co dotyční s tímto typem tréninku získají osobní zkušenost.

#### 3.1 SW skupiny

V Česku existuje několik skupin, které workout prezentují a šíří dále. Mezi hlavní patří Team Workout Brno, který společně s Láďou Přídalem tvoří profesionální team, který se může rovnat těm zahraničním.

Druhý a současně ten, který motivoval pravděpodobně nejvíce lidí ke změně životního stylu, je projekt nazvaný SebeRevolta, který založil rapper známý jako Revolta a Adam Raw za podpory dalších kluků z Ostravy a Kopřivnice. Hlavní myšlenkou projektu SebeRevolta je vytvořit komunitu navzájem se podporujících lidí, dostupnou komukoliv. Mnoho lidí v tom pochopilo právě prezentaci samotného workoutu, ale od počátku bylo hlavním cílem ukázat lidem, že je v životě velmi důležité dělat něco smysluplného a vyhýbat se negativním vlivům, jako jsou například drogy nebo anabolické steroidy. V řadě českých a slovenských měst existuje komunita těchto lidí, kteří workout provozují. Neaktivnější komunity lidí podporující tento projekt, jsou v Ostravě, Praze, Brně, Karviné a Kopřivnici. Na Slovensku hlavně v Nitře, ale i v dalších městech. A protože můžu porovnat úroveň workoutu v těchto městech, můžu říct, že lidé pochopili, že kalistenika je spíše o tom vytvořit z jednotlivých cviků jakési umění, nikoliv o honbě za co nejsvalnatější postavou.



## 4. Doplnky stravy

Jako doplňky stravy se označují přípravky, které vypadají podobně jako léčivé přípravky (prodávají se v lékárnách i mimo ně), ale jsou zvláštní kategorií potravin. Jako účinné složky obsahují vitamíny, minerály a další látky, dříve označované jako tzv. potravní doplňky. Doplnky stravy mají dodat organismu živiny, které potřebuje, ale nezískává je v dostatečné míře v běžné stravě, nebo jiné látky, které mají příznivý účinek na zdravotní stav nebo růst svalů či spalování tuků.

Mezi nejprodávanější doplňky stravy jsou proteiny, spalovače tuku a kloubní výživa.

### 4.1 Proteiny

Tato skupina se dělí na proteiny s 50%, 60%, 70%, 80% a 85% procenty bílkoviny. To znamená, že čím více procent máte, tím více se do vašeho těla dostane vytaaminů. (výživa a růst svalů, šlach, kůže, kostí, zkrácení doby regenerace, podporu novotvorby svalové hmoty, ochranu svalové hmoty před poškozením namáhavým fyzickým výkonem, ochranu svalové hmoty před devastací v průběhu snižování nadváhy, spalování tuků a redukci nadváhy).

### 4.2 Spalovače tuku

Spalovač tuků slouží k tomu, aby se člověk rychleji zbavil nadměrného množství tuku ve svém těle. Samotný spalovač tuků ale není řešení !! Většina lidí si stále myslí, že na trhu nalezne zázračný produkt, který je zbaví nadbytečných kilogramů pouze tím, že si daný výrobek zakoupí a budou jej užívat. Spalovač tuku by měl být chápán jako jeden z článků skládky, ve které by neměl chybět také pohyb a rozumně nastavený a pravidelný jídelníček. Zapomínat ale také nesmíme na dostatečnou regeneraci, kdy budeme odpočívat.

V této kombinaci můžete očekávat výsledky, které vás mohou skutečně velmi mile překvapit.

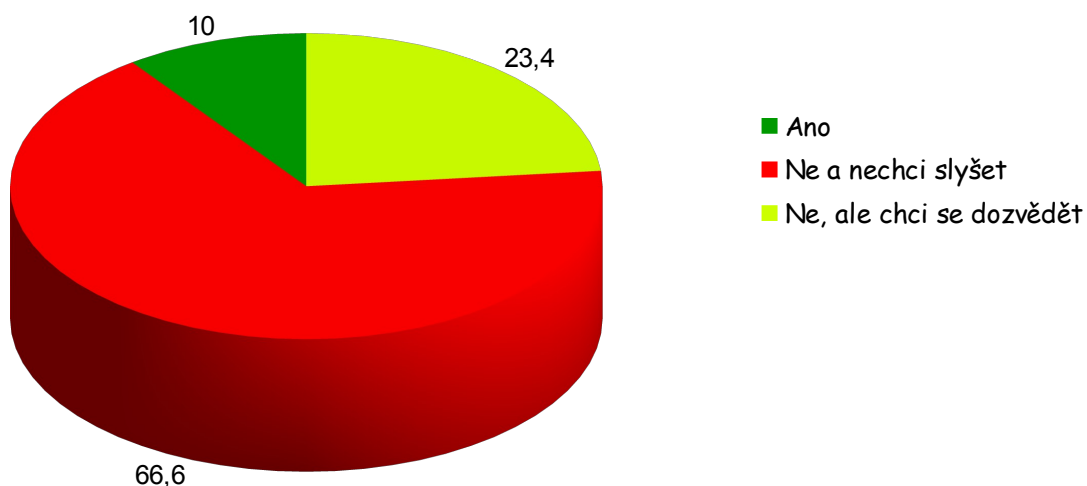
Spalovače tuku jsou tedy dostatečně efektivní, ale pouze v případech, kdy jsou užívány vhodně a dle doporučení.



### 4.3 Kloubní výživa

Na našem trhu existuje nepřeberné množství kloubní výživy. Obsahují nejrůznější složky, někdy samostatně někdy v kombinacích. Obecně se dají přípravky kloubní výživy označit jako ty, které vyživují a chrání klouby a pomáhají udržovat vaziva a klouby v dobrém stavu. Dobře známý je kolagen. Kolagen je nejdůležitější bílkovina lidského těla. Kromě toho, že je obsažena v pojivu a vazivu, pomáhá oddalovat stárnutí pokožky a současně ji zpevňuje, vyhlazuje vrásky nebo pomáhá zlepšovat pevnost vlasů a kloubů.

¿ Slyšeli jste o projektu Seberevolta ?  
uváděno v procentech



Zdroje:

[https://www.google.cz/search?q=hannibal+for+king&biw=1366&bih=638&tbm=isch&imgil=KurUqayCw3eQtM%253A%253Bhttps%253A%252F%252Fencrypted-tbn0.gstatic.com%252Fimages%253Fq%253Dtn%253AAND9GcSio3cAbY\\_d4gP3P3byRsAiLOE0XCKgQhgyjKGMDXCdHvieAmpQ%253B640%253B427%253B4jalGgEboAbnMM%253Bhttps%25253A%25252F%25252Fwww.facebook.com%25252Fpages%25252FHANNIBAL-FOR-KING%25252F299411310685&source=iu&usg=\\_\\_hLDqXVDwxizE3Tp0tf5subaA2qY%3D&sa=X&ei=Zzw0U975FOLm7AbYuYDoBQ&ved=0CDIQ9QEwAA&dur=247#facrc=\\_\\_&imgrc=KurUqayCw3eQtM%253A%3B4jalGgEboAbnMM%3Bhttps%253A%252F%252Ffbcdn-sphotos-e-a.akamaihd.net%252Fhphotos-ak-ash2%252Ft1.0-9%252F426527\\_10150566260605686\\_1684994711\\_n.jpg%3Bhttps%253A%252F%252Fwww.facebook.com%252Fpages%252FHANNIBAL-FOR-KING%252F299411310685%3B640%3B427](https://www.google.cz/search?q=hannibal+for+king&biw=1366&bih=638&tbm=isch&imgil=KurUqayCw3eQtM%253A%253Bhttps%253A%252F%252Fencrypted-tbn0.gstatic.com%252Fimages%253Fq%253Dtn%253AAND9GcSio3cAbY_d4gP3P3byRsAiLOE0XCKgQhgyjKGMDXCdHvieAmpQ%253B640%253B427%253B4jalGgEboAbnMM%253Bhttps%25253A%25252F%25252Fwww.facebook.com%25252Fpages%25252FHANNIBAL-FOR-KING%25252F299411310685&source=iu&usg=__hLDqXVDwxizE3Tp0tf5subaA2qY%3D&sa=X&ei=Zzw0U975FOLm7AbYuYDoBQ&ved=0CDIQ9QEwAA&dur=247#facrc=__&imgrc=KurUqayCw3eQtM%253A%3B4jalGgEboAbnMM%3Bhttps%253A%252F%252Ffbcdn-sphotos-e-a.akamaihd.net%252Fhphotos-ak-ash2%252Ft1.0-9%252F426527_10150566260605686_1684994711_n.jpg%3Bhttps%253A%252F%252Fwww.facebook.com%252Fpages%252FHANNIBAL-FOR-KING%252F299411310685%3B640%3B427) – hannibal

