

# POSUDEK OPONENTA BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno studenta: Michal Kostecký

Název bakalářské práce: Sada na domácí cvičení „Z“

Posudek:

Dnešní moderní doba a stále větší zájem o zdravý životní styl, včetně pohybových aktivit, budí zájem podnikatelů k zakládání nových fitnesscenter. Kromě zdravého stylu, je v oblíbě dělat, co nejvíce věcí v co nejkratší době. Spousta lidí nestihá tato fitnesscentra navštěvovat, někteří se stydí nebo nemají hlídání pro své ratolesti. Aby se i přesto udrželi v kondici, je pro ně nejlepší variantou cvičení doma. Sportovních pomůcek pro domácí využití je spousta, ať už využití gumiček, expanderů, balančních pomůcek apod. Pokud se chce ale člověk silově více rozvíjet či nabrat svalovou hmotu, potřebuje k tomu čím dál větší závaží. Ideální by bylo mít doma posilovací stroje a činky, s jimiž by se procvičilo celé tělo. Ale z hlediska místa, které vybavení zabírá, taktéž finanční náročností, si tyto vymoženosti nemůže každý dovolit. Proto je ideální pořídit si takové vybavení, které bude splňovat určité podmínky. Bude bezpečné, praktické a bude zapadat do domácího prostředí.

Sada „Z“, jenž je předmětem této práce, je dobrým příkladem. Ten, kdo si sadu domů pořídí, jistě ocení její multifunkční využití. Přece jen, dají se na ní odcvičit všechny svalové partie, a to hned několika cviky pro každou z nich, pro dosažení maximálních výsledků. Díky polohovatelné lavici a nastavení ji do různých úhlů, nejenže procvičíme určitý sval, ale dokonce ho zabereme z různých úhlů. Příkladem, jak Michal uvádí, je procvičení jednotlivých částí hrudníku díky polohování lavice. Toto platí i pro ostatní partie.

Z hlediska bezpečnosti, je konstrukce vybavená dobře. Tvar ve formě „Z“ jí dává vyváženost a pro podporu stability jsou zde další elementy, jako umístění os či kotoučů pro větší zatížení. Důležitým bezpečnostním prvkem shledávám záchytné kolíky, které při cvičení bez pomoci a ve chvílích na pokraji sil, zabezpečují navrácení osy na konstrukci. Kromě bezpečnostní funkce vidím výhodu kolíků i v tom, že někdy cvičící usiluje o procvičení daného cviku jen v určité fázi, tzn. neprovádí cvičení v plném rozsahu, ale jen v jeho určité části. Například, při procvičování slabín nebo snaha o překonání stagnace, může bez pomoci partnera díky záchytným kolíkům trénovat i sám. Jediná věc, která mi zde chybí, jsou bezpečnostní kolíky proti vyklouznutí kotoučů z osy.

Co se týče vzhledu, působí sada velice příjemným, nenásilným dojmem a vše je výborně promyšleno. Pracuji v oblasti fitness a jsem zvyklá na masivní a hranaté tvary, které ve velkých prostorech fitness center nijak nevyčnívají. V domácnosti je však důležité, aby i přes velikost konstrukce, určitým způsobem do interiéru zapadla. Do každého obývacího pokoje svým rozměrem sada sice nepasuje, ale v jiné místnosti si určitě najde své místo. Líbí se mi, že sada „Z“ se dá jednoduše rozložit a případně i její přesun nebo skladování nebude až tak náročný. Všechno má své místo hlavně kotouče a osy, tím pádem sada nenabývá neuspořádaného dojmu. Konstrukce „Z“ se mi jeví jako velice praktická pomůcka, pro jedince, kteří chtějí udržovat svou postavu v kondici, v domácím prostředí.

Čím dál více lidí se chce udržovat co nejdéle v kondici. Díky dnešní uspěchané době, kdy lidé opravdu nic nestíhají nebo nemají možnost se do fitnesscentra dostat, mi přijde tento posilovací nástroj vhod.

Michalovi navrhuji známku A za skvělý nápad.

V Ostravě dne 16.6. 2017

jméno oponenta bakalářské práce:  
Bc. Veronika Kožíková

podpis oponenta bakalářské práce:

