

*Iva Gričar  
Irena Bagarić  
Ivančica Vadjon*

## **KVALITETA RADA U FITNESS CENTRU NEMETOVA - OSIGURANJE ZAGREB**

### **1. UVOD**

Redovitim tjelesnim vježbanjem moguće je pozitivno utjecati na fiziološke karakteristike, spriječiti pojavu nekih bolesti (primjerice hipertenzije, bolesti srca i krvnih žila, dijabetesa i dr.) i održati zdravlje. Poradi dugotrajnog sjedenja i neredovitog vježbanja, dolazi do određenih tegoba, uglavnom vezanih uz kralježnicu. Tegobe se očituju pojavom bolova u glavi, vratu, križima i nogama. One nisu nužno znak pojave bolesti, ali ometaju naše svakodnevne aktivnosti. Ne možemo odgoditi proces starenja, ali svakako možemo raditi na uklanjanju štetnih i poduzimanju pozitivnih mjera prevencije. Iskustvo i istraživanja pokazuju da se uravnoteženom prehranom i redovitim tjelesnim vježbanjem mogu otkloniti negativni učinci na organizam.

### **2. PROGRAM MEDICINSKOG FITNESSA**

Program medicinskog fitnessa (MEDI FIT) namijenjen je svima, što znači i onima koji već imaju dijagnosticirane probleme lokomotornog sustava, srčano-žilnog sustava ili su zbog poslovnih obveza pod stalnim stresom, kao i zdravima. Zbog pravilno i kvalitetno usmjerenog programa, prije početka programa, potrebno je obaviti funkcionalnu dijagnostiku nekih organskih sustava. Na taj način specijalistički liječnički tim i kineziolozi, voditelji programa, dobivaju potpun uvid u zdravstveni status polaznika, te je moguće odrediti indikacije i kontraindikacije opterećenja organizma tijekom programa. Takav program mogu koristiti i osobe koje su završile tretman fizikalne terapije.

Funkcionalna dijagnostika sadrži:

- laboratorijske testove krvi, urina i biokemijske pokazatelje
- EKG u mirovanju
- analizu sastava tijela i antropometrijsko testiranje
- specijalistički pregled fizijatra s indikacijama ili kontraindikacijama za izradu programa

Program medicinskog fitnessa (MEDI FIT) provodi se u grupi od 10 polaznika, najmanje dva puta tjedno. Svakom polazniku kineziolog izrađuje individualni program rada - na spravama, na strunjačama i s drugim pomagalicama (bučice, medicinske lopte, palice, manžete). To je program koji se provodi u trajanju od 90 minuta (60 minuta u fitness dvorani i 30 minuta u bazenu).

Prvih 60 minuta rada u fitness dvorani sastoji se od:

- a) uvodnog dijela - pripreme organizma na jednoj od kardio sprava (cikloergometar, pokretna traka, steper ili sprava za veslanje)
- b) glavnog A dijela - dozirane vježbe jačanja mišića na spravama
- c) glavnog B dijela - vježbe jačanja i istežanja na strunjači uz uporabu rekvizita
- d) završnog dijela - vježbe opuštanja i istežanja

Postoji i mogućnost nevjježbanja u bazenu, a tada polaznici nastavljaju s radom još 30 minuta u dvorani uz dodatne vježbe iz programa pod c) i d), a preferira se uporaba kardio sprava.

Sljedećih 30 minuta programa u bazenu se provode vježbe jačanja uz otpor vode u aerobnoj zoni opterećenja, a na kraju se rade vježbe opuštanja i istežanja.

Tijekom rada u fitnessu, dvorani i bazenu, svi korisnici mogu nositi monitore srčane frekvencije u kojima im je programirana zona optimalnog srčanog pulsa. Na taj način svaki polaznik može sam neposredno pratiti nalazi li se u zoni svog programiranog pulsa, a kineziolog kontrolira optimalni angažman polaznika u zadanom programu.

### **3. REZULTATI PRIJAŠNJIH ISTRAŽIVANJA**

Tablica 1. prikazuje rezultate na testu maksimalne snage: minimum, maximum i prosjek na pojedinoj spravi. Inicijalni 1.TEST, rađen je na početku programa vježbanja, a 2. TEST tranzitivni rađen je nakon tri mjeseca kontinuiranog vježbanja tri puta tjedno po 90 minuta.

**Tablica 1.**

1. TEST	ADD	LAT	DELT	GLU	LEG PRESS	QUADRI	ABD	PEC	BENCH	TRICEPS
Kg.										
max	90	62	53	52	170	73.6	98	88	78	97
min	20	7.82	4.626	9.59	35	5.52	29	9	8	14.928
avg	54.7	26.8	19.15	24.7	93.6829	22.46	61.9	30.1	31.3	37.857
ts	403									
2. TEST	ADD	LAT	DELT	GLU	LEG PRESS	QUADRI	ABD	PEC	BENCH	TRICEPS
Kg										
max	105	80	70	72	170	80	110	100	94	104
min	26	10	6	14	42	6	34	12	13	16
avg	66.1	34.5	25.25	34.6	108.862	25.21	72.3	35.2	35.85	41.702
ts	479									

Tablica 2. prikazuje postotak poboljšanja na svakoj spravi (postotak poboljšanja pojedine mišićne grupe) Maksimalno poboljšanje postignuto je na spravi za jačanje gluteusa, dok je minimalni napredak vidljiv na spravi za jačanje tricepsa. Prosjek postotka poboljšanja na svim spravama ukupno je 21%.

Zbroj rezultata na svim pojedinačnim spravama je poboljšán 19.1%.

**Tablica 2.**

% poboljšanja	ADD	LAT	DELT	GLU	LEG PRESS	QUADRI	ABD	PEC	BENCH	TRICEPS
	20.9	28.9	31.89	40.2	16.2028	12.22	16.7	16.8	14.52	10.158
Max	40.2	avg:	20.9							
Min	10.2	+ -sd:	9.69							
Tsdif	19.1									

Tablica 3. prikazuje da je testirano 138 polaznika u dobi od 13 do 68 godina, u svrhu dobivanja svog individualnog programa vježbanja.

**Tablica 3.**

POLAZNICI	
No.	138
Age min:	13
Age max:	68
Age avg+-sd	41.9+-13.1

#### 4. ZAKLJUČAK

Medicinski fitness u našoj instituciji je program kojeg sastavlja stručnjak kineziolog prema individualnim karakteristikama svakog pojedinca osobno. Program vježbanja programira se za razdoblje od tri mjeseca, vježba se dva do tri puta tjedno po 90 minuta. Prema rezultatima dosadašnjih istraživanja, takav način rada utjecao je na poboljšanje rezultata na testu maksimalne snage 21%. Uzevši u obzir interes polaznika za vježbanje u našem fitness centru, i činjenicu da je našu instituciju kupilo Osiguranje Zagreb, temeljno smo poradili na poboljšanju kvalitete uvjeta za vježbanje. Napravili smo veći bazen dimenzija 10x5 metara kvadratnih, temperature vode je od 32 do 33 stupnja Celzijusa, dvoranu površine 100 metara kvadratnih s ogledalima za vježbanje na strunjačama, nabavili smo lopte za pilates, palice, bučice, gume i obnovili i modernizirali ponudu fitness sprava pri čemu smo vodili računa o adekvatnom broju kardio sprava.

Odaziv polaznika i njihov entuzijizam za vježbanjem u Fitness centru Nemetova – Osiguranje Zagreb, dokaz je uspješnosti i prepoznatoj kvaliteti ponude.

#### 5. LITERATURA

1. Andrijašević, M., Bartoluci, M., Relac, M. (1997.). Modeli sportsko-rekreacijske i zdravstveno preventivne ponude u turizmu Hrvatske, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb.
2. Mišigoj-Duraković, M.: Tjelesna aktivnost i starenje, Športska medicina, Pećina, M., Raič, A. (ur.). Zagreb, Hrvatska: Medicinska naklada, 2003.
3. Mišigoj-Duraković M. and al. (1999.). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Zagreb: Grafos
4. Vadjon, I., Bagarić, I., Đokić, D. (2005.). Individually programmed medical fitness for everyone. Opatija, International conference on Kinesiology.