

*Hrvoje Sivrić*  
*Tomislav Lopac*

## **PRAKTIČNI MODEL FITNES PROGRAMA ZA REKREATIVCE**

### **1. UVOD**

Današnja svakodnevnica karakterizira sve manje kretanja i minimum slobodnih aktivnosti koje su malo ili uopće nisu vezane uz tjelesno vježbanje i razvijanje motoričkih sposobnosti ili sport općenito. Znanstvene spoznaje uvjerljivo pokazuju kako je tjelesna neaktivnost danas jedan od najjačih čimbenika narušavanja zdravlja (Vuori, 2004). Bavljenje i prakticiranje sportskih aktivnosti bi trebalo biti od izrazitog općeg društvenog interesa zbog negativnog utjecaja nekretanja na ljudski organizam zbog tehnološkog razvoja u suvremenom svijetu. Briga za vlastito tijelo i svijest da je zdravlje najvažniji dio čovjekovog života, potaknuli su ljude različite dobi i spola da rekreativno vježbaju na različite načine. Jedan od tih načina su upravo fitnes programi. Vježbati u fitnes centru može svatko, bez obzira na kondiciju, dob ili spol i različitost ciljeva i motiva vježbanja. Ciljevi koji se ostvaruju su razvoj funkcionalnih sposobnosti, redukcija potkožnog masnog tkiva, oblikovanje mišićnih skupina, razvoj motoričkih sposobnosti, učvršćivanje i jačanje koštano-zglobnih i tetivnih segmenata lokomotornog sustava i unapređenje zdravstvenog statusa. Sastaviti dobar plan i program tako da bude dovoljno zanimljiv i motivirajući, zavisi o materijalnim uvjetima, ali jednako tako i o kvalitetnom programu koji će kineziolog napraviti. Stvaranjem uvjeta efikasnost samog procesa tjelesnog vježbanja je intenzivniji i usmjereniji prema svakoj individui, u skladu s aktualnim stanjem njegova antropološkog statusa i u skladu s njegovim potrebama i mogućnostima (Findak, Neljak, 1997).

### **2. CILJ**

Cilj je rada prikazati mogućnost primjene programiranog fitnes programa kod rekreativnog vježbanja na osnovi aktualnog statusa te prema potrebama i mogućnostima. Uz stručno vodstvo kineziologa, najbolje je praviti individualni program vježbanja za svaku pojedinu osobu. Dvomjesečni program ukazuje kako već u tom krakom periodu programirano sustavno vježbanje utječe na transformaciju antropološkog statusa rekreativaca uključenih u program, a posebice na razvoj snage, jakosti, oblikovanje svih mišića i reduciranje tjelesne težine. Prije svega rekreativci trebaju postaviti ciljeve svog vježbanja i treniranja, a te ciljeve ostvaruju planiranjem i programiranjem. U planiranju i programiranju polazimo od rezultata dijagnosticiranja

(inicijalnog stanja), postavljamo ciljeve, zadatke, kontrolne mjerne instrumente i normative, sredstva i metode rada, kineziološke operatore i intenzitet opterećenja za ostvarivanje ciljeva i zadataka (Vukić, Vukić, Jančić, 1999). Program je namijenjen prvenstveno za rekreativce početnike u fitness programima (muška populacija 30 – 40). Muškarci su toj zreloj dobi još uvijek sposobni za bavljenjem mnogim tjelesni aktivnostima i uspješno svladavanje novih tjelesnih aktivnosti.

### 3. DIJAGNOSTIKA STANJA

Jedino primjereno oblikovan trenažni operator ima realnu transformacijsku moć u odnosu na ciljane svojstva vježbača/sportaša (Jukić, Marković, 2005). Prvi uvjet jest identifikacija prezentnog stanja subjekta odnosno poznavanje aktualnog stanja njegova antropološkog statusa. To je istodobno uvjet za dijagnozu stanja, bez koje nema prognoze procjene stanja i razvoja integralnog sustava antropoloških karakteristika. Prognoza je pak uvjet za programiranje iz čega slijedi praćenje i vrednovanje rada kao uvjet za dobivanje odgovora o realizaciji programa, odnosno o efektima programa (Findak, Mraković, 2002., Šapošnjikova, 1999). Inicijalno stanje vježbača se utvrđuje dalje kroz provjeru predznanja i znanja o pravilnom izvođenju vježbi u fitness centru. Poznavanje tih elemenata i njihovo provođenje s aspekta pravilnog izvođenja vježbe je preduvjet za pravilan utjecaj vježbi i vježbanja te ciljane rezultate plana i programa cijelog trenažnog programa. Kada je vježbač u stanju korektno izvesti vježbu pod različitim opterećenjima (od minimalnog do maksimalnog) tek je tada moguće ustvrditi da je vježba u potpunosti usvojena (Jukić, Marković, 2005). Kad je taj uvjet zadovoljen slijede inicijalni testovi stanja motoričkih sposobnosti (mišićne snage i mišićna izdržljivost) RM-ovi (repeticio maximum), na osnovu kojih se u narednim trenažnim satima tijekom programa određuje opterećenja na pojedinim vježbama. Prilikom inicijalno testiranje neophodno je paziti na redosljed testova da ne utječu jedni na druge. Odabir i način izvođenja pojedinih vježbi nužno bi trebao biti primjeren razini usvojenosti strukture vježbe i razini pripremljenosti i ciljevima.

**Vježbe s utezima koje se koriste kod inicijalnog testiranja za pojedine mišićne grupe:** **Mišići prsa:** potisak sa šipkom na ravnoj/kosoj klupi na Smithovu trenažeru; prevlačenje bučicom/šipkom ležeći na ravnoj klupi. **Mišići prednje strane nadlaktice:** pregib podlaktica s EZ šipkom stojeći; pregib podlaktica na trenažeru sa sajlama stojeći. **Mišići stražnje strane nadlaktice:** opružanje podlaktica iza glave bučicom stojeći/uzručenju sjedeći; opružanje podlaktica na Lat-trenažeru s konopcem stojeći. **Mišiće prednje i stražnje strane natkoljenice:** stražnji paralelni čučanj na Smithovu trenažeru; opružanje potkoljenica na trenažeru sjedeći; pregib potkoljenica na trenažeru sjedeći; prinoženje, odnoženje na trenažeru stojeći; podizanje na prste na sjedećem trenažeru za listove. **Mišići leđa:** povlačenje iza glave/na prsa na Lat-trenažeru; veslanje na trenažeru sjedeći. **Mišići ramena:** potisak iza glave na

Smithovu trenažeru sjedeći; veslanje sa šipkom stojeći; odručenje bučicama sjedeći/ stojeći; predručenje bučicama sjedeći na kosoj klupi.

**Vježbe bez utega za mjerenje repetitivne snage**, relativnog tipa, maksimalan broj ponavljanja: podizanje zgrčenih nogu na visećoj klupi, sklekovi bez opterećenja, opružanje trupa.

#### 4. MODEL FITNES PROGRAMA

Model fitnes programa odvija se u periodu od dva mjeseca (8 tjedana). Frekvencija u tjednu 3 \* tjedno. Svaki se trening sastoji od: uvodnog (izvode se OPV sa i bez pomagala u trajanju od 10 minuta), glavnog (sastoji se od vježbi koje služe za jačanje i oblikovanje mišićnih skupina u trajanju 45 - 50 minuta) i završnog djela (vježbe istezanja mišića koje ubrzavaju oporavak, povećavaju pokretljivost zglobova i elastičnost mišića, smanjuje napetost u mišićima u trajanju od 5 – 10 minuta). Vanjska opterećenja – težina utega 35 – 60% od 1 RM. Prosječno opterećenje na treningu kreće se od 40% na početku programa pa do 65% na kraju programa. Broj ponavljanja 8 – 15. Broj serija 2 – 6 serije na svakoj težini. Trening s utezima ima obilježja intervalnog treninga, odnosno izmjenjuju se intervali rada i odmora. Interval odmora 30 – 90 sekundi između serija, 90 – 180 sekundi između vježbi. Aktivnost u odmoru vježbe istezanja i relaksacije. Tempo izvedbe srednji. Broj vježbi u treningu 6 – 8. Prvi trening u tjednu - mišići prsa i mišići prednje strane nadlaktice. Drugi trening u tjednu - mišići leđa i mišići stražnje strane nadlaktice. Treći trening u tjednu - mišiće prednje i stražnje strane natkoljenice i mišići ramena.

*Tablica 1. Primjer glavnog dijela treninga u 5. tjednu programa*

Vj.	VJEŽBA	% RM	Ponavljjanja	Serija
1	Podizanje zgrčenih nogu na visećoj klupi	50	10	5
2	Veslanje sa šipkom, stojeći	55	8	6
3	Stražnji paralelni čučanj na Smithovu trenažeru	45	10	5
4	Odručenje bučicama sjedeći	55	12	5
5	Podizanje na prste na sjedećem trenažeru za listove	65	8	3
6	Potisak iza glave na Smithovu trenažeru sjedeći	60	8	6
7	Opružanje potkoljenica na trenažeru sjedeći	55	12	5
8	Predručenje bučicama sjedeći na kosoj klupi	55	10	6

## 5. REZULTATI

Većini rekreativaca aktivnosti kojima su bili izloženi u programu u potpunosti su novi sadržaji i novi uvjeti rada s kojima se nisu prije sreli. Na taj način povećava se motiviranost rekreativca za tjelesno vježbanje i sportske aktivnosti uopće. Omogućen je razvoj sposobnosti, osobina i sportskih znanja, upoznavanje s osnovnom terminologijom u kineziologiji te načina života kojim se utječe na prevenciju i unapređenje zdravlja, povećavanje radne sposobnosti te stvaranje navike redovitog tjelesnog vježbanja. Sumarno o programu: 24 treninga u programu, ukupno vrijeme provedeno na treningu oko 1500 min, ukupno vrijeme rada na treningu oko 420 min, ukupno odrađenih serija oko 580, ukupno odrađenih ponavljanja oko 1770. Po završetku programa radi se finalno testiranje i provjeravanje. Rekreativci koji se uspiju pridržavati programa i izvršavati zadane vježbe pravilno i u potpunosti postignu u dvomjesečnom programu 20 – 30% bolje rezultate u finalnom testiranju mišićne snage i izdržljivosti.

## 6. ZAKLJUČAK

Svaki rekreativac kao individua pod stručnim vođenjem kineziologa traži nove izazove da upozna svoje tijelo i procese koji se odvijaju u njemu pod utjecajem tjelesnog vježbanja, jer oni su neprekidan varijabilan proces zasnovan na znanstvenim istinama, a ovisan o tome koliko oni to žele i koliko im kineziolog može omogućiti. Tjelesne aktivnosti dovode do određenih promjena na tijelu, a različiti programi vježbanja omogućuju rekreativcima da sami izaberu koju će aktivnost provoditi. Ovim radom prikazan je jedan praktičan primjer ciljane tjelesne aktivnosti za rekreativce kojom se može doći do značajnih pomaka i poboljšanja u motoričkom prostoru. Ciljana tjelesna aktivnost, uz kretanje, neosporno je znakovita u zaštiti zdravlja, što je moguće u znatnoj mjeri unapređivati (prema Andrijašević, 2000). Osim praktične primjene fitness programa rekreativci dobivaju i čitav niz korisnih informacija koje su utjecale na njihovu motivaciju i stvaranje navika za sustavnim tjelesnim vježbanjem. Sudionici sportske rekreacije trebaju biti permanentno informirani o beneficijama redovite tjelesne aktivnosti, o važnosti kretanja i tjelesne aktivacije za optimalno funkcioniranje organizma. U protivnom samo vježbanje predstavljat će im neugodu, ne ostvarivanje ciljeva, mogućnost ozljeđivanja i odustajanje od bilo kojeg vida tjelesnog vježbanja. Interesantnim pristupom te složenijim i zanimljivijim metodama i sportskim sadržajima potaknuti rekreativce, na primjenu i prakticiranje istih u slobodno vrijeme.

## 7. LITERATURA

1. Andrijašević, M. (2009). Metodčki organizacijski oblici rada u području sportske rekreacije. Zbornik radova, 18. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, str. 23 - 28.
2. Fetih, J. (2010). Uključivanje rekreativnih sportaša u organizirane programe. Zbornik radova, 19. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, str. 431- 436.
3. Findak, V. (2008). Kineziološki model individualiziranog rada u područjima edukacije, sporta, sportske rekreacije i kineziterapije. Zbornik radova, 17. ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske, Poreč, str. 280 - 282.
4. Findak, V. (2001). Metodika tjelesne i zdravstvene kulture, Školska knjiga, Zagreb.
5. Jukić, I., Marković, G. (2005). Kondicijske vježbe s utezima, Kineziološki fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
6. Mišigoj-Duraković, M. (1999). Tjelesno vježbanje i zdravlje. Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
7. Vuori, I. (2004). Physical inactivity is a cause and physical activity is a remedy for major public health problems, *Kinesiology*, 36 (2), str. 123-153.
8. Vukić, Ž.; Vukić, Ž., Jančić, S. (1999). Priručnik za samostalno ciljano vježbanje studenata, Ekonomski fakultet Sveučilišta J. J. Strossmayera u Osijeku i Sveučilište J. J. Strossmayer u Osijeku.