

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

TJAŠA KASTELIC

Ljubljana, 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

Fitness

**FITNES NA PROSTEM –
PREDSTAVITEV, SEDANJE STANJE, MOŽNOSTI**

DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR

doc. dr. Boris Sila

RECENZENT

izr. prof. dr. Miran Kondrič

KONZULTANT

doc. dr. Primož Pori

Avtorica dela

TJAŠA KASTELIC

Ljubljana, 2012

ZAHVALA

Rada bi se zahvalila mentorju doc. dr. Borisu Sili za strokovno svetovanje, potrpežljivost in spodbudo pri nastajanju diplomskega dela.

Zahvalila bi se tudi vsem anketirancem, ki so pridno odgovarjali na zastavljena vprašanja v anketi.

Hvala tudi tebi Gal Mally Buh, ki me sprejemaš tako, kot sem. V vseh mojih vzponih in padcih si verjel vame, me optimistično spodbujal ter mi nesebično pomagal.

Iskrena hvala tudi dragima mami in očetu za vso podporo in finančno pomoč pri študiju, ter sestrici, bratu in njegovi puncici, ki so me morali prenašati v času nastajanja te diplomske naloge.

Hvala tudi vsem ostalim, ki ste mi vsa ta leta stali ob strani in verjeli, da bom fakulteto sploh dokončala.

Hvala.

Ključne besede: gibanje, fitnes, fitnes na prostem, opis

Naslov diplomskega dela

Fitnes na prostem – predstavitev, sedanje stanje, možnosti

Tjaša Kastelic

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012

Športno treniranje, Fitnes

Število strani: 80; število slik: 140; število preglednic: 10; število prilog: 1; število virov: 45

IZVLEČEK

Zdravje je najvišja vrednota, zdrav način življenja pa nujno potreben za doseganje le tega. Vzpostaviti ali obdržati dobro telesno kondicijo, ob pravilni prehrani in pravi telesni vadbi je postala osnovna naloga vsakega posameznika. Če pa je telesna vadba primerna, učinkovita in hkrati prijetna ter zabavna, bomo zlahka pridobili ljudi h gibalni aktivnosti in tako pripomogli k manjšemu številu bolezni, znižanju prekomerne prehranjenosti ter boljšemu psihofizičnemu stanju članov družbe.

Dejstvo je, da je človek del narave in da preživeli čas v njej vsekakor pozitivno vpliva na njegovo zdravje. Z namestitvijo naprav zunanjega fitnesa v okolje, ljudem omogočimo vadbo prav na svežem zraku. Izbor naprav pa je odvisen od ljudi, ki jih bodo uporabljali in lokacij, kjer bodo postavljene (parki, šole, vrtci, domovi za ostarele in še mnogo drugih zunanjih površin).

V nalogi smo želeli podati čim več uporabnih podatkov o tem načinu vadbe. S predstavitvijo naprav in vaj na napravah, smo želeli približati fitnese na prostem čim širši populaciji, saj je po našem mnenju ta način vadbe premalo obiskan, poznan in izkoriščen, čeprav nam s svojo lokacijo v naravnem okolju ponuja zelo veliko. Prav tako smo želeli poudariti, da se lahko na zunanji fitnes odpravi vsakdo, ne glede na spol, starost, stopnjo treniranosti, predznanje fitnesa, ter je dostopen vsakomur. Informacije iz same ankete pa nam lahko dajo vpogled v mnenja in želje uporabnikov. To lahko koristi proizvajalcem opreme, dobaviteljem, kupcem naprav in seveda nam športnim delavcem, ki lahko vzamemo te povratne informacije na znanje in se trudimo v smeri vsestranskega zadovoljstva.

Keywords: outdoor fitness, presentation, equipment, exercises

Outdoor fitness – presentation, actual situation, possibilities

Tjaša Kastelic

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2012

Sportstraining, Fitness

Number of pages: 80 ; Number of pictures: 140; Number of tables: 10; Number of attachments: 1 ; Number of references: 45

ABSTRACT

Health is the highest value and to achieve this, we need a healthy lifestyle. To attain and keep good physical shape by eating healthy and exercise, is becoming of great importance for every individual. If the exercises are appropriate, efficient and also pleasant and fun, it will be easy to gain new people to physical activity and help decreasing the number of diseases, lowering over-nutrition and better psychophysical state of members of society.

It is a fact that the human being is a part of nature and that by spending time in, it will have a positive effect on his health. By putting outdoor fitness in to the environment, we are enabling people to exercise on the fresh air. Selection of the machines used depends on the people, that are going to use them and locations, where they are going to be placed (parks, schools, kindergarten, homes for elderly and many other outdoor surfaces).

In our work we would like to give as much useful information about this type of exercises. With the presentation of the equipment and exercises on them, we want to bring outdoor fitness closer to the general population, because it is our opinion, that it is not visited enough, known and used, although it is giving us a lot with its placement in the natural environment. What we also want to emphasize is, that outdoor fitness is meant for everyone, no matter the gender, age, level of preparation, knowledge about fitness and is available to everyone not depends of the financial perspective. Informations from the survey are giving us an insight in opinions and aspirations of the users. This will benefit to the equipment manufacturers, suppliers, buyers of the equipment and off course to sport workers, which can take this feedback on note and strive towards a comprehensive customer satisfaction.

Kazalo

1	UVOD.....	9
1.1	Pomen telesne dejavnosti	9
1.2	Prava telesna aktivnost.....	11
1.3	Gibanje v naravi	16
1.3.1	Sonce in vitamin D.....	17
1.3.2	Vreme in zunanja aktivnost.....	18
1.4	Trimske steze	20
1.4.1	Trimski kabineti	21
1.5	Fitnes	22
1.6	Fitnes na prostem	25
1.6.1	Naprave za aerobno vadbo fitnesa na prostem.....	26
1.6.2	Naprave fitnesa na prostem za mišično moč.....	34
1.6.3	Naprave fitnesa na prostem namenjene paraplegikom	46
1.6.4	Pravila in navodila vadbe fitnesa na prostem	46
1.6.5	Opremljenost naprav fitnesa na prostem	47
1.6.6	Postavitev naprav fitnesa na prostem v okolje (naravo)	49
1.6.7	Trg naprav fitnesa na prostem	53
1.7	Interesi države in subvencije	54
2	PROBLEM NALOGE	55
2.1	Cilji naloge.....	55
2.2	Kratka opisa dotičnih fitnesov na prostem (fitnes na prostem Žak v Šiški ter fitnes na prostem Fužine).....	56
3	METODE DELA	57
3.1	Vzorec anketirancev	57
3.2	Pripomočki	57
3.3	Postopek.....	57
4	REZULTATI IN RAZPRAVA.....	58
4.1	Demografska struktura vprašanih na izbranimi fitnesoma na prostem.....	58
4.2	S kom, kdaj, kako ter kolikokrat vprašani obiskujejo izbrana zunanja fitnesa?	60

4.3	Ocene in mnenja vprašanih o izbranim zunanjim fitnesom ter njihovi razlogi za obisk?	64
6	SKLEPI	74
7	LITERATURA IN VIRI	77
8	PRILOGE	80

1 UVOD

Če pogledamo daleč nazaj v preteklost, je bilo normalno, da se je človek večino časa gibal. Sprva je šlo za lov, nabiralništvo, kasneje se je gibal na poljih, njivah, vrtovih. Preprosti ljudje, kmetje še pred nekaj sto leti niso poznali stolov. Stali so na nogah, včasih čepeli ali poležavali. Tudi pri jedi so ležali, kar nam kažejo freske po stenah iz zgodovine in podobe na vazah iz antike. Sedenje, kot ga poznamo danes, je bilo namreč privilegij kraljev, cesarjev, vladarjev. Njihov prestol je bil podoben našemu stolu. V današnjem času pa »prestolujemo« vsi in to pretežno del dneva. In ne samo to. Poznan nam je stavek: »Mirno sedi!« Uporablja se zelo pogosto v družinah, kjer ga zabrusijo starši svojemu otroku, šolah, kjer to zahtevajo učitelji, vrtcih in drugih ustanovah. Preveč pogosto! Na srečo se vedno bolj zavedamo tega problema. Tako šport in gibanje postajata bolj samoumevna in celo prava nuja. To postaja del potrebe ljudi. Trebuh ne predstavlja več statusni simbol uspešnega, sposobnega moškega, ampak se od njega pričakuje lepo postavo, dobro kondicijo in izžarevanje energije. To velja za vse uspešne ljudi, vodje in seveda delavce. Menimo, da imajo tako več veselja do dela, lažje premagujejo stresne in konfliktno situacije in sprejemajo poraze. Tu je seveda treba upoštevati še mnogo drugih dejavnikov. Vendar lahko trdimo, da šport in rekreacija na sploh urita vztrajnost, borbenost, premagovanje ovir ter timsko delo. Zaradi zelo hitrega razvoja znanosti v zadnjem stoletju, je prišlo do mnogih sprememb tudi na delavnih mestih, kjer preživimo tudi do tretjino svojega življenja. Informacijska tehnologija je v želji po čim večjem zaslužku in dosežku prišla tako daleč, da so dela, ki so jih prej ljudje opravljali ročno, popolnoma zamenjali računalniki, stroji, roboti. Tu je vloga človeka rutinsko, v nenaravnih položajih opravljati delo z visoko stopnjo koncentracije in pozornosti. Streči smo pričeli strojem. Res je, da je tehnika človeku marsikaj olajšala. Vendar to ni v naravi človeka, ki je prvotno živahno bitje, ustvarjalno, željno inovativnosti, iznajdljivosti... Taka organizacija življenja in dela nas fizično razbremenjuje, a vendar hkrati zelo utruja. Delo se odvija predvsem v pisarnah, otroci preživijo veliko časa v šolah, še prej v vrtcih. Vse to so zaprti prostori, kjer je zelo malo svetlobe in svežega zraka, pa tudi veliko psihičnih obremenitev, odgovornosti in nenehne naglice. Posledica je veliko bolezenskih stanj. Vse več ljudi se bori s sladkornimi boleznimi, boleznimi krvožilnega sistema, stresom, depresijami, nervozami in seveda debelostjo. Ker se vedno bolj zavedamo teh problemov, jih skušamo odpravljati z različnimi oblikami športne rekreacije, ki z različnimi oblikami gibanja sproščajo ter odpravljajo duševno in telesno utrujenost.

1.1 Pomen telesne dejavnosti

Škof (2007) je zapisal, da: »Športnorekreativna aktivnost ni pomembna le zaradi pozitivnih zdravstveno bioloških učinkov, temveč prav tako zaradi svojih blagodejnih vplivov na psihosocialno razsežnost človekove biti – na njegovo duševno zdravje«. (str. 5)

»Srce je namreč kakor stenska ura, ki jo je treba navijati vsak dan. Srce se sicer ne ustavi, če živimo brez hoje in brez dela, vendar opeša in postane vse bolj dostopno za koronarne bolezni.« (Ulaga, 1996, str. 105).

Tu bomo govorili o štirih glavnih vejah zdravja, ki jih krepimo oziroma izboljšamo s pomočjo telesne aktivnosti oziroma športa. Kot prvo omenimo samo telesno zdravje ljudi, kjer gre predvsem za skladno delovanje organskih sistemov in podsistemov. Izpostavili bomo nekaj vplivov, sprememb in adaptacij telesa zaradi redne, dlje časa trajajoče aktivnosti. Do številnih sprememb pride v mišicah telesa. Poveča se lahko masa mišičnih vlaken, čemur rečemo hipertrofija. Izboljša se prekrvavitev, saj se pri aktivnosti odpirajo »rezervne« kapilare. Torej boljša kapilarizacija in zvišanje nivoja glikogena v mišicah. Poveča se količina »nosilcev« energije ter količina oksidativnih encimov v mišicah. Tudi vpliv na dihalo je velik in izredno pomemben. Pri aktivnostih, kjer je potreben visok minutni volumen zraka, trening vpliva na rast in razvoj prsnega koša in poveča kapaciteto pljuč. Pride do hipertrofije dihalne miškulature. Frekvenca dihanja je počasnejša in samo dihanje je bolj ekonomično. Vitalna kapaciteta se poveča. Prav tako se poveča maksimalna frekvenca dihanja in maksimalni sprejem kisika. Srce pa se pod vplivom vadbe v celoti razširi (zaradi fiziološke hipertrofije in regulativne dilatacije), kar se pozna tudi pri njegovem minutnem volumnu. Razliko lahko opazimo predvsem pri maksimalnih obremenitvah srca. Frekvenca utripov v mirovanju pa je nižja pri osebi, ki trenira. Ta pojav je v največji meri vzrok adaptacije parasimpatičnega vegetativnega živčnega sistema. Ob vadbi pa se lahko poveča (hipertrofira) skorja nadledvične žleze. V jetrih je večja količina glikogena (Vučetič-Zavrnik, 1989).

Kot drugo bomo omenili pomen telesne dejavnosti na čustveno zdravje ljudi, kjer gre za sposobnost in zmožnost izražanja čustev na naraven in vsem sprejemljiv način. Vsak mora imeti možnost čustveno zoreti in se emocionalno udejanjati.

Tretji pomen telesne dejavnosti je vloga socialne plati ljudi; torej doživljanje posameznika v odnosu do drugih in sposobnost včlanjevanja v manjše in večje družbene skupine. Če pa se aktivnost odvija zunaj, narava sama zaradi svoje velikosti prostora omogoča občutek prostosti. Vsak sam si lahko določi osebni prostor, ne da bi pri tem kratil tujega (Turk, 2000).

Kot zadnji, četrti pomen telesne dejavnosti, pa moramo omeniti tudi pomen na duševno zdravje ljudi. Sem štejemo premagovanje stresa, anksioznosti, depresivnosti, agresije. Vse več se govori o tem, pa tudi vse večje medicinsko znanje dokazuje, da obstaja velika medsebojna odvisnost človeškega telesa in duševnega zdravja. Gibanje vpliva na duševnost človeka. V stresni situaciji se človek odzove celostno; na duševnem in telesnem nivoju. Kolikor bolj močni smo na enem področju, toliko lažje se učinkovito odzovemo na drugih področjih. Stres povzroči odpovedovanje telesa. Kako se bo to odvijalo, je odvisno od posameznika. Lahko pride do nasprotja med zdravjem in boleznijo. Stres se kaže kot napetost, brezvoljnost, razburljivost, tesnoba, stalna izčrpanost, občutek pobitosti, nezmožnost osredotočenja misli. Predvsem pa z dobrim telesnim zdravjem pripomoremo k boljšemu duševnemu stanju in seveda obratno. Tako lažje obvladujemo strese vseh vrst. Če v telesno naprezanje usmerjamo svojo energijo, se zavedamo lastnega truda in prizadevanja in si tako pridobimo zaupanje vase in smo zadovoljni sami s sabo. S tem se naučimo nekaj aktivno storiti zase, kar nam pomaga pri reševanju različnih stresnih preizkušenj.

Povežemo pa lahko tudi duševno in telesno sprostitvev. Tudi ti dve sta povezani med seboj. Notranja napetost se lahko odraža tudi z zakrčenostjo mišičja. Telesna in duševna sproščenost, s pomočjo telesne aktivnosti, odpravljata motnje spanja in druge nespečnosti. Telesna aktivnost ljudi pripomore k boljši storilnosti in intelektualni zmogljivosti, saj so možgani bolje preskrbljeni s kisikom. Zanimiv je podatek, da možgani porabijo 20 do 30 odstotkov kisika, ki ga kri prenaša po telesu človeka, pa so težki le za 2 do 3 odstotke celotne

telesne teže (Turk, 2000). Povečan krvni obtok ob gibanju na svežem zraku povečata oskrbo osrednjega živčevja s kisikom in tako povečata njegovo učinkovitost. Lažja je telesna in duševna sprostitev, bližje smo sami sebi. Veliko ljudi priča o lažjem reševanju problemov med aerobno aktivnostjo. Problemi se zdijo rešljivi in vidne so poti iz težav. Ob telesni aktivnosti, ki nam je prijetna in jo obvladamo, lahko preusmerimo črne misli in tako pridemo do pozitivnih zaključkov, odgovorov ter rešitev, ki smo jih dolgo iskali brez uspeha.

Anksioznost (telesno tesnobo) spremljajo podobni znaki kot hudo zaskrbljenost in strah. Tudi občutek tesnobe lahko blažimo s pomočjo primerne telesne aktivnosti, saj gre pri doživljanju tesnobe za podobne telesne spremembe, kot med samim naporom. Vendar te spremembe (potenje, povečana frekvenca srca, mišična napetost) ne doživlja kot mučenje oziroma neugodje, ampak kot občutek obvladovanja svojega telesa, moč nad samim seboj, ki je dobra obramba za premagovanje tesnobe.

Vedno bolj in več pa se terapevti poslužujejo predpisovanja športne aktivnosti za zdravljenje depresivnosti. Razne študije dokazujejo veliko večje učinkovitosti tega, predvsem pa manj zdravju škodljivo, kot mnoge kemične substance, alkohol in zdravila, ki se jih ljudje poslužujejo za lažji izhod iz potrtosti, obupa ali brezvoljnosti. Izboljšanje razpoloženja ljudi so med in po vadbi dolgo pripisovali le tvorjenju endorfinov, ki so po kemični zgradbi in delovanju podobni morfinu. Nastajanje le-teh vpliva na dobro počutje vadečega, pričara ugodje in celo zmanjša občutek za zaznavanje bolečine. Kasneje so ugotovili, da telesna aktivnost sproži celo verigo fizioloških in biokemičnih sprememb, ki v pospešenem prenosu raznih snovi med živčnimi celicami in možgani, s povezavo povečanega sproščanja endorfinov ter vplivom vadbe kot spremembo odnosa vadečega do samega sebe, zmogljivosti in sprejemanje svojega telesa, celostno pripomore k zmanjšanju depresivnosti ljudi.

Omembe vredno pa je tudi ohranjanje zdrave agresivnosti s pomočjo telesne aktivnosti. Agresivnost je lahko zelo škodljiva. Lahko nam uniči ves trud in zelo škodi našemu življenju. Zaradi velikega strahu pred to agresivnostjo se ljudje poslužujejo mnogih prepovedi in vzgojnih ukrepov že v zgodnji mladosti. Gibanje pa razvija zdravo podjetnost, dinamičnost, dejavno spoprijemanje s preizkušnjami, obremenitvami, občutek moči in kontrolo nad njo, kar lahko z dvema besedama poimenujemo zdrava agresivnost. Dviguje samozavest ljudem. Med tistimi, ki se znajo s športom sprostiti, je mnogo manj takih, ki ogrožajo svoje zdravje in življenja z nasilnim vedenjem proti drugim in tudi samemu sebi (Turk, 2000).

1.2 Prava telesna aktivnost

Še enkrat poudarimo, da je pri vsem tem pomembna ustrezna telesna aktivnost. Aktivnost, ki je posamezniku pisana na kožo, je usklajena z njegovimi osebnostnimi lastnostmi in njegovim življenjskim slogom. Po in med telesnim naporom se mora človek boljše počutiti. Mora mu biti izziv in vir zadoščenja in ga ne zapreti v notranji krog napetosti in more. Prava telesna aktivnost pa je tista, s katero človek:

- pridobi zaupanje vase;
- se zdravo uveljavi;

- pridobi čustveno stabilnost;
- čuti neodvisnost, samostojnost;
- pravilno usmerja intelektualne funkcije;
- občuti dobro razpoloženje;
- razvije samoobvladovanje, samokontrolo;
- poveča delovno učinkovitost;
- razvije sposobnost za obvladovanje stresa;
- zna usmerjati zdravo agresivnost (Tomori, 1990).

V letu 2001 je bila izvedena študija z namenom ugotoviti povezanost športne aktivnosti ljudi z njihovim zdravjem. Anketiranci (1087 oseb), odrasli ljudje živeči v Sloveniji, so ocenjevali svoje zdravstveno stanje. Oceniti so morali skrb za svoje lastno zdravje. Tako so lahko na podlagi podatkov, koliko se posamezniki ukvarjajo s telesno aktivnostjo, potegnili vzporednice o povezavi med temi spremenljivkami. Rezultati so bili v prid ljudi, ki se pogosteje ukvarjajo s telesno aktivnostjo, imajo boljše mnenje o lastnem zdravstvenem stanju in skrbi za svoje zdravje. Take rezultate je študija dokazala tako pri ženskah in moških, ne glede na starost anketirancev. Ljudje menijo, da z večjo ter pogostejšo telesno aktivnostjo, bolj pripomorejo k svoji lastni skrbi za zdravje in so tako bolj zdravi (Sila, 2002). Iz tega lahko povzamemo, da telesna aktivnost življenje ljudi naredi kakovostnejše, polnejše in bolj bogato.

Zgovorna pa je tudi široko zasnovana ameriška študija, ki jo je objavil Servis za nacionalno zdravje.



Slika 1. Dejavniki, ki vplivajo na raven zdravja v ZDA (Corbin in Ruth, 1997).

Slika 1 prikazuje štiri osnovne dejavnike, ki vplivajo na telesno in duševno zdravje prebivalcev ZDA. V razvitih zahodnih državah so usmerili veliko pozornosti k problematiki prezgodnje smrti ljudi. S to študijo so ugotovili, da se morajo posvetiti predvsem življenjskemu slogu (pravilna prehrana, telesna aktivnost) prebivalcev, saj ta kar z 51 odstotki prevladuje nad drugimi dejavniki, ki še vplivajo na zdravje prebivalcev. Veliko manjši vpliv imajo dejavniki okolja, nato jim sledijo dedni dejavniki. V najmanjši meri po tej raziskavi na možnost izboljšanja stanja zdravja ljudi oziroma prezgodnje smrti vpliva sistem zdravstva države.

Imamo pa podatke raziskave, ki jo je izpeljal Center za raziskovanje javnega mnenja in množičnih komunikacij na Inštitutu za družbene vede Fakultete za družbene vede Univerze v

Ljubljani v sodelovanju s Fakulteto za šport (Sila, 2010). Anketiranci, so bili naključno izbrani odrasli Slovenci, ki so odgovarjali na vprašanja o gibalno-športnih dejavnostih. Udeležba Slovencev v športu (športnih aktivnosti) v 12 letih (od 1996 do 2008) se je bistveno spremenila skoraj v vseh kategorijah. Rezultate si lahko ogledamo v spodnji tabeli.

Tabela 1

Primerjava deleža športno dejavnih Slovencev v letih od 1973 do 2008 (v %) (Sila, 2010).

	1973	1996	2001	2006	2008
Ne	57,8	56,5	53,0	40,6	36,1
Občasno	30,7	22,7	22,6	31,4	30,7
Redno	11,5	20,8	24,4	28,0	33,2

V tabeli 1 nam beseda »redno« predstavja vadeče, ki aktivnost izvajajo vsaj dvakrat na teden, pod »občasno« spadajo vadeči, ki vadijo manj kot dvakrat na teden in pod »ne«, so uvrščeni vsi tisti, ki so popolnoma neaktivni ali se kdaj v letu čisto slučajno ukvarjajo s športom. Kot lahko opazimo, pri redni in občasni vadbi odstotki udeležencev rastejo. Pri neaktivnih pa odstotki padajo. Pri tej, zadnji omenjeni skupini, pa lahko opazimo tudi največjo razliko v odstotkih, saj je bilo leta nazaj teh več 50 odstotkov, v zadnjem času pa se je njihov delež zelo zmanjšal in se je le približno tretjina anketirancev opredelila kot športno popolnoma neaktivnih.

V spodnji tabeli pa si oglejmo rezultate odvisnost športne dejavnosti glede na starost vadečih. Rezultati so iz zadnje večje študije o športno-rekreativni dejavnosti v Sloveniji iz leta 2010 (Sila, 2010).

Tabela 2

Športna dejavnost glede na starostne razrede (v %) (Sila, 2010).

	NE	OBČASNO	REDNO	SKUPAJ
15-24	13,7	35,3	51,1	100
25-34	24,2	41,1	34,8	100
35-44	30,2	39,6	30,2	100
45-54	39,2	34,3	26,5	100
55-64	37,7	25,1	37,1	100
65 -->	62,0	13,1	24,8	100
Skupaj	36,1	30,7	33,3	100

V tabeli 2 smo predvsem izpostavili odstotek neaktivnih Slovencev glede na starostne skupine. V zadnji starostni skupini (65 leti in več) se je kar 62 odstotkov anketirancev opredelilo kot neaktivnih. Tudi starostna skupina 45 do 54 let ima zelo velik odstotek

neaktivnih (39,2 %). Torej se starejši Slovenci manj oziroma zelo malo ukvarjajo s športno aktivnostjo.

Poglejmo si še tabelo značilnosti gibalno-športne dejavnosti prebivalcev Slovenije. Z različnimi študijami so zabeležili okoli sto dejavnosti, ki se pojavljajo med naštetimi in se z njimi ukvarjajo Slovenci v prostem času. Prvih pet aktivnosti v tabeli se z leti bistveno ne spreminja. Nižje kot gremo po lestvici, več je teh manjših odstopanj v popularnosti posameznih športnih aktivnosti. Na osnovi pridobljenih podatkov zadnje študije iz leta 2008 je po vrstnem redu glede na odstotek aktivnih omenjena lestvica taka:

Tabela 3

Prvih 15 najbolj množičnih športnih dejavnosti v Sloveniji glede na odstotek aktivnih (Sila, 2009).

RANG	ŠPORTNA AKTIVNOST	%
1.	Hoja, sprehodi	58,0
2.	Plavanje	34,8
3.	Kolesarstvo-cestno	24,9
4.	Smučanje-alpsko	16,6
5.	Planinstvo, gornišтво	14,6
6.	Tek (v naravi)	11,7
7.	Nogomet	11,5
8.	Ples	11,4
9.	Fitnes	9,7
10.	Badminton	8,9
11.	Košarka	8,5
12.	Jutranja gimnastika	8,4
13.	Aerobika	7,7
14.	Odbojka	7,2
15	Rolanje	6,1

V tabeli 3 je prikazanih prvih 15 najbolj množično izvajanih in popularnih športov med slovenskimi prebivalci. Razvidno je, da so na vrhu tabele športi, ki se odvijajo v naravi, izven zaprtih prostorov. To nam pove, da imajo ljudje potrebo po gibanju v naravi in gibanju na svežem zraku. Opazimo lahko tudi, da so prvih 6 mest zasedli športi, ki niso organizirani. Ljudje se ne rabijo z nikomur dogovarjati in vnaprej planirati aktivnosti. So jim lažje dosegljive. Na podlagi podatkov pa lahko izluščimo tudi to, da se je dvignil odstotek zanimanja ljudi za tek v naravi. Zaradi želje ljudi po gibanju v naravi so trimske steze zelo primerno vadišče. Vendar je stanje trimskih stez zelo slabo, zato je tudi vadečih na trim stezah manj, kot v preteklih osemdesetih letih. Ugotovili pa so tudi vedno večje zanimanje za rekreativno vadbo v fitnes centrih. V fitnes centrih je namreč vse več obiskovalcev in članov.

Tabela 4

Razvoj fitnes aktivnosti glede na druge športne aktivnosti v Sloveniji ter odstotek in ocena števila aktivnih (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2007).

Leto	% aktivnih	Število (približno)
1992	2,7	43.400
1996	5,0	80.000
1997	6,1	97.600
2000	7,7	123.000
2004	8,8	140.800

V tabeli 4 vidimo enakomerno večanje aktivnih v fitnes centrih. Glede na podatke statističnega urada RS iz leta 2004 je v Sloveniji okoli milijon šesto tisoč odraslih prebivalcev (starih 18 in več let), med katerimi se s fitnesom ukvarja več kot 140.800.

Od leta 2004 naprej pa so za vzorec anketiranih (za potrebe slovenskega javnega mnenja) vključili še 15-, 16- in 17-letnike, zato so rezultati naslednji:

Tabela 5

Odstotki aktivnih na področju fitnesa od leta 2004 naprej, kjer so v vzorec anketiranih vključeni tudi 15-, 16- in 17-letniki (Sila, 2009).

Leto	% aktivnih	Število (približno)
2004	9,7	161.000
2006	10,4	172.640
2008	9,7	161.000

V tabeli 5 še vedno lahko vidimo, da število vadečih na področju fitnesa še vedno narašča glede na leta. Viden pa je presežek, kar z 10,4 odstotki v letu 2006.

Glede na opažanja in seveda glede na izsledke raziskav lahko omenimo, da je od leta 1992 (ko je bil fitnes prvič vnesen v vprašalnik) pa do leta 2008 viden porast aktivnih na področju fitnesa skoraj za 4-krat. Njegova priljubljenost raste. Dejstvo pa je, da kljub vidnemu tehnološkemu napredku na področju športa (sobna kolesa, tekoče preproge, steperji...), ta ne ogrozi in nadomesti aktivnosti, kot so hoja, tek, kolesarjenje in druge aktivnosti v naravnem okolju. Država, kot je Slovenija, pa ima številne možnosti za tovrstne dejavnosti, ki jih Slovenci še posebej cenimo in so zelo priljubljene (Sila, 2007).

1.3 Gibanje v naravi

Na žalost se je človek začel odmikati od naravnega okolja zaradi takih in drugačnih razlogov. Vzrok je predvsem v vse manj potrebnih dejavnostih (urbanizacija okolja), ki bi za njegov obstoj in preživetje zahtevale napor v naravi. Prestavile so se v udobnejša okolja, kjer preživijo tudi »šibkejši«, kar je v primerjavi z drugimi živimi bitji, posebnost človeka kot vrste. Odmik od narave predstavlja človeku danes veliko izpostavitve degenerativnim procesom. Tako je šport oziroma športna rekreacija odziv človeka na potrebo po gibanju in želja po vrnitvi k naravi. Zato je potrebno šport razvijati po smernicah in potrebah ljudi in to je gibanje v naravnem okolju (Pistotnik, Pinter in Dolenc, 2003).

Škof (2000) je zapisal: »Človek je del narave in z njo neločljivo povezan. Mu je kot mati, kamor se vedno rad vrača iskat notranji mir, energijo, navdih in vzpodbudo. Tudi v teku se združujeta človek in narava. Vadba v lepem, naravnem okolju (gozd, park, travniki, polja) ne »napolni« človeka le fizično. Sproščen tek v naravi ne pomeni le krepitev srca, ožilja, dihalnega sistema in mišic. To lahko dosežemo v vsakem fitness studiu. Ob teku v naravi ta komunikacija dobi še mnogo širše razsežnosti; pomeni tudi čustveni in estetski užitek ob zvočnih in slikovnih umetninah tvorcev narave. Energijski in čustveni napoj vadbe v naravi je zato pomembnejši in zadovoljstvo večje« (str. 74).

V zaprtih, neprezračeni prostorih se svež zrak spreminja v zatohel, ki je zelo škodljiv za človeka. Nabira se ogljikov dioksid, vlaga, razne vonjave in druge nezaželene primesi. Zaradi dolgotrajnega zadrževanja ljudi v takih prostorih in nenehnega gibanja v njih, velikokrat prihaja do raznih obolenj. Večina ljudi se je na to delavno okolje že popolnoma navadila in se sploh ne zavedajo, koliko škode si povzročajo. Ljudje se počutijo klavarno, so brezvoljni, čutijo nenehno potrebo po spanju. Velikokrat je ravno slab zrak, v katerem bivamo, razlog za sindrom kronične utrujenosti. Lahko celo pripelje do razpada imunskega sistema našega telesa. Do tega lahko pride zato, ker pomanjkanje kisika v zraku povzročijo motnje v dihanju, moteno delovanje krvnega obtoka in moteno delovanje žlez. Tako v organih in celicah ni dovolj kisika, ki ga za svoje normalno delovanje nujno potrebujejo. Tu je potrebno izpostaviti možganske celice, ki jih s slabim zrakom zelo ogrožamo.

Z gibanjem na svežem zraku (hoja, tek, kolesarjenje, vaje za krepitev telesa...), vnašamo v organizem večje količine kisika. Zato nas vadba v naravi grobo rečeno osveži, sprosti in krepi. Pripomore k boljšemu počutju. Vsaka aktivnost krepi mišice, organe, živčni sistem, krvni obtok in lahko govorimo tudi o pozitivnem vplivu na človekovo duševno stanje. Z gibanjem pospešimo frekvenco dihanja, zato postane vse globlje. V organizmu je potreba po kisiku vse večja ob večji intenzivnosti. Naraščata sorazmerno; kar pomeni, da če se bomo več in hitreje gibali, večja bo potreba po kisiku in večja njegova poraba. Več kisika bomo v telo vnesli, če ga bomo imeli na razpolago.

Da pa telo dobi čim več kisika, je dobro vedeti, kakšna je pravilna tehnika dihanja. Poznamo jih več. Tu bi izpostavili dva športa, ki izredno poudarjata svojo tehniko dihanja. To sta vadbena tehnika joge in borilni športi, ki dajejo dihanju poseben pomen. Na splošno pa velja pravilo vdiha skozi nos, zrak zadržimo nekaj trenutkov globoko v sebi in nato počasi izdihnemo skozi usta. Ta tehnika pa odpove pri aerobnih športih, kjer je nujno potrebno poslušati svoje telo. Brez naravnega dihanja, kot nam ga narekuje organizem, ne bomo sposobni vztrajati pri naporu niti nekaj minut (Pustovrh, 2011).

Kisika pa ne moramo skladiščiti v telesu. Telo ga vzame toliko, kolikor ga potrebuje v tistem trenutku, če ga seveda ima na razpolago. Zato se je potrebno zavedati, da »aktivna nedelja« ni dovolj za doseganje celostnega zdravja. Potrebno je, kar se da redno, vsakodnevno vaditi ali se vsaj odpraviti na svež zrak v naravo, ki nam ponuja vse za boljše počutje, dobro telesno pripravljenost, zdravje in zadovoljstvo s samim seboj (Pustovrh, 2009).

Cornell (1994) je zapisal, da trenutkov, ko je stopil v naravo in jo začutil, nikoli ni podcenjeval. V svoji lastni izkušnji in izkušnjah drugih je spoznal, da le takrat, ko se globlje zavedamo narave, resnično spoznamo svoje mesto na tem svetu.

Za slehernega so mir v naravi, njena prvinskost, lepota in smotrnost osnovni obrok zdrave hrane za srce in pamet, za dušo in telo (Ramovš, 1990).

1.3.1 Sonce in vitamin D

»Z zadostnim izpostavljanjem soncu je dodaten vnos vitamina D s prehrano nepotreben. Izpostavitve soncu nekajkrat tedensko zmanjša tveganje osteoporoze, osteomalacije, mišične šibkosti, kostnih zlomov, bolečin v mišicah in kosteh ter morda tudi pojavnost nekaterih oblik raka« (Rotovnik Kozjek, 2004).

Ena od prednosti gibanja v naravi, od gibanja v zaprtih prostorih, je tvorba v maščobah topnega vitamina D. Ta vitamin s pomočjo sončnih žarkov nastaja v koži. Na tak način že dobrih 300 milijonov let kopenski organizmi tvorijo vitamin D, saj so kot vretenčarji zapustili oceansko okolje, polno kalcija. Zato je sinteza vitamina D v koži poglavitna za absorpcijo kalcija iz tankega črevesja. Ker je naše normalno prehranjevanje zelo osiromašeno z vitaminom D, je premalo poudarjeno, da je sončna svetloba naš glavni vir za ta pomemben vitamin. Ta ukrep naj bi zadostoval za normalne potrebe. Zasenčijo ga svarila pred nevarnostjo za nastanek kožnega raka. Zato navadno pri ljudeh po petdesetem letu, ki se sončni svetlobi še bolj umikajo, pomanjkanje vitamina D dobiva velike razsežnosti.

Že leta 1882 je raziskovalec Sniadecki povezal rahitis s pomanjkanjem sončne svetlobe. Vitamin D ohranja ravnotežje kalcija in fosforja v telesu predvsem tako, da olajša absorpcijo teh dveh elementov v prebavilih. Tako posredno omogoča normalno medcelično in celično prenašanje signalov, dobro živčno mišično delovanje ter ravnovesje v presnovi. Pospešuje tudi mineralizacijo kosti (Rotovnik Kozjek, 2004).

Pomanjkanje tega vitamina pa povzroči mnoge zdravstvene probleme. Če je vitamina D premalo, se poveča delovanje obščitničnih žlez, kar povzroči izrabo kalcija v kosteh, kar povzroči zmanjšanje kostne gostote. Kostni so zato mehkejši (poslabšanje osteoporoze). Velikokrat slišimo ljudi, predvsem starejše, pritoževati se nad bolečinami v mišicah in kosteh. Vzrok za te bolečine je lahko ravno pomanjkanje vitamina D. Zadostna tvorba tega vitamina nam predstavlja že spomladansko, poletno ali jesensko, dva do trikrat tedensko izpostavljanje naših rok in obraza sončnemu sevanju, kakšnih pet minut za kožo, ki je zmerno občutljiva na sonce. Preveliko izpostavljanje sončnim žarkom ne more povzročiti zastrupitve z vitaminom D, se je pa potrebno primerno zaščititi, če se bomo pretirano gibali na soncu (Rotovnik Kozjek, 2004).

1.3.2 Vreme in zunanja aktivnost

Ljudje imamo različna mnenja o vremenu. Zato govorimo o slabem ali lepem vremenu. Seveda je to le naše mnenje in naše razmišljanje. Vsako vreme je lahko lepo, če se o tem prepričamo v glavi. Gre le za individualno občutljivost na zunanje razmere in za te razmere primerno opremo. Vse je odvisno od naše volje. Če pa nam dež ali veter predstavljata preveliko breme in slabo voljo, je bolje, da se takrat pač ne ukvarjamo z aktivnostjo v naravi oziroma izpostavljammo takim pogojem. Kot primer lahko navedemo smučanje. Smučarji so na progah v kateremkoli vremenu, vendar se vnaprej primerno oblečejo, zaščitijo. V tem primeru ne predstavlja nobenega problema padanje snega, niti ne dež. Seveda se z odporom ne podajamo v to.

»Tek in ostali športi v neprijaznem zimskem okolju predstavljajo določeno zdravstveno tveganje. Z izvajanjem preventivnih ukrepov in prilagoditvijo količine gibanja danim razmeram pa je lahko šport užitek in koristen za zdravje tudi v neprijaznem okolju« (Rotovnik Kozjek, 2004, str. 133).

1.3.2.1 Mraz

Medtem, ko se gibamo, se zaradi premikanja mnogih mišic naše telo samodejno segreva. Ko se začne mraz, lahko opazimo, kako starši pričnejo zavijati svoje otročičke od glave do nog. Vidi se jim le nosek, in še ta je rdeč. To je seveda prav, saj se majhni otroci ne gibljejo kaj veliko. Mraz ne predstavlja problema pri športnih aktivnostih, kjer se gibljemo in tako segrevamo. Paziti moramo le na okončine, ki so zaradi telesne racionalizacije s toploto veliko slabše oskrbljene. Zato si jih je ob hudem mrazu smiselno zaščititi oziroma obleči rokavice, tople nogavice in nositi kapo (Luijpers in Nagiller, 2003).

Prepričanje ljudi, da lahko naša pljuča »zamrznejo«, ko dihamo mrzel zrak med telesno aktivnostjo, je zmotno. Zrak se namreč, na poti od ust in skozi nos, še preden pride do konca žrela, skoraj ogreje na telesno temperaturo. Zato je pitje v mrazu tudi tako zelo pomembno. Mrzel zrak je zelo suh in zato med vlaženjem le-tega in segrevanjem prihaja do izsušitev žrela (dihalnega epitelija), ki povzroči kašelj. V bran te neugodnosti, ki se po navadi konča brez posledic in to v kratkem času, športniki pozimi uporabljajo obrazne ščitnike, ki pokrijejo usta in nos (Rotovnik Kozjek, 2004).

Da pa lahko določimo »mraz«, moramo gledati vsaj dva podatka. To sta temperatura zraka in veter. Če se veter pojavi poleg nizke temperature zraka, se oboje okrepi, saj izgubimo več toplote zaradi večje količine zraka, ki pride v stik s kožo. Rotovnik Kozjek (2004) pojasni: »Veter stalno odnaša od naše kože sloj zraka, ki sicer tvori nekakšen izolacijski plašč in ga nadomešča s hladnejšim zrakom. Tako telo vedno znova ogreva zrak okoli sebe in telesna temperatura se izgublja veliko hitreje kot v brezvetrju« (str. 136).

V Ameriki so izdelali posebno tabelo, ki nam ponazori sorazmeren vpliv temperature zraka in vetra, ki vplivata na »mraz«.

Tabela 6

Vpliv vetra na občuteno temperaturo (Luijpers in Nagiller, 2003).

Izmerjena temperatura zraka v stopinjah Celzija	4	0	-4
Rahel veter: 20 km/h	-4	-9	-14
Zmerno močen veter: 35 km/h	-9	-15	-21
Močen veter: 50 km/h	-11	-17	-23

V tabeli 6 pogledimo primer, kjer pri nič stopinj Celzija in rahlem vetru (do 20 km/h), naše golo telo občuti zrak zunaj, kot minus devet stopinj. Tako lahko razberemo dobljene temperature tudi za bolj močan veter in še druge izmerjene temperature zraka.

1.3.2.2 Vročina

Potrebno pa je omeniti tudi vpliv vlage v zraku na občutek močnejše vročine med telesno aktivnostjo. Naš sistem za ohlajanje telesa hitreje odpove, če je v zraku veliko vlage, saj znoj težje izhlapeva iz telesa. Znoj pa je kot hladilna tekočina našega telesa. Vse skupaj lahko pripelje do preobremenitve krvnega obtoka. Prednost pri aktivnosti v vročih razmerah imajo ljudje, ki so jih navajeni, oziroma so na te razmere navajena njihova telesa (ljudje v tropskih deželah). Vsekakor pa je suh zrak zaradi že navedenih razlogov veliko prijetnejši za športno aktivnost.

Tudi »kazalec vročine« lahko razberemo iz tabele, ki je nastala v Ameriki.

Tabela 7

Vpliv vlažnosti zraka na občuteno temperaturo (Luijpers in Nagiller, 2003).

Izmerjena temperatura zraka v stopinjah Celzija	25	30	35
Vlažnost zraka v %			
60	25	32	46
70	26	34	51
80	27	36	58

V tabeli 7 imamo primer, kjer pomeni, da pri 25 stopinjah Celzija občutimo pri 80-odstotni vlažnosti zraka, kot bi bilo vroče 27 stopinj.

Številnim dejavnikom, ki vplivajo na obremenitev organizma v toplih dneh med telesno aktivnostjo, pa se lahko izognemo ali pa jih z našim znanjem in dejanji omilimo. Eden od ukrepov je aklimatizacija; kar pomeni postopno prilagoditev telesa na vroče okolje. Priporočeno je nekaj dni (pet do deset) zmanjšati obseg vadbe in intenzivnost, nikakor pa ne prekinitev z vadbo. Telo se mora postopoma navaditi na vročino. Vadimo ob primernih urah

(bolj zjutraj, pozno popoldan), ko so temperature prijaznejše. Če je le možno, treniramo v senci. Z izbiro lahkih in ohlapnih oblačil lahko vplivamo na lažje hlajenje našega telesa v vročini. Taka oblačila veliko bolj odbijajo sončne žarke. Na glavo pa je priporočeno dati svetlo pokrivalo.

Posebej pa bi se posvetili dejstvu, da med in pa po telesnem naporu v vročini, mehanizmi žeje ne sledijo potrebam našega telesa. Če bomo pili, še preden bomo začutili žejo, se izognemo vsem nevšečnostim v zvezi z dehidracijo in bomo tako hitreje po naporu zopet v normalnem telesnem stanju in ne bo potrebna huda rehabilitacija. Telo se med aktivnostjo veliko lažje in predvsem dlje časa normalno hladi (obilnejše znojenje), če pred naporom pijemo tekočino. Priporočila so taka, da 15–20 minut pred vadbo v vročini spijemo do 0,5 litra hladne izotonične pijače. To seveda ne velja za dolgotrajno obremenitev. Za aktivnost, ki traja čez uro, vsakih 15–20 minut zaužijemo od 1 do 2 decilitra hladne izotonične tekočine. Med dolgotrajno vadbo je tako rekoč nemogoče sproti nadomeščati izgubljeno tekočino, zato tudi po naporu nadaljujemo s pitjem izotonične tekočine, ne glede na to, ali imamo občutek žeje ali ne. S tehtanjem pred in po vadbi v vročini, pa lahko preverimo ali smo dovolj pili. Pokaže se razlika med težama, ki je pokazatelj, kolikšna rehidracija je potrebna. Tekočino moramo nadomestiti čim prej po aktivnosti, saj je telo dehidrirano in zato seveda slabše zmogljivo (Škof, 2011).

Pa še nekaj besed o padavinah in športni aktivnosti zunaj in v naravi. Topel, pršeč poletni dež je za zunanjo aktivnost prav prijeten, saj nas med aktivnostjo rahlo osvežuje in ohlaja. Seveda pa niso prijetna in zaželena deževja, ki jim ni videti konca, saj nas tako mine veselje do športa. Ukvarjanje s športno aktivnostjo v naravi ob viharnem vremenu in bliskanju pa je lahko zelo nevarno, zato se ji takrat preprosto izognemo (Luijpers in Nagiller, 2003).

1.4 Trimske steze

Za besedo TRIM obstajajo različne definicije in različne razlage. Trim so poimenovali prebivalci nordijskih dežel in sicer pomeni uravnoveženje tovora na ladji. Tudi danes to pomeni uravnoveženje jadrnice, jadrnalne deske. Če to definicijo prenesemo na trimsko gibanje, lahko rečemo, da je to aktivnost, katera z gibanjem v naravi uravnoveži človeški organizem s škodljivimi vplivi današnjega »nezdravega« življenja. Torej TRIM v športnem izrazoslovju pomeni ravnovesje med človeškim vključevanjem psihične in fizične komponente na različnih področjih, prav tako pa ravnovesje človeka z okoljem. S TRIM programom so želeli doseči, da bi športna rekreacija postala potreba, pravica ali celo dolžnost vsakega človeka, ne glede na starost, spol, socialni položaj, poklic, stopnjo treniranosti (Berčič in Petrovič, 1974).

Trimsko gibanje in z njim trimske steze v Sloveniji so se začele pojavljati po letu 1971. Njihov glavni namen je bil, čim več ljudi zvabiti h gibanju v naravnem okolju in s tem največ prispevati k zdravju. Trimske steze odpirajo ljudem možnost gibanja v naravi. Ker smo Slovenci zelo dovzetni za novosti, še predvsem če lahko vsak sam pri sebi vidi pozitivne rezultate oziroma jasne cilje, se je ta oblika vadbe zelo razvila. Omenimo pa dejstvo, da so trimske steze, kot jih poznamo danes, novost med športnorekreativnimi objekti, vendar to ne velja za pojav trimske steze na splošno. Pred kakimi sto leti se je namreč že zgradila prva

trimaska steza in zanimiv je podatek, da se je nahajala prav pri nas, na Bledu. Danes jo poznamo pod imenom »Riklijeva fitness promenada«, saj je dal pobudo za njeno izgradnjo švicarski zdravnik in higienik Arnold Rikli in to že leta 1885. Vadbo na trimski stezi je bolnikom svetoval za zdravljenje določenih bolezni, saj je že takrat povezal pozitivne učinke narave, svežega zraka, vode in sonca na »zdravje« ljudi.

Trimskim stezam lahko z drugimi besedami rečemo vadnice v naravi. Sestavljene so iz steze za hojo oziroma tek, ter postaj vzdolž steze, na katerih udeleženci izvajajo različne gimnastične vaje. Razdalja med postajami je največkrat med 70 in 200 metri. Celotna dolžina trimskih stez pa je zelo različna. Lahko merijo nekaj sto metrov ali tudi 10 kilometrov. Lahko so v obliki kroga ali pa so zelo nepravilnih oblik. Pri klasični trimski stezi si postaje sledijo zaporedno skozi progo. Na vsaki postaji se nahaja tabla, na kateri so napisani pomembni podatki za pravilno izvajanje določene gimnastične vaje. Na tablah se nahaja slika (začetni, končni položaj) vaje in opis (smer, amplituda, nevarnosti). Navedena je priporočena obremenitev (ponovitve, serije), po navadi za dva ranga obiskovalcev (trenirani, netrenirani). Poznamo pa tudi drugo različico trimske steze, pri kateri pa so vaje oziroma naprave zbrane na enem mestu. Lahko so na začetku ali na koncu same steze. Na začetku skoraj vsake steze pa se nahaja informativna tabla. Na njej je skica celotne poti in vseh postaj, ki se nahajajo med potjo. Zabeležena je dolžina poti ter višinska razlika, ki jo bo obiskovalec opravil. Pot oziroma smer teka / hoje pa je na trimskih stezah označena s smernimi puščicami (Berčič, 1980).

Kot smo že omenili, so se po letu 1971 pri nas začele trimske steze pospešeno graditi. Veliko načrtovalcev se je zgledovalo po Švicarju; torej prvi stezi, spet drugi pa so se posluževali uvajanja novosti k trimskim stezam. Razlike so vidne predvsem na dolžinah poti ter oblikah stez. Veliko pozornosti je dane na raznolikost terena, kjer so speljane. Vaje oziroma gibalne naloge na postajah pa se ne razlikujejo kaj dosti, razen vse večjega vključevanja izvirnih naprav. Zanimanje za tovrstno gibanje je močno padlo. Mnoge steze je preraslo grmičevje in so dolgo časa samevale. Po letu 1995 pa so jih ponovno obudili, saj sta zanimanje in zavest za gibanje v naravi zopet prišla v ospredje. Za izgradnjo, financiranje in obnovo teh športnih objektov so pokazala interes mnoga društva, organizacije, zdravstvene in socialne ustanove, inštitucije, ki so posredno ali neposredno zainteresirane za zdravje ljudi in se zavzemajo in zavedajo pomena telesne aktivnosti ljudi in preživljanja njihovega časa v naravi (Blagajac, Alikalfić, Hrelja, Plečič in Samadžić, 1973).

1.4.1 Trimski kabineti

Omeniti pa je potrebno tudi trimske kabinete ali posebne male telovadnice, ki so se tudi pojavile v okviru trimskega gibanja. Tudi tu gre za možnost vadbe vseh ljudi, ne glede na starost, spol, stopnjo treniranosti. Trimski kabineti so bili opremljeni z različnimi orodji, številnimi napravami ter rekviziti, ki so jim z njihovo uporabo pripisovali delovanje na gibljivost (raztezne vaje), krepitev (moč, preprečevanje prezgodnjega zmanjševanja mišične mase, mišični tonus) ter sprostitvev. Torej treniranje v kabinetu je predstavljalo le nek temelj za druge športe. Gre pa že v 70-ih zaslediti smiselno razporeditev rekvizitov, naprav, ki so se nahajali v kabinetih. Lahko bi že opazili razdelitev prostora na dva dela. V prvem delu so se nahajala orodja, ki so bila namenjena vadbi, s katero delno vplivamo na srce in ožilje in v

drugem delu orodja za splošen vpliv na organizem. To so rekviziti za krepilne, raztezne in sprostilne vaje. Naj naštejemo nekaj teh rekvizitov:

- pručka za step,
- leseni letvenik,
- švedska klop,
- ravna deska,
- obtežilne vreče,
- naprava za vlačenje uteži,
- blazine,
- raztezala.

Vse te trimske aktivnosti, kot jim lahko rečemo, so v zgodnjih 90-ih letih nadomestile fitness dejavnosti, pri čemer so trimske kabinete zamenjali fitness studii (Berčič, 1980).

1.5 Fitness

Tudi za besedo fitness poznamo več definicij in razlag. V ZDA fitnessu pripisujejo tiste psihosomatske komponente, ki so ključnega pomena za splošno telesno zdravje, ter tiste ki skrbijo za raven gibalnih sposobnosti. Z enim stavkom opisano, po njihovo fitness pomeni sposobnost uspešnega in učinkovitega delovanja človeškega telesa (Corbin in Ruth, 1997).

V ameriškem spletnem slovarju pa so navedene naslednje definicije v zvezi z razlago besede »fitness«:

- The state or condition of being fit; suitability or appropriateness.
- Good health or physical condition, especially as the result of exercise and proper nutrition.
- *Biology*: The extent to which an organism is adapted to or able to produce offspring in a particular environment

Zadnja trditev ima biološki pomen in zato se pri njej ne bi ustavljali. Prvi dve pa opisujeta stanje posameznika, ki je fit, v formi, ali pa stanje dobrega zdravja in pa počutja, ki je predvsem posledica vadbe in pravilne prehrane (Fitness, 2009). Ker pa nas je zanimalo, kaj splošni populaciji pomeni beseda fitness in kaj si pod njo predstavljajo Slovenci, smo na internet zastavili vprašanje, na katerega smo želeli kratek opisni odgovor. Prostovoljci so odgovarjali anonimno. Dobili smo 19 različnih odgovorov, ki jih bomo navedli v spodnji tabeli. Odgovore smo razdelila v tri smiselne skupine, glede na pomen.

Tabela 8

Kaj si splošni uporabniki predstavljajo pod besedo fitness (osebni arhiv)?

Napiši prvo definicijo, ki ti pride na pamet za besedo FITNESS.		
ODGOVORI TIPA 1	ODGOVORI TIPA 2	ODGOVORI TIPA 3
- aktivna rekreacija	- mišice	- vadba z napravami
- športna aktivnost	- skrb zase in mišice	- naprave

- telesna vadba	- definicija telesa	- stavba, v kateri so naprave
- telesna rekreacija za povečanje kondicije in moči telesa	- kondicija	- prostor za vadbo
- dobro počutje, zdravje, skladno telo	- potenje	- razgibavanje s pomočjo rekvizitov v zaprtem prostoru
- oblikovanje telesa s pomočjo sobnih športnih aktivnosti		- vadba v zaprtih prostorih z utežmi
- to pomeni, da skrbiš za telo, fizično kondicijo in zdravo prehrano		
- prostor, kjer človek naredi nekaj dobrega za svoje telo		

V tabeli 8 lahko opazimo 3 različne tipe, oziroma lahko odgovore ljudi razdelimo v tri skupine, glede na pomen in podobnost v mišljenju o fitnessu. Prva skupina ljudi je odgovorila, da jim beseda fitness pomeni rekreacijo oziroma aktivnost za boljše počutje, zdravje ter skrb za svoje telo. Drugi tip odgovorov predstavlja izbiro fitnessa za točno določen namen oziroma cilj vadbe. Zadnja skupina ljudi pa vidi fitness kot nek zaprt prostor, zgradbo, v kateri se nahajajo razne naprave in rekviziti, kot recimo uteži, ki so največkrat omenjene v odgovorih.

Torej je fitness gibanje namenjeno izboljševanju zdravja ter ohranjanju telesnih, funkcionalnih in drugih sposobnosti. Stremi k večji sposobnosti in zmožnosti posameznikov in s tem k njihovi večji in boljši uspešnosti pri delu in v življenju samem. V zadnjem obdobju se je zanimanje za fitness, kot športnorekreativno dejavnost, močno povečalo. Vse več ljudi se poslužuje tega načina vadbe. To dokazujejo podatki študije, ki je opisana v začetku te diplomske naloge. Fitness je torej med prebivalci Slovenije postal zelo priljubljen. Število aktivnih v fitnessu se zelo veča. Podajmo še konkretno številko iz študije leta 2004. Torej se več kot 140.000 ljudi (od milijon šesto tisoč prebivalcev starih 18 let in več, po podatkih statističnega urada RS) ukvarja s fitnessom kot takim. Kaj točno je pripomoglo k tako veliki in hitri rasti zanimanja za tovrstno vadbo, je težko izpostaviti, verjetno pa so glavni razlogi za to, na splošno večja potreba in želja po aktivnem načinu življenja zaradi zdravstvenih razlogov, pasivnost ljudi ter boljša ozaveščenost ter povečana in pestrejša ponudba na tem področju. K temu pripomorejo odpiralni časi centrov (večja možnost, da najdejo ljudje ustrezen čas za trening, prilagajanje urnikov), bližina (dostopno za vse), dostopne cene (frekvenca vadečih je lahko zelo velika, zato nižje cene). Predvsem pa je to primeren način vadbe za vsakogar (ne glede na spol, starost, telesno pripravljenost...) (Sila, 2007).

Kot smo videli po odgovorih ljudi, se je beseda fitness v Sloveniji uveljavila bolj kot zaprt športni objekt (fitness center), v katerem se nahajajo različne naprave, orodja (trenažerji), s katerimi treniramo naše mišice, delamo na kondiciji telesa. Sam prostor oziroma fitness center pa je običajno razdeljen na več vadbenih prostorov, kjer se nahajajo smiselno razporejene naprave. V grobem so ponavadi razdeljeni na tri glavne sklope.

Kardio fitness (»kardia« pomeni v grškem jeziku srce) je tisti del fitness centra, kjer so postavljene naprave, za kardio aktivnost; torej aktivnost, ki vpliva na srčno mišico. Gre predvsem za vadbo vzdržljivosti oziroma funkcionalnih sposobnosti dihalnega ter srčno-žilnega sistema. Najpogostejše naprave pa so sobno kolo, tekoča preproga, veslači, simulatorji hoje po stopnicah, hoje v hrib, teka na smučeh. Te naprave imajo ponavadi vgrajene merilce srčne frekvence za dobro, nadzorovano vadbo s primerno intenzivnostjo glede na namen

treniranja. Velikokrat je ta del fitnesa namenjen tudi samemu ogrevanju organizma za nadaljni trening.

Del fitnesa je namenjen vadbi za moč oziroma krepilne vaje. Naprave delujejo na principu bremena, ki ga ponavadi predstavljajo uteži, hidravlika ali zrak. S temi napravami si lahko točno določimo mišično skupino, na katero želimo delovati, s kakšno amplitudo in obremenitvijo.

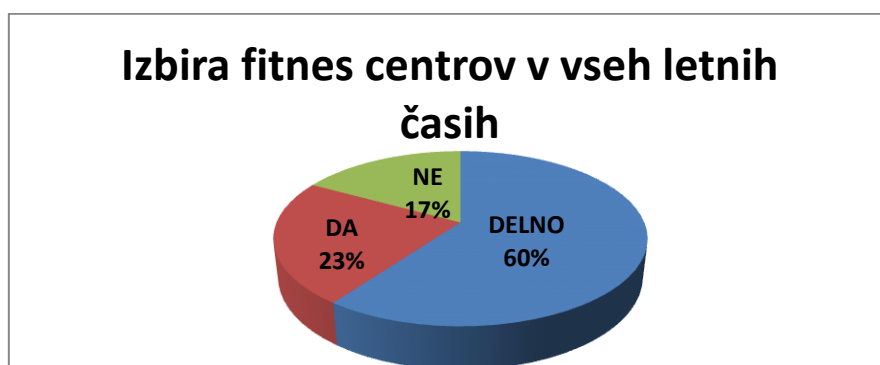
V fitnesu pa mora biti tudi predel, ki je lahko poseben prostor, kjer se nahajajo proste uteži in različne ročke. Tudi ta del je namejen razvoju moči.

Vedno več pa je tudi posebnih sobic, kotičkov, kjer se izvajajo razne raztezne, sprostilne ter dinamične vaje. Tu so ponavadi po tleh blazine, kjer lahko vadeči sedijo ali ležijo in na tleh izvajajo razne vaje. Na steni pa je ogledalo.

Poudarimo še eno zelo pomembno prednost fitnes centrov. Vadba posameznikov je v tem prostoru pod nadzorom inštruktorja, kar pomeni, da je vedno za vprašanja in pomoč na voljo oseba, ki je strokovno podkovan in zna pomagati in odgovoriti vadečim na različna vprašanja, ki se jim pojavijo med vadbo.

Lahko bi rekli, da je fitnes fenomen športne rekreacije, saj ni veliko športnorekreativnih dejavnosti, ki bi v tako kratkem obdobju zajele in navdušile toliko ljudi. Govorilo se je in marsikdo je bil v to prepričan, da je ta način vadbe trenutno moderen, vendar dejstva kažejo, da je zanimanje za fitnese vse večje in da število centrov še vedno narašča. To nam dokazuje, da tovrstna aktivnost ni »muha enodnevnica«. Zanimanje zanj je vedno večje in njegov konec še zdaleč ni viden (Petrović, 1998).

Omeniti pa je potrebno tudi slabost fitnes centrov. Sama vadba se odvija v centru; torej zaprtem prostoru, kar je v lepih, poletnih, sončnih dneh velika slabost. Kot dokaz je odgovor na anketno vprašanje diplomske naloge, kjer so anketiranci odgovarjali o uporabi in obisku fitnes centra v vseh letnih časih. V raziskavi je sodelovalo 70 anketirancev iz Domžal in okolice. Graf zglada takole.



Slika 2. Izbira fitnes centrov v vseh letnih časih (Pavlič, 2010)

Iz slike 2 je razvidno, da ljudje fitnes centre obiskujejo ne glede na letne čase v 23%, kar pomeni 16 anketirancev. 12 anketirancev je odgovorilo, da fitnesa ne obiskujejo v vseh letnih časih. Dobra polovica (60%), kar je 42 anketirancev, pa je obkrožilo odgovor delno, z razlago, da ob lepšem vremenu, če obstaja možnost, raje preživijo dan zunaj oziroma so telesno aktivni v naravi.

1.6 Fitnes na prostem

Če pogledamo nekoliko nazaj, se je za poimenovanje fitnesa na prostem oziroma zunanjega fitnesa, prijela besedna zveza telovadnica na prostem. Te so se začele razvijati v 60-ih letih, pa vse tja do 70-ih, ko so se že malo bolj izoblikovale. Prvič so bile postavljene v javnih parkih. Glede na izgled in material so bile podobne otroškim igralom, ki jih poznamo že dolgo. Odporne so bile na vse vremenske razmere in vplive okolja. Najprej so se uveljavile zlasti v ZDA in Evropi.

Kot zanimivost lahko navedemo podatek iz Kitajske, kjer so pred poletnimi olimpijskimi igrami leta 2008 zunanji fitnes uporabili kot nacionalno kampanjo. Vlada je tam izpeljala projekt postavitev 20.000 kvadratnih metrov fitnes naprav na prostem po vsej Kitajski. Poleg tega je tretjina dobička vseh športnih loterij pri njih namenjena za financiranje tega koncepta. Z raznimi raziskavami (Active People Survey) so dokazali, da se prebivalcem dviguje raven telesne aktivnosti ter zavedanje o zdravem načinu življenja, saj imajo za to večje možnosti in lažji dostop in to tudi s pomočjo fitnesov na prostem. Izboljšali so zdravstveno stanje ljudi (Outdoor Fitness & Fun).

Telesna nedejavnost ljudi predstavlja resen problem v modernih družbah. Prevladuje predvsem v revnejših, socialno ogroženih okoljih. Ti ljudje si ne morajo privoščiti zapravljanja denarja za rekreacijo; torej plačevati fitnes centre. Zunanji fitnesi pa predstavljajo tako rekoč revolucionarno telovadnico na prostem, ki uporablja lastno telesno maso vadečega za uporabo in je tako primerna za ljudi vseh starosti in ne glede na stopnjo pripravljenosti. So v prosti uporabi, ni potrebno plačevati nikakršnih članarin in mesečnih kart; torej so brezplačni in zanje ne potrebujemo posebne opreme. Lahko smo v vsakdanjih udobnih oblačilih. Ima pa telesna aktivnost s pomočjo naprav oziroma trenažerjev (kot jih ima fitnes v naravi) veliko prednosti predvsem za splošno populacijo oziroma splošne uporabnike (rekreativce). Ti so:

- učinkovita izolacija ciljne mišične skupine;
- varna vadba, predvsem za začetnike, rekreativce (mladi, starejši);
- preprosta uporaba;
- dodatna motivacija zaradi postavljene zanimive naprave, ki pritegne splošne uporabnike, še posebej če je lepo izdelana in lepe barve;
- ni potreben partner za varovanje med treningom;
- časovno bolj učinkovit način treniranja (ni potrebnih razlag, učenja giba,...), saj se usedeš na stol in slediš gibu trenažerja, na katerem pa je tudi slikovni opis, kako vaje pravilno izvesti.

Z namestitvijo zunanjih fitnesov v okolje promoviramo zdrav način življenja in spodbujamo k telesni aktivnosti, s čimer zmanjšamo število bolezni in prekomerno prehranjenost v lokalni skupnosti. Dobra lastnost pa je tudi možna velika frekvenca vadečih, kar pomeni veliko možnost za aktivnost velikemu številu ljudi, obenem pa uspešno pripomoremo k druženju in dobremu psihofizičnemu stanju članov družbe. Na voljo je izbor naprav, ki omogočajo vadbo ljudem z različnimi potrebami in je integralnega značaja, kar pomeni, da zajame celo telo. Zunanji fitnes nudi različne naprave, katerih izbor prilagodimo glede na ljudi oziroma splošne uporabnike (ciljna skupina) na območju, kjer se bo fitnes postavil.

Navedimo nekaj »smiselni postavitev«, lokacij fitnesa v naravi:

- parki v blokovskih naseljih;
- mestni, javni parki;
- šole;
- prostori ob otroških igriščih, kjer starši tako lahko aktivno preživljajo prosti čas, medtem ko se njihovi otroci zabavajo na igrišču in tako opazujejo telesno aktivne starše ali celo sami poizkusijo kakšno vajo pod nadzorom, ustvarja se pozitivno vzdušje, ki gradi dobro družinsko in socialno interakcijo;
- bližina domov za ostarele oziroma okoliša, kjer je veliko starejših ljudi, upokojencev, saj je le-teh vedno več in bodo z vadbo v naravi zapolnili višek časa in hkrati izboljšali kakovost življenja v starosti;
- vojašnice, vojaški poligoni;
- bližina stadionov, kjer ljudje tečejo in potem z vadbo na napravah prav tako v naravi in zastonj naredijo še trening za mišično moč;
- igrišča za golf;
- počivališča na avtocesti;
- kampi;
- turistične križarske ladje in še mnoge druge zunanje površine.

Ta način vadbe je zabaven, dostopen, cenovno ugoden in varen. Pripomore k boljši telesni pripravljenosti in tako vadeči lahko ostanejo ali postanejo fit. Prosti čas namenjen športu zunaj telovadnic na fitnes napravah je enkratna priložnost, ki ponuja ne samo gibanje in rekreacijo v naravi, temveč tudi vadbo, ki bo pripomogla k boljši prekrvavitvi, večji koncentraciji kisika, energije ter konstantni telesni kondiciji.

Tudi fitnes v naravi bi lahko razdelili na tri osnovne dele, glede na naprave, ki so tam postavljene. Lahko bi rekli, da so nekatere naprave bolj namenjene razvijanju aerobne vzdržljivosti (kardio trenažerji), druge naprave pa bolj za razvijanje moči mišic. Del za sproščanje pa v naravi ne predstavlja problema, je pa seveda odvisen od lokacije fitnesa. Narava je neomejen prostor, kjer imamo na voljo veliko svežega zraka in lepe kotičke za kvalitetno sprostitev.

1.6.1 Naprave za aerobno vadbo fitnesa na prostem

Zunanji fitnes nudi vrsto naprav za aerobno vadbo, ki posnemajo hojo, tek, hojo po stopnicah, kolesarjenje, veslanje in smučanje. Z njimi poskrbimo za pravilno delovanje kardiovaskularnega sistema, s čimer zmanjšujemo dejavnike tveganja za bolezni srca in ožilja. Okrepimo dihalni sistem. Izboljšamo funkcionalne sposobnosti, učvrstimo mišice in sklepe, učinkovito izgubimo odvečne kilograme. Odlično vplivamo na presnovo in seveda pridobimo na življenjski energiji. Znano nam je, da aerobne aktivnosti ni težko najti v naravnem okolju. Poudariti pa je potrebno, da so trenažerji zelo varen način vadbe, s katerimi se lahko izognemo raznim poškodbam (bolečine v kolenih, kolkih, drugih sklepih), kot je to zelo pogosto, recimo pri teku v naravi, pa vendarle so te naprave postavljene v zunanje okolje, na svež zrak, v naravo.

Tekač
(Air walker)

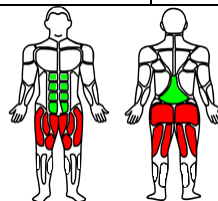


Slika 3. Naprava zunanjega fitnesa
(TriActive America)



Slika 4. Naprava
zunanjega fitnesa
postavljena v naravi
(lasten arhiv)

Slika 5. Primer
naprave, ki jo
najdemo v fitnes
centru (Fitness
superstore, 2012)

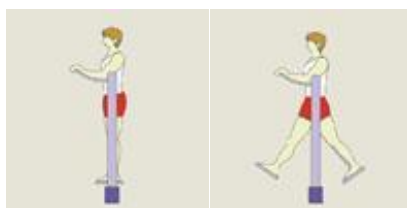


Slika 6. Shematski prikaz mišic, ki delujejo pri
vaji (Greenfields outdoor fitness)

m. gluteus maximus, zadnje stegenske mišice,
m. quadriceps femoris, m. iliopsoas

Navodila za uporabo:

Primemo se z rokami za ročaj in stopimo na pedala, ki so namenjena za to. Z nogami začnemo potiskati pedala naprej in nazaj v gibanju hoje. Nadaljujemo na nam udobni hitrosti.



Slika 7. Shematski prikaz izvedbe vaje (Outdoor Fitness & Fun)

Opozorila:

Ne prenehamo gibanja na napravi nenadoma, ampak se lepo počasi zaustavimo. Naprava je primerna za starejše, saj posnema tek, a vendar brez hudih obremenitev na kolena in kolke.

Nenadzorovano nihanje vzvodov za noge preprečuje ležaj, ki uduši nihaj in je tako gibanje gladko.

Otroci mlajši od 12 let naj vadijo pod nadzorom starejše osebe.

Naprava, ki posnema tek na smučeh
(Cross country skier)

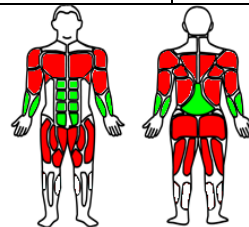


Slika 8. Naprava zunanjega fitnesa (Paris outdoor fitness)



Slika 9. Naprava zunanjega fitnesa postavljena v naravi (Belair- Outdoor Fitness)

Slika 10. Primer naprave, ki jo najdemo v fitnes centru (Fitness superstore, 2012)



Slika 11. Shematski prikaz mišic, ki delujejo pri vaji (Greenfields outdoor fitness)

m. gluteus maximus, zadnje stegenske mišice, m. quadriceps femoris, m. iliopsoas, m. latissimus dorsi, m. teres major, m. pectoralis, m. deltoideus, m. triceps brachii, m. biceps brachii

Navodila za uporabo:

Primemo se z rokami za ročaja in stopimo na pedala, ki sta temu namenjena. Z nogami začnemo potiskati pedala naprej in nazaj kontrolirano, hkrati premikamo tudi roke. Nadaljujemo na nam udobni hitrosti.



Slika 12. Shematski prikaz izvedbe vaje (Outdoor Fitness & Fun)

Opozorila:

Ne prenehamo gibanja na napravi nenadoma, ampak se lepo počasi zaustavimo. Naprava primerna za starejše, saj posnema tek na smučeh, a vendar brez hudih obremenitev na kolena in kolke. Otroci mlajši od 12 let naj vadijo pod nadzorom starejše osebe.

Eliptični trener – orbitrek
(Elliptical cross trainer)

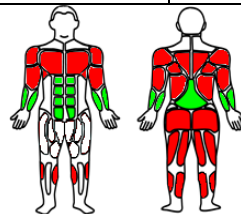


Slika 13. Naprava zunanjega fitnesa (Paris outdoor fitness)



Slika 14. Naprava zunanjega fitnesa postavljena v naravi (lasten arhiv)

Slika 15. Primer naprave, ki jo najdemo v fitnes centru (Fitness superstore, 2012)



Slika 16. Shematski prikaz mišic, ki delujejo pri vaji (Greenfields outdoor fitness)

m. gluteus maximus, zadnje stegenske mišice, m. gastrocnemius, m. latissimus dorsi, m. teres major, m. pectoralis, m. deltoideus, m. triceps brachii, m. biceps brachii

Navodila za uporabo:

Primemo se z rokami za ročaja in stopimo na pedala, ki so temu namenjena. Z nogami začnemo potiskati pedala naprej in nazaj kontrolirano, kakor dovoli vzvod same naprave in hkrati koordinirano premikamo tudi roke (izmenično). Nadaljujemo na nam udobni hitrosti.



Slika 17. Shematski prikaz izvedbe vaje (Outdoor Fitness & Fun)

Opozorila:

Ne prenehamo gibanja na napravi nenadoma, ampak se lepo počasi zaustavimo. Naprava primerna za starejše, saj z eliptičnim gibanjem ni hudih obremenitev na kolena, kolke in spodnji del hrbtenic. Otroci mlajši od 12 let naj vadijo pod nadzorom starejše osebe.

Kolo
(Upright bike)

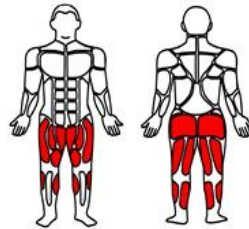


Slika 18. Naprava zunanjega fitnesa (Paris outdoor fitness)



Slika 19. Naprava zunanjega fitnesa postavljena v naravi (Paris outdoor fitness)

Slika 20. Primer naprave, ki jo najdemo v fitnes centru (Fitness superstore, 2012)



Slika 21. Shematski prikaz mišic, ki delujejo pri vaji (Greenfields outdoor fitness)

m. gluteus maximus, zadnje stegenske mišice, m. gastrocnemius, m. soleus

Navodila za uporabo:

Usedemo se na sedalo naprave. Z rokami se primemo ročaja, ki se nahaja pred nami, noge položimo na pedala, ki so temu namenjena in jih pričnemo vrteti. Nadaljujemo na nam udobni hitrosti oziroma sledimo namenu naše vadbe.

Opozorila:

Naprava primerna za starejše, saj ne povzroča hudih obremenitev na kolena, kolke in spodnji del hrbtenice.

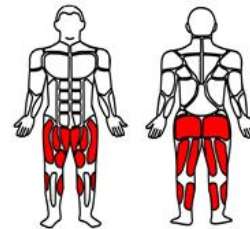
Otroci mlajši od 12 let naj vadijo pod nadzorom starejše osebe.

Kolo z naslonjalom
(Recumbent bike)



Slika 22. Naprava zunanjega fitnesa
(TriActive America)

Slika 23. Primer naprave, ki jo najdemo v fitnes centru (Fitness superstore, 2012)



Slika 24. Shematski prikaz mišic, ki delujejo pri vaji (Greenfields outdoor fitness)

m. gluteus maximus, zadnje stegenske mišice, m. gastrocnemius, m. soleus

Navodila za uporabo:

Usedemo se na sedalo naprave. Z rokami se primemo ročk, ki se nahajajo nekje ob bokih, noge položimo na pedala, ki so temu namenjena in jih pričnemo vrteti. Nadaljujemo na nam udobni hitrosti oziroma sledimo namenu naše vadbe.

Opozorila:

Naprava primerna za starejše, saj ne povzroča hudih obremenitev na kolena, kolke in spodnji del hrbtenice.

Otroci mlajši od 12 let naj vadijo pod nadzorom starejše osebe.

Stopalnik
(Stair climber)

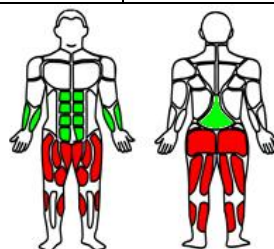


Slika 25. Naprava zunanjega fitnesa (Paris outdoor fitness)



Slika 26. Naprava zunanjega fitnesa postavljena v naravi (lasten arhiv)

Slika 27. Primer naprave, ki jo najdemo v fitnes centru (Fitness superstore, 2012)



Slika 28. Shematski prikaz mišic, ki delujejo pri vaji (Greenfields outdoor fitness)

m. gluteus maximus, zadnje stegenske mišice, m. gastrocnemius

Navodila za uporabo:

Z rokami se primemo ročajev na napravi, ki nam predstavljajo oporo. Nato stopimo na stopali, ki sta temu namenjeni in začnemo premikati noge gor in dol, kot bi stopali na stopnice. Hitrost prilagajamo glede na želje in zmožnosti. Gib izvajamo kontrolirano.

Opozorila:

Otroci mlajši od 12 let naj vadijo pod nadzorom starejše osebe.

Veslač
(Rower)

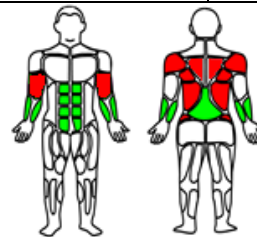


Slika 29. Naprava zunanjega fitnesa (Paris outdoor fitness)



Slika 30. Naprava zunanjega fitnesa postavljena v naravi (Belair- Outdoor Fitness)

Slika 31. Primer naprave, ki jo najdemo v fitnes centru (Fitness superstore, 2012)



Slika 32. Shematski prikaz mišic, ki delujejo pri vaji (Greenfields outdoor fitness)

m. latissimus dorsi, m. teres major, m. deltoideus, m. biceps brachii

Navodila za uporabo:

Usedemo se na napravo, roki iztegnemo naprej in primemo ročaja, katera potegnemo proti sebi, do končnega položaja, ko so komolci za telesom. Nato ročaja potisnemo naprej in nadaljujemo gib kontrolirano, kot da bi veslali.



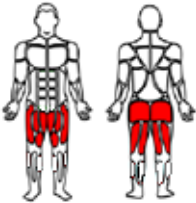


Slika 33. Shematski prikaz izvedbe vaje (Vojtek d.o.o., 2012)

Opozorila:

Otroci mlajši od 12 let naj vadijo pod nadzorom starejše osebe.

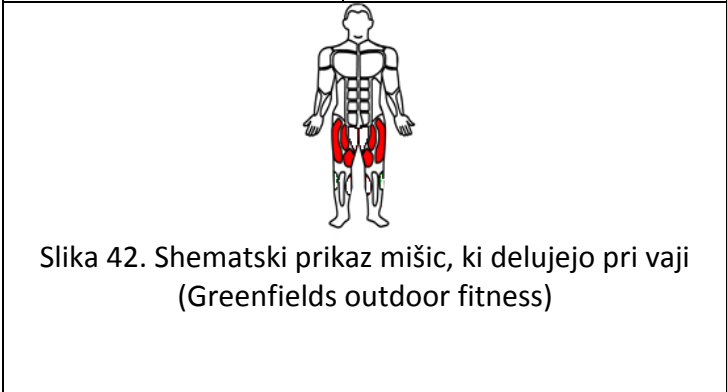
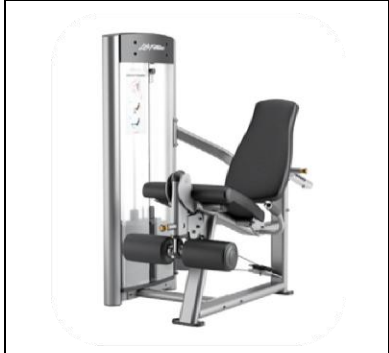
1.6.2 Naprave fitnessa na prostem za mišično moč

<p>Potisk z nogami (Leg press)</p>		
 <p>Slika 34. Naprava zunanjega fitnessa (Norwell - outdoor fitness, 2007)</p>	 <p>Slika 35. Naprava zunanjega fitnessa postavljena v naravi (lasten arhiv)</p>	<p>Slika 36. Primer naprave, ki jo najdemo v fitness centru (Fitness superstore, 2012)</p> 
 <p>Slika 37. Shematski prikaz mišic, ki delujejo pri vaji (Greenfields outdoor fitness)</p>		
<p>m. quadriceps femoris, m. gluteus maximus, zadnje stegenske m.</p>		
<p>Navodila za uporabo:</p> <p>Usedemo se na napravo in položimo stopala na podporne plošče pred nami (vzporedno v širini bokov). Roke damo na kolena (če ima naprava ročki, ki se nahajajo ob strani primemo le-te) in izvedemo kontroliran potisk z nogami, a ne do popolne iztegnitve v kolenskem sklepu. Zraven izdihujemo. Počasi se vračamo v začetni položaj (do pravega kota v kolenih) in hkrati vdihujemo.</p>  <p>Slika 38. Shematski prikaz izvedbe vaje (Outdoor Fitness & Fun)</p>		
<p>Opozorila:</p> <p>Pazimo na naravno krivino hrbtenice. Kolena se vedno gibljejo v smer, kamor so obrnjena stopala in nikdar ne smejo preiti linije nožnih prstov. Če je naprava dvojna, lahko hkrati vadita dva človeka. Otroci mlajši od 12 let naj vadijo pod nadzorom starejše osebe.</p>		

Izteg kolena
(Leg extension)



Slika 41. Primer naprave, ki jo najdemo v fitnes centru (Fitness superstore, 2012):



m. quadriceps femoris

Navodila za uporabo:
 Usedemo se na napravo s hrbtom čvrsto ob naslonjalo. Valj si zataknejo nad gležnje, z rokama pa se držimo za ročaja. Začetni položaj je pravi kot v kolenskem sklepu, od koder izvedemo kontroliran izteg ob izdihovanju. Ko se vračamo v prvotni položaj, vdihujemo.

Slika 43. Shematski prikaz izvedbe vaje (Quakefitness)

Opozorila:
 Vajo lahko izvajamo enonožno, zaradi večje obremenitve.
 Otroci mlajši od 12 let naj vadijo pod nadzorom starejše osebe.

Upogib kolena leže
(Lying leg curl)



Slika 44. Naprava zunanjega fitnesa (Paris outdoor fitness)



Slika 45. Naprava zunanjega fitnesa postavljena v naravi (lasten arhiv)

Slika 46. Primer naprave, ki jo najdemo v fitnes centru (Fitness superstore, 2012)



Slika 47. Shematski prikaz mišic, ki delujejo pri vaji (Greenfields outdoor fitness)

m. biceps femoris, m. semitendinosus, m. semimembranosus, m. gastrocnemius

Navodila za uporabo:

Uležemo se na napravo z obrazom navzdol. Boke potisnemo trdno ob klopco. Valj si zataknejo nad gležnje, z rokama pa se držimo za ročaja. Upogib kolena izvajamo počasi in kontrolirano, vsaj do pravega kota v kolenskem sklepu ali še nekoliko višje in zraven izdihujemo. Ob vračanju v prvotni položaj vdihujemo.



Slika 48. Shematski prikaz izvedbe vaje (Quakefitness)

Opozorila:

Vajo lahko izvajamo enonožno, zaradi večje obremenitve. Otroci mlajši od 12 let naj vadijo pod nadzorom starejše osebe.

Potisk s prsi
(Chest press)

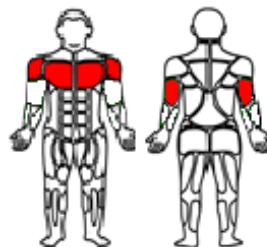


Slika 49. Naprava zunanjega fitnesa (Greenfields outdoor fitness)



Slika 50. Naprava zunanjega fitnesa postavljena v naravi (lasten arhiv)

Slika 51. Primer naprave, ki jo najdemo v fitnes centru (Fitness superstore, 2012)



Slika 52. Shematski prikaz mišic, ki delujejo pri vaji (Greenfields outdoor fitness)

m. pectoralis major, m. deltoideus, m. triceps brachii

Navodila za uporabo:

Usedemo se na napravo, hrbet pritisnemo ob naslonjalo, rame potisnemo nazaj in dol, zaradi stabilnosti trupa. Primemo ročaja naprave in izvedemo potisk počasi in kontrolirano. Ob potisku v smeri naprej izdihujemo. Komolčnega sklepa ne iztegnemo popolnoma, da ne pride do poškodb.



Slika 53. Shematski prikaz izvedbe vaje (Outdoor Fitness & Fun)

Opozorila:

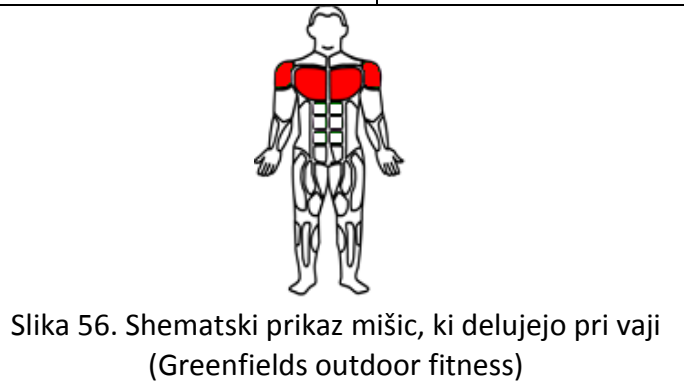
V začetnem položaju naj bodo komolci in zapestja v višini ramen. Otroci mlajši od 12 let naj vadijo pod nadzorom starejše osebe.

Metuljček
(Butterfly machine)



Slika 54. Naprava zunanjega fitnesa (Greenfields outdoor fitness)

Slika 55. Primer naprave, ki jo najdemo v fitnes centru (Fitness superstore, 2012)

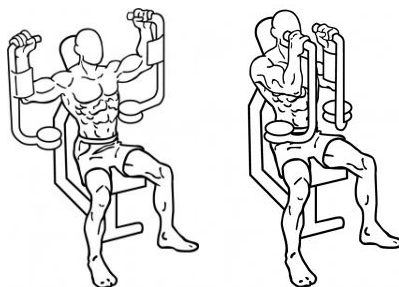


Slika 56. Shematski prikaz mišic, ki delujejo pri vaji (Greenfields outdoor fitness)

m. pectoralis major, m. deltoideus

Navodila za uporabo:

Usedemo se na napravo, hrbet pritisnemo nazaj na naslon. Pokrčimo komolce in jih naslonimo na držala, ki so za to namenjena. Izvedemo gib do končnega položaja, ko so komolci pred telesom, hkrati pa izdihujemo. V prvotni položaj se vračamo počasi in kontrolirano, ob vdihovanju.



Slika 57. Shematski prikaz izvedbe vaje (Quakefitness)

Opozorila:

Paziti moramo na ramena, da ne gredo preveč nazaj, saj lahko povzroči pretiran razteg prednjega dela ramena.

Če v končnem položaju dodatno potisnemo komolce skupaj, s tem dodatno obremenimo notranji del prsnih mišic.

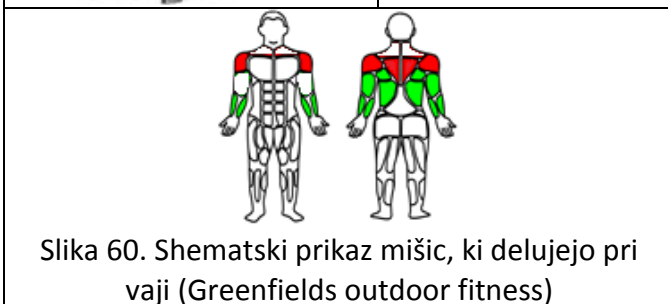
Otroci mlajši od 12 let naj vadijo pod nadzorom starejše osebe.

Obratni metuljček
(Reverse butterfly machine)



Slika 58. Naprava zunanjega fitnesa (Greenfields outdoor fitness)

Slika 59. Primer naprave, ki jo najdemo v fitnes centru (Fitness superstore, 2012)



Slika 60. Shematski prikaz mišic, ki delujejo pri vaji (Greenfields outdoor fitness)

m. deltoideus, m.rhomboideus

Navodila za uporabo:

Usedemo se na napravo ter hrbet pritismo ob naslonjalo. Primemo ročaja naprave tako, da imamo pravi kot v komolčnem sklepu. Izvedemo potisk počasi in kontrolirano. Ob potisku v smeri nazaj izdihujemo. Ko se vračamo v začetni položaj, pa vdihnemo.

Opozorila:

Otroci mlajši od 12 let naj vadijo pod nadzorom starejše osebe.

Priteg za glavo
(Let pull down)

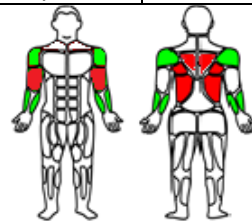


Slika 61. Naprava zunanjega fitnesa (Paris outdoor fitness)



Slika 62. Naprava zunanjega fitnesa postavljena v naravi (lasten arhiv)

Slika 63. Primer naprave, ki jo najdemo v fitnes centru (Fitness superstore, 2012)



Slika 64. Shematski prikaz mišic, ki delujejo pri vaji (Greenfields outdoor fitness)

m. latissimus dorsi, m. teres major, m. rhomboideus, m. biceps brachii

Navodila za uporabo:

Usedemo se na sedež naprave, hrbet naslonimo na naslonjalo temu namenjenemu, z rokami primemo ročaja, ter jih potegnemo v smeri navzdol, kontrolirano ob izdihovanju. Ko se vračamo na začetni položaj, vdihujemo.



Slika 65. Shematski prikaz izvedbe vaje (Outdoor Fitness & Fun)

Opozorila:

Hrbet ves čas obdržimo v izravnanim položaju.
Vedno najprej potegnemo ramena navzdol, nato jim sledijo šele roke.
Otroci mlajši od 12 let naj vadijo pod nadzorom starejše osebe.

Upogib trupa na klopci
(Sit-up bench)



Slika 66. Naprava zunanje fitnesa (Paris outdoor fitness)



Slika 67. Naprava zunanje fitnesa postavljena v naravi (lasten arhiv)

Slika 68. Primer naprave, ki jo najdemo v fitness centru (Fitness superstore, 2012)

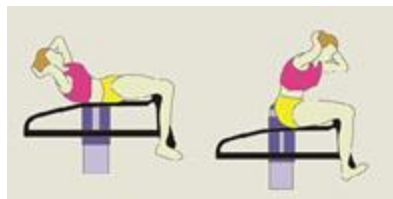


Slika 69. Shematski prikaz mišic, ki delujejo pri vaji (Greenfields outdoor fitness)

m. rectus abdominis, m. obliquus externus, m. obliquus internus, upogibalke kolkov

Navodila za uporabo:

Uležemo se na hrbet, tako da se nam hrbtenica prilega podlagi. Noge zataknejo ali položimo na za to namenjenemu držalu. Pogled usmerimo navzgor, roki postavimo za ušesa ter izvedemo upogib do največjega možnega približanja prsnega koša bokom. Zraven izdihujemo. Ko se vračamo v začetni položaj, vdihujemo. Vajo izvajamo kontrolirano.



Slika 70. Shematski prikaz izvedbe vaje (Outdoor Fitness & Fun)

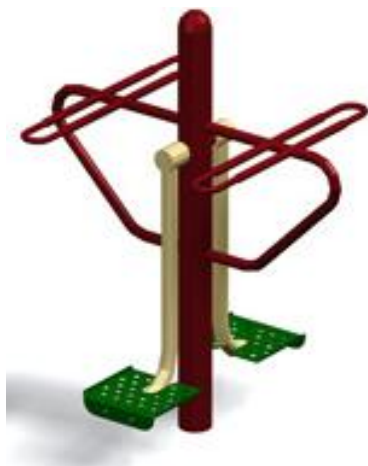
Opozorila:

S položajem rok lahko vajo otežimo ali olajšamo (roke prekržamo preko prsnega koša (lažje) ali jih iztegnemo nazaj (težje)).

Glava ostaja v podaljšku hrbtenice (brada za pest oddaljena od prsnega koša).

Otroci mlajši od 12 let naj vadijo pod nadzorom starejše osebe.

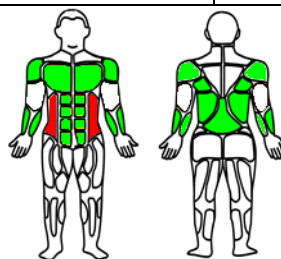
Gugalnica
(Pendulum machine)



Slika 71. Naprava zunanjega fitnesa (Paris outdoor fitness)



Slika 72. Naprava zunanjega fitnesa postavljena v naravi (lasten arhiv)

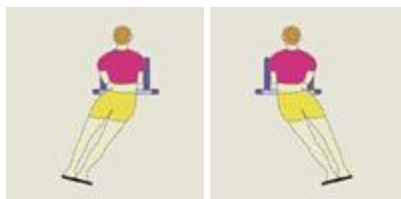


Slika 73. Shematski prikaz mišic, ki delujejo pri vaji (Greenfields outdoor fitness)

m. obliquus externus, m. obliquus internus

Navodila za uporabo:

Z obema nogama stopimo na stopalko za to namenjeno, se z rokama primemo za ročaja in s spodnjim delom telesa zanihamo levo in desno.



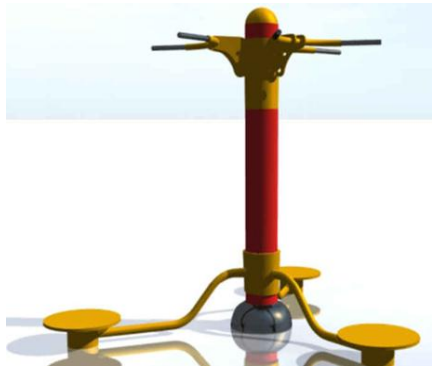
Slika 74. Shematski prikaz izvedbe vaje (Outdoor Fitness & Fun)

Opozorila:

Ves čas vadbe se trdno držimo za ročaja.

Otroci mlajši od 12 let naj vadijo pod nadzorom starejše osebe.

Zasuki trupa
(Twisting station)

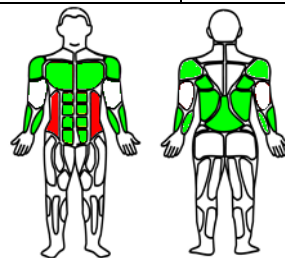


Slika 75. Naprava zunanjega fitnesa (Vojtek d.o.o., 2012)



Slika 76. Naprava zunanjega fitnesa postavljena v naravi (lasten arhiv)

Slika 77. Primer naprave, ki jo najdemo v fitness centru (Fitness superstore, 2012)



Slika 78. Shematski prikaz mišic, ki delujejo pri vaji (Greenfields outdoor fitness)

m. obliquus externus, m. obliquus internus

Navodila za uporabo:

Z rokami se primemo za ročaj, ki je temu namenjen. Z obema nogama stopimo na podstavek, zgornji del telesa zadržimo pri miru in pokonci in nato prično obračati spodnji del telesa z gladkimi in počasnimi gibi na levo in desno, izmenično.



Slika 79. Shematski prikaz izvedbe vaje (Outdoor Fitness & Fun)

Opozorila:

Med vadbo se ves čas trdno držimo z obema rokama
Otroci mlajši od 12 let naj vadijo pod nadzorom starejše osebe.

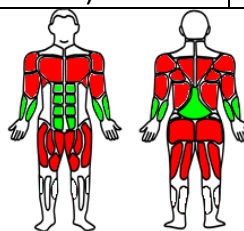
Jahač
(Rider)



Slika 80. Naprava zunanjega fitnesa (Vojtek d.o.o., 2012)



Slika 81. Naprava zunanjega fitnesa postavljena v naravi (lasten arhiv)

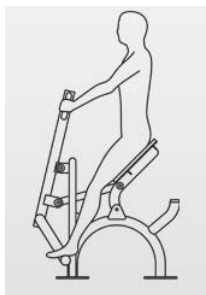


Slika 82. Shematski prikaz mišic, ki delujejo pri vaji (Greenfields outdoor fitness)

m. gluteus maximus, zadnje stegenske mišice, m. quadriceps femoris, m. iliopsoas, m. latissimus dorsi, m. teres major, m. pectoralis, m. deltoideus, m. triceps brachii, m. biceps brachii

Navodila za uporabo:

Sedemo na jahač, se z rokami primemo za ročaj in potisnemo z nogama naprej, do nepopolnega iztega kolen ter potegnemo z rokami nazaj. Nato se kontrolirano spustimo v prvotni položaj in hkrati vdihujemo.



Slika 83. Shematski prikaz izvedbe vaje (Vojtek d.o.o., 2012)

Opozorila:

Otroci mlajši od 12 let naj vadijo pod nadzorom starejše osebe.

Večnamenska naprava
(Full bar exercise)

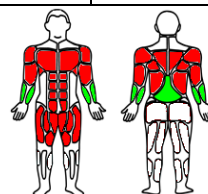


Slika 84. Naprava zunanjega fitnesa (Paris outdoor fitness)



Slika 85. Naprava zunanjega fitnesa postavljena v naravi (lasten arhiv)

Slika 86. Primer naprave, ki jo najdemo v fitnes centru (Fitness superstore, 2012)



Slika 87. Shematski prikaz mišic, ki delujejo pri vaji (Greenfields outdoor fitness)

1. Zgibe: m. latissimus dorsi, m. teres major, m. rhomboide, m. biceps brachii
2. Nasprotni upogib trupa: m. rectus abdominis, m. quadriceps femoris, m. iliopsoas
3. Sklek v opori prosto (izteg komolcev): m. triceps brachii, m. deltoideus, m. pectoralis major

Navodila za uporabo:

1. Z rokama se široko primemo za drog ter prosto visimo. Nato se povlečemo navzgor, dokler nimamo droga pred glavo do ključnice oziroma za glavo v višini ramen. Ob vračanju v začetni položaj do rahlo pokrčenih rok vdihujemo.
2. S komolci se naslonimo na ročaje, s pokrčenimi nogami spodvijemo medenico v loku navzgor (medenico in ne kolka). Vajo lahko izvajamo z zasukom kolen ter medenice v levo in desno stran in tako aktiviramo poševne trebušne mišice. Ko noge spuščamo dol, vdihujemo.
3. Z rokami se primemo ročajev. Trup vzravnamo, komolce pritisnemo ob telo. Spustimo se do pravega kota v komolcih, počasi in kontrolirano in se nato dvignemo nazaj in hkrati vdihujemo.

Opozorila:

1. Med vajo nikoli ne predklanjamo zgornjega dela trupa ali krivimo hrbta.
2. Lahko izvedemo vajo s statično držo iztegnjenih nog, kjer tudi delajo trebušne mišice, olajšamo vajo pa tako, da noge pokrčimo.
Pogled je vedno usmerjen naprej.
3. Če se sami ne moramo dvigniti, nam lahko pomaga partner tako, da nam k nogam nastavi dlani in se tako lahko s stopali rahlo odrinemo navzgor.

1.6.3 Naprave fitnesa na prostem namenjene paraplegikom

Določena podjetja nudijo tudi posebno opremo za zunanje fitnese, ki je izdelana in prilagojena paraplegikom.

Kolo na ročni pogon

(Hand bike)



Metuljček

(Pec-fly)



Veslač

(Rowing with chest)



Slika 88. Naprave zunanjega fitnesa prilagojene paraplegikom (Fitness Equipment For Disabled).

1.6.4 Pravila in navodila vadbe fitnesa na prostem

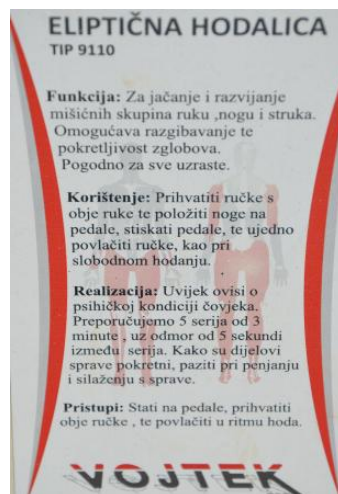
Tako kot v fitnes centih moramo tudi na napravah fitnesa na prostem upoštevati osnova pravila in navodila vadbe. Prav je, da se vprašamo, kakšen je namen naše vadbe in kaj želimo doseči z njo. Ali je naš glavni cilj izgubiti telesno maščobo, učvrstiti in pridobiti tonus mišic, oblikovati telo, rehabilitirati se po raznih poškodbah ali na splošno vzdrževati vsestransko psihofizično ravnotežje nas samih. Pri izvajanju vaj na napravah moramo vedeti, za katero mišično skupino gre in če to mišico želimo krepiti. Vaje, ki jih izberemo, morajo biti primerne našim trenutnim telesnim zmožnostim, gibalnemu predznanju ter izkušnjam. Kako pogosto bomo trenirali na napravah, je odvisno od ciljev vadbe, kako hitro se je naš organizem zmožen obnoviti ter časa, ki ga imamo na razpolago za vadbo. Tu omenimo rek, ki pravi, da več ne pomeni vedno boljše. Paziti moramo na pretreniranost. Tudi zaporedje vaj je odvisno od našega cilja. Poznamo različne kombinacije in zaporedja obremenjevanja telesa. Izhajajo iz različnih teorij o spoznanjih človeškega telesa (fiziologija, anatomija). Na napravah zunanjega fitnesa pa smo omejeni glede nastavitve obremenitve (teže bremena), saj so naprave narejene na vodilih, ki izkoriščajo lastno težo telesa. Lahko pa seveda izkoriščamo obremenitev s pomočjo števila ponovitev ter serij (znotraj) ene vaje. Zato smo omejeni na razvoj posameznih tipov moči in nekatere specifične treninga. Od tipa mišičnega krčenja in mehanizmov obnove energije pa je odvisen čas počitka med vajami in serijami. Pri izvajanju vaj moramo paziti na začetni položaj, ki nam oblikuje nadaljnji potek gibanja. Začetni položaj je zelo pomemben, saj z njim lahko preprečimo marsikatero poškodbo. Pazimo na postavitve telesa, še posebej na dele, ki so bolj izpostavljeni. Pozorni moramo biti tudi na prijem, s

katerim držimo orodje. Vajo izvedemo v obsegu giba, ki ga narekuje sama oblika sklepa (anatomsko, funkcionalno), saj je tako najbolj učinkovita in tudi varna. Tudi na napravah zunanjega fitnesa lahko vplivamo na razvoj specifičnih mišičnih vlaken. To je odvisno od dinamike izvedbe vaje in hitrosti, s katero izvajamo to vajo. Počasni gibi nam krepijo predvsem rdeča mišična vlakna. Razvijamo vzdržljivost. Bolj so ti gibi hitri, bolj razvijamo hitro, eksplozivno moč. Tu se krčijo predvsem bela mišična vlakna. Eno ponovitev pa lahko izvedemo tudi s hitrim in eksplozivnim začetkom in počasi zaključimo gib. Paziti moramo tudi na pravilno dihanje med izvajanjem vaj (Petrović idr., 2005).

1.6.5 Opremljenost naprav fitnesa na prostem

Na vsaki napravi se nahaja listič oziroma tablica, na kateri lahko vidimo:

- ime naprave;
- skico poteka vaj;
- skico delujočih, sodelujočih mišic pri vaji;
- namen vaj (moč, vzdržljivost, koordinacija, gibljivost, sprostitvev);
- opis vaj (začetni, končni položaj, gibanje);
- opozorila;
- ime proizvajalca in njegova telefonska številka;
- oznake pridobljenega standarda in certifikata ustreznosti varnostnih zahtev trga.



Slika 89. Primer tablic oziroma nalepk z informacijami, ki se nahajajo na napravah zunanjega fitnesa (lasten arhiv).

Kot smo omenili zgoraj, morajo proizvodi zunanjega fitnesa pridobiti standarde in certifikate ustreznosti varnostnim zahtevam trga. Največkrat se na napravah pojavijo sledeče nalepke:



Slika 90. Primeri oznak različnih priznanih organizacij, ki dokazujejo ustrezne varnostne zahteve zunanje fitnes (lasten arhiv).

1.6.5.1 Organizacije oziroma institucije, ki izdajajo standarde in certifikate za ustreznost varnostnih zahtev trga

Na področju trga naprav zunanjega fitnesa oziroma fitnesa na prostem je zaslediti kar nekaj različnih organizacij oziroma podjetij, ki se ukvarjajo z izdajo omenjenih certifikatov. Vsaka naprava pa ima lahko opravljenih tudi več testov in zato tudi na nalepki več zaščitnih znakov podjetij. Med seboj se ne izključujejo, so pa dokaz, da je naprava testirana na večjih regijah oziroma za različne trge in ocenjena z različnih zornih kotov od različnih strokovnjakov. Najbolj pogoste so opisane v nadaljevanju.

Skupina TÜV SÜD je vodilna mednarodna organizacija s ponudbo storitev na strateških poslovnih področjih industrije, mobilnosti in certificiranja. Njihove storitve obsegajo nadziranje in kontroliranje v industriji, preizkušanje in certificiranje izdelkov, certificiranje sistemov vodenja in tudi izobraževanja. Njihovi navedeni glavni cilji so zanesljivost, varnost in kakovost, kot tudi varstvo okolja in stroškovne učinkovitosti. Z njihovimi standardi in certifikati naj bi si proizvajalci pridobili tržno prednost, ki zelo privlači vlagatelje. Izdelkom poveča konkurenčnost pred drugimi trgovinskimi proizvodi. Zagotavljajo pravočasno prepoznavanje in tako tudi učinkovito zmanjševanje morebitnih nesreč, kar zmanjšuje tovrstna tveganja. Z njimi si skozi večjo varnost proizvajalci povečajo ugled, saj proizvode pregleda tretja nevtralna oseba (TÜV SÜD v Sloveniji, 2012).

- Standard ISO 9001 je TÜV SÜD – ov najbolj razširjen svetovni standard za sisteme vodenja in je bil prvič izdan leta 1987. Po tej izdaji so sledile še tri, tako da je trenutno v veljavi 4. izdaja iz leta 2008 (njegova oznaka je ISO 9001:2008).

Standard ISO 9001:2008 dopolnjujeta standarda ISO 9000: 2005 (Osnove in pojmi) in ISO 9004:2000 (Smernice in izboljšave delovanja). Predvsem standard ISO 9000:2005 pomeni neločljivo povezavo s standardom ISO 9001:2008, saj pojasnjuje pojme, ki se uporabljajo v tem standardu. Standard ISO 9004:2000 pa pomeni koristno dopolnitev, saj nakazuje uporabo nekaterih možnih metod za uspešnejšo uvedbo standarda ISO 9001:2008.

Vsebina standarda ISO 9001:2008 vključuje zahteve za sistem vodenja kakovosti, ki naj bi jih organizacija izpolnjevala z namenom doseganja in nenehnega dvigovanja zadovoljstva odjemalcev. Zahteve so podane v petih poglavjih, ki se nanašajo na sistem vodenja kakovosti, odgovornost vodstva, vodenje virov, realizacijo proizvoda oziroma same storitve, ter merjenje, analiziranje in izboljševanje. Standard ne

predpisuje nobenih metod oziroma opisa, kako posamezne zahteve realizirati in je tako koristna dopolnitev zahtevam za naprave zunanjega fitnesa (proizvod) (TÜV SÜD v Sloveniji, 2012).

UL je svetovno neodvisno varnostno–znanstveno podjetje, ki ponuja strokovno znanje in izkušnje na petih ključnih strateških področjih, ki so: javna varnost, okolje, življenje in zdravje, preverjanje znanja ter servis in storitve. Preizkušanje ter certificiranje produktov omogoča v Severni Ameriki, Južni Ameriki, Evropi, na bližnjem Vzhodu, Afriki, azijsko-pacifiški regiji ter tudi v Avstraliji. UL - ovi certifikati naj bi olajšali dostop do zgoraj naštetih trgov (UL GS MARK, 2004).

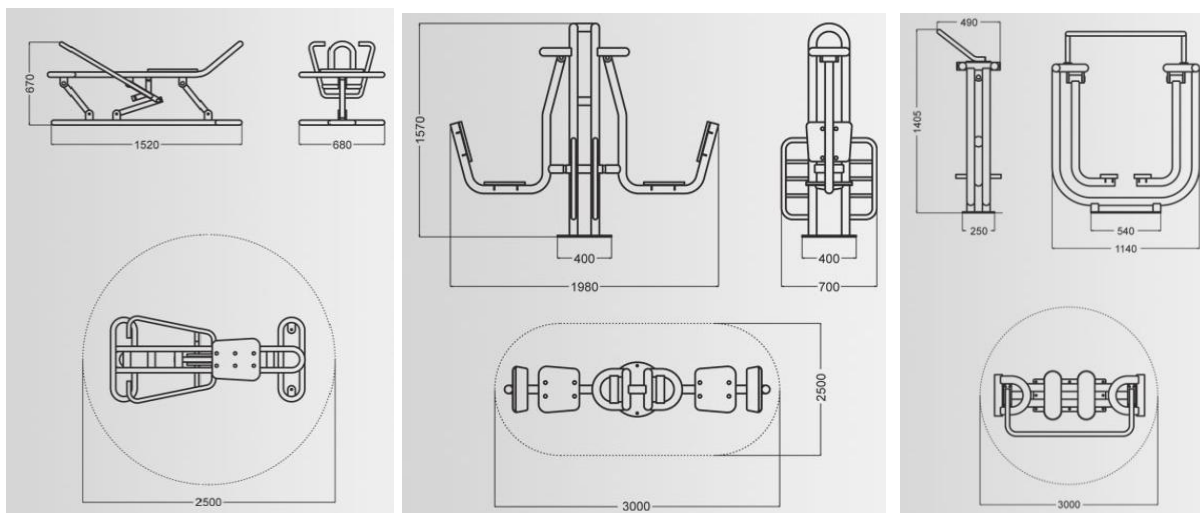
- GS znak, ki pomeni »geprüfte Sicherheit«; v prevodu to pomeni varnostno preizkušeno, je bil v prvi vrsti ustanovljen znak uvoznikov, distributerjev oziroma panožnih združenj in naj bi zavaroval podjetja, organizacije ter potrošnike v Nemčiji. Prezemali so nadzor in odgovornost nad vsemi prodajnimi izdelki Nemčije, ki so izvirali dejansko iz celega sveta. Koncept GS znaka pa je postal tako uspešen, da je postal močno tržno orodje podjetij po svetu in je danes mnogo izdelkov, zlasti na področju informacijske tehnologije, ter gospodinskih aparatov. Zelo težko jih je prodati, če ne nosijo GS znaka. Dokazuje pa izpolnjene varnostne zahteve evropskih standardov z nemškim nacionalnim odstopanjem (UL GS MARK, 2004).

Oznaka CE zagotavlja oziroma omogoča prost pretok proizvodov na evropskem trgu, ki so skladni z zahtevami zakonodaje EU (na primer varnostne, zdravstvene in okoljevarstvene) in je ključni pokazatelj skladnosti proizvoda s predpisi. Ob ustanovitvi enotnega evropskega trga, (27 držav članic EU in države EFTA Islandija, Norveška, Lihtenštajn) je Evropska unija vpeljala posebno varnostno zakonodajo za določene kategorije proizvodov, ki se prodajajo na trgu. Ta zakonodaja presega splošne varnostne zahteve, ki jih morajo izpolnjevati vsi proizvodi.

Oznako CE na proizvode namestijo proizvajalci. Z namestitvijo oznake CE na proizvod, proizvajalci na lastno odgovornost izjavljajo, da so njihovi proizvodi skladni z vsemi predpisanimi zahtevami, ki veljajo v Evropi. Odgovornost proizvajalcev je zagotavljanje, da prodajajo proizvode, ki so skladni z vso veljavno zakonodajo. To storijo tako, da na primer ocenijo možna tveganja in preizkusijo vzorce proizvoda, ali jih za ta namen dajo preizkusiti priglšenemu organu ugotavljanja skladnosti, če je to potrebno. Tega se poslužujejo pri določenih proizvodih, ki sami po sebi predstavljajo večje tveganje (plinski kotli, verižne žage). Kjer varnosti ne more preveriti proizvajalec sam, v takih primerih varnostni pregled opravi neodvisna organizacija, ki jo določijo nacionalni odgovorni organi. Šele ko je to izvedeno, lahko proizvajalec na proizvod namesti oznako CE (Evropska komisija, 2012).

1.6.6 Postavitev naprav fitnesa na prostem v okolje (naravo)

Proizvajalci opreme oziroma posredniki, ki naprave prodajajo, lahko izdelajo natančne risbe oziroma načrte za namestitev naprav. Izmerjene so najdaljše ročice in temu primeren radij prostora, ki ga potrebuje vsaka naprava za postavitev in seveda nemoteno delovanje. Mere so seveda odvisne od samega gibanja in dinamike vaje.



Slika 91. Primer skic, načrtov za naprave zunanjega fitnesa, izdelanih pred postavitvijo v naravo (Vojtek d.o.o., 2012)

Tu pa lahko omenimo tudi barvo naprav, ki jo lahko izbiramo glede na okolico, kamor bomo naprave postavili in seveda na možnosti, ki nam jih ponudniki nudijo. Vsak ponudnik razpolaga z določeno izbrano barvo svojih izdelkov, po navadi pa obstaja možnost izbire barv po barvni lestvici RAL, vendar z doplačilom.



Slika 92. Barvna lestvica RAL (Barve izdelkov - Ral barvna lestvica, 2011)

Na sliki 92 lahko vidimo možnosti izbire barv za naprave zunanjega fitnesa ob doplačilu.

Kot dodatno možnost pa podjetja, ki prodajajo opremo zunanjega fitnesa, ponujajo tudi reklamne table oziroma panoje, katere lahko investitorji oziroma kupci različno zapolnijo. Z njimi si lahko naredijo reklamo (promovirajo svoje podjetje) ali pa oddajajo reklamna mesta in tako zaslužijo nekaj denarja.



Slika 93. Reklamna tabla
(Paris outdoor fitness)



Slika 94. Reklamni pano
(Vojtek d.o.o., 2012)

Na sliki 93 vidimo primer reklamne table enega od ponudnikov zunanje fitnes opreme, na sliki 94 pa primer svetlečega panoja, ki je ravno tako namenjen promociji oziroma predstavitvi in ga lahko kupec zapolni z želeno vsebino.

Nekatere naprave zunanjega fitnesa imajo že same po sebi lahko oblikovano predstavitveno oziroma reklamno ploščo, ki služi namenu reklamiranja oziroma oglaševanja ali predstavitve.



Slika 95. Naprave z oblikovano reklamno ploščo (Fitness Equipment For Disabled).

Na sliki 95 je primer naprave fitnesa na prostem, ki je izdelana tako, da ima oblikovano reklamno ploščo že v sami napravi in lahko to površino izkoristimo za želeno reklamno oziroma predstavitveno vsebino.

Podjetja, ki se ukvarjajo s prodajo teh naprav, nam omogočajo tudi samopostavitve naprav v okolje. Nekatera imajo zaposlene ljudi, ki opravijo to delo, nekatera pa nam le priporočijo izkušene delavce iz okoliša, kjer naj bi naprave namestili in nam priskrbeli vso potrebno inštalacijo in pripravili okolico za nemoteno delovanje zunanjega fitnesa.

Ob namestitvi naprav so na voljo navodila za vzdrževanje, ki pa so povsem enostavna. Naloga delavcev in ljudi, ki so zadolženi za postavitev, pa so tudi redni pregledi in manjša vzdrževalna dela, kot so privitje vijakov, mazanje in podobno. Če bi prišlo do vidnih nepravilnosti na napravah, nam jih lahko v garancijskem roku odpravijo brez plačila.

Dotična podjetja so skozi celoten proces; od ideje, do razvoja in namestitve, kasneje obnove in vzdrževanja, dosegljive in pripravljene pomagati pri problemih in zapletih.



Slika 96. Namestitev naprav fitnesa na prostem v naravo (The Method to our Madness)

Na sliki 96 so vidna dela, ki potekajo pred samo namestitvijo naprav fitnesa na prostem v okolje, kjer bodo postavljena.

Ustavimo pa se tudi pri ureditvi okolice vadišča in tudi ureditvi tal pod napravami. Ker na ureditev le-teh vpliva veliko dejavnikov, bomo prikazali nekaj primerov:



Slika 97. Primeri zunanjih fitnesov in urejenost njihove okolice, ter tal pod napravami (lasten arhiv)

Problem okolice investitorji rešujejo na različne načine. Seveda je pogojena lokacijam zunanjih fitnesov. Če so naprave postavljene v park med drevesa ali pa se nahajajo ob nekem stadionu ali šoli, vrtcu, je okolica temu primerna. Potrebno se je prilagajati razmeram in izkoristiti naravo na najboljši možni način. Zgoraj lahko vidimo, da so tla pod napravami različna. Nekje so betonska, drugje je pod napravo položen kos umetne trave ali pa so tla naravna, kar ima poseben čar, zaradi neposrednega stika z naravno podlago med treningom. Kakor je to lepo in prijetno, ima tudi svoje posledice in slabosti. Ob slabem vremenu se na taki podlagi zna narediti blato in seveda posledično tudi drsi. Se pa postavljalci fitnesov na prostem vprašajo, kaj spada v kateri ambient in kaj je pametno za konkretno lokacijo, kjer se bodo naprave nahajale. Tako lahko tudi betonska plošča pod napravo izgleda lepo in je bolj praktična v nekaterih primerih. Naprave zunanjega fitnesa se razlikujejo od naprav v fitness centrih. Te naprave morajo kljubovati vremenskim dejavnikom, zato morajo biti močnejše,

bolj vzdržljive, robustne, vodoodporne in tako naprej. Naprave so zaščitene pred rjavenjem, korozijo, luščenjem in so grajene tako, da imajo dolgo življenjsko dobo. V ta namen se uporabljajo različni materiali, kot so različno debela jekla, inox, odvisno od proizvajalca. Naprave ne potrebujejo električne energije, saj vsako napravo poganjajo ljudje in uporabljajo svojo telesno težo kot obremenitev, ki jo morajo premagati na posamezni napravi. Vse stojne površine naprav so nedrseče tudi v mokrem vremenu in so ergonomsko oblikovane, kar dodatno pripomore k zanesljivemu stojnemu mestu in mestom, ki so namenjena za držanje.

1.6.7 Trg naprav fitnesa na prostem

Opremo za zunanji fitnes izdelujejo podjetja, ki se nahajajo v tujini, poleg tega pa obstajajo tudi slovenska podjetja, ki se ukvarjajo s to panogo. Tuji proizvajalci za prodajo izdelkov na našem trgu potrebujejo uvoznike oziroma prodajalce, ki se ukvarjajo s tem, da naprave pridejo v roke kupcem.

Osnovni kupci od podjetij, ki se ukvarjajo s prodajo naprav fitnesa na prostem, v večini niso posamezniki, ampak že uveljavljena podjetja ali ustanove. Med najpogostejšimi in največjimi so občine, ki upravljajo z javnimi parki. Omogočijo nakup naprav za vrtce, šole, univerze, kjer so fitnesi v naravi najbolj smiselni in zato najpogostejši.

Odjemalci oziroma potrošniki fitnesa na prostem pa so zopet drugi ljudje; preprosti, vsakdanji ljudje (fizične osebe, gospodinjstva). Največ zanimanja so pokazali upokojeanci, ki si želijo popestriti čas z aktivnostjo, študentje ki si želijo brezplačne vadbe, vsi ljudje, ki si želijo zdravega življenja (Čampa, 2008).

Nika Čampa je v Ljubljani, avgusta 2008, v okviru diplomske naloge z naslovom Analiza ustanovitve podjetja za prodajo vadbene opreme za zunanjo uporabo, izpeljala anketo s petimi vprašanji. Razdelila jo je med 120 ljudi, starih med 20 in 80 let. Spraševala jih je po njihovem zanimanju za zunanji fitnes.

Tabela 9

Rezultat odgovora na vprašanje anketirancev Natura fit d.o.o. glede poznavanja zunanjega fitnesa (Čampa, 2008).

Ali ste že zasledili ponudbo zunanjega fitnesa?	ŠTEVILO	ODSTOTKI
DA	4	3,3
NE	116	96,7

Iz tabele 9 je razvidno, da ljudje (splošni uporabniki) skoraj da ne poznajo te ponudbe. Zanimljivo majhen procent vprašanih je zasledilo ponudbo zunanjega fitnesa v svojem okrožju.

Zanimiv pa je naslednji rezultat.

Tabela 10

Rezultat odgovora na vprašanje anketirancev Natura fit d.o.o. glede zanimanja za zunanji fitnes (Čampa, 2008)

Bi vas ponudba zunanjega fitnesa zanimala, če vam bi bila na dosegu?	ŠTEVILO	ODSTOTKI
DA	87	72,5
NE	33	27,5

Številke v tabeli 10 nam dajo vedeti, da je veliko ljudi, ki bi jih, oziroma jih ponudba fitnesa na prostem zanima. Kar 72,5 odstotkov anketiranih je na odgovor, če bi jih zanimala ponudba zunanjega fitnesa, če bi jo imeli na dosegu, odgovorilo z da.

To pomeni, da je potrebno ljudem ta način vadbe ponuditi, omogočiti in seveda pravilno predstaviti. Tako bi lahko naredili velik korak k aktivnemu preživljanju prostega časa in posledično boljšemu zdravju ljudi.

1.7 Interesi države in subvencije

Ministrstvo za zdravje Republike Slovenije je izdelalo nacionalni program spodbujanja telesne dejavnosti za krepitev zdravja, ki velja od leta 2007 do 2012. Načrt zavzema cilje in naloge usmerjene k povečevanju dostopnosti in kakovosti telesne dejavnosti za boljše zdravstveno stanje prebivalcev.

Spodaj je izpisanih nekaj ciljev in nalog iz tega nacionalnega programa Republike Slovenije:

Cilji:

- večja ponudba kakovostnih, varnih in najširše dostopnih programov telesne dejavnosti za krepitev zdravja v skrbi za privzemanje aktivnega življenjskega sloga;
- zagotovitev kakovostne infrastrukture, služb in drugih možnosti v podporo množični športni rekreaciji;
- večja ponudba programov za vsakodnevno telesno dejavnost otrok in mladostnikov;
- krepitev mreže lokalnih ponudnikov organizirane telesne dejavnosti (športna društva, klubi ipd.).

Naloge:

- oblikovanje usmeritve za nove systemske oziroma zakonodajne rešitve, ki bodo omogočale vsem dostopno in zadovoljivo ponudbo telesne dejavnosti za krepitev zdravja;
- oblikovanje smernic za izdelavo programov za različne ciljne skupine glede na njihove potrebe in zmogljivosti;
- vzpostavitev informacijske mreže o programih telesne dejavnosti;

- uvajanje programa telesne dejavnosti za krepitev zdravja v vse srednje, osnovne šole in vrtce;
- razvoj privlačnih vsebin športne vzgoje in dodatnih programov telesne dejavnosti za krepitev zdravja, ki bodo otroke in mladostnike spodbujali k privzemanju aktivnega življenjskega sloga;
- sistemska podpora lokalnim ponudnikom organizirane telesne dejavnosti za krepitev zdravja (Fras idr., 2007).

Vsi ti izpisani cilji in naloge v tem programu Ministrstva za zdravje Republike Slovenije ustrezajo opisu namenov in ciljev koncepta fitnessov na prostem, kar nam govori v prid postavitvi takega športnega objekta.

Fitnes na prostem pa po zakonu spada med enostavne vadbene objekte namenjene športu in rekreaciji na prostem in so po členu 1.93 v ZGO-ju (Zakonu o graditvi objektov) posebej naštet. Sem spadajo tudi nogomet, odbojka, rokomet, tenis, golf, vzletišča za zmaje, ultralahka letala in druga podobna športna vzletišča, rekreacijsko jahanje, kolesarjenje, trim steze in druga podobna športna oziroma rekreacijska igrišča na prostem. Po ZGO-1 takšnim objektom ni dovoljeno spreminjati vodnih in reliefnih značilnosti.

2 PROBLEM NALOGE

V nadaljevanju naloge nas je zanimalo, kdo so ljudje ki so trenirali, trenirajo in bodo trenirali na napravah zunanjega fitnesa. Lahko bi rekli, kdo so splošni uporabniki in kakšne so njihove želje in potrebe glede tega načina vadbe. V ta namen smo sestavili anketni vprašalnik, s katero si bomo lahko razjasnili nekaj osnovnih vprašanj o zunanjem fitnesu. S tem želimo prikazati interese uporabnikov vsem zainteresiranim investitorjem (kupcem), proizvajalcem opreme zunanjih fitnessov, dobaviteljem, ter kakršnimkoli športnim delavcem, ki bi se zanimali za tovrsten način vadbe.

Na podlagi problema smo definirali naslednje cilje.

2.1 Cilji naloge

- a.) Ugotoviti strukturo obiskovalcev (spol, starost) izbranih fitnessov na prostem in ugotoviti s kom, kdaj, kako ter kolikokrat vprašani obiskujejo izbrana zunanja fitnesa.
- b.) Pridobiti ocene ter mnenja splošnih uporabnikov glede števila, stanja, uporabnosti naprav dotičnih zunanjih fitnessov in pridobiti mnenja o urejenosti njunih okolice vadišča.
- c.) Izvedeti glavne razloge za obisk fitnessov v naravi od tamkajšnjih vadečih.
- d.) Definirati prednosti ter slabosti tovrstnega načina vadbe od splošnih uporabnikov zunanjih fitnessov.

2.2 Kratka opisa dotičnih fitnessov na prostem (fitness na prostem Žak v Šiški ter fitness na prostem Fužine)

Zunanji fitness ŽAK v Šiški obsega 5 zunanjih fitness naprav. Tla pod napravami so urejena s kosi umetne trave. Nahaja se v sklopu športnega vadišča, ki je ograjen z ograjo. Koristimo ga lahko neomejeno. Poleg fitnessa v naravi lahko koristimo zunanja igrišča, ki so stalno odprta in brezplačna. Prosto dostopna sta tudi pomožni stadion stadiona v Šiški in steza v obliki trikotnika, tako imenovana Holmerjeva steza, posuta z mešanico žagovine in peska, namenjena teku.



Slika 98. Fitness na prostem ŽAK - Šiška (lasten arhiv).

Fitness na prostem Fužine pa zajema 12 naprav, ki se nahajajo v sklopu parka blizu naselja nove Fužine. Naprave so razvrščene med drevesi, ki poleti nudijo naravno senco. Tla pod napravami so naravna. Ob zunanjem fitnessu poteka sprehajalna pot, ki vodi od stanovanjskega naselja v naravo. V bližini se nahaja otroško igrišče, na voljo je tudi več asfaltnih igrišč in tudi igrišče za balinanje.



Slika 99. Fitness na prostem Fužine (lasten arhiv).

3 METODE DELA

3.1 Vzorec anketirancev

Vprašalnike so izpolnjevali naključni obiskovalci zunanjih fitnessov in sicer 52 vadečih, od tega polovica (26) na zunanjem fitnessu ŽAK v Šiški, polovica pa jih je odgovarjala na zunanjem fitnessu na Fužinah. Od tega je bilo 30 vprašanih ženskega spola in 22 vprašanih moškega in sicer 16 ljudi iz starostne skupine 20–29 let, 10 vprašanih iz skupine 30–39 let, 9 vprašanih iz 40–49 let, 11 iz skupine 50–59 let in 6 iz skupine 60–69 let.

3.2 Pripomočki

Odločili smo se sestaviti vprašalnik z dvanajstimi vprašanji in štirimi podvprašanji, kjer so vprašani morali razložiti svojo dano oceno za določen odgovor. Vprašanja so bila zastavljena na tri načine. Prvi del vprašalnika so sestavljala vprašanja z možnostjo obkrožanja ali dopolnjevanja in so spraševala po anketirancu in njegovem obisku zunanjega fitnessa. V drugem delu so morali vprašani oceniti naprave in okolico z ocenami v lestvici od 1 do 5 in podati razlago za njihovo izbiro ocene. Tretji del pa je bil opisne narave in so lahko vprašani podali mnenja o tem načinu vadbe, prednostih in slabostih. Vprašalniki so bili anonimni.

3.3 Postopek

Naključno izbrani vadeči fitnessa na prostem so nam na kraju samem, pred začetkom izvajanja vaj na napravah, ustno odgovarjali na napisana vprašanja, ki smo jih nato skrbno zabeležili in kasneje obdelali.

Vprašalnike so izpolnjevali v dveh obdobjih in sicer v dveh različnih letnih časih; poleti in jeseni. Datumsko je to segalo od 02 . 07 . 2011 do 15 . 07 . 2011 poleti, ter od 28 . 09 . 2011 do 06 . 10 . 2011 jeseni. Izpraševali pa smo od zgodnjih jutranjih ur (6.00) pa do 21.00 ure, ko smo še naleteli na ljudi, ki so trenirali. Enake vprašalnike pa smo uporabili tudi na dveh različnih lokacijah v Ljubljani in sicer na zunanjem fitnessu ŽAK v Šiški ter zunanjem fitnessu na Fužinah. Zanimala so nas odstopanja odgovorov glede na lokacijo fitnessov na prostem ter razlike v rezultatih zaradi druge strukture obiskovalcev. Fitnessa v naravi imata zelo različne koncepte in tudi sama lokacija je vpliva na velike razlike v odgovorih.

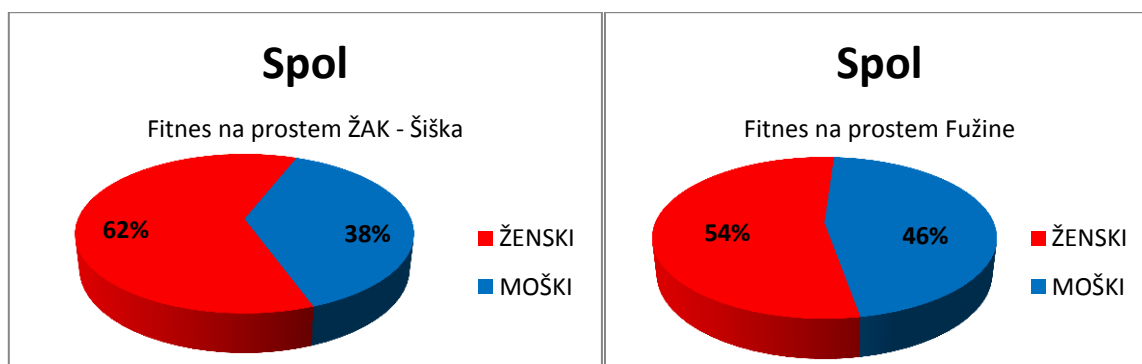
Podatke smo obdelali v programu Microsoft Excel, kjer smo tudi izdelali grafe. Na vsako vprašanje se nanašajo trije grafi, prvi za podatke zunanjega fitnessa ŽAK v Šiški, drugi za podatke zunanjega fitnessa na Fužinah in tretji ponazarja seštevek odgovorov obeh fitnessov v naravi in nam poda skupen rezultat. Rezultati bodo prikazani v odstotkih.

4 REZULTATI IN RAZPRAVA

4.1 Demografska struktura vprašanih na izbranim fitnessoma na prostem

Odločili smo se zastaviti vprašanja o spolu in starosti, saj vemo, da se glede na ti dve spremenljivki kažejo velike razlike, želje in potrebe vadečih, zahteve obeh spolov in različnih starosti po obsegu, težavnosti ter usmerjenosti vaj na napravah zunanjih fitnessov oziroma fitnessov na prostem. Zato smo zaradi lažjega razumevanja odgovorov vključili ti dve demografski značilnosti v vprašalnik.

Rezultati odgovorov vprašanih glede na spol so sledeči:



Slika 100. Razdelitev po spolu

Slika 101. Razdelitev po spolu

(fitness na prostem ŽAK Šiška) (lasten arhiv) (fitness na prostem Fužine) (lasten arhiv)

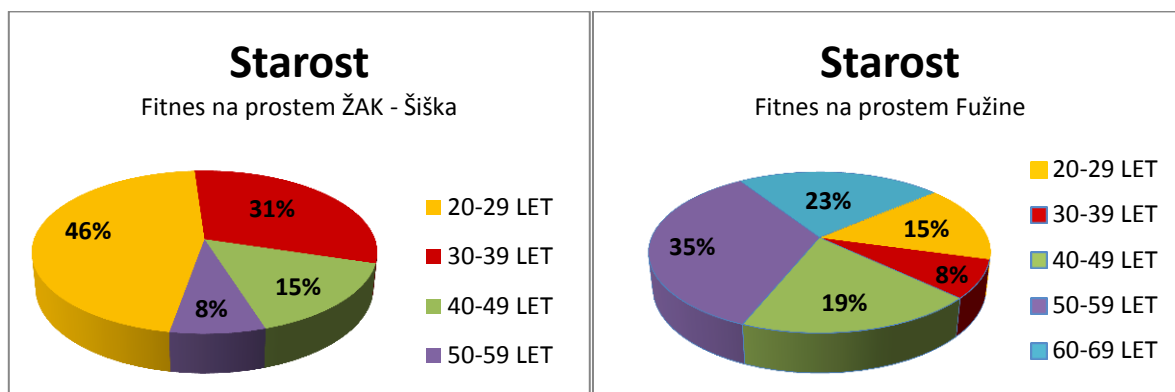


Slika 102. Razdelitev po spolu

(fitness na prostem ŽAK Šiška in fitness na prostem Fužine) skupaj (lasten arhiv)

Kot lahko vidimo iz slik 100, 101, 102 je razvidno, da jih obiskuje več kot 50 odstotkov vadečih in sicer ženskega spola. Tako na Fužinah in kot v Šiški je več obiskovalk kot obiskovalcev. Na vprašalnik je skupaj odgovarjalo 30 žensk in 22 moških.

Glede na starost vprašanih pa so bili rezultati sledeči:

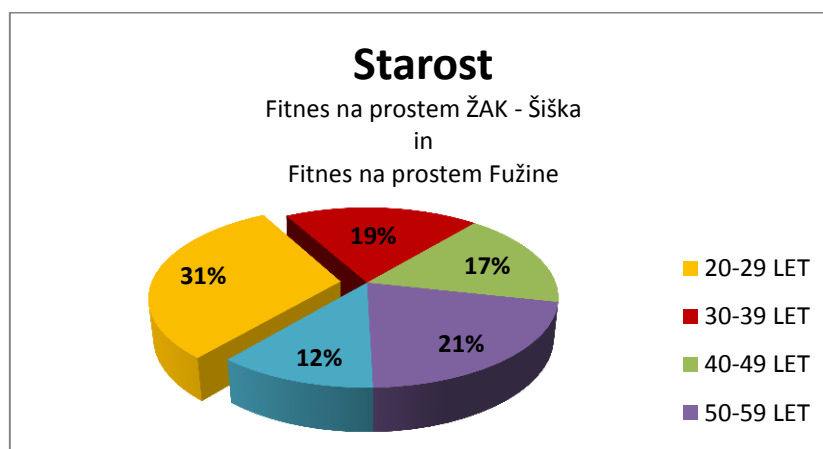


Slika 103. Razdelitev po starosti

(fitnes na prostem ŽAK Šiška) (lasten arhiv)

Slika 104. Razdelitev po starosti

(fitnes na prostem Fužine) (lasten arhiv)



Slika 105. Razdelitev po starosti

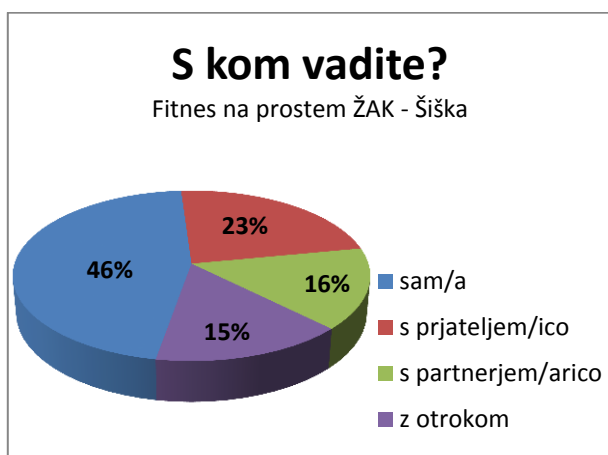
(fitnes na prostem ŽAK Šiška in fitnes na prostem Fužine) skupaj (lasten arhiv)

Na sliki 103 vidimo, da je prevladujoča starostna skupina vprašanih 20–29 let; torej na napravah fitnesa na prostem ŽAK Šiška vadi v večini mlajša populacija ljudi, nato glede na odstotke sledi starostna skupina 30-39 let, manj pa tu vadijo starejši ljudje. Sklepamo, da je razlog lokacija zunanjega fitnesa. Ta se namreč nahaja blizu stadiona in drugih igrišč, kjer lahko ljudje tečejo in izvajajo druge športne aktivnosti. Sam koncept ŽAK-a temelji bolj na rekreaciji mlajših generacij. Nasprotno pa lahko vidimo na sliki 104, da prevladuje starostna skupina vadečih 50–59, sledi skupina 60–69 let ter nato 40–49. Ta fitnes na prostem na

Fužinah pa se nahaja v parku blizu stanovanjskega naselja in je idealna lokacija za telesno aktivnost starejših ljudi, ki tam stanujejo in tako koristno zapolnijo svoj čas. Skupni rezultat na sliki 105 pa še vedno kaže v prid starostni skupini 20–29, ki z 31 odstotki dokazuje, da se mladi bolj poslužujejo vadbe na napravah zunanjih fitnessov in so bolj privrženi temu načinu vadbe.

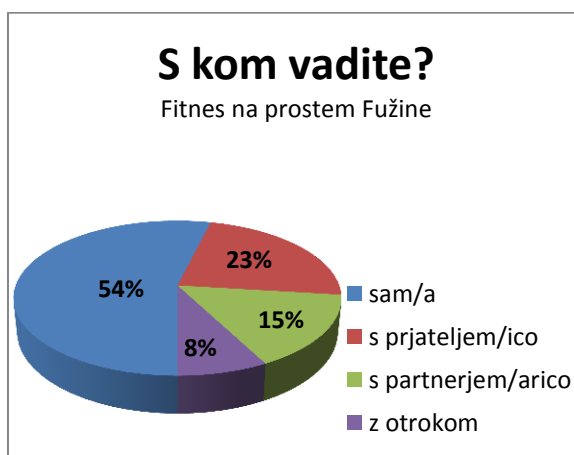
4.2 S kom, kdaj, kako ter kolikokrat vprašani obiskujejo izbrana zunanja fitnesa?

Vprašanim smo zastavili vprašanje, ali vadijo sami ali v družbi. Ker je vadba zunanjega fitnesa tudi družabne narave, se nam je to vprašanje zdelo smiselno.



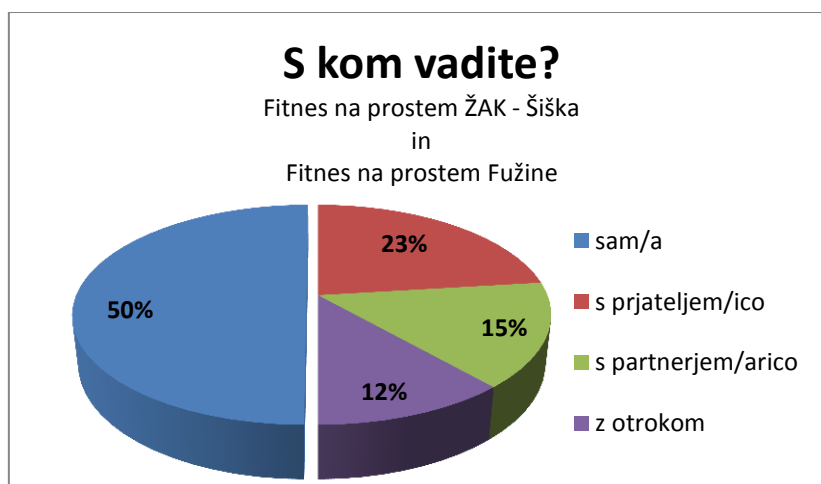
Slika 106. S kom vadijo?

(fitnes na prostem ŽAK Šiška) (lasten arhiv)



Slika 107. S kom vadijo?

(fitnes na prostem Fužine) (lasten arhiv)



Slika 108. S kom vadijo?

(fitnes na prostem ŽAK Šiška in fitnes na prostem Fužine) skupaj (lasten arhiv)

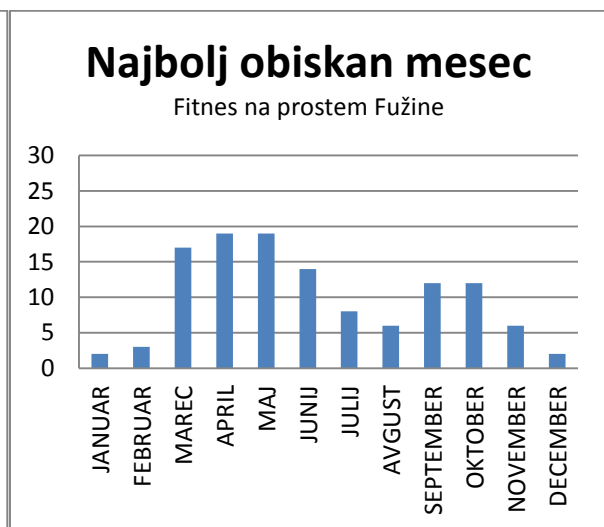
Na slikah 106, 107, 108 lahko vidimo, da zelo veliko ljudi vadi samih, kar okoli 50 odstotkov vprašanih tako na Fužinah kot v Šiški. Pojavili pa so se tudi odgovori s prijateljem ali prijateljico (6 odgovorov na ŽAK-u in tudi 6 vprašanih na Fužinah) skupaj na obeh zunanjih fitnessih in sicer 12 vprašanih ter odgovori s partnerjem, partnerico in otrokom. Ta dva odgovora se pojavita v manjših odstotkih, lahko pa opazimo, da več otrok s starši hodi na zunanji fitness v Šiški.

Zanimalo nas je tudi, kdaj ljudje vadijo na zunanjih fitnessih. Kateri je najbolj obiskan mesec, kako posamezniki prihajajo glede na letne čase in ure v dnevu? Rezultati so sledeči:



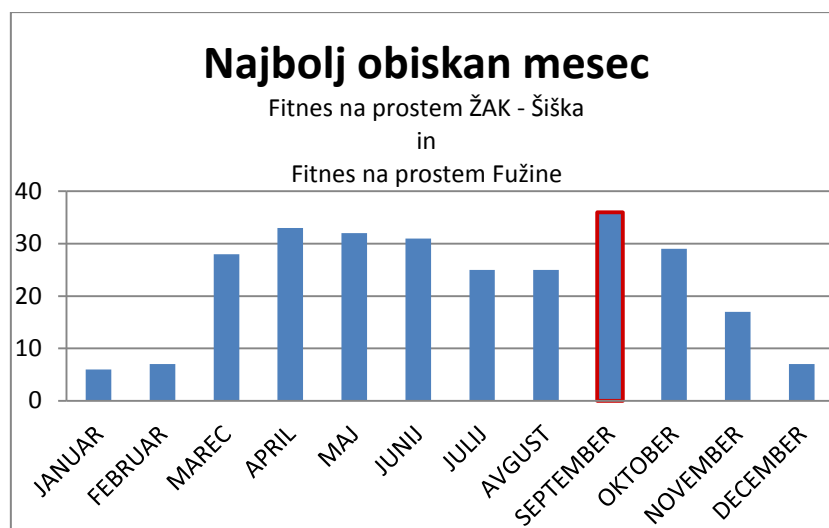
Slika 109. Najbolj obiskan mesec

(fitness na prostem ŽAK Šiška) (lasten arhiv)



Slika 110. Najbolj obiskan mesec

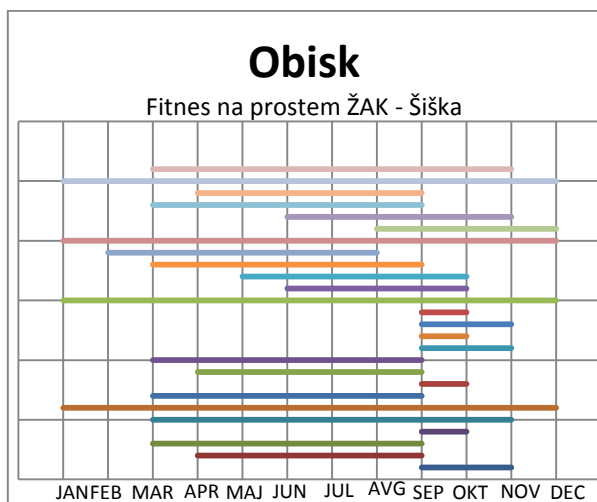
(fitness na prostem Fužine) (lasten arhiv)



Slika 111. Najbolj obiskan mesec

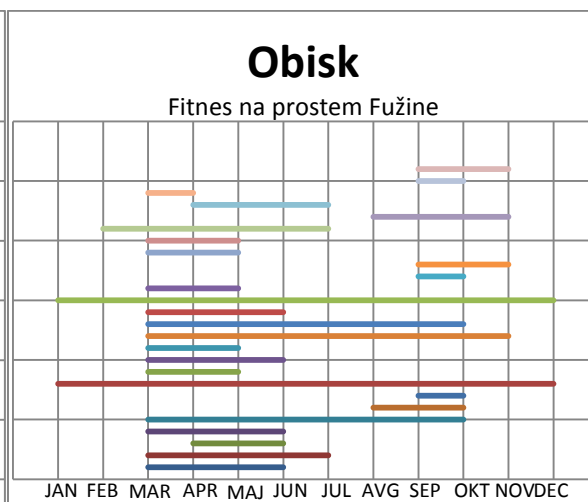
(fitness na prostem ŽAK Šiška in fitness na prostem Fužine) skupaj (lasten arhiv)

Slika 111 nam prikaže, da so najmanj obiskani zimski meseci. Najbolj obiskan je mesec september. Vidna je razlika v obisku glede na mesece med obema zunanjsima fitnessoma (sliki 109, 110). Fitnes na Fužinah je najbolj obiskan aprila in maja za razliko od ŽAK-a, kjer vprašani največ vadijo septembra. Ob poletnih mesecih, predvsem na zunanjem fitnesu na Fužinah, lahko vidimo vpad obiska.



Slika 112. Obiski

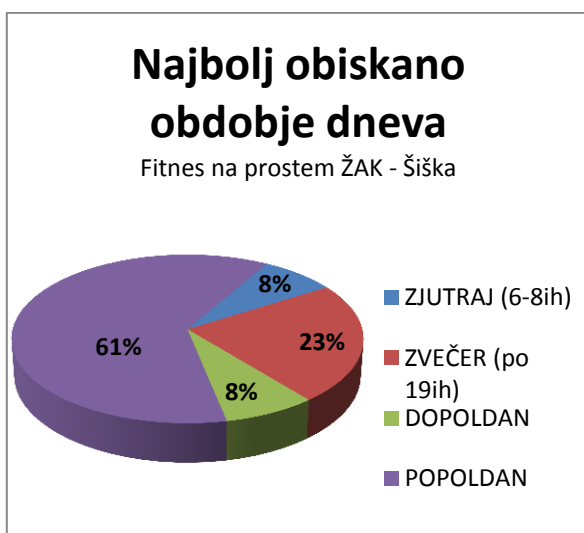
(fitnes na prostem ŽAK Šiška) (lasten arhiv)



Slika 113. Obiski

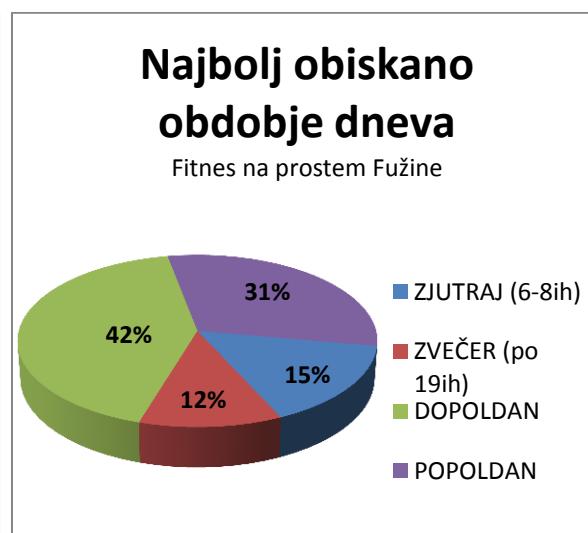
(fitnes na prostem Fužine) (lasten arhiv)

Iz slik 112 ter 113 vidimo kontinuiteto vadbe na zunanjsima fitnessoma. Presenetljiv in zanimiv podatek je, da zunanji fitnes celo leto obiskuje kar 6 vprašanih, kar je 12 odstotkov.



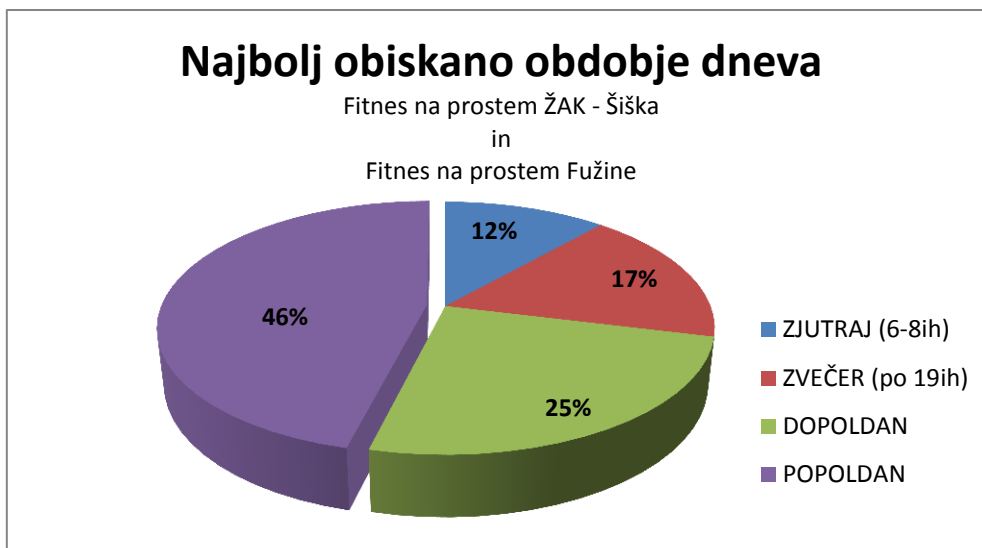
Slika 114. Najbolj obiskano obdobje dneva

(fitnes na prostem ŽAK Šiška) (lasten arhiv)



Slika 115. Najbolj obiskano obdobje dneva

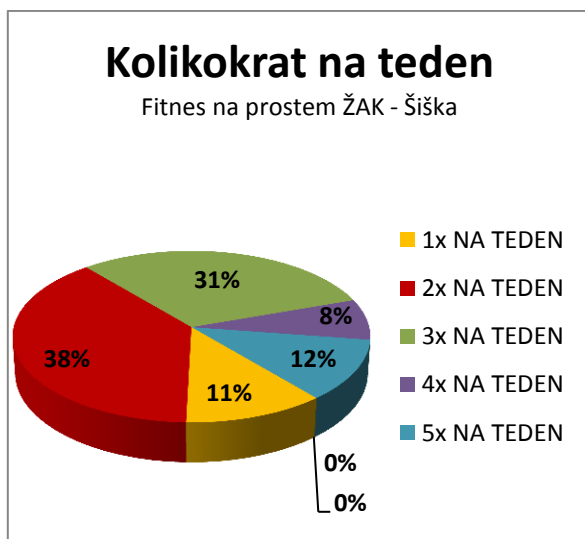
(fitnes na prostem Fužine) (lasten arhiv)



Slika 116. Najbolj obiskano obdobje dneva

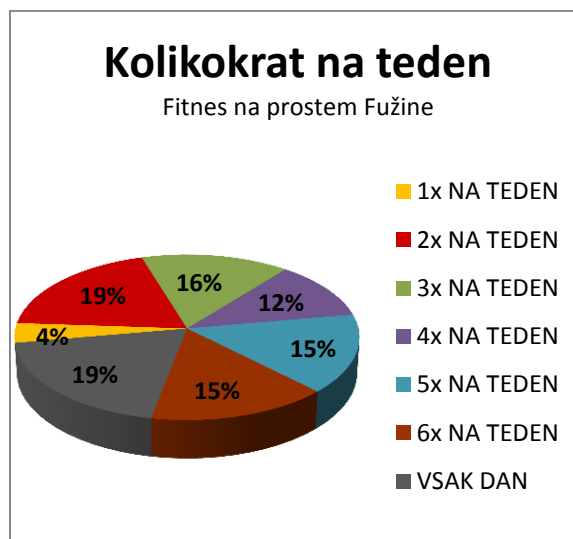
(fitnes na prostem ŽAK Šiška in fitnes na prostem Fužine) skupaj (lasten arhiv)

Tudi pri tem odgovoru lahko vidimo velike razlike med zunanjima fitnessoma. Slika 114 nam kaže, da vprašani na ŽAK-u največkrat vadijo v popoldanskem času, za razliko lahko na sliki 115 razberemo, da vadeči na fužinskem zunanjem fitnessu pogosteje vadijo dopoldan. Na sliki 116 vidimo, da skupaj vseeno prevladuje popoldanska vadba vprašanih (46 odstotkov).



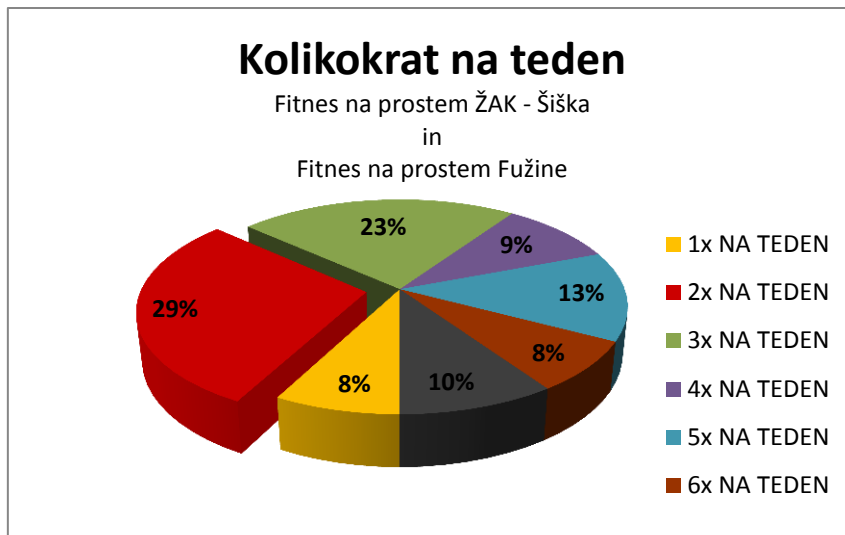
Slika 117. Kolikokrat na teden

(fitnes na prostem ŽAK Šiška) (lasten arhiv)



Slika 118. Kolikokrat na teden

(fitnes na prostem Fužine) (lasten arhiv)



Slika 119. Kolikokrat na teden

(fitnes na prostem ŽAK Šiška in fitnes na prostem Fužine) skupaj (lasten arhiv)

Na sliki 119 vidimo, da na odgovor kolikokrat na teden vprašani vadijo na napravah zunanjega fitnesa, z 29 odstotki prevladuje odgovor 2-krat na teden. Nato mu sledi odgovor 3-krat na teden s 23 odstotki. Na sliki 117 se odgovora na prvih dveh mestih ponovita, na sliki 118 pa je vidno, da na zunanjem fitnesu v Fužinah z 19 odstotki (5 vprašanih) vodita odgovora dvakrat na teden in vsak dan. To pomeni, da 5 vprašanih obiskovalcev zunanjega fitnesa na Fužinah vsak dan vadi na napravah in jim predstavlja vsakodnevno telesno aktivnost.

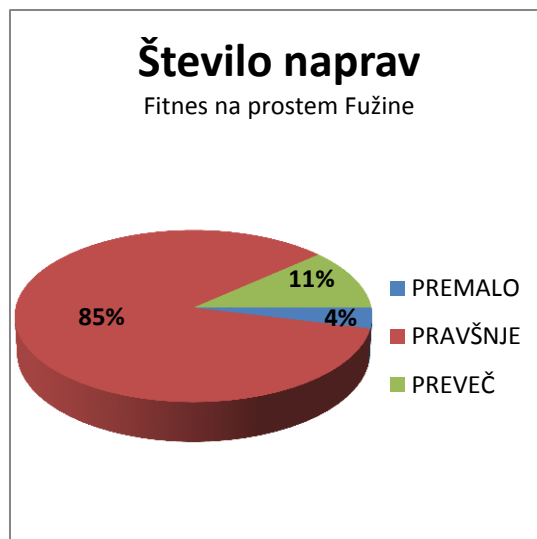
4.3 Ocene in mnenja vprašanih o izbranim zunanjim fitnesoma ter njihovi razlogi za obisk?

Vadeče smo spraševali po njihovih mnenjih in izkušnjah o izbranih zunanjih fitnesih. Ker so ti ljudje uporabniki teh naprav in na njih vadijo in se gibljejo v tej okolici, se nam je zdelo zanimivo ter pametno pridobiti njihova mnenja in stališča o zunanjem fitnesu. Ti ljudje so dotični »kupci«, uporabniki, ki nam lahko dajo povratne informacije za same proizvajalce in prodajalce te opreme. Poleg ocene so morali vprašani v tem delu vprašalnika podati razlog oziroma razlago za njihovo odločitev za nek odgovor. Zato bomo v tem delu predstavili prevladujoč odgovor ter navedli najbolj pogoste navedene razloge.



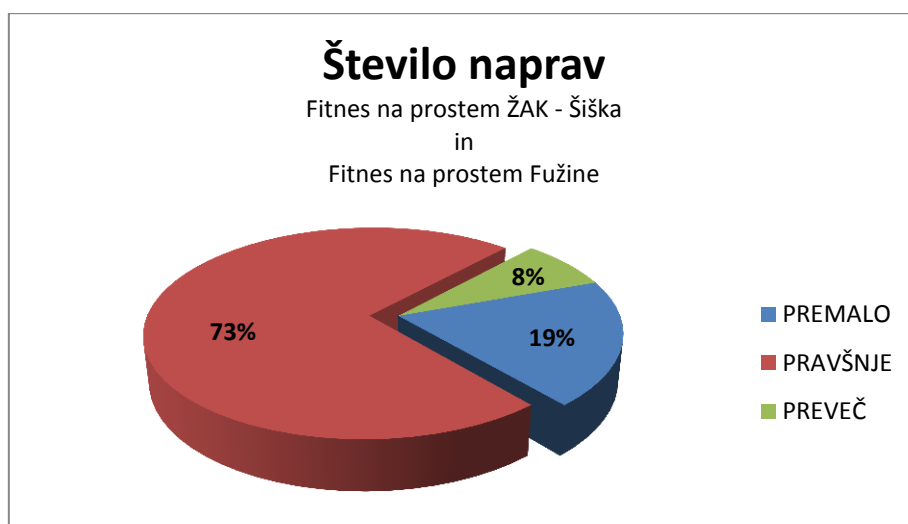
Slika 120. Število naprav

(fitnes na prostem ŽAK Šiška) (lasten arhiv)



Slika 121. Število naprav

(fitnes na prostem Fužine) (lasten arhiv)



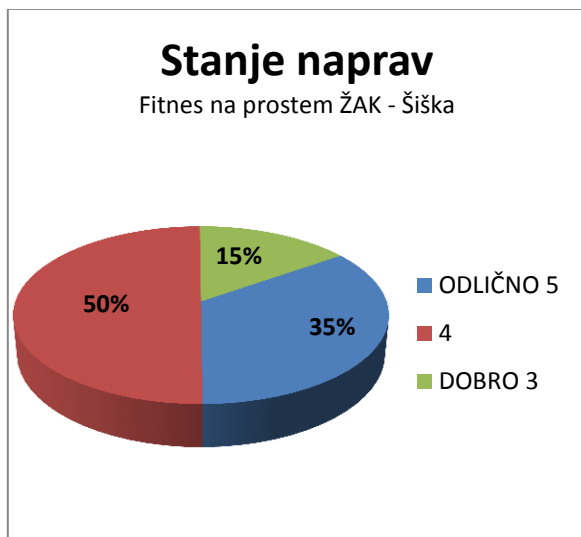
Slika 122. Število naprav

(fitnes na prostem ŽAK Šiška in fitnes na prostem Fužine) skupaj (lasten arhiv)

Na odgovor, ali je vprašanim naprav premalo, ravno prav ali preveč, so nam vadeči na fitnessu ŽAK v Šiški in fitnessu na Fužinah v večini odgovorili, da je naprav zadosti oziroma ravno prav. Kot lahko vidimo na sliki 120 se je 9 vprašanih pritožilo nad pomanjkanjem naprav na ŽAK-u v Šiški. Največkrat naveden razlog za ta odgovor je bil pomanjkanje naprav za aerobno aktivnost. Ta odgovor so podajali predvsem starejši, saj jim tek na stadionu ne ugaja (iz zdravstvenega vidika) in bi raje vozili kolo ali kaj podobnega na napravah zunanjega fitnesa. Pojavila pa se je želja po napravi potisk s prsi s strani moškega spola ter po napravi, ki simulira hojo po stopnicah s strani ženskega spola vadečih. Le eden vprašani na zunanjem fitnessu ŽAK v Šiški je odgovoril, da mu je naprav preveč oziroma ne uporabi vseh. Na sliki 121

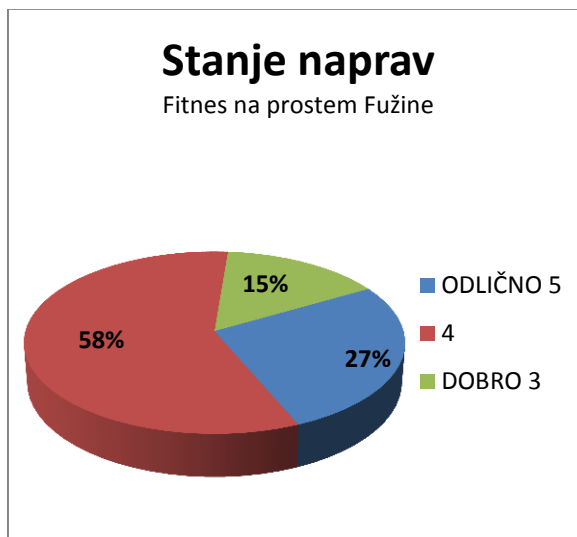
pa lahko vidimo, da so vprašani v veliki večini zadovoljni s številom postavljenih naprav na fužinskem fitnesu v naravi. Nekateri so celo povedali, da bi lahko bila kaka naprava manj, oziroma da so nekatere naprave glede na starostno populacijo neprimerne oziroma pretežke in bi jo lahko pogrešali.

Naslednja tri vprašanja pa so bila vadečim zastavljena na način ocenjevanja. Lahko so izbirali med lestvico števil od ena do pet; pet je pomenilo odlično, tri dobro in ena slabo, števila vmes pa neko vmesno stanje. Odgovori so bili sledeči:



Slika 123. Stanje naprav

(fitnes na prostem ŽAK Šiška) (lasten arhiv)



Slika 124. Stanje naprav

(fitnes na prostem Fužine) (lasten arhiv)



Slika 125. Stanje naprav

(fitnes na prostem ŽAK Šiška in fitnes na prostem Fužine) skupaj (lasten arhiv)

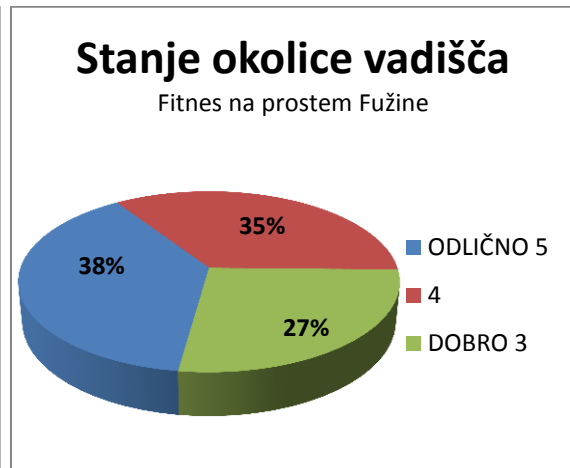
Glede stanja naprav vidimo iz slik 123, 124 ter 125, da se več kot 50 odstotkov vprašanih strinja z oceno 4, kar pomeni nekaj vmes med odličnim in dobrim stanjem. Kot razloge za oceno 4 pa so vadeči navedli, da določene naprave »škripajo« in ne »tečejo gladko«. Glavni

razlog za ocene 3 na zunanjem fitnesu v Šiški in na Fužinah pa sta seveda pokvarjeni napravi, ki so ju omenili vprašani. Da so naprave v odličnem stanju, pa je ocenilo v Šiški 9 ljudi, na Fužinah pa 7. To v skupnem seštevku predstavlja 31 odstotkov, kar lahko razberemo iz slike 119.



Slika 126. Stanje okolice vadišča

(fitnes na prostem ŽAK Šiška) (lasten arhiv)



Slika 127. Stanje okolice vadišča

(fitnes na prostem Fužine) (lasten arhiv)

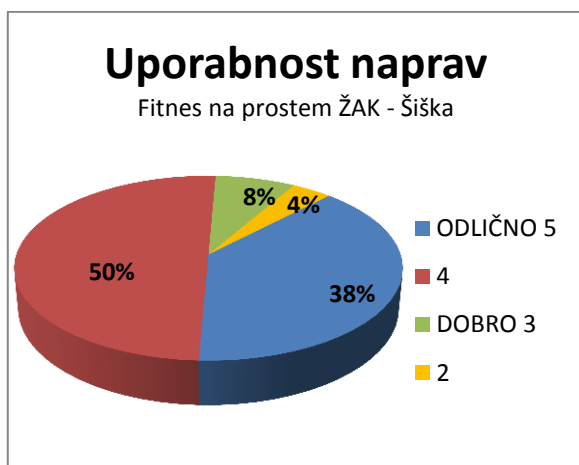


Slika 128. Stanje okolice vadišča

(fitnes na prostem ŽAK Šiška in fitnes na prostem Fužine) skupaj (lasten arhiv)

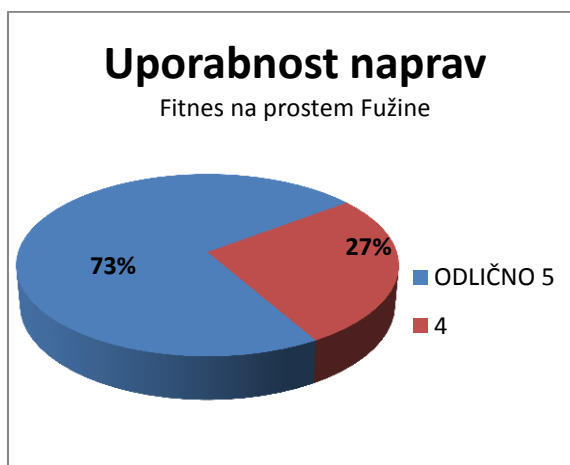
Na sliki 126 je prikazano, da so vprašani z 58 odstotki odlično zadovoljni z okolico zunanjega fitnesa v Šiški. Osem vprašanih od 26 je ocenilo okolico z oceno 4 in trije z oceno 3. Kot glavni razlog pa so omenili prah poleti in blato ob veliki količini dežja. Podobno sliko pa lahko vidimo na grafu zunanjega fitnesa v Fužinah (slika 127), kjer pa so vadeči za utemeljitev dodelitvi slabše ocene za stanje okolice, navajali razloge kot so odpadlo listje, ki zelo drsi in

ob padavinah povzroči blato in pa tudi samo travnato okolico, ki je ob razmočenem terenu drseča. Vendar lahko vidimo na sliki 128, da prevladuje z 48 odstotki odgovor z oceno 5.



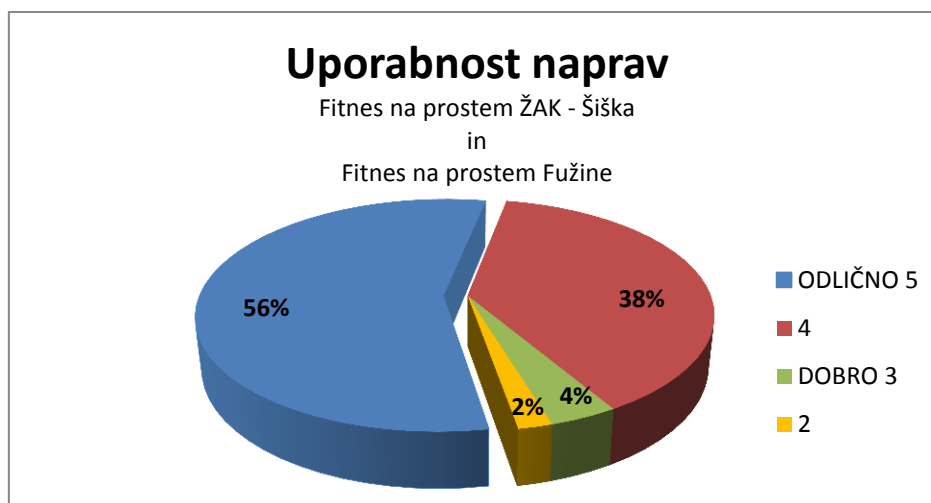
Slika 129. Uporabnost naprav

(fitnes na prostem ŽAK Šiška) (lasten arhiv)



Slika 130. Uporabnost naprav

(fitnes na prostem Fužine) (lasten arhiv)



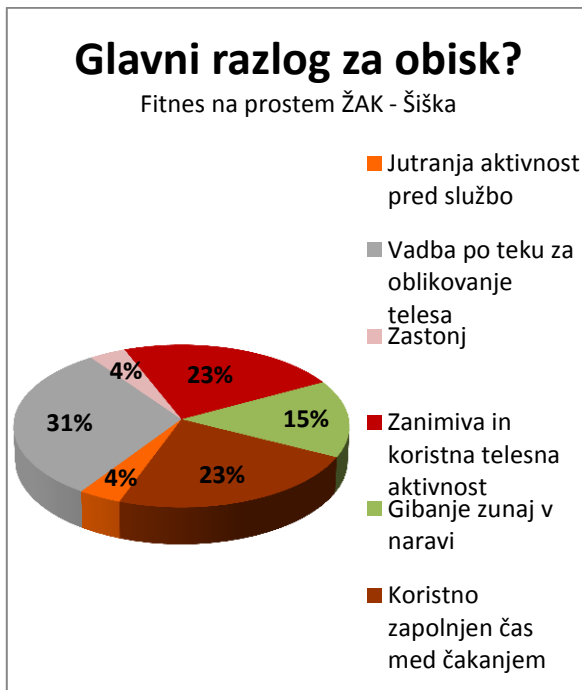
Slika 131. Uporabnost naprav

(fitnes na prostem ŽAK Šiška in fitnes na prostem Fužine) skupaj (lasten arhiv)

Tudi pri vprašanju o uporabnosti naprav sta prevladovali oceni 4 in 5. Na sliki 129 (zunanji fitnes v Šiški) je polovica vprašanih ocenila naprave glede njihove uporabnosti z oceno 4. Z dobro sta jih ocenila 2 vprašana in samo eden je podal oceno 2. Ta vadeči je oseba, ki se dvakrat dnevno vsak dan ukvarja s športom, kar pomeni, da je v dobri telesni kondiciji in mu te naprave ne predstavljajo izziva za vadbo. Obremenitve lastne teže so mu premajhne, kar je seveda razlog za oceno 2 pri uporabnosti naprav. Drugi razlogi za slabše ocene pa so bili neuporabnost oziroma nesmiselnost kake naprave, da je kaka vaja pretežka ali prelahka in pa neuporabnost naprave zaradi nenastavljivih sedežev oziroma vzvodov in tako bodisi ne dosežejo ročic ali pa so jim prekratke in je tako vaja na napravi neizvedljiva. Na sliki 130 pa vidimo, da so naprave na zunanjem fitnesu na Fužinah vadeči ocenili z bolj visokimi ocenami,

saj tu vadijo ljudje starejše generacije in jim ta način vadbe bolj ugaja oziroma imajo manj pritožb. Glavni razlog za ocene 4 pa je tu bil predvsem neuporabnost kakšne vaje oziroma pretežka pravilna izvedba le-te. Vidimo, da v skupnem seštevku zunanjima fitnessoma (slika 131) prevladuje ocena o uporabnosti naprav petica in to z 29 glasovi od 52.

V nadaljevanju pa smo z opisnih odgovorov vadečih izluščili glavne razloge ter po njihovem mnenju prednosti ter slabosti tovrstne vadbe. Odgovori so:



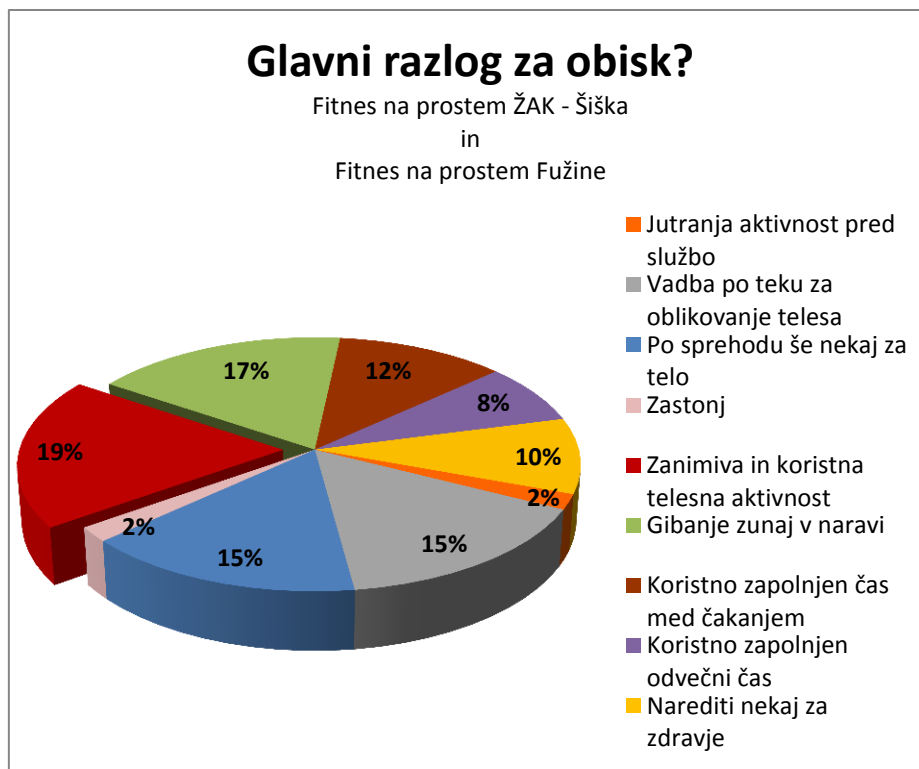
Slika 132. Glavni razlog za obisk

(fitnes na prostem ŽAK Šiška) (lasten arhiv)



Slika 133. Glavni razlog za obisk

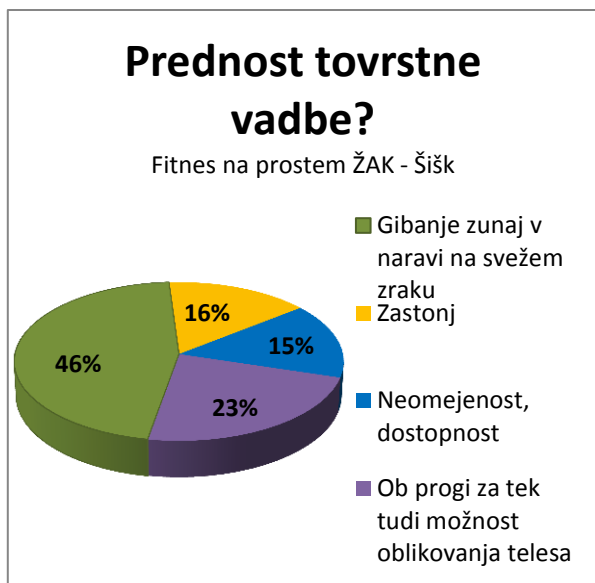
(fitnes na prostem Fužine) (lasten arhiv)



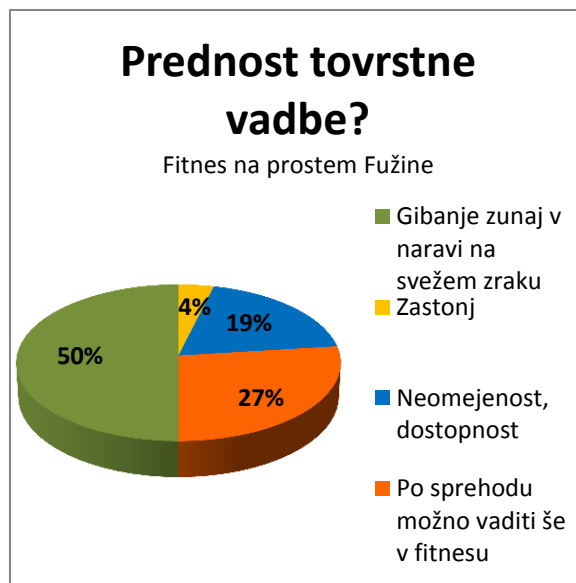
Slika 134. Glavni razlog za obisk

(fitnes na prostem ŽAK Šiška in fitnes na prostem Fužine) skupaj (lasten arhiv)

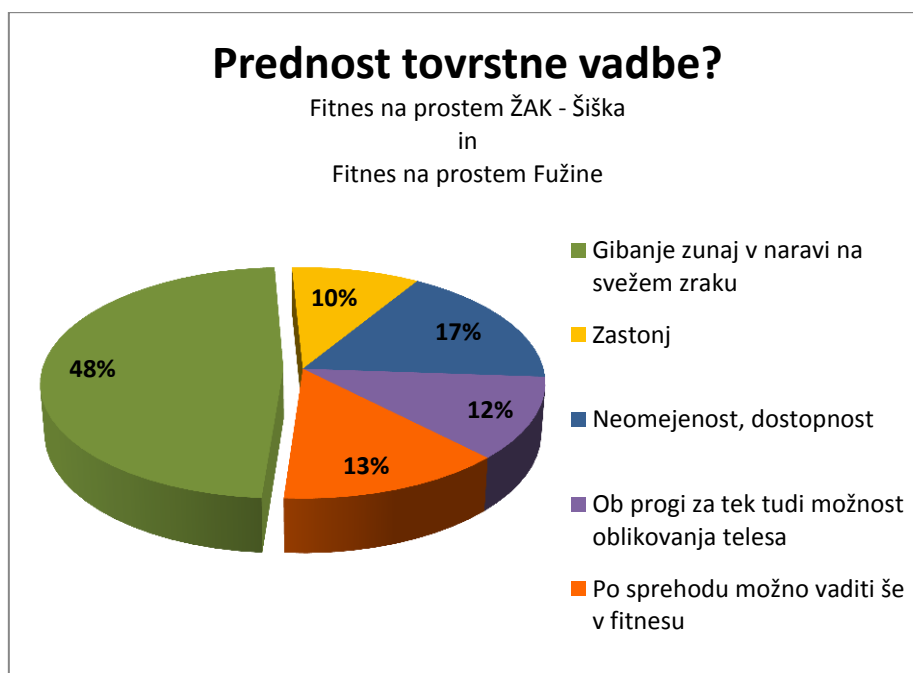
Kot vidimo na sliki 132 je glavni razlog za obisk zunanjega fitnesa v Šiški, sodeč po prevladujočih odgovorih vadečih, želja po teku na stadionu, ki se nahaja poleg zunanjega fitnesa, na katerem potem oziroma vmes naredijo tudi vaje na napravah za lepšo obliko telesa in boljši tonus mišic celega telesa. Ta odgovor prevladuje z 31 odstotki. Z 23 odstotki vadečih se pojavita tudi razloga, da je ta način vadbe zanimiv in zelo koristen za telo in da jim vadba na zunanjem fitnesu, ki je postavljen blizu igrišč, kjer trenirajo njihovi znanci oziroma družina predstavlja koristno zapolnjen čas med čakanjem le-teh in jim tako čas hitreje mine, zraven pa naredijo še nekaj koristnega zase. S 15 odstotki pa se je pojavil odgovor, da je gibanje zunaj v naravi glavni razlog za obisk zunanjega fitnesa. Po en vadeči pa je navedel jutranjo aktivnost pred službo ter, da obiskuje to vadbo, ker je zastonj. Na sliki 133, ki ponazarja dobljene rezultate za zunanji fitnes na Fužinah, vidimo, da ljudje največkrat po sprehodu naredijo še nekaj dobrega za svoje telo. 31 odstotkom anketirancev to predstavlja tudi glavni razlog. Ta fitnes se namreč nahaja v parku. Sledita mu odgovora (z 19 odstotki), ki pravita, da vprašani obiščejo zunanji fitnes zato, da počnejo neko aktivnost v naravi in tako naredijo nekaj za svoje zdravje. Nato pa sledita tudi odgovora o zanimivi vadbi in pa odgovor, da jim ta vadba koristno zapolni odvečni čas (odgovori starejši, upokojeanci). Skupno pa z 19 odstotki (10 vprašanih) prevladuje odgovor, kjer je glavni razlog obiska zunanjega fitnesa, zanimiva in koristna telesna aktivnost. Kako pa si omenjeni odgovori sledijo v obeh zunanjih fitnesih, pa si lahko ogledamo na sliki 134.



Slika 135. Prednosti tovrstne vadbe (fitnes na prostem ŽAK Šiška) (lasten arhiv)



Slika 136. Prednosti tovrstne vadbe (fitnes na prostem Fužine) (lasten arhiv)



Slika 137. Prednosti tovrstne vadbe (fitnes na prostem ŽAK Šiška in fitnes na prostem Fužine) skupaj (lasten arhiv)

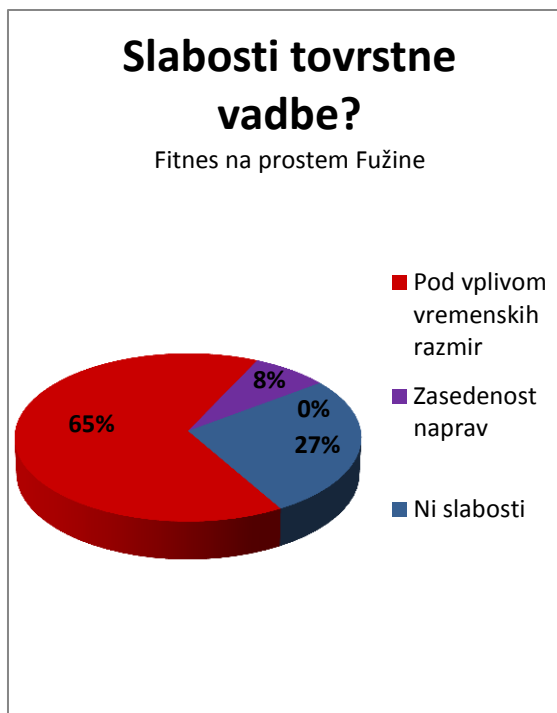
Glede prednosti tovrstne vadbe ostaja enako prevladujoča prednost telesna aktivnost v naravi, na svežem zraku. Na sliki 135, kjer so zbrani odgovori vprašanih na zunanjem fitnesu v Šiški, lahko vidimo, da je kot drugo uvrščena prednost dejstvo, da se zunanji fitnes nahaja ob tekaški progi in lahko po teku naredijo še trening na napravah. Kot drugo uvrščeni odgovor na zunanjem fitnesu v Fužinah (slika 136) pa je podoben, vendar gre tu za sprehode,

oziroma možnost vadbe na napravah po sprehodu. Kar 9-krat se pojavi odgovor neomejenost oziroma dostopnost zunanjega fitnesa za vse ljudi, kot prednost tovrstne vadbe. Tudi cena oziroma, da je vadba zastoj, je zelo pogost odgovor na to vprašanje (10 odstotkov vprašanih).



Slika 138. Slabosti tovrstne vadbe

(fitnes na prostem ŽAK Šiška) (lasten arhiv)



Slika 139. Slabosti tovrstne vadbe

(fitnes na prostem Fužine) (lasten arhiv)



Slika 140. Slabosti tovrstne vadbe

(fitnes na prostem ŽAK Šiška in fitnes na prostem Fužine) skupaj (lasten arhiv)

Kot slabosti tega načina vadbe oziroma zunanjih fitnessov pa so navedli vpliv vremena na možnost vadbe in sicer je bilo takih odgovorov s 35 odstotki pri zunanjem fitnessu v Šiški in kar z 65 odstotki pri fitnessu na Fužinah (starejša populacija vadečih); skupaj 50 odstotkov (26 ljudi). Tudi odgovor, da zunanji fitness nima slabosti, je navedlo na obeh zunanjih fitnessih, skupaj kar 12 ljudi. Na sliki 138 in 139 pa lahko vidimo še ostale odgovore, ki so se pojavili, kot slabosti na dotičnih zunanjih fitnessih. V Šiški (slika 138) navajajo kot moteč dejavnik slabo osvetlitev, prezasedenost naprav in uporabo naprav v namen igral za otroke. En vprašani omenja prelahko vadbo zaradi obremenitve naprav le z lastno težo. Na sliki 139 (za zunanji fitness na Fužinah) pa lahko vidimo poleg dveh že omenjenih najpogostejših odgovorov tudi slabost prezasedenosti nekaterih najbolj »zaželenih«, aktualnih naprav, na katere se vadeči težko razvrstijo ob določenih urah v dnevu in je potrebno čakanje.

6 SKLEPI

V diplomski nalogi smo si zastavili cilj, ugotoviti strukturo obiskovalcev fitnessov na prostem ter ugotovili pogostost obiskov glede na letne čase ter obdobja v dnevu. Pridobili smo podatke, ki kažejo, da zunanje fitnese obiskujejo tako moški kot ženske. Glede starosti anketiranih pa je prevladovala starostna skupina od 20 do 29 let in to z 31 odstotki, nato pa jim z 21 odstotki sledi starostna skupina med 50 in 59 let. Iz tega lahko sklepamo, da je vadba na zunanjem fitnessu primerna za oba spola, vendar je več zanimanja s strani ženskega spola in to mlajše generacije. Zanimivo pa je, da je manj obiska s strani srednje generacije. Zelo veliko vadečih je zaznati s strani starejše generacije, kar nam govori v prid primernosti tovrstne vadbe tudi za upokoјence in starejše, kar je pozitivno s strani podatkov o staranju prebivalcev Slovenije. S to vadbo jim lahko zagotovimo in omogočimo čim lepšo starost in aktivno preživljanje prostega časa. Tu moramo omeniti specifične lokacije izbranih zunanjih fitnessov, saj sta izrazito usmerjena na določene starostne skupine. Zunanji fitness ŽAK v Šiški se nahaja ob stadionu, kamor se zateka predvsem mlajša generacija ljudi, saj tam tudi tečejo in trenirajo različne športe, hkrati pa povadijo na napravah zunanjega fitnessa. Pravo nasprotje pa je zunanji fitness na Fužinah, ki se nahaja v parku ob stanovanjskem naselju, kjer prevladujejo starejši vadeči. Njim fitness na prostem predstavlja vadbo na napravah po krajših sprehodih po parku in vadbo z namenom gibanja na svežem zraku. Za boljše rezultate bi morali zajeti večje število zunanjih fitnessov z različnimi lokacijami, saj že vemo, da »ciljajo« na določeno starostno populacijo ljudi, ki se nahajajo v bližini, zato bi lahko glede na lokacijo zunanjega fitnessa določili približno starostno skupino vadečih (ali se nahajajo ob domu ostarelih, šolah, vrtcih, vojašnicah).

Glede na dobljene rezultate lahko na lokacijo zunanjih fitnessov potegnemo tudi vzporednico s pogostostjo obiskov glede na letne čase in obisk v obdobju dneva. Tako kot smo predvideli, je zunanji fitness na splošno veliko bolj obiskan v popoldanskem času. Takrat ljudje zaključijo s svojimi službami, mlajši s šolami in imajo nato čas za telesno aktivnost. Se pa kažejo velike razlike v rezultatih naših dveh fitnessov v naravi, katere smo bolje raziskali. Vidimo, da fitness na prostem na Fužinah vadeči v večjem odstotku obiskujejo ravno dopoldan. Po našem mnenju in razmišljanju smo prišli do dejstva, da je to posledica starostne populacije tamkajšnjih anketiranih oziroma ljudi, ki vadijo na napravah. Ker so te ljudje starejše generacije, imajo čas vaditi tudi dopoldan in kot so navajali anketirani dopoldan tudi lažje naredijo, kaj za svoje telo, ker še niso utrujeni. Temu dejstvu pripisujemo take rezultate. Tudi to, da je obiskanost glede na letni čas vadbe na napravah zunanjega fitnessa na Fužinah drugačna kot na ŽAK-u v Šiški, lahko pripišemo enakemu razlogu. In to je faktor starosti populacije vadečih. Starejšim bolj ugaja vaditi spomladi (najbolj obiskana meseca na fitnessu v naravi na Fužinah sta april in maj), medtem ko smo dobili čisto druge rezultate pri zunanjem fitnessu v Šiški, kjer je najbolj obiskan v mesecu septembru. V poletnem obdobju je opaziti, da se starejši res močno izogibajo vročini in soncu, kar pri mlajših ne opazimo, kake hude spremembe v obisku. V zimskih mesecih pa lahko opazimo velik upad vseh vadečih (meseci december, januar, februar) na zunanjem fitnessu. Veliko ljudi je povedalo, da bi zunanji fitness uporabljali tudi takrat (pozimi), če ne bi bile naprave zakopane v sneg in bile obložene s snegom. Uporabniki so navedli tudi problem hladnih sedišč in pa držal naprav. Ob razmisleku se nam je porodila ideja o postavitvi ustreznih streh, ki ne bi vplivale na zgled in občutek vadbe v naravi in se tako izognili nevšečnostim s snegom, dežjem, nudile bi zaščito pred

soncem in tako bi rešili problem popolne odvisnosti vadbe fitnesa na prostem od vremenskih razmer.

Upoštevati moramo tudi mnenja o uporabnosti trenažerjev oziroma naprav fitnesa na prostem različnih uporabnikov in dejavnikov lokacije, kjer se bo fitnes na prostem nahajal. Mlajša generacija ljudi ima bistveno drugačne poglede na vadbo na napravah zunanjega fitnesa, kot starejši ljudje. To je seveda razumljivo in pričakovano. Da bi se investitorji fitnesa na prostem izognili nevšečnosti in nezadovoljstvu, ampak dosegli najvišjo stopnjo uporabnosti in zanimanja s strani uporabnikov naprav zunanjega fitnesa, je potrebno upoštevati dejstva opisana zgoraj ter preučiti lokacije in tamkajšnjo populacijo. Rezultate te ankete oziroma povratne informacije vseh uporabnikov fitnesov na prostem, lahko uporabimo kot okvirni vpogled želja in potreb le-teh in s pomočjo podjetij oziroma strokovnjakov na področju izdelave in prodaje naprav, sestavimo najboljšo kombinacijo trenažerjev. Ponudniki pa nudijo tudi že obstoječe »pakete« naprav zunanjega fitnesa oziroma že izdelane ponudbe, ki se razlikujejo med seboj in so namenjene določeni populaciji ali lokaciji, kot so parki, vrtci, vojašnice, šole itd.

Dotaknimo pa se tudi vzdrževanja naprav. Načeloma imajo podjetja za te naprave oziroma te proizvode zelo dolge garancije (15 let), kar pomeni, da so narejene zelo trdno in so odporne proti zunanjim dejavnikom. Lahko pa se pojavijo manjše napake, ki naj bi jih ta podjetja brez težav in dolgega čakanja odpravile. Vprašanje je le, kdo je upravitelj oziroma odgovorna oseba zunanjega fitnesa, na katero se lahko uporabniki ob napakah obrnejo. Ta problem se je pojavil ravno v obdobju anketiranja. Uporabniki so opazili pokvarjeno napravo in naprave, ki niso tekle gladko in so »škripale«. Za odpravo teh napak in preprečitve nezadovoljstva bi bilo potrebno poklicati izvajalce, ki bi odpravili napako in opravili vzdrževalna dela. Vendar izvajalec ni bil znan in tako odprave napak niso bile mogoče. Enak problem predstavlja tudi urejanje okolice vadišča. Tudi tu ni znana odgovorna oseba, kar je posledica pomanjkanja interesa. Velikokrat investitorji kupijo in postavijo naprave, potem ko pa je potrebno kaj postoriti, to ni več njihova dolžnost, zato velikokrat pride do zanemarjenja tovrstnih in podobnih vadbic v naravi. Problem predstavljajo tudi zamenjave zunanjih fitnesov za otroška igrišča oziroma igralnice. Naprave fitnesa na prostem pa niso narejene za plezanje po vzvodih in obešanje na ročaje. Anketiranci navajajo otroke kot velik problem za razne poškodbe naprav. Tu je potrebno zavedanje staršev in vseh uporabnikov o posledicah in seveda paziti na naprave, saj jih bomo le tako lahko nemoteno uporabljali in bodo brezhibno delovale.

Kot smo ugotovili z anketiranjem, je zunanji fitnesi zanimiva, koristna in primerna vadba za vse generacije ljudi in se jih zato tudi množično obiskuje. Tako kot smo predvidevali, ni pomembna starost, predhodna telesna pripravljenost, znanje o fitnes centru in draga oprema. Ni potrebnega včlanjevanja, rezervacij in najav obiska. S seboj lahko pripeljemo prijatelje, znance ali otroke, celo hišne ljubljence in skupaj vadimo v naravnem okolju na svežem zraku. Lahko bi rekli, da ima družabno rekreativni značaj. Vadbe v fitnes centrih vsekakor ne moramo primerjati z vadbo na napravah zunanjih fitnesov. Slabosti fitnes centrov so gibanje v zaprtem prostoru, zatohel zrak, prevladujoča mnenja, da so fitnes centri namenjeni ljudem z izklesanimi telesi, da je neprimerna vadba za starejše zaradi občutka neprirodnosti zaradi prevladovanja mlajše generacije tam vadečih, drage mesečne karte in tako naprej. Skratka tu bi poudarili, da fitnesi na prostem oziroma zunanji fitnesi ne predstavljajo tako rekoč konkurence fitnes centrom. Naprave enega in drugega fitnesa so

primerne za posamezne načine vadbe (vadbe za pridobitev tonusa mišic ali mišične mase), je pa velika verjetnost, da se bo mnogo vadečih, ki se poslužujejo vadbe na napravah zunanjih fitnessov, kasneje lažje odločilo obiskati fitness centre, ko bodo spoznali prednosti vadbe na napravah oziroma trenažerjih in vadbe na napravah zunanjih fitnessov, ki so lažje dostopni začetnikom in vsem, ki imajo strah pred neznanim svetom fitnesa. Kot smo že omenili, pa lahko na zunanjem fitnesu vadijo tudi invalidi, saj določeni proizvajalci nudijo naprave prilagojene tudi njim.

Na tržišču je zelo veliko proizvajalcev tovrstne opreme. Nekatera podjetja se ukvarjajo zgolj z izdelavo naprav zunanjih fitnessov, druge pa še z izdelavo drugih izdelkov za zunanjo uporabo, kot so igrala za otroška igrišča, klopi in mize za parke, opremo športnih igrišč in podobno. Vsi ti izdelki imajo skupno lastnost in to je kljubovati vremenskim vplivom in biti odporni na mehanske obremenitve.

Ob pisanju te naloge oziroma raziskovanju lokacij zunanjega fitnesa v Sloveniji smo naleteli na črno luknjo, saj nismo dobili nobenih oprijemljivih podatkov.

Lahko navedemo fitnese na prostem, ki smo jih zasledili na internetni strani, podatka o vseh po Sloveniji pa ni možno dobiti, saj so zapisani oziroma registrirani pod različnimi objekti v naravi in tako niso razvidni. Če so postavila fitness na prostem podjetja, kot so s.p. oziroma d.o.o., jih vodijo čisto pod imeni drugih projektov, kot če je investitor država sama. Ko pa smo se obrnili na slovenske dobavitelje naprav, nam je odgovorilo le eno podjetje z netočnimi podatki (samo nekaj primerov njihove postavitve fitnessov na prostem). Ker pa določeni investitorji uvozijo naprave iz tujine in jih ne kupijo od slovenskih dobaviteljev, bi bili ti podatki tako ali tako pomanjkljivi. Lahko naštejemo le nekaj lokacij fitnessov na prostem, ki smo jih zasledili:

- ŽAK v Šiški
- naselje Nove Fužine
- Trzin
- Domžale
- Wellness center Topolšica
- Mestna občina Velenje

V današnjem času je znano, da ljudje zelo veliko sedimo. Zanimiv je podatek, da v življenju povprečen človek presedi več kot 150.000 ur in to v zaprtem prostoru (službi itd). Ta številka se veča zaradi razvoja tehnologije (televizija, internet, itd.), ki pripomore k sedenju ljudi tudi v prostem času. S tem, da moramo prišteti še leto in pol do dve leti, do dopolnjenega 70. leta starosti, ki ga človek preživi v prevoznem sredstvu (Berčič, 1980).

To pa je velik in dovolj zgovoren podatek oziroma razlog, da ljudem ponudimo vsem dosegljivo, zanimivo in koristno vadbo, ki je družabno rekreativnega značaja in se odvija zunaj na svežem zraku. Želimo si čim več investitorjev in seveda uporabnikov tovrstnega načina vadbe, s strani države pa čim več interesa za postavitev teh vadišč v naravi in tako pomagati oblikovati ljudi, ki bodo učinkoviti in zadovoljni državljani Slovenije.

7 LITERATURA IN VIRI

- Barve izdelkov – Ral barvna lestvica.* (2011). Pridobljeno 19. 11 2011, iz *Plastika Estetika*:
<http://www.plastika-estetika.si/barve.php>
- Belair – Outdoor Fitness.* (2012). Pridobljeno 13. 1 2012 iz *Belair Recreational Products inf.*:
<http://www.belairplayground.com/outdoor-fitness.html>
- Berčič, H. (1980). *Vabilo na trim*. Ljubljana: Šolski center za telesno vzgojo.
- Berčič, H. (2002). Nekaterne značilnosti gibalno/športne dejavnosti prebivalcev Slovenije. *Promoting health through physical activity and nutrition* (str. 71–73). Radenci: Starlin d.o.o.
- Berčič, H. in Petrović, K. (1974). *Trim 72*. Ljubljana: Inštitut za kineziologijo.
- Berčič, H. (ur.). (2007). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Blagajac, M., Alikalfić, L., Hrelja, M., Plečič, E. in Samardžić, S. (1973). *Trim staze*. Beograd: Partizan-Novinska izdavačko-propagandna ustanova.
- Corbin, C. in Ruth, L. (1997). *Concepts of physical fitness with laboratories*. Madison [etc.] : Brown & Benchmark.
- Cornell, J. (1994). *Približajmo naravo otrokom*. Celje: Mohorjeva družba.
- Čampa, N. (2008). *Analiza ustanovitve podjetja za prodajo vadbene opreme za zunanjo uporabo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Ekonomska fakulteta.
- Evropska komisija.* (29. 2 2012). Pridobljeno 20. 1 2012, iz *Oznaka CE*:
http://ec.europa.eu/enterprise/policies/single-market-goods/cemarking/index_sl.htm
- Fitness.* (2009). Pridobljeno iz *The free dictionary by farlex*:
<http://www.thefreedictionary.com/fitness>
- Fitness Equipment For Disabled.* (brez datuma). Pridobljeno 1. 12 2012, iz *Oren Playground*:
<http://www.oren-playground.co.il/en/apage/54244.php>
- Fitness superstore.* (2012). Pridobljeno 9. 1 2012, iz *Fitness equipment*: http://www.fitness-superstore.co.uk/fitness_equipment/10001_0c.html
- Fras, Z., Maučec Zakotnik, J., Zupančič, A., Berčič, H., Dodič Fikfak, M., Gaber, G. idr. (2007). *Nacionalni program spodbujanja telesne dejavnosti za krepitev zdravja od 2007 do 2012*. Ljubljana: Republika slovenija, Ministrstvo za zdravje.
- Greenfields outdoor fitness.* (brez datuma). Prevezeto 17. 12 2011 iz *Outdoor fitness equipment*: <http://www.gfoutdoorfitness.com/>
- Luijpers, W. in Nagiller, R. (2003). *Sproščeni tek: tek po Feldenkraisovi metodi: lažje tecimo, boljše dihamo, lepše živimo*. Celovec: Mohorjeva družba.

- Norwell - outdoor fitness. (2007). Pridobljeno 6. 1 2012, iz Norwell - products: <http://www.norwell.dk/index.php?id=2&lang=en>
- Outdoor Fitness & Fun. (brez datuma). Pridobljeno 17. 12 2011, iz Naprave Outdoor Fitness & Fun: <http://www.outdoorfitness-fun.si/?viewPage=38>
- Paris outdoor fitness. (brez datuma). Pridobljeno 4. 1 2012, iz Products: <http://parisoutdoorfitness.ca/products.php>
- Pavlič, M. (2010). *Evalvacija strokovnega znanja in usposobljenosti trenerjev fitnesa na območju Domžal*. Diplomsko delo, Kranj: Univerza v Mariboru, Fakulteta za organizacijske vede.
- Petrović, S. (1998). *Fitnes: dinamični sistem*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Petrović, S., Sepohar, J., Zaletel, P., Černoš, T., Praprotnik, U. in Mrak, M. (2005). *Pot do uspeha*. Ljubljana: Palestra.
- Pistotnik, B., Pinter, S. in Dolenc, M. (2003). *Gibalna abeceda*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Pustovrh, T. (2009). *Lepa in zdrava*. Pridobljeno 12. 3. 2009, iz Gibanje v naravi: <http://www.lepazdrava.si/Telo/Vaje-za-cvrsto-telo/GIBANJE-V-NARAVI.html>
- Pustovrh, T. (2011). *Gibanje v naravi*. Pridobljeno 30. 11 2011, iz Lepa & zdrava: <http://www.lepazdrava.si/Telo/Vaje-za-cvrsto-telo/GIBANJE-V-NARAVI.html>
- Quakefitness. (brez datuma). Pridobljeno 1. 13 2012, iz Fitness guru- personal training: <http://www.quakefitness.com/workouts/chest/butterfly-machine/>
- Ramovš, J. (1990). *Sto domačih zdravil za dušo in telo 1*. Celje: Mohorjeva družba.
- Rotovnik Kozjek, N. (2004). *Gibanje je življenje*. Ljubljana: Domus.
- Sila, B. (2002). Subjektivna ocena zdravstvenega stanja v povezavi s pogostostjo športne aktivnosti. *Krepimo zdravje z gibanjem in zdravo prehrano* (str. 147–152). Radenci: Starling d.o.o.
- Sila, B. (2007). Vpliv gibalne in športne aktivnosti na posamezne motorične in funkcionalne sposobnosti. V H. Berčič (ur.), *Šport v obdobju zrelosti* (str. 74–92). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Sila, B. (2009). Nekaj rezultatov o športnorekreativni vadbi Slovencev : položaj fitnesa med ostalimi športi. V B. Sila (ur.), *Zbornik prispevkov / VIII. kongres Fitnes zveze Slovenije, licenčni seminar, Postojna, 21.-22. november 2009* (str. 16–19). Ljubljana: Fitnes zveza Slovenije.
- Sila, B. (2010). Delež športno dejavnih Slovencev in pogostost njihove športne dejavnosti. *Šport 58*(1-2), 94–99.
- Škof, B. (2000). Gibanje v naravi. Tek. V J. Turk (ur.), *Lepota gibanja : tudi za zdravje* (str. 73–83). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije.

- Škof, B. (2007). "Šport v obdobju zrelosti" V H. Berčič (ur.), *Šport v obdobju zrelosti* (str. 4–6). Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Škof, B. (8. julij 2011). *Tek v poletni vročini*. Pridobljeno 14. 11 2011, iz Viva.si: <http://www.viva.si/V-gibanju/2790/Tek-v-poletni-vro%C4%8Dini?index=1>
- The Method to our Madness*. (2012). Prevezeto 9. 1 2012 iz Staunton Parks and Recreation Poised to Open Outdoor Fitness Center in Gypsy Hill Park: <http://stauntonparksandrecreation.wordpress.com/2011/10/25/staunton-parks-and-recreation-poised-to-open-outdoor-fitness-center-in-gypsy-hill-park/>
- Tomori, M. (1990). *Psihologija telesa*. Ljubljana: Državna založba slovenije.
- TriActive America*. (2012). Pridobljeno 4.1.2012, iz Products: <http://www.triactiveamerica.com/products.php>
- Turk, J. (ur.) (2000). *Lepota gibanja: [tudi za zdravje]*. Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja.
- TÜV SÜD v Sloveniji*. (2012). Pridobljeno 20. 1 2012, iz ISO 9001 - Kakovost: http://www.tuv-sud.si/si/certificiranje_sistemov_vodenja/iso_9001_-_kakovost
- Uлага, D. (1996). *Šport, ti si kakor zdravje*. Celje: Mohorjeva družba.
- UL GS MARK*. (2004). Pridobljeno 22. 1 2012, iz GS_Brochure-eng: http://www.ul.com/common-eu/documents/GS_Brochure-eng.pdf
- Vojtek d.o.o.* (2012). Pridobljeno 17. 12 2011, iz Fitness sprava: <http://www.vojtek.hr/detaljno.asp?grupa=9&tip=406#>
- Vučetič-Zavrnik, L. (1989). *Osnove športne medicine*. Ljubljana: Fakulteta za telesno kulturo, Univerza Edvarda Kardelja, Oddelek za založništvo.

8 PRILOGE

VPRAŠALNIK za obiskovalce zunanjega fitnesa

- Obkroži in na črto dodaj svoj komentar za dotično zadevo.

SPOL: a.) ženski b.) Moški **VADITE SAMI?** a.) da b.) z/s: _____

STAROST:

a.) 10-19 b.) 20-29 c.) 30-39 d.) 40-49 e.) 50-59 f.) 60 let in več

ČAS OBISKA :

Glede na : MESECE V LETU: _____

OBDOBJE DNEVA: _____

POGOSTOST OBISKOV:

a.) Tedensko _____ x

ŠTEVILO NAPRAV:

- a.) Premalo
- b.) Pravšnje
- c.) Preveč

Opazka: _____



- Obkroži lestvico od 1 do 5. Pri čemer pomeni 1 da je zelo slabo, 3 dobro, 5 pa odlično.

STANJE NAPRAV IN STANJE OKOLICE VADIŠČA.

1 2 3 4 5

1 2 3 4 5

Opazka: _____ Opazka: _____

UPORABNOST NAPRAV:

1 2 3 4 5

Opazka: _____



- Na kratko odgovorite na vprašanje.

NAVEDITE GLAVNI RAZLOG ZA OBISK ZUNANJEGA FITNESA:

KATERE SO PO VAŠEM MNENJU PREDNOSTI TOVRSTNE VADBE?

SLABOSTI? _____

HVALA ZA SODELOVANJE!