

**UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT**

DIPLOMSKO DELO

ANJA KASTELIC-MERHAR

Ljubljana, 2012

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Specialna športna vzgoja
Šport in mediji

**PRIMERJAVA LES MILLS™ PROGRAMOV IN KLASIČNE
AEROBIKE**

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

doc. dr. Boris Sila

SOMENTORICA

asist. dr. Petra Zaletel

RECENZENTKA

doc. dr. Meta Zagorc

Avtorica dela

ANJA KASTELIC-MERHAR

Ljubljana, 2012

ZAHVALA:

Posebna hvala mentorju doc. dr. Borisu Sili in somentorici asist. dr. Petri Zaletel za strokovno pomoč in vodenje pri opravljanju diplomskega dela.

Zahvaljujem se tudi svojim najbližjim, ki so mi kakorkoli pomagali na poti do zaključka študija!

Ključne besede:

življenjski slog, aktivnost, zdravje

NASLOV DIPLOMSKEGA DELA:

PRIMERJAVA LES MILLS™ PROGRAMOV IN KLASIČNE AEROBIKE

Anja Kastelic-Merhar

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2012

Specialna športna vzgoja, šport in mediji

Strani 67; preglednic 14; slike 15; virov 52; prilog 1

IZVLEČEK

Redna vadba je nujno potrebna za zdravje in vitalnost v vseh življenjskih obdobjih. Nikoli ni prepozno, saj usmerjena gibalna dejavnost ohranja mišično maso, kostno gostoto, vzdržuje in izboljšuje telesno kondicijo, ter pospešuje presnovo. Vadba naj bi bila razvedrilna in sproščujoča dejavnost. Vse te značilnosti združujejo skupinsko vodeno vadbo. Ker sta klasična aerobika in Les Mills™ programi eni izmed najbolj razširjenih športnorekreativnih dejavnosti v Sloveniji, sem raziskavo s področja teh skupinskih vadb želela ugotoviti, katera je bolj obiskana. Zanimalo me je, zakaj se ljudje vključujejo v tovrstno vadbo in kateri je glavni razlog, da jo obiskujejo in vztrajajo v njej. Zanimale so me tudi značilnosti, posebnosti in raznolikosti skupinske vadbe klasične aerobike in Les Mills™ programov. V lastni anketni raziskavi je sodelovalo 200 naključnih anketirancev, ki obiskujejo omenjeni vadbi. Ugotovila sem, da vadbo obiskujejo ljudje različnih starostnih skupin, socialnega statusa in izobrazbe. Dobljeni rezultati kažejo, da so glavni motivi za ukvarjanje z eno izmed teh dveh vadb, pozitivni učinki na zdravje, krepitev telesa in preventiva pred poškodbami. Anketiranci se strinjajo, da bi si moral vsakdo urediti življenje tako, da bi našel čas za vsakdanjo vadbo.

Key words:

Life stile, recreation, health

TITLE:

COMPARISON VISITS OF LES MILLS™ PROGRAMS AND CLASSIC AEROBICS

Anja Kastelic-Merhar

University of Ljubljana, Faculty of Sport, 2012

Special Physical Education, Sport in media

Pages: 67; tables: 14; pictures 15; sources: 52; Appendix: 1

SUMMARY:

Regular exercise is urgent for our health and vitality in all life periods. It is never too late to start exercising because exercising means keeping our muscles and bone density as well it keeps or increases our physical condition and accelerates digestion. Exercise should be inspiring and relaxing. All this is so called group guided exercise. Because classic aerobics and Les Mills™ are one of the most spreaded sport activities in Slovenija, I tried to research which of these two exercises is more popular and visited as well as to find out what is the motive of people to include themselves in this kind of exercise and what is the main reason to visit this kind of exercise. I was researching significances, specialities and diversity of classic aerobics and Les Mills™ programs. In research co-operated 200 random people that take part in both exercises. I found out that people who take part in these two types of exercises are people of different age, social status and education. The results show that the main motive of taking part in one of these two exercises is that exercise influence well on our health and that with regular exercise we make our body stronger and so more difficult to get hurt. People who took part in research also agree that everyone should find time for regular exercise.

KAZALO

1. UVOD.....	1
2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	3
2.2. RAZLOGI ZA ŠPORTNO REKREATIVNO DEJAVNOST	6
2.3. SKUPINSKA VADBA.....	10
2.4. LES MILLS™ PROGRAMI.....	11
2.4.1. BODYATTACK™	15
2.4.2. BODYSTEP™	16
2.4.3. BODYBALANCE™	17
2.4.4. BODYVIVE™	18
2.4.5. BODYCOMBAT™	19
2.4.6. RPM™	20
2.4.7. BODYJAM™	21
2.4.8. BODYPUMP™	22
2.4.9. SH'BAM™	23
2.4.10. CX30™/CXWORX™	24
2.4.11. GRIT™SERIES	25
2.5. AEROBIKA.....	26
2.5.1. RAZVOJ AEROBIKE	28
2.5.2. KLASIČNA OBLIKA AEROBIKE	29
3. CILJI DIPLOMSKEGA DELA	32
4. METODE DE LA	33
4.1. VZOREC MERJENCEV	33
4.2. VZOREC SPREMENLJIVK.....	33
4.3. METODE OBDELAVE PODATKOV	34
5. REZULTATI Z RAZPRAVO.....	35
5.1. SOCIALNO DEMOGRAFSKI STATUS	35
5.1.1. SPOL	35
5.1.2. STAROST	35
5.1.3. KRAJ BIVANJA.....	36
5.1.4. IZOBRAZBA	37
5.1.5. ZAPOSILITEV	38
5.2. ŠPORTNA AKTIVNOST	38

5.2.1.	POGOSTOST ŠPORTNE (NE)AKTIVNOSTI.....	38
5.2.2.	UKVARJANJE ŠE Z DRUGIMI ŠPORTI.....	39
5.2.3.	OBISKANOST VADBE.....	40
5.3.	RAZLOG ZA OBISKANOST VADBE.....	40
5.3.1.	FIZIOLOŠKI CILJ	41
5.3.2.	ESTETSKI CILJ	42
5.3.3.	PREVENTIVNI CILJ	44
5.3.4.	PSIHOLOŠKI CILJ.....	45
5.4.	PRIMERJAVA TRDITEV	47
6.	SKLEP	51
7.	VIRI	54
8.	PRILOGA	58

KAZALO SLIK:

Slika 1: »BodyAttack™«	166
Slika 2: »BodyStep™«.....	177
Slika 3: »BodyBalance™«.....	188
Slika 4, 5: »BodyVive™«.....	1919
Slika 6: »BodyCombat™«.....	2020
Slika 7: »BodyCombat™«.....	2121
Slika 8: »BodyJam™«.....	222
Slika: 9, 10, 11: »BodyPump™«.....	233
Slika 12: »SH`BAM™«.....	244
Slika 13: »CXWorx™/CX30™«.....	255
Slika 14: »GRIT™ SERIES«.....	286
Slika 15: »Aerobika in Jane Fonda«.....	28

KAZALO PREGLEDNIC:

Preglednica 1: Odstotek Američanov aktivnih na področju klasične aerobike od leta 2000 do 2010.....	351
Preglednica 2: Struktura vzorca raziskave po spolu.....	355
Preglednica 3: Struktura vzorca raziskave po starosti.....	355
Preglednica 4: Struktura vzorca raziskave glede na kraj bivanja.....	366
Preglednica 5: Struktura vzorca raziskave po izobrazbi.....	377
Preglednica 6: Struktura vzorca raziskave glede na zaposlitev.....	388
Preglednica 7: Struktura vzorca raziskave glede na pogostost vadbe.....	388
Preglednica 8: Struktura vzorca raziskave glede na ukvarjanje še z drugimi športi.....	39
Preglednica 9: Struktura vzorca raziskave obiskanosti vadbe.....	40
Preglednica 10: Struktura vzorca raziskave dejavnikov s storilnostno komponento.....	41
Preglednica 11: Struktura vzorca raziskave dejavnikov z estetskim ciljem.....	423
Preglednica 12: Struktura vzorca raziskave dejavnikov s preventivnim ciljem.....	465
Preglednica 13: Struktura vzorca raziskave dejavnikov s psihološkim ciljem.....	466
Preglednica 14: Primerjava trditev med tistimi, ki se ukvarjajo s klasično aerobiko in tistimi, aktivnimi v Les Mills™ programih.....	467

1. UVOD

Gibanje v fitnes centrih razumemo kot idejo o bolj zdravem načinu življenja in kot storitev, ki ljudem omogoča bolj zdravo, kvalitetno in polno življenje. Živimo namreč v času in okolju, ki cenita materialne dobrine. Vedno se nam mudi in ne najdemo več časa zase. Zato je potrebno, da skrbimo za tisto, kar bi hoteli najbolj ohraniti – »lastno življenje«.

Zavedati se moramo, da telesna aktivnost prinaša posamezniku vrsto koristi, saj vpliva tako na telesno kot duševno zdravje in na kakovost življenja. Redna telesna aktivnost nas varuje pred večino kroničnih nenalezljivih bolezni, krepi mišice, vpliva na zdravje kosti, blaži upadanje psihofizičnih in funkcionalnih sposobnosti telesa. Ker izboljšuje samospoštovanje in samozavest pri posamezniku, se s tem povečuje tudi družabna spretnost. Poleg tega pa pripomore tudi k zmanjšanju stresa in depresije. Z redno aktivnostjo krepimo imunski sistem, ki vpliva tudi na kvaliteto spanca. Seveda pa skupaj z ustrezno prehrano, telesna dejavnost varuje tudi pred prekomerno telesno težo in debelostjo, ter zmanjšuje tveganje za padce in poškodbe pri padcih. (Berčič, Sila, Tušak, Semolič, 2007).

Športnorekreativna aktivnost ni pomembna le zaradi pozitivnih zdravstveno bioloških učinkov, temveč prav tako zaradi svojih blagodejnih vplivov na psihosocialne razsežnosti človekove biti – na njegovo duševno zdravje. Človeka športna aktivnost čustveno uravnoteži, sprosti, ob njej spoznava samega sebe, razvija samozavest in potrpežljivost: na ta način postaja socialno prilagodljivejši. Tudi ti vidiki športne aktivnosti kot tudi njeni preventivni učinki pred razvadami sodobnega življenja: kajenje, čezmerno pitje alkohola itd. (Berčič idr., 2007)

Ljudje se v pomanjkanju časa, vendarle tudi v želji po tem, da bi nekaj storili zase in za svoje telo, zatekajo k telesnim aktivnostim s pomočjo pripomočkov, ki obljublajo največje učinke in hitro doseganje zelenih ciljev. Vedno večji je tudi interes proizvajalcev športne opreme, trgovskih ponudnikov, organizatorjev športnih prireditev, športnih organizacij, društev in ostalih, da bi čim več ljudi posegalo po njihovih pripomočkih in sledilo njihovim idejam. Posledica vsega je, da se športna kultura zelo hitro spreminja. Obstaja veliko športnih pripomočkov, ki so narejeni za širšo uporabo in spreminjajo način vadbe ter tudi njeno učinkovitost. (Zakrajšek, 2001)

Tako je povpraševanje po strukturiranih skupinskih vadbah vse večje, tako s strani končnih uporabnikov, tj. posameznikov, kakor tudi s strani fitnes centrov. To ugotavlja tudi Shank (2004), ki poudarja, da v današnji družbi postaja vedno bolj trendovsko imeti športno oblikovano telo in "biti fit". Rast fitnes industrije sledi družbenemu trendu ljudi, ki vedno bolj skrbijo za svoje zdravje. Da pa bi lahko fitnes centri privabili in obdržali čim več uporabnikov, moramo vedeti, kateri programi ali vadbe so bolj obiskani. Pri tem se bom osredotočila na programe Les MillsTM in klasično aerobiko.

Pri diplomskem delu bo uporabljena teoretična metoda proučevanja (zbiranje literature, analiza in interpretacija vsebine pisnih virov, deskriptivna metoda) in empirična metoda proučevanja (anketa). Pri pisanju si bom pomagala z domačimi in tujimi viri iz različnih medijev.

2. PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Živimo v industrializirani in informacijsko podprti družbi, v kateri je zaradi uporabe vrhunskih tehnologij gibalna dejavnost prisotna manj kot kdaj-koli prej. Delež aktivnega prebivalstva, ki svoje delo opravlja sede, še nikoli ni bil tako velik, zato se je sodobnega človeka prijela oznaka homo sedens – sedeči človek. Seveda pa je prosti čas pogosto zelo relativen in rezultat postavljanja vrednot v življenju. Otroci in mladi sodelujejo v različnih telesnih dejavnostih, na primer pri igri in ukvarjanju z različnimi športi. Vendar pa so se njihove vsakdanje navade spremenile zaradi novih vzorcev preživljanja prostega časa (TV, internet, videoigre), kar sovpada s povečanjem deleža otrok s čezmerno telesno težo in debelih otrok. S prehodom v odraslo dobo je priložnosti za telesno dejavnost običajno manj, nedavne spremembe življenjskega sloga pa so ta pojav še utrdile. Zaradi nedavnih velikih odkritij se je količina telesnega napora, ki je potrebna za opravljanje vsakdanjih gospodinjskih opravil, premikanje iz enega kraja v drugega (avtomobil, avtobus) in celo za dostop do dejavnosti v prostem času (vključno s tistimi, ki vključujejo telesno dejavnost), močno zmanjšala. (Berčič idr., 2007)

Tako raziskave kažejo, da je nezadostno telesno dejavnih 16,4 % odraslega prebivalstva, od tega skoraj 80 % žensk (Berčič idr., 2007). Ta odstotek naj bi se iz leta v leto manjšal, saj je število športnih udeležencev na raznih športnih prireditvah vedno večje. Vendar se tukaj postavlja vprašanje koliko iz med teh udeležencev se redno in ne le priložnostno ukvarja s športom?

Koliko odraslih pa obiskuje fitness centre in vodene vadbe, je raziskoval Sila (2009a). Ugotovil je, da: "Fitness, ki se je pri nas pojavil pred približno 20. leti, smo v vprašalnik prvič vnesli leta 1992. Od takrat njegova priljubljenost raste". Leta 1992 se je s fitnessom ukvarjalo približno 2,7 odstotkov odraslih Slovencev. Čez dve leti pa se je ta številka podvojila in do leta 2006 konstantno naraščala, ter dosegla število 10,4 odstotkov Slovencev, ki se ukvarjajo s fitnessom in aerobiko. Z letom 2008 je priljubljenost fitness vadbe nekoliko upadla in sicer na 9,7 odstotkov. Pri tem moramo omeniti, da so od leta 2004 naprej v vzorce preizkušancev vključili tudi 15, 16 in 17 letnike. Pred tem so bili vsa leta anketirani le odrasli, od 18 let naprej. Na splošno lahko glede na navedene podatke rečemo, da se je od leta 1992 do leta 2008 obisk fitness vadbe štirikrat povečal.

Zanimiv je razvoj aerobike pri nas, saj tudi tu, podobno kot pri fitnessu zaznavamo veliko rast aktivno vadečih, ki je bila od leta 1992 do leta 2006 skoraj 200 odstotna. Pri aerobiki je opazen določen padec števila aktivnih, kar Sila (2007a) pojasnjuje s tem, da je klasične aerobike vse manj in da v ospredje prihajajo druge oblike različnih tipov skupinskih vadb, ki so modernejše, programske bolj izpopolnjene in zato kot novost pač bolj vpadljive.

O obiskanosti vodenih vadb pa Zaletel (2009) pravi: "Ženske v Sloveniji so že leta 1997 uvrstile skupinsko vadbo oziroma aerobiko med deset najbolj priljubljenih športnih panog, raziskave pa so pokazale tudi to, da se s skupinsko vodeno vadbo in podobnimi programi vadbe ukvarja že 10 odstotkov polnoletnih Slovenk in da se ta odstotek še povečuje."

V diplomskem delu bom opredelila skupinsko vadbo klasične aerobike in Les Mills™ programe. Ker sta obe vadbi s prihodom navdušili vadeče, bom raziskala katera vadba je bolj obiskana in zakaj. Menim, da so zaradi raznolikosti, težavnosti in načina samega delovanja programi Les Mills™ bolj obiskana od klasične aerobike. Z lastnim anketnim vprašalnikom (v prilogi diplomskega dela; analiza pa je predstavljena v nadaljevanju) bom ugotovila, kateri so tisti posamezni dejavniki, ki ljudem predstavljajo bistvo, da se odločijo za določeno vadbo v fitness centrih.

2.1. ZA ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG JE POMEMBNA ŠPORTNA AKTIVNOST

Športna rekreacija je namenjena najširšim množicam prebivalstva ne glede na starost, spol, znanje in sposobnosti. Zaradi tega ji pravimo tudi šport za vsakogar ali šport za vse. Pomeni predvsem prijetno telesno aktivnost, ki človeku omogoča možnost uživanja v gibanju, v naravi ali v športnih objektih in v prijetnih stikih z ljudmi, ki si tega prav tako želijo. Redna športna aktivnost tako postaja vse bolj nepogrešljiva prvina kakovosti življenja (Berčič idr., 2007).

Kot navaja Tomori (1999), se s pomočjo športnega udejstvovanja lajšajo občutja tesnobe, kažejo se lahko tudi učinki, ki zmanjšujejo slabo voljo in depresijo. Večina strokovnjakov je izboljšanje razpoloženja po sproščujoči telesni dejavnosti pripisovala pospešenemu tvorjenju endorfinov. Vendar po dosedanjih študijah to ni edini razlog za tako ugodno počutje po telesnem naporu. Pri dodatni razlagi tega fenomena oziroma pojava se naslanjamo na tiste študije, v katerih je bil ugotovljen sočasen vpliv večjega števila dejavnikov, ki jih sproži športno udejstvovanje in, ki posledično privedejo do zmanjšanja depresivnosti (Berčič idr., 2007).

Eden izmed pomembnejših razlogov za ukvarjanje s športno rekreacijo je izboljšanje dobrega počutja, ki ga dosežemo s krepitvijo imunskega sistema. S pomočjo redne telesne dejavnosti postanemo odpornejši proti različnim okužbam, še zlasti proti različnim nalezljivim boleznim. Nasprotno pa prevelike obremenitve in naprezanja, zlasti če trajajo daljše obdobje, privedejo do oslabitve imunskega oziroma obrambnega sistema (Ihan, 2000, v Berčič idr., 2007). Ko krepimo imunski sistem, vplivamo na srčnožilni in dihalni sistem. Pravzaprav je ohranjanje in izboljševanje srčnožilne in dihalne funkcije eden od pomembnejših razlogov ukvarjanja z rekreativnim športom. S tako imenovano aerobno vadbo (plavanjem, kolesarjenjem, hojo, tekom, veslanjem in drugimi športi) je mogoče razvijati in ohranjati srce in ožilje ter dihala, ki v osnovi predstavljajo funkcionalne sposobnosti posameznika. S povečanjem fizične kondicije upočasnjujemo biološko staranje. "Posledica rednega športnega udejstvovanja in različnih gibalnih dejavnosti ljudi v zrelem obdobju je dobra telesna pripravljenost, ki se jo prav v zadnjem obdobju (zadnjih 10 let) tesno povezuje z zdravjem (health related fitness). S

tem pa je povezana tudi dobra telesna kondicija in splošna psihofizična sposobnost posameznika" (Dimitrijević, 1985, v Berčič idr., 2007).

Že zgoraj smo omenili, da se obisk vodenih vadb z leti povečuje. Pri tem se nam postavi vprašanje, zakaj je ta oblika športne rekreacije tako priljubljena med rekreativci? Berčič (2004) navaja, da se priljubljenost te oblike vadbe veča zaradi potrebe po telesni aktivnosti; večje ozaveščenosti o zdravju škodljivih dejavnikov, povezanih z negibanjem in pasivnim življenjem; številne in kakovostne ponudbe; neodvisnosti od vremena; prilagodljivega urnika; primernosti vsakemu, ne glede na sposobnosti, predznanje, starost, spol, značilnosti telesa; izpolnjene želje; mode, družbe,... lahko pa le predstavlja dodaten trening.

Različne raziskave, kot so npr. študije o športnorekreativni dejavnosti Slovencev kažejo, da je še vedno veliko število prebivalstva neaktivnega. O tem priča študija o športnorekreativni dejavnosti Slovencev iz leta 2008, ki sta jo v sodelovanju izvedli Fakulteta za šport in Center za raziskovanje javnega mnenja in množičnih komunikacij Fakultete za družbene vede v Ljubljani. Sila (2009a) pravi, da lahko Slovence glede športne dejavnosti razdelimo v tri približno enako močne skupine: redno, občasno in nikoli aktivne. V raziskavi so kot redno aktivne označili posameznike, ki so vsaj dvakrat na teden športno aktivni (33 odstotkov). Le dva odstotka manj je bilo občasno aktivnih, torej takih, ki se manj kot dvakrat na teden športno udeležujejo. Največ je bilo neaktivnih in sicer 36 odstotkov.

Sila je (2007b) v raziskavi, ki je primerjala športno aktivnost Slovencev v letih 1973 in 2006, ugotovil, da je vse manj ljudi, ki le govorijo o športu in so pasivni spremljevalci športnih dogodkov in, da je vse več tistih, ki so v športu aktivno udeleženi, živijo športno življenje, kupujejo športna oblačila in rekvizite. V primerjavi z letom 1973 naj bi Slovenci bili bolj športno aktivni in se pogosteje ukvarjajo s športom. Podatki kažejo, da je manj športno neaktivnih in več športno in redno dejavnih Slovencev. Naj omenimo, da smo v primerjavi z evropskimi državami takoj za športno najrazvitejšimi državami (Finsko, Švedsko, Dansko, Irsko in Veliko Britanijo).

Z različnimi študijami imamo v Sloveniji na razpolago približno 100 bolj ali manj športnih ali vsaj gibalnih aktivnosti, ki nam zapolnijo prosti čas. Najbolj množične dejavnosti, kot so hoja, plavanje, kolesarjenje, alpsko smučanje, planinstvo, so že vrsto let na najvišjih mestih glede na delež aktivnih (Sila, 2009a). Med desetimi najbolj priljubljenimi športi pri ženskah od leta 1992 ni niti enega ekipnega športa, pa tudi ne športa, kjer prihaja do telesnega stika. Vse bolj se nagibajo k 'estetskimi športom' (aerobika, ples, jutranja gimnastika) in k dejavnostim v naravi (hoja, planinarjenje, kolesarjenje, plavanje, smučanje, trim) (Pori in Sila, 2009). Moški se pogosteje ukvarjajo s športi, ki temeljijo na tekmovanju, zmagovanju in premagovanju nasprotnika (nogomet, košarka, namizni tenis, tenis). Spodbudni so rezultati, ki govorijo o porastu aktivnih žensk, s čimer so se razlike v športni dejavnosti med spoloma zelo zmanjšale.

2.2. RAZLOGI ZA ŠPORTNO REKREATIVNO DEJAVNOST

Običajni stil sodobnega življenja nas nenehno obremenjuje s stresom, skrbmi in odgovornostmi. Vedenjski vzorci so se zaradi vse večje tekmovalnosti in potrebe po dosežkih v družbi močno spremenili. Spanja človeku ne moremo vzeti, zato se je na račun vse bolj obsežnega dela močno skrčil prosti čas, ki je ljudem na razpolago. Ljudje so neredko zaradi službe in vsakodnevnih delovnih obveznosti tako utrujeni in izčrpani, da jim najlažjo alternativo preživljanja prostega časa predstavlja le neaktivno poležavanje pred televizorjem. Neaktivnost pa zagovarjajo z oguljeno frazo, da proti zahtevam okolja pač ne morejo nič, da je potrebno delati, da lahko normalno živijo. Drugi izgovori so še preutrujenost, majhni otroci, študij, sestanki itd. (Berčič idr., 2007)

Če v obdobju odraslega človeka nekako še razumemo tak način razmišljanja, pa je tako razmišljanje v obdobju mlajšega šolarja in posebno v obdobju adolescence popolnoma nespremenljivo. Športno rekreativna dejavnost bi morala biti prostovoljna, bogata z uživanjem, protiutež običajnim življenjskim obremenitvam, nasprotna tekmovanju, kompenzacija stresu ipd. (Kajtna in Tušak, 2005)

Največji problemi neukvarjanja s športno rekreacijo so v pomanjkanju motivacije pri ljudeh. Večina ljudi je pri izboru športa največkrat pod vplivom nekaterih trendov, ne znajo pa poslušati sebe in svojega telesa, poleg tega pa nimajo aktivnosti pod nadzorom, sistematično organizirano, s postavitvijo nekaterih ciljev, pač pa preveč delajo po svoje. Rezultat tega pristopa je pomanjkanje uživanja, ki se konča s prenehanjem ukvarjanja in »izmišljanjem pametnih izgovorov« (Kajtna in Tušak, 2005).

Vemo, da je vsak začetek težak in da potemtakem na začetku ukvarjanja s telesno vadbo potrebujemo največ motivacije. "Redno ukvarjanje s telesno vadbo povzroči izboljšanje počutja, povečanje telesne kondicije, oblikovanje postave, odobravanje okolice, kar pozitivno vpliva na osebo, posledično pa povečuje motivacijo za nadaljnje ukvarjanje s telesno vadbo" (Trnkoczy, 2009).

Tudi osebne lastnosti v veliki meri določajo odnos posameznika do gibalne dejavnosti – vadbe in zdravega načina življenja. Poleg samopodobe sodi med te dejavnike tudi starost, spol, socio-ekonomski položaj in motivacija posameznika (Mišigoj, 2003).

Kajtna in Tušak (2005) navajata, da se pojmovanje motivacije najpogosteje pojavlja razdeljena v zunanjo (ekstrinzično) in notranjo (intrinzično) motivacijo. Prva se nanaša na športnike, ki trenirajo in tekmujejo zaradi kakršnegakoli prestiža oz. nagrade, ki jih dobijo za uspešnost. Takšen je vrhunski šport. Notranjo motivacijo pa opredeljujeta kot delati nekaj zaradi aktivnosti same in za zadovoljstvo, ki izhaja iz samega nastopanja oz. izvajanja aktivnosti. Najlažje jo opazimo pri športnikih, ki trenirajo zaradi zanimivosti treniranja, ki so zadovoljni zaradi svari, ki se jih naučijo v športu, kjer neprestano izboljšujejo svoje sposobnosti in svoje znanje. Takšni so tipični rekreativci v športu.

Ker za vključitev in vztrajanje v neki rekreativni dejavnosti nikoli ne obstaja en sam razlog, temveč skupek psihološko, socialno in biološko obarvanih motivov, ki končno prispevajo k posameznikovi odločitvi za rekreativno dejavnost. Pomembno je odstraniti posameznikove zadržke, ki jih imajo pred vadbo: (Tušak in Faganel, 2004)

- hedonistična ("Rad uživam vadba pa je mučna zadeva; to ni zame"),
- izogibanje ("Obstajajo boljše stvari za moj prosti čas: npr. branje knjig, gledanje televizije, klepet ob kozarčku"),
- zanikanje ("Ni mi treba vaditi, da bi izgledala lepo in privlačno. Vse kar potrebujem, lahko kupim v trgovini."),
- podcenjevanje ("Saj tako ali tako nikoli ne bom shujšal. Zakaj bi se naprezal?"),
- precenjevanje ("Neumno se mi zdi tekati okrog, jaz tega ne potrebujem, sem v dobri kondiciji."),
- strah pred drugačnostjo ("Nobeden izmed mojih prijateljev ne hodi na rekreacijo."),
- zadrega ("Pomislite, kako bi izgledala tam med vsemi tistimi aerobičarkami") idr.

Če smo do sedaj pisali o razlogih, zakaj se ljudje za vadbo ne odločijo, pa si v nadaljevanju pogledajmo, kateri so razlogi, ki spodbujajo ljudi k vadbi. Tako je poleg druženja, eden izmed najpogostejših motivov za ukvarjanje s športno rekreacijo oblikovanje postave.

Izraz 'biti fit' se v Sloveniji pojavi v devetdesetih (v ZDA pa že sredi sedemdesetih). Telesna čilost tako postane glavni simbol zdravja, individualne produktivnosti in uspešnosti. V ospredje stopi zdrav življenjski stil, ki vključuje uravnoteženo prehranjevanje, skrb za fizično vadbo ter duhovno uravnovešenost. Debelost se začne povezovati z neobvladovanjem 'sebe', s pomanjkanjem volje in lenobo. Rosalind Coward (1989) pravi: "Minili so dnevi, ko so ženske spodbujali k nasilnim, 'muhastim' dietam, ki jim bodo čudežno spremenile zunanost. Umetnost vzdrževanja telesa se je resnično uveljavila. Čeprav je ideologija zdravja in čilosti očitno delovala tako na moške kot na ženske vseh starosti, je bila na poseben način namenjena ženskam..." (Coward, 1989, v Kuhar, 2004).

Številne raziskave kažejo, da je znatno število ljudi nesrečnih zaradi svojega videza. Ena najodmevnejših je raziskava telesne samopodobe, ki so jo v zadnjih 25 letih opravili pri reviji *Psychology Today*. Podatki, pridobljeni na vzorcu okrog 4000 bralcev in bralk, ki so se odzvali na anketo, kažejo na vedno večji pomen telesa v zadnjih treh desetletjih, oziroma na vedno večjo obremenjenost z videzom tudi pri moških (Garner, 1997, v Kuhar, 2004). Rezultati izvirajo iz raziskav, izvedenih v letih 1972, 1985 in 1996. Leta 1996 je bilo več nezadovoljstva s splošnim videzom in obliko telesa ter s posameznimi telesnimi ideali kot kdaj koli prej. Sklepamo lahko, da so se zahteve po ohranjanju lepega videza stopnjevale v zadnjih treh desetletjih.

Tako se še danes večina vadečih začne redno ukvarjati s telesno vadbo zaradi nezadovoljstva s telesnim videzom in ne zaradi izboljšanja zdravja samega. Kar lahko vidimo tudi v raziskavi Berčič in Petrovič (1972, Tušak, 1999), katere miselnost in dejstva držijo še danes. Motiv hujšanja in ohranjanja lepega telesa sta postavila na vrh lestvice pri vključevanju ljudi v

športno rekreacijo. Podobne rezultate je čez nekaj let dobil tudi Cash (1997, v Kuhar, 2004), ki pravi, da "različne raziskave motivov za vadbo razkrivajo 4 motivacije zanjo". Kot prvi motiv navaja željo po večji telesni privlačnosti (oblikovanje postave) ali po tem, da bi shujšale. Sledi motiv izboljšanja telesne kompetentnosti (kaj telo zmore) in zdravja – to so pomembni razlogi za vadbo, če le niso privedeni do ekstrema. Zadnja dva motiva Cash (1997) imenuje izboljšanje razpoloženja in obvladanja stresa ter srečevanje, druženje in zabavanje.

Tako se po eni strani z rednim športnorekreativnim udejstvovanjem skrbimo za lepo, skladno razvito telo in izoblikovano postavo, po drugi strani pa se s tem borimo proti debelosti in prekomerni telesni teži. Najučinkovitejši način za uravnavanje optimalne (ciljne) telesne teže je količinsko in kakovostno primerna in uravnotežena prehrana ter primerna športna oziroma gibalna dejavnost (Berčič idr., 2007). Vse pomembnejše analize, ki so povezane z zmanjševanjem oziroma uravnavanjem prekomerne telesne teže, so v temeljih skladne. V večini poudarjajo pomembnost gibanja in zdrave prehrane. Medicinski strokovnjaki in športni pedagogi zato v praksi uporabljajo različne metode hujšanja oziroma uravnavanja in vzdrževanja telesne teže, ki vključujejo dejavnike prehranjevanja z zmernim zmanjševanjem kaloričnega vnosa in redno športno oziroma telesno dejavnost. Ob tem vztrajno širijo idejo o zdravem prehranjevanju, zadostnem gibanju in o zdravem slogu življenja. Pri posameznikih s prekomerno telesno težo mora biti motivacija še toliko bolj prisotna in močna, da ne obupajo sredi poti.

Za ohranjanje motivacije pri skupinskih vadbah pa so najpomembnejši cilji in podcilji, ki morajo biti čim bolj specifični oz. konkretni in realno dosegljivi. Kar pomeni, da je potrebno verjeti, da smo sposobni te cilje doseči. Kar pa je najpogosteje najtrši oreh.

Zakaj se ljudje odločijo za obisk vodene vadbe, lahko vidimo poleg že omenjenih raziskav tudi še v nekaj naslednjih. Tudi Petkovšek (1997) je iskala glavne motive za športno dejavnost vendar pri študentih. Pri študentkah je dobila naslednjo razporeditev motivov za športno dejavnost: težnja po ohranitvi vitalnosti in privlačnosti, želja po priljubljenosti in uspešnosti, igrivost, želja po zabavi in čustven odnos do športa, motivi uspešnosti v tekmovalnem športu, želja po družabnosti, šport kot sredstvo za doseganje materialnih koristi ter želja po psihofizičnem ravnovesju. Petkovšek (1997) pravi, da je med motivi, ki spodbujajo športno dejavnost, pri večini v ospredju želja po zdravju in boljšem počutju. Pojavlja se na prvem mestu, nekoliko izraziteje pri ženskah kot pri moških, z daleč najvišjim odstotkom pri prvem in drugem izboru motiva. Pri tretji izbiri pa že prevladuje želja po ohranjanju telesnih in delovnih sposobnosti. Visok odstotek so dobili tudi motivi, ki izražajo željo po zadovoljstvu, razvedrilu, sprostitvi in užitku v gibanju.

Petkovšek je omenjene ugotovitve podkrepila še z raziskavo iz leta 2004, katere naslov je Vrhunec. Zanimal jo je osnovni namen ukvarjanja s športom, odnos do lastne telesne podobe ter odnos do zdravega prehranjevanja pri študentih. Ugotovila je, da so v povprečju ženske nekoliko manj kot moški zadovoljne s svojim telesnim videzom. Večina študentov je bila športno aktivnih, saj je analiza pokazala, da se jih samo 10 odstotkov nikoli ni ukvarjalo s športom. Glavni razlog za telesno aktivnost je bilo predvsem dobro splošno počutje in

duševna sprostitve ter dejstvo, da šport omogoča čvrstost telesa. Le 25 odstotkov vseh študentov se je strinjalo s trditvijo, da se s športom ukvarjajo z namenom shujšati, predvsem so o tem govorile ženske (37 odstotkov). Nekoliko bolj je šport pomemben za študente pri ohranjanju telesne teže; s tem se strinja 35 odstotkov vseh študentov, od tega kar 47 odstotkov žensk.

Da se dekleta s športom ukvarjajo predvsem zaradi dobrega počutja po vadbi, ne le z namenom hujšanja je ugotovil Kuhar (2004). Oblikovana postava ter rahlo poudarjene mišice sta glavna motivacijska dejavnika. Večina deklet se zaveda pomembnosti redne vadbe, toda z njo se večinoma ne ukvarjajo zaradi cenovne in prostorske nedostopnosti ter pomanjkanja časa.

Prav tako je Zagorc (1986) v raziskovalni nalogi 'Struktura motivacije in socialno demografske značilnosti žensk, ki se ukvarjajo z aerobiko' ugotovila, da so ženske športno aktivne tako zaradi želje po vitalnosti, spolni privlačnosti, zabavi, družabnosti, psihofizičnem ravnotežju, uravnovešanju čezmerne telesne teže in zaradi telesne in duševne sprostitve.

Tušak in Talan (1997, v Kajtna in Tušak, 2005) sta v eni od raziskav ugotavljala, kateri so prevladujoči motivi za udeležbo v športni aktivnosti pri tistih, ki se ukvarjajo s fitnessom in aerobiko. V vzorec je bilo zajetih 30 žensk, ki se rekreativno vsaj 2-krat tedensko ukvarjajo z aerobiko, ter 20 žensk in 20 moških, ki se podobno rekreativno ukvarjajo s fitnessom. Ugotovila sta, da so najpomembnejši razlogi za udeležbo pri športni aktivnosti želja po dobri formi, telesnemu zdravju in sproščanju energije. Motivi: rad zmagujem, rad tekmujem, rad imam razburljive dogodke, dosegajo višje rezultate med rekreativci, ki se ukvarjajo s fitnessom, medtem ko so motivi: želim sprostiti svojo energijo, želim ostati v dobri formi in všeč so mi vaditelji, bolj izraženi pri aerobičarkah. Takšne ugotovitve kažejo, da je motivacija pri rekreativcih odvisna od športne panoge. Verjetno lahko govorimo o bolj športnih in bolj rekreativnih panogah, saj je na primer motivacija udeležencev fitnesa bolj podobna motivaciji tistih, ki se s športom ukvarjajo aktivno, medtem ko so motivi aerobičark še najbolj podobni stereotipnim pogledom na to, kakšni so rekreativci, saj prevladuje izrazito notranja motivacija. (Tušak, 1999)

Tako lahko govorimo o dveh sklopih motivacijskih stanj. Nekateri vadeči uporabljajo vadbo predvsem za nadzorovanje telesne teže in poudarjajo motive, ki so povezani z videzom in privlačnostjo (zunanja motivacija). Drugi se vadbe udeležujejo predvsem za ohranjanje dobre telesne kondicije in zdravja, nenazadnje pa jim je lahko rekreacija všeč. Ti motivacijski sklopi se seveda medosebno ne izključujejo. Na primer prekomerno težka ženska lahko vadi z namenom, da bi shujšala, to ji pomaga izboljšati tudi splošno zdravje in povečuje čilost. Pomembno pa je, da nam športna rekreacija ne predstavlja nuje in trpljenja. Pri športni aktivnosti moramo uživati in biti zadovoljni. Zadovoljstvo lahko razumemo kot intrinzično motivacijo. O tej govorimo takrat, ko v situaciji ni prisotne nikakršne zunanje nagrade, ko je človek v športno aktivnost vključen izključno zaradi užitka, ki mu ga ta omogoča (Tušak, 1999). Na uživanje pri športu imajo lahko velik vpliv prijatelji, ki so pogosto dober razlog za ukvarjanje z rekreacijo. Večina se težko odpravi sama na vadbo, zato je družabna sestavina

pri njih lahko tudi motiv. Brawley (1979, v Tušak, 1999) navaja, da ljudi privlači skupinska aktivnost zaradi 'grupne' identifikacije in pripadnosti, socialnega ojačanja, tekmovalne stimulacije in možnosti za skupinsko aktivnost. Wenzel (1977, 1988, v Tušak, 1999) pravi, da je socialna narava aktivnosti še posebno pomembna za ženske, ker so tako bolj motivirane in vztrajne pri rekreaciji.

2.3. SKUPINSKA VADBA

Razvoj je prav na športnem področju prinesel izjemno veliko novega, vabljivega, zdravega in koristnega, zato ne smemo pozabiti, da je človek bitje, ki za svoj boljši jutri potrebuje gibanje.

Gibanje v ritmu je človekova biološka potreba. Nekaterim ljudem bolj ustreza pestro in živahno vzdušje vodene skupinske vadbe ob dobri glasbi in prijetni družbi, pod skrbnim očesom usposobljenega vaditelja. Skupinsko okolje namreč pripomore k večji motiviranosti vadečih pri izvajanju vaj. Skupinsko vodena vadba se je v zadnjih treh desetletjih razširila po vsem svetu. Tako sta vadbi aerobika kot Les Mills™ programi eni izmed najbolj razširjenih načinov rekreacije predvsem zato, ker sta vadbi tako rekoč v vsaki dvorani, telovadnici, kjer vreme ni ovira.

Vedno več podjetij poskrbi tudi za gibalno aktivnost svojih zaposlenih. S tem ko podjetje zakupi prostor v enem izmed športnorekreativnih centrov ali pa organizira vodeno vadbo aerobike za svoje delavce pri čemer se nedvomno poveča intenzivnost in kvaliteta dela zaposlenih. Namreč veliko podjetij zakupi karte za svoje zaposlene v fitnes centrih, ti pa potem prihajajo na vadbo kakor si pač organizirajo prosti čas. Skupinsko vodeno vadbo ponujajo skoraj vsi fitnes centri in različna druga športna društva. Zanimiva je tudi zato, ker jo lahko obiskujemo skozi vse leto, ne glede na vremenske razmere. Vsebuje tudi socialni vidik, saj skupinska vadba predstavlja neke vrste druženje ljudi.

Skupinsko vodena vadba je primerna za vse starostne skupine, za ljudi z različno stopnjo pripravljenosti in natreniranosti. Vse je seveda odvisno, katero skupinsko vadbo nekdo želi obiskovati, potrebuje oz. je zanj/o najbolj primerna. Obstajajo različne skupinske vadbe, tudi za posebne populacije, na primer vadba za otroke, nosečnice, seniorje. Poznamo različno intenzivne skupinske vadbe ali pa različne oblike sproščanja. Vsak lahko torej najde skupinsko vadbo po svojem okusu. Pri skupinskih vadbah večinoma vplivamo na telo tako, da krepimo naše osnovne gibalne sposobnosti kot so moč, gibljivost, ravnotežje, koordinacija, vzdržljivost.

Ena izmed skupinskih vadb, ki je primerna za vse generacije, je prav gotovo aerobika. Razvila se je v Ameriki, nato pa razširila še na sončno stran Alp. Vendar slovenska športna javnost aerobiki namenja veliko manj pozornosti, kot si jo je ta šport, zlasti v rekreativni obliki glede na razširjenost in priljubljenost med vadečimi izboril (Zaletel, 2009). »Raziskave slovenskega javnega mnenja kažejo, da je aerobika trinajsta izmed skoraj petdesetih na lestvici najbolj

priljubljenih športnih panog.« (Sila in Pori, 2010) V raziskavi Sila in Krpač, 2004 pa so na vzorcu (1100 odraslih oseb v Sloveniji) ugotovili, da pride na enega moškega, ki se ukvarja z aerobiko, kar 17,7 žensk.

Nedvomno je aerobika eden tistih športov, ki je s pojavom fitnes klubov doživela pravcati preporod in se razvija v nove, zanimive, pestre in učinkovite oblike vadbe. Trendi razvoja pa kažejo, da se krog udeležencev iz dneva v dan povečuje (Zaletel, 2009). Sodobne vadbe stremijo k ekonomičnosti: v čim krajšem času doseči čim boljše rezultate. Tako kot aerobika, pa so se iz Nove Zelandije po vsem svetu razširili Les Mills™ programi. Saj je po podatkih iz spletne strani (Nielsen, B., 2010) kar 82% tistih, ki pridejo na vodeno vadbo in so že vsaj enkrat bili na vadbi BodyPump™. Skoraj polovica pa se odloči redno obiskovati to vadbo.

V nasprotju z Les Mills™ programi je bila ura aerobike zmeraj oblikovana in podrejena glasbeni podlagi in prostoru. Aerobika nikoli ni bila statična, zmeraj je bila »v koraku s časom«, torej se je spreminjala iz ure v uro. To pa se je kazalo tako pri uporabi glasbene spremljave kot pri načinu nošenja oblek. Medtem ko je Les Mills™ pesmi med seboj ločil in s tem določil vadbo in mišično skupino za vsako pesem posebej. Na ta način se lahko gibanje z večimi ponovitvami hitreje in lažje naučimo. S tem pa je Les Mills™ vadba izpodrivala aerobiko, ki še zmeraj temelji na glasbenem ritmu in povezanosti koreografije (Brabazon, T. 2000).

V nadaljevanju si pogledjmo, kako so z inovativnim pristopom začeli nastajati različni Les Mills™ programi.

2.4. LES MILLS™ PROGRAMI

Avtorja vadbenega sistema Les Mills™ sta zakonca Philis in Jackie Mills iz Nove Zelandije. Philis Mills je eden izmed pionirjev mednarodne fitnes industrije ter gonilna sila popularizacije mednarodne skupinske vadbe. V začetku 70. let se je ukvarjal z atletiko in pri tem dosegal izjemne rezultate. Po končani aktivni športni karieri je skupaj z ženo prevzel vodenje fitnes centra Les Mills™ v Aucklandu v Novi Zelandiji, ki sta ga ustanovila njegova starša, Les in Collen Mills. V 80. letih sta z ženo razvila sistem skupinske vadbe ob glasbi, ki se je kasneje razvil v sedanji sistem enajstih Les Mills™ programov, ki jih izvajajo v 14.000 fitnes centrih v 80 različnih državah. Direktor podjetja, Philip Mills je zaradi svoje poslovne uspešnosti in rasti v letu 2007, prejel prestižno gospodarsko nagrado za najuspešnejšega menedžerja v državi (Les Mills™, 2012).

Znak™ je tako imenovana blagovna znamka (angleško trade mark, trademark ali trade-mark). To je pravica industrijske lastnine, s katero se zavaruje kakršenkoli znak ali kombinacija znakov (objekt varstva), ki jih je mogoče grafično prikazati in ki v gospodarskem prometu omogočajo razlikovanje blaga oziroma storitev enega podjetja od blaga ali storitev drugega podjetja, ter imajo bistven vpliv na konkurenčnost (Blagovna znamka, 2012).

Blagovna znamka je sestavni del področja intelektualne lastnine, obsega pa pravice, ki ne izhajajo iz stvarnega prava, so pa tržno zanimive. Te pravice izhajajo iz določene intelektualne aktivnosti na industrijskem, znanstvenem, literarnem in umetniškem področju ter obsega patente, modele, blagovne znamke ter oznake geografskega porekla. V gospodarskem prometu blagovne znamke omogočajo razlikovanje blaga oziroma storitev enega podjetja od blaga ali storitev drugega podjetja in imajo bistven vpliv na konkurenčnost.

Bistvo intelektualne lastnine je, da ustvarjalec nima več nadzora nad uporabo ideje, izumom, glasbenim delom oz. blagovno znamko, ko je enkrat dostopna javnosti. Tudi zakoniti lastnik, ki si je priskrbel lastništvo nad intelektualno stvaritvijo, ne more varovati te lastnine kot to velja za fizične predmete. To osnovno dejstvo, nemoč varovati intelektualno lastnino s posedovanjem, je opredeljeno s konceptom mednarodnih in notranjih predpisov o intelektualni lastnini in njeni pravni zaščiti (Blagovna znamka, 2012).

V Sloveniji imamo na tem področju dva osnovna zakona (Zakon o industrijski lastnini in Zakon o avtorskih in sorodnih pravicah) in uredbo Sveta ES o blagovni znamki Skupnosti, ki velja neposredno. Blagovna znamka se lahko registrira (zavaruje) nacionalno, v ES kot Znamka skupnosti ali mednarodno pri Uradu RS za intelektualno lastnino.

Najpomembnejši pogoji, da izdelek pridobi blagovno znamko, so:

- trajna visoka raven kakovosti (povezana z okoljevarstvenimi ukrepi)
- takojšnje servisne storitve (pomembna primerjalna prednost za izdelek z blagovno znamko)
- vstop na trg pred konkurenti (kar ne pomeni, da mora biti podjetje prvo v tehnologiji, ampak prvo v zavesti porabnikov)

Blagovna znamka prinaša proizvajalcu oziroma trgovcu določene prednosti:

- zagotavlja pravno zaščito,
- privablja zvesto skupino porabnikov,
- pomaga segmentirati trg in pozicionirati izdelke na ciljne trge,
- omogoča zgraditi pozitivno podobo (image) podjetja,
- olajša obdelavo naročil in zmanjšuje napake pri dobavi. (Potočnik, 2001)

Besedo blagovna znamka vse pogosteje nadomeščamo z izrazom »tržna znamka«. V teoriji tržnega komuniciranja namreč poznamo korporativne, storitvene in blagovne znamke. Ker so vse tri na trgu, je njihova nadpomenka in zato najboljši izraz za katerokoli entiteto na trgu ravno tržna znamka.

Tržna znamka pa ni logotip ali celostna podoba, temveč skupek vtisov, izkušenj in idej, ki jih ima uporabnik o tržni znamki. Tržna znamka je torej v uporabniku, ne pri lastniku znamke. Strokovnjaki zato priporočajo trajen razvoj znamk, po meri ciljnega uporabnika in po priporočilih integriranega (povezanega) tržnega komuniciranja (Blagovna znamka, 2012).

American Marketing Association od leta 1991 opredeljuje blagovno znamko na naslednji način: »Blagovna znamka je ime, izraz, simbol, oblika ali kombinacija naštetih, namenjena prepoznavanju izdelka ali storitve enega ali skupine prodajalcev, in razlikovanju izdelkov ali storitev od konkurenčnih« (Kotler, 1996).

Kotler (1996) pravi, da je blagovna znamka predvsem obljuba prodajalca, da bo dosledno ponujal kupcem določene lastnosti, koristi in storitve. Pravi, da je blagovna znamka dokaj zapleten simbol, ki lahko sporoča do šest pomenov: potrošnika spomni na določene lastnosti in koristi izdelka, pove nekaj o vrednotah proizvajalca, lahko predstavlja kulturo ter nakaže osebnost ali uporabnika, ki kupuje določeno blagovno znamko.

Pri tem razlikujemo več elementov, ki kakorkoli identificirajo blagovno znamko. To so lahko besede, imena, simboli ali kombinacija le-teh:

- Ime blagovne znamke (ang. brand name) je glasovni del blagovne znamke. Torej del, ki ga je mogoče izgovoriti. Je beseda, črka ali skupina besed in črk.
- Logotip in znak (ang. brand mark) sta vizualna dela blagovne znamke. Logotip je grafično oblikovan napis imena blagovne znamke. Znak pa je simbol, ki lahko spremlja ali dopolnjuje njen logotip.
- Trgovski zaščitni znak (ang. trademark) je pravni termin, ki vključuje besede, imena ali simbole, ki so pravno zaščiteni kot industrijska lastnina in dajejo prodajalcu ekskluzivno pravico uporabe imena in znaka blagovne znamke (Kline, 1994, str. 21 in MacCarthy, 1990, str. 235).

Torej je blagovna znamka namenjena razlikovanju izdelkov in storitev od konkurenčnih. Potrošnikom olajša nakup, saj vedo, katere prednosti bodo pridobili z blagovno znamko. Ravno tako so pripravljene plačati več za blagovno znamko, ker jim ta poleg funkcionalnih koristi prinese tudi emocionalne.

»Les MillsTM« je fitness licenčni sistem, katerega zastopnik za Slovenijo in države vzhodne Evrope je naše podjetje, Apejron d.o.o. Po podatkih z njihove spletne strani (Les MillsTM, 2012) je v Sloveniji 20 fitness centrov, ki izvajajo vsaj enega izmed enajstih vadbenih programov.

»Les MillsTM« sistem skupinske vadbe ima vzpostavljen tudi zelo dodelan sistem licenciranja vaditelja Les MillsTM programov. Vsak posameznik, ki uspešno zaključi osnovno usposabljanje in po treh mesecih po osnovnem izobraževanju odda videoposnetek svoje vadbene ure, postane in pridobi naziv licenčni Les MillsTM vaditelj za posamezni program. Licenca se kasneje ohranja z redno udeležbo nadaljevalnih četrletnih izobraževanj, vsak vaditelj se mora udeležiti vsaj treh od štirih nadaljevalnih izobraževanj in enkrat letno oddati videoposnetek svoje vadbene ure (Les MillsTM, 2012).

»Les MillsTM« sistem je licenčni sistem. Dovoljenje za izvajanje le-tega imajo samo fitness centri, ki plačujejo licenčnino za sistem (Les MillsTM, interno gradivo, 2012).

Pojem licenca pomeni dovoljenje za ekonomsko izkoriščanje ali uporabo pravic industrijske lastnine in znanja, s katerim razpolaga dajalec licence (Leksikon Cankarjeve založbe, 1998).

Licenčno poslovanje je eno izmed najbolj uveljavljenih in tudi najbolj razširjenih oblik mednarodnega poslovanja oziroma vstopa na tuje trge. Z licenčnim poslovanjem se srečujemo tedaj, ko podjetje, ki je dajalec licence, odstopi določene pravice pridobitelju licence, le-ta pa v zameno dajalcu licence plačuje licenčnino.

Tako ima podjetje tudi dodelan pristop do posameznih fitnes centrov, saj jim poleg nakupa letne licence za posamezne vadbene programe, zagotavljajo tudi licenčna usposabljanja vaditeljev, celotno trženje, vključno z že izdelanim reklamnim materialom, celoten menedžment paket znanj in orodij, ki zagotavljajo uspešno poslovanje vsakemu licenčnemu centru (Les MillsTM, 2012).

Uspešnost in nenehno rast podjetja zagotavlja celotno poznavanje (ang. know-how), ki nastaja in se nenehno razvija pod strokovnim vodstvom različnih strokovnjakov (zdravniki, športniki, glasbeniki, ekonomisti, marketinški guruji,...), nato ga najprej prenesejo na lokalno agencijo, ta pa je nato zadolžena, da vsakemu licenčnemu centru dodeli vpogled in vsebine sistema.

S pojmom »know-how« razumemo skupek sodobnih tehničnih in tehnoloških znanj in izkušenj ter spretnosti (Gospodarska zbornica Slovenije, 2012). Z znanjem trženja lahko podjetje pridobi boljši položaj svojih izdelkov na trgu. Vodstveno znanje, kamor se uvršča organizacijska struktura, sistem kontrole in načrtovanja, pa zagotavljajo podjetju bolj učinkovito izkoriščanje sredstev (Hill, 1997). Licenčno poslovanje je najpogostejši način prenosa znanj, kot so znanje trženja, tehnoloških znanj ter vodstvenega znanja v mednarodnih okvirih.

Pogosto gre za skrivnost, kar pa ni pogoj. Poleg tehniških znanj se prenašajo tudi trgovska, marketinška znanja, oziroma znanja, ki kakorkoli omogočajo obrtno dejavnost, organizacijo, upravljanje, trženje itd. (Šinkovec, Tratar, 2001)

Prenos »know-how« je v pogodbeni obliki mogoč na dva načina: z licenco in z odstopom ali prenosom celotne pravice. Pri prenosu z licenco je značilno, da pridobitelj dobi pravico, da »know-how« določen čas izkorišča ob upoštevanju določenih pogojev in na določenem ozemlju. Dajalec licence pa si pridrži pravico, da lahko pogodbeni »know-how« še naprej izkorišča. Bistveno za to vrsto prenosa je, da se dajalec »know-how-a« pod določenimi pogoji in v določenem času ne odreče pravici, da bo še naprej razpolagal s »know-how-om« in ga izkoriščal. Z odstopom ali prenosom »know-how-a« pa imamo opravka takrat, ko pridobitelj s pogodbo pridobi neomejeno pravico do izkoriščanja in razpolaganja s prenesenim »know-how-om«, hkrati pa se dajalec »know-how-a« zaveže, da bo odstopljeni »know-how« ohranil v tajnosti. Gre torej za popolni prenos upravičenj iz »know-how-a« in jo imenujemo cesija (Gospodarska zbornica Slovenije, 2012).

Sistem »Les Mills™« zajema enajst različnih vadb:

- ♦ »BodyAttack™«,
- ♦ »BodyStep™«,
- ♦ »BodyBalance™«,
- ♦ »BodyVive™«,
- ♦ »BodyCombat™«,
- ♦ »RPM™«,
- ♦ »BodyJam™«,
- ♦ »BodyPump™«,
- ♦ »SH`BAM™«,
- ♦ »CX30™/CXWORX™«,
- ♦ »GRIT™SERIES«.

Vsaka zvrst vadbe ima svoj namen. Vsake tri mesece pri Les Mills™ izdajo novo vadbeno koreografijo ob novi glasbi za vsak program posebej. To predstavijo vaditeljem Les Mills™ programov na četrletnih usposabljanjih, ki so zanje obvezna.

Vse programe razvija ekipa športnih strokovnjakov, sestavljenih iz profesionalnih koreografov, zdravnikov športne medicine, fizioterapevtov, strokovnjakov za anatomijo in glasbenih menedžerjev. Vsak program pred novo izdajo testirajo na testni populaciji. Šele po trimesečnih testiranjih, prilagoditvah in spremembah se program predstavi mednarodnemu tržišču (Les Mills™, 2012).

2.4.1. BODYATTACK™

Predstavlja enostavno športno oblikovano 55 minut trajajočo vadbo za trening lastne moči in vzdržljivosti. To je visoko intenzivna vadba, ki povezuje visoko intenzivne aerobne vaje, vaje za moč ter vaje za krepitev stabilizatorjev trupa. Vadba je dinamična in ima gibalno dokaj preprosto koreografijo, ki jo spremlja motivacijska glasba (Les Mills™, 2012).

Značilnosti vadbe:

- visoka poraba kalorij,
- povečanje telesne vzdržljivosti,
- izboljšuje splošno moč telesa,
- izboljšuje srčno-žilne in dihalne sposobnosti,
- izboljšuje kostno gostoto.

Slika 1: »BodyAttack™«



Vir: <http://w3.lesmills.com/global/en>

2.4.2. BODYSTEP™

Je intenzivna 55 minut trajajoča step vadba, ki ob uporabi, po višini nastavljiva stopnička (step), predstavlja srčno-žilni trening. Ob preprostih gibih na stepu, preko njega in okoli njega, nas motivira še glasba in usposobljen vaditelj. Da pa se vadba razlikuje od aerobike na stepu ima ta vadba hitrejšo glasbo 135 BPM od normalnega 124 BPM in seveda kot omenjeno enostavnejše korake. Intenzivna vadba povezuje vaje, ki omogočijo oblikovati telo ter pridobiti telesno vzdržljivost (Les Mills™, 2012).

Značilnosti vadbe:

- dviguje splošno telesno pripravljenost,
- izboljšuje koordinacijo in splošno mišično moč predvsem nog,
- izboljšuje zdravje in gostoto kosti,
- izboljšuje srčno-žilne in dihalne sposobnosti.

Slika 2: »BodyStep™«



Vir: <http://w3.lesmills.com/global/en>

2.4.3. BODYBALANCE™

Je dinamična in tudi 55 minut trajajoča, ob glasbi vodena vadba. Združuje različne prvine, kot so joga, tai chi in pilates. Vadba razvija občutenje prožnosti, moči, osredotočenosti in umirjenosti. Temelji na kontroliranem dihanju, koncentraciji in izvedbi raznih gibov in položajev. Vse to tvori celotni trening, ki vzpostavi ravnovesje in harmonijo telesa ter duha. Ohranja telo gibljivo, razteza hrbtenico in krepi mišice. Vadba zmanjšuje stopnjo stresa in izboljša telesno koordinacijo in ravnovesje med levo in desno, zgornjo in spodnjo, ter sprednjo in zadnjo polovico telesa. Ta program izvira iz Amerike in se tam imenuje »BODYFLOW™ « (Les Mills™, 2012).

Značilnosti vadbe:

- izboljšuje gibljivost sklepov in amplitude gibanja,
- izboljšuje moč mišic trupa,
- izboljšuje delovanje srčno žilnega sistema,
- zmanjša stopnjo stresa,
- deluje pomirjujoče in daje občutek dobrega počutja,
- dviguje stopnjo samozavedanja in občutenja samega sebe.

Slika 3: »BodyBalance™«



Vir: <http://w3.lesmills.com/global/en>

2.4.4. BODYVIVE™

Je vadba, ki traja 55 minut. Združuje srčno žilni trening, trening moči, stabilnosti in gibljivosti. Primerna je predvsem za tiste, ki so se po dolgem času zopet odločili, da se preizkusijo v športni aktivnosti, za nosečnice in matere po porodu in aktivne starejše odrasle. Posebnost vadbe je uporaba dveh pripomočkov: mehke žoge in elastike z ročajmi (Les Mills™, 2012).

Vadba je sestavljena iz treh različnih blokov:

1. aerobni del,
2. splošna moč telesa,
3. krepitev mišic trupa.

Značilnosti vadbe so:

- primerna vadba za starejše, nosečnice ter ljudi po poškodbah,
- izboljšana gibljivost in amplitude gibanja,
- boljše ravnotežje,
- izboljšana drža,
- zmanjšana možnost degeneracije kostnega tkiva in sklepov.

Slika 4, 5: Majhna vadbena žoga in elastika z ročajmi, »BodyVive™«



vir: <http://w3.lesmills.com/global/en>

2.4.5. BODYCOMBAT™

Je visoko intenziven program, ki črpa navdih iz mnogih borilnih veščin kot so karate, boks, “tae kwon do”, “tai chi”, “kung fu”, “kickboxing” in “muay thai”. Ob podpori energične glasbe in preproste koreografije, z različnimi udarci, katami in brcami, pripomore k večji porabi kalorij in boljši srčno žilni in telesni pripravljenosti. Vadba traja 55 minut (Les Mills™, 2012).

Značilnosti vadbe so:

- izboljšuje srčno-žilne in dihalne sposobnosti,
- poveča mišični tonus in oblikuje večje mišične skupine nog, trupa, rok in hrbta
- visoka poraba kalorij,
- izboljšuje koordinacijo
- izboljšuje gostoto kosti,
- izboljšuje držo, stabilnost in moč trupa.

Slika 6: »BodyCombat™«



Vir: <http://w3.lesmills.com/global/en>

2.4.6. RPM™

Je 50 minut trajajoča dvoranska kolesarska vadba, ki posnema zunanje cestno kolesarjenje. Ta kratica pomeni obrati na minute ali rotation per minute. Ob ritmični glasbi se spopadamo z različnimi tereni, kot so hribovi, ravnine, intervalni treningi. Vožnja in njena intenzivnost se nadzira z gumbom za nastavljanje obremenitve ter hitrostjo vrtenja pedalov.

Značilnosti vadbe so:

- pripomore k povečani moči nog in mišični vzdržljivosti,
- visoka energijska poraba,
- izboljšuje srčno žilno in dihalno pripravljenost (Les Mills™, 2012).

Slika 7: »RPM™«



Vir: <http://w3.lesmills.com/global/en>

2.4.7. BODYJAM™

To je plesna 55 minut trajajoča vadba, zasnovana na največjih glasbenih uspešnicah in atraktivnih plesnih elementih. Spodbuja k izboljšanju koordinacije in izražanju lastne osebnosti med plesom (Les Mills™, 2012).

Značilnosti vadbe so:

- izboljšanje koordinacije,
- osvojitve različnih plesnih stilov,
- povečanje samopodobe vadečega,
- boljše zavedanje telesa,
- sprostitvev.

Slika 8: »BodyJam™«



Vir: <http://w3.lesmills.com/global/en>

2.4.8. BODYPUMP™

Je prvi program, okrog leta 1996, ki je postal svetovno poznan kot aerobična vadba pri kateri uporabimo drog in prilagodljive uteži. Saj je bilo dokazano da uporaba droga in ne le uteži izboljša držo vadečega. Predstavlja 55 minut trajajočo vadbo, ki krepi celo telo. Po začetnem ogrevanju, sledijo vaje iz fitnesa, kot so počepi, potiski, dvigi in upogibi. Tako nudi trening vsem glavnim mišičnim skupinam. Vadba se zaključuje z ohlajevanjem in razteznimi vajami. Ob glasbi in lastni izbiri obremenitve (teže) dosežemo zastavljene vadbene cilje. Na vadbi se v povprečju naredi 800 ponovitev vaj (Les Mills™, 2012).

Po raziskavi Miriam Nelson, iz USDA (Human Nutrition Research Centre on Ageing) na Tufts Univerzi, ki je dokazala, da vadba za splošno moč telesa preprečuje izgubo mišičnega in kostnega tkiva pri starejših osebah in povečuje učinke pri izgubi telesne teže (Brabazon, 2000).

Značilnosti vadbe:

- preprost in učinkovit trening primeren za vse starosti in nivoje treniranosti,
- izboljšana mišična moč in vzdržljivost,
- izboljšana telesna pripravljenost,
- izboljšana moč vezi in ligamentov,
- povečana gostota kostnega tkiva (deluje preventivno proti osteoporozi),
- izboljšana telesna drža in mišična sorazmernost celega telesa,

- povišan metabolizem,
- izboljšanje delovanje hormonskega sistema,
- močnejši imunski sistem.

Slika: 9, 10, 11: »BodyPump™« pripomoček (set- uteži in stopnička) in prikaz vadbe »BodyPump™«



Vir: <http://w3.lesmills.com/global/en>

2.4.9. SH`BAM™

Je program, podoben »BodyJam-u™«, ki vsebuje preproste plesne gibe. Razlikujeta se v težavnosti koreografije. »Sh`bam™« je 45-minutni trening, ob trenutno najbolj popularnih moderniziranih latinskih, plesnih in drugih hitih z glasbenih lestvic. Koraki so preprosti in si

jih lahko hitro zapomnimo. To je program, ki je v Slovenijo prišel leta 2011 in še ni tako razširjen (Les Mills™, 2012).

Značilnosti vadbe so:

- izboljšanje koordinacije,
- osvojitve različnih plesnih gibov,
- povečanje samopodobe vadečega,
- boljše zavedanje telesa,
- sprostitvev.

Slika 12: »SH`BAM™«



Vir: <http://w3.lesmills.com/global/en>

2.4.10. CX30™/CXWORX™

CXWORX™/CX30™ je program, ki je osredotočen na trup in mišice, ki povezujejo zgornji in spodnji del telesa. Je 30 minutni dinamični trening celega telesa, ki združuje vaje iz fitnesa in skupinskih vadb. Vsebuje trening za splošno moč, moč trupa in funkcionalni trening. Primerna je za vadeče, ki hodijo na rekreacijo že vsaj pol leta, saj pri vadbi potrebuješ že nekaj kondicije in moči celega telesa. Prav tako kot »Sh'bam™« je v Slovenijo prišel leta 2011 in še ni tako razširjen (Les Mills™, 2012).

Značilnosti vadbe so:

- izboljšana telesna drža,
- izboljšana mišična moč in vzdržljivost,
- izboljšana samopodoba.

Slika 13: »CXWorx™/CX30™«



Vir: <http://w3.lesmills.com/global/en>

2.4.11. GRIT™SERIES

To je popolnoma novi program, ki je v Slovenijo prišel septembra 2012 in ga trenutno izvaja le en fitness center v Ljubljani. Je 30 minutni je visoko intenzivni intervalni trening celega telesa. Program je sestavljen iz treh delov: (Les Mills™, 2012)

1. GRIT™ STRENGTH temelji na povečanju mišične mase in moči. Za vadbo potrebujemo prilagodljive uteži, drog in blazino. Vpliva na delovanje vseh večjih mišičnih skupin, poveča pa se tudi gostota kosti, ki je tudi sredstvo preventive pred osteoporozo. Vadba moči že samo, podobno kot aerobna vadba, pozitivno vpliva na glukozni metabolizem in s tem pomembno niža dejavnike tveganja za razvoj sladkorne bolezni in pomaga pri hujšanju.

2. GRIT™ PLYO je oblika treninga, ki je namenjena izboljšanju sposobnosti eksplozivnega, hitrega mišičnega krčenja, in kot taka tako rekoč obvezen sestavni del treninga številnih športov. Čeprav to obliko treninga uporabljajo predvsem tekmovalni športniki v hitrih, eksplozivnih športih (sprinterske, metalske in skakalne discipline pri atletiki, nogomet, košarka itd.), lahko vključitev pliometrične vadbe koristi tudi rekreativcem in tistim, ki se ukvarjajo s počasnejšimi, bolj vzdržljivostnimi športi. Pliometrični trening je uporaben tudi za

spoznavanje s sposobnostmi lastnega telesa. Primer take uporabe je npr. pri začetnikih v fitnesu (a ne popolnih začetnikih), ki nimajo predhodnih izkušenj z intenzivnim treniranjem. Ti ljudje, največkrat ženske, velikokrat nimajo občutka za to, kako naj bi se "čutilo" silovito krčenje mišic in intenzivnost vadbe, zato (pre)dolgo vztrajajo pri počasnem, "meglenem" izvajanju vaj s premajhno obremenitvijo, kar v končni fazi zavira ali celo onemogoča napredovanje. Za izvajanje potrebujemo nastavljivo stopničko (step), prilagodljive uteži in drog, s katerimi se izvajajo razni poskoki, počepi, vaje z utežmi itd.

3. GRIT™ CARDIO je vadba, kjer ne potrebujemo nobenega pripomočka. Vsebuje kratke a intenzivne treninge, ki izboljšajo kondicijo, glukozni metabolizem in so najbolj učinkoviti pri kurjenju maščob.

Slika 14: »GRIT™ SERIES«



Vir: <http://w3.lesmills.com/global/en>

2.5. AEROBIKA

Aerobika je ena najbolj raznolikih športnih zvrsti, ki izboljšuje človekove aerobne sposobnosti, krepi srčno-žilni in dihalni sistem ter krepi mišični tonus. Je aerobna aktivnost, kar pomeni, da telo, ob primerno dolgi vadbi, sprejema veliko kisika in ga porablja za pretvarjanje hranilnih snovi v energijo. Strokovno bi jo lahko opredelili kot "vadbo, pri kateri vzdržujemo tak srčni utrip, da se lahko sprostijo oksidacijski procesi, pri katerih začnejo izgorevati ogljikovi hidrati in maščobe, ki so pri aerobiki vir energije". Je dlje časa trajajoča aktivnost nizke do srednje oziroma zmerne intenzivnosti, ki povzroča učinkovite spremembe v srčnožilnem in dihalnem sistemu. Zajema večje mišične skupine v dinamičnem načinu dela, predvsem spodnje okončine (Zaletel, 2009).

Prvotni izraz za to športno zvrst je bil aerobni ples in pozneje aerobika. Skozi razvoj so zanjo uporabljali še mnoga druga imena, danes pa jo imenujemo aerobika, ki še zdaleč ni več samo

poplesavanje ob glasbi. Leta je oblika rekreativne vadbe, s katero vadeči razvijajo različne gibalne sposobnosti in vplivajo na splošno telesno pripravljenost. Aerobika zajema vse večje mišične skupine, pospešuje delo srčnožilnega, dihalnega in drugih funkcionalnih sistemov organizma ter traja tako dolgo, da povzroča aerobne učinke (Zaletel, 2009).

"Pri aerobiki uporabljamo elemente naravnega gibanja kot sta hoja in tek ter vrsto njihovih različic. Številne preproste korake in gibalne strukture pri aerobiki povezujemo v kratke koreografije, ki jih potem ponavljamo toliko časa, da dosežemo aerobne učinke (vsaj 15 do 20 minut). Tako spodbudimo aerobne-oksidacijske energijske procese, ki povečajo porabo telesnih maščob. Ponavadi v glavnem delu ure izvajamo poleg koreografije tudi vaje za moč oziroma oblikovanje telesa in nato še statično raztezanje ali 'stretching' v zadnjem delu. Vadbena ura aerobike traja 60 (do redkeje 90) minut. Z ustrezno načrtovano in izvajano aerobno vadbo lahko zmanjšamo preveliko telesno težo in odstotek podkožnega maščevja, povečamo mišični tonus, krepimo mišičnokostni sistem, ohranjamo oziroma razvijamo dihalne in srčnožilne sposobnosti, znižamo krvni pritisk, pozitivno vplivamo na počutje in samopodobo" (Zaletel, 2009).

Gre za specifično aerobno vadbo ob glasbeni spremljavi, ki spodbuja delo vadečih, z ritmom določa obremenitev ter poskrbi za prijetno vzdušje. Poleg tega je aerobika šport, ki hkrati poudarja tako energijsko in informacijsko komponento kot estetiko gibanja. Sestavljena pa je iz neizčrpnega števila različnih gibalnih struktur in njihovih kombinacij. Vključuje hojo, tek, poskoke, elemente plesa in krepilne vaje ter v zaključku tudi nekatere elemente joge. Razvija določene gibalne sposobnosti, kot so moč, gibljivost, koordinacija in ravnotežje. Gibanja večinoma izvajamo stoje, vaje za krepitev miškulature pa leže, kleče ali stoje (Zagorc, Zaletel in Jeram, 2006).

Aerobiko uvrščamo v skupino polistrukturiranih konvencionalnih športov, katerih osnovne značilnosti so pretežno ciklična gibanja, ki se izvajajo skladno z nekim konvencionalnim sistemom in pri katerih je osnovni namen doseči aerobne učinke in hkrati določene estetske kriterije. (Zagorc, Zaletel in Jeram, 2006) In čeprav ji pripisujemo zelo široke cilje, je njen primarni namen predvsem razvoj aerobnih sposobnosti. Definicije (iz Zagorc, 1993):

- je metoda fizične vadbe, s katero povzročimo učinkovite spremembe v dihalnih in obtočilnih z aktivnostmi, ki zahtevajo samo srednjo porast porabe kisika in jih lahko zdržimo, (Cooper, 1979)
- je aktivnost, ki s pomočjo usklajenega gibanja in gimnastičnih vaj povzroči spremembe na tistih organskih sistemih, ki sodelujejo pri procesu prehoda kisika iz zunanjega okolja do mišičnih celic. (Bravničar, 1991)

»Beseda aerobika izhaja iz grške besede aer – zrak in bios – življenje ter pomeni dobresedno »Z zrakom«. Kemik in mikrobiolog Louis Pasteur (1822-1895) je z njim namreč označil tiste mikrobe (aerobia), ki živijo lahko le s prostim kisikom iz zraka (1886)« (Zagorc, Zaletel in Jeram, 2006).

2.5.1. RAZVOJ AEROBIKE

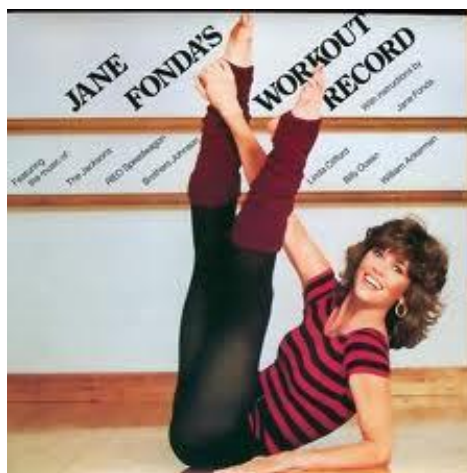
Pojem aerobic je leta 1968 prvi uporabil ameriški zdravnik K. Cooper, kot naslov svoje knjige, usmerjene v razvoj posameznikovih aerobnih sposobnosti (hoja, plavanje, kolesarjenje, preskakovanje kolebnice ipd.). Tej revolucionarni knjigi je sledila še New Aerobic, v kateri kot dodatek aerobni vadbi doda še žensko gimnastiko in s tem približa telesno aktivnost tudi njim. Že leta 1972 z ženo izdala tudi knjigo Aerobic for Women, ki je temeljni priročnik za mnoga kasnejša gibanja na področju aerobike (Zagorc, Zaletel in Jeram, 2006).

Po postavljenih smernicah je plesalka Jackie Sorensen predstavila novo zvrst vadbe za ženske, t.i. Aerobic Dancing, kjer so bila gibanja v večjem delu sestavljena iz plesnih korakov. Tako se je razvila tudi plesna aerobika ali aerobni ples (Zagorc, Zaletel in Jeram, 2006).

Najuspešnejša med vsemi inovatorji je nedvomno Jane Fonda. Leta 1982 se je pričel hiter razvoj aerobike, ko je izdala knjigo ter video in avdio kaseto »Jane Fonda's Workout«. Poudarila je, kako pomembno je oblikovanje skladnega in popolnega telesa s pomočjo pravilne prehrane in aerobike. Tako je svetovno znana filmska igralka k vadbi privabila stotisoče žensk in nekaj moških, kar je pomenilo pravo revolucijo v rekreativnem športu. V izredno kratkem času je preplavila ves svet, kar predstavlja na športnem področju svojevrsten fenomen. Zajela je vse socialne sloje in starostne skupine (Zagorc, Zaletel in Jeram, 2006).

Danes je aerobika pestra, varna in strokovno vodena oblika skupinske vadbe, ki marsikomu predstavlja način življenja. Z razvojem različnih glasbenih slogov, se je razvila v plesno aerobiko: »funky«, »latino«, »afro«, »etno«, s pomočjo pripomočkov pa še v step in vodno aerobiko, »New Body«, »pump«, »slide« itd., z uporabo elementov iz drugih športov pa v »kick boxing«, »spining« aerobiko (Bergoč, Zagorc, 2000).

Slika 15: »Aerobika in Jane Fonda«



Vir: <http://fitbottomedgirls.blogspot.com/2008/10/jane-fonda-collection-complete-workout.html>

Aerobika se pojavlja v dveh različnih oblikah: kot rekreativni in kot tekmovalni šport. V prvem primeru gre za daljšo vadbo aerobnega značaja, v drugem pa gre za izmenjavo tako aerobnega kot anaerobnega značaja vadbe v krajših tekmovalnih koreografijah. Rekreativna aerobika je usmerjena v izboljšanje funkcionalnih sposobnosti srčno-žilnega in dihalnega sistema, nekaterih motoričnih sposobnosti ter takšnih osebnostnih lastnosti, ki ugodno vplivajo na samopodobo in samozavest. Za vadbo se izbirajo gibalne strukture, ki vplivajo na krepitev vseh večjih mišičnih skupin in na izboljšanje koordinacijskih sposobnosti. Trajanje vadbe (30 – 60 minut) in njena primarno velika intenzivnost omogočata krepitev notranjih organov in razvoj aerobne vzdržljivosti. V tekmovalni aerobiki pa so cilji drugačni. Cilj je uspešnost posameznika, para ali skupine na različnih tekmovanjih. Rezultat pa je odvisen tudi od zahtevnosti koreografije (Zagorc, Zaletel in Jeram, 2006).

2.5.2. KLASIČNA OBLIKA AEROBIKE

Osnovna sestavina klasične aerobike so elementi naravnih oblik gibanja (hoja, tek, njene kombinacije), ki neprestano oblikujejo vrsto gibalnih struktur in plesnih korakov, ki so pogosto povezani med seboj v koordinacijsko zahtevne in ritmično zapletene celote. Gibanja oziroma deli gibanj se lahko izvajajo na različnih ravneh gibanja: stoje, leže, sede, čepe, kleče (Zagorc, Zaletel in Jeram, 2006).

Aerobna vadba je oblika rekreativne vadbe, s katero vadeči razvijajo različne motorične sposobnosti in vplivajo na splošno telesno pripravljenost. Pestra ponudba le-te lahko zadovolji mnoge posameznike in je pogoj, da vadba ne postane dolgočasna. Skupinska vadba vključuje vse večje mišične skupine, pospešuje delo srčno-žilnega, dihalnega ter drugih funkcionalnih sistemov organizma in traja tako dolgo, da povzroča aerobne učinke (Cooper, 1979).

Aerobika je odlična vadbena metoda za razvijanje sposobnosti:
(Zagorc, Zaletel in Jeram, 2006)

- ker vpliva na izboljšanje srčno-žilnega in dihalnega sistema,
- ker so aktivne velike mišične skupine,
- ker se aktivira v glavnem oksidacijski energijski sistem,
- ker se vadba izvaja v zmerni intenzivnosti

Kot osnovna oblika skupinske vadbe imenovana klasična oblika aerobike (»high-low impact« ali visoko in nizko intenzivna gibanja), je oblikovana tako, da splošnemu ogrevanju sledi aerobni del, kjer posamezne, dokaj preproste gibalne strukture (npr. osnovni korak, križni korak, V korak, mambo...), povezujemo med seboj v končno, bolj ali manj zahtevno koreografijo. Vadba poteka brez pripomočkov ob spremljavi glasbe (bolj znane različice glede na stil glasbe: latino, funky, hip hop, street dance, afro...). Tako koreografijo ob glasbeni spremljavi ponavljamo, vse z namenom doseganja aerobnih učinkov vadbe. Temu »aerobnemu« delu sledi še krepilni, kjer izvajamo vaje za moč, s svojo lastno težo, z dodajanjem lahkih uteži, elastik ali malih žog. Vadbo zaključimo s statičnim raztezanjem – stretchingom in sprostilnimi tehnikami (Zagorc, Zaletel in Jeram, 2006).

Pri začetkih vodenja navadno ni bilo logičnih povezav, inštruktor je upošteval le dinamično povezovanje, pravilno izvedbo in načelo postopnosti od lažjega k težjemu. Zaradi tega je vadba postala dolgočasna in ni imela poudarka na razvoju koordinacije. Vadeči so imeli previsok srčni utrip in prihajalo je do poškodb. Zaradi teh pomembnih razlogov, ki so se jih vaditelji vse bolj zavedali, se je na pritisk športnih fiziatrov (J. S. Žnidar 1997), konec 80. spremenil način vodenja aerobike. Pojavila se je nizkoodbojna (Low) aerobika, ki se je v povezavi s poskoki razvila še v visokoodbojno (High) aerobiko. Tak način vadbe nam nudi:

- trening za razvoj aerobnih sposobnosti znotraj aerobnega območja (60-75% maks. pulza),
- občutek neprekinjene vadbe,
- zabavo in s tem visoko stopnjo motivacije,
- izziv za vadeče in vaditelje,
- dobro načrtovano in sistematično izpeljano vadbo.

Tako danes ločimo oziroma poznamo aerobiko pri kateri primerno intenzivnost dosežemo s kombinacijo različnih gibalnih struktur: (Zagorc, Zaletel in Jeram, 2006)

Gibalna struktura brez faze leta:

- manjši učinek ali "low impact": je vadba kjer je vsaj ena noga ves čas izvedbe v stiku s tlemi : koraki, počepi, brci, obrati, plesni koraki,
- zmerni učinek ali "Moderate impact": pri tej vadbi se med izvajanjem gibalnih struktur od tal dviguje le pete, medtem ko prsti ostanejo na tleh
- brez učinka ali "Non impact": pri tej aktivnosti ne pride do nobenega neposrednega prenosa teže telesa (npr. Plavanje, vadba na žogi, na stolu, na mestu)

Gibalna struktura z fazo leta:

- visoki učinek ali "high impact": je vadba, pri kateri se gibalne strukture izvajajo v teku oz. poskokih in prihaja pri izvedbi posameznih gibalnih struktur do faze leta, ko v določenem trenutku izvedbe nobeno stopalo ni v stiku s tlemi: teki in različni poskoki.

Za prikaz svetovnih trendov na področju aerobne vadbe vzamem raziskavo Ameriške zveze proizvajalcev športne opreme SGMA (angl. Sporting Goods Manufacturers Association), ki je bila izvedena v začetku leta 2008 na 38,742 anketirancih. Zaključena pa je bila leta 2011 in sicer s spletnimi vprašalniki. Iz raziskave je razvidno, da je obisk vodenih vadb naraščal do leta 2008. Nato pa je imela gospodarska kriza velik vpliv na obiskovanje in plačevanje obiskov vodenih vadb in na splošno vlaganje in obiskovanje različnih športov. Vendar se je že v letu 2009 po različnih raziskavah pokazalo izboljšanje. Do leta 2010 so Američani porabili približno toliko denarja za obisk vadb kot leto prej, saj jih je le 6 odstotkov tistih, ki so redno aktivni trdilo, da so zapravili več kot v letu 2009. V spodnji preglednici lahko vidimo, da je visoko- kot nizkoodbojna aerobika v porastu, tako glede na kratkoročni kot dolgoročni trend (Sport & Fitness participation Report, 2011).

Preglednica 1: Odstotek Američanov aktivnih na področju klasične aerobike od leta 2000 do 2007

Športna aktivnost	Pogostost	2000	2007	2008	2009	2010	Spremembe v enem letu	Spremembe v 10 letih
Visokoodbojna aerobika								
Obisk	1x	11,790	11,287	12,272	13,269	15,864	19,6%	34,6%
Občasno	2-49		2,004	5,765	5,935	7,462	25,7%	
Redno	50-99		2,156	2,299	2,658	3,215	21,0%	
Pogosto	100+		4,127	4,208	4,676	5,186	10,9%	
Povprečno	50+		6,283	6,507	7,334	8,401	14,5%	
Nizkoodbojna aerobika								
Obisk	1x	21,384	22,397	24,168	25,685	27,177	5,8%	27,1%
Občasno	1-49		9,341	11,021	11,034	12,415	12,5%	
Redno	50-99		4,523	5,064	5,313	6,013	13,2%	
Pogosto	100+		8,533	8,083	9,338	8,748	-6,3%	
Povprečno	50+		13,056	13,147	14,651	14,761	0,8%	

Vir: <http://www.aahperd.org/naspe/advocacy/governmentRelations/upload/2011-SGMA-Participation-Topline-Report.pdf>

Po zgornjih podatkih lahko vidimo, da je nizko intenzivna aerobika bolj priljubljena kot visoko intenzivna. Saj lahko v preglednici ena vidimo, da se skoraj še enkrat toliko Američanov udeleži nizkoodbojne aerobike, kot visokoodbojne. Spremembe v enem letu so pokazale, da se je enkratni obisk visokoodbojne aerobike povečal za skoraj 20%. Pri tem pa je bilo največ tistih, kar 25%, ki si hodili občasno. Na letni ravni se je redni obisk vadečih povečal za 21%, tisti s pogostim prihodom pa skoraj 11%. V povprečju tistih, ki so prišli vsaj 50-krat pa se je odstotek povečal za 14,5%. Evidenca po desetih letih je pokazala, da je bil porast enkratnega obiska 34,6%. Pri nizkoodbojni aerobiki pa je odstotek večjega obiska manjši ko pri visokoodbojni aerobiki. Kljub temu se je odstotek vadečih na letni ravni za enkratni obisk povečal za 5,8, pri občasno udeleženi za 12,5%, največ 13,2% pa se je povečal pri rednih obiskovalcih. Pri pogosto nad sto obiskov pa je število vadečih na letni ravni rahlo upadlo za 6,3%. Tisti, ki so vadbo v povprečju obiskali vsaj 50 krat se je odstotek povečal za manj kot procent. Za 27,1% pa se je v desetih letih povečal enkratni obisk Američanov. Kljub temu, da je odstotek enkratnega obiska visokoodbojne aerobike višji kot pri nizkoodbojni je po številu vadečih bolj obiskana nizkoodbojna aerobika.

3. CILJI DIPLOMSKEGA DELA

V skladu z zastavljenim predmetom sem si zastavila naslednje cilje:

- povzeti in preko zgodovine v svetu in pri nas predstaviti značilnosti, posebnosti in raznolikosti skupinske vadbe aerobike in Les Mills™ programe
- raziskati in opredeliti obiskanost posamezne vadbe
- ugotoviti socialno-demografske značilnosti populacije ljudi, ki se ukvarjajo z aerobiko in Les Mills™ programi
- odkriti razloge zaradi katerih se ljudje odločajo za ukvarjanje z aerobiko in Les Mills™ programi.

Hipoteza:

- H₁: Les Mills™ programi so bolj obiskani kot klasična aerobika

V raziskavi sem želela odgovoriti tudi na naslednja vprašanja:

- ali dejavnost kot je aerobika združuje ljudi različnih socialnih položajev
- kako družina, izobrazba staršev, njihov odnos do športa, značilnosti rojstnega kraja itd. vplivajo na ukvarjanje ljudi z neko športnorekreativno dejavnostjo
- ugotoviti, kaj je vadečim najbolj všeč pri aerobiki in Les Mills™ programih
- ugotoviti, kateri je glavni razlog za obiskovanje vodene vadbe.

4. METODE DE LA

Za namen diplomske naloge sem sestavila elektronski anketni vprašalnik in ga posredovala elektronsko po celi državi, v tako večje kot manjše fitnes centre in vadbene skupine. Anketiranci so izpolnjevali anketne vprašalnike v mesecu januarja in februarju 2012.

4.1. VZOREC MERJENCEV

Ankete sem posredovala:

- v različna športna društva in centre v Ljubljani in drugod po Sloveniji (Maribor, Celje, Koper),
- udeležencem fitnes kongresa, ki je potekal na Bledu,
- udeležencem Nike konvencije, ki je potekala v Ljubljani.

To pomeni, da je vzorec merjencev neverjetnosti oz. priložnosti.

Vzorec merjencev predstavlja 200 ljudi, ki poznajo obe vadbi, tako klasično aerobiko kot Les Mills™ programe, od tega je 15 moških in 185 žensk. Njihova starost pa se giblje med 17 in 61 let.

4.2. VZOREC SPREMENLJIVK

Za pridobivanje podatkov sem uporabila lastni anketni vprašalnik sestavljen iz 36 vprašanj in je vseboval naslednje spremenljivke:

- Socialno-demografske spremenljivke:
 - spol
 - starost
 - kraj bivanja
 - izobrazba
 - status

- Spremenljivke za oceno športne aktivnosti:
 - pogostost vadbe v fitnes centru
 - ukvarjanje še s kakšnimi športi
 - obiskanost in razlogi za obisk klasične aerobike in Les Mills™ programov

Nato so vadeči svoja stališča, glede obiskanosti vadbe opredelili s pomočjo šeststopenjske lestvice (6 - povsem se strinjam, 5 - v glavnem se strinjam, 4 - se deloma strinjam, 3 - ne morem se odločiti, 2 - v glavnem se ne strinjam, 1- sploh se ne strinjam).

4.3. METODE OBDELAVE PODATKOV

Podatki so obdelani s programom eSurveys, kjer mi je dobljene podatke pretvoril v procentualno vrednost za vsako posamezno spremenljivko, ki so našete zgoraj. Podatki so bili obdelani tudi s statističnim programom SPSS (statistical Package for the social Sciences) s katerim sem izračunala standardni odklon, Mann-Whitney U test in statistične pomembnosti in značilnosti med Les MillsTM programi in klasično aerobiko. S pomočjo programa Microsoft Excel so opravljeni posamezni izračuni povprečnih vrednosti. S programom Microsoft Word pa so opravljene grafične predstavitve.

5. REZULTATI Z RAZPRAVO

5.1. SOCIALNO DEMOGRAFSKI STATUS

5.1.1. SPOL

Preglednica 2: Struktura vzorca raziskave po spolu

SPOL	ŠTEVILO	%
Moški	15	7,50
Ženski	185	92,50
Skupaj	200	100

Kot sem lahko pričakovala je večina anketirancev, ki obiskuje vodeno vadbo ženskega spola in sicer jih je od 200 anketiranih kar 92,50%. Takšno obiskanost lahko pripišemo razvoju fitnes centrov, ki dopolnjujejo svoje programe in ponudbe, ki so prilagojene posamezniku.

»V študijah iz 70. let je zapisano, da pride na več kot dva aktivna moška ena športno aktivna ženska, v 80. letih je opazen napredek: na tri aktivne moške prideta dve aktivni ženski, v 90. letih pa na 4 aktivne moške tri aktivne ženske. V današnjem načinu dela in življenja si je odgovorna, zaposlena ženska pripravljena vzeti čas in ga porabiti za prijetno in hkrati koristno dejavnost. V tem prav nič ne zaostaja za moškim. Tukaj je treba pripomniti, da se je tudi odnos moških do tega pozitivno spremenil, saj jih večina podpira športno aktivnost svojih partnerk in jih k temu tudi spodbuja. Gotovo pa ima za takšen porast športne dejavnosti deklet in žena veliko zaslugo tudi ponudba različnih športnorekreativnih programov, ki je prav v ženskem delu populacije naredila izjemen napredek.« (Sila, 2006).

5.1.2. STAROST

Preglednica 3: Struktura vzorca raziskave po starosti

STAROST	ŠTEVILO	%
17-20	10	5
21-25	45	22,5
26-30	56	28
31-35	39	19,5
36-45	36	18
46-61	14	7
SKUPAJ	200	100

Razpon starosti članov fitness centrov oziroma anketirancev, ki hodijo na vodeno vadbo je zelo širok, najmlajši anketiranec je imel 17 let, najstarejši pa 61 let. Povprečna starost je 31,14 let.

V zgornji preglednici lahko vidimo, da je več kot 50% udeležencev starih od 21 do 30 let, tem pa sledijo s 19,5% udeležencev starih od 31 do 35 let. V preteklih raziskavah (Zagorc, 1986; Miketič in Gabriel, 1993; Tušek, 1997) je bilo prav tako ugotovljeno, da se večina žensk z aerobiko ukvarja v starosti od 20 do 45 let. Zaradi medijskega prikazovanja in medicinskih razprav, je danes potreba po idealiziranem telesu v vsakdanjem življenju prisotna tako, kot ni bila še nikoli. Večina žensk idealnega telesa sploh ne more doseči. Vendar pa le stežka najdemo žensko med adolescenco in pozno starostjo, ki si ne želi česa spremeniti na svoji postavi. Pregled obstoječih ameriških, evropskih in avstralskih raziskav o telesni samopodobi kaže, da je večina žensk v zahodnih kulturah nezadovoljnih s svojo težo in obliko telesa, posebej s trebuhom, boki in stegni (Grogan, 1999, v Kuhar, 2003).

5.1.3. KRAJ BIVANJA

Preglednica 4: Struktura vzorca raziskave glede na kraj bivanja

KRAJ BIVANJA	ŠTEVILO	%
mestno	116	58
primestno	46	23
vaško	38	19
SKUPAJ	200	100

V Sloveniji poznamo tri tipe krajevnih skupnosti. Krajevna, vaška ali mestna skupnost je oblika lokalne samouprave znotraj občine, v kateri so združeni občani naselja, dela naselja ali več povezanih naselij (Statistični urad republike Slovenije, 2012).

Glede na podatke, da je skoraj 60% anketirancev iz mestnega okolja me ne preseneča, saj je tam več fitness centrov kot pa v primestnem ali vaškem okolju. Kljub temu pa je odstotek drugih dveh kar velik. Kar lahko pomeni, da se je razvoj vodenih vadb precej razširil tudi tam ali pa da dandanes glede na svet kakršen je, kraj bivanja ne igra bistvene vloge pri športnih aktivnostih, v našem primeru vodene vadbe.

Na vasi zaradi dodatnih opravil na polju zmanjkuje časa za športne aktivnosti v izbranih športnih dejavnostih. Iz mesta se je večkrat težko odpraviti v naravo, bodisi zaradi pomanjkanja časa ali denarja, obojega, ali preprosto zaradi lenobe. Še najbolj aktivni so prebivalci primestnih krajevnih skupnosti. Že sama odločitev, da se nekdo naseli zunaj središča mesta, kaže običajno na drugačen življenjski slog in odnos do narave ter mnogokrat tudi do športnih dejavnosti v njej (Sila, 1997).

V mestih je gotovo večja in pestrejša ponudba športnih programov, večja izbira športnih objektov in zaradi mestnega režima življenja tudi več izraženih potreb po gibalnih in športnih dejavnostih. Kaže pa se bolj kakovosten odnos do športa pri tistih, ki stanujejo zunaj mestnih središč in mestnega prebivalstva (Petrovič, Ambrožič, Bednarik, Berčič, Sila, Doupona Topič, 2001).

5.1.4. IZOBRAZBA

Preglednica 5: Struktura vzorca raziskave po izobrazbi

IZOBRAZBA	ŠTEVILO	%
Nedokončana osnovna šola	0	0
Končana osnovna šola	2	1
Končana srednja ali poklicna šola	75	37,50
Diploma višje ali visoke šole	41	20,50
Univerzitetna diploma	68	34
Magisterij ali doktorat	14	7
SKUPAJ	200	100

Stopnja izobrazbe je najmočnejši pokazatelj načinov in oblik športnega udejstvovanja. Anketiranci z najnižjo stopnjo formalne izobrazbe so povsem izključeni iz rednih organiziranih in tudi tekmovalnih oblik in načinov športne vadbe (Petrovič, Ambrožič, Sila, Doupona, 1997).

Na temelju dosedanjih študij o športnorekrativni dejavnosti Slovencev, lahko vidimo, da so bili prebivalci z nižjo izobrazbo praviloma manj gibalno oziroma športno aktivni kot tisti z višjo. Skozi vrsto dosedanjih raziskav pa je bilo tudi ugotovljeno, da z višjo stopnjo izobrazbe raste tudi pogostost športnega udejstvovanja (Sila, 1997).

Raziskave športnorekreativne dejavnosti v Sloveniji nam kažejo, da so pri pogostosti športne dejavnosti anketiranih 1 do 3-krat na teden športno dejavni najbolj izobraženi. To bi lahko pomenilo, da se zavedajo pozitivnega vpliva telesne vadbe na njihovo splošno počutje in delovno storilnost. V razvitih državah Evrope je dobra telesna pripravljenost pomemben dejavnik zaposlitvene politike. Ponekod je redno športno udejstvovanje, še posebno tistih na odgovornih delovnih mestih, pogoj za delovno mesto. Nižja izobrazba praviloma (ne nujno) definira tudi nižji socialni sloj. In kot kaže refleksija družbenih dogajanj v športu, se pri nas širi krog ljudi, ki za šport nimajo ne denarja ne časa. Tega namreč potrebujejo za preživetje oziroma izboljšanje gmotnega položaja (Petrovič, Ambrožič, Bednarik, Berčič, Sila, Doupona Topič, 2001).

5.1.5. ZAPOSILITEV

Preglednica 6: Struktura vzorca raziskave glede na zaposlitev

ZAPOSILITEV	ŠTEVILO	%
Dijak	3	1,50
Študent	55	27,50
Zaposlen, zasebnik	133	66,50
Upokojenec	2	1
Ostalo	7	3,50
SKUPAJ	200	100

Raziskave in rezultati so pokazali, da se z vodeno vadbo ukvarja populacija z višjo izobrazbo in s tem nedvoumno povezanim višjim socialnim statusom. Ljudje z višjo izobrazbo in s tem višjim socialnim položajem na socialni lestvici se zavedajo pozitivnih in ugodnih vplivov športnorekreativne dejavnosti pa tudi privoščijo si lahko več. Po drugi strani pa so nižji socialni in izobraženi sloji bistveno manj ozaveščeni in si obenem težko privoščijo športno dejavnost v fitness centrih. Menimo, da bi bilo z vidika širše družbene koristi dobro razmišljati tudi v tej smeri in nižjim socialnim slojem z različnimi načini sofinanciranja omogočiti vključevanje tudi v tovrstne športne dejavnosti (Sila in Krpač, 2004).

5.2. ŠPORTNA AKTIVNOST

5.2.1. POGOSTOST ŠPORTNE (NE)AKTIVNOSTI

Preglednica 7: Struktura vzorca raziskave glede na pogostost vadbe

POGOSTOST VADBE	ŠTEVILO	%
Redno (5 krat tedensko ali več)	30	15
3-4 krat tedensko	68	34
1-2 krat tedensko	67	33,50
Občasno (1-2 krat mesečno)	35	17,50
SKUPAJ	200	100

Dandanes igra gibanje zelo pomembno vlogo v vsakdanjem življenju. Ker živimo v svetu nasičenem z delom, upadom aerobne vzdržljivosti, povečanjem telesne teže, v svetu s stresom, potrebujemo nekaj, kar lahko storimo zase, za svoje telo in duha. Tega se zaveda tudi 34% anketirancev, ki se redno udeležujejo vadbe tri do štiri krat na teden. Tu velja rek: »Zdrav duh v zdravem telesu.« Eno brez drugega ne gre.

Kot pa je ugotovil tudi Kuhar (2003), da so ključni motivi za ukvarjanje s telesno vadbo vsekakor želja po estetskem, privlačnem in zdravem telesu. Čeprav lahko aktivnost dejansko pomaga ženskam na poti do idealnega telesa, pa je bistvenega pomena tudi to, da usmerja pozornost žensk na telesno zmogljivost, sposobnost, moč, torej na občutenje telesa, ne zgolj na njegov videz.

5.2.2. UKVARJANJE ŠE Z DRUGIMI ŠPORTI

Da se poleg obiskovanja vadb v fitness centru ukvarjajo s še kakšnim športom je pritrdilno odgovorilo 76,11% vseh anketirancev. 23,89% se z drugimi športi ne ukvarja, zato pa so tisti, ki so odgovorili z da pod drugo napisali s katerimi športi. Tu so se zvrstile najrazličnejše aktivnosti. Več kot polovica je dopisala, da se poslužuje teka in plesa. Prevladovali pa so tudi naslednji športi: plavanje, kolesarjenje, smučanje, tenis, planinstvo, odbojka, košarka, badminton, sledili še drugi sezonski športi.

Zato lahko sklepam, da je vodena vadba pri anketirancih le dopolnilna športna aktivnost, saj se več kot dve tretjini vseh anketirancev ukvarja še z drugimi športi. Vendar se tu poraja vprašanje, koliko gibanja je zdravo in kdaj je lahko zdravju škodljivo? Naloga delavcev na področju športne kulture je tako predvsem v tem, da omogočijo aktivnosti (organizirano – svetovalci, objekti, oprem, itn.) in poučijo o doziranju vadbe, da ne bi bilo nezaželenih pretiravanj. Zato moramo opozoriti na problem, ki ni samo naš, temveč svetovni: zdravstveni pregledi in strokovno vodenje. Na to opozarjajo tragične izkušnje mnogih držav. Ljudje bi, hočejo, vedo, da se morajo ukvarjati s športom, še posebej za zdravje. Prav skrbi, da bi bila njihova dejavnost zdrava, pa je najmanj. In tu se nemara v vsej svoji razsežnosti udejanja ugotovitev: šport je lahko katerakoli aktivnost – tudi škodljiva, če njeni procesi niso v skladu s preverjenimi znanstvenimi spoznanji antropološke kineziologije. Šport ljudje potrebujejo in si ga želijo, tudi v pozni starosti, če je le primeren (Sila, 2007). Vendar menim, da je vedno več ljudi, za katere ima telesna aktivnost škodljive psihološke posledice. Ti so čedalje bolj odvisni od telesne aktivnosti, obsedeni z redno vadbo, pretirano se ukvarjajo s kondicijo, dieto in telesnim stanjem. Izgubljajo zanimanje in voljo za druge stvari, izogibajo in bežijo pred problemi, so pretirano tekmovalni, se pretirano ukvarjajo s seboj, opuščajo dela in razna opravila, opuščajo čustvene in družabne vezi itd.

Preglednica 8: Struktura vzorca raziskave glede na ukvarjanje še z drugimi športi

UKVARJANJE S ŠPORTI	ŠTEVILO	%
Da	130	76,11
Ne	70	23,89
Drugo	130	76,11
SKUPAJ	200	100

5.2.3. OBISKANOST VADBE

V preglednici 9 vidimo, da po podatkih 200 naključnih anketirancev klasično aerobiko raje obiskuje kar 57%. Tako lahko domnevamo, da je klasična aerobika bolj obiskana kakor Les Mills™ programi in zato hipoteza H₁: Les Mills™ programi so bolj obiskani kot klasična aerobika ne velja.

Glede na to, da je sedaj že enajst Les Mills™ programov, kar pomeni večjo raznolikost vadb sem pričakovala drugačen odziv vprašanih. Tako Les Mills™ programe raje obiskuje 43% vprašanih. Morda je razlog za zavrnitev hipoteze tudi v tem, da Les Mills™ programov ni v vsakem fitnes centru, saj kot sem že zgoraj omenila, mora center plačevati tudi licenčnino in vaditelja, pri aeribiki pa se plača le delo vaditelja. Morda je zaradi finančnega razloga aerobika bolj razširjena in obiskana kot Les Mills™ programi. Vsekakor pa je promocija aerobike na raznih športnih dogodkih in kongresih bolj predstavljena in razširjena kot programi Les Mills™. Slednji imajo morda le predstavitveno uro kakšnega novega programa, ali pa jih sploh ni, medtem ko obiskovalci obiskujejo po nekaj ur na dan tako zahtevne kot manj zahtevne ure klasične aerobike. Menim, da so bilo pred gospodarsko krizo programi Les Mills™ bolj obiskani kot klasična aerobika. To pa morda zaradi slabo usposobljenega kadra za vaditelja aerobike, medtem, ko morajo vaditelji Les Mills™ programov svoj nastop posneti in poslati na Novo Zelandijo, kjer usposobljeni kolektiv pregleda in nato podeli ali pa zavrne licenco vaditelju Les Mills™ programov. Vsekakor pa je sedaj zaradi gospodarske krize število Les Mills™ programov v fitnes centrih upadlo, oziroma se le ti s spremembo imena vadbe izogibajo plačevanja licenčnine posameznega Les Mills™ programa.

Preglednica 9: Struktura vzorca raziskave obiskanosti vadbe

OBISKANOST VADBE	ŠTEVILO	%
Klasična aerobika	114	57
Les Mills™ programi	86	43
SKUPAJ	200	100

5.3. RAZLOG ZA OBISKANOST VADBE

V nadaljevanju sledi osemindvajsetih vprašanj na katera so anketiranci odgovarjali po šeststopenjski lestvici (6 - povsem se strinjam, 5 - v glavnem se strinjam, 4 - se deloma strinjam, 3 - ne morem se odločiti, 2 - v glavnem se ne strinjam, 1 - sploh se ne strinjam). Na osnovi ugotovitev raziskave (v Bergoč, 1999), katere želijo vadeči pridobiti in osvojiti z obiskanostjo klasične aerobike ali Les Mills™ programov, sem naslednje sklope vprašanj razdelila po naslednjih štirih ciljih.

5.3.1. FIZIOLOŠKI CILJ

»Želim biti fit« - vpliv na srčno-žilni in dihalni sistem, vpliv na živčni-mišični sistem, vpliv na energijski sistem, razvoj gibalnih sposobnosti.

Po podatkih spodnje preglednice se največ anketirancev kar 71% povsem strinja, da bi si morali urediti življenje tako, da bi našli čas za vsakdanjo vadbo. Kar je zelo spodbuden podatek, da se ljudje zavedajo pomena vsakdanje vadbe in gibanja. Med drugim se tudi 69% vprašanih povsem strinja, da sta vadbi iz prejšnjega vprašanja torej klasična aerobika in Les Mills™ programi primerni tako za ženske kot moške. Skoraj 60% vprašanih se povsem strinja, da jim je ukvarjanje s športom življenjska potreba in navada. Med drugim pa jih polovica pravi, da na vadbo hodijo zato, da povečajo splošno moč telesa. Z nekaj manj odstotki jim sledijo vadeči, ki si želijo povečati gibljivost in koordinacijo telesa. Pri trditvi, da na vadbo hodijo kot dopolnilo k športnim dejavnostim s katerimi se še ukvarjajo so mnenja deljena. Vsi ostali odgovori se gibljejo med 15% in 19%.

O pomenu gibanja za telo Sila (2007b), pravi, da se športnorekreativna dejavnost v zadnjih letih povečuje zaradi "splošnega dviga življenjske ravni; boljše ozaveščenosti in vedenja o negativnih posledicah gibalno nedejavnega načina življenja; večje in kakovostnejše ponudbe športnih programov in prodornejše propagande le-teh; več in boljše usposobljenih strokovnih kadrov in nastanka popolnoma novih kadrov (osebni trener). Prav gotovo k temu pripomorejo tudi mnoge množične prireditve na nacionalni in lokalni ravni. Pomembno vlogo pri ozaveščanju različnih kategorij prebivalstva je treba pripisati tudi velikemu številu strokovnih in poljudnih prispevkov o pomenu, koristih in lepotah športne dejavnosti v številnih medijih, pri čemer je v ozadju močna strokovna podpora tako z zdravstvenega kot s športnega področja.

Preglednica 10: Razlogi za obiskanost vadbe s storilnostno komponento

TRDITVE		1		2		3		4		5		6	
SKUPAJ	200	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Vsakdo bi si mogel urediti življenje tako, da bi našel čas za vsakdanjo vadbo.		1	0,5	1	0	5	2	15	7	35	17	143	71
Na vadbo hodim zato, da povečam gibljivost telesa.		3	1	5	2	14	7	37	18	45	22	96	48
Na vadbo hodim zato, da povečam koordinacijo telesa.		2	1	4	2	25	12	35	17	51	25	83	41
Na vadbo hodim zato, da izboljšam splošno moč telesa.		2	1	3	1	14	7	22	11	58	29	101	50

Na vadbo hodim zato, da ob vadbi preizkušam svoje telesne sposobnosti.	7	3	12	6	32	16	49	24	48	24	52	26
Vadba je primerna tako za moške kot ženske.	0	0	3	1	14	7	16	8	29	14	138	69
Na vadbo hodim zato, ker mi je ukvarjanje s športom življenjska potreba in navada.	5	2	5	2	16	8	28	14	30	15	116	58
Na vadbo hodim kot dopolnilo k športnim dejavnostim s katerimi se še ukvarjam.	38	19	32	16	33	16	30	15	31	15	36	18

F...vrednost (frekvenca) %...procentualna vrednost

5.3.2. ESTETSKI CILJ

»Želim dobro izgledati« - v tekmovalni aerobiki dobijo tekmovalci točke tudi za svoj izgled in oblačilo; izgled pa je seveda pomemben tudi rekreativcem; vitka, čvrsta in lepa postava daje vsakemu posamezniku samozavest, zaupanje vase in v svoje sposobnosti.

V 21. stoletju postaja skrb za lepo zunanost vse bolj popularen fenomen. Zasledimo ga pri obeh spolih. Nekoč je bilo značilno, da so moški pri skrbi za svoje telo postavljali v ospredje športne aktivnosti, ženske pa obiske kozmetičnih, frizerskih in masažnih salonov. Danes meja pri skrbi za zunanji videz med moškimi in ženskami vse bolj izginja. Ženske so spoznale, da se lepega telesa in skladno izoblikovane postave ne da ohraniti samo z zunanjim 'poseganjem' v telo, ampak je potrebna tudi 'notranja' sprememba. Zato so se množično začele ukvarjati z najrazličnejšimi športi in skrbeti za zdravo prehrano. Pri tem ima velik vpliv emancipacija žensk ter družba in mediji, ki manipulirajo z reklamnimi sporočili, da mora imeti ženska mlado, vitko in spolno privlačno telo. Vsemu temu predstavljajo 'piko na i' zelo suhe manekenke, ki reklamirajo športna oblačila in razne športne aktivnosti, kjer prevladujejo ženske, kot so aerobika, ples, fitnes, tek itd. (Sila, 2009b).

Zastavimo si nekaj vprašanj: Zakaj izrek: 'Lepoto nosiš v sebi' nima take vrednosti? Zakaj ženska, ki je debela, ni deležna tolikšne pozornosti in moških pogledov kot njena suha prijateljica? Zastavili bi si lahko veliko podobnih vprašanj. Odgovor na vsa ta pa je enak: ženska mora biti taka, kot jo opisuje družba in edino taka bo privlačna moškemu pogledom. Lepa (obrazno čedna) ženska je v naši kulturi ujeta v kult lepega telesa, kar pomeni, da ji

obrazna lepota diktira tudi telesno lepoto. Ženska želja po posedovanju lepega, seksualnega in poželjivega telesa ima kulturne idejne korenine v identičnem idealu (manekenki), zato so tudi naprežanja za doseganje tega ideala identična: dieta, hujšanje, liposukcija, plastične operacije, (kožna) kozmetika in telovadba oziroma šport. Vse to namreč počnejo manekenke. Mislimo, da ideal ženskega telesa, ki ga v tem trenutku diktirajo top manekenke sveta, delno pa tudi filmske igralko in fotomodeli, lahko povzroča diktaturo lepote, ki je v modernem svetu logična nujnost in se ji podrejuje vse 'normalne' ženske. V nasprotnem primeru, pa so ženske, ki se ne podrejujejo družbenim normam lepote, v večini označene za ekscentrične, bolne, debele, grde ipd. Zanimivo je, da je pojem 'tipične' ženske lepote sicer povezan s športom, vendar ideal ženske lepote ni športnica sama (ima namreč preveč mišic), temveč prej manekenka, saj je v njeni domeni tudi obrazna lepota.

Preglednica 11: Razlogi za obiskanost vadbe z estetskim ciljem

TRDITVE		1		2		3		4		5		6	
SKUPAJ	200	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Vadba pripomore k izgubi odvečnih kilogramov in oblikovanju telesa.		1	0,5	2	1	12	6	23	11	43	21	119	59
Na vadbo hodim zato, ker cenim lepoto in skladnost gibanja.		6	3	9	4	27	13	45	22	55	27	58	29
Telovadba pripomore k mladostnemu in vitalnemu videzu.		1	0,5	1	0,5	6	3	29	14	45	22	118	59
Na vadbo hodim, da lahko pokažem svojo novo športno opremo.		169	84	19	9	5	2	6	3	0	0	0	0
Na vadbo hodim zato, ker so ljudje, ki jo obiskujejo lepše grajeni.		89	44	33	16	30	15	26	13	10	5	12	6
Na vadbo hodim zato, da sem privlačnejš-i/-a za nasprotni spol.		69	34	36	18	33	16	27	13	23	11	12	6
Na vadbo hodim zato, da bi bil/-a podoben/-a zvezdni-ku/-ci.		174	87	14	7	5	2	2	1	2	1	3	1

F...vrednost (frekvenca) %... procentualna vrednost

Po rezultatih ankete se vprašani povsem strinjajo (59%), da vadba pripomore k izgubi odvečnih kilogramov in oblikovanju telesa, ter da pripomore k mladostnemu in vitalnemu videzu. Največ kar 87% se jih sploh ne strinja, da na vadbo hodijo zato, da bi bili podobni zvezdniku ali zvezdnici, z nekaj odstotkov manj (84%) pa si je pridobila trditev, da na vadbo hodijo zato, da pokažejo svojo novo športno opremo. Kar precej 44% se jih sploh ne strinja, da so ljudje, ki hodijo na vadbo lepše grajeni. Sploh pa se ne strinjajo (34%) s trditvijo, da na vadbo hodijo zato, da so privlačnejši za nasprotni spol. Saj je najpomembnejše, da se gibajo zaradi sebe in ne zaradi drugih.

5.3.3. PREVENTIVNI CILJ

»Ne želim se poškodovati« - telesne poškodbe so mnogokrat rezultat napačnega ali površnega načrtovanja, predvsem pa izvajanja športne aktivnosti; poškodba seveda zahteva zdravljenje in rehabilitacijo, ker onemogoča nadaljevanje vadbenega procesa. Vadeči na aerobiki pričakuje od inštruktorja strokovno in varno vodenje programa.

Po rezultatih ankete imajo vse trditve preventivnega cilja največji odstotek pri številki 6 – popolnoma se strinjam. Tako so se oznanjanja in ozaveščanja prebivalstva o pomembnosti gibanja obrestovala. Namreč 85% se povsem strinja, da vadba koristi zdravju. Skoraj 50% pa se povsem strinja, da z redno vadbo krepijo telo in se tako težje poškodujejo.

Glede na to, da stres postaja vse bolj prisoten in neizogiben dejavnik našega življenja, postaja zato vse večja tudi potreba po ukvarjanju z dejavnostmi, ki pomagajo zmanjšati njegove negativne vplive. V današnjem času je stres naš vsakdanji spremljevalec. Živimo hitro in prav na vseh življenjskih področjih se od nas zahteva maksimum. Kronični stres lahko vodi v nastanek bolezni, kot so depresija, bolezni srca in ožilja, alkoholizem, motnje hranjenja. Kronični stres je zelo škodljiv, če pa ga obvladamo, s tem da spoznamo sebe in naše reakcije na določene zunanje in notranje stresorje, ga lahko odpravimo. Pri preprečevanju stresa in odpravljanju njegovih posledic igra telesna aktivnost zelo pomembno vlogo, vendar pa je istočasno priporočljivo tudi učenje tehnik za sproščanje, ki vplivajo na spremembo vašega odziva na stresno situacijo (Tušak, 2005). Tako se 82% anketirancev povsem strinja, da je vadba tako preventiva kot kurativa proti stresu. Vadba pomaga tudi pri sprostitvi psihične napetosti in vsakdanjih skrbi. Poskrbi pa tudi da se vadeči telesno in duševno sprostijo ob koncu ali v začetku dneva.

Preglednica 12: Razlogi za obiskanost vadbe s preventivnim ciljem

TRDITVE			1		2		3		4		5		6	
SKUPAJ	200	100 %	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Prepričan/-a sem, da vadba koristi mojemu zdravju.			1	0,5	0	0	0	0	6	3	23	11	170	85
Vadba je tako preventiva kot kurativa proti stresu.			1	0,5	0	0	4	2	6	3	25	12	164	82
Vadba krepi moje telo, tako da se težje poškodujem.			4	2	7	3	16	8	24	12	56	28	93	46
Pri vadbi občutim sprostitvev psihične napetosti.			0	0	2	1	2	1	10	5	40	20	146	73
Na vadbi se rešim vsakdanjih skrbi in se telesno in duševno sprostim.			0	0	1	0,5	5	2	12	6	42	21	140	70

F...vrednost (frekvenca) %... procentualna vrednost

5.3.4. PSIHOLOŠKI CILJ

»Želim se zabavati« - vsak športnik se želi med vadbo počutiti prijetno, kar je pomembno tudi pri pojmovanju in razumevanju zdravja – zdravje je ravnovesje med psihološkim, fiziološkim in sociološkim stanjem, torej je vsak telesni napor popolnoma brez pomena, če vadeči med aktivnostjo ni srečen in zadovoljen; s pravilno odmerjeno obremenitvijo lahko pozitivno vplivamo na voljo in mentalno energijo, manjšo napetost in nevrotičnost, dvigovanje sproščenosti, pozornosti in koncentracije.

Mlade ženske so v osemdesetih začele telovaditi, hujšati in se s tem podrežati sistemu samodiscipline. Razne ženske revije, ki postajajo s časom vse bolj brane, pa poudarjajo medsebojno povezanost vadbe, uma in telesa, ki skupaj vodijo k "super-življenju". Vse to dokazuje, da v današnjih časih prevladuje vedenjski vzorec "skrbi zase", ki ga lahko šport kot tak še kako zadovolji. Pri tem pa je potrebno pomisliti, kaj se skriva v ozadju tega vzorca. Pozitivna terminologija športa in zdravja ter psihičnega dobrega počutja namreč prikriva strogo disciplino. Tako s fizično aktivnostjo in kontrolo uma dobimo enako nagrado, se pravi večjo samozavest, idealnejšo zunanjo podobo in s tem priložnost za nošenje modnih oblačil.

Anketiranci so najbolj soglasni s kar 66% in se sploh ne strinjajo s trditvijo, da na vadbo hodijo zato ker je popularna. Med drugim jih tudi polovica trdi, da na vadbo ne hodijo zaradi prijateljev. Vendar pa se povsem strinjajo (52%), da jim je vadba še posebej programi Les Mills™ všeč, ker je raznovrstna. Da ima inštruktor velik vpliv na vadbo, se strinjajo tudi anketiranci. 30% se s tem povsem strinja. 34% anketirancev se povsem strinja tudi, da jim gibanje ob glasbi daje občutek svobode in da jim vadba predstavlja razvedrilo in družabno središče.

Preglednica 13: Razlogi za obiskanost vadbe s psihološkim ciljem

TRDITVE		1		2		3		4		5		6	
SKUPAJ 200	100%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Vadba mi zadovolji vse potrebe po športni aktivnosti.		4	2	9	4	21	10	44	22	52	26	70	35
Na vadbo hodim, ker je le-ta popularna.		132	66	38	19	14	7	11	5	5	2	0	0
Vaditelji/inštruktorji imajo velik vpliv, da pridem na vadbo.		12	6	9	4	21	10	35	17	63	31	60	30
Na vadbo hodim zato, ker mi gibanje ob glasbi daje občutek svobode.		9	4	11	5	28	14	37	18	46	23	69	34
Vadba mi predstavlja razvedrilo in družabno središče.		4	2	11	5	28	14	37	18	46	23	70	34
Všeč mi je, ker je vadba raznovrstna (različni programi).		0	0	6	3	9	4	31	15	50	25	104	52
Všeč mi je, ker program traja 3 mesece.		58	29	25	12	46	23	24	12	26	13	21	10

Na vadbo hodim ker hodijo tudi prijatelji/-ce.	99	49	41	20	22	11	18	9	16	8	4	2
---	----	----	----	----	----	----	----	---	----	---	---	---

F...vrednost (frekvenca) %... procentualna vrednost

5.4. PRIMERJAVA TRDITEV

Preglednica 14: Primerjava trditev med tistimi, ki se ukvarjajo s klasično aerobiko in tistimi, aktivnimi v Les Mills™ programih

TRDITVE	POVPREČNA OCENA		STANDARDNI ODKLON		MANN-WHITNEY U TEST	p(F) - Sig. STATISTIČNA ZNAČILNOST
	Aer	LM™	Aer	LM™		
Vsakdo bi si mogel urediti življenje tako, da bi našel čas za vsakdanjo vadbo.	5,54	5,57	0,86	0,82	4788	0,72
Na vadbo hodim zato, da povečam gibljivost telesa.	4,98	5,07	1,29	1,05	4892,5	0,98
Na vadbo hodim zato, da povečam koordinacijo telesa.	4,91	4,86	1,28	1,07	4579	0,40
Na vadbo hodim zato, da izboljšam splošno moč telesa.	5,14	5,21	1,19	0,92	4793,5	0,77
Na vadbo hodim zato, da ob vadbi preizkušam svoje telesne sposobnosti.	4,22	4,58	1,47	1,19	4289,5	0,12
Vadba je primerna tako za moške kot ženske.	5,22	5,70	1,14	0,70	3835,5	0,00
Na vadbo hodim zato, ker mi je ukvarjanje s športom življenjska potreba in navada.	5,03	5,21	1,30	1,27	4493,5	0,26
Na vadbo hodim kot dopolnilo k športnim dejavnostim s	3,47	3,47	1,77	1,79	4886	0,97

katerimi se še ukvarjam.						
Vadba pripomore k izgubi odvečnih kilogramov in oblikovanju telesa.	5,12	5,53	1,14	0,78	3922,5	0,01
Na vadbo hodim zato, ker cenim lepoto in skladnost gibanja.	4,50	4,58	1,27	1,38	4641	0,51
Telovadba pripomore k mladostnemu in vitalnemu videzu.	5,28	5,41	1,04	0,87	4619	0,43
Na vadbo hodim, da lahko pokažem svojo novo športno opremo.	1,34	1,19	0,91	0,45	4859	0,87
Na vadbo hodim zato, ker so ljudje, ki jo obiskujejo lepše grajeni.	2,41	2,33	1,57	1,53	4747,5	0,69
Na vadbo hodim zato, da sem privlačnejš-i/-a za nasprotni spol.	2,79	2,53	1,70	1,48	4543,5	0,36
Na vadbo hodim zato, da bi bil/-a podoben/-a zvezdniku/-ci.	1,35	1,24	1,03	0,79	4784,5	0,59
Prepričan/-a sem, da vadba koristi mojemu zdravju.	5,77	5,84	0,65	0,43	4799	0,70
Vadba je tako preventiva kot kurativa proti stresu.	5,69	5,78	0,76	0,58	4733,5	0,52
Vadba krepi moje telo, tako da se težje poškodujem.	4,96	5,05	1,23	1,26	4633	0,48
Pri vadbi občutim sprostitvev psihične napetosti.	5,54	5,74	0,81	0,56	4335	0,07

Na vadbi se rešim vsakdanjih skrbi in se telesno in duševno sprostim.	5,50	5,66	0,85	0,61	4622,5	0,39
Vadba mi zadovolji vse potrebe po športni aktivnosti.	4,60	4,84	1,33	1,21	4437	0,23
Na vadbo hodim, ker je le-ta popularna.	1,58	1,62	1,03	0,98	4731,5	0,62
Vaditelji/inštruktorji imajo velik vpliv, da pridem na vadbo.	4,48	4,62	1,49	1,36	4714	0,63
Na vadbo hodim zato, ker mi gibanje ob glasbi daje občutek svobode.	4,48	4,60	1,45	1,45	4650	0,52
Vadba mi predstavlja razvedrilo in družabno središče.	4,59	4,86	1,36	1,27	4340,5	0,15
Všeč mi je, ker je vadba raznovrstna (različni programi).	5,01	5,43	1,13	0,87	3816	0,00
Všeč mi je, ker program traja 3 mesece.	2,53	3,59	1,61	1,63	3140,5	0,00
Na vadbo hodim ker hodijo tudi prijatelji/-ce.	2,16	2,05	1,49	1,32	4815,5	0,82

Opombe: **xxx** – statistično pomembna razlika ($p < 0,05$), **xxx** – tendenca k statistično značilni razliki ($0,05 < p < 0,10$)

Vadeči so svoja stališča, glede obiskanosti vadbe opredelili s pomočjo šeststopenjske lestvice.

Ocena 1 - sploh se ne strinjam

Ocena 2 - v glavnem se ne strinjam

Ocena 3 - ne morem se odločiti

Ocena 4 - se deloma strinjam

Ocena 5 - v glavnem se strinjam

Ocena 6 - povsem se strinjam

V zgornji preglednici so prikazane statistične razlike 28 trditev, glede na to v kolikšni meri je posamezen razlog za udeležbo tistih, ki se ukvarjajo s klasično aerobiko in tistimi, aktivnimi v Les Mills™ programih. V trditvah, kjer je statistična značilnost, so vadeči klasične aerobike v primerjavi z vadečimi iz Les Mills™ programov dosegli višje vrednosti: "vadba je primerna tako za moške kot ženske", "vadba pripomore k izgubi odvečnih kilogramov in oblikovanju telesa", "pri vadbi občutim sprostitev psihične napetosti", "všeč mi je, ker je vadba raznovrstna (različni programi)" in "všeč mi je, ker program traja 3 mesece". Pri teh trditvah se anketiranci v glavnem strinjajo, pri zadnji pa se ne morejo odločiti oz. se v glavnem ne strinjajo z njo. Pri tem lahko tudi vidimo, da sta dve trditvi, katerih tendenca je blizu statistično pomembni razliki dosegli višje vrednosti anketirancev klasične aerobike: "na vadbo hodim zato, da ob vadbi preizkušam svoje telesne sposobnosti" in "vadba mi predstavlja razvedrilo in družabno središče". Vadeči klasične aerobike kot Les Mills™ programov so na trditvi: "na vadbo hodim zato, da povečam gibljivost telesa" in "na vadbo hodim kot dopolnilo k športnim dejavnostim s katerimi se še ukvarjam" odgovorili zelo enako in se z zgornjima trditvama deloma strinjajo. Prav tako so obiskovalci obeh vadb, pri trditvi "na vadbo hodim, da lahko pokažem svojo novo športno opremo", odgovorili zelo enako in sicer se s to trditvijo sploh ne strinjajo. V glavnem pa se vadeči klasične aerobike in Les Mills™ programov ne strinjajo s trditvijo "na vadbo hodim ker hodijo tudi prijatelji/-ce" in "na vadbo hodim zato, ker so ljudje, ki jo obiskujejo lepše grajeni". Tako vadeči klasične aerobike kot Les Mills™ programov se povsem strinjajo, da vadba koristi njihovemu zdravju, da si z njo povečajo gibljivost telesa in da bi si mogel vsak urediti življenje tako, da bi našel čas za vsakdanjo vadbo. Le pri treh trditvah, kjer statistična razlika ni vidna oziroma ni izrazita, so pa obiskovalci Les Mills™ programov dosegli višje vrednosti kot pri vadečih klasične aerobike. Tako se strinjajo, da vadba krepi njihovo telo in se s tem težje poškodujejo, da na vadbo hodijo zato, ker cenijo lepoto in skladnost gibanja, ter, da jim je vadba kot dopolnilo k športnim dejavnostim s katerimi se še ukvarjajo.

Kot najpogostejši motiv za udeležbo na teh dveh skupinskih vadbah, so anketiranci navedli izboljšanje psihične napetosti, splošne moči telesa in da vadba koristi zdravju. Prav tako pa se strinjajo, da bi si moral vsak urediti življenje tako, da bi našel čas za vsakdanjo vadbo. Rezultati so podobni, kot so bili pridobljeni med raziskavami v preteklosti. Kot glavne motive za udeležbo na skupinske vadbe so že Petkovšek (1997), Kuhar (2004), Zagorc (1986), Tušak in Talan (1997) ugotovili, da so želja po ohranitvi vitalnosti in privlačnosti ter telesna in duševna sprostitev. Da so želje po psihofizični sprostitvi, užitku v vadbi, skrbi za zdravje in lepšo postavo itd., glavni motivi za ukvarjanje z aerobiko je potrdila tudi Tušek (1997). Vzporedno je avtorica ugotavljala tudi spremembe motivov in njihove strukture v desetletnem obdobju. Motivacijsko strukturo svoje raziskave je primerjala z raziskavo Zagorčeve (1986) in ugotovila, da se razlogi za ukvarjanje z aerobiko niso bistveno spremenili. Psihofizična sprostitev je bila in ostaja razlog, zaradi katerega udeležbenke obiskujejo aerobiko. Vse to lahko potrdimo, tudi s to raziskavo.

6. SKLEP

Namen diplomskega dela je bilo ugotoviti, kateri posamezni dejavniki predstavljajo bistvo pri izbiri za vadbo klasične aerobike in Les Mills™ programov. In ugotoviti, kateri dejavniki so za obiskanost vadbe bolj pomembni ali manj pomembni. Študija je bila narejena s pomočjo vprašalnika. Vključenih je bilo 200 naključno izbranih obiskovalcev vodenih vadb po Sloveniji, starih od 17 let do 61 let. Povprečna starost anketirancev je bila 31,14 let.

Naloga izhaja iz dejstva, da bodo lastniki fitness centrov, zasebni športni delavci, šole, klubi in drugi, ki se ukvarjajo s to vrsto dejavnosti seznanjeni s priljubljenostjo vadb, z njihovimi pozitivnimi in nekoliko manj pozitivnimi značilnostmi. Tako bodo lahko pri svoji ponudbi vadb osredotočeni na tisto, ki je bolj priljubljena in obiskana, s tem pa si bodo povečali število vadečih in ustvarili boljši dobiček.

V zadnjem času vse bolj prihajajo v ospredje užitek, zadovoljstvo, zabava in veselje. Poleg navedenih pa gre tudi za omilitev različnih negativnih posledic sodobnega življenjskega sloga, mnogoterih stresov in načina dela (slabe drža zaradi prisilnega položaja sede ali stoje, prevelike obremenitve posameznih organskih sistemov in podsistemov, različne zasvojenosti oziroma odvisnosti).

Pomembnejši razlogi zaradi katerih ljudje obiskujejo vodene vadbe so po zgornjih podatkih izboljšanje telesne vzdržljivosti, občutek zdravja in energije, izboljšanje gibljivosti, izboljšanje postave in videza, sprostitvev od delovnega stresa, samostojna izbira urnika, povečanje mišične mase. Danes je zunanji videz temelj, na katerem se gradi posameznikova identiteta, položaj v družbi in socialni odnosi. Videz ne govori samo o prehranjevalnih navadah ali drugih življenjskih navadah, ampak kaže predvsem karakter in osebnost človeka. Ljudje poskušajo ideal doseči na razne načine, od raznih diet pa tudi preko fizične, športne aktivnosti (Berčič, idr. 2007).

Kot je analiza vzorca v raziskavi pokazala, je v njem 7,50% moških in 92,50% žensk. Pri tem je kar 60% anketirancev, ki živi v mestnem okolju. Tudi izobrazba anketirancev je zelo različna. Največ 37,50% jih ima končano srednjo ali poklicno šolo, 34% pa ima univerzitetno diplomirano izobrazbo.

Podatki o športni aktivnosti so pokazali, da je kar 34% tistih, ki vadbo obiskujejo 3 - 4 krat tedensko. Sledijo jim občasni obiskovalci 1 - 2 krat mesečno, ti predstavljajo 17,5%. Za slabe 3% pa jim sledijo tisti, ki redno obiskujejo vodeno vadbo. Dobljeni podatki kažejo na to, da se anketiranci zavedajo pomena gibanja za zdravje in dobro počutje. Največ kar 76,11% anketirancev pa je pritrdilo, da se poleg obiskovanja vodenih vadb v fitness centru ukvarjajo s še kakšnim športom. 23,89% se z drugimi športi ne ukvarja. Vendar so tisti, ki so odgovorili z da, napisali najrazličnejše športne aktivnosti. Več kot polovica je dopisala, da se poslužuje teka in plesa. Prevladovali pa so tudi naslednji športi: plavanje, kolesarjenje, smučanje, tenis, planinstvo, odbojka, košarka, badminton, sledili še drugi sezonski športi.

Osnovni namen diplomske naloge je bil ugotoviti katera vadba Les Mills™ programi ali klasična aerobika je bolj obiskana. Mojo hipotezo H₁: Les Mills™ programi so bolj obiskani kot klasična aerobika, lahko po podatkih analize domnevno zavrnem. Saj 56,76% naključnih anketirancev raje obiskuje klasično aerobiko. Hipotezo sem tako postavila, ker je na tržišču že enajst Les Mills™ programov, ki so med seboj razlikujejo. V njih se lahko vidi oz. najde večja populacija vadečih, saj vsebuje tako elemente joge, boksa, plesa, poskokov, hitrih gibov in še bi lahko naštevala. Seveda so tudi nekatere pomanjkljivosti ali pa tudi ne, to je odvisno od posameznika. Govorim namreč o enaki vadbi tri mesece. Ker je to licenciran program se vsebina po treh mesecih malenkost spremeni. Medtem ko se vadba aerobike vsako uro spreminja, tako glasba kot začetni, glavni in zaključni del vadbe. Seveda pa je vsaka vadba odvisna od vaditelja, ki uro vodi in oblikuje. Morda bi lahko pri tem govorili tudi o bolj in slabše usposobljenih vaditeljih. Vsekakor pa je promocija in aktivnost klasične aerobike na kongresih in raznih športnih prireditvah boljša kot predstavitve in razširjenost Les Mills™ programov.

V nadaljevanju so bili ugotovljeni in predstavljeni najpomembnejši posamezni dejavniki pri odločitvi za vadbo klasične aerobike in Les Mills™ programov. Razdeljeni so bili na štiri cilje fiziološki, estetski, preventivni in psihološki. Po podatkih se največ anketirancev kar 71% povsem strinja, da bi si morali urediti življenje tako, da bi našli čas za vsakdanjo vadbo. Strinjajo pa se tudi, da jim je ukvarjanje s športom življenjska potreba in navada ter, da sta obe omenjeni vadbi primerni za oba spola. Cilji, ki jih želijo doseči so povečanje splošne moči telesa, gibljivosti in koordinacijo telesa. Ker je izgled danes zelo pomemben, se tako tudi pri estetskem vidiku 59% anketirancev povsem strinja, da vadba pripomore k izgubi odvečnih kilogramov in oblikovanju telesa, ter da pripomore k mladostnemu in vitalnemu videzu. Največji odstotek od vseh trditev, kjer se sploh ne strinjajo (87%) je, da na vadbo hodijo zato, da bi bili podobni zvezdniku ali zvezdnici in tudi s 84% se ne strinjajo, da na vadbo hodijo, da pokažejo svojo novo športno opremo. Presenetljivo se jih tudi 44% sploh ne strinja, da so ljudje, ki hodijo na vadbo lepše grajeni. Seveda pa je najpomembnejše, da se gibajo zaradi sebe in ne zaradi drugih. Pri preventivnih razlogih se je izkazalo, da se z največjim odstotkom (od vseh vprašanj 85%) anketirancev povsem strinja, da vadba koristi zdravju in da z redno vadbo krepijo telo in se tako težje poškodujejo. Kar je tudi glavni razlog zakaj se anketiranci odločijo za to vrsto vadbe. Po podatkih ankete se na psihološki ravni povsem strinjajo, da jim je vadba še posebej Les Mills™ programi všeč, ker je raznovrstna. Ter da jim gibanje ob glasbi daje občutek svobode in da jim vadba predstavlja razvedrilo in družabno središče. Vendar se kar 66% sploh ne strinja, da na vadbo hodijo zato ker je popularna. Polovica se sploh ne strinja, da na vadbo hodijo zaradi prijateljev in menijo, da ima inštruktor velik vpliv na vadbo.

Nato sem primerjala trditve glede na podatke tistih, ki obiskujejo klasično aerobiko in med tistimi aktivnimi v Les Mills™ programih posebej. Tu se je izkazalo, da je statistična značilnost razlik vidna v petih trditvah, v dveh pa se kaže tendenca k statistično pomembni razliki, kjer pa so vadeči klasične aerobike v primerjavi z vadečimi iz Les Mills™ programov dosegli višje vrednosti. Pri drugih trditvah so bili odgovori zelo podobni. Tako se obiskovalci obeh vadb statistično odgovorili zelo enako in se sploh ne strinjajo, da na vadbo hodijo zato,

da lahko pokažejo svojo novo športno opremo. V glavnem pa se vadeči klasične aerobike in Les MillsTM programov ne strinjajo s trditvijo "na vadbo hodijo ker hodijo tudi prijatelji/-ce" in "na vadbo hodim zato, ker so ljudje, ki jo obiskujejo lepše grajeni". Pri trditvah: "na vadbo hodim zato, da povečam gibljivost telesa" in "na vadbo hodim kot dopolnilo k športnim dejavnostim s katerimi se še ukvarjam" so tako obiskovalci klasične aerobike kot Les MillsTM programov odgovorili statistično zelo enako in se z zgornjima trditvama deloma strinjajo. Tako vadeči klasične aerobike kot Les MillsTM programov se povsem strinjajo, da vadba koristi njihovemu zdravju, da si z njo povečajo gibljivost telesa in da bi si mogel vsak urediti življenje tako, da bi našel čas za vsakdanjo vadbo. Le pri treh trditvah, kjer pa statistična razlika ni vidna oziroma ni izrazita, so pa obiskovalci Les MillsTM programov dosegli višje vrednosti kot pri vadečih klasične aerobike. Tako jih več misli, da vadba krepi njihovo telo in se s tem težje poškodujejo, da na vadbo hodijo zato, ker cenijo lepoto in skladnost gibanja, ter, da na vadbo hodijo kot dopolnilo k športnim dejavnostim s katerimi se še ukvarjajo.

Za posplošitev rezultatov, bi bilo potrebno narediti še dodatne raziskave in z večjim vzorcem. Z dobljenimi rezultati v diplomskem delu, ki predstavljajo vsečnost analiziranih vadb, želim, da bi področje vodene vadbe v fitness centrih, telovadnicah in druge ovrednotili in kritično odpravili pomanjkljivosti ter s tem nadgradili in obogatili njihovo ponudbo vodenih vadb.

7. VIRI

Brabazon, T. (2000). *Time for a Change or More of the Same? Les Mills and the Masculinisation of Aerobics*. Sporting Traditions, pridobljeno 2012 na spletnem naslovu <http://www.aafila.org/SportsLibrary/SportingTraditions/2000/st1701/ST1701i.pdf>

Berčič, H., Sila, B., Tušak, M., Semolič, A. (2007). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.

Bergoč, Š. (1999). *Metodika učenja pri aerobiki*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Bergoč, Š., Zagorc, M., Zaletel, P. (2007). *Metode poučevanja v aerobiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.

Bravničar – Lasan M. (1996). *Fiziologija športa – harmonija med delovanjem in mirovanjem*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.

Blagovna znamka. (2012). Wikipedija. Prosta enciklopedija. Pridobljeno na spletnem naslovu http://sl.wikipedia.org/wiki/Blagovna_znamka.

Cooper Kennet H. K. (1979). *The new aerobics*. Evans and Comp., New York

Gospodarska zbornica Slovenije (2012). »Know-how« pojem. Pridobljeno na spletnem naslovu <http://www.gzs.si/datoteke/gb/GI/3-1-5.html> in http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CGwQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.uni-lj.si%2Ffiles%2FULJ%2Fuserfiles%2Fulj%2Fo_univerzi_v_lj%2Fstatut_in_pravilniki%2Fpredloga_pogodbe_prenos_znanja.doc&ei=wxKpT9DbJ_PP4QTJz4GIDA&usg=AFQjCNHQ9Plq2aP8oCxzBUiaGecIrhi9bg&sig2=sVf2PIFQWKrj6w53QGLH0w

Hill Charles W. L. (1997). *International business*. Homewood: Business one Irwin, 186 str.

Kajtana, T., Tušak, M. (2005). *Psihologija športne rekreacije*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Kline M. (1994). *Moja blagovna znamka*. Podjetnik 8, 7, 21 str, Ljubljana.

Kotler P. (1996). *Marketing Management-Trženjsko upravljanje: analiza, načrtovanje, izvajanje in nadzor*. Ljubljana: Slovenska knjiga, 444 str.

Kuhar, M. (2003). *Ženske, telesni ideali in športna rekreacija*. Terme Čatež: Zbornik 4. Slovenskega kongresa športne rekreacije.

Kuhar, M. (2004). *V imenu lepote. Družbena konstrukcija telesne samopodobe*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Center za socialno psihologijo.

Leksikon Cankarjeve založbe. Tretja dopolnjena izdaja. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1998. 578 str.

MacCarthy E. Jerome, Perreault, William D. (1990). *Basic Marketing: A Managerial Approach*. 10 izdaja. Homewood, Boston: Irwin, 235 str.

Miketič, A., Gabriel, M. (1993). *Struktura motivov, stališč in interesov odraslih žena pri aerobiki*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Mišigoj, M. (2003). *Telesna vadba in zdravje*. Ljubljana: Fakulteta za šport Univerze v Ljubljani.

Nielsen, B. (2010). *Summary of scientific and consumer research*. Pridobljeno na spletnem naslovu http://www.lesmills.com/files/Email/BODYPUMP%20Summary%20of%20Research_FINAL.pdf

Petrovič, K., Ambrožič, F., Sila, B., Doupona, M. (1997). *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 1997*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Petrovič, K., Ambrožič, F., Bednarik, F., Berčič, H., Sila, B., Doupona Topič, M. (2001). *Športnorekreativna dejavnost v Sloveniji 2000*. Šport, 49(3). Ljubljana: Fakulteta za šport.

Petkovšek, M. (1997). *Motiviranost odraslih prebivalcev Slovenije za športno dejavnost*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Pori, M. Sila, B. (2010). *Športnorekreativna dejavnost Slovencev 2008*. Šport, številka 3, 105-107 str.

Pori, M. in Sila, B. (2009). *Športno rekreativna dejavnost Slovencev po posameznih športnih zvrsteh (elektronska izdaja)*. Polet. Pridobljeno na spletnem naslovu <http://www.gore-ljudje.net/novosti/46205/>

Potočnik Vekoslav, (2001). *Trgovinsko poslovanje*. Novo mesto, VŠUP.

Programi Les Mills™ Slovenija. (2012). *Les Mills™ Internationale*. Pridobljeno na spletnem naslovu <http://w3.lesmills.com/westcoast/en>.

Rojšek, J. (2003). *Psihološke značilnosti žensk in športna rekreacija*. Terme Čatež: Zbornik 4. Slovenskega kongresa športne rekreacije.

- Shank, M. (2004). *Sports marketing: A Strategic Prospective*. New Jersey: Prentice Hall.
- Sila, B. (1997). *Gibalna aktivnost odraslih prebivalcev Slovenije*. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- Sila, B. in Krpač, T. (2004). *Nekatere značilnosti odraslih športno dejavnih Slovencev, posebno na področju fitnesa in aerobike*. Šport 52(1), 23-28, priloga.
- Sila, B. (2006). *Fitnes – športna panoga ali življenjski slog?* Šport, 54(3). 3-5, priloga.
- Sila, B. (2007a). *Vse več obiskovalcev v fitnessih – kje so meje?* V Zbornik prispevkov. (str. 7-13). Ljubljana: Fitnes zveza Slovenije.
- Sila, B. (2007b). *Leto 2006 in 16. študija o športnorekreativni dejavnosti Slovencev: Pogostost športne aktivnosti in delež športno aktivnega prebivalstva*. Šport, 55(3), 3-11.
- Sila, B. (2009a). *Nekaj rezultatov o športnorekreativni vadbi Slovencev; Položaj fitnesa med ostalimi športi*. V 8. kongres fitnes zveze Slovenije- licenčni seminar. (str. 16-19). Ljubljana: FZS.
- Sila, B. (2009b). *Fitnes je mnogo več kakor samo vadba na trenažerjih*. Polet, 8(44), 38-40.
- Sport & Fitness participation Report (2011). *Sport, Fitness&Recreational Activities*. The Sporting Goods Manufacturers Association (SGMA), Pridobljeno na spletnem naslovu <http://www.aahperd.org/naspe/advocacy/governmentRelations/upload/2011-SGMA-Participation-Topline-Report.pdf>
- Statistični urad republike Slovenije. (2012). *Slovenija: Krajevne skupnosti*. Pridobljeno na spletnem naslovu <http://www.stat.si/>
- Šinkovec Janez, Tratar Boštjan: *Obligacijski zakonik s komentarjem in sodno prakso*. Lesce: Oziris, 2001. 701 str.
- Trnkoczy, A. (2009). *Vpliv športne rekreacije na samopodobo žensk*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za družbene vede.
- Tomori, M. (1999). Spremnna beseda. V H. Berčič, *Šport v funkciji zdravja odvisnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Tušak, M. (1999). *Motivacija in šport: ključ do uspeha*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, oddelek za psihologijo.
- Tušak, M. in Faganel, M. (2004). *Jaz – športnik: samopodoba in identiteta športnikov*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušak, M. (2005). *Motivacija za športnorekreativno aktivnost*. V T. Kajtna in M. Tušak (ur.), Psihologija športne rekreacije. (str. 95 – 114). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Tušek, M. (1997). *Motivacijska struktura udeleženk aerobike*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport

Vrhunec, Š-T. (2004). *Discipliniranje telesa pri študentih družboslovnih fakultet*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Zagorc, M. (1986) *Struktura motivacije in socialdemografske značilnosti žensk, ki se ukvarjajo z aerobiko*. (magistrska naloga) Fakulteta za šport, Ljubljana.

Zagorc, M. (1993). *Razvrščanje nekaterih gibalnih struktur v aerobiki*. Doktorska disertacija, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Zagorc, M., Bergoč, Š. (2000). *Metode poučevanja v aerobiki*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport.

Zagorc, M., Zaletel, P., Jeram, N. (2006). *Aerobika*. Ljubljana: Fakulteta za šport. Inštitut za šport

Zaletel, P. (2009). *Skupinska vadba – aerobika v sodobnem času*. Polet, 8(44), 42- 44.

Zakrajšek. J. (2001). *Uporaba pripomočkov pri aerobiki*. Diplomsko delo Ljubljana: Fakulteta za šport

Žnidar J. S. (1997). *Popolnost v aerobiki*. Novo mesto: Eko projekt Polar

8. PRILOGA

ANKETA

Pozdravljeni!

Sem Anja Kastelic-Merhar absolventka Fakultete za šport in izdelujem diplomsko nalogo s področja klasične aerobike in Les Mills™ programov. Pri tem bi vas lepo prosila, če bi si vzeli nekaj trenutkov in odgovorili na naslednja vprašanja ankete, ki je seveda anonimna.

1. Spol (ustrezno obkrožite): 1 Ž 2 M

2. Starost: _____

3. Kraj bivanja (ustrezno obkrožite):
1 mestno 2 primestno 3 vaško

4. Vaša izobrazba (ustrezno obkrožite):
1 nedokončana osnovna šola
2 končana osnovna šola
3 končana srednja ali poklicna šola
4 diploma višje ali visoke šole
5 univerzitetna diploma
6 magisterij ali doktorat

5. Kakšen je vaš status (ustrezno obkrožite):
1 dijak
2 študent
3 zaposlen, zasebnik
4 upokojenec
5 ostalo

6. Pogostost vadbe v fitness centru (ustrezno obkrožite):
1 redno (5 krat tedensko ali več)
2 3-4 krat tedensko
3 1-2 krat tedensko
4 občasno (1-2 krat mesečno)

7. Se poleg obiskovanja vadb v fitness centru ukvarjate še s kakšnim športom? Če je odgovor da, napiši kateri šport.
1 da, _____
2 ne

8. Katero vadbo (raje) obiskujete (ustrezno obkrožite):
1 Klasično aerobiko
2 Les Mills™ programe

9. Opretila sem **dejavnike, ki vplivajo na obisk vadbe, ki ste jo pri prejšnjem vprašanju označili**. Prosim Vas, da z ocenami od 1 do 6 izrazite svoje mnenje o navedeni trditvi.

Ocenite vsako trditev. Če se popolnoma strinjate pri posamezni izjavi obkrožite 6. Če se sploh ne strinjate, obkrožite 1. Če so vaši občutki nekje vmes, obkrožite številko med 1 in 6.

	Sploh se ne strinjam					Popolnoma se strinjam
	1	2	3	4	5	
(1) Vsakdo bi si mogel urediti življenje tako, da bi našel čas za vsakdanjo vadbo.	1	2	3	4	5	6
(2) Na vadbo hodim zato, da povečam gibljivost telesa.	1	2	3	4	5	6
(3) Na vadbo hodim zato, da povečam koordinacijo telesa.	1	2	3	4	5	6
(4) Na vadbo hodim zato, da povečam splošno moč telesa.	1	2	3	4	5	6
(5) Na vadbo hodim zato, da ob vadbi preizkušam svoje telesne sposobnosti.	1	2	3	4	5	6
(6) Vadba je primerna tako za moške kot ženske.	1	2	3	4	5	6
(7) Na vadbo hodim zato, ker mi je ukvarjanje s športom življenjska potreba in navada.	1	2	3	4	5	6
(8) Na vadbo hodim kot dopolnilo k športnim dejavnostim s katerimi se še ukvarjam.	1	2	3	4	5	6
(9) Vadba pripomore k izgubi odvečnih kilogramov in oblikovanju telesa.	1	2	3	4	5	6
(10) Na vadbo hodim zato, ker cenim lepoto in skladnost gibanja.	1	2	3	4	5	6
(11) Telovadba pripomore k mladostnemu in vitalnemu videzu.	1	2	3	4	5	6
(12) Na vadbo hodim, da lahko pokažem svojo novo športno opremo.	1	2	3	4	5	6
(13) Na vadbo hodim zato, ker so ljudje, ki jo obiskujejo lepše grajeni.	1	2	3	4	5	6
(14) Na vadbo hodim zato, da sem privlačnejš-i/-a za nasprotni spol.	1	2	3	4	5	6
(15) Na vadbo hodim zato, da bi bil/-a podoben/-a zvezdni-ku/-ci.	1	2	3	4	5	6
(16) Prepričan/-a sem, da vadba koristi mojemu zdravju.	1	2	3	4	5	6
(17) Vadba je tako preventiva kot kurativa proti stresu.	1	2	3	4	5	6
(18) Vadba krepi moje telo, tako da se težje poškodujem.	1	2	3	4	5	6
(19) Pri vadbi občutim sprostitvev psihične napetosti.	1	2	3	4	5	6
(20) Na vadbi se rešim vsakdanjih skrbi in se telesno in duševno sprostim.	1	2	3	4	5	6
(21) Vadba mi zadovolji vse potrebe po športni aktivnosti.	1	2	3	4	5	6
(22) Na vadbo hodim, ker je le-ta popularna.	1	2	3	4	5	6
(23) Vaditelji/inštruktorji imajo velik vpliv, da pridem na vadbo.	1	2	3	4	5	6
(24) Na vadbo hodim zato, ker mi gibanje ob glasbi daje občutek svobode.	1	2	3	4	5	6
(25) Vadba mi predstavlja razvedrilo in družabno središče.	1	2	3	4	5	6
(26) Všeč mi je, ker je vadba raznovrstna (različni programi).	1	2	3	4	5	6
(27) Všeč mi je, ker program traja 3 mesece.	1	2	3	4	5	6
(28) Na vadbo hodim ker hodijo tudi prijatelji/-ce.	1	2	3	4	5	6

Najlepša hvala za sodelovanje!