

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKA NALOGA

DAMJAN KOS

Ljubljana, 2013

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
Študijski program: Športna vzgoja

**FITNES CENTRI IN NJIHOVA PONUDBA V OBČINAH BREŽICE,
KRŠKO IN SEVNICA**

DIPLOMSKA NALOGA

MENTOR: doc. dr. Boris Sila

RECENZENT: doc. dr. Primož Pori

Avtor: DAMJAN KOS

Ljubljana, 2013

ZAHVALA

Iskreno se zahvaljujem mentorju doc. dr. Borisu Sili za strokovno svetovanje in pripombe ter recenzentu doc. dr. Primož Poriju, za vse nasvete, pomoč in usmerjanje pri nastajanju diplomske naloge. Posebej bi se zahvalil Alenki Cizel, za lektoriranje diplomske naloge.

Iskrena hvala mami in očetu, ki sta mi omogočila študij na Fakultet za šport, mi v težkih časih stala ob strani ter me spodbujala in verjela vame.

Posebna hvala puncu Karolini, ki mi vedno pomaga in me s svojo ljubeznijo in srčnostjo hrabri.

Hvala tudi vsem intervjuvancem za sodelovanje, še posebej pa gospe Esteri, ki mi je poklonila knjigo. Lepa hvala tudi vsem ostalim, ki ste mi vsa ta leta študija kakorkoli pomagali.

Ključne besede: fitness, fitness center, fitness ponudba, Zakon o športu, Fitnes zveza Slovenije

NASLOV DIPLOMSKE NALOGE:

Fitnes centri in njihova ponudba v občinah Brežice, Krško in Sevnica

Damjan Kos

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2013

Športna vzgoja

IZVLEČEK:

Napredek v znanosti, kakovostni delovni stroji in zmogljivi računalniki nam olajšujejo vsakdanja opravila ter bistveno vplivajo na sodobni način življenja. Ljudje se ne gibljejo in ne opravljajo dela v naravi, kot so nekoč, temveč pogosto preživijo veliko ur na svojih delovnih mestih v sedečem načinu. V prostem času se ljudje, zaradi osnovne potrebe po gibanju, ukvarjajo z različnimi športno-rekreativnimi dejavnostmi. Vedno bolj se zavedajo pomena gibanja za ohranjanje in izboljšanje zdravja ter čvrstega, lepega in fit telesa. Vadba v fitnesu je iz leta v leto bolj razširjena športna dejavnost v Sloveniji in tako postaja sestavni del življenja ljudi. Prav zaradi vse večjega zanimanja za to dejavnost skušamo v diplomskem delu preveriti, kakšne so možnosti za to in kakšna je ponudbo večjih fitnes centrov v občinah Brežice, Krško in Sevnica. Z analizo intervjujev, ki smo jih opravili s posameznimi vodji večjih fitnes centrov na tem območju, smo pridobili podatke o številu fitnes centrov v posamezni občini, njihovi osnovni opremljenosti, ostalih značilnostih ter sami dodatni ponudbi, ki je na voljo. Izbrane fitnese smo tako tudi na kratko predstavili. Hkrati smo iz odgovorov pridobili tudi določene osnovne podatke o samih vodjih, med drugim tudi glede strokovne usposobljenosti na področju fitnesa, ki je predpisana z Zakonom o športu in za katero skrbi Fitnes zveza Slovenije.

Key words: fitness, fitness centre, fitness offer, The Sport Act, Fitnes zveza Slovenije

TITLE OF THE DIPLOMA THESIS:

Fitness centres and their offer in municipalities Brežice, Krško in Sevnica

Damjan Kos

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2013

Physical education

SUMMARY

Progress in science, qualitative working devices and powerful computers make our chores easier and have a great impact on our modern way of life. People do not move and do not work outside as they used to in the past. Most of their time they spend at workplaces in a sitting position. In free time people are involved in different sports activities in order to satisfy their basic need of movement. More and more they are aware of the fact that movement is important for preserving and improving health and for having a strong, beautiful and fit body. Fitness activity is more popular each year and has become an essential part of people's lives in Slovenia. Due to great interest in fitness the purpose of this diploma thesis is to find out about fitness possibilities and offers in three municipalities in Posavje region (Brežice, Krško, Sevnica). With the help of interviews that were carried out with the fitness managers in this region we got information about the number of fitness centres in each municipality, their basic equipment, other characteristics and additional offer available. Each fitness centre is described in details. Furthermore, we got basic information about the managers of the centres, their professional competences regulated by the Sports Act and Fitnes zveza Slovenije.

KAZALO

1	UVOD	8
1.1	GIBALNA IN ŠPORTNA DEJAVNOST	9
1.2	SESTAVINE FITNES DEJAVNOSTI	10
1.2.1	Aerobne – vzdržljivostne aktivnosti	10
1.2.2	Krepilne vaje – vadba moči	10
1.2.3	Raztezanje	10
1.2.4	Sproščanje	10
1.2.5	Pravilna – lepa telesna drža – oblikovanje postave	10
1.2.6	Uživanje hrane in tekočine – režim in izbor	10
1.2.7	Zdrav režim življenja	11
1.3	FITNES	11
1.4	USPOSOBLJENI STROKOVNI KADRI	13
1.4.1	Zakon o športu	13
1.4.2	Fitness zveza Slovenije	13
1.5	FITNES CENTER	15
1.5.1	Oprema	15
1.5.2	Dodatna ponudba	16
1.6	RAZLOGI UKVARJANJA S FITNESOM IN IZBIRA PRAVEGA CENTRA	16
1.7	CILJI	18
1.8	HIPOTEZE	19
2	METODE DELA	20
2.1	PREIZKUŠANCI	20
2.2	PRIPOMOČKI	20
2.3	POSTOPEK	21
3	REZULTATI Z RAZPRAVO	22
3.1	OPIS FITNES CENTROV	22
3.1.1	Fitness center Arena	22
3.1.2	B-FIT fitness center	23
3.1.3	Fitness Millenium	24
3.1.4	Fitness klub Požun	24
3.1.5	Fitness studio Sevnica	25
3.2	ANALIZA INTERVJUJEV IN PREVERJANJE HIPOTEZ	26
4	SKLEP	28
5	VIRI	29
6	PRILOGE	31
6.1	Priloga 1 – VPRAŠANJA ZA INTERVJU	31
6.2	Priloga 2 – 5 strukturiranih intervjujev	32

1 UVOD

V življenju je veliko poti, ki jih lahko izbiramo in na katerih se odločamo, kako bomo kot zreli ljudje živeli in si oblikovali svoje življenje. Izbiramo lahko med različnimi življenjskimi slogi ali med več slogi hkrati. V svoje življenje lahko vključimo različne filozofske nazore in zdravorazumska spoznanja ali pa se jim izognemo in izberemo stranpoti. (Berčič, 2007)

Razvoj znanosti ter pojav različnih kakovostnih strojev in zmogljivih računalnikov, ki olajšujejo vsakdanja opravila in zamenjujejo opravljanje različnih težjih in razgibanih fizičnih opravil, sta pripeljala do tega, da ljudje večino del preživijo v sedečem načinu življenja. Tako sedeči način življenja pogosto uporabljajo tudi v prostem času in tako pozabljajo na eno osnovnih človekovih potreb, in to je potreba po gibanju. (Krpan, 2005)

Redno gibanje, najsibo to športna aktivnost ali kakšna druga gibalna dejavnost, počasi, a vztrajno in nezadržno postaja sestavni del življenja vedno več ljudi. Tvrstni proces pozitivne preobrazbe v zdrav in s športom povezan režim življenja je značilen za vse evropske države, in tako tudi za Slovenijo. (Sila, 2009)

Vsakdo izbere svojo pot, ali bo ta pot povezana s športno dejavnostjo ali ne, je odvisno od vsakega posameznika. Imamo samo eno življenje, ki ga je potrebno izkoristiti v najboljši meri ter izbrati zdrav, kakovosten in športen življenjski slog. Ena takšnih poti vodi preko vadbe v fitness centrih, ki so se zadnje časa zelo razširili in v katerih je aktivnih vedno več ljudi.

Fitnes se je pri nas pojavil pred približno 20 leti. V zadnjih letih se je dejavnost na področju fitnesa, v primerjavi z ostalimi športnimi dejavnostmi, povečala. V Sloveniji smo imeli leta 1992 v fitnesu 43.400 aktivnih odraslih, leta 2008 jih je bilo že 161.000. (Sila, 2009)

V nadaljevanju diplomske naloge je sprva predstavljena gibalna in športna aktivnost kot sestavni del kakovosti človekovega življenja. Ljudje so se začeli zavedati, da je redno gibanje potrebno za ohranjanje in izboljšanje zdravja. Ker je ena takšnih dejavnosti, s katero lahko ljudje to izboljšujejo, prav fitnes aktivnost, je nekaj več besed namenjenih sedmim ključnim sestavinam fitnes dejavnosti. Opisane so tudi začetek fitnes dejavnosti v Sloveniji in pa opremljenost in ponudba v fitness centrih. Zaradi različnih spoznanj in ugotovitev pridobljenih tekom izdelave diplomske naloge smo določene zadeve črpali tudi iz Zakona o športu. Pri zbiranju podatkov o strokovnih kadrih na fitnes področju smo se povezali s Fitnes zvezo Slovenije, ki skrbi za usposobljenost strokovnih kadrov na področju fitnesa.

Ker je vadba v fitnesu postala ena bolj razširjenih športnih dejavnosti in ker zanimanje za to vsako leto narašča, sem želel s pomočjo intervjujev vodij fitness centrov v občinah Brežice, Krško in Sevnica preveriti možnosti vadbe v fitness centrih na tem delu Slovenije. Hkrati sem s pomočjo vprašanj želel pridobiti podatke o strokovni usposobljenosti vodij, udeležbi na rednih usposabljanjih na fitnes področju, sami opremljenosti in velikosti fitnesa, dodatni ponudbi, nekaj pa tudi o strankah, delovnem času in cenah.

1.1 GIBALNA IN ŠPORTNA DEJAVNOST

Posameznik se v življenju srečuje s številnimi dejavnostmi, ki so tako ali drugače povezane z njegovim počutjem, razpoložljivo energijo, splošno motiviranostjo in z odnosom do okolja. Nekatere so bolj, druge manj prijetne, nekatere so obvezne, druge neobvezne. Na naše obveznosti kaj dosti ne moremo vplivati, saj so to služba, šola, študij in so neodložljive. Podobno velja tudi za obveznosti do samega sebe (higiena, prehranjevanje, počitek oz. spanje) in za različne družinske obveznosti, npr. nega in skrb za otroke. Mnogo bolj pa lahko vplivamo na neobvezne dejavnosti, ki jih načeloma počnemo takrat, ko opravimo s tistim, kar je bilo obvezno. Ljudje ugotavljamo, da imamo vse manj časa, saj nam ga zmanjkuje že za različne obveznosti. Prav zaradi tega je pomembno, katere pristočasne dejavnosti bomo izbrali, njihova izbira je namreč po eni strani izjemno občutljiva, po drugi strani pa zelo bogata, pestra, zanimiva. (Sila, 2010)

Gibanje, ki je v jedru vsake športne dejavnosti, je pomembna sopotnica človekovega življenja in sestavni del kakovosti življenja sodobnega človeka. Ta povezanost je bila do sedaj že velikokrat teoretično in strokovno podprta. Gibanje oziroma ukvarjanje s športom je pomembno sredstvo, ki vpliva na celovito ravnovesje človeka in ustvarja harmonijo med njegovo večrazsežnostno naravo in vsakdanjimi naporji ter delovnimi obveznostmi. Pri tem gre tudi za sproščujoče doživljajske izkušnje, ki jih ponuja in daje igrivost pri tovrstnem udejstvovanju. (Berčič in Sila, 2007)

S pomočjo naših želja, namena, motivov in ciljev, ki si jih postavimo, lahko s pravilno izbrano gibalno aktivnostjo, ob pravi prehrani in s primernim režimom življenja ohranjamo in razvijamo različne gibalne in funkcionalne sposobnosti ter morfološke značilnosti. Pri vsakem gibu sodelujejo mnogi organi in organski sistemi (skeletne mišice, kosti in kite, živčevje, obtočila), ki so v svoji medsebojni zvezi odgovorni za posamezne motorične in funkcionalne sposobnosti. Ko govorimo o funkcionalnih sposobnosti, mislimo predvsem na srčno-žilni in dihalni sistem, ki sta najbolj odgovorna za splošno vzdržljivost, v zvezi z motoričnimi sposobnostmi pa imamo v mislih moč, gibljivost, hitrost, ravnotežje in koordinacijo. (Sila, 2007b)

Vse večji odstotek ljudi povezuje športno dejavnost z višjo ravno zdravstvenega stanja. Pogosto ljudje navedejo, da je razlog športnega udejstvovanja predvsem izboljšanje ali ohranjanje zdravja. Po večini smo sami odgovorni za svoje zdravje in zato moramo zanj vedno dobro skrbeti. In ker je v današnjem, večinoma sedečem načinu življenja ob izjemno nizki energijski porabi za telesno dejavnost dejansko šport zdravilo, postaja športna dejavnost vse bolj tudi obvezna, nujna in nenadomestljiva. (Sila, 2010)

Vedno več je različnih ponudnikov, organizatorjev, prodajalcev in svetovalcev raznovrstnih načinov preživljanja prostega časa in vedno bolj je ta ponudba (na področju športnih in drugih gibalnih aktivnosti) povezana z nekaterimi vrednotami, cilji in željami. Mednje spada ohranjanje ali izboljšanje zdravja, dvig gibalnih in funkcionalnih sposobnosti, lepo, čvrsto in odporno telo itd. (Berčič in Sila, 2004)

Eden od načinov, kako lahko aktivno, kakovostno, zdravo ter športno preživimo svoj prosti čas, je tudi fitness gibanje.

1.2 SESTAVINE FITNES DEJAVNOSTI

Fitness kot gibanje oziroma kot dejavnost za ohranjanje in izboljšanje telesnih in funkcionalnih sposobnosti ter zdravstvenega stanja, kakršnega si predstavljamo v sodobnem življenju, naj bi po Sili (2007b) vseboval naslednje sestavine:

1.2.1 Aerobne – vzdržljivostne aktivnosti

Pri tem gre predvsem za ohranjanje oz. krepitev funkcionalnih sposobnosti srčno-žilnega in dihalnega sistema z rabo kardio trenažerjev v fitnessu, različne aerobne aktivnosti cikličnega (hoja, tek, kolesarstvo, plavanje ...) in acikličnega tipa (košarka, odbojka, tenis, nogomet, rokomet, badminton, ples, smučanje ...).

1.2.2 Krepilne vaje – vadba moči

Različne vaje za krepitev mišic brez pripomočkov, z lastno težo ali pa na posebnih trenažerjih z utežmi, ročkami, trakovi, gumami in drugimi rekviziti.

1.2.3 Raztezanje

Pri tem gre za raztezne vaje ali vaje gibljivosti, s katerimi bolj ali manj vplivamo na sklepne površine, vezi v sklepih in ob njih, sklepne ovojnice in elastičnost ter tonus mišic. Z rednim raztezanjem se izboljša tudi raven gibljivosti (fleksibilnosti), kar pozitivno učinkuje tudi na druge sposobnosti, npr. na moč, hitrost in koordinacijo, saj se zmanjša napetost mišic, izboljšata se mišična in medmišična koordinacija.

1.2.4 Sproščanje

Sem uvrščamo različne sprostilne vaje in aktivnosti, kot so masaža, kopeli, savna, raztezanje, joga ter druge aktivnosti, katerih cilj so sprostitev telesa in duha, zmanjšanje napetosti mišic, izboljšanje mišične in medmišične koordinacije.

1.2.5 Pravilna – lepa telesna drža – oblikovanje postave

Pri fitness aktivnosti so v zvezi s tem največkrat obravnavani naslednji elementi:

- optimalna telesna teža (ITM),
- primeren odstotek maščobnega tkiva,
- primerna, zelena količina mišične mase,
- lepa, pokončna, samozavestna drža, lepa postava,
- izraženost mišičja – definicija.

1.2.6 Uživanje hrane in tekočine – režim in izbor

- Upoštevanje pravil zdrave prehrane (prehranska piramida).

- Ustrezna razporeditev osnovnih živil v vsakdanji prehrani.
- Dovolj uživanja tekočin, zlasti zaradi večje izgube pri telesnih dejavnostih.

1.2.7 Zdrav režim življenja

- Dovolj počitka in spanja.
- Izogibanje dejavnikom tveganja in stresnim situacijam.
- Brez uživanja zdravju škodljivih snovi in brez škodljivih navad (kajenje, pitje alkohola, uživanje različnih drog ...).
- Čim več gibanja v naravnem okolju ...

Fitnes gibanje je torej namenjeno izboljšanju zdravja ter izboljšanju in ohranjanju telesnih, funkcionalnih in drugih sposobnosti. Usmerjeno je k večji sposobnosti in zmožnosti posameznika ter posledično k večji in boljši uspešnosti pri delu in v življenju nasploh. Tako je lahko tudi sestavni del našega življenja izpolnjen z gibanjem in zdravim življenjskim slogom s ciljem pozitivnega zdravja in dobre pripravljenosti organizma na vsakodnevne delovne, družinske in druge obveznosti, ki jih zahteva sodobno življenje. (Sila 2007b)

1.3 FITNES

Korenine sodobnega fitnesa segajo slaba tri desetletja nazaj, ko se je v ZDA bodibilding preoblikoval v bolj sprejemljivo in milejšo obliko, ki v ospredje ni postavljala samo telesne podobe, ampak predvsem pozitiven vpliv te športne dejavnosti na zdravje. V Sloveniji so se zametki tega razvoja skoraj sočasno pojavili s trimskimi kabineti, ki so že takrat vsebovali vse glavne elemente sodobnega fitnesa. Tako je fitnes v nadaljnjem razvoju postal eden izmed predstavnikov sodobnega kulturnega trenda kot posledica ozaveščenosti o zdravem načinu življenja in protiutež negativnim učinkom sodobnega življenja. Ti so se najbolj kazali v zmanjšani količini prostega časa in omejenih zmožnosti za športno dejavnost v velikih mestih. In če smo že nedolgo nazaj ugotavljali, da imamo prostega časa čisto dovolj, se danes realnost globalizacije kaže tudi v bolj intenzivnem in daljšem delovniku. (Fetih, 2008)

Pojem fitnes izhaja iz angleške besede fit, ki pomeni biti zmožen, sposoben, zdrav, dobrega počutja, beseda fitnes pa pomeni sposobnost, telesno pripravljenost, zdravje. Pri nas se je izraz fitnes udomačil in najpogosteje pomeni poseben zaprt športni objekt (fitnes center, fitnes studio). Običajno je razdeljen v več različnih vadbenih prostorov, po katerih so razporejene posebne naprave oziroma trenažerji, ki jih uporabljamo za izvajanje različnih vrst vaj oziroma treningov. (Sila, 2006)

Razlogov za priljubljenost in uveljavitev fitnesa med širšo množico je veliko. Eden od večjih razlogov je tudi ta, da fitnes vadba omogoča športno udejstvovanje ne glede na vremenske razmere. Prav tako je pomembno dejstvo, da je fitnes vadba primerna vsakemu ne glede na njegove sposobnosti, predznanje in spol. Dodatni razlog je lahko osebno prilagojena vadba, vse večja ozaveščenost o zdravju škodljivih dejavnikov, številna in pestra ponudba, moda, družba in osebne želje. (Cerle, 2008)

Fitnes se je pri nas pojavil pred približno 20 leti. V zadnjih letih se je dejavnost na področju fitnesa, v primerjavi z ostalimi športnimi dejavnostmi, povečala. V Sloveniji smo imeli leta 1992 v fitnesu 43.400 aktivnih odraslih, leta 2008 jih je bilo že 161.000. (Sila, 2009)

Priljubljenost fitnes storitev se tako vsako leto širi in zvišuje, prav tako se zvišuje tudi število aktivnih v fitnesu, kar nam prikazujejo tudi tabela 1.

Tabela 1: Razvrstitev fitnes aktivnosti glede na druge športne aktivnosti v Sloveniji, odstotek aktivnih ter približno število aktivnih. Prirejeno po Sila 2007b, 2009, 2010.

LETO	RAZVRSTITEV	ODSTOTEK AKTIVNIH	ŠTEVILO (približno)
1992	23. mesto	2,7	43.400
1996	15. mesto	5,0	80.000
1997	14. mesto	6,1	97.600
2000	12. mesto	7,7	123.200
2004	11. mesto	8,8	140.800
2004 15+ *	11. mesto	9,7	161.000
2006 15+ *	10. mesto	10,4	172.640
2008 15+ *	9. mesto	9,7	161.000

Legenda: * 15+ od leta 2004 naprej so v vzorec anketiranih za potrebe študij slovenskega javnega mnenja vključeni tudi 15-, 16- in 17-letniki, pred tem so bili anketirani samo odrasli –18 let in več.

V tabeli 1 je razvidno, kako se je priljubljenost fitnes aktivnosti zviševala od leta 1992 naprej. Tega leta je bila ta dejavnost prvič vnesena za potrebe študije slovenskega javnega mnenja. Iz tabele se da razbrati, da se fitnes, kot ena od številnih športnih dejavnosti, s katerimi se ukvarjamo Slovenci v prostem času, iz leta v leto zvišuje in pridobiva na uvrstitvi. Število aktivnih se je od leta 1992, ko je bilo v fitnesih aktivnih približno 43.400 ljudi, do leta 2008 zvišalo skoraj za štirikrat in je trenutno pri 161.000 aktivnih. Prav zaradi vedno večjega števila ljudi, ki se ukvarjajo s fitnesom, je pomembno, da je vedno na voljo tudi zadostno število kakovostno usposobljenega kadra.

Razvoj znanosti in stroke na področju fitnesa je v zadnjih letih prinesel izjemno veliko novosti, spoznanj in novih zakonitosti za delo v praksi. Povpraševanje po fitnes storitvah, ne glede na vrsto aktivnosti, zahteva od ponudnika oz. izvajalca dejavnosti vse večjo kakovost in s tem tudi vedno boljše strokovne kadre. (Sila, 2007a)

1.4 USPOSOBLJENI STROKOVNI KADRI

1.4.1 Zakon o športu

Državni zbor Republike Slovenije je na seji 4. marca 1998 sprejel Zakon o športu (Zspo), v katerem so zapisani člani, ki med drugim govorijo tudi o strokovnih delavcih na področju športa ter o zasebnih športnih delavcih. Strokovni delavec v športu je tisti, ki opravlja v športu vzgojno-izobraževalno ali strokovno-organizacijsko delo in ima ustrezno strokovno izobrazbo oziroma ustrezno usposobljenost, ki jo določi strokovni svet, po pridobljenem mnenju Olimpijskega komiteja Slovenije, Fakultete za šport in pristojne nacionalne panožne športne zveze. Ko se posameznik ustrezno usposobi, pridobi potrdilo o usposobljenosti, ki ga izda nosilec usposabljanja in na podlagi le-tega mu Olimpijski komite Slovenije izda tudi licenco za opravljanje strokovnega dela. V 34. členu tega zakona je določeno, da lahko posameznik opravlja naloge v športu tudi kot zasebni športni delavec, če:

- ima ustrezno izobrazbo ali ustrezno usposobljenost za opravljanje te dejavnosti,
- ima licenco za opravljanje dejavnosti v športu, če je predpisana,
- mu ni s pravnomočno odločbo prepovedano opravljanje te dejavnosti,
- obvlada slovenski jezik,
- ima stalno prebivališče v Republiki Sloveniji. (Zakon o športu, 1998)

Število vadečih na fitnes področju se iz leta v leto povečuje (tabela 1), zato je potrebno zagotoviti vedno več dobro usposobljenih strokovnih kadrov. Ti na različne načine in v različnih organizacijskih oblikah vadijo, vodijo in trenirajo svoje stranke, vadeče, športnike in rekreativce. Za izobraževanje tovrstnih strokovnih kadrov skrbi z ene strani Fakulteta za šport z novimi bolonjskimi programi, kjer je danih več možnosti za pridobitev strokovnih nazivov na področju fitnesa. Po drugi strani za usposabljanje strokovnih kadrov skrbi tudi Fitnes zveza Slovenije, ki organizira tečaje za strokovne nazive na treh ravneh. Zaradi nenehnega razvoja športa, športne znanosti in s športom povezanih področij – medicina, nutricionika, biokemija, fiziologija športa ... – pa je potrebno nenehno skrbeti tudi za obnavljanje znanja in seznanjanje z novostmi tako na teoretični kot na praktični ravni. (Sila, 2009)

1.4.2 Fitnes zveza Slovenije

Fitnes zveza Slovenije (FZS) je članica Olimpijskega komiteja Slovenije in njeni programi usposabljanja so potrjeni s strani Strokovnega sveta RS. Je izključna nosilka usposabljanja strokovnih kadrov za področje fitnesa, skupinske fitnes vadbe in pilatesa. Z uspešno končanim, tečajem 1., 2. ali 3. stopnje usposobljenosti, za naziv vaditelj/inštruktor/trener fitnesa ali vaditelj/inštruktor/trener skupinske fitnes vadbe ali vaditelj/inštruktor/trener pilatesa, prejmejo udeleženci diplomu, ki je osnova za pridobitev licence za prvo leto in je pri nas veljavni dokument o usposobljenosti za našeta področja. Tečaj za pridobitev diplome 2. in 3. stopnje usposobljenosti omogoča samostojno delo v fitnesu na področju za katerega se je posameznik usposabljal kot sledi:

- fitnes (vadba funkcionalnih sposobnosti – kardio fitnes, vadba za moč, za oblikovanje postave, krepilne vaje, raztezne vaje in sproščanje, vadba na trenažerjih, s prostimi utežmi, drugimi orodji in rekviziti)
- skupinske fitnes vadbe (različne oblike skupinske vadbe od posameznih zvrsti koreografirane aerobne vadbe, krožne vadbe, vadbe z uporabo rekvizitov, vadbe oblikovanja telesa, vadbe na kolesih in druge oblike)
- pilates

Skladno s programom usposabljanja je bil sprejet tudi sistem licenciranja kadrov. Pogoji licenciranja izhajajo iz pravilnika OKS o licenciranju in veljajo za vse panožne zveze. V skladu z zakonodajo je opravljanje dela v športu vezano na posedovanje licence, delo na črno pa je sankcionirano tako za delavca kot delodajalca. Usposobljeni kadri morajo imeti za opravljanje dela na področju športa veljavno licenco, ki jo podaljšujejo z obveznim licenčnim seminarjem s strani FZS. Strokovni delavec pridobi za koledarsko leto, v katerem je izpolnil vse obveznosti iz naslova usposabljanja, avtomatično priznana licenco. Če je te obveznosti izpolnil v drugi polovici leta (septembra, oktobra, novembra ali decembra), se mu licenca avtomatično prizna tudi za drugo koledarsko leto. Veljavnost licence in usposobljenost se preverjata tudi s strani Inšpektorata RS za šport. (Fitnes zveza Slovenije, 2013)

Fitnes dvorane postajajo sodobne telovadnice, kjer se človek lahko posveti vadbi, ki je prilagojena različnim zahtevam, željam in potrebam. Na enem mestu lahko vadimo tako aerobno kot anaerobno, se posvečamo treningu moči in tudi povečanju mišične mase. Prav tako lahko izgubljam kilogramne in treniramo gibljivost, po drugi strani pa se lahko posvečamo tudi zahtevnejšim vsebinam vadbe, kot sta post-rehabilitacija in specifična vadba za športnike. Dodano vrednost pa nam nudi tudi strokovna pomoč, ki jo prav tako najdemo na enem mestu. Seveda govorimo o strokovno usposobljenih kadrih, katerih glavno poslanstvo naj bi bila pomoč, pretežno v obliki strokovnosti, učinkovitosti in višje storilnosti. Pomembno poslanstvo pri tem ima Fitnes zveza Slovenije, ki vsakoletno razpisuje licenčne tečaje za usposabljanje strokovnih kadrov, kjer bodoči strokovni delavci pridobijo znanja in veščine s področja športa za opravljanje dela z ljudmi. Pridobivanje znanja in s tem usposobljenosti za delo v športu poteka na treh progresivnih zahtevnostnih stopnjah. Prva stopnja je strokovni delavec – vaditelj fitnesa, kjer tečajnik pridobi nekatera elementarna znanja, katera pogojujejo delo pomočnika v fitnesu. Na tej stopnji bodoči strokovni delavec še ne pridobi licence za samostojno opravljanje individualne vadbe. Usposobi se za delo pomočnika na vadbi in tako lahko skrbi za pravilno izvedbo vaj, vadečim lahko demonstrira vaje ter pomaga pri izvajanju vaj ... Druga stopnje je strokovni delavec – inštruktor fitnesa, ki je nadgradnja vaditelja fitnesa, kjer pa tečajnik pridobi razširjen nabor znanj in razumevanj in mu omogoča opravljanje samostojnega dela na področju fitnes vadbe. Tako lahko napiše program treninga in tudi samostojno vodi trening. Tretja in hkrati najvišja stopnja pa je strokovni delavec – trener fitnesa. Je nadgradnja druge in predvideva nadaljnja, bolj specifična ter poglobljena znanja iz stroke, kar omogoča tečajnikom pridobitev znanj za delo z bolj specifičnimi skupinami ljudmi: rehabilitacija po poškodbah, delo s športniki in vrhunskimi športniki ... (Jenko, 2013)

1.5 FITNES CENTER

Fitnes center ali fitnes studio pomeni poseben zaprt športni objekt. Pri nas za to pogosto uporabljamo samo izraz fitnes. Vadbeni prostor v fitnes centru je glede na značilnosti in namen vadbe ter vrsto trenažerjev najpogosteje razdeljen na dva dela. Prvi del je »kardio fitnes«. Kardija je beseda grškega izvora in pomeni srce. Že iz izraza je moč ugotoviti, da gre v tem delu za fitnes, kjer so postavljene naprave, s katerim bomo vplivali na srce. Tako lahko vadbo izvajamo na kardio napravah oziroma kardio trenažerjih. Pravzaprav gre za vadbo vzdržljivosti, s katero dvigujemo funkcionalne sposobnosti srčno-žilnega in dihalnega sistema. Najpogostejše takšne naprave so sobna kolesa, tekoče preproge, aparati za veslanje, naprave za tek na smučeh, naprave, ki simulirajo zavijanje v levo in desno pri alpskem smučanju, naprave, ki posnemajo hojo po stopnicah ali v hrib ipd. Takšna vadba je pogosto v fitnesu namenjena ogrevanju organizma, ki ga je obvezno izvesti pred treningom moči.

V drugem delu fitnes centra ali studia, ali včasih tudi v drugem prostoru, so postavljeni trenažerji, ki so namenjeni vajam za moč. Na njih se izvajajo krepilne vaje. Enostavni so namenjeni le eni vaji, npr. upogibu v komolcu ali iztegnitvi kolena, drugi, bolj zapleteni, pa omogočajo več vaj za različne mišice. Posebnost teh naprav je, da lahko zelo točno določimo, katero mišico ali mišično skupino nameravamo trenirati. Določimo lahko, s kakšno amplitudo bomo vadili ter s kakšno obremenitvijo. Skoraj v vsakem fitnesu lahko zasledimo še dodaten prostor ali del s prostimi utežmi in različnimi ročkami, ki so prav tako namenjene vadbi moči. Le-te raje uporabljajo trenirani športniki in bodibilderji, ki imajo cilj pridobiti čim večjo in skladno mišičje, kar pa je ob izjemno napornem treningu mogoče le ob uživanju z beljakovinami bogate prehrane. (Sila, 2007b)

1.5.1 Oprema

Sodobna oprema v modernih fitnes centrih je zelo raznolika in zraven ponudbe komplementarnih športnih aktivnosti in različnih dodatnih storitev s področij zdravja, svetovanja o načinu življenja, sprostitve in estetike omogoča tudi zadovoljevanje posameznikovih ciljev z različnimi pripomočki in na različne načine. Vse naštetu daje vadbi dodatne razsežnosti tako glede izbire sredstev za doseganje ciljev kot tudi celostne ponudbe na enem mestu. (Fetih, 2008)

Oprema v fitnes centrih zajema orodja, pripomočke in pomagala in je zelo raznolika. Razlikuje se glede na vrsto in namen delovanja. Fitnes center je tako opremljen z različnimi orodji in pripomočki, s katerimi in na katerih lahko izvajamo različne vrste vadbe. Med orodja uvrščamo različne mehanske trenažerje in kardio naprave, medtem ko pripomočki zajemajo vse proste uteži, mednje uvrščamo različne male ročke, olimpijske in vadbene ročke, obtežilne jopiče in vreče. Med ostale pripomočke uvrščamo še vzmeti, elastike, klopi, stojala, letvenike, kolebnice, blazine ... Med opremo spadajo tudi pomagala, ki zajemajo ogledala ter slikovno in pisno gradivo. (Krpan, 2005)

1.5.2 Dodatna ponudba

Seveda pa nam v sodobnih fitness centrih ponujajo še mnogo drugega. V prvi vrsti je to ponudba različnih športnih programov vodene skupinske vadbe, ki je namenjena posameznim interesnim vadbenim skupinam. Pri tem gre za različne zvrsti aerobike in druge bolj manj znane in popularne oblike vadbe, kot so body pump, les mills programi, pilates, step aerobika, latino, tae bo, TNZ (trebuh, noge, zadnjica), kot tudi različne oblike joge in druge oblike organiziranih vodenih skupinskih vadb. (Sila, 2006)

Fitness center ima zraven zgoraj naštetih prostorov oziroma telovadnic tudi pestro in raznoliko dodatno ponudbo. V takšno ponudbo sodijo: različne oblike skupinske vadbe, savna, masaža, solarij, lokal s ponudbo športnih pijač in prehrane. Večji fitness centri imajo glede na potrebe lahko tudi bazen ter različne druge prostore za različne športe, kot so tenis, badminton, squash, košarka, odbojka in drugo. (Cerle, 2008)

1.6 RAZLOGI UKVARJANJA S FITNESOM IN IZBIRA PRAVEGA CENTRA

V mesecu oktobru leta 2009 je bila narejena raziskava Eurobarometer 334 z naslovom Sport and Physical Activity. Gre za javnomnenjsko študijo Evropske unije (EU), ki se nanaša na področje športa. Skupno je bilo anketiranih 26.788 oseb iz 27-ih držav članic Evropske unije in med ostalimi je raziskava preučevala tudi individualne razloge državljanov članic za ukvarjanje s športom. Kot glavni razlog ukvarjanja s športom so državljani EU navedli izboljšanje svojega zdravja (61 % anketirancev). Drugi najpogostejši navedeni razlog za ukvarjanje s športom je bil izboljšanje fitnesa oziroma izboljšanje sposobnosti kondicije (41 % anketirancev), tretji najpogostejši razlog pa so navedli sprostitev (31 % anketirancev).

Prav tako lahko iz te raziskave razberemo individualne razloge za ukvarjanje s športom, ki so značilni za državo Slovenijo. Med 1.031 anketiranimi je prav tako najpogostejši razlog izboljšanje svojega zdravja (77 % anketirancev), drugi najpogostejši razlog je sprostitev (65 % anketirancev), kot tretji najpogostejši razlog ukvarjanja s športom pa so navedli izboljšanje telesne zmogljivosti (43 % anketirancev). (Sport and Physical Activity, 2010a)

V diplomskem delu Nuše Jakič (2011) lahko zasledimo tudi najpogostejše razloge ukvarjanja s fitnessom tako v Nemčiji kot tudi v Sloveniji. Ljudje se ukvarjajo s fitnessom predvsem zaradi ohranjanja in izboljšanja zdravja, zaradi športnega videza ter ohranjanja in izboljšanja telesnih sposobnosti.

Ljudje v fitnese zahajajo, ker želijo narediti nekaj dobrega zase, se dobro počutiti in ohraniti ali izboljšati svoje zdravje. Za mnoge, predvsem starejše, pa je lahko to nelagodna izkušnja. Ko zmorejo narediti ta prvi korak, spoznajo, da so na pravi poti in so zadovoljni, ker so se odločili za takšno vadbo. Zavedati se je potrebno, da lahko vsakdo izbere fitness center sam, zato je dobro, da vsak preuči fitness centre v svojem okolju. Pomembno je, da se ne včlaniš v fitness center samo zato, ker ga obiskuje prijatelj ali znanec ali morda zaradi posebnega popusta. Pred dokončnim izborom za redno vadbo v fitnessu so pomembni še naslednji dejavniki: (Petrovič, 1998)

- Lokacija

Za nekatere je to verjetno najvažnejši dejavnik. Če si izberete center, ki je na drugem koncu mesta, obstaja velika verjetnost, da ga ne boste redno obiskovali. Pomembno težo pri izboru imata tudi parkirni prostor in dobra povezava z javnimi prevoznimi sredstvi.

- Velikost

V svetu kot tudi pri nas so postali veliki in prostorni fitnes centri zelo priljubljeni. Posebej pomembno je, da imajo ti centri praviloma strokovno izdelane programe in raznoliko ponudbo. Zaposleni trenerji vam znajo tudi strokovno svetovati.

- Cena

Cene se od fitnes centra do fitnes centra razlikujejo. Konkurenca in ponudba sta različni, zato so različne tudi cene. Pomembno je, da pri izbiri centra upoštevamo vse dejavnike, ki vplivajo na višino te cene. Tako je lahko cena po eni strani izredno ugodna, po drugi strani pa lahko z obiskom tega centra nastanejo tudi skriti izdatki, kot so plačilo parkirnine, plačilo dodatnih tečajev, višje plačilo storitev trenerjev in pa tudi višji stroški vpisnine. Na primer zraven plačila mesečne članarine je v mnogih centrih obvezna tudi vpisnina.

- Oprema fitnes centra

Pri opremljenosti samega centra je potrebno dati prednost raznolikosti in količini. Od nas je odvisno, ali želimo več simulatorjev hoje po stopnicah ali želimo več sobnih koles. Pomembno je tudi, ali število naprav ustreza številu obiskovalcev centra. Velikokrat je dobro, da si ogledate fitnes center ob uri, ko bi želeli tudi sami vaditi in preverite, ali je za določeno napravo gneča.

- Osebje

Pri ljudeh z manj izkušnjami bodo strokovni delavci na področju fitnesa, vaditelji, inštruktorji in trenerji imeli odločilno vlogo pri uspehu in pravilni vadbi. Sproščen pogovor veliko pove o samem trenerju in fitnes centru.

- Dodatne ugodnosti

Večina fitnes centrov nudi različne dodatne ugodnosti, kot so različne oblike skupinske vadbe, bazen, savna, masaža, solariji, različen prostor za druge oblike športa ... Najboljše je, če imate vse na enem mestu in se ne rabite voziti drugam.

- Delovni čas

Vsak fitnes center ima svoj delovni čas. Pomembno je, da preverite, kako obratuje čez vikend, med prazniki in počitnicami. Večji centri so pogosto na voljo skozi vse leto.

1.7 CILJI

Cilj diplomske naloge je analiza odgovorov vodij fitnes centrov v občinah Brežice, Krško in Sevnica ter s pomočjo teh odgovorov ugotoviti ponudbo v samih fitnes centrih, hkrati pa tudi:

- Ugotoviti spol, starost in izobrazbo vodje fitnes centra
- Ugotoviti strokovno usposobljenost vodje v posameznem fitnes centru
- Ugotoviti, v kakšnem lastniškem odnosu so vodje do fitnes centra
- Ugotoviti, ali so člani Fitnes zveze Slovenije
- Ugotoviti, ali imajo v posameznem fitnesu zaposlene tudi druge strokovnjake na fitnes področju in njihovo število
- Ugotoviti, ali se vodje in njihov kader redno udeležujejo usposabljanj na fitnes področjih
- Ugotoviti vrsto in število orodij ter vrsto pripomočkov v fitnes centrih
- Ugotoviti strukturo obiskovalcev fitnesa glede na spol in starost
- Ugotoviti delovni čas posameznih fitnes centrov
- Ugotoviti, ali v posameznih fitnes centrih nudijo tudi skupinsko vadbo
- Ugotoviti, katere dodatne ponudbe še omogočajo v posameznih fitnes centrih svojim članom
- Ugotoviti ceno za enkratni obisk, mesečno ali celoletno karto ter morebitno vpisnino

1.8 HIPOTEZE

H1 – Število delujočih fitnes centrov je, glede na število prebivalcev, najvišje v občini Krško.

H2 – Vodje v vseh obravnavanih fitnes centrih so strokovno usposobljene.

H3 – V vseh vključenih fitnes centrih imajo kardio in mehanske trenažerje ter proste uteži.

H4 – V vsakem obravnavanem fitnesu imajo zraven prostih uteži tudi druge fitnes pripomočke.

H5 – Uporabniki imajo v vseh obravnavanih fitnes centrih možnost uporabe vsaj dveh dodatnih ponudb, ena od njih je skupinska vadba.

H6 – Več kot polovica vodij je tudi lastnikov fitnes centrov.

2 METODE DELA

2.1 PREIZKUŠANCI

S pomočjo spletnega poslovnega imenika Poslovni imenik bizi.si (2013) smo poiskali vse ponudnike fitnes dejavnosti in objekte s fitnesom na območju občin Brežice, Krško in Sevnica. Tako smo v nadaljnjo raziskavo zajeli vse fitnes centre na tem območju Slovenije, ki so ustrezali iskalnemu nizu, bilo jih je 5. Nekaj posameznikov na tem območju nudi le individualno vadbo s trenerjem ali pa samo skupinsko vadbo, a teh nismo vključili. Vključenih 5 fitnes centrov izstopa tudi po velikosti in opremljenosti. Ti fitnes centri so v teh občinah tudi najbolj znani, poleg tega pa smo tudi sami že imeli stik z njimi. To so: Fitnes center Arena, B-Fit fitnes center, Fitnes Millenium, Fitnes klub Požun in Fitnes studio Sevnica. Z vodjami vseh teh fitnes centrov smo naredili intervjuje in kasneje analizirali odgovore.

2.2 PRIPOMOČKI

O fitnes centrih in njihovi ponudbi na tem območju Slovenije je bila izvedena kvalitativna raziskava s pomočjo strukturiranega intervjuja, ki je potekal v obliki pogovora vnaprej določenih vprašanjih in vedno v istem zaporedju. Intervju se je delil na 2 segmenta. V prvem segmentu smo želeli izvedeti osnovne podatke o fitnes centru (popolno ime fitnesa, kraj in občino, kjer se nahaja), značilnosti o samem vodji fitnes centra (ime, spol in starost) ter informacijo, kdaj je bil intervju opravljen. V drugem segmentu intervjuja pa smo skozi 11 odprtih in 2 zaprti vprašanji želeli izvedeti določene lastnosti vodje fitnes centra, določene značilnosti, lastnosti in ponudbo samega fitnes centra.

Skozi celoten intervju so nas zanimale naslednje stvari:

- spol, starost, izobrazba ter strokovna usposobljenost vodje fitnes centra
- lastniški odnos vodje do fitnes centra
- ali so člani Fitnes zveze Slovenije
- ali imajo zaposlene tudi druge strokovnjake s fitnes področja in njihovo število
- ali se redno udeležujejo usposabljanj na fitnes področjih
- vrsto orodij ter vrsto pripomočkov v fitnes centrih
- ali se obisk centrov razlikuje glede na spol obiskovalcev
- delovni čas fitnes centra
- ali v posameznem fitnes centru nudijo tudi skupinsko vadbo
- katere dodatne ponudbe omogočajo svojim članom
- ceno za enkratni obisk, mesečno ali celoletno karto ter morebitno vpisnino

Namen raziskave je bil pridobiti zgoraj napisane podatke za vsak fitnes center posebej ter jih predstaviti in hkrati ugotoviti, kakšne možnosti in ponudbo imajo ljudje na tem območju Slovenije, da se ukvarjajo z vadbo v fitnes centru. V prilogi 1 so zapisana tudi vsa vprašanja za strukturirani intervju.

2.3 POSTOPEK

V raziskavi smo se osredotočili na fitnes centre in njihovo ponudbo v omenjenih občinah. V terminih od 1. 8. 2012 do 28. 8. 2013 smo tako izvedli 5 strukturiranih intervjujev z vodjo vsakega fitnes centra posebej. Po predhodnem telefonskem dogovoru in uskladitvi prostih terminov smo jih osebno obiskali v njihovem fitnes centru. Po celotnem ogledu fitnesa smo opravili z njimi tudi intervju. Zapiske po zastavljenih vprašanjih smo beležili sproti na predhodno pripravljene liste.

Vsi intervjuvanci so se držali dogovorjenih terminov, si vzeli čas, bili prijazni in pripravljeni sodelovati. Na vsa zastavljena vprašanja so odgovarjali korektno.

3 REZULTATI Z RAZPRAVO

Glavnega dela raziskave smo se lotili tako, da smo obdelali odgovore vsakega intervjuja z vodjo fitnes centra posebej. V vsakem podpoglavju so na kratko opisani osnovni podatki o fitnes centru, npr. polno ime fitnesa, naslov in kraj ter občina, kjer se nahaja. V nadaljevanju pa so povzete bistvene informacije o posameznem fitnes centru in njihovih vodjih, ki so nam koristile za analizo, posledično tudi za postavljene cilje.

3.1 OPIS FITNES CENTROV

3.1.1 Fitnes center Arena

Najprej smo obiskal Fitnes center Arena, ki se nahaja na Cesti bratov Milavcev 16, v kraju in občini Brežice. Pogovarjali smo se z vodjo in hkrati lastnikom Tomažem Kežmanom, ki šteje 39 let. Sam je začel nuditi storitve na fitnes področju leta 2001. Deluje sam, nima zaposlenega dodatnega strokovnega delavca. Po izobrazbi je gimnazijski maturant, kar se tiče usposobljenosti na področja fitnesa pa ima licenco bodibilding trenerja kategorije IBFF, ki jo je opravil pri Dušku Madžaroviću. Rednih usposabljanj na fitnes področju se ne udeležuje, prav tako ni član Fitnes zveze Slovenije.

Center je razporejen v treh nadstropjih in se razprostira na 700 m², od tega sam fitnes, ki je v dveh nadstropjih, meri 300 m², ostalo pa so še garderobe in dve večnamenski športni dvorani. V prvem nadstropju se nahajajo garderobe in sanitarije ter prostor površine 100 m², kjer lahko zasledimo proste uteži, različne olimpijske drogove, ročke in različne klopi. V drugem nadstropju so na 200 m² razporejeni mehanski trenažerji ter 15 kardio trenažerjev. Število vseh orodij je večje kot 70. V tem delu je tudi posebna majhna športna dvorana v izmeri 100 m², ki je namenjena spinning vadbi. V zgornjem nadstropju je večnamenska športna dvorana, ki ima površino 200 m². Hkrati lahko v fitnesu vadi največ 50 ljudi.

Število članov se spreminja. Stalni člani jih obiskujejo redno, skupno pa je obiskov največ v zimskih mesecih. Vodja ni imel podatka o starostni strukturi po spolu, opazuje pa, da je največ obiskovalcev moškega spola med 20. in 35. letom.

Članom nudijo naslednjo dodatno ponudbo: borilni veščini judo in tajski boks, ki ga izvajata TBK Brežice in Judo Krško, aerobiko, zumbo, spinning ter klasično telovadbo. Če je povpraševanja po dodatnih ponudbah veliko, povabijo usposobljene kadre k sodelovanju. Vadeči lahko najamejo vodjo tudi kot osebnega trenerja.

Cena enkratnega vstopa v Fitnes center Arena je 6 €, mesečne karte 40 €, letne pa 360 €. Nudijo popuste za študente in dijake. Delovni čas od ponedeljka do petka je dopoldan od 10. do 13. ure ter popoldne od 16. do 21. ure. V soboto je fitnes odprt samo popoldne, in sicer od 16. do 21. ure.

3.1.2 B-FIT fitness center

Drugi fitness, ki smo ga obiskali, je bil B-FIT fitness center, ki se nahaja na Ulici 11. novembra 47, v kraju Leskovec pri Krškem, v občini Krško. Vodja in hkrati tudi lastnik centra je Bruno Glaser. Star je 43 let. V preteklosti je aktivno igral roketni tenis in se z fitnessom srečal že takrat. Po končani roketni športni karieri je leta 2004 odprl fitness center. S postavitvijo tega centra je začel tudi honorarno delati. Danes se zraven fitnessa aktivno ukvarja tudi s triatlonom in udeležuje različnih tekmovanj, med drugim se je udeležil triatlonske tekme Ironman na Havajih. Občasno pri njegovem delu sodelujejo in pomagajo študentje, kot pomoč v fitnessu, drugače pa ima zaposlene tudi vaditelje fitnessa in triatlona, nekateri pa so usposobljeni delno preko fitnessa, delno preko drugih športov in mu pomagajo pri skupinskih vadbah. Število strokovnih delavcev na tem področju je odvisno od sezone, tako da ima po navadi za pomoč v fitnessu na razpolago tri do štiri vaditelje ter tri študente. Narejen ima magisterij iz elektrotehnike, na področju fitnessa pa ima veljavno licenco. Je trener fitnessa pri Fitness zvezi Slovenije in tudi njihov član, redno se udeležuje tudi usposabljanj na tem področju.

Sam fitness center je v podstrešnem prostoru stavbe in skupaj z garderobami meri 250 m². Samo vadbenih površin je približno 220 m² in so v dveh delih. V prvem delu se nahajajo mehanski trenažerji in so za vse mišične skupine. Drugi del fitnessa je večnamenska dvorana, ki je namenjena skupinskim vadbam. Tam se nahajajo tudi spinning kolesa. Skupaj je v fitnessu 25 mehanskih trenažerjev, vadeči pa lahko za kardio fitness uporabljajo tudi 11 spinning koles, eno tekaško stezo, 2 orbitreka in 2 kolesi. V večnamenski dvorani imajo tudi stepperje, različne enoročne uteži, žoge in blazine. Pri skupinskih vadbah lahko slednja sprejme okoli 25 ljudi, medtem ko lahko prvi del fitnessa sprejme okoli 15 ljudi, gledano tako, da vsi normalno vadijo na orodjih.

Števila članov nimajo, ker ne delujejo kot društvo, evidentirajo pa število kupljenih kart. Število se spreminja in je odvisno od sezone. V poletnem času je manj ljudi, v zimskem času pa več. Podatke o starostni strukturi po spolu vodja ni imel, povedal pa je, da so obiskovalci različnih starosti. Fitness obiskujejo tako osnovnošolci kot tudi upokojniki. Najstarejši obiskovalec je star celo 75 let. V samem fitnessu opaža, da je več obiskovalcev moškega spola. Pri določenih skupinskih vadbah pa je več žensk kot moških.

Glede dodatne ponudbe v fitnessu organizirajo več tipov skupinskih vadb, kot so: telovadba za starejše, pilates, nadgrajen z vajami za hrbtenico, klasična aerobika, step aerobika, skupinska vadba z utežmi, spinning na kolesu. Vadeči pa imajo možnost najema osebnega trenerja.

Cena enkratnega obiska je 6,5 €, mesečne karte 43 €, celoletna pa stane 303 €. Več kot polovica obiskovalcev fitnessa ima prav te celoletne karte, saj dobijo več za manjšo ceno. Delovni čas je skozi celo leto popoldanski in se deli na zimskega in poletnega. Odprto imajo od ponedeljka do petka (od 16. do 22. ure) ter v soboto od 16. do 20. ure. Ob nedeljah je fitness zaprt. Poletni delovni čas je podoben zimskemu, le da se fitness ob zgoraj naštetih dnevih odpira eno uro kasneje, se pravi ob 17.00.

3.1.3 Fitnes Millenium

Slednji fitnes center je bil tretji, ki smo ga obiskali in se nahaja na Cesti krških žrtev 47, v kraju in občini Krško. Prostor, kjer se nahaja, je v lasti Občine Krško, njegov najemnik in hkrati vodja fitnes centra pa je Boris Todorović, 45-letnik. S fitnesom se je prvič srečal okoli leta 1990, ko se je začel resneje ukvarjati z bodibildingom. Leta 1994 je to za nekaj časa opustil, ponovno pa je začel trenirati leta 2008. Ker mu v njegovi okolici noben fitnes ni ustrezal, se je odločil, da bo ustanovil svojega lastnega. Uraden datum začetka je 1. marec leta 2009. Trenutno v fitnesu deluje sam oziroma mu pri določenih stvareh pomaga žena. V prihodnje namerava povečati fitnes in zaposliti tudi enega receptorja. Zaključil je višjo gostinsko šolo, na fitnes področju pa ima trenutno licenco vaditelja fitnesa pri Fitnes zvezi Slovenije. V prihodnje se želi izobraziti do naziva inštruktor fitnesa, zato se udeležuje rednih usposabljanj, prav tako želi v prihodnje postati član Fitnes zveze Slovenije.

Fitnes je trenutno manjši in se deli na dva dela. V prvem je večnamenski prostor, ki je namenjen vajam z lastno težo ter vajam za raztezanje in sproščanje. Tu se nahaja tudi 7 velikih žog ter ena velika dvojna žoga. Ker je ta del manjši, lahko tukaj delata dva vadeča. Drugi del pa je opremljen z orodji in pripomočki. Večina opreme je znamke Sokol Group. Tukaj se tako nahaja 11 mehanskih trenažerjev za moč, dve kletki, zraven pa je še 9 različnih klopi, za kardio fitnes pa sta trenutno na voljo samo dva kardio trenažerja, in sicer stepper in kolo. V tem delu lahko hkrati vadi do 10 vadečih, lahko pa uporabljajo še proste uteži do 50 kilogramov. Uporabljajo lahko tudi različne pripomočke za vaje ravnotežja. Po ureditvi lastništva z občino namerava vodja v prihodnosti povečati svoj fitnes na površino 400 m².

Števila članov nam vodja ni zaupal, dejal pa je, da prevladujejo predvsem vadeči moškega spola, občasno pa jih obiščejo tudi ženske. Stranke so vseh starosti, med njimi tudi upokojenci. Fitnes je najbolj obiskan v zimskem času oziroma od konca oktobra pa tja do marca.

Trenutno v centru nudijo samo solarij. Zaradi majhnosti prostora skupinske vadbe ne izvajajo več. V preteklosti so nudili tudi masaže, vendar so zaradi nezainteresiranosti to opustili. Vodja zaradi neustrezne licence ne more nuditi osebne trenerstva, svojim članom pa veliko pomaga z nasveti pri izvajanju vaj.

Vpisnine in članarine v fitnesu ni potrebno plačati. Cena enkratnega obiska je 5 €, mesečna karta pa je odvisna od statusa in spola vadečega. Zaposleni zanj plačajo 35 €, vojaki, policisti, gasilci, varnostniki 30 €, prav toliko tudi ženske. Za dijake in študente je mesečna karta 28 €, za upokojence pa 20 €. Celoletna karta se določi tako, da vsak član plača ceno mesečne karte za deset mesecev, vadi pa lahko 13 mesecev. Zimski delovni čas je od 10. do 22. ure, poletni pa od 13. do 22. ure. Med vikendom in prazniki je odprto od 13. do 22. ure. Fitnes je zaprt edino vsak prvi dan novega leta, za veliko noč ter božič.

3.1.4 Fitnes klub Požun

Fitnes se nahaja na Titovi cesti 75, v kraju Senovo in občini Krško. Lastnik in vodja fitnes centra je Matjaž Požun, star 43 let. Na urah športne vzgoje v osnovni šoli je dobil navdih za šport in fitnes. Želja o lastnem fitnes centru se je uresničila leta 1994. Pri vodenju centra mu pomaga žena. Delujeta skupaj in se dopolnjujeta. Zaradi

visokih osnovnih stroškov fitnesa nima zaposlenih drugih strokovnjakov na fitnes področju. Oba z ženo imata srednješolsko izobrazbo, glede strokovne usposobljenosti na fitnes področju pa je Matjaž inštruktor fitnesa, žena pa je vaditeljica aerobike. Usposabljanj se zaradi pomanjkanja časa udeležuje le občasno, vendar je član Fitnes zveze Slovenije.

V fitnesu imajo trenažerje vseh vrst za krepitev celotnega telesa in so znamke Lifefitnes in Armstrong. Sam fitnes se deli na dva dela, kjer je v enem delu poudarek na kardio napravah, v drugem pa so mehanski trenažerji in proste uteži. V pritličju hiše imajo tudi večnamensko dvorano za skupinske vadbe, kjer so še ostali pripomočki, različne žoge in medicinke ter lažje ročne uteži, steperji in blazine. Če upoštevamo velikost večnamenske dvorane, lahko v fitnesu naenkrat vadi približno 50 vadečih.

Število članov se spreminja in je odvisno od vremenskih razmer in pa od letnega časa. Največji obisk je v zimskem času. V fitnes prihajajo ljudje vseh generacij, prevladujejo pa vadeči srednjih let.

Glede dodatne ponudbe imajo organizirano aerobiko, sistem vadbe z utežmi, vadeči imajo možnosti uporabe tudi savne in solarija. V večnamenski dvorani je tudi vreča za boks, prav tako lahko uporabljajo tudi mizo za namizni tenis.

Cena enkratnega obiska v fitnes centru Požun je 5 €, mesečne karte pa 35 €. Letne in polletne karte imajo po dogovoru in nudijo poseben popust na število mesecev. Poletni delovni čas med tednom je od 16. do 22. ure, ob sobotah pa od 17. do 22. ure. Zimski delovni čas je od 10. do 13. ure ter popoldne od 16. do 22. ure. Ob sobotah pa je odprt od 14. do 20. ure. Ob nedeljah in praznikih je fitnes zaprt.

3.1.5 Fitnes studio Sevnica

Zadnji fitnes, ki smo ga obiskali, se nahaja na Prvomajski ulici 15a, natančneje v Športnem domu Sevnica, v kraju in občini Sevnica. Lastnik fitnesa je Zavod za kulturo, šport, turizem in mladinske dejavnosti Sevnica. Vodja fitnesa je Estera Savič - Bizjak, 55-letnica, edina ženska med preučevanimi intervjuvanci. Njeni začetki nudenja fitnes storitev so se začeli že 20. oktobra leta 1993, ko je imela svoj lasten fitnes studio v mali dvorani doma TVD Partizan Sevnica. Ker se je dom kasneje porušil in je ostala brez dela, je leta 2006 prevzela vodenje Fitnes studia Sevnica, ki je bil postavljen ob novi izgradnji Športnega doma Sevnica. Končano ima višjo šolo, na fitnes področju pa ima licenco za inštruktorico fitnesa. Usposabljanj se redno udeležuje preko Fitnes zveze Slovenije, vendar ni član zveze. Pri delu ji pomaga še hčerka Sara, absolventka na Filozofski fakulteti in vaditeljica fitnesa ter skupinskih vadb.

Celoten fitnes meri okoli 200 m², za vadbo pa uporabljajo tudi večnamensko dvorano. Fitnes je opremljen z opremo Technogym. Imajo 7 kardio trenažerjev in 16 mehanskih trenažerjev, na katerih je moč vaditi za vse mišične skupine. Imajo tudi 3 klopi, ki so namenjene za vadbo s prostimi utežmi. Vadeči lahko uporabljajo tudi

različne gumice ter žoge. Vadba poteka tudi v spodnji dvorani, kjer imajo skupinske vadbe in kjer uporabljajo različne pripomočke, kot so steperji, enoročne ročke, žoge, uteži za gležnje.

Število članov je bilo na dan intervjuja 235. Vsako leto prvi dan v septembru začnejo z novim štetjem. Fitnes redno obiskuje okoli 70 članov. Vadeči so pa od starosti 16 let pa vse do 75 let. Povprečna starost je približno 29 let, fitnes pa obiskuje 2/3 moških in 1/3 ženskih.

Članom omogočajo različne tipe aerobike, ki so namenjeni članicam, seniorkam, imajo pa tudi posebno vrsto aerobike za upokojece. Izvajajo program Hujšajmo skupaj, ki je namenjen starejši populaciji. V ponudbi sta tudi pilates ter poseben funkcionalni trening.

Vpisnina v Fitnes studio Sevnica znaša 6 €, prav toliko tudi članarina in enkratni obisk za člane. Za nečlane je enkratni obisk 8 €. Mesečna karta za neomejen obisk znaša 44 €, celoletna karta za neomejen obisk pa 352 €.

3.2 ANALIZA INTERVJUJEV IN PREVERJANJE HIPOTEZ

V raziskovalnem delu smo poskušali preveriti šest hipotez, ki se nanašajo na fitnes center, njegovo ponudbo ali pa na samo vodjo tega fitnes centra.

Prva hipoteza je govorila o tem, da je število delujočih fitnes centrov najvišje v občini Krško. Število prebivalcev, ki smo jih pridobili na spletni strani Statističnega urada Republike Slovenije, je bilo v prvem polletju leta 2013 za občino Brežice 24.285, za občino Krško 26.050 in občino Sevnica 17.460. Na spletni strani Poslovnega imenika bizi.si smo pridobili podatke o fitnes centrih v teh treh občinah, ki imajo kot standardno klasifikacijsko dejavnost (SKD) navedeno obratovanje fitnes objektov. Na podlagi tega podatka smo tako tudi izbrali fitnes centre, ki so bili zajeti v raziskavo. Hipoteza 1 je sprejeta, saj smo iz pridobljenih podatkov ugotovili, da imajo v občini Krško 3 obratujoče fitnes centre, kar je največ med vsemi.

Z drugo hipotezo smo želeli preveriti strokovno usposobljenost. Zakon o športu predpisuje, da potrebujemo za vzgojno-izobraževalno ali strokovno-organizacijsko delo ustrezno strokovno izobrazbo oziroma ustrezno usposobljenost. Na fitnes področju je Fitnes zveza Slovenije (FZS) izključna nosilka usposabljanja strokovnih kadrov za področje fitnesa, skupinske fitnes vadbe in pilatesa. Usposobljeni kadri morajo imeti za opravljanje dela na področju športa veljavno licenco, ki jo podaljšujejo z obveznim licenčnim seminarjem s strani FZS. Hipoteza 2 je ovržena, saj smo na podlagi dobljenih odgovorov in pregleda seznama licenciranega kadra FZS ugotovili, da nimajo vse vodje ustrezne strokovne usposobljenosti, ki so predpisane po zakonu. (Seznam licenciranega kadra FZS, 2013) Ustrezno strokovno usposobljenost in veljavno licenco za leto 2013 imata le vodja v B-FIT fitnes centru (trener fitnesa) in pa vodja v Fitnes studiu Sevnica (inštruktor fitnesa).

Tretja hipoteza je predvidevala, da imajo v vseh fitnes centrih tako kardio in mehanske trenažerje kot tudi proste uteži. Hipoteza 3 je sprejeta, saj se je izkazalo, da imajo v vseh fitnes centrih kardio trenažerje različnih vrst, pa tudi mehanske trenažerje, na katerih je moč vaditi za vse mišične skupine. V vseh fitnes centrih imajo tudi proste uteži.

Četrta hipoteza je govorila o tem, da imajo v vseh fitnes centrih tudi ostale fitnes pripomočke, s katerimi lahko vadijo vadeči. Hipoteza 4 je sprejeta, saj smo ugotovili, da imajo v vseh fitnes centrih zraven prostih uteži še ostale pripomočke, kot so: različno velike žoge, različne elastike, uteži za gležnje, stepperji, medicinke, blazine, različne olimpijske ročke ...

Peta hipoteza je predvidevala, da imajo v vseh fitnes centrih vsaj dve dodatni ponudbi ter da je ena izmed njih skupinska vadba. Cerle (2008) navaja, da imajo lahko fitnes centri pestro in raznoliko dodatno ponudbo, kot so različne oblike skupinske vadbe, savna, masaža, solarij, lokal s ponudbo športnih pijač in prehrane. Večji fitnes centri pa lahko imajo tudi bazen ter različne druge prostore za različne športe, kot so tenis, badminton, squash, košarka, odbojka in drugo. Hipoteza 5 je zavržena, saj Fitnes Millenium nudi kot dodatno ponudbo le solarij. V ostalih fitnes centrih je moč opaziti pestro in raznoliko dodatno ponudbo, kot so različne oblike skupinskih vadb, solarij, savna, namizni tenis, pilates, spinning, zumba in različne oblike borilnih veščin. Možnost skupinskih vadb imajo tako v štirih centrih, in sicer v Fitnes centru Arena, B-FIT fitnes centru, Fitnes klubu Požun ter v Fitnes studiu Sevnica.

Šesta hipoteza je govorila, da je več kot polovica vodij hkrati tudi lastnikov fitnes centrov. Hipoteza 6 je potrjena, saj so trije fitnes centri v lasti vodij, kar predstavlja na število zajetih fitnes centrov (5) v raziskavo 60 odstotkov (60 %), kar je več kot polovica.

4 SKLEP

Namen diplomske naloge je bil ugotoviti število, opremljenost in ostalo dodatno ponudbo večjih fitness centrov v občinah Brežice, Krško in Sevnica. S pomočjo spletnega poslovnega imenika smo iskali fitness centre, ki imajo kot standardno klasifikacijsko dejavnost (SKD) navedeno obratovanje fitness objektov. Tako v vzorec niso bili zajeti fitnessi ali posamezniki, ki nudijo samo posebne oblike skupinskih vadb. V raziskavo je bilo tako vključenih naslednjih 5 fitness centrov: v občini Brežice Fitness center Arena, v občini Krško Fitness Millenium, Fitness klub Požun in B-FIT fitness center ter v občini Sevnica Fitness studio Sevnica. Podatke smo pridobili s pomočjo strukturiranega intervjuja, ki je potekal v obliki pogovora po vnaprej določenih vprašanjih.

S pomočjo analize povzetka intervjujev smo ugotovili, da imajo prebivalci občine Krško največ obratujočih fitness centrov, in sicer imajo na voljo kar tri, kar je bilo pričakovati, glede na to, da ima omenjena občina največje število prebivalcev. Prav tako sta opremljenost in dodatna ponudba v omenjenih centrih na tem delu Slovenije zadovoljivi. V vseh fitness centrih lahko vadeči vadijo tako na kardio kot na mehanskih trenažerjih ter imajo na voljo različne pripomočke za vadbo. Med pisanjem diplomske naloge smo se spoznali tudi z zakoni, ki veljajo v športu. Na področju fitnesa je pomembno, da imajo vodje fitness centrov oziroma strokovni delavci, ki nudijo to storitev, ustrezno usposobljenost za delo z vadečimi. V omenjenih občinah je usposobljenost strokovnih kadrov v fitness centrih slabša od pričakovane. Predvidevali smo, da imajo vsi ustrezno usposobljenost, ker tako predpisuje Zakon o športu. Izkazalo se je, da temu ni tako.

Pri izdelavi diplomske naloge sem pridobil ogromno pomembnih informacij s prebiranjem različne literature s področja fitnesa. Prav tako sem dobil določene pomembne odgovore in podatke od intervjuvancev, ki so me spodbujali k sodelovanju. Dobil sem mnogo odgovorov na vprašanja, ki sem si jih zastavljal med pisanjem. Odprla so se mi pa še nova raziskovalna vprašanja: kako je mogoče proti zakonom nuditi fitness dejavnost ter kdo nadzira obratovanje in ustreznost fitness centrov. V prihodnje je pomembno, da se ta tema še dodatno obravnava in podrobno razišče. Priporočil bi, da bi Fitness zveza Slovenije, kot izključna nosilka usposabljanja strokovnih kadrov za področje fitnesa, skupinske fitness vadbe in pilatesa, imela dostop in vpogled v vse fitness centre v Sloveniji. S pomočjo posebnega ocenjevanja gostov ali pa z določeno specializirano ocenjevalno skupino bi lahko določila meje ustreznosti fitness centrov in primerne strokovne usposobljenosti kadrov ter tako zagotovila kakovostno ponudbo na tem področju.

5 VIRI

Berčič, H. (2007) Vplivi gibalne in športne aktivnosti na posamezne motorične in funkcionalne sposobnosti. V H. Berčič (ur.), *Šport v obdobju zrelosti* (str. 15). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Berčič, H. in Sila, B. (2007) Vplivi gibalne in športne aktivnosti na posamezne motorične in funkcionalne sposobnosti. V H. Berčič (ur.), *Šport v obdobju zrelosti* (str. 93–94). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Berčič, H. in Sila, B. (november 2004). Športna rekreacija (šport za vse) v družini kot osnova za pozitivne razvojne trende na področju športne rekreacije v Sloveniji. V *Zbornik 5. Slovenskega kongresa športne rekreacije* (8–22). Ljubljana: Športna unija Slovenije.

Cerle M. (2008). *Oblikovanje modela ocenjevanja fitnes centrov*. (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno 15. 7. 2013, iz: <http://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22052610CerleMiha.pdf>.

Fetih, J. (2008). *Fitnes*. Polet, 44 (8), 42–51.

Gerlovič, D. (2009). *Srečno pot »8. Kongres Fitnes zveze Slovenije«!*. VIII Zbornik prispevkov. (str. 7) Postojna: Fitnes zveza Slovenije.

Fitnes zveza Slovenije. (2013). *Fitnes zveza Slovenije*. Pridobljeno 25. 8. 2013 iz <http://www.fitnes-zveza.si/o-fitnes-zvezi-slovenije/>.

Jakič, N. (2011). *Primerjava odnosov in stališč do osebnega trenerstva v Nemčiji in Sloveniji*. (Diplomsko delo, Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport). Pridobljeno 10. 9. 2013, iz: <http://www.fsp.uni-lj.si/cobiss/diplome/Diploma22060570JacicNusa.pdf>.

Jenko, G. (2013). *Fitnes vadba*. Pridobljeno 25. 8. 2013, iz: http://www.fitnes-zveza.si/fitnes_vadba/.

Krpan, M. (2005). *Opremljenost in ponudba sodobnega fitnesa*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Petrovič, S. (1998). *Fitnes dinamični sistem*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Poslovni imenik bizi.si. (2013) Pridobljeno 17. 9. 2013, iz <http://www.bizi.si/>.

Seznam licenciranega kadra FZS. (2013) *Fitnes zveza Slovenije*. Pridobljeno 10. 9. 2013, iz: <http://www.fitnes-zveza.si/fitnes-centri-in-kadri/strokovni-kader-z-veljavno-licenco-fitnes-zveze-slovenije-2013/>.

Sila, B. (2006). *Vpliv fitnes aktivnosti na funkcionalne sposobnosti in zdravje – nekateri izsledki v Sloveniji*. II. wellness & spa kongres, Bled (37–45): Zavod za tehnično izobraževanje.

Sila, B. (2007a). *Ob 5. Kongresu Fitnes zveze Slovenije*. V *Zbornik prispevkov*. (str. 6–13). Ljubljana: Fitnes zveza Slovenije.

Sila, B. (2007b). Vplivi gibalne in športne aktivnosti na posamezne motorične in funkcionalne sposobnosti. V H. Berčič (ur.), *Šport v obdobju zrelosti* (str. 74–93). Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

Sila, B. (2009). *Nekaj rezultatov o športnorekreativni vadbi Slovencev, položaj fitnesa med ostalimi športi*. V VIII. Kongres Fitnes zveze Slovenije, Postojna (str. 16–19): Fitnes zveza Slovenije.

Sila, B. (2010). Delež športno dejavnih Slovencev in pogostost njihove športne dejavnosti. *Revija Šport*, 1–2, 94–99.

Sport and Physical Activity. (2010). Special Eurobarometer 334/Wave 72.3-TNS Opinion & Social. Pridobljeno 9. 9. 2013, iz: http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_en.pdf.

Sport and Physical Activity, (2010a) Special Eurobarometer 334/Wave 72.3-TNS Opinion & Social. Pridobljeno 9. 9. 2013, iz: http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_334_fact_si_en.pdf.

Ulaga, M. in Kajtna, T. (2012). Navodila za navajanje virov na Fakulteti za šport. Neobjavljeno delo. Fakulteta za šport, Univerza v Ljubljani, Ljubljana, Slovenija.

Zakon o športu (1998). Uradni list Republike Slovenije. Pridobljeno 9. 9. 2013, iz: <http://www.uradni-list.si/1/objava.jsp?urlid=199822&stevilka=929>.

6 PRILOGE

6.1 Priloga 1 – VPRAŠANJA ZA INTERVJU

1. SEGMENT: osnovni podatki o fitnes centru in vodji

POPOLNO IME FITNES CENTRA: _____

KRAJ IN OBČINA: _____

IME, SPOL IN STAROST VODJE: _____

DATUM INTERVJUJA: _____

2. SEGMENT: vprašanja

1. Kdaj ste začeli nuditi storitve s fitnes področja ter kako se je vse skupaj začelo?
2. Danes delujete sami ali imate mogoče zaposlene druge strokovnjake s fitnes področja?
3. Vaša izobrazba?
4. Ali imate strokovno usposobljenost s področja fitnesa?
5. Ali se udeležujete rednih usposabljanj na fitnes področju?
6. Katere vrste naprav imate v svojem fitnes centru? Imate kakšne pripomočke?
Število vseh orodij v vašem fitnes centru?
7. Število vaših članov? Mlajši, starejši?
8. Koliko lahko največ ljudi sprejmete v svojem fitnesu?
9. Koliko je velik celoten fitnes? Pa delovni čas?
10. Kakšno dodatno ponudbo oz. vadbe omogočate svojim članom? (npr. vodene skupinske vadbe, savne, bazeni, možnost najema osebne trenerja)
11. Koliko stane vpisnina za vaš fitnes center, kolikšna je cena za enkratni obisk, koliko stane mesečna karta za neomejen obisk ter koliko celoletna karta?
12. V kakšnem odnosu ste do fitnesa?
13. Ali ste član Fitnes zveze Slovenije?

6.2 Priloga 2 – 5 strukturiranih intervjujev

Intervju 1:

Opravljen 1. 8. 2012, Fitnes Arena Brežice (Tomaž Kežman, 38 let, lastnik fitnesa, občina Brežice, kraj Brežice)

1. Kdaj ste začeli nuditi storitve s fitnes področja ter kako se je vse skupaj začelo?

S tem fitnesom sem začel v letu 2001, vse se je začelo s tem, ko sem že sam prej hodil v fitnes, tu sem imel prostor in s pomočjo staršev sem se odločil, da bom imel svoj fitnes in nudil to storitev.

2. Danes delujete sami ali imate mogoče zaposlene druge strokovnjake s fitnes področja?

Ne, sam delam, zaposlenega nimam nobenega, imam pa včasih kakšno pomoč, drugače pa kaj posebnega pa ne. V glavnem sam.

3. Vaša izobrazba?

Sem gimnazijski maturant.

4. Ali imate strokovno usposobljenost s področja fitnesa?

Delal sem, čeprav ne vem, ali je to pri nas priznано, pri Dušanu Madžaroviču licenco, imam tudi potrdilo, da sem pri njemu to naredil. Sedaj je to vprašanje, ali je to še priznано, vseeno pa sem imel neko usposabljanje in mi je bilo zelo všeč. Glede usposobljenega kadra je pa v prihodnosti še vse možno.

5. Ali se udeležujete rednih usposabljanj na fitnes področju?

Ogromno berem, uporabljam internet in se tako izobražujem. Da bi pa hodil na kakšna posebna vprašanja, to pa ne.

6. Katere vrste naprav imate v fitnes centru? Imate kakšne pripomočke? Število vseh fitnes naprav v fitnes centru?

Fitnes imamo razdeljen na dva dela. V enem delu, približno 100 m², so proste uteži, se pravi od olimpijskih palic do ročk, raznih klopi in so v spodnjem delu fitnesa. Drugi del fitnesa pa obsega 200 m², kjer so pa vsi mehanski trenažerji, ki zajemajo vse mišične skupine in tudi kardio naprave. Ta del se nahaja v drugem nadstropju. To je v glavnem vse. Števila vseh naprav pa ne bi vedel, mislim pa, da jih je nekje od 70 do 100. Recimo, samo kardio naprav je tukaj 15.

7. Število vaših članov? Mlajši, starejši?

Število se spreminja, sedaj v poletnih mesecih je okoli 40 do 50, medtem ko je v zimskih mesecih okoli 100 do 150. Stalne člane pa lahko opazimo poleti. Imamo svojo evidenco, ampak se število spreminja. Največ je obiskovalcev med 20. in 35. letom. Mogoče še nižje. To je glavnina članov. Imamo tudi še starejše in mlajše, recimo najstarejši član je star 75 let. Ta gospod hodi k nam že štiri leta.

8. Koliko lahko največ ljudi sprejmete v svojem fitnesu?

Zaenkrat nismo imeli problemov. Tudi če je 50 ljudi naenkrat v fitnesu, ne bi bil problem.

9. Koliko je velik celoten fitnes? Pa delovni čas?

300 m². Potem imamo pa še druge prostore. Garderobe, telovadnica, ki ima 200 m², še druga telovadnica s 100 m². Vse skupaj pride okoli 700 m². Fitnes center je med tednom odprt tako dopoldne kot popoldne, in sicer od ponedeljka do petka, od 10.00 do 13.00 ter popoldne od 16.00 do 21.00. V soboto pa je odrito samo popoldne, in sicer od 16.00 do 21.00.

10. Kakšno dodatno ponudbo oz. vadbe omogočate svojim članom? (npr. vodene skupinske vadbe, savne, bazeni, možnost najema osebnega trenerja)

Imamo borilne veščine – tajski boks je redno, judo, aerobika, zumba, spinning, klasična telovadba. Tukaj povabimo usposobljen kader k sodelovanju. Tudi možnost najema osebnega trenerja je, lahko najamete mene. Veliko sem se naučil od športnikov, ki so prihajali sem, na primer od Primoža Kozmusa, Polone Hercog, in to znanje potem uporabljam pri drugih.

11. Koliko stane vpisnina za vaš fitness center, kolikšna je cena za enkratni obisk, koliko stane mesečna karta za neomejen obisk ter koliko celoletna karta?

Na internetu imamo cenik. Vpisnine ni, imamo mesečno karto, ki stane 40 €, za šolarje 35 €, imamo pa tudi polletno in letno, vendar je vadečih s celoletno karto zelo malo, prav zaradi trenutne krize. Cena celoletne znaša 360 €.

12. V kakšnem odnosu ste do fitnesa?

Sem lastnik fitnesa.

13. Ali ste član Fitnes zveze Slovenije?

Ne.

Intervju 2:

Opravljen 2. 8. 2012, B-FIT fitness centru (Bruno Glaser, 42 let, lastnik fitnesa, občina Krško, kraj Leskovec pri Krškem)

1. Kdaj ste začeli nuditi storitve s fitness področja ter kako se je vse skupaj začelo?

S fitnessom sem se ukvarjal že pred 20 leti. Poleg tega sem igral tudi rokomet rekreativno 25 let. Po zaključku te kariere sem odprl fitness center. To je bilo pred 8 leti, se pravi leta 2004. S postavitvijo tega centra sem tu začel honorarno delati.

2. Danes delujete sami ali imate mogoče zaposlene druge strokovnjake s fitness področja?

Preko študenta imam zaposlene ljudi, ki sodelujejo z mano, kot pomoč v fitnessu, drugače pa imam tudi vaditelje, ki mi pomagajo pri skupinskih vadbah. Recimo na skupinskih vadbah delamo trije do štiri, odvisno od sezone, plus še trije so zaposleni kot pomoč v fitnessu.

3. Vaša izobrazba?

Sem magister elektrotehnike.

4. Ali imate strokovno usposobljenost s področja fitnesa?

Sem trener, kar se tiče kadra, pa imajo tudi vsi univerzitetno izobrazbo, eden je vaditelj triatlona, nimajo pa licence s področja fitnesa. So pa usposobljeni delno preko fitnesa, delno pa preko drugih športov.

5. Ali se udeležujete rednih usposabljanj na fitness področju?

Da, redno.

6. Katere vrste naprav imate v fitness centru? Imate kakšne pripomočke? Število vseh fitness naprav v fitness centru?

Trenažerji so za vse mišične skupine, proste uteži, kardio naprave, spinning, žoge, stepperje. Trenažerjev je okoli 25, za kardio je 11 spinning koles, 1 steza, 2 orbitreka, 2 kolesa.

7. Število vaših članov? Kateri spol prevladuje? Mlajši, starejši?

Števila članov nimamo, ker ne delujemo kot društvo, evidentiramo pa število kupljenih kart. Število se tudi spreminja, poleti je manj ljudi, v zimskem času pa več. Kar se tiče spola, je mešano, kar se tiče skupinskih vadb, je celo več žensk kot moških, je pa tudi odvisno od vrste skupinskih vadb, v samem fitnesu je pa več moških. Starost je pestra, od osnovnošolskih obiskovalcev pa tudi do 70. leta. Najstarejši član je bil star celo 75 let. Čedalje več je starejših.

8. Koliko lahko največ ljudi sprejmete v svojem fitnesu?

Kar se tiče skupinskih vadb, sprejmemo do tam nekje okoli 25 ljudi. Pri fitnesu pa, da se lahko normalno dela, je okoli 15 ljudi.

9. Koliko je velik celoten fitnes? Pa delovni čas?

Vse skupaj je 250 m², skupaj z garderobami. Samo vadbenih površin je približno 220 m². Delovni čas pa je popoldanski, od 16.00 do 22.00, poleti od 17.00 do 22.00. Sobota od 16.00 do 20.00, poleti od 17.00 do 20.00.

10. Kakšno dodatno ponudbo oz. vadbe omogočate svojim članom? (npr. vodene skupinske vadbe, savne, bazeni, možnost najema osebnega trenerja)

Organiziramo več tipov skupinskih vadb: telovadbo za starejše, pilates, nadgrajen z vajami za hrbtenico, klasična aerobika, step aerobika, skupinske vadbe z utežmi, intenzivne vadbe – bfit power, ki vključuje kardio in vaje z utežmi, spinning na kolesu. Lahko tudi najamejo mene kot osebnega trenerja.

11. Koliko stane vpisnina za vaš fitnes center, kolikšna je cena za enkratni obisk, koliko stane mesečna karta za neomejen obisk ter koliko celoletna karta?

Enkratni obisk je 6,3 €, mesečna karta je 41 €, celoletna pa 260 €. Slednjih je pri nas kar veliko, saj dobijo več za manjšo ceno. Od vseh, ki hodijo, prodamo več kot pol celoletnih.

12. V kakšnem odnosu ste do fitnesa?

Sem lastnik fitnesa.

13. Ali ste član Fitnes zveze Slovenije?

Da.

Intervju 3:

Opravljen 6. 7. 2013, Fitnes Millenium (Boris Todorović, 45 let, najemnik fitnesa, občina Krško, kraj Krško)

1. Kdaj ste začeli nuditi storitve s fitnes področja ter kako se je vse skupaj začelo?

Vse skupaj se je začelo okoli leta 1990, ko sem se začel ukvarjati z bodibildingom. To dejavnost sem opustil leta 1994. Ponovno sem se začel s to dejavnostjo ukvarjati leta 2008, veliko sem začel hoditi po okoliških fitnes centrih. Ker mi nobeden ni ustrezal, sem 1. 3. 2009 odprl svoj lasten fitnes center.

2. Danes delujete sami ali imate mogoče zaposlene druge strokovnjake s fitnes področja?

Delujem sam oziroma z ženino pomočjo. Drugih strokovnjakov trenutno nimam, vendar v prihodnosti, ko bomo uredili vse potrebno z občino, razmišljamo tudi o tem, da bi zaposlili eno osebo kot receptorja.

3. Vaša izobrazba?

Zaključil sem višjo gostinsko šolo.

4. Ali imate strokovno usposobljenost s področja fitnesa?

Trenutno sem vaditelj fitnesa, do jeseni nameravam pridobiti naziv inštruktorja fitnesa.

5. Ali se udeležujete rednih usposabljanj na fitnes področju?

Da, udeležujem se rednih usposabljanj, ki jih organizira FZS.

6. Katere vrste naprav imate v fitnes centru? Imate kakšne pripomočke? Število vseh fitnes naprav v fitnes centru?

V fitnesu imamo naprave firme Sokol Group. Imamo 11 trenažerjev za moč, dve power kletki, 9 klopnic in eno multi-funkcijsko napravo. Trenutno imamo samo 2 kardio trenažerja. Od pripomočkov imamo predvsem proste uteži do 50 kg, 7 velikih žog in eno dvojno žogo. Poleg tega pa imamo še veliko pripomočkov za ravnotežje.

7. Število vaših članov? Mlajši, starejši?

Število članov naj ostane tajno. Jih je pa kar veliko, prevladujejo moški, a naš fitnes obiskujejo tudi ženske. Hodijo stranke vseh starosti, tudi upokojenci. Je pa povečan obisk pozimi oziroma od konca oktobra do konca marca je fitnes center najbolj obiskan.

8. Koliko lahko največ ljudi sprejmete v svojem fitnesu?

Kjer so trenažerji za moč, lahko dela naenkrat 10. V manjšem prostoru pa lahko delujeta skupaj dva.

9. Koliko je velik celoten fitnes? Pa delovni čas?

Sedaj smo malo manjši, v prihodnosti pa načrtujemo celotno površino 400 m². Zimski delovni čas je od 10:00 do 22:00, poletni od 13:00 do 22:00, vikendi in prazniki od 13:00 do 22:00. Edini trije dnevi, ko smo zaprti, so za božič, prvi dan novega leta in velika noč.

10. Kakšno dodatno ponudbo oz. vadbe omogočate svojim članom? (npr. vodene skupinske vadbe, savne, bazeni, možnost najema osebnega trenerja)

Trenutno je na razpolago samo solarij, skupinske vadbe trenutno ne nudimo zaradi majhnosti prostora, nudili smo tudi masaže, ki se pa niso najbolj obnesle. Po današnjih standardih masaže v našem fitnesu niso mogoče, morebiti jih bomo uvedli v novem. Osebnega trenerstva ne nudim, saj nimam licence, pomagam pa članom s svojimi nasveti glede izvajanja vaj.

11. Koliko stane vpisnina za vaš fitnes center, kolikšna je cena za enkratni obisk, koliko stane mesečna karta za neomejen obisk ter koliko celoletna karta?

Vpisnine nimamo, prav tako tudi članarine. Enkratni vstop je 5 €, mesečna karta pa je odvisna od statusa in spola, zaposleni imajo 35 €, ženske 30 €, tako kot tudi vojaki, varnostniki, gasilci in policisti. Dijaki in študentje za mesečno plačajo 28 €, upokojenci pa 20 €. Celoletne karte nimamo, imamo pa ugodnost, ko lahko člani za plačilo 10 mesecev vadijo 13 mesecev. Še ena posebna ugodnost, za katero je največ povpraševanja, je sistem 2 + 1, ko lahko s kupljeno dvomesečno karto člani vadijo 3 mesece.

12. V kakšnem odnosu ste do fitnesa?

Sem najemnik. Prostorji so v lasti občine.

13. Ali ste član Fitnes zveze Slovenije?

Uradno še ne, me pa velikokrat pokličejo za predavanja FZS.

Intervju 4:

Opravljen 28. 8. 2013, Fitnes klubu Požun (Matjaž Požun, 43 let, lastnik fitnesa, občina Krško, kraj Senovo)

1. Kdaj ste začeli nuditi storitve s fitnes področja ter kako se je vse skupaj začelo?

Vse skupaj se je začelo že v osnovni šoli pri urah telovadbe. Velikokrat me je učitelj nagovoril, naj kaj pomagam ali pokažem, in to mi je bilo v veselje. Ukvarjal sem se rad z vsemi stvarmi, vendar mi je fitnes bil že takrat najljubši in sem vedno želel imeti svoj lasten fitnes. Naš fitnes je najstarejši v Posavju in vse skupaj se je začelo leta 1994.

2. Danes delujete sami ali imate mogoče zaposlene druge strokovnjake s fitnes področja?

Pri vodenju fitnesa in ostalih stvari mi pomaga žena. Tako da delujeva skupaj in se dopolnjujeva. Drugih strokovnjakov s tega področja nimam, zaradi visokih osnovni stroškov fitnesa.

3. Vaša izobrazba?

Oba z ženo imava srednješolsko izobrazbo.

4. Ali imate strokovno usposobljenost s področja fitnesa?

Sam sem inštruktor fitnesa, žena je pa vaditeljica aerobike.

5. Ali se udeležujete rednih usposabljanj na fitnes področju?

Ker se ne ukvarjam samo s fitnesom in kar je povezano s tem, se usposabljanj udeležujem občasno.

6. Katere vrste naprav imate v fitnes centru? Imate kakšne pripomočke? Število vseh fitnes naprav v fitnes centru?

V našem fitnesu imamo trenažerje vseh vrst za krepitev celotnega telesa. Imamo znamke LifeFitnes in pa Armstrong. Poudarek je na kardio napravah, ki so v enem prostoru, v drugem so pa predvsem mehanski trenažerji in pa proste uteži. Spodaj imamo tudi večnamensko dvorano za skupinsko vadbo in kjer so še ostali pripomočki, različne žoge in medicinke ter lažje enoročne uteži, stepperji in blazine.

7. Število vaših članov? Mlajši, starejši?

Število se spreminja, odvisno je seveda od vremenskih razmer in pa od letnega časa. Največji obisk je v zimskem času. V naš fitnes pridejo ljudje vseh generacij, prevladujejo vadeči srednjih let, vendar prihajajo tudi starejši tako moški kot tudi ženske.

8. Koliko lahko največ ljudi sprejmete v svojem fitnesu?

Odvisno je seveda ali v fitnes ali v večnamensko dvorano, vendar skupaj lahko sprejmemo približno 50 vadečih.

9. Koliko je velik celoten fitnes? Pa delovni čas?

Imamo posebni letni in zimski delovni čas. V poletnih dneh je v dopoldanskem času zaprto. Tako, da je čez poletje odprto od 16.00 do 22.00, pozimi je odprto še dopoldne, in sicer od 10.00 do 13.00 ter popoldne prav tako od 16.00 do 22.00.

10. Kakšno dodatno ponudbo oz. vadbe omogočate svojim članom? (npr. vodene skupinske vadbe, savne, bazeni, možnost najema osebnega trenerja)

Omogočamo jim aerobiko, ki jo izvajamo v večnamenski dvorani, potem je v ponudbi tudi sistem vadbe z utežmi Bodypump. Vadeči imajo možnost uporabe tudi savne in solarija. V večnamenski dvorani je tudi vreča za boks in lahko se uporablja tudi miza za namizni tenis.

11. Koliko stane vpisnina za vaš fitness center, kolikšna je cena za enkratni obisk, koliko stane mesečna karta za neomejen obisk ter koliko celoletna karta?

Mesečna karta stane 35 €, enkratni obisk je 5 €. Letne in polletne karte imamo po dogovoru. Glede na število mesecev se doda tudi popust.

12. V kakšnem odnosu ste do fitnesa?

Fitnes je v moji hiši, tako da sem lastnik.

13. Ali ste član Fitnes zveze Slovenije?

Da.

Intervju 5:

Opravljen 28. 8. 2013, Fitnes studio Sevnica (Estera Savič - Bizjak, 55 let, lastnik je KSTM, občina Sevnica, kraj Sevnica)

1. Kdaj ste začeli nuditi storitve s fitness področja ter kako se je vse skupaj začelo?

Moji začetki nujenja fitness storitev so se začeli že 20. oktobra leta 1993, ko sem imela svoj fitness studio v mali dvorani doma TVD Partizan Sevnica. Ko so le-tega kasneje porušili, sem ostala brez fitnesa in dela. Ko so v Sevnici postavili novi športni dom pri bazenu, so v njem uredili tudi fitness studio in ker sem imela izkušnje na fitness področju in ustrezala pogojem, in bila še hkrati brezposelna, sem tam postala vodja. Tako sem v Fitnes studiu Sevnica od leta 2006.

2. Danes delujete sami ali imate mogoče zaposlene druge strokovnjake s fitness področja?

Ne delujem sama, pomaga mi hčerka Sara.

3. Vaša izobrazba?

Imam končano višje šolo, hčerka pa je absolventka in piše diplomu.

4. Ali imate strokovno usposobljenost s področja fitnesa?

Jaz sem inštruktor fitnesa, hčerka Sara je vaditeljica fitnesa in vaditeljica skupinskih vadb.

5. Ali se udeležujete rednih usposabljanj na fitness področju?

Da. Udeležujem sem rednih usposabljanj preko Fitnes zveze Slovenija.

6. Katere vrste naprav imate v fitness centru? Imate kakšne pripomočke? Število vseh fitness naprav v fitness centru?

Imamo sedem kardio naprav. Najprej smo jih imeli šest, vendar sem kasneje sama še dodala en kardio stepper iz prejšnjega fitness studia, katerega člani pogosto tudi uporabljajo. Tako da lahko rečem, da jih imamo sedaj skupaj 7. Nato pa je tukaj še 16 trenažerjev, za celo telo ter 3 klopi, 2 scottovi klopi za upogib komolca, eno kletko. Imamo tudi proste uteži ter različne velikosti žog. Spodaj v dvorani pri aerobiki uporabljamo tudi različne gumice, uteži za gležnje, stepperje, enoročne uteži ... Znamka trenažerjev in kardio naprav je Technogym.

7. Število vaših članov? Mlajši, starejši?

Število članov je trenutno 235. Vsako leto prvi dan v septembru začnem znova. Fitnes redno obiskuje okoli 70 članov. Vadeči so od starosti 16 let pa vse do 75 let. Najstarejši je prav Anton Žibert, ki ste ga lahko spremljali tudi v oddaji

Slovenija ima talent. Povprečna starost vseh vpisanih v letošnji sezoni pa je približno 29 let. Glede spola je približno 2/3 moških, ostalo so pa ženske.

8. Koliko lahko največ ljudi sprejmete v svojem fitnesu?

Maksimalno je lahko naenkrat tudi 35 ljudi v fitnesu. To je po navadi v zimskem času, kjer izvajajo vaje v paru in se izmenjujejo.

9. Koliko je velik celoten fitnes? Pa delovni čas?

Celoten fitnes meri okoli 200 m². Imamo ločene garderobe po spolu ter za skupinske vadbe uporabljamo še tudi večnamensko dvorano, ki je v spodnjem delu športnega doma. Glede delovnega časa je sledeče. Imamo poletni delovni čas, ki velja v času od 1. 7. do 31. 8. in je odprto med tednom, čez vikend je pa zaprto. Vsak dan je fitnes odprt popoldne od 17.00 do 22.00, v ponedeljek, sredo in petek pa je fitnes odprt še dopoldne od 9.00 do 11.00. Zimski delovni čas, ki velja od septembra naprej, je podoben letnemu, s tem da je fitnes v ponedeljek, sredo in petek odprt dopoldne še eno uro dlje, se pravi do 12.00, popoldne pa ostane enako. Sprememba v zimskem urniku je tudi ta, da je fitnes na voljo še v soboto od 10.00 do 12.00 ter popoldne od 17.00 do 20.00.

10. Kakšno dodatno ponudbo oz. vadbe omogočate svojim članom? (npr. vodene skupinske vadbe, savne, bazeni, možnost najema osebnega trenerja)

Našim članom omogočamo različne tipe aerobike, ki jo izvajamo tako za članice kot seniorke in tudi posebno vrsto aerobike za upokojene. Potem izvajam poseben program vadbe Hujšamo skupaj, ki je namenjen bolj starejši populaciji 40-, 50-, 60-letnikom. V ponudbi je tudi pilates ter od letos naprej bo hčerka Sara imela tudi funkcionalni trening.

11. Kaj pa cene? Koliko stane vpisnina za vaš fitnes center, kolikšna je cena za enkratni obisk, koliko stane mesečna karta za neomejen obisk ter koliko celoletna karta?

Vpisnina znaša 6 €, članarina prav tako 6 €. Enkratni obisk za člane je 6 €, za nečlane pa 8 €. Mesečna karta za neomejen obisk znaša 44 €. Celoletna karta za neomejen obisk pa znaša 352 €.

12. V kakšnem odnosu ste do fitnesa?

Prostori so v lasti Zavoda za kulturo, šport, turizem in mladinske dejavnosti Sevnica, s katerimi imam pogodbo, da vodim fitnes center.

13. Ali ste član Fitnes zveze Slovenije?

Ne.