

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

DIPLOMSKO DELO

MIHA CERLE

LJUBLJANA 2008

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje
Fitnes

OBLIKOVANJE MODELA OCENJEVANJA FITNES CENTROV

DIPLOMSKO DELO

MENTOR

doc. dr. Boris Sila

RECENZENT

doc. dr. Primož Pori

KONZULTANT

strok. sod. Mitja Bračič mladi raziskovalec

Avtor
MIHA CERLE

LJUBLJANA 2008

ZAHVALA:

Posebna hvala mentorju doc. dr. Borisu Sili, za pomoč in vodenje pri opravljanju diplomskega dela. Zahvaljujem se recenzentu doc. dr. Primožu Poriju in konzultantu strok. sod. Mitji Bračiču, ki sta mi svetovala ter pomagala pri diplomskem delu. Zahvaljujem se vsem, ki ste mi kakorkoli pomagali na poti do zaključka študija.. Posebna zahvala velja staršem, ki so mi omogočili študij na Fakulteti za šport. Hvala.

Miha Cerle

Ključne besede:

Vprašalnik, model, dejavnik, ocena, fitnes center, ponudba

NASLOV DIPLOMSKEGA DELA:

OBLIKOVANJE MODELA OCENJEVANJA FITNES CENTROV

Miha Cerle

Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2008

Športno treniranje, fitnes

Strani 63; preglednic 31; grafov 2; virov 15; prilog 3.

IZVLEČEK

Vadba v fitnes centrih postaja iz leta v leto popularnejša zaradi svoje prilagodljivosti posamezniku in skupini. Tako kot samo življenje, se tudi fitnes centri nenehno razvijajo in izpopolnjujejo svojo ponudbo. Prav zaradi teh dejavnikov je bilo potrebno fitnes centre ovrednotiti po kriterijih, ki omogočajo širši množici ljudi pravilno, učinkovito in dostopno vadbo. Namen diplomskega dela je, da z anketnim vprašalnikom ugotovimo, kako so ljudem pomembni posamezni dejavniki za vadbo v fitnes centrih. Iz namena izhajajo cilji raziskave: želimo oblikovati model ocenjevalne pole oziroma anketni list - vprašalnik, ki bo vseboval najpomembnejše dejavnike, ki so pomembni pri ocenjevanju fitnes centrov. Podatke smo obdelali in predstavili s statističnim paketom SPSS. Posamezni podatki so obdelani z ustreznimi procedurami za osnovni prikaz rezultatov v posameznih spremenljivkah (osnovna opisna ali deskriptivna statistika). Uporabili smo tudi metodo glavnih komponent in nato še faktorsko analizo (po metodi glavnih osi) s ciljem, da poenostavimo strukturo podatkov na toliko faktorjev, da bo interpretacija čim lažja in posledično boljša. Nekateri podatki so predstavljeni in obdelani s programom Microsoft Excel. Oblikovana (ponujena) oblika ocenjevalne pole vsebuje 33 najpomembnejših dejavnikov, ki naj bi ovrednotili posamezne fitnes centre.

Key words:

Questionnaire, model, factor, valuation, fitness center, offer

TITLE:

FORMATION OF FITNESS CENTER VALUATION MODEL

Miha Cerle

University of Ljubljana, Faculty of sport, 2008

Physical training, fitness

Pages: 63; tables: 31; graphs: 2; sources: 15; Appendix: 3

SUMMARY:

Training in fitness center is becoming more and more popular because of its adaptability to individuals and groups. As life itself, fitness centers constantly develop and perfect their offer. For this reason it was necessary to evaluate fitness centers under criteria which enable accurate, effective and accessible training to crowds of people. The purpose of the diploma was to find out how important particular factors of training in fitness centers are to people, using questionnaire survey. From the purpose follow the objects of the research: we want to shape the model of evaluation question form – a questionnaire, containing the most important factors, which are significant for evaluating fitness centers. The data were processed in SPSS with suitable procedures for basic review of the results for some of the variables (descriptive statistics). We also used the method of the main components as well as factor analysis, the object of which was to simplify the structure to such a number of factors, that the interpretation would be easier and consequently better. Some of the data are presented and processed in Microsoft Excel. The shaped questionnaire consists of 33 most important factors, which were gained with the analysis of the results and should evaluate particular fitness centers.

KAZALO

1	UVOD.....	8
2	PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA	10
2.1	FITNES IN/ALI FITNES CENTER	11
2.1.1	KAJ JE FITNES	14
2.1.2	KAJ JE FITNES CENTER.....	14
2.2	OPREMLJENOST IN PONUDBA V FITNES CENTRU	15
2.2.1	OPREMA	15
2.2.1.1	ORODJA	15
2.2.1.2	PRIPOMOČKI	17
2.2.1.3	POMAGALA	18
2.2.2	DODATNA PONUDBA V FITNES CENTRU	18
2.2.3	PROSTORI.....	19
2.3	KAKO IZBRATI PRIMEREN FITNES CENTER	20
2.3.1	LOKACIJA	20
2.3.2	VELIKOST	20
2.3.3	CENA	20
2.3.4	OPREMA FITNES CENTRA.....	20
2.3.5	OSEBJE.....	21
2.3.6	ČISTOČA	21
2.3.7	DODATNE UGODNOSTI	21
2.3.8	DELOVNI ČAS	21
2.3.9	DRUGI ČLANI	21
3	CILJI	22
4	METODE DELA	23
4.1	VZOREC MERJENCEV	23
4.2	VZOREC SPREMENLJIVK	23
4.3	NAČIN ZBIRANJA PODATKOV	24
4.4	METODE OBDELAVE PODATKOV	24
5	REZULTATI RAZISKAVE IN KOMENTARJI Z RAZPRAVO	25
5.1	OSNOVNI STATISTIČNI PODATKI O VZORCU	26
5.1.1	SPOL	26
5.1.2	STAROST	26
5.1.3	KRAJ BIVANJA.....	27
5.1.4	KOLIKO LET OBISKUJEŠ FITNES CENTER	28
5.1.5	POGOSTOST VADBE V FITNES CENTRU.....	29
5.1.6	POLOŽAJ – VLOGA V FITNES CENTRU	29
5.1.7	ZAPOSILITEV	30
5.2	PODATKI DOBLJENI S FAKTORSKO ANALIZO – LATENTNI PROSTOR... 30	
5.3	PODATKI O POMEMBNOСТИ POSAMEZNIH DEJAVNIKOV – MANIFESTNI PROSTOR.....	32

5.3.1	INFORMIRANJE IN INFORMACIJE	33
5.3.2	ZUNANJA UREJENOST OBJEKTA IN OKOLICE.....	33
5.3.3	UREJENOST IN FUNKCIONALNOST ORODIJ, PRIPOMOČKOV IN POMAGAL	34
5.3.4	OSEBJE.....	41
5.3.5	DODATNA PONUDBA	42
5.3.6	UREJENOST OSTALIH POVRŠIN	45
5.3.7	OBRATOVALNI ČAS	46
5.3.8	OSTALO	46
5.4	PREDLOG OCENJEVALNE POLE	48
6	SKLEP	52
7	LITERATURA	54
8	PRILOGA.....	56
8.1	ANKETNI VPRAŠALNIK.....	56
8.2	LATENTNI PROSTOR	60
8.3	MANIFESTNI PROSTOR – skupne povprečne ocene.....	62

1 UVOD

Športnorekreativna dejavnost je zelo pomemben dejavnik kakovostnega življenja človeka. Mnoge raziskave dokazujejo, da vsakodnevno zmerno ukvarjanje s športnimi dejavnostmi ohranja in krepi zdravje, ki je neprecenljiva vrednota (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2007).

Redna telesna dejavnost je eden najlažjih in najprimernejših načinov varovanja in krepitev lastnega zdravja. Sodobni športni slogani priporočajo, naj vsakdo izbere vadbo, ki mu najbolj ustreza, ob kateri uživa, se sprosti in odpočije od vsakdanjih skrbi in obveznosti. Dejavnosti na področju športa so lahko zelo raznolike. Ljudje in posamezniki se ukvarjajo s športom na različne načine pa tudi oblike udejstvovanja ter vrste lahko izbirajo (Berčič in sodelavci, 2007). Prav tu ima športnorekreativna vadba v fitness centrih, s svojo prilagodljivostjo posamezniku, prednost in ugodnost pred drugimi športi.

Vadba v fitness centrih postaja iz leta v leto popularnejša med ljudmi (preglednica 1 nazorno prikazuje to dejstvo). V njih najde mesto vsak posameznik in omogoča vadbo tako rekreativcem kakor vrhunskim športnikom (kot dopolnilni trening). Prav tako je primerno mesto za rehabilitacijsko vadbo. Posameznik ima to prednost, da je vadba lahko prilagojena individualno in/ali skupinsko.

Vse večje zanimanje za fitness vadbo lahko predpisujemo tudi ozaveščenosti o zdravju škodljivih dejavnikov, povezanih z ne gibanjem in s pasivnim življenjem ter o potrebi po telesni aktivnosti, saj posameznikom postaja skrb za zdravje in dobro počutje vse večja ter vedno bolj cenjena vrednota.

Tako ni naključje, da je pri nas vadba v fitnessu ena najbolj razširjenih športnih dejavnosti. Poleg tega lahko v njem vadijo prav vsi, ne glede na razlike v kondicijski sposobnosti, izkušnjah, ciljih ali zdravstvenem stanju, vadba v njem ni omejena ne z uro ne z vremenskimi razmerami. Zato je fitness pogosto najbolj racionalna izbira z vidika učinkovitosti vadbe glede na izbiro časa in dane razmere.

Poleg do zdaj naštetih dejavnikov in tega, da je vadba v fitness centrih primerna za vsakogar, ne glede na spol in starost, se poraja vprašanje: »Kako naj zgleda opremljenost in ponudba, ki bo zadovoljila potrebo ter želje širše množice ljudi?«

To vprašanje je srž diplomske naloge, ki naj bi dala ustrezeni odgovor. V teoriji obstaja večji izbor literature, ki govori o ponudbi in opremljenosti fitness centrov. Kaj in kako je v praksi, katerim dejavnikom dajo obiskovalci fitness centrov dejansko prednost in katerim ne, pa je v nalogi predstavljeno in argumentirano.

Sprva je predstavljen pojem fitnes oziroma fitnes center. Nato je v strnjeni obliki predstavljena opremljenost in ponudba fitnes centrov ter na kaj moramo biti pozorni, kadar se odločamo za nam ustrezen fitnes. Sledi analiza in interpretacija ankete o pomembnosti posameznih dejavnikov, katere srečamo v fitnes centrih. Vse skupaj pa pripelje do modela ocenjevalne pole, po katerem bodo posamezne fitnes centre ovrednotili po njihovi ponudbi, kakovosti ter strokovnosti.

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

2 PREDMET, PROBLEM IN NAMEN DELA

Fenomen, ki ga imenujemo posplošeno šport – športna dejavnost, izvira iz človekove biti. S športno dejavnostjo ustvarja človek specifičen svet, z lastnimi merili športu – in je torej »per definitionem« ustvarjalen (Doupona in Petrovič, 2000).

Dejstvo je, da je gibanje, ki je v jedru vsake športnorekreativne dejavnosti, pomemben sopotnik človekovega življenja. Gibanje je sestavni del kakovosti življenja sodobnega človeka. Ta povezanost je bila do sedaj že velikokrat teoretično in strokovno podprta. Gibanje oziroma ukvarjanje z rekreativnim športom, je pomembno sredstvo, ki vpliva na celovito ravnovesje človeka in ustvarja harmonijo med njegovo večrazsežnostno naravo in vsakdanjimi napori ter delovnimi obveznostmi (Berčič, Sila, Tušak in Semolič, 2002).

Brez dvoma smo danes, bolj kot kdaj koli doslej, priča vse hitrejšemu prodoru spoznanja, da morajo razne oblike športnih dejavnosti postati sestavni del življenja vsakega človeka. V današnjem času se šport pojavlja v treh temeljnih pojavnih oblikah (šolski šport, športna rekreacija in vrhunski šport). Športna rekreacija pa predstavlja ljudem šport, ki jim je najbolj dostopen in jim omogoča zdrav način življenja.

Športnorekreativna dejavnost je pomembna za pridobivanje in vzdrževanje psihofizičnih sposobnosti in vadba v fitness centrih je tudi del te športne rekreacije. V primerjavi z drugimi športi je v nenehnem vzponu. Ob sedanjem načinu življenja dobiva večjo in večjo veljavnost, predvsem zaradi omogočanja športnega udejstvovanja od najmlajših do najstarejših, v vseh letnih časih ne glede na vremenske razmere. In prav vadba v fitnessu ima pomembno mesto pri povečevanju deleža športno aktivnih v svetu in pri nas.

Človeka športna aktivnost čustveno uravnoteži, sprosti, ob njej spoznava samega sebe, razvija samozavest in potrpežljivost. Na ta način postaja socialno prilagodljiv (Berčič in sodelavci, 2007).

Tako kot samo življenje, se tudi fitness centri nenehno razvijajo in izpopolnjujejo po svoji kvaliteti ter ponudbi. Strokovno osebje skrbi za pravilno in učinkovito vadbo. Posamezniki pa si izbirajo vadbo po svojem okusu. Zato si želimo, da bi ljudem omogočili oziroma predstavili fitness centre, ki bi bili za njih najbolj primerni, glede na njihove želje in potrebe. Hkrati pa od lastnikov fitness centrov in posameznikov (ki vodijo različne programe) pričakujemo, da skrbijo za kakovostno ponudbo.

Namen diplomskega dela je z anketnim vprašalnikom (v prilogi diplomskega dela; analiza pa je predstavljena v nadaljevanju) ugotoviti, kateri so tisti posamezni

dejavniki, ki ljudem predstavljajo bistvo za vadbo v fitnes centrih. Nadalje je namen dela ugotoviti, kateri dejavniki so za njih bolj pomembni ali manj pomembni.

2.1 FITNES IN/ALI FITNES CENTER

Beseda fitnes izhaja iz angleške besede »fit«, ki pomeni biti pripravljen, zmožen, sposoben, odporen, zdrav in v dobri kondiciji, beseda fitnes pa sposobnost, telesno pripravljenost, zdravje. Pri nas se je izraz fitnes udomačil in najpogosteje pomeni poseben zaprt športni objekt (fitnes center, fitnes studio), pogosto razdeljen v več različnih vadbenih prostorov, v katerih so razporejene posebne vadbene naprave oziroma trenažerji za različne vaje. Vadbeni prostor v fitnes centru je glede na značilnosti in namen vadbe ter vrsto trenažerjev najpogosteje razdeljen na dva dela. Eden je »kardio fitnes« (kardia: grška beseda - pomeni srce), v katerem so postavljene t.i. kardio (srčne) naprave oziroma kardio trenažerji. Izraz kaže, da gre za vadbo, s katero vplivamo na srce. Gre pravzaprav za vadbo vzdržljivosti ter dvig funkcionalnih sposobnosti srčno žilnega in dihalnega sistema. Najpogostejše »kardio« naprave so sobna kolesa, tekoče preproge, aparati za veslanje, za tek na smučeh, simulatorji alpskega smučanja, naprave, ki posnemajo hojo po stopnicah ali v hrib idr. V drugem delu fitnes studia ali včasih v drugem prostoru so postavljeni trenažerji, namenjeni vajam za razvijanje moči. Na njih se izvajajo krepilne vaje. Enostavnejši so namenjeni le eni vaji (npr.: upogibu v komolcu ali iztegnitvi kolena, drugi, bolj zapleteni, pa omogočajo več vaj za različne mišične skupine). Posebnost teh aparatov je, da lahko zelo dobro določimo, katero mišico ali mišično skupino nameravamo trenirati, s kakšno amplitudo bomo vadili in s kakšno obremenitvijo. Skoraj v vsakem fitnesu je še dodaten prostor ali del s prostimi utežmi in različnimi drogovi in ročkami, ki so prav tako namenjene vadbi moči. Proste uteži so namenjene treniranim športnikom in »bodibilderjem«, s ciljem pridobiti čim večjo in skladno mišičje, kar pa je ob izjemno napornem treningu mogoče le ob uživanju posebne, z beljakovinami bogate hrane (Sila, 2007).

V Združenih državah Amerike pomeni fitnes (physical fitness) sposobnost uspešnega in učinkovitega delovanja človeškega telesa. Sestavljajo ga tiste psihosomatične komponente, ki so odločilne za splošno telesno zdravje, in tiste, ki skrbijo za raven gibalnih sposobnosti. V istem viru je omenjenih 11 tovrstnih komponent: sestava telesa, srčno-žilne sposobnosti, gibljivost, mišična vzdržljivost, mišična sila (te so povezane z zdravjem) in agilnost, ravnotežje, koordinacija, moč, reakcijski čas in hitrost, ki so povezane z gibalnimi sposobnostmi in spretnostjo človeka (Sila, 2007).

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 oziroma trimskimi stezami – vabljive (telo)vadnice v naravi, ki so že takrat vsebovale vse glavne elemente sodobnega fitnesa. Tako je fitness v nadaljnjem razvoju postal eden izmed predstavnikov sodobnega kulturnega trenda kot posledice ozaveščenosti o zdravem načinu življenja in protiutež negativnim učinkom sodobnega življenja. Ti so se najbolj kazali v zmanjšani količini prostega časa in omejenih možnostih za športno dejavnost v velikih mestih. In če smo že, ne dolgo nazaj, ugotavljali, da imamo prostega časa dovolj, se danes realnost globalizacije kaže tudi v bolj intenzivnem in daljšem delavniku (Fetih, 2008).

Fitnes kot šport oziroma športnorekreativna vadba vsebuje naslednje sestavine:

- aerobne – vzdržljivostne aktivnosti (srčno-žilni in dihalni sistem ter mišična vzdržljivost) – kardio fitnes (sobno kolo, »tekač«, itd.)
- kretilne vaje – vadba moči (brez pripomočkov ali na posebnih trenažerjih, z utežmi, ročkami, trakovi, itd.)
- raztezanje (raztezne vaje ali vaje za gibljivost)
- sproščanje (sprostilne vaje in aktivnosti: masaža, kopeli, savna, itd.)
- pravilna – lepa telesna drža – oblikovanje postave (optimalna telesna teža - BMI, primeren odstotek maščobnega tkiva, lepa in pokončna drža, itd.)
- pravilen izbor in režim uživanja hrane in tekočin (upoštevanje pravil zdrave prehrane – prehranska piramida, dovolj uživanja tekočin, itd.)
- zdrav življenjski slog z veliko gibanja v naravi ter z izogibanjem zdravju številnim navadam in razvadam (Sila, 2007).

Pojem fitnesa je danes povezan tudi s specialno opremljeno telovadnico – fitnessom, fitness center, ki ponuja več ali manj različnih zgoraj navedenih dejavnosti (Sila, 2001).

Da se je fitness tako razširil med ljudi, je verjetno razlog v njegovi prilagodljivosti posamezniku. Vsak si namreč sam po svojih zmožnostih lahko določa intenzivnost vadbe. Intenzivnost lahko iz tedna v teden povečuje in sproti opazuje napredek. Pomembno vlogo igra fitness tudi v rehabilitacijskih postopkih, saj nam naprave omogočajo, da mišice izvajajo nek gib kontrolirano in z majhnimi bremenami (Bunderla, 2008).

Veliko je razlogov za priljubljenost in uveljavitev fitnesa med širšo množico. Zagotovo je eden od razlogov ta, da fitness vadba omogoča športno udejstvovanje ne glede na vremenske razmere.

Prav tako je pomembno dejstvo, da je fitness vadba primerna vsakemu ne glede na njegove sposobnosti, predznanje in spol. Dodatni razlog je lahko osebno prilagojena

vadba posamezniku, vse večja ozaveščenost o zdravju škodljivih dejavnikov, številna in pestra ponudba, moda, družba in osebne želje.

Fitnes vadba koristno in zdravo zapolni čas. Lahko bi rekli, da je fitnes pomemben fenomen športne rekreacije, saj je le malo športnorekreativnih dejavnosti zajelo toliko ljudi v tako kratkem času. Marsikdo je trdil, da je ta vadba le »muha enodnevnica«, vendar lahko glede na to, da število fitnes centrov še vedno narašča, mirno trdimo, da še ni konec razmaha tovrstne aktivnosti (Petrovič, 1998).

Vadbo v fitnesih namreč uvrščamo med organizirano in v veliki meri tudi vodeno aktivnost, ki zahteva prisotnost in sodelovanje strokovnjakov. Ti pa so odgovorni za varno, pravilno in učinkovito vadbo vseh vadečih. In to je tudi tisto, kar razlikuje fitnes vadbo od mnogih drugih športnih in rekreacijskih dejavnosti (Sila, Doupona in Strel, 2007).

Vse to nam nazorno prikazuje in pojasnjuje preglednica 1, glede popularnosti fitnes vadbe skozi preteklosti do sedanje realnosti.

Preglednica 1: prirejeno po Sila in sodelavci, 2007: Razvoj fitnes aktivnosti glede na druge športne aktivnosti v Sloveniji

LETO	RAZVRSTITEV	ŠTEVILO (cca.)
1992	23. mesto	43.400
1996	15. mesto	80.000
1997	14. mesto	97.600
2000	12. mesto	123.200
2004	11. mesto	140.800
2006 15+*	10. mesto	172.640

Legenda: * 15+ v vseh letih je bil zajet vzorec v starosti 18 let in več, v letu 2006 pa 15 let in več.

Športnorekreativna dejavnost, v katero nedvomno sodi tudi fitnes, ni usmerjena zgolj v storilnost in nenehno izboljševanje kondicijskih sposobnosti, ampak gre za dejavnost, enakovredno vsem drugim, ki tudi ob zadovoljevanju duševnih, socioloških in psiholoških potreb celostno zaokrožujejo kakovostno, uspešno in zadovoljno življenje.

2.1.1 KAJ JE FITNES

Je prostor oziroma »telovadnica«, ki je opremljen-a z raznovrstnimi orodji, pripomočki in pomagali.

2.1.2 KAJ JE FITNES CENTER

Je veliko več kakor samo fitnes, saj ima poleg prostora oziroma »telovadnice« še pestro in raznoliko dodatno ponudbo. V ponudbo sodijo: različne oblike skupinske vadbe, savna, masaža, solarij, lokal s ponudbo športnih pijač in prehrane. Večji fitnes centri (predvsem v večjih mestih) imajo glede na potrebe tudi bazen, prostore za druge oblike športa (tenis, badminton, squash, košarka, odbojka ...) in drugo.

Omenimo tudi, da se pri nas velikokrat zamenjuje termin fitnes center in wellness.

Wellness je sodobno gibanje, v okviru katerega se celostno (holistično) obravnava človeka in razvija ter ohranja njegovo celovito ravnovesje in posledično tudi zdravje. V Sloveniji se je wellness uveljavlja na področju zdravja in zdraviliškega turizma (Berčič in sodelavci, 2007).

Wellness je gibanje, ki označuje novo paradigmo zdravja. Izhaja iz človekove samoodgovornosti do svojega zdravja prek uravnotežene – zdrave prehrane, telesnega gibanja, duševnih aktivnosti in osebne sprostitev ob pozitivnem odnosu do drugih ljudi in zadostni osveščenosti za okolje. Začetki gibanja segajo v ZDA, ko je dr. Halbert Dunn leta 1961 izdal knjigo High-Level Wellness. Ideja se je širila in bogatila ter se konec osemdesetih let pojavila v Evropi predvsem v povezavi s turizmom. Dr. Dunn je besedo wellness sestavil iz dveh besed: »well-being« (pojem well-being (dobro počutje) izhaja iz WHO definicije zdravja, po kateri je zdravje »stanje popolne usklajenosti telesnega, duševnega (psihičnega) in socialnega dobrega počutja.«) in »fitness« (fitnes je gibanje, ki je nastalo sredi šestdesetih let in je bilo prilagojeno novemu pojmovanju zdravja kot novo »sport for all« gibanje v ZDA.) (Travis in Ryan 1988).

Wellness je v bistvu strokovni pojem, ki smo ga sprejeli tudi v Sloveniji. Vendar pa zanj, tako kot za mnoge druge tujke, ki prihajajo k nam pretežno iz angloameriškega govornega območja, še nismo našli ustreznega slovenskega izraza. V zvezi s tem bi lahko govorili o primernih sposobnostih posameznika, o dobri telesni kondiciji, o čilosti, dobrem počutju, zdravem prehranjevanju, celovitem ravnovesju, celostnem zdravju, notranjem bogastvu, sproščanju, duševnem skladju, duhovnosti itd. Wellness je odgovor na sodoben način življenja ljudi. V katerem je zdravje vse bolj obremenjeno in ogroženo. (Gojčič, 2005).

2.2 OPREMLJENOST IN PONUDBA V FITNES CENTRU

Raznolikost sodobne opreme v modernih centrih za fitnes poleg ponudbe komplementarnih športnih aktivnosti in različnih dodatnih storitev s področja zdravja, svetovanja o načinu življenja, sprostitve in estetike omogoča tudi zadovoljevanje posameznikovih ciljev z različnimi pripomočki in na različne načine. Vse to pa daje vadbi dodatne razsežnosti tako glede izbire sredstev za doseganje ciljev kot tudi celostne ponudbe na enem kraju (Fetih, 2008).

Različni avtorji in lastniki navajajo različna dejstva, kako in kaj pri opremljenosti in ponudbi, katera fitnes oprema je najboljša in katera ne, katera je najprimernejša, najsodobnejša skupinska vadba, kako razdeliti posamezne prostore in kaj v njih namestiti itd. Na ta in še katera vprašanja si mora potencialni obiskovalec odgovoriti sam. Vedno najprej dobro preglej ponudbo – premisli – odloči – izberi. V nadaljevanju (kako izbrati pravi fitnes center) je predstavljeno nekaj najvažnejših in najpomembnejših napotkov. Prav tako si lahko posamezniki pri odločitvi dodatno pomagajo z današnjo sodobno in vse naprednejšo tehnologijo (računalnik – internet itd).

2.2.1 OPREMA

Fitnes, kot vadbeni prostor, je opremljen z najrazličnejšimi orodji in pripomočki s katerimi in na katerih lahko izvajamo različne vrste vadbe. Med orodja sodijo različni trenažerji in kardio naprave. Orodja in pripomočki so razdeljeni po prostoru glede na namen vadbe. Nekateri fitnesi so razdeljeni na več prostorov oziroma delov. En del obsega kardio naprave, drugi mehanske trenažerje, tretji proste uteži, itd. Med fitnes opremo sodijo tudi različna pomagala, ki imajo svoj namen. Mednje sodijo ogledala, pisna in slikovna gradiva (Krpan 2005).

Odkvisno od ciljev, izkušenj in možnosti lahko vedno izbirate, katera vadbena orodja boste izbrali za doseg ciljev. Vsako ima svoje prednosti in slabosti (Fetih, 2008). Priporočljivo je posvetovanje s strokovnjakom na tem področju.

2.2.1.1 ORODJA

Kardio naprave

Vplivajo na srčno žilni sistem, ker omogočajo vadbo vzdržljivosti in dvig funkcionalnih sposobnosti. Kot že sama imena naprav povedo, nam simulira aerobne aktivnosti v naravi. Omogočajo nam natančen nadzor vadbe, merjenje srčnega utripa, porabo

kalorij, čas vadbe in nastavitve določenih programov treninga. Prav tako pa jih proizvajalci vseskozi nadgrajujejo in izpopolnjujejo. V večini so »kardio« naprave sestavni del ogrevanja, s katerimi mišice ogrejemo, jih pripravimo na napor ter tako preprečimo hitrejšo utrujenost in zmanjšamo možnost poškodb.

V praksi velikokrat zasledimo tudi termin kardio trenažerji, kar je v bistvu isto kot kardio naprave.

V fitness centrih najpogosteje srečujemo naslednje kardio naprave:

- tekaške steze – »tekač«
- sobna kolesa (pokončno kolo, polležeče kolo – kolo z naslonom)
- kolesa za roke
- simulatorji hoje po stopnicah – »steper«
- eliptični trenažerji (eliptični trenažer za noge, eliptični trenažer za noge in roke – »orbitrek«)
- simulatorji veslanja – »veslač«

Trenažerji – vadba moči

So vadbeno orodja oziroma naprave, s pomočjo katerih izvajamo točno določena gibanja za posamezne mišične skupine (izolirane vaje). Trenažerji so različnih oblik in velikosti, gibe in vaje izvajamo tako, da breme potiskamo (naprej, vstran), vlečemo, dvigamo. Obremenitev lahko hitro in enostavno uravnavamo sami (Sila in Krpač, 2004).

Prav tako se poleg različnih načinov določanja in spreminjanja obremenitev razlikujejo predvsem v ergonomski zasnovanosti in biomehanskih značilnostih. Prva omogoča nastavitve vadbenega položaja in prilagajanja našim telesnim značilnostim, druga pa gibanja po točno določeni poti in pod kotom, tako da je učinek vadbe za izbrano mišično skupino optimalen (Fetih, 2008).

Poleg trenažerjev se za vadbo moči uporablja lastno telo (lastna teža – brez pripomočkov), kakor tudi proste uteži, o katerih bo več govora pri pripomočkih. Prav tako se lahko za vadbo moči uporabljajo drugi pripomočki.

V fitness centrih srečujemo naslednje trenažerje. Zaradi številčnosti so naštetih le nekateri primeri:

- trenažerji za spodnje ekstremitete (iztegovalke kolka in kolena; iztegovalke kolena; upogibalke kolena – leže na trebuhu; upogibalke kolena – stoje; večnamensko stojalo z vodili za drog »t.i. kletka«; itd.),

- trenažerji za zgornje ekstremitete (upogibalke komolca; iztegovalke komolca; odmikalke ramen; horizontalne iztegovalke ramen in iztegovalke komolca »t.i. potisk s prsi sede«; itd.).

2.2.1.2 PRIPOMOČKI

Pripomočki zajemajo vse *proste uteži*:

- ročke – male ročke (so kovinske ali plastične; možno jim je spreminjati težo z dodajanjem oziroma odstranjevanjem uteži)
- olimpijske ročke (olimpijska ročka je nosilec – kovinska palica, na katero se nataknejo uteži; lahko se uporablja sama, brez uteži)
- vadbene ročke (vadbena ročka se razlikuje od olimpijske po manjši teži ter obliki; vadbene ročke so različnih dolžin in tež; obstajajo dve vrsti vadbenih ročk: ravne in ukrivljene)
- utežne plošče (so kovinske ali gumijaste) (Jelančič, 2003).

Poleg prostih uteži sodijo med pripomočke še:

- merilci srčnega utripa (uporabljajo se za spremljanje samega poteka vadbe, napredka ter nadzor med vadbo)
- pripomočki za senzomotorično vadbo – propriocepcija (ravnotežne deske, blazine)
- stojala za utežne plošče, drogove in ročke (uporabljajo se za odlaganje utežnih plošč, drogov in ročk med in po sami vadbi)
- klopi (uporabljajo se za izvedbo vaj brez ali s prostimi utežmi in s trenažerji)
- varovala (uporabljajo se zaradi varnosti med samo vadbo)
- blazine (uporabljajo se predvsem pri vajah, katere se izvajajo na tleh)
- dodatna bremena (uporabljajo se kot proste uteži; sem sodijo: jopiči, vreče, težke žoge, itd)
- elastike in vzmeti (uporabljajo se za izvajanje krepilnih vaj)
- letveniki (uporabljajo se za izvajanje krepilnih vaj, kakor tudi za raztezanje)
- ostalo (TV, manšete, stopničke, žoge, itd)

S *prostimi utežmi* dosegamo iste cilje kot s trenažerji, le na višjem nivoju. Zato so za začetnike, ki izvajajo osnovni program vadbe, bolj primerni trenažerji, da se lažje naučijo pravilne tehnike izvajanja vaj. Proste uteži od nas zahtevajo več tehnike in ravnotežja, zato morajo mišice imeti zgrajeno določeno osnovo. Pravzaprav je vsako vajo na trenažerju mogoče nadomestiti z njimi.

2.2.1.3 POMAGALA

Že samo ime pove, da nam pri vadbi pomagajo. Kako in na kakšen način pa je odvisno za katera pomagala gre oziroma kakšen namen imajo. Med pomagala sodijo ogledala ter pisno in slikovno gradivo.

Ogledala

Namenjena so za samokontrolo pri vadbi oziroma za olajšanje pravilne izvedbe vaj. Ogledala veliko pripomorejo k boljši izvedbi vaje, saj omogočajo samokontrolo vadečim med izvajanjem. Vadeči se lahko opazuje in sproti popravlja svoj položaj ter izvedbo giba.

Slikovno gradivo

Med slikovno gradivo spadajo slike, skice in grafikoni. Slednji so prisotno predvsem pri kardio napravah, ki prikazujejo in ponazarjajo primerno frekvenco srčnega utripa. Slike in skice pa so prisotne predvsem poleg trenažerjev ali samem trenažerju ter pri prostih utežeh in prikazujejo obremenjene mišice oziroma mišične skupine ter pravilno izvedbo vaje.

Pisno gradivo

Po navadi se nahaja poleg slikovnega gradiva (kjer so napisana kratka navodila, ki opisujejo pravilno izvedbo vaje, nastavitev ter ravnanje z orodjem in pripomočki).

Prav tako se na pisnem gradivu najde napisan kodeks obnašanja ter navodila varne vadbe v fitness centru. Pri prvem so zajeti napotki za ravnanje z opremo in samim obnašanjem ali vedenjem v fitness centru – primerna obutev, ne pozabi brisače, ne puščaj uteži na tleh, pazi na red in čistočo v fitnessu, itd. Pri varnosti pa so napisana pravila varne vadbe – trenirajte znotraj svojih zmožnosti, pred treningom se obvezno ogrejte, vadite z obremenitvijo, ki jo obvladujete, pazite na čvrst in raven hrbet pri vadbi, itd.

2.2.2 DODATNA PONUDBA V FITNESS CENTRU

Tako kot raste popularnost fitness vadbe, mogoče še bolj hitro, se razvija in dopolnjuje dodatna ponudba, ki je sestavni del fitness centra. Le ta včasih nima več meja človeške domišljije, saj srečujemo celo vrsto dodatnih storitev, ki roko na srce nima več nobene skupne točke s prej omenjenimi vrednotami, naj omenim nekaj najbolj pogostih in če se lahko izrazim tudi najbolj »normalne« oziroma primerne.

Kot smo že omenili, fitness center ne obsega samo fitness program, ampak še celo paleto dodatnih storitev, odvisno predvsem od finančnih zmožnosti lastnika ter želja obiskovalcev. Pod dodatno ponudbo štejemo:

- skupinsko vadbo (imamo celo paleto najrazličnejših programov in oblik skupinske vadbe, ki v zadnjem času rastejo kakor gobe po dežju, saj se pojavljajo vedno nove, sodobnejše oblike in novi stili vadbe; dejstvo je, da se programi, da ne bi postali preveč monotoni dopolnjujejo in izpopolnjujejo, predvsem zaradi prej omenjenih razlogov; programi so narejeni tako, da zadovoljijo želje in potrebe najrazličnejših skupin – ženske, moški, vadba za nosečnice, vadba po porodu, vadba za najmlajše, vadba za seniorje, itd; skupno pa jim je, da naredijo vadbo čim bolj zanimivo, pestro ter učinkovito)
- t.i. osebno trenerstvo (strokovnjaki na fitness področju, ki svetujejo, dajejo strokovne nasvete, pišejo programe, testirajo in opravljajo razne meritve, nadzorujejo vadeče, itd)
- predstavitveni trening (odvisno od fitness centra, praviloma pa nudijo in omogočajo predstavitveni trening posamezniku, ki se nato odloči ali mu določen center ustreza ali ne; v predstavitveni trening je zajeto: ogled fitnesa in splošni napotki, okvirna predstavitev skupinskih programov, nasveti za začetek redne vadbe, predstavitev delovanja naprav in prilagoditev naprave posamezniku, demonstracija pravilne tehnike izvajanja posameznih vaj, itd)
- masaža
- savna
- solarij
- lokal s posebno ponudbo športne pijače in prehrane
- animiranje obiskovalcev (družabni večeri, pohodi, predavanja: zdrava prehrana, zdravi način življenja itd.)
- bazen
- druge oblike športa (tenis, badminton, squash, košarka, odbojka ...)
- drugo (povzeto po: Center 2008)

2.2.3 PROSTORI

Vsa oprema ter ponudba se nahaja in je nameščena v za to namenjenih prostorih. Razporeditev prostora v fitness centru ni odvisno le od želje lastnika, potencialnih strank, itd, temveč je potrebno poznati in upoštevati določene mere in standarde, ki so zapisani v členih zakonov (Krpan, 2005).

Nekako se je ustalilo, da je fitness razdeljen na več delov oziroma prostorov, tam kjer je/so:

- trenažerji in proste uteži
- kardio naprave

- prostor za raztezanje in ohlajanje
- dodatna/e ponudba/e

2.3 KAKO IZBRATI PRIMEREN FITNES CENTER

Prvi prihod v fitnes center je za mnoge malce nelagodna izkušnja (lahko bi rekli, da je podobno pri vsakem novem dogodku). Dobro se je zavedati, da lahko fitnes center izbira vsak sam. Nespametno se je včlaniti v nek fitnes center samo za to, ker ta nudi poseben popust. Vedno je potrebno pred dokončno izbiro dobro pregledati – premisliti – se odločiti – in šele nato izbrati (Petrovič, 1998).

2.3.1 LOKACIJA

Lokacija je za mnoge najpomembnejši dejavnik. Posameznik se mora sam odločiti, vendar samo ustrezna lokacija ni dovolj za izbiro določenega centra. Vsekakor pa je bližina oziroma dostopnost velika prednost.

2.3.2 VELIKOST

Prostorni fitnes centri so primernejši za vadbo, seveda če so ustrezno opremljeni, glede na svojo velikost.

2.3.3 CENA

Cene se razlikujejo, glede na ponudbo in lokacijo. Pomembno je, da se zavedamo, kaj dobimo za določeno ceno. Lahko je cena za fitnes center ugodna, na drugi strani pa ima skrite izdatke (plačljivo parkirnino, dodatno članarino, plačljivo savno, predstavitveni trening z usposobljenim kadrom – trener, inštruktor, vaditelj ...). Seveda je lahko tudi obratno.

2.3.4 OPREMA FITNES CENTRA

Fitnes center lahko ocenite predvsem po raznolikosti (npr.: ali želite več vrst sobnih koles, ali ste zadovoljni z enim...) in količini (npr.: ali število naprav ustreza številu obiskovalcev fitnes centra).

Pomembno je dejstvo, da si fitness center ogledate ob uri, ko nameravate vaditi, in preverite, ali ljudje čakajo na naprave, ali je teh dovolj.

2.3.5 OSEBJE

Če nimate izkušenj, bodo strokovno usposobljeni ljudje imeli odločilno vlogo pri vaši odločitvi in pravilni vadbi. Pogovor opravite na začetku oziroma povprašajte, kako je s predstavitvenim treningom, da ne boste kasneje obžalovali.

2.3.6 ČISTOČA

V fitness centrih naj bi bil čist zrak, dobro prezračen prostor, slačilnice primerne in sanitarije neoporečne.

2.3.7 DODATNE UGODNOSTI

Fitness center ima skupinsko vadbo, savno, bazen, solarij, masažo, svetovanje o zdravi prehrani, animiranje obiskovalcev o dodatni vadbi, lokal s posebno ponudbo športne pijače ter prehrane ...Najboljša je izbira na enem mestu.

Preverite tudi, ali vam ustreza časovna razporeditev omenjenih ugodnosti (npr.: skupinska vadba – katere oblike vadbe se izvajajo in ob kateri uri ...)

2.3.8 DELOVNI ČAS

Preverite delovni čas fitness centra (prazniki, počitnice, vikendi, pozno zvečer ...). Pomembno je, da se delovni čas ujema z vašimi potrebami in željami.

2.3.9 DRUGI ČLANI

Preverite, kdo obiskuje fitness center; so to ljudje po »vaši meri«. Načeloma so fitness centri pri nas univerzalni, kar pomeni, da po večini niso ozko specializirani oziroma niso namenjeni določeni skupini ljudi.

3 CILJI

- Ugotoviti, kateri dejavniki so primerni in najpomembnejši pri ocenjevanju posameznih fitness centrov
- Prikazati pomembnost posameznih dejavnikov pri odločitvah za vadbo v fitness centrih
- Oblikovati ocenjevalno polo oziroma anketni list – vprašalnik, s pomočjo katerega bo možno ocenjevati in razvrščati posamezne fitness centre v Sloveniji.

4 METODE DELA

4.1 VZOREC MERJENCEV

Vzorec merjencev predstavlja 303 naključnih članov in članic fitnes centrov po celi Sloveniji.

4.2 VZOREC SPREMENLJIVK

Za zbiranje podatkov sem uporabil anketni vprašalnik, sestavljen iz 76 vprašanj in je vseboval naslednje spremenljivke:

- Socialno-demografske spremenljivke:
 - *spol* (1. moški, 2. ženski)
 - *starost*
 - *kraj bivanja*
 - *položaj – vloga v fitnesu* (1. lastnik, 2. trener, 3. inštruktor, 4. vaditelj, 5. vadeči, 6. ostalo)
 - *zaposlitev* (1. dijak, 2. študent, 3. zaposlen/zasebnik, 4. upokojenec, 5. ostalo)

- Spremenljivke za oceno športne aktivnosti:
 - *koliko let obiskuješ fitnes center*
 - *pogostost vadbe v fitnes centru* (1. redno/5 krat tedensko ali več, 2. 3-4 krat tedensko, 3. 1-2 krat tedensko, 4. občasno/1-2 krat mesečno)

- Pomembnost posameznih dejavnikov o ocenjevanju fitnes centra (obkroženo z ustrežno številko; 1, 2 – nepomembno, ...9, 10 – izjemno pomembno: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10):
 - *informiranje, informacije*
 - *urejenost objekta in okolice*
 - *urejenost funkcionalnih zemljišč in okolice*
 - *urejenost in funkcionalnost orodij, pripomočkov in pomagala*
 - *osebje*
 - *dodatna ponudba*
 - *urejenost ostalih površin fitnes centra*
 - *obratovalni čas*
 - *ostalo*

4.3 NAČIN ZBIRANJA PODATKOV

Osnovni podatki za oblikovanje ocenjevalne pole oziroma vprašalnika o kakovosti in ponudbi fitnes centrov so zbrani z metodo anketiranja. Anketiranje je potekalo po celi Sloveniji. Izvedena je bila osebna (251) ter spletna (52) anketa, ki je imela vprašanja zaprtega tipa.

Časovno je anketiranje potekalo meseca oktobra 2008. Anketiranci so bili naključno izbrani obiskovalci fitnes centrov.

Moram poudariti, da so mi pri zbiranju izpolnjenih anket (Primorska, Gorenjska, Štajerska) pomagali prijatelji in sošolci s Fakultete za šport, ki živijo in/ali delajo v navedenih regijah v Sloveniji.

Zajete so bile naslednje regije:

- Primorska (Koper in okolica)
- Gorenjska (Radovljica, Bled in okolica)
- Osrednja Slovenija (Ljubljana, Logatec in okolica)
- Posavje (Krško, Brežice in okolica)
- Štajerska (Celje, Maribor in okolica)

4.4 METODE OBDELAVE PODATKOV

Podatki so obdelani in predstavljeni s statističnim paketom SPSS 13.0 (statistical Package for the Social Science). Posamezni podatki so obdelani z ustreznimi procedurami za osnovni prikaz rezultatov v posameznih spremenljivkah (osnovna opisna ali deskriptivna statistika). Uporabili smo tudi metodo glavnih komponent in nato še faktorsko analizo (po metodi glavnih osi) s ciljem, da poenostavimo strukturo podatkov na toliko faktorjev, da bo interpretacija čim lažja in posledično boljša. Po metodi glavnih komponent smo videli, da imamo v naši strukturi podatkov kar 16 faktorjev, vendar že 3 faktorji pojasnjujejo 40% variance. Zato smo dodatno izvedli še faktorsko analizo po metodi glavnih osi in sicer tako, da smo sami določili želeno število faktorjev (3). Prvi faktor pojasnjuje kar se da velik del variance vseh opazovanih spremenljivk. Drugi in tretji faktor pojasnujeta kar se da velik del preostale, še ne pojasnjene variance. Vsi trije faktorji so med seboj neodvisni. Za ugotavljanje pomembnosti statističnih razlik med spremenljivkami smo uporabili statistično metodo: analiza variance - ANOVO. Nekateri podatki so predstavljeni in obdelani s programom Microsoft Excel.

5 REZULTATI RAZISKAVE IN KOMENTARJI Z RAZPRAVO

V tem poglavju so predstavljeni in analizirani vsi pomembni podatki po katerih je anketa spraševala (glej prilogo):

- Najprej so predstavljeni osnovni statistični podatki o vzorcu raziskave.
- Sledi predstavitev podatkov, katere smo dobili s pomočjo faktorke analize ter metodo glavnih komponent. Z njimi smo poizkušali dobiti najustreznejše dejavnike za končno obliko ocenjevalne pole.
- Nato smo predstavili podatke v manifestnem prostoru, kjer je govora o pomembnosti ter primernosti posameznih dejavnikov (osredotočili smo se na povprečne ocene, kakor tudi povprečne ocene moške in ženske populacije ter jih primerjali med seboj) za končno obliko ocenjevalne pole.
- Sledi predstavitev končne oblike ocenjevalne pole glede na rezultate v anketi. Prikazani so najbolj pomembni dejavniki glede na že prej prikazane ter analizirane povprečne ocene v manifestnem prostoru ter najustreznejše dejavnike, katere smo dobili s faktorke analizo (predstavljajo latentni prostor). Kriterij za umestitev je, da je izpolnjen vsaj en od dveh pogojev:
 - Prvi kriterij: pri manifestnem prostoru smo uvrstili v končno obliko ocenjevalne pole vse dejavnike, ki so imeli povprečno oceno 7,7 ali več.
 - Drugi kriterij: zaradi velikega števila spremenljivk (ali dejavnikov), ki so imele na vseh treh faktorjih izredno majhne uteži, smo subjektivno postavili dodaten kriterij in sicer smo interpretirali in uvrstili v končno obliko ocenjevalne pole samo tiste spremenljivke (ali dejavnike), ki so imele uteži na vsaj enem faktorju večje od 0,5.

Preostali podatki, predvsem vrtni red povprečnih ocenah v manifestnem prostoru ter kako in zakaj smo izbrali določene dejavnike iz latentnega prostora se nahajajo v prilogi diplomskega dela.

Omenimo, da smo se pri analizi podpoglavja manifestni prostor osredotočali ter pomagali z podpoglavjem latentni prostor. Tako smo pri interpretaciji posameznih podatkov (preglednic) sproti razlagali kako in kaj z dobljenimi podatki (primer: zakaj smo se odločili za združitev dveh ali več dejavnikov v eno, zakaj določen dejavnik ni uvrščen v končno obliko ocenjevalne pole,...).

5.1 OSNOVNI STATISTIČNI PODATKI O VZORCU

5.1.1 SPOL

Preglednica 2 prikazuje, da je bilo anketiranih 303 naključnih obiskovalcev in obiskovalk fitnes centrov. Pripadniki moškega spola skupno predstavljajo v raziskavi 55% celotne populacije, ženske pa 45%.

Preglednica 2: Struktura vzorca raziskave po spolu

SPOL	ŠTEVILO	%
Moški	165	54,5
Ženski	138	45,5
Skupaj	303	100,0

Zanimivo in hkrati vzpodbudno je dejstvo, da se povečuje število žensk, ki obiskujejo fitnes centre. Bunderla (2008) v svojem diplomskem delu omenja, da se je delež žensk, ki obiskujejo fitnes centre, iz leta 2003 do 2006 povečal iz 18,6% na 43%. To je posledica, da se fitnes centri razvijajo, dopolnjujejo svoje programe in ponudbe, ki so prilagojene posamezniku.

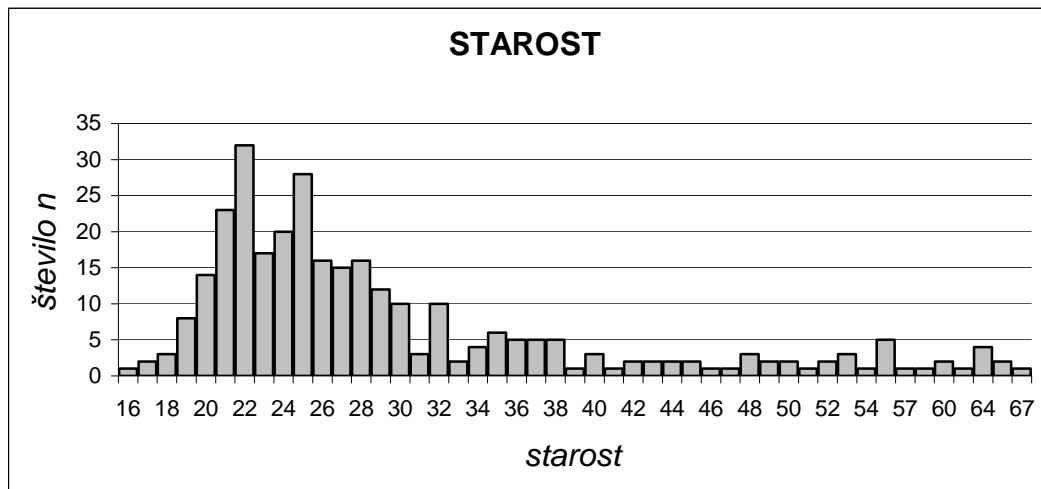
5.1.2 STAROST

Preglednica 3 kaže delež oseb po posameznih starostnih razredih. Delež članov do 25 let je malo manjši kot 40%, prav tako ostaja bistveno nespremenjen v starosti od 25 do vključno 34 let. V starostnem obdobju 35-44 let je delež 10,6 %, medtem ko se delež aktivnih v fitnes centrih razpolovi v starostnem obdobju 45-54 in 55-64 let in znaša približno 5%. Delež v starosti 65 let in več je 1,0%.

Preglednica 3: Struktura vzorca raziskave po starosti

STAROST	ŠTEVILO	%
24 in manj	120	39,6
25-34	116	38,3
35-44	32	10,6
45-54	18	5,9
55-64	14	4,6
65 in več	3	1,0
Skupaj	303	100,0

Razpon starosti članov fitnes centrov oziroma anketirancev je zelo širok, najmlajši anketiranec je imel 16 let, najstarejši pa 67 let. Povprečna starost je 29,6 let.



Graf 1: Struktura vzorca raziskave po starosti

Naš vzorec je slučajno podoben vzorcu od Bunderle (2008), ki je v svojem diplomskem delu, kjer je ugotavljal povezanost ukvarjanja s športom in fitnesom glede na starost, dobil skoraj identične rezultate, zato lahko povzamemo njegova stališča in jih dopolnimo s svojimi.

Tako lahko strnemo preglednico 3, graf 1 in rezultate od Bunderle in vidimo, da fitnes vadba upada s starostjo. Prav tako je lepo razvidno, da je večina vadečih v starosti do 30 let. Po tridesetem letu lahko padec upravičimo z eksistenčnega vidika posameznika, kjer pridejo v ospredje druge osnovne življenjske prioritete (služba, družina, itd). Mislim, da lahko pomaga samo ozaveščenost. Slednja pride v ospredje tudi v poznejših starostnih razredih, predvsem pa je potrebno pogledati, kako ponuditi primerno vadbo najstarejšim – 65 let in več – starostnikom (v vseh pogledih: tako s finančnega vidika, časovnega vidika – dopoldan, itd). Zagotovo bi lahko starostnikom ponudili vadbo, katera jim bo prilagojena. Naj omenimo, da določeni fitnes centri že imajo tako vadbo v svoji ponudbi.

5.1.3 KRAJ BIVANJA

Rezultati v preglednici 4 prikazujejo, da je največji delež tistih, kateri prihajajo iz manjših slovenskih mest (cca: 10.000 prebivalcev ali manj). Sledijo jim tisti iz glavnega mesta. Najmanjše število anketirancev pa prihaja iz večjih mest (cca: 30.000 – 100. 000 prebivalcev).

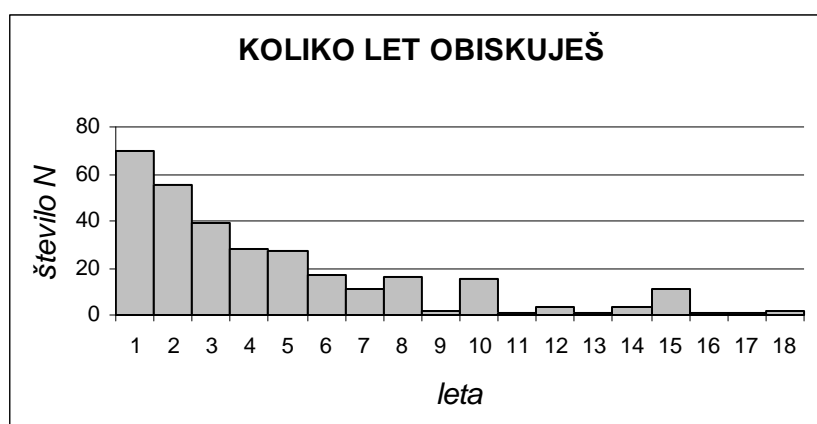
Preglednica 4: Struktura vzorca raziskave glede na kraj bivanja

KRAJ BIVANJA	ŠTEVILO	%
Ljubljana	78	25,7
Večja mesta (Maribor, Koper, Celje)	54	17,8
Manjša mesta (Krško, Radovljica)	171	56,4
Skupaj	303	100,0

Mislím, da dandanes glede na svet kakršen je, kraj bivanja ne igra bistvene vloge pri športnih aktivnostih, v našem primeru fitness vadbe. Vedeti moramo, da se ljudje v zadnjem času veliko bolj selijo iz kraja v kraj kot so se včasih. Določeni se iz podeželja ter manjših mest selijo v večja mesta, spet drugi bežijo iz večjih mest v primestne dele, zato težko govorimo o nekih tipičnih »vaških« oziroma »mestnih« prebivalcih. Obstajajo določene razlike, predvsem ekonomske narave.

5.1.4 KOLIKO LET OBISKUJEŠ FITNESS CENTER

Graf 2 prikazuje koliko let posameznik-ca obiskuje fitness center. Razvidno je, da je največje število novih obiskovalcev, ki jim nato v manjšem številu (iz leta v leto) sledijo stalni obiskovalci oziroma tisti kateri obiskujejo fitness dve in več let. V anketi so sodelovali tudi takšni ljudje, kateri obiskujejo fitness vadbo že 20 let.



Graf 2: Struktura vzorca raziskave glede na število let obiskovanja fitness centra

Če pogledamo preglednico 1 in graf 2 lahko predpostavljamo, da število obiskovalcev vsako leto narašča. Fitness centri dobivajo iz leta v leto na svoji veljavnosti, zaradi svoje prilagojenosti posamezniku, nenehnemu razvoju v ponudbi in kakovosti ter vse večji ozaveščenosti o zdravju škodljivih stvarih.

5.1.5 POGOSTOST VADBE V FITNES CENTRU

Rezultati preglednice 5 prikazujejo, da je največji delež posameznikov (32%), kateri obiskujejo fitness center 3 do 4 krat tedensko. Sledijo jim posamezniki, kateri obiskujejo vadbo 1 do 2 krat tedensko oziroma občasno, njihov delež je malo manjši od 30%. Redno aktivnih je 13,5%.

Preglednica 5: Struktura vzorca raziskave glede na pogostost vadbe

POGOSTOST VADBE V FITNES CENTRU	ŠTEVILO	%
Redno (5 krat tedensko ali več)	41	13,5%
3-4 krat tedensko	97	32,0%
1-2 krat tedensko	85	28,1%
Občasno (1-2 krat mesečno)	80	26,4%
Skupaj	303	100,0

5.1.6 POLOŽAJ – VLOGA V FITNES CENTRU

Preglednica 6 nam prikazuje, da je bila velika večina anketirancev vadečih (76,6%) oziroma obiskovalcev in obiskovalk. Preostali del anketirancev (23,4%) pa je tako ali drugače povezan z fitness centrom. Lastnikov je 1%, strokovno izobraženega kadra je: trener 3,3%; inštruktor 4%; vaditelj 10,9%. Preostali del 4,3% so receptorji ali drugi zaposleni v fitness centrih.

Preglednica 6: Struktura vzorca raziskave glede na položaj v fitnessu

POLOŽAJ – VLOGA V FITNES CENTRU	ŠTEVILO	%
Lastnik	3	1,0
Trener	10	3,3
Inštruktor	12	4,0
Vaditelj	33	10,9
Vadeči	232	76,6
Ostalo	13	4,3
Skupaj	303	100,0

5.1.7 ZAPOSILITEV

Pri strukturi vzorca glede na zaposlitev je največji delež posameznikov, kateri imajo status zaposlitve (46,2%), tesno jim sledijo študenti (43,6%). Zanimljiv delež, glede na celoto, je upokojenec (5%), nezaposlenih (3%) in dijakov (2,3%).

Preglednica 7: Struktura vzorca raziskave glede na zaposlitev

ZAPOSILITEV	ŠTEVILO	%
Dijak	7	2,3
Študent	132	43,6
Zaposlen, zasebnik	140	46,2
Upokojenec	15	5,0
Ostalo	9	3,0
Skupaj	303	100,0

Raziskave in rezultati so pokazali, da se s fitnessom in aerobiko 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 še 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 PODATKI DOBLJENI S FAKTORSKO ANALIZO – LATENTNI PROSTOR

V podpoglavju – latentni prostor so predstavljeni najustreznejši, najprimernejši in najpomembnejši dejavniki za oblikovanje modela ocenjevanja fitness centrov oziroma končno obliko ocenjevalne pole, katere smo dobili s pomočjo faktorске analize ter metodo glavnih komponent. Prikazujejo ter pojasnjujejo najprimernejše dejavnike, kateri so primerni za ocenjevalno polo glede na našo strukturo podatkov iz anketnega vprašalnika. Nekako bi lahko rekli, da nam poenostavijo, olajšajo in zreducirajo večje število dejavnikov na manjše število, s čim manjšo izgubo bistvenih stvari o katerih smo spraševali oziroma se nanašajo spraševani dejavniki, glede pomembnosti ocenjevanja kakovosti in ponudbe fitness centrov.

V nadaljevanju je prikazana preglednica 8, ki je dobljena s pomočjo faktorjske analize. Vsi koraki, kako smo prišli do ustreznih dejavnikov, ki so primerni za uvrstitev v ocenjevalno polo oziroma smo si z njimi pomagali pri končnem cilju diplomske naloge, se nahajajo v prilogi diplomskega dela.

Osredotočili smo se na vse dejavnike, kateri imajo pri posameznem faktorju utež vsaj 0,50 ali več. Zaradi velikega števila dejavnikov, ki so imeli na vseh treh faktorjih izredno majhne uteži, smo subjektivno postavili dodaten kriterij in sicer smo interpretirali in uvrstili v končno obliko ocenjevalne pole samo tiste dejavnike, ki so imeli uteži vsaj na enem faktorju večje od 0,5.

Preglednica 8: Najpomembnejši dejavniki za kakovost in ponudbo fitness centrov, dobljeni z metodo – faktorjska analiza

DEJAVNIKI	FAKTOR		
	1	2	3
Trenažerji	0,62	0,55	0,16
Kardio naprave (urejenost in funkcionalnost), kardio naprave (»tekač«, sobno kolo – navadno, »steper«, »orbitrek«)	0,71	0,18	0,30
Prostor za ogrevanje, raztezanje, umirjanje; Ločenost prostorov kardio napravami in prostori vadbe moči	0,63	0,25	0,22
Slikovno in pisno gradivo	0,64	0,15	0,31
Prijaznost in gostoljubnost osebja, komunikativnost osebja, strokovnost in naziv osebja	0,63	0,16	0,29
Garderobe, sanitarije, recepcija	0,70	0,14	0,20
Prezračevanje	0,54	0,20	0,20
Upoštevanje pravil varne vadbe ter kodeks obnašanja	0,65	0,25	0,23
Ostali pripomočki (blazine, kolebnice, elastike, žoge,...), merilci srčnega utripa	0,55	0,21	0,22
Predstavitveni trening	0,57	0,22	0,38
Proste uteži, kletka, klopi, stojala	0,25	0,84	0,13
Skupinska vadba	0,30	0,02	0,75
Savna, solarij, masaža, lokal, animiranje	0,45	0,21	0,55

Posamezne dejavnike smo v preglednici 8 združili zaradi podobnosti oziroma identičnosti rezultatov. Omenimo tudi, da so vrednosti pri nekaterih posameznih faktorjih približne (prilagojene), to pa zaradi prostorske obsežnosti, ker smo posamezne dejavnike združili (primer: pripomočke smo združili v eno vrstico – glej drugi faktor) vendar vseeno predstavljajo realno sliko (glej prilogo).

Preglednica 8 prikazuje, kateri so najprimernejši in najpomembnejši dejavniki, dobljeni s statistično metodo faktorjske analize. Lahko vidimo, da imajo vsi omenjeni dejavniki visoko vrednost (utež) v prvem, drugem ali tretjem faktorju. Posamezni faktorji pojasnjujejo latentni prostor, ki predstavlja ter pojasnjuje najpomembnejše stvari – dejavnike za ocenjevalno polo.

Prvi faktor ima visoke vrednosti pri naslednjih dejavnikih (trenažerji; kardio naprave; prostor-i; upoštevanje pravil; prijaznost, komunikativnost ter strokovnost osebja; garderobe, sanitarije, recepcija; slikovno in pisno gradivo). Prvi faktor ima močno korelacijo z vsemi dejavniki, ki govorijo o čistoči ter urejenosti osebja, prostorov, orodij in pomagal. Se pravi, da prikazuje najosnovnejše prvine in vrednote, katere imamo ljudje v prioriteti svojega življenja (spoštovanje, urejenost).

Drugi faktor ima visoke vrednosti pri dejavnikih (proste utež, klopi, stojala, kletka). Ta faktor ima močno korelacijo z vsemi dejavniki, kateri govorijo o urejenosti ter številu prej omenjenih pripomočkov (razen pri merilcih srčnega utripa in ostalih pripomočkov: blazine, kolebnice, elastike, žoge, ki imajo veliko vrednost v prvem faktorju). V preglednici 8 smo združili vse dejavnike, ki govorijo o prej omenjenih pripomočkih, zaradi podobnosti ter identičnosti na posameznih vrednostih (utežeh) pri drugem faktorju.

Tretji faktor ima visoke vrednosti pri dejavnikih (skupinska vadba, solarij, savna, masaža, animiranje, lokal). Ta faktor ima močno korelacijo z vsemi dejavniki, ki govorijo o dodatni ponudbi (razen predstavitveni trening, ki ima veliko vrednost pri prvem faktorju). Prav tako smo združili vse dejavnike (skupinska vadba), zaradi podobnosti ter identičnosti na posameznih vrednostih (utežeh) pri tretjem faktorju.

Vsi predstavljeni dejavniki so dobili svojo mesto v ocenjevalni poli.

5.3 PODATKI O POMEMBNOSTI POSAMEZNIH DEJAVNIKOV – MANIFESTNI PROSTOR

V podpoglavju – manifestni prostor so predstavljeni rezultati 69 dejavnikov katere so anketiranci (303) ocenjevali z obkrožitvijo ustrezne številke med 1 in 10 (razpon intervalne lestvice: pri čemer 1 pomeni nepomemben dejavnik na kakovost fitnes centra, 10 pa zelo pomemben dejavnik na kakovost fitnes centra).

5.3.1 INFORMIRANJE IN INFORMACIJE

Rezultati v preglednici 9 prikazujejo, da so anketiranci dodelili najvišjo oceno informacijam na internetu (7,38), informativne table in smerokaze so ocenili z 6,46. Zelo nizko oceno so dodelili tako informacijam v medijih, kakor tudi informacijam preko mobilnega telefona.

Preglednica 9: Povprečne ocene informiranja in informacij

Spol	Infor. table in smerokazi	Infor. na internetu	Infor. v medijih (tv, radijska postaja,...)	Infor. preko mobil. tel.
Moški	5,95	6,83	5,15	3,81
Ženski	7,07	8,04	5,57	3,93
Skupaj	6,46	7,38	5,34	3,86
Značilnost	0,000	0,000	0,153	0,678

Legenda: statistična značilnost – p ($p < 0,05$ je statistično značilno; $p > 0,05$ ni statistično značilno).

Če pogledamo rezultate ugotovimo, da obstajajo statistično značilne razlike pri informacijah na internetu in informativnimi tablam (p = 0,000), glede na spol. Pri informacijah v medijih (p = 0,153) in mobilnega telefona (p = 0,678), pa ne obstajajo statistično značilne razlike, glede na spol.

Glede na skupno povprečno oceno, kakor tudi po spolih, lahko trdimo, da so anketirancem pri informiranju in informacijah najbolj pomembne informacije na internetu. Preostali trije dejavniki v preglednici 9, imajo dokaj nizke ocene. Ugotavljamo, da noben dejavnik ne zadošča kriteriju tako manifestnega kakor latentnega prostora (preglednica 8), zato ni umeščen v končno obliko ocenjevalne pole.

5.3.2 ZUNANJA UREJENOST OBJEKTA IN OKOLICE

Preglednica 10 prikazuje, da so anketiranci dodelili najvišjo oceno prometnim površinam, dostopnim cestam in peš potem (8,05), sledi z malo manjšo oceno urejenosti dvorišča in parkirišča (7,93). Dostop funkcionalno oviranim osebam so dodelili oceno (7,13), zunanjem izgledu fitnes centra pa so dodelili (6,97).

Preglednica 10: Povprečne ocene zunanje urejenosti objekta in okolice

Spol	Zunanji izgled fitnes centra	Urejenost dvorišča, parkirišča in parkirnih prostorov	Prometne površine, dostopne ceste, peš poti	Dostop za funkcionalno ovirane
Moški	6,82	7,81	7,86	6,95
Ženski	7,14	8,07	8,28	7,36
Skupaj	6,97	7,93	8,05	7,13
Značilnost	0,206	0,266	0,039	0,176

Ugotovili smo, da obstaja statistično značilna razlika med spoloma samo pri prometnih površinah, dostopnih cestah in peš poteh.

Oba najvišje ocenjena dejavnika sta uvrščena v končno obliko vprašalnika, saj zadoščata **prvemu kriteriju**. Zaradi podobnosti rezultatov ter identičnosti pomena smo v ocenjevalni poli združili oba dejavnika v enega:

- **urejenost dostopnih površin – cest, poti ter parkirnih prostorov**

Naj omenimo, da smo pri dostopu za funkcionalno ovirane pričakovali višjo oceno. Zato smo mnenja, da:

- ali vprašanja niso jemali dokaj resno
- ali se je vprašanje zdelo brezpredmetno
- ali niso dovolj ozaveščeni
- ali pa je vzrok, kje drugje

Trdimo, da je fitnes center primerno mesto, tudi za funkcionalno ovirane, navsezadnje smo to opazili v marsikaterem fitnes centru. Ker dejavnik ne bo zajet v ocenjevalni poli (ne zadošča kriteriju), glede na povprečno oceno anketirancev, predlagamo, da se v bodoče najde rešitev in se ga umesti v sam vprašalnik oziroma ocenjevalno polo.

5.3.3 UREJENOST IN FUNKCIONALNOST ORODIJ, PRIPOMOČKOV IN POMAGAL

Preglednica 11 prikazuje dokaj identične in visoke ocene pri vse treh dejavnikih (cca: 8,5), kateri so kotirani na 7., 9. in 10. mesto v anketi (manifestni prostor), glede na povprečno oceno.

Preglednica 11: Povprečne ocene urejenost in funkcionalnost orodij - trenažerji

Spol	Trenažerji - vadba moči (urejenost in funkcionalnost)	Trenažerji - spodnji del telesa	Trenažerji - zgornji del telesa
Moški	8,53	8,37	8,65
Ženski	8,33	8,49	8,43
Skupaj	8,44	8,42	8,55
Značilnost	0,301	0,526	0,188

Ugotovili smo, da ni statistično značilnih razlik med spoloma, saj je p povsod večji od 0,05. Zato z gotovostjo trdimo o pomembnosti trenažerje moči v fitness centrih, ne glede na spol.

Glede na **oba izpolnjena kriterija** omenjenih dejavnikov, so vsi uvrščeni v končno obliko ocenjevalne pole. Zaradi podobnosti rezultatov ter identičnosti pomena smo v ocenjevalni poli združili dejavnika trenažerji zgornjega dela telesa ter trenažerji spodnjega dela telesa v enega:

- **trenažerji - vadba moči (urejenost in funkcionalnost)**
- **trenažerji – zgornji in spodnji del telesa (število in izbira)**

Omenimo samo, da so ženske dodelile višjo oceno trenažerje spodnjega dela telesa. Moški pa so dodelili višjo oceno trenažerjem zgornjega dela. Sklepamo lahko, da to izhaja iz dejstva današnjega stereotipa oziroma estetskih trendov, da naj bi imela ženska na pogled privlačnejši spodnji del telesa, moški pa naj bi imel privlačnejši zgornji del.

Prav tako nam preglednici 12 in 13 prikazujeta naše domneve. Z drugimi besedami je v svoji diplomski nalogi Podbrežnik napisal: pomembni razlogi za vadbo v fitness studiu so izboljšanje aerobnih sposobnosti in pa motoričnih sposobnosti, predvsem moči in gibljivosti. Moški dajejo poudarek povečanju mišične mase, izboljšanju moči, ženske pa predvsem tistim razlogom, ki vplivajo na zmanjšanje telesne teže in oblikovanju postave (Podbrežnik, 1997).

Preglednica 12 prikazuje, da so anketiranci najvišje ocenili urejenost in funkcionalnost kardio naprav (8,48), ter kardio napravo – tekaška steza (8,42). Povprečno oceno dobrih 8 je dobila kardio naprava - navadno sobno kolo. Preostale kardio naprave pa so dobile v povprečju za 0,5 ali 1 manjšo oceno.

Preglednica 12: Povprečne ocene urejenost in funkcionalnost orodij – kardio naprave

Spol	Moški	Ženski	Skupaj	Značilnost
Urejenost in funkcionalnost	8,13	8,90	8,48	0,000
Tekaška steza »tekač«	8,04	8,86	8,42	0,000
Sobno kolo - navadno	7,67	8,56	8,08	0,000
Sobno kolo z naslonom	6,90	7,95	7,38	0,000
Simulator veslanja »veslač«	7,10	7,49	7,28	0,122
Simulator hoje po stopnicah »steper«	6,64	8,09	7,30	0,000
Eliptični trenažer »orbitrek«	6,84	8,41	7,55	0,000

Ugotovili smo, da ni prišlo do statistično značilnih razlik samo pri kardio napravi – »veslač« ($p = 0,122$). Pri vseh preostalih dejavnikih v preglednici 12 je prišlo do statistično značilnih razlik v oceni med spoloma. Zato lahko sklepamo, da so ženskam kardio naprave pomembnejše, kakor moškim.

Zanimivo je dejstvo, da so ženske ocenile vse dejavnike višje, kakor moški. Pričakovali smo, da moški ocenijo vsaj napravo »veslač« višje kakor ženske, res pa je, da samo pri tej napravi ni prišlo do bistvenih statističnih značilnih razlik med spoloma. Ugotovimo lahko, da je ženskam aerobna vadba pomembnejša, hkrati pa potrjuje dejstvo, da dajo ženske veliko več na spodnji del telesa, kakor moški.

Glede na **oba izpolnjena kriterija** pri kardio napravah (urejenosti in funkcionalnost, tekaška steza, sobno kolo – navadno) ter **en izpolnjen kriterij** (drugi) pri kardio napravah (simulator hoje po stopnicah, eliptični trenažer) smo omenjene dejavnike uvrstili v končno ocenjevalno polo. Zaradi podobnosti nekaterih rezultatov, smo omenjene dejavnike strnili v štiri, ki so umeščeni v ocenjevalni poli:

- **kardio naprave (urejenost in funkcionalnost)**
- **kardio naprave (tekaška steza »tekač«)**
- **kardio naprave (sobno kolo – navadno)**
- **kardio naprave (simulator hoje po stopnicah »steper«, eliptični trenažer »orbitrek«)**

Preostala dva dejavnika (kardio naprava: sobno kolo z naslonom in simulator veslanja) nista umeščena v ocenjevalno polo, zaradi neizpolnitve vsaj enega kriterija. Če pa podrobneje pogledamo preglednico 8 in preglednico 12, ugotovimo da sta oba dejavnika zelo blizu kriterijema (zlasti če gledamo ženske, katerim je kardio vadba pomembnejša ter predstavljajo skoraj polovico obiskovalcev fitnes centrov – glej preglednico 2). Zato bi bilo morda smotno, da ob ponovnem anketnem vprašalniku uvrstimo vsaj sobno kolo z naslonom v ponovno obravnavo.

Preglednica 13: Povprečne ocene urejenost in funkcionalnost pripomočkov – proste uteži

Spol	Moški	Ženski	Skupaj	Značilnost
Proste uteži - male ročke (urejenost in funkcionalnost)	8,41	7,32	7,91	0,000
Proste uteži - male ročke (število in izbira)	8,24	7,25	7,79	0,000
Proste uteži - male ročke (prostor / poličke za odložitev)	7,91	7,01	7,50	0,000
Proste uteži - olimpijske ročke, ostali drogovi (urejenost in funkcionalnost)	7,95	6,46	7,27	0,000
Proste uteži - olimpijske ročke, ostali drogovi (število in izbira)	7,96	6,33	7,22	0,000
Proste uteži - varovala	8,18	7,11	7,69	0,000

Preglednica 13 prikazuje povprečne ocene pripomočkov – proste uteži. Povprečne ocene so precej podobne. Najvišjo oceno so anketiranci namenili urejenost in funkcionalnost malih ročk (7,91). Sledijo jim število in izbira malih ročk (7,79), varovala (7,69), poličke za odložitev (7,50) ter na koncu z dobro oceno 7 še olimpijske ročke in ostali drogovi.

Ugotovili smo, da so pri vseh dejavniki statistično značilne razlike med spoloma ($p = 0,000$). Sklepamo lahko, da je moškim vadba s prostimi utežmi pomembnejša, kakor ženskam, saj so imeli od 1 do 1,5 višjo oceno pri posameznih dejavnikih. Rezultati kažejo, da se ženske v tem delu fitnesa veliko manj zadržujejo kakor moški.

Glede na **oba izpolnjena kriterija** pri prostih utežeh – male ročke (urejenosti in funkcionalnost, število in izbira) ter **en izpolnjen kriterij** (drugi) pri prostih utežeh – male ročke (prostor / poličke za odložitev, varovala) ter prostih utežeh - olimpijske ročke (urejenost in funkcionalnost, število in izbira), smo omenjene dejavnike uvrstili v končno obliko ocenjevalne pole.

Zaradi podobnosti nekaterih rezultatov, smo omenjene dejavnike strnili in jih umestili v ocenjevalno polo:

- **proste uteži - male ročke (urejenost in funkcionalnost)**
- **proste uteži - male ročke (število in izbira)**
- **proste uteži (male ročke - prostor / poličke za odložitev, varovala)**
- **proste uteži – olimpijske ročke in ostali drogovi (urejenost in funkcionalnost, število in izbira)**

Rezultati v preglednici 14 prikazujejo, da so anketiranci dodelili najvišjo oceno klopem (7,76). Blazinam, kolebnicam, žogam so dodelili povprečno oceno (7,49). Z malo višjo oceno od 7, pa jim sledijo stojala in kletka.

Preglednica 14: Povprečne ocene urejenost in funkcionalnost ostalih pripomočkov

Spol	Kletka (urejenost in funkcio.)	Klopi (urejenost in funkcio.)	Stojala (urejenost in funkcio.)	Ostali pripomočki (blazine, kolebnice, elastike, žoge,...)
Moški	7,47	7,90	7,47	7,07
Ženski	6,86	7,59	7,11	7,99
Skupaj	7,19	7,76	7,31	7,49
Značilnost	0,019	0,178	0,128	0,000

Ugotovili smo, da je pri dejavniku kletka in ostali pripomočki prišlo do statistično značilnih razlik med spoloma, medtem ko pri preostalih dveh dejavnikih ni prišlo do statistično značilnih razlik. Moški so višje ocenili kletko, klopi in stojala. Vsi trije dejavniki spadajo v prostor za proste uteži, tako da lahko sklepamo, da jih moški pogosteje uporabljajo pri sami vadbi. Še posebej to velja za kletko, kjer je razlika v oceni med spoloma bolj očitna, kakor pri ostalih dveh dejavnikih. Ženske so namenile višjo oceno blazinam, kolebnicam, elastiki in žogam. Sklepamo lahko, da so jim ti pripomočki pomembnejši od preostalih treh.

Glede na **oba izpolnjena kriterija** pri klopeh (urejenost in funkcionalnost) ter **drugi izpolnjen kriterij** pri urejenosti in funkcionalnosti pripomočkov (kletka, stojala, ostali pripomočki) smo omenjene dejavnike strnili (glede na rezultate) in jih uvrstili v končno obliko ocenjevalne pole:

- ***klopi (urejenost in funkcionalnost)***
- ***kletka, stojala, ostali pripomočki (urejenost in funkcionalnost)***

Preglednica 15 prikazuje, kako pomembni so anketirancem merilci srčnega utripa v fitnes centru. Povprečna ocena je 7,30.

Preglednica 15: Povprečna ocena pripomočka – merilci srčnega utripa

Spol	Ocena
Moški	7,15
Ženski	7,48
Skupaj	7,30
Značilnost	0,250

Ugotovili smo, da ne prihaja do statistično značilnih razlik med spoloma, saj je. Sklepamo, da imajo obiskovalci podobno mnenje o uporabnosti tega pripomočka pri vadbi. Če pogledamo malo bolj podrobneje vidimo da so ženske ocenile z večjo oceno, kakor moški. Lahko sklepamo, da se ga ženske pri vadbi malo bolj poslužujejo. Če vemo, da ga posamezniki uporabljajo predvsem pri dlje trajajoči vadbi (aerobna vadba), in če pogledamo preglednico 12 (kardio naprave), ugotovimo da drugačnega rezultata tukaj ne moremo pričakovati. Lahko rečemo, da smo pričakovali višjo oceno, predvidevamo da obiskovalci niso dovolj ozaveščeni glede smotrnosti uporabe merilca ali pa jih fitnes centri nimajo na voljo oziroma v zadostnem številu. V bodoče bo treba na tem področju še kaj postoriti, predvsem morajo strokovne osebe predstaviti obiskovalcem prednosti tega pripomočka.

Glede na **drugi izpolnjen kriterij** je merilec srčnega utripa uvrščen v ocenjevalni poli:

➤ ***merilci srčnega utripa (ponudba in število)***

Preglednica 16 prikazuje rezultate slikovnega in pisnega gradiva, kjer sta si oceni obeh dejavnikov skoraj identični. Prikaz in opis izvajanja posameznih vaj, je povprečno ocenjen z 7,49. Opis in prikaz ravnanja z opremo, pa so anketiranci namenili oceno 7,42.

Preglednica 16: Povprečne ocene pomagal – slikovno in pisno gradivo

Spol	Slikovno in pisno gradivo (natančen prikaz in opis izvajanja posameznih vaj)	Slikovno in pisno gradivo (natančen prikaz in opis ravnanja z opremo)
Moški	7,12	7,01
Ženski	7,94	7,91
Skupaj	7,49	7,42
Značilnost	0,002	0,001

Pri tem dejavniku prihaja do statistično značilnih razlik med spoloma. Moški so ocenili za skoraj eno oceno nižje, kakor ženske. Lahko sklepamo, da je ženskam pomembnejša pravilna vadba ter ravnanje z opremo, kakor moškim.

Glede na **drugi izpolnjen kriterij** obeh omenjenih dejavnikov, sta uvrščena v končno obliko ocenjevalne pole, vendar zaradi podobnosti v anketi dobljenih rezultatov ter podobnosti pomena, smo v ocenjevalni poli strnili oba dejavnike v enega:

➤ ***slikovno in pisno gradivo (natančen prikaz in opis izvajanja vaj ter ravnanja z opremo)***

Preglednica 17 nam prikazuje, kako so anketiranci ozaveščeni s pravili varne vadbe in pravili primerne obnašanja. Povprečna ocena obeh je približno podobna in znaša malo več, kakor 8.

Preglednica 17: Povprečne ocene pomagal – informiranje in upoštevanje pravil in kodeksa obnašanja

Spol	Upoštevanje pravil varne vadbe (informiranje in upoštevanje)	Upoštevanje kodeksa obnašanja (informiranje in upoštevanje)
Moški	7,98	8,19
Ženski	8,38	8,39
Skupaj	8,16	8,28
Značilnost	0,082	0,331

Prav tako ne prihaja do statistično značilnih razlik med spoloma, saj je $p > 0,05$, tako pri varni vadbi, kakor tudi pri kodeksu obnašanja.

Glede na visoko 13. in 14. mesto v anketi, podobnih povprečnih ocen (izpolnjujeta **oba kriterija**) ter sličnosti namena (oba se dopolnjujeta in se ne izključujeta) sta dejavnika v končni ocenjevalni poli strnjena v samo en dejavnik:

- ***upoštevanje pravil varne vadbe ter kodeks obnašanja (informiranje – pisno gradivo)***

Preglednica 18 prikazuje, da so pri vadbenih prostorih v fitnes centrih anketiranci najvišje ocenili prostor za ogrevanje, raztezanje in ohlajanje (8,06). Skoraj oceno nižje so pripisali dejavniku ločenost prostorov s kardio napravami in prostori s trenažerji (7,37). Dejavniki ločenost prostorov s trenažerji in prostimi utežmi so namenili oceno 6,83.

Preglednica 18: Povprečne ocene vadbenih prostorov

Spol	Prostor za ogrevanje, raztezanje, umirjanje	Ločenost prostorov med kardio napravami in prostori s trenažerji + proste uteži	Ločenost prostorov med trenažerji (vadba moči) in proste uteži
Moški	7,68	6,98	6,66
Ženski	8,50	7,84	7,03
Skupaj	8,06	7,37	6,83
Značilnost	0,001	0,002	0,194

Ugotovili smo, da ne prihaja do statistično značilnih razlik med spoloma samo pri ločenosti prostorov med trenažerji in utežmi. Pri ostalih dveh dejavnikih prihaja do statistično značilnih razlik med spoloma. Sklepamo lahko, da je ženskam pomembnejše, da celoviteje in pravilneje opravijo z vadbo, saj so dodelile oceno višje pri prostoru za ogrevanje, raztezanje in umirjanje, kakor moški.

Prostor za ogrevanje, raztezanje in umirjanje je dobil visoko oceno ter posledično visoko kotira pri obiskovalcih (17. mesto). Zato je umeščen v končno obliko ocenjevalne pole, saj izpolnjuje **oba kriterija**. Medtem ko dejavnik ločenost prostorov med kardio napravami in prostori vadbe moči izpolnjuje **drugi kriterij**:

- **prostor za ogrevanje, raztezanje in umirjanje**
- **ločenost prostorov med kardio napravami in prostori vadbe moči**

5.3.4 OSEBJE

Preglednica 19 prikazuje, kako pomembno je anketirancem osebje v fitness centih. Povprečne ocene so zelo visoke, podobne ter kotirajo na 4., 5., in 6. mestu, glede na skupno povprečno oceno. Najvišjo povprečno oceno so namenili prijaznosti in gostoljubnosti (8,92), sledi skoraj identična ocena komunikativnosti osebja (8,85). Zelo visoko oceno so namenili tudi strokovnosti in nazivu osebja – trener, inštruktor, vaditelj (8,59)

Ugotovili smo, da so statistično značilne razlike med spoloma pri strokovnosti in prijaznosti osebja. Medtem ko pri komunikativnosti ni statistično značilnih razlik med spoloma. Sklepamo lahko, da so ženske zahtevnejše in natančnejše pri omenjenih dejavnikih, čeprav pri komunikativnosti osebja ni razlik med spoloma.

Preglednica 19: Povprečne ocene osebja

Spol	Prijaznost in gostoljubnost osebja	Komunikativnost osebja	Strokovnost in naziv osebja (trener, inštruktor,...)
Moški	8,65	8,73	8,38
Ženski	9,24	8,99	8,84
Skupaj	8,92	8,85	8,59
Značilnost	0,002	0,145	0,045

Z gotovostjo lahko trdimo, da so dejavniki v preglednici 19 primerni za ocenjevalno polo, saj so izpolnili **prvi kriterij** visoke povprečne ocene (kakor tudi visoke ocene pri obeh spolih) ter istočasno izpolnili **drugi** pomemben **kriterij**. Glede na to, da sta si

dejavnika prijaznost in komunikativnost osebja po oceni anketirancev ter pomenu skoraj enaka, smo jih v končni ocenjevalni poli smotrno strnili v eno samo vprašanje:

- **prijaznost, gostoljubnost in komunikativnost osebja**
- **strokovnost in naziv osebja (trener, inštruktor, vaditelj)**

5.3.5 DODATNA PONUDBA

Preglednica 20 prikazuje pomembnost skupinske vadbe obiskovalcem fitness centrov. Če podrobneje pogledamo preglednico 20 (glej tudi prilogo – povprečne ocene v manifestnem prostoru) ugotovimo, da nobena skupna ocena ne izstopa, glede na ostale dejavnike, ki so bili zajeti v anketnem vprašalniku. Vidimo lahko, da sta najvišje ocenjena dejavnika ponudba skupinske vadbe ter skupinska vadba - aerobika, še posebej pri ženskah.

Preglednica 20: Povprečne ocene skupinske vadbe

Spol	Moški	Ženski	Skupaj	Značilnost
Ponudba skupinske vadbe	6,46	8,19	7,25	0,000
Skupinska vadba - aerobika	6,02	8,04	6,94	0,000
Skupinska vadba - pilates	5,75	7,43	6,51	0,000
Skupinska vadba - joga	5,40	6,83	6,05	0,000
Skupinska vadba - spinning	5,64	6,41	5,99	0,018
Skupinska vadba - tnz	5,59	7,36	6,39	0,000
Skupinska vadba - Les Mills	5,62	7,27	6,37	0,000

Aerobika je ženski populaciji izredno pisana na kožo zaradi glasbe, estetike, socialnih vidikov... Da ne bi postala preveč monotona se pojavljajo vedno nove, sodobnejše oblike in novi stili vadbe. Skupinska vadba z novimi in sodobnejšimi oblikami vadbe (različne oblike skupne vadbe) vabi tudi moško populacijo, čeprav je še vedno bistveno več žensk kot moških (Sila in Krpač, 2004), medtem ko v prostorih za vadbo moči (t.i. fitness) srečujemo večje število moških.

Ugotovili smo, da so statistično značilne razlike med spoloma pri vseh oblikah skupinske vadbe ($p < 0,05$). Z gotovostjo trdimo, da je ženskam skupinska vadba pomembnejša.

Glede na to da vsi omenjeni dejavniki v preglednici 20 izpolnjujejo **drugi kriterij** za izbor, so umeščeni v končno obliko ocenjevalne pole. Zaradi podobnosti rezultatov smo jih strnili v dva dejavnika.

- **ponudba skupinske vadbe**
- **skupinska vadba – različne oblike vadbe**

Preglednica 21 nam prikazuje povprečne ocene dejavnikov dodatne ponudbe. Dejavniku savna in masaža so dodelili podobne povprečne ocene, nekaj več kot 7. Najnižjo oceno so dodelili dejavniku solarij 5,67.

Preglednica 21: Povprečne ocene dodatne ponudbe (savne, solarij, masaža)

Spol	Savna	Solarij	Masaža
Moški	6,81	5,33	6,96
Ženski	7,43	6,07	7,09
Skupaj	7,10	5,67	7,02
Značilnost	0,048	0,040	0,706

Ugotovili smo, da je pri dejavniku savna in solarij prišlo do statistično značilnih razlik med spoloma, tako da z gotovostjo trdimo, da sta omenjena dejavnika ženskam pomembnejša kakor moškim.

Glede na to da vsi omenjeni dejavniki v preglednici 21 izpolnjujejo **drugi kriterij** za izbor v ocenjevalno polo, so umeščeni v končno obliko ocenjevalne pole. Ker ne izpolnjujejo prvega kriterija, ter dokaj nizke vrednosti pri drugem kriteriju (glede na ostale), so v končni obliki strnjeni v en sam dejavnik:

- **savna, solarij in masaža**

Preglednica 22: Povprečna ocena dodatne ponudbe - predstavitveni trening

Spol	Ocena
Moški	7,30
Ženski	7,88
Skupaj	7,56
Značilnost	0,044

Preglednica 22 prikazuje povprečno oceno dejavnika predstavitveni trening (7,56).

Ugotovili smo, da je pri omenjenemu dejavniku prišlo do statistično značilnih razlik med spoloma, saj so ženske dodelile višjo oceno, kakor moški. Zato lahko trdimo, da je ženskam predstavitveni trening pomembnejši.

Glede na **drugi izpolnjen kriterij** pri dejavniku predstavitveni trening, smo omenjeni dejavnik uvrstili v končno obliko ocenjevalne pole:

- **predstavitveni trening**

Preglednica 23 prikazuje povprečne ocene dejavnikov dodatne ponudbe lokala in animiranja. Dejavniku lokal - ponudba športne pijače in prehrane so anketiranci dodelili povprečno oceno 6,52. Nižje so ocenili (5,86) animiranje obiskovalcev - družabni večeri, pohodi, predavanja: zdrava prehrana, zdravi način življenja,...

Preglednica 23: Povprečne ocene dodatne ponudbe (lokal, animiranje)

Spol	Lokal (ponudba športne pijače in prehrane)	Animiranje obiskovalcev (družabni večeri, pohodi, predavanja: zdrava prehrana, zdravi način življenja,...)
Moški	6,62	5,57
Ženski	6,40	6,22
Skupaj	6,52	5,86
Značilnost	0,483	0,037

Ugotovili smo, da je pri animiranju obiskovalcev prišlo do statistično značilnih razlik med spoloma, tako da z gotovostjo trdimo, da je omenjen dejavnik ženskam pomembnejši kakor moškim.

Glede na **drugi izpolnjen kriterij** pri obeh dejavnikih, smo omenjena dejavnika uvrstili v končno obliko ocenjevalne pole:

- **lokal (ponudba športne pijače in prehrane)**
- **animiranje obiskovalcev (družabni večeri, pohodi, predavanja: zdrava prehrana, zdravi način življenja,...)**

Preglednica 24 prikazuje povprečni oceni TV v fitnes prostorih. Dejavniku TV pri kardio napravah so anketiranci dodelili povprečno oceno 6,86. Oceno 5,11 so namenili TV v prostorih, kjer so trenažerji in proste uteži.

Preglednica 24: Povprečna ocena Tv

Spol	Tv pri kardio napravah	Tv v prostorih, kjer so trenažerji in proste uteži
Moški	6,85	5,00
Ženski	6,88	5,23
Skupaj	6,86	5,11
Značilnost	0,908	0,487

Ugotovili smo, da je pri omenjenih dejavnikih ni prišlo do statistično značilnih razlik med spoloma.

Ugotavljamo, da noben dejavnik ne zadošča kriteriju tako manifestnega kakor latentnega prostora (preglednica 8), zato ni nobeden od njih umeščen v končno obliko ocenjevalne pole.

5.3.6 UREJENOST OSTALIH POVRŠIN

Preglednica 25 prikazuje zelo visoke povprečne ocene dejavnikov garderobe, sanitarije in recepcije. Naj omenimo, da sta najvišje ocenjena dejavnika pristala na visokem 2. in 3. mestu v manifestnem prostoru (glej prilogo – manifestni prostor). Obiskovalci so najvišjo oceno dodelili sanitarijam z 9,12. Sledijo jim garderobe z oceno 9,00. Najnižjo oceno (7,97) so dodelili recepciji.

Ugotovili smo, da je pri najvišje ocenjenih dejavnikih (garderobe, sanitarije) prišlo do statistično značilnih razlik med spoloma medtem ko ta razlika ni statistično značilna pri dejavniku recepcija. Lahko rečemo, da so ženskam omenjeni dejavniki pomembnejši, kakor moškim.

Preglednica 25: Povprečne ocene ostalih površin fitness centra

Spol	Garderobe	Sanitarije	Recepcija
Moški	8,69	8,78	7,77
Ženski	9,37	9,52	8,22
Skupaj	9,00	9,12	7,97
Značilnost	0,000	0,000	0,067

Ugotovili smo, da je pri najvišje ocenjenih dejavnikih (garderobe, sanitarije) prišlo do statistično značilnih razlik med spoloma, medtem ko ta razlika ni statistično značilna pri dejavniku recepcija. Lahko rečemo, da so ženskam omenjeni dejavniki pomembnejši, kakor moškim.

Glede na **oba izpolnjena kriterija** omenjenih dejavnikov, so vsi uvrščeni v končno obliko ocenjevalne pole:

- **garderobe**
- **sanitarije**
- **recepcija**

5.3.7 OBRATOVALNI ČAS

Rezultati v preglednici 26 prikazujejo povprečne ocene obratovalnega časa. Obiskovalci so dodelili najvišjo oceno obratovalni čas – pozno zvečer (7,68), obratovalni čas - ob nedeljah je dobil oceno 7,16. Z oceno pod 7 so obiskovalci ocenili oba preostala dejavnika.

Preglednica 26: Povprečne ocene obratovalnega časa

Spol	Obratovalni čas zgodaj zjutraj	Obratovalni čas pozno zvečer	Obratovalni čas ob nedeljah	Obratovalni čas med prazniki
Moški	6,48	7,62	7,36	7,00
Ženski	6,73	7,76	6,92	6,42
Skupaj	6,59	7,68	7,16	6,74
Značilnost	0,471	0,639	0,184	0,097

Če pogledamo rezultate ugotovimo, da ne obstajajo statistično značilne razlike med spoloma.

Ugotovili smo, da noben dejavnik ne zadošča kriteriju tako manifestnega (glej prilogo – manifestni prostor) kakor latentnega prostora (preglednica 8), zato ni umeščen v končno obliko ocenjevalne pole.

5.3.8 OSTALO

Preglednica 27 prikazuje rezultate anketirancev glede glasbene zvrsti. Najvišje so ocenili dejavnik glasbena zvrst – dinamična. Preostali dejavniki so dobili precej nižje ocene.

Preglednica 27: Povprečne ocene glasbene zvrsti

Spol	Glasba zvrst (umirjena)	Glasba zvrst (dinamična)	Glasba glasnost (nizka)	Glasba glasnost (visoka)
Moški	5,10	7,73	5,61	6,46
Ženski	5,60	8,22	6,32	6,84
Skupaj	5,33	7,95	5,93	6,63
Značilnost	0,150	0,039	0,021	0,182

Lahko rečemo, da je edini primerni dejavnik za ocenjevalno polo glasbena zvrst – dinamična, saj izpolnjuje **prvi kriterij**, pa še ta je na spodnji meji. Smo mnenja, da se omenjene dejavnike zelo težko ocenjuje (kaj je za nekoga glasno in kaj za nekoga dinamično, itd), odvisno je od vsakega posameznika. Zato smo mnenja, da v ocenjevalno polo umestimo prilagojen dejavnik, ki bo spraševal o primerni glasbi, se pravi da se bo obiskovalce spraševalo, če jim glasba v fitness centru prija:

➤ **glasba (zvrst, glasnost)**

Preglednica 28 prikazuje povprečne ocene dejavnikov prezračevanje (9,12) in temperature (8,39) v fitness centrih. Lahko vidimo, da oba visoko kotirata v povprečni oceni med obiskovalci. Prezračevanje so ocenili z najvišjo oceno med vsemi omenjenimi dejavniki. Temperatura – klima se nahaja na 12. mestu, glede na povprečno oceno.

Preglednica 28: Povprečna ocena zraka

Spol	Temperatura - klima	Prezračevanje
Moški	8,15	8,86
Ženski	8,67	9,43
Skupaj	8,39	9,12
Značilnost	0,008	0,001

Ugotovili smo, da je prišlo do statistično značilnih razlik med spoloma. Ženske so dodelile pri obeh dejavnikih višjo oceno, kar pomeni, da sta jim oba dejavnik pomembnejša. Prav tako so moški ocenili z oceno čez 8, zato lahko rečemo, da sta dejavnika primerna za umestitev v ocenjevalno polo.

Prezračevanje izpolnjuje **oba kriterija**, medtem ko temperatura – klima izpolnjuje **prvi kriterij**. Oba dejavnika sta primerna za umestitev v končno obliko ocenjevalne pole:

- **prezračevanje**
- **temperatura – klima**

Preglednica 29: Povprečna ocena sovadečih

Spol	Ocena
Moški	8,13
Ženski	8,12
Skupaj	8,13
Značilnost	0,985

Preglednica 29 prikazuje povprečno oceno sovadečih. Se pravi, kako so obiskovalcem pomembni drugi obiskovalci fitnes centrov. Povprečna ocena je 8,13. Ugotovili smo, da pri sovadečih ni prišlo do statistično značilnih razlik med spoloma ($p = 0,985$).

Glede na izpolnjevanje **prvega kriterija**, je dejavnik umeščen v ocenjevalno polo:

➤ **prijetni sovadeči**

Preglednica 30: Povprečna ocena suma prodaje nedovoljenih sredstev

Spol	Ocena
Moški	5,26
Ženski	6,12
Skupaj	5,65
Značilnost	0,037

Preglednica 30 prikazuje povprečno oceno suma prodaje nedovoljenih sredstev. Povprečna ocena je 5,65.

Ugotovili smo, da je pri sumu prodaje nedovoljenih sredstev prišlo do statistično pomembnih razlik med spoloma. Ženske so dodelile višjo oceno, kar pomeni, da jim je dejavnik pomembnejši. S tem predvidevamo, da so bolj ozaveščene o škodljivosti sredstev.

Ugotovili smo, da dejavnik ne zadošča kriteriju zato ni umeščen v končno obliko ocenjevalne pole. Lahko rečemo, da so bili obiskovalci precej zmedeni pri tem dejavniku (vprašanju), saj smo dobili največ vprašanj, kaj smo mislili s tem oziroma kaj pomeni ocena 1 in ocena 10 (1 pomeni da jim je pomemben ali pomeni 1 da jim je nepomemben in podobno). Mislimo, da si dejavnik sum na prodajo nedovoljenih sredstev ljudje predstavljajo zelo različno. Marsikateri obiskovalec niti ne ve oziroma zamenjuje športne napitke in prepovedana sredstva, tako da je na tem področju še veliko neznank. Zato predlagamo, da se v bodoče (če se bo hotelo spraševati o tej temi) temu dejavniku nameni posebno pozornost in se ga oblikuje na bolj razumljiv način.

5.4 PREDLOG OCENJEVALNE POLE

Ponujena oblika ocenjevalne pole vsebuje 33 najpomembnejših dejavnikov, katere smo dobili z analizo rezultatov in naj bi ovrednotili posamezne fitnes centre, kar je bil cilj diplomske naloge.

V predlagani ocenjevalni poli ima vsak posamezen dejavnik svoj koeficient, katerega smo dobili (izračunali), glede na povprečno oceno v anketi dobljenih rezultatov. Koeficient predstavlja realno sorazmerje glede na povprečno oceno dejavnika. Koeficient dejavnika smo določili tako, da smo najprej sešteli povprečne ocene vseh 33 dejavnikov, ki se nahajajo v ocenjevalni poli. Vsota je predstavljala 257,1 kar v našem primeru pomeni vrednost, ki je enaka 100%. Dobljeno vsoto (257,1) smo delili s 100, da dobimo 1% (2,57). Vrnili smo se k povprečni oceni posameznih dejavnikov ter jih nato delili z 2,57. Tako smo dobili ustrezno vrednost posameznega koeficienta. Vsota vseh koeficientov ima vrednost 100.

Da se je posamezni dejavnik umestil v ocenjevalno polo je moral izpolnjevati vsaj enega od dveh kriterijev.

Predlagamo, da ocenjevalno polo izpolnjujejo z ene strani strokovni kadri (posamezniki z ustrezno izobrazbo ter z vsaj nekajletnim letnim stažom na fitness področju) in z druge strani obiskovalci fitness centrov, kar bo omogočilo čim bolj objektivno in nepristransko oceno. Ocenjevalci bodo posamezne dejavnike ocenili z ocenami od 1 (nezadostno) do 5 (odlično). Nato bodo oceno pomnožili z določenim koeficientom (določen pri vsakem dejavniku posebej) in dobili vrednost posameznega dejavnika. Sledi seštevek vseh dobljenih vrednosti pri posameznih dejavnikih, kateri predstavlja skupno število osvojenih točk fitness centra. Maksimalno število točk, ki jih lahko dobi posamezni fitness center je 500.

Iz tega sledi, da fitness center ki osvoji :

- 421 – 500 točk, dobi oceno 5 ali * * * * *
- 341 – 420 točk, dobi oceno 4 ali * * * *
- 261 – 340 točk, dobi oceno 3 ali * * *
- 181 – 260 točk, dobi oceno 2 ali * *
- 100 – 180 točk, dobi oceno 1 ali *

Preglednica 31: Model ocenjevanja fitnes centrov – ocenjevalna pola

DEJAVNIKI	A	B	C
UREJENOST OBJEKTA IN OKOLICE	Koeficient dejavnika	Ocena dejavnika od 1 do 5	Vrednost dejavnika C = A X B
1. Urejenost dostopnih površin – cest, poti ter parkirnih prostorov	3,11	1 2 3 4 5	
UREJENOST IN FUNKCIONALNOST ORODIJ, PRIPOMOČKOV IN POMAGAL			
2. Trenažerji - vadba moči (urejenost in funkcionalnost)	3,28	1 2 3 4 5	
3. Trenažerji – zgornji in spodnji del telesa (število in izbira)	3,30	1 2 3 4 5	
4. Kardio naprave (urejenost in funkcionalnost)	3,30	1 2 3 4 5	
5. Kardio naprave (tekaška steza »tekač«)	3,27	1 2 3 4 5	
6. Kardio naprave (sobno kolo – navadno)	3,14	1 2 3 4 5	
7. Kardio naprave (simulator hoje po stopnicah »steper«, eliptični trenažer »orbitrek«)	2,89	1 2 3 4 5	
8. Proste uteži - male ročke (urejenost in funkcionalnost)	3,08	1 2 3 4 5	
9. Proste uteži - male ročke (število in izbira)	3,03	1 2 3 4 5	
10. Proste uteži (male ročke - prostor / poličke za odložitev, varovala)	2,96	1 2 3 4 5	
11. Proste uteži – olimpijske ročke in ostali drogovi (urejenost in funkcionalnost, število in izbira)	2,82	1 2 3 4 5	
12. Klopi (urejenost in funkcionalnost)	3,02	1 2 3 4 5	
13. Kletka, stojala, ostali pripomočki (urejenost in funkcionalnost)	2,82	1 2 3 4 5	
14. Merilci srčnega utripa (ponudba in število)	2,84	1 2 3 4 5	
15. Slikovno in pisno gradivo (natančen prikaz in opis izvajanja vaj ter ravnanja z opremo)	2,90	1 2 3 4 5	
16. Upoštevanje pravil varne vadbe ter kodeks obnašanja (informiranje –pisno gradivo)	3,20	1 2 3 4 5	
17. Prostor za ogrevanje, raztezanje in umirjanje	3,13	1 2 3 4 5	
18. Ločenost prostorov med kardio napravami in prostori vadbe moči	2,87	1 2 3 4 5	
UREJENOST OSTALIH POVRŠIN			
19. Garderobe	3,50	1 2 3 4 5	
20. Sanitarije	3,55	1 2 3 4 5	
21. Recepcija	3,10	1 2 3 4 5	
OSEBJE			
22. Prijaznost, gostoljubnost in komunikativnost osebja	3,46	1 2 3 4 5	

23. Strokovnost in naziv osebja (trener, inštruktor, vaditelj)	3,34	1 2 3 4 5	
DODATNA PONUDBA			
24. Ponudba skupinske vadbe	2,82	1 2 3 4 5	
25. Skupinska vadba – različne oblike vadbe	2,48	1 2 3 4 5	
26. Savna, solarij in masaža	2,56	1 2 3 4 5	
27. Predstavitveni trening	2,94	1 2 3 4 5	
28. Lokal (ponudba športne pijače in prehrane)	2,54	1 2 3 4 5	
29. Animiranje obiskovalcev (družabni večeri, pohodi, predavanja: zdrava prehrana, zdravi način življenja,...)	2,28	1 2 3 4 5	
OSTALO			
30. Glasba (zvrst, glasnost)	2,51	1 2 3 4 5	
31. Prezračevanje	3,55	1 2 3 4 5	
32. Temperatura – klima	3,26	1 2 3 4 5	
33. Prijetni sovadeči	3,16	1 2 3 4 5	
SKUPNO ŠTEVILO OSVOJENIH TOČK FITNES CENTRA			

Predlagamo, da se v bodoče vprašalnik (glej prilogo) preveri in se, glede na rezultate posodobi z novimi ustreznimi dejavniki, saj se bodo le tako fitnes centri obogatili ter nadgrajevali.

6 SKLEP

Namen diplomskega dela je bilo ugotoviti, kateri posamezni dejavniki predstavljajo bistvo pri izbiri za vadbo v posameznih fitness centrih. Nadalje je bil namen dela ugotoviti, kateri dejavniki so za njih bolj pomembni ali manj pomembni. Študija je bila narejena s pomočjo vprašalnika, ki smo ga izdelali in oblikovali na Fakulteti za šport. Vključenih je bilo 303 naključno izbranih obiskovalcev fitness centrov po Sloveniji, starih od 16 let in več. Povprečna starost anketirancev je bila 29,6 let.

Naloga izhaja iz dejstva, da je potrebno fitness centre ovrednotiti glede na njihovo kakovost. Zato potrebujemo zunanjo strokovno ovrednotenje, ki bo skrbela za razvoj in nadgradnjo. Vadba v fitness centrih je del športne rekreacije. V primerjavi z nekaterimi drugimi športi je v nenehnem vzponu. Ob sedanjem načinu življenja dobiva večjo in večjo veljavnost, predvsem zaradi omogočanja športnega udejstvovanja od najmlajših do najstarejših, v vseh letnih časih ne glede na vremenske razmere. In prav vadba v fitnessu ima pomembno mesto pri povečevanju deleža športno aktivnih v svetu in pri nas. Trenutno je v Sloveniji na 10. mestu v primerjavi z ostalimi športi.

Analiza zajetega vzorca v raziskavi je pokazala, da je v njem 54,5% moških in 45,5% žensk. Pri pogostosti vadbe v fitness centrih je bilo največ anketirancev, ki obiskujejo vadbo 3-4 krat tedensko (32%). Sledijo v približno enakem deležu (28,1%) anketiranci, ki obiskujejo fitness centre 1-2 krat tedensko in tisti, ki jih obiskujejo občasno: 1-2 krat mesečno (26,4%). Najmanj je bilo anketirancev, ki obiskujejo fitness centre redno: 5 krat tedensko ali več (13,5%). Glede na položaj – vlogo v fitness centru, je bila velika večina anketirancev vadečih (76,6%) oziroma obiskovalcev in obiskovalk. Preostali del anketirancev (23,4%) pa je tako ali drugače povezan s fitness centrom. Lastnikov je 1%, strokovno izobraženega kadra je: trener 3,3%; inštruktor 4%; vaditelj 10,9%. Preostali del 4,3% so receptorji ali drugi zaposleni v fitness centrih.

V nadaljevanju so bili ugotovljeni in predstavljeni najpomembnejši posamezni dejavniki pri odločitvi za vadbo v fitness centrih. Prikazani so najbolj pomembni dejavniki glede na povprečne ocene v manifestnem prostoru, ter najustreznejši dejavniki, katere smo dobili s faktorjsko analizo - v latentnem prostoru. Kriterij za umestitev je bil, da je izpolnjen vsaj en od dveh pogojev:

- Prvi kriterij: pri manifestnem prostoru smo uvrstili v končno obliko ocenjevalne pole vse dejavnike, ki so imeli povprečno oceno 7,7 ali več.
- Drugi kriterij: zaradi ogromnega števila dejavnikov, ki so imeli na vseh treh faktorjih izredno majhne uteži, smo subjektivno postavili dodaten kriterij in sicer smo interpretirali in uvrstili v končno obliko ocenjevalne pole samo tiste dejavnike, ki so imeli uteži na vsaj enem faktorju večje od 0,5.

Na osnovi tega smo oblikovali predlog ocenjevalne pole, ki vsebuje 33 najpomembnejših dejavnikov. Ocenjevalci bodo ocenili posamezne dejavnike z ocenami od 1 (nezadostno) do 5 (odlično). Te ocene bodo pomnožene z določenim koeficientom (določen pri vsakem dejavniku posebej). Tako bomo dobili vrednost posameznega dejavnika. S seštevkom vseh dobljenih vrednosti dobimo skupno število osvojenih točk fitnes centra in s tem njegovo končno oceno. Iz tega sledi, da fitnes center, ki osvoji:

- 421 – 500 točk, dobi oceno 5 ali * * * * *
- 341 – 420 točk, dobi oceno 4 ali * * * *
- 261 – 340 točk, dobi oceno 3 ali * * *
- 181 – 260 točk, dobi oceno 2 ali * *
- 100 – 180 točk, dobi oceno 1 ali *

Z dobljenimi rezultati v diplomskem delu, ki predstavljajo predlagani model ocenjevanja fitnes centrov, želimo, da bi področje fitnesa oziroma vadbo v fitnes centrih ovrednotili in kritično opozarjali na pomanjkljivosti ter s tem nadgrajevali in obogatili ponudbo v fitnes centrih. Prav tako si želimo, da bi se predlagani model v bodoče preveril in nadgradil z novimi idejami.

7 LITERATURA

Berčič, H., Sila, B., Tušak, M. in Semolič, A. (2002). *Šport v obdobju zrelosti*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Inštitut za šport.

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

Bunderla, M. (2008). *Aktivnost prebivalcev Slovenije na področju fitnesa v povezavi z nekaterimi socialno demografskimi značilnostmi*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

Center Sonce. (2008). Pridobljeno 12.10.2008 iz <http://www.center-sonce.com/index.php?id=12>.

Fetih, J. (2008). *Fitnes. Polet*, 44 (8), 41-49.

Gojčič, S. (2005). *Zasnova wellnessa v Sloveniji in trendi na področju wellness in »spa« dejavnosti*. V: Gojkič, S.(ur.), 1. Slovenski wellness & spa kongres. Zbornik predavanj. Ljubljana: ZTI – Zavod za tehnično izobraževanje.

Jelančič, S. (2003). *Upravljanje in vodenje fitnes centra*. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.

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.

Podbrežnik, I. (1997). *Mnenja in stališča vadečih v fitnes studiih na področju Ljubljane, povezana z njihovo športno aktivnostjo*. Diplomsko delo, Ljubljana: Fakulteta za šport.

Sila, B. (2001). *Fitnes v Sloveniji. V Mednarodni kongres aerobike in fitnesa*. (str 68-72). Ljubljana: Fakulteta za šport.

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

Sila, B., Doupona, M. in Strel, J. (2007). *Vse več obiskovalcev v fitnesih – kje so meje?*. V *Zbornik prispevkov*. (str. 7-13). Ljubljana: Fitnes zveza Slovenije.

Sila, B. in Krpač, T. (2004). Nekatere značilnosti odraslih športno dejavnih Slovencev, posebno na področju fitnesa in aerobike. *Šport* 52(1), 23-28, priloga.

Travis, J. W., Ryan R. S. (1988). *The wellness Workbook*. Berkley California: Ten speed Press.

8 PRILOGA

8.1 ANKETNI VPRAŠALNIK

OBLIKOVANJE MODELA OCENJEVANJA FITNES CENTROV V SLOVENIJI

Spoštovani!

Sem Miha Cerle, absolvent Fakultete za šport. Za diplomsko nalogo pod mentorstvom dr. Borisa Sile in v sodelovanju s strokovnim odborom Fitnes zveze Slovenije, pripravljamo model ocenjevanja fitnes centrov v Sloveniji. Ker želimo, da bi imel fitnes večjo vlogo v sami družbi (tako v športu, kakor v rekreaciji) se obračamo na Vas, da skupaj z vašo pomočjo oblikujemo model, po katerem bi lahko posamezne fitnese ocenjevali po kakovosti in ponudbi. Tako bi področje fitnes vadbe lažje razvijali in izboljšali tovrstno ponudbo, ljudem pa pomagali pri odločitvi za njim ustreznimi fitnes.

Zahvaljujem-o se Vam za sodelovanje!

<p>I. SPOL (<u>obkroži številko</u>):</p> <ol style="list-style-type: none">1. moški2. ženski <p>II. STAROST: _____</p> <p>III. KRAJ BIVANJA: _____</p> <p>IV. KOLIKO LET OBISKUJEŠ FITNES CENTER: _____</p> <p>V. POGOSTOST VADBE V FITNES CENTRU (<u>obkroži številko</u>):</p> <ol style="list-style-type: none">1. redno (5 krat tedensko ali več)2. 3-4 krat tedensko3. 1-2 krat tedensko4. občasno (1-2 krat mesečno) <p>VI. POLOŽAJ – VLOGA V FITNESU (<u>obkroži številko</u>):</p> <ol style="list-style-type: none">1. lastnik2. trener3. inštruktor4. vaditelj5. vadeči6. ostalo
--

VII. ZAPOSILITEV (obkroži številko):

1. dijak
2. študent
3. zaposlen, zasebnik, ...
4. upokojenec
5. ostalo

NAVODILO:

Pred vami so nanizani dejavniki, ki nekateri bolj, drugi manj vplivajo na oceno kakovosti posameznega fitnes centra. Prosimo vas, da ocenite (obkrožite ustrežno številko) z ocenami od 1 do 10 vse nanizane dejavnike. Če je za vas NEPOMEMBEN, ga ocenite nizko (1, 2, 3,...) če je izjemno POMEMBEN, ga ocenite visoko (... , 8, 9, 10).

POMEMBNOST POSAMEZNIH DEJAVNIKOV	OCENJUJETE OD 1 DO 10									
I. INFORMIRANJE , INFORMACIJE										
1. Informativne table in smerokazi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2. Informacije na internetu	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3. Informacije v medijih (tv, radijska postaja, časopis,...)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4. Informacije preko mobilnega telefona	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
II. UREJENOST OBJEKTA IN OKOLJA										
5. Zunanji izgled fitnes centra	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6. Urejenost dvorišča, parkirišča in parkirnih prostorov	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
III. UREJENOST FUNKCIONALNIH ZEMLJIŠČ IN OKOLICE										
7. Prometne površine, dostopne ceste, peš poti	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8. Dostop za funkcionalno ovirane	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IV. UREJENOST IN FUNKCIONALNOST ORODIJ, PRIPOMOČKOV IN POMAGAL										
9. Trenažerji - vadba moči (urejenost in funkcionalnost)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10. Trenažerji - spodnji del telesa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11. Trenažerji – zgornji del telesa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12. Proste uteži - male ročke (urejenost in funkcionalnost)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13. Proste uteži - male ročke (število in izbira)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14. Proste uteži - male ročke (prostor/poličke za odložitev)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15. Proste uteži - olimpijske ročke, ostali drogovi (urejenost in funkcionalnost)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16. Proste uteži - olimpijske ročke, ostali drogovi (število in izbira)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

17. Proste uteži - varovala	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18. Kletka (<i>urejenost in funkcionalnost</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19. Klopi (<i>urejenost in funkcionalnost</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20. Stojala (<i>urejenost in funkcionalnost</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
21. Ostali pripomočki (<i>blazine, kolebnice, elastike, žoge,...</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22. Kardio naprave (<i>urejenost in funkcionalnost</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23. Kardio naprava (<i>tekaška steza</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24. Kardio naprava (<i>sobno kolo - navadno</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
25. Kardio naprava (<i>sobno kolo z naslonom</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26. Kardio naprava (<i>»veslač« - simulator veslanja</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
27. Kardio naprava (<i>»steper« - simulator hoje po stopnicah</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28. Kardio naprava (<i>»orbitrek« - eliptični trenažer</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
29. Prostor za ogrevanje, raztezanje, umirjanje	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30. Ločenost prostorov med kardio napravami in prostori s trenažerji + proste uteži	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
31. Ločenost prostorov med trenažerji (<i>vadba moči</i>) in proste uteži	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
32. Slikovno in pisno gradivo (<i>natančen prikaz in opis izvajanja posameznih vaj</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
33. Slikovno in pisno gradivo (<i>natančen prikaz in opis ravnanja z opremo</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
V. OSEBJE										
34. Prijaznost in gostoljubnost osebja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
35. Komunikativnost osebja	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
36. Strokovnost in naziv osebja (<i>trener, inštruktor, vaditelj</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VI. DODATNA PONUDBA										
37. Ponudba skupinske vadbe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
38. Skupinska vadba - <i>aerobika</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
39. Skupinska vadba - <i>pilates</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
40. Skupinska vadba - <i>joga</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
41. Skupinska vadba - <i>spinning</i> (<i>vadba na stacionarnih oz. »specialnih« kolesih</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
42. Skupinska vadba - <i>tnz</i> (<i>»umirjena« vadba za trebuh, noge, zadnjico</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

43. Skupinska vadba – različni programi <i>Les Mills (bodypump, bodyattack- bodystep...)</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
44. Savna	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
45. Solarij	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
46. Masaža	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
47. Lokal s posebno ponudbo športne pijače in prehrane	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
48. Animiranje obiskovalcev (<i>družabni večeri, pohodi, predavanja: zdrava prehrana, zdravi način življenja,...</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
49. Merilci srčnega utripa	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
50. Tv pri kardio napravah	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
51. Tv v prostorih, kjer so trenažerji in proste uteži	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VII. UREJENOST OSTALIH POVRŠIN FITNES CENTRA										
52. Garderobe	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
53. Sanitarije	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
54. Recepcija	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
VIII. OBRATOVALNI ČAS										
55. Obratovalni čas zgodaj zjutraj	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
56. Obratovalni čas pozno zvečer	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
57. Obratovalni čas ob nedeljah	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
58. Obratovalni čas med prazniki	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
IX. OSTALO										
59. Predstavitveni treningi	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
60. Upoštevanje pravil varne vadbe (<i>informiranje in upoštevanje</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
61. Upoštevanje kodeksa obnašanja (<i>informiranje in upoštevanje</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
62. Prijetni sovadeči	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
63. Glasba - zvrst (<i>umirjena</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
64. Glasba - zvrst (<i>dinamična</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
65. Glasba - glasnost (<i>nizka</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
66. Glasba - glasnost (<i>visoka</i>)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
67. Temperatura - klima	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
68. Prezračevanje	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
69. Sum na prodajo nedovoljenih sredstev	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8.2 LATENTNI PROSTOR

DEJAVNIKI	FAKTOR		
	1	2	3
Informativne table in smerokazi	0,40	0,18	0,35
Informacije na internetu	0,35	0,16	0,39
Informacije v medijih (tv, radijska postaja, časopis,...)	0,33	0,32	0,45
Informacije preko mobilnega telefona	0,21	0,21	0,40
Zunanji izgled fitnes centra	0,37	0,20	0,29
Urejenost dvorišča, parkirišča in parkirnih prostorov	0,39	0,24	0,18
Prometne površine, dostopne ceste, peš poti	0,40	0,18	0,18
Dostop za funkcionalno ovirane	0,39	0,23	0,29
Trenažerji - vadba moči (urejenost in funkcionalnost)	0,62	0,55	0,16
Trenažerji - spodnji del telesa	0,61	0,55	0,23
Trenažerji - zgornji del telesa	0,62	0,57	0,15
Proste uteži - male ročke (urejenost in funkcionalnost)	0,26	0,84	0,11
Proste uteži - male ročke (število in izbira)	0,22	0,84	0,12
Proste uteži - male ročke (prostor/poličke za odložitev)	0,22	0,83	0,23
Proste uteži - olimpijske ročke, ostali drogovi (urejenost in funkcionalnost)	0,22	0,90	0,14
Proste uteži - olimpijske ročke, ostali drogovi (število in izbira)	0,20	0,88	0,17
Proste uteži - varovala	0,29	0,79	0,16
Kletka (urejenost in funkcionalnost)	0,34	0,75	0,19
Klopi (urejenost in funkcionalnost)	0,33	0,70	0,10
Stojala (urejenost in funkcionalnost)	0,45	0,78	0,21
Ostali pripomočki (blazine, kolenice, elastike, žoge,...)	0,55	0,40	0,31
Kardio naprave (urejenost in funkcionalnost)	0,71	0,18	0,30
Kardio naprava (tekaška steza)	0,64	0,24	0,36
Kardio naprava (sobno kolo - navadno)	0,57	0,11	0,31
Kardio naprava (sobno kolo z naslonom)	0,46	0,02	0,42
Kardio naprava ("veslač" - simulator veslanja)	0,48	0,17	0,40
Kardio naprava ("steper" - simulator hoje po stopnicah)	0,51	0,02	0,50
Kardio naprava ("orbitrek" - eliptični trenažer)	0,51	-0,01	0,43
Prostor za ogrevanje, raztezanje, umirjanje	0,63	0,25	0,22
Ločenost prostorov med kardio napravami in prostori s trenažerji + proste uteži	0,55	0,25	0,34
Ločenost prostorov med trenažerji (vadba moči) in proste uteži	0,44	0,25	0,41
Slikovno in pisno gradivo (natančen prikaz in opis izvajanja posameznih vaj)	0,64	0,15	0,31
Slikovno in pisno gradivo (natančen prikaz in opis ravnanja z opremo)	0,62	0,18	0,39

Prijaznost in gostoljubnost osebja	0,63	0,16	0,29
Komunikativnost osebja	0,61	0,22	0,28
Strokovnost in naziv osebja (trener, inštruktor, vaditelj)	0,58	0,19	0,39
Ponudba skupinske vadbe	0,37	0,00	0,75
Skupinska vadba - aerobika	0,29	-0,07	0,79
Skupinska vadba - pilates	0,35	0,06	0,83
Skupinska vadba - joga	0,27	0,09	0,77
Skupinska vadba - spinning (vadba na stacionarnih oz. "specialnih" kolesih)	0,30	0,24	0,76
Skupinska vadba - tnz ("umirjena" vadba za trebuh, noge, zadnjico)	0,32	0,08	0,82
Skupinska vadba - različni programi Les Mills (bodypump, bodyattack- bodystep...)	0,30	0,10	0,76
Savna	0,51	0,28	0,52
Solarij	0,28	0,15	0,60
Masaža	0,43	0,20	0,52
Lokal s posebno ponudbo športne pijače in prehrane	0,37	0,31	0,52
Animiranje obiskovalcev (družabni večeri, pohodi, predavanja: zdrava prehrana, zdravi način življenja,...)	0,39	0,15	0,56
Merilci srčnega utripa	0,56	0,24	0,43
Tv pri kardio napravah	0,33	0,05	0,33
Tv v prostorih, kjer so trenažerji in proste uteži	0,26	0,06	0,42
Garderobe	0,74	0,14	0,20
Sanitarije	0,68	0,16	0,18
Recepcija	0,56	0,23	0,33
Obratovalni čas zgodaj zjutraj	0,30	0,33	0,29
Obratovalni čas pozno zvečer	0,20	0,26	0,32
Obratovalni čas ob nedeljah	0,24	0,34	0,23
Obratovalni čas med prazniki	0,22	0,34	0,19
Predstavitveni treningi	0,57	0,22	0,38
Upoštevanje pravil varne vadbe (informiranje in upoštevanje)	0,65	0,27	0,33
Upoštevanje kodeksa obnašanja (informiranje in upoštevanje)	0,59	0,25	0,20
Prijetni sovadeči	0,27	0,11	0,11
Glasba - zvrst (umirjena)	0,17	0,12	0,19
Glasba - zvrst (dinamična)	0,36	0,21	0,33
Glasba - glasnost (nizka)	0,22	0,08	0,21
Glasba - glasnost (visoka)	0,10	0,17	0,28
Temperatura - klima	0,48	0,19	0,22
Prezračevanje	0,54	0,20	0,20
Sum na prodajo nedovoljenih sredstev	0,15	0,12	0,21

8.3 MANIFESTNI PROSTOR – skupne povprečne ocene

DEJAVNIKI	Povprečna ocena	Standardna deviacija
Prezračevanje	9,12	1,52
Sanitarije	9,12	1,68
Garderobe	9,00	1,63
Prijaznost in gostoljubnost osebja	8,92	1,64
Komunikativnost osebja	8,85	1,54
Strokovnost in naziv osebja (trener, inštruktor, vaditelj)	8,59	2,01
Trenažerji - zgornji del telesa	8,55	1,49
Kardio naprave (urejenost in funkcionalnost)	8,48	1,84
Trenažerji - vadba moči (urejenost in funkcionalnost)	8,44	1,67
Trenažerji - spodnji del telesa	8,42	1,58
Kardio naprava (tekaška steza)	8,42	1,88
Temperatura - klima	8,39	1,71
Upoštevanje kodeksa obnašanja (informiranje in upoštevanje)	8,28	1,81
Upoštevanje pravil varne vadbe (informiranje in upoštevanje)	8,16	2,04
Prijetni sovadeči	8,13	1,85
Kardio naprava (sobno kolo - navadno)	8,08	1,95
Prostor za ogrevanje, raztezanje, umirjanje	8,06	2,07
Prometne površine, dostopne ceste, peš poti	8,05	1,77
Recepcija	7,97	2,12
Glasba - zvrst (dinamična)	7,95	2,09
Urejenost dvorišča, parkirišča in parkirnih prostorov	7,93	1,97
Proste uteži - male ročke (urejenost in funkcionalnost)	7,91	2,10
Proste uteži - male ročke (število in izbira)	7,79	2,18
Klopi (urejenost in funkcionalnost)	7,76	2,03
Proste uteži - varovala	7,69	2,32
Obratovalni čas pozno zvečer	7,68	2,63
Predstavitveni treningi	7,56	2,47
Kardio naprava ("orbitrek" - eliptični trenažer)	7,55	2,31
Proste uteži - male ročke (prostor/poličke za odložitev)	7,50	2,21
Slikovno in pisno gradivo (natančen prikaz in opis izvajanja posameznih vaj)	7,49	2,29
Ostali pripomočki (blazine, kolebnice, elastike, žoge,...)	7,49	2,27
Slikovno in pisno gradivo (natančen prikaz in opis ravnanja z opremo)	7,42	2,30
Informacije na internetu	7,38	2,58
Kardio naprava (sobno kolo z naslonom)	7,38	2,36
Ločenost prostorov med kardio napravami in prostori s trenažerji + proste uteži	7,37	2,37
Stojala (urejenost in funkcionalnost)	7,31	2,07
Kardio naprava ("steper" - simulator hoje po stopnicah)	7,30	2,43
Merilci srčnega utripa	7,30	2,51
Kardio naprava ("veslač" - simulator veslanja)	7,28	2,22
Proste uteži - olimpijske ročke, ostali drogovi (urejenost in funkcionalnost)	7,27	2,30

Ponudba skupinske vadbe	7,25	2,51
Proste uteži - olimpijske ročke, ostali drogovi (število in izbira)	7,22	2,33
Kletka (urejenost in funkcionalnost)	7,19	2,28
Obratovalni čas ob nedeljah	7,16	2,89
Dostop za funkcionalno ovirane	7,13	2,62
Savna	7,10	2,73
Masaža	7,02	2,83
Zunanji izgled fitnes centra	6,97	2,19
Skupinska vadba - aerobika	6,94	2,79
Tv pri kardio napravah	6,86	2,66
Ločenost prostorov med trenažerji (vadba moči) in proste uteži	6,83	2,46
Obratovalni čas med prazniki	6,74	3,03
Glasba - glasnost (visoka)	6,63	2,46
Obratovalni čas zgodaj zjutraj	6,59	3,04
Lokal s posebno ponudbo športne pijače in prehrane	6,52	2,78
Skupinska vadba - pilates	6,51	2,71
Informativne table in smerokazi	6,46	2,61
Skupinska vadba - tnz ("umirjena" vadba za trebuh, noge, zadnjico)	6,39	2,74
Skupinska vadba - različni programi Les Mills (bodyump, bodyattack- bodystep...)	6,37	2,83
Skupinska vadba - joga	6,05	2,81
Skupinska vadba - spinning (vadba na stacionarnih oz. "specialnih" kolesih)	5,99	2,84
Glasba - glasnost (nizka)	5,93	2,67
Animiranje obiskovalcev (družabni večeri, pohodi, predavanja: zdrava prehrana, zdravi način življenja,...)	5,86	2,69
Solarij	5,67	3,15
Sum na prodajo nedovoljenih sredstev	5,65	3,57
Informacije v medijih (tv, radijska postaja, časopis,...)	5,34	2,59
Glasba - zvrst (umirjena)	5,33	3,00
Tv v prostorih, kjer so trenažerji in proste uteži	5,11	2,89
Informacije preko mobilnega telefona	3,86	2,68