**Što je to Fitness???**

Fitnes je najmasovniji oblik korištenja slobodnog vremena u Europi s više od 56 milijuna članova u 2016. godini i zaradom od 26.3 milijarde eura. A što je to fitnes?Fitnes je termin koji se koristi u svakodnevnom životu, ali ga malo ljudi zna definirati.  
 se može čuti da ljudi za nekog spominju da izgleda fit (tjelesni izgled), da mu je dobar fitnes (kondicijska sprema) ili da idu na fitnes (kad govore o nekoj tjelesnoj aktivnosti).

Fitnes je najmasovniji oblik korištenja slobodnog vremena u Europi s više od 56 milijuna članova u 2016. godini i zaradom od 26.3 milijarde eura. A što je to fitnes?Fitnes je termin koji se koristi u svakodnevnom životu, ali ga malo ljudi zna definirati.Često se može čuti da ljudi za nekog spominju da izgleda fit (tjelesni izgled), da mu je dobar fitnes (kondicijska sprema) ili da idu na fitnes (kad govore o nekoj tjelesnoj aktivnosti).

Prema WHO (Svjetska zdravstvena organizacija) svaka četvrta osoba u svijetu nedovoljno aktivna, te se tjelesna neaktivnost navodi kao glavni faktor rizika nastanka nezaraznih bolesti. Postoje brojni dokazi o dobrobitima tjelesne aktivnosti te o redukciji nastanka tih bolesti redovitom tjelesnom aktivnošću.

Kvaliteta života će se poboljšati ne samo kroz navedene zdravstvene benefite, već kao i rezultat socijalizacije, povećanom energijom i izlučivanjem hormona koji podižu raspoloženje. **Fitnes kao usluga**

Fitnes kao usluga odnosi se na centre koji pružaju mogućnost provođenja tjelesne aktivnosti. Takvih centara je veliki broj i bilo koji centar u kojem se provodi tjelesna aktivnost može se registrirati kao fitnes centar.

Posebna grana fitnesa kao usluge je zdravstveno usmjereni fitnes.  
Kako bi aktivnost bila klasificirana kao zdravstveno usmjerena aktivnost, ona mora biti u skladu s ciljevima. Mora imati za cilj smanjenje rizika od nastanka bolesti i poboljšati kvalitetu života. Sukladno tome, centri koji ne provode te aktivnosti ne mogu biti klasificirani kao zdravstveno usmjereni fitnes centri.

**Komponente zdravstveno usmjernog fitnesa su:**

1. Sastav tijela  
2. Mišićna izdržljivost  
3. Kardiorespiratorna izdržljivost  
4. Fleksibilnost  
5. Snaga

Da bi se utvrdilo u kojoj komponenti postoji deficit, potrebno je napraviti testiranje. Nakon utvrđenog testiranja, trebalo bi se u početku dominantno posvetiti onoj komponenti za koju postoji najveći deficit, ali ne zapostaviti i ostale. Nakon određenog perioda (par mjeseci) testiranje se ponavlja te se izrađuje novi plan treninga.

Odličan alat za to je FitnessIndex™ (http://fitness-index.com/en/) pomoću kojeg lako možete utvrditi početno stanje, a zatim kreirati plan kojim ćete unaprijediti zdravlje te nakon zadanog perioda provjeriti rezultate.  
Cilj je suradnja s liječnicima. Liječnici će pacijente usmjeravati u centre koji imaju certifikat te će se tako provoditi zdravstveno usmjerena tjelesna aktivnost. Sustavnom dijagnostikom, planiranim i kontroliranim planom i programom tjelesna aktivnost će služiti svojoj svrsi – zdravom i i kvalitetnom životu!

U zadnje vrijeme se više spominje pojam funkcionalnosti te velik dio treninga ide u to smjeru. Ako nekoga pitate što je to funkcionalni trening ili koje su vježbe funkcionalne vjerojatno će vam početi pokazivati vježbe koje se razlikuju od onih u klasičnoj teretani sa utezima, bučicama, trenažerima i sl. početi će pokazivati vježbe sa elastičnim trakama, fitball i sl. Neki drugi koji malo više razumiju će pak početi pokazivati vježbe s utezima, bučicama i trenažerima, ali izvedene na drugačiji način. Npr. iskoraci s bučicama i istovremenim potiskom bučicama, sječa drva na sajlama, sklekovi s bučicama i veslanje povezano u jednu vježbu. Neki će otići malo predaleko pa će tvrditi kako čučanj u stajanju na fitballu je bolji od klasičnog čučnja u kojem dižete 100 i više kilograma jer smatraju pošto je ovdje nestabilno sudjeluju više proprioceptori, motoričke jedinice se više uključuju i sl.  
Malo ćemo to sada razjasniti jer ljudi odu u jednu ili drugu krajnost.

**RAZLIČITI VJEŽBAČI I METODE TRENINGA**

Ako malo bolje pogledate po teretanama vidjeti ćete svakakve metode, načine treninga te vrste vježbača. Malo ćemo ih pobliže analizirati.

#### 1. GRUPA VJEŽBAČA – BODYBUILDING TEHNOLOGIJA TRENINGA:

S jedne strane imate ljude (vježbače) koji samo „bildaju“ te zbog toga razvijaju samo snagu (ponekad nedovoljno), poboljšavaju izgled (ako se hrane dobro, uzimaju dodatke prehrani), ali zanemaruju razvoj drugih sposobnosti poput izdržljivosti, mobilnosti i eksplozivnosti. To nije loše niti za osuđivati.

Za jednog bildera je biceps pregib funkcionalan. Što da radi da bi imao velik i i definiran biceps, jednonožni čučanj, zamah s kettlebellom? 🙂  
Njemu je cilj povećanje mišićne mase i smanjenje potkožnog masnog tkiva. On/ona će to i imati, ali će platiti cijenu sa drugim sposobnostima. Bitno je da su toga svjesni.

Oni mogu u svoj trening ubaciti vježbe koje će im poboljšati mobilnost, eksplozivnost i izdržljivost i pomoći će im, ali one nisu glavne za njihov trening, to su im pomoćne vježbe i pomoćne metode. **Pravi bodybuilding trening je težak** te to ne treba poistovjetiti sa ljudima koji treniraju „alibi“ bodybuilding trening u kojem hodaju po teretani u rukavicama i remenom, „zašprehavaju“ komade i misle da je sve u preparatima i kemiji.  
Ako trenirate žeštoko bodybuilding računajte na brutalne upale mišića, mentalne borbe sa hranom, tjeranje do krajnjih granica korištenjem različitih sustava treninga poput opadajućih serija, forsiranih ponavljanja i sl.  
**Kod bodybuildinga je jedna stvar vrlo jednostavna: „Ako ne izgledaš dobro znači da ne radiš dobro“.** Ovo se odnosi i na žene i na muškarce.

Kod muškaraca smo spomenuli bicepse, a kod žena možemo spomenuti stražnjicu, trbuh. Ako žena ide godinama u teretanu i trenira po „bodybuilding“ metodi jer želi učvrstiti stražnjicu i smanjiti trbuh i izgledati kao žene koje se takmiče u bikini fitnessu ili koje se nalaze na naslovnicama Women`s Healtha, a nije napravila nikakvu promjenu onda vjerojatno radi alibi treninge i ne hrani se dobro. Transformacija tijela se može postići relativno brzo do jednog nivoa. Nemojte miješati rekreacijski nivo sa naprednim rekreativcima i natjecatelje.

#### 2. GRUPA VJEŽBAČA – KONDICIJSKA PRIPREMA:

S druge strane imamo ljude (vježbače) kojima je**razvoj sposobnosti** na prvom mjestu, a izgled je posljedica treninga i prehrane iako često to nije tako.

Uzmite u obzir jednog powerliftera. Njemu je cilj podići veliku težinu i on time mjeri svoj uspjeh. Odnos mišića i potkožnog masnog tkiva mu je na drugom mjestu. Slično je i sa dizačem utega ili sa sportašem koji radi trening s utezima s ciljem da bude bolji u svom sportu. Ponekad u nekom svom periodu treninga može imati naglasak da ciljano podigne mišićnu masu da bi poboljšao performanse u svom sportu, ali uglavnom mu je najbitniji rezultat na terenu jer ako nema transfer sa ovog treninga na teren onda mu to ništa ne znači.

#### 3. GRUPA VJEŽBAČA – CROSSFIT:

Kod ljudi koje treniraju CrossFit je malo drugačije jer oni moraju imati **više sposobnosti razvijenih do visokog nivoa** pa je indirektno i izgled po pozitivnim utjecajem treninga.

Pošto trebaju imati visok nivo snage s vanjskim opterećenjem (weightlifting, powerlifting, kettlebell, različite vježbe poput hokejskih iskoraka) i sa vlastitim tijelom (gimnastika, muscle-up, sklekovi u stoju) mišićna masa mora biti dobra  
. Istovremeno moraju imati visok nivo mišićne i kardiorspiratorne izdržljivosti (trčanje, veslanje, plivanje, bicikl) što dovodi do smanjenja potkožnog masnog tkiva i poboljšanja mišićne definicije.  
Također metode koje koriste u svom treningu su **kombinacija dobrih metoda iz sportova snage i sportova izdržljivosti**. Ne stavljam CrossFit ispred drugih metoda nego samo analiziram metode koje se koriste.

CrossFit treninzi su napravljeni na takav način da dovode do navedenih promjena. Stvar je odabira vježbača koju metodu želi koristiti. I u CrossFit –u ima ljudi koji ne treniraju redovito i ne daju se dovoljno nemaju rezultate kakve očekuju niti što se tiče funkcionalnosti, nivo motoričkih i funkcionalnih sposobnosti niti izgleda.

#### 4. GRUPA VJEŽBAČA – FUNKCIONALNI TRENING:

Tu spadaju oni koji rade samo „funkcionalno“, ali su malo izgubili pojam što je pravi trening. To znači da otprilike rade 40 minuta treninga rolanje i mobilnost, onda uzmu bučice od 2,5 kg i rade čučnjeve na BOSU-u ili pogađaju neke duboke mišiće za koje niti sami ne znaju kako djeluju, ali uglavnom 3 serije povlačenja sajle prema dolje bi trebali sve riješiti.  
Trebali bi nakon toga biti ekstremno jaki jer rade ispravan obrazac pokreta i vjerojatno očekuju da će se nakon ovih vježbi probuditi jedno jutro savršeno posloženi i bez disbalansa i napraviti čučanj sa 200 kg.

Visokointenzivni intervalni trening (HIIT) ne rade jer naravno ako ste malo umorni mogli bi narušiti obrazac pokreta i onda ako se to desi vjerojatno nas sve čeka sudnji dan. Da malo pogledaju sportska natjecanja vidjeli bi da nije sve svaki put savršeno. **Često i osobni treneri zastrane**. To ispadne onda ovako: fitness i kondicijski treneri bi htjeli biti fizioterapeuti, a opet fizioterapeuti bi htjeli biti doktori.