

# Prednosti i nedostatci grupnih fitnes programa

---

**Amrein, Sara**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2022**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Kinesiology Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Kineziološki fakultet Osijek**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:265:589717>

*Rights / Prava:* [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-09-27**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the Faculty of Kinesiology Osijek](#)



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Sara Amrein

**PREDNOSTI I NEDOSTATCI GRUPNIH FITNES  
PROGRAMA**

Završni rad

Osijek, 2022. godina

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku  
Kineziološki fakultet Osijek  
Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Sara Amrein

**PREDNOSTI I NEDOSTATCI GRUPNIH FITNES  
PROGRAMA**

Završni rad

JMBAG: 0267043310

e- mail: samrein@kifos.hr

Mentor: doc. dr. sc. Mijo Ćurić

Osijek, 2022.

Josip Juraj Strossmayer University of Osijek  
Faculty of Kinesiology Osijek  
University undergraduate study of Kinesiology

Sara Amrein

**ADVANTAGES AND DISADVANTAGES OF GROUP FITNESS  
PROGRAMS**

Undergraduate thesis

Osijek, 2022.

**IZJAVA**  
**O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI,**  
**SUGLASNOSTI ZA OBJAVU U INSTITUCIJSKIM REPOZITORIJIMA**  
**I ISTOVJETNOSTI DIGITALNE I TISKANE VERZIJE RADA**

1. Kojom izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je \_\_\_\_\_ završni (navesti vrstu rada: završni / diplomski) rad isključivo rezultat osobnoga rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu. Potvrđujem poštivanje nepovredivosti autorstva te točno citiranje radova drugih autora i referiranje na njih.
2. Kojom izjavljujem da sam suglasan/suglasna da se trajno pohrani i objavi moj rad u institucijskom digitalnom repozitoriju Kineziološkog fakulteta Osijek, repozitoriju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku te javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju „Narodne novine“ broj 123/03., 198/03., 105/04., 174/04., 2/07.-Odluka USRH, 46/07., 63/11., 94/13., 139/13., 101/14.-Odluka USRH, 60/15.-Odluka USRH i 131/17.).
3. Izjavljujem da sam autor/autorica predanog rada i da je sadržaj predane elektroničke datoteke u potpunosti istovjetan sa dovršenom tiskanom verzijom rada predanom u svrhu obrane istog.

**Ime i prezime studenta/studentice:**Sara Amrein

**JMBAG:** 0267043310

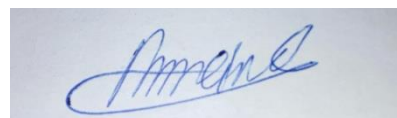
**Službeni e-mail:** samrein@kifos.hr

**Naziv studija:** Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

**Naslov rada:** Prednosti i nedostaci grupnih fitness programa

**Mentor/mentorica završnog / diplomskog rada:** doc. dr. sc. Mijo Ćurić

U Osijeku 19. rujna 2022. godine



Potpis \_\_\_\_\_

## **Naslov rada: Prednosti i nedostaci grupnih fitness programa**

### **SAŽETAK**

Grupni fitness je program vježbanja koji se izvodi s drugim ljudima i obično ga vodi instruktor, a mogu se prema osnovnim fitness komponentama podijeliti u ove četiri skupine: kardio programi, mišićni programi, kardio-mišićni programi te body and mind programi. Opće poznata činjenica je da vježbanje pozitivno utječe na zdravlje čovjeka i grupni fitness programi kao takvi sa sobom nose razne prednosti. Ipak, prilikom razmišljanja o odlasku na takvu vrstu treninga vježbač treba biti svjestan i nedostataka grupnog vježbanja što bi moglo biti presudno za odlazak na isto. Najveća mana svakog grupnog fitness programa je nedovoljno posvećenosti individui. Budući da planiranje i programiranje treninga nije prema željama i potrebama individue, on se može negativno odraziti na vježbačeve rezultate. S obzirom da takav pristup nije optimalan u smislu poštivanja individualnih potreba, ciljeva i sposobnosti sudionika, danas je sve popularniji individualni trening koji se, uz stručnog trenera, u potpunosti prilagođava pojedincu. Osim utjecaja na komponente zdravstvenog fitnesa, redovito tjelesno vježbanje pozitivno utječe i na psihološki status. Tjelesna aktivnost ili tjelovježba mogu poboljšati zdravlje i smanjiti rizik od razvoja nekoliko bolesti poput dijabetesa tipa 2, različitih vrsta tumora i kardiovaskularnih bolesti, ali što je najvažnije našu kvalitetu života.

**Ključne riječi: grupni fitness; programi; tjelesna aktivnost; kvaliteta života.**

## **Title of the paper: Advantages and disadvantages of group fitness programs**

### **ABSTRACT**

Group fitness is an exercise program that is performed with other people and is usually led by an instructor, and can be divided into these four groups according to the basic fitness components: cardio programs, muscle programs, cardio-muscle programs, and body and mind programs. It is a well-known fact that exercise has a positive effect on human health, and group fitness programs as such bring with them various advantages. However, when thinking about going to this type of training, the exerciser should be aware of the disadvantages of group training, which could be crucial for going to the same. The biggest flaw of any group fitness program is insufficient dedication to the individual. Since the planning and programming of the training is not according to the wishes and needs of the individual, it can have a negative impact on the exerciser's results. Given that such an approach is not optimal in terms of respecting the individual needs, goals and abilities of the participants, today individual training is increasingly popular, which, with a professional trainer, is fully adapted to the individual. In addition to influencing the components of health fitness, regular physical exercise also has a positive effect on psychological status. Physical activity or exercise can improve health and reduce the risk of developing several diseases such as type 2 diabetes, various types of tumors and cardiovascular diseases, but most importantly our quality of life.

**Keywords: group fitness; programs; physicalactivity; quality of life.**

# SADRŽAJ

1. UVOD .....	1
2. POVIJEST GRUPNIH FITNES PROGRAMA.....	2
3. GRUPNI FITNES PROGRAMI .....	4
3.1. Podjela fitnes programa .....	5
4. PREDNOSTI I NEDOSTACI GRUPNIH FITNES PROGRAMA.....	8
5. ZNANSTVENA ISTRAŽIVANJA O PREDNOSTIMA I NEDOSTACIMA GRUPNIH FITNES PROGRAMA.....	11
6. ZAKLJUČAK .....	13
7. LITERATURA .....	14
POPIS PRILOGA.....	15



## 1. UVOD

Izraz grupni fitness obuhvaća bilo koji oblik fitnessa koji se izvodi u grupnom okruženju, pod vodstvom osobnog trenera ili grupnog instruktora. Budući da ovaj oblik vježbanja postaje sve popularniji, danas se mogu pronaći grupni fitness satovi gotovo bilo koje vrste, kako aerobika tako i treninga snage. Različiti autori su na drugačiji način podijelili grupne fitness programe pa tako danas poznajemo više podjela tih programa.

Nadalje, osim dobrobiti za tjelesno zdravlje, postoje dobrobiti za mentalno zdravlje koje se može ostvariti pridruživanjem grupnim satovima fitnessa. Studije pokazuju da sam osjećaj da je osoba dio tima može povećati motivaciju. Osjećaj timskog rada također može potaknuti osobe da dovrše težak zadatak čak i ako rade sami.

Opće poznata činjenica je da vježbanje pozitivno utječe na zdravlje čovjeka. Grupni fitness programi kao takvi sa sobom nose razne prednosti. Iako postoji mnoštvo benefita treniranja u grupi, mnogi će se ipak odlučiti za individualni trening koji također broji svoje prednosti.

Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije vodeći uzrok smrti u svijetu su kardiovaskularne bolesti. Od njezinih posljedica godišnje umre preko 17,5 milijuna ljudi tj. 31% od svih smrti u svijetu uzrokovano je ovim bolestima. Procjenjuje se da će do 2030. godine 23,6 milijuna ljudi godišnje umirati zbog istih bolesti (WHO, 2016). Zbog svega gore navedenoga fitness je danas zdravstveno usmjeren i djeluje na slijedeće sastavnice: sveukupan sastav tijela, srčano dišnu izdržljivost, mišićnu izdržljivost, mišićnu snagu te fleksibilnost.

Jedan od glavnih pokretača grupnih fitness programa bio je dr. Kenneth H. Cooper kada je uveo koncept aerobnog vježbanja. Na temelju njegovih knjiga i slijedivši njegove metode treninga mnogi drugi instruktori kročili su u svijet fitnessa i ispisali povijest. Najpoznatije su definitivno Jane Fonda i Jackie Sorensens, ali i mnogi drugi.

## 2. POVIJEST GRUPNIH FITNES PROGRAMA

Od početka vremena čovječanstvo je ovisilo o atletskom umijeću. Opstanak najjačih bio je posebno ključan kroz povijest i evoluciju čovječanstva.

Nadalje, kroz prapovijesno doba čovjek je svoje tijelo koristio kao alat za lov i sakupljanje te preživljavanje. Danas, iako čovjek više nije tjeran u fizičke ekstreme kako bi održao život u primitivnom smislu, moderni čovjek koristi fitness kako bi obuhvatio zdravlje i dobrobit. Važno je razumjeti evoluciju zdravlja i fitnesa za čovječanstvo kroz stoljeća kako bismo u potpunosti shvatili njegovu temeljnu nužnost u današnjem društvu i temelj modernog fitness pokreta.

Od vremena primitivnog čovjeka do otprilike 2500. pr. Kr. atletizam se koristio kao neophodan alat za lov i sakupljanje. Kako je vrijeme napredovalo prema rođenju Isusa, fitness se nije koristio samo za održivost, već je postao neophodan kako bi se održala najveća carstva na svijetu kroz vojnu snagu. Neka od najvećih drevnih carstava na svijetu, uključujući Perzijsko carstvo, Makedonsko carstvo i Rimsko carstvo izgrađena su na mentalitetu organiziranog tjelesnog vježbanja. Tjelesna spremnost bila je od najveće važnosti za osiguranje snage i dugovječnosti njihovih carstava. Nije iznenađenje da su svi propali zbog pogoršanja tjelesne spremnosti s razvojem ekstravagantnog načina života (Becic, 2016.).

Pogledamo li pozornije riječ fitness, uočavamo da je ona nastala od engleske riječi „fit“ koju prevodimo kao frazu „biti u formi“ ili „biti spreman/spremna“. Redovita tjelesna aktivnost, povećanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, kvalitetan san i prehrana pridonose pozitivnoj slici čovjekovog zdravlja, a temeljni su pojmovi koje vezemo uz fitness. Slova u skraćenici FIT označavaju:

F – frekvencija, tj. učestalost vježbanja (minimum tri puta nedjeljno)

I – intenzitet vježbanja (umjeren) i

T – (time) vrijeme trajanja aktivnosti (minimum 30 min).

(Bartecck, Knuth, Morkamer, Oswald, Wobke, 1999.)

Moderni fitness pokret, kakav se poznaje danas, razvio se iz vojnog natjecanja između naroda tijekom Drugog svjetskog rata i hladnog rata. Postajalo je jasno da muškarci nisu bili fizički sposobni služiti vojnu službu u svojoj zemlji tijekom novačenja. Ljudi koji su razvili novi fitness pokret bili su vizionari poput Jacka Lalannea, koji se smatra ocem američkog fitnesa.

Predsjednici poput Johna F. Kennedyja snažno su vjerovali u sposobnost zdravlja, naglašavajući kondiciju kao osnovu za sve druge oblike izvrsnosti (Becic, 2016.).

Aerobni program vježbanja kojeg je krajem šezdesetih godina osmislio doktor Kenneth H. Cooper danas poznajemo pod nazivom aerobik. Većina pojavu aerobika smatra začetnicom grupnog treniranja tj. grupnog fitnesa.

Cooper je nazvao aerobik upravo tako pošto se zasniva na tjelesnim aktivnostima koje zahtijevaju veću potrošnju kisika, a traju dovoljno dugo da bi se u rad uključio i kardiovaskularni i dišni sustav kao i drugi sustavi organa. Godine 1968. izdaje svoju prvu knjigu pod nazivom „Aerobics“ koja je predstavljala plan vježbanja kojim bi se poboljšale aerobne sposobnosti sportaša i rekreativaca. Budući da je Cooperova prva izdana knjiga bila pisana samo za muški rod, njegove kasnije knjige izdaje zajedno sa suprugom, a pažnju posvećuju ženama. Dvije takve najpoznatije knjige su „Novi aerobik“ (1970) te „Aerobik za žene“ (1972) gdje se govori o gimnastici i svrsi glazbe tijekom sata aerobika. Cooper je na osnovu rezultata istraživanja došao do zaključka da se aerobikom mogu baviti sve kategorije ljudi, bez štetnih posljedica (Ljubojević, Šebić 2017: 14).

Treba spomenuti činjenicu da se u nekim zemljama grupni fitnes programi poistovjećuju s nazivom aerobik. Termin je nastao kao posljedica nepreciznog prevođenja, no danas poznajemo mnoštvo fitnes programa pod drugim nazivima koji su ipak ušli u upotrebu i kao takvi se i koriste.

Revolucija zdravlja i fitnesa događa se i zdrav način života bit će glavna sila i rast će do epskih razmjera u industriji zdravlja sutrašnjice. U 21. stoljeću fitnes, pravilna prehrana i duhovna ravnoteža bit će osnovni temelj zdravog života i značajno utjecati na to kako se gleda na industriju zdravlja (Becic, 2016.).

U sljedećih 10 do 20 godina te će komponente postati još značajnije i promijenit će način na koji se u zdravstvenoj i medicinskoj industriji gleda na zdrav način života. Ekonomski prosperitet i nacionalna sigurnost ovise o tjelesnom zdravlju pojedine države. Tjelesnom aktivnošću, zdravom prehranom i duhovnom ravnotežom može se upravljati te kontrolirati i potpuno izbjeći 60-70 % poznatih bolesti današnjice.

### 3. GRUPNI FITNES PROGRAMI

Grupni fitnes programi predstavljaju raznovrsne i suvremene programe koji se odvijaju pod stručnim vodstvom instruktora i uz glazbenu pratnju. Sve grupne treninge povezuje činjenica da se odvijaju uz glazbu, a različitost se vidi u kretnim strukturama, cilju, namjeri, intenzitetu i upotrebi rekvizita i pomagala.

Najčešće se izvode tijekom slobodnog vremena svakog pojedinca, a svima su dostupni. (Mandarić, 2018: 69).

Svaki grupni fitnes program mora biti usmjeren na poboljšanje, očuvanje i unaprijeđenje kardiorespiratornog sustava, mišićne snage, mišićne izdržljivosti i pokretljivosti, kao i regulaciju tjelesnog sastava (Mandarić, 2018: 69).

Sadržaji svakog grupnog fitnes programa trebaju ostvariti određene opće i specifične zadatke o kojima govori Obradović (1999). Ti zadaci mogu se podijeliti u četiri skupine:

1) zadaci koji su usmjereni očuvanju i unaprijeđenju zdravlja vježbača (prevencija kardiovaskularnih, respiratornih i psihosomatskih oštećenja, djelovanje na unutarnje organe kako bi se poboljšala njihova funkcija, poboljšanje posture, osloboditi tijelo od senzomotornog zamora, poboljšanje imuniteta, očuvanje psihičkog zdravlja te kod žena priprema za majčinstvo i trudnoću);

2) zadaci usmjereni na očuvanje i unaprijeđenje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti vježbača (podizanje kondicije na veću razinu, utjecaj na mišićnu izdržljivost, aerobnu i anaerobnu izdržljivost, repetitivnu snagu, pokretljivost, ravnotežu i koordinaciju, povećanje aerobnog kapaciteta te maksimalne potrošnje kisika);

3) estetski zadaci (razvoj estetski oblikovanog pokreta, spriječavanje nakupljanja masnog tkiva na kritičnim zonama, utjecaj na pravilno držanje tijela i kralježnice te usklađenost pokreta i glazbe);

4) socio-psihološki zadaci (socijalizacija, korisno iskorištavanje slobodnog vremena, utjecaj na osobine ličnosti).

Na osnovu ovih zadataka može se zaključiti da bilo koji grupni fitnes program utječe na tjelesno, mentalno i socijalno zdravlje pojedinca (Mandarić, 2018: 70).

### 3.1. Podjela fitnes programa

Kako ne postoji točna definicija grupnih fitnes programa tako i nema točno određene podjele. Grupni fitnes programi prema Jocić-Vignjević (2012.) mogu se prema osnovnim fitnes komponentama podijeliti u ove četiri skupine:

- kardio programi – namjenjeni razvoju, očuvanju i unaprijeđenju kardiorespiratornih sposobnostima vježbača
- mišićni programi – namjenjeni oblikovanju i jačanju muskulature, razvoju mišićne snage i izdržljivosti
- kardio-mišićni programi – namjenjeni razvoju kardiorespiratornih sposobnosti te oblikovanju i jačanju muskulature
- body and mind programi – namjenjeni razvoju pokretljivosti i ravnoteže, kao i mentalne ravnoteže

Kardio programi su svi programi koji u sebi sadrže specifične i nespecifične kretne aktivnosti cikličkog tipa. U takve aktivnosti ubrajamo: hodanje, trčanje, vožnja bicikla, ples i druge aktivnosti koje zahtijevaju rad velikih mišićnih skupina. Najveći utjecaj kardio programa je na kardiorespiratorni sustav.

Obično jedan sat takvog treninga traje od 30 pa sve do 90 minuta, a ovisi o tipu i intenzitetu kardiorespiratorne vježbe. Najčešće se primjenjuje trening duljine 45-60 minuta. Prilikom planiranja i programiranja treninga treba se uzeti u obzir vježbačeva treniranost, godine, spol, iskustvo te mogućnosti tj. sposobnosti.

Kada govorimo o kardio opremi najčešće se upotrebljavaju: vijače, klizeći diskovi, traka za hodanje i trčanje, steperi i ergometri. Logično je da se kardio trening može održati i bez dodatne opreme, ali tada instruktor mora izraziti kreativnost u pripremi sadržaja.

Izbor glazbe ovisi o vrsti i tipu kardio treninga te opremi koja se koristi.

Kardio fitnes programe možemo podijeliti na one s koreografijom i bez koreografije. Programi koji koriste povezane, ali i nepovezane kretne strukture uz elemente koordinacije i ritma su: Zumba, Step, Hi-low, Dance, Cardio dance i sl. Kretnje moraju pratiti tempo glazbe, što znači da ne mora nužno podrazumijevati plesne kretnje već promjenu kretne strukture npr. hodanje u mjestu u ritmu glazbe. Kardio programi bez koreografije privlačniji su za one vježbače koji plesne tj. ritmičke strukture smatraju kompleksnima. Primjer takvog programa može biti Jumping fitness trampolin (Ljubojević, Šebić 2017: 35-37).

Mišićni programi podrazumijevaju jačanje i oblikovanje muskulature u vidu razvoja mišićne snage i mišićne izdržljivosti. Najčešće korištena metoda vježbanja je metoda progresivnog opterećenja. Ovi programi za razliku od kardio programa ne moraju se izvoditi uz glazbu ni koreografiju. Glazba ima ulogu podizanja energije tijekom vježbanja i služi kao dodatna motivacija vježbaču.

Trening obično traje od 40 do 60 minuta, no ukoliko je fokus stavljen na samo jednu mišićnu skupinu može trajati i kraće. Fokusirat se možemo na sve mišićne skupine, pojedinu regiju (npr. jačanje gornjeg dijela tijela), jednu mišićnu skupinu, funkcionalni trening ili vježbe s ravnotežnim izazovima poput propriocepcije.

Organizirati jedan trening mišićnog tipa može se na više načina; rad po stanicama gdje se vježbe izvode naizmjenično po stanicama, kružni trening te trening u paru. Takva vrsta treninga u paru korisna je za možebitnu asistenciju pri izvođenju složenijih vježbi ili korištenju supramaksimalnih opterećenja.

Ovisno o raspoloživosti opreme, trening za razvoj mišićne snage možemo provesti bez opterećenja kada koristimo vlastitu težinu tijela. Šipke, slobodni utezi, elastične trake, lopte i step klupica samo su neki od rekvizita koji se koriste prilikom vježbanja s otporom.

Tone up, Body pump, New body, Group power, Aqua fitness, Core training samo su neki od naziva mišićnih programa kojih danas ima podosta (Ljubojević, Šebić 2017: 37-38).



Slika 1. Body pump

Izvor: <https://testosterone.pl/wiedza/body-pump-na-czym-polegaja/> (preuzeto: 13.9.2022.)

Najtraženiji program kada pričamo o fitnessu je definitivno kardio-mišićni program. Naime, on nudi prednosti koje su za većinu vježbača dobitna kombinacija. Izmjenjivanje kardio vježbi i vježbi snage rezultira poboljšanju funkcionalnih sposobnosti, ali i povećanju mišićne snage i izdržljivosti. Dužina trajanja kreće se između 30 i 90 minuta, a koristi se sva oprema kao i kod prva dva programa.

U ovu grupu spadaju: Workout programi, Body combat, Mix aerobik, Body attack, Boot camp, Fat burning i mnogi drugi (Ljubojević, Šebić 2017: 38-39).



Slika 2. Fat burning

Izvor: <https://www.gethow.org/how-to-reduce-distractions-and-focus-on-fitness> (preuzeto: 13.9.2022.)

Body and mind programi su koji povezuju tijelo i um. U ovoj vrsti programa najviše se utječe na dvije motoričke sposobnosti koje su možda nepravedno zapostavljene, a to su ravnoteža i fleksibilnost. Mišićni program zastupljen je u vidu pravilnog izvođenja pokreta sporijim tempom, svjesno i kontrolirano.

Kao i u svakom drugom programu, glazba je izuzetno bitan čimbenik. Pričajući o body and mind programima, glazba može imati terapijsko djelovanje te utjecati na relaksaciju. Pilates i yoga izdvajaju se kao najpoznatiji programi, a poseban naglasak u svim ovim programima stavljen je na tehniku disanja. Zbog toga je za vođenje instruktorima potrebna dodatna edukacija (Ljubojević, Šebić 2017: 93).

#### 4. PREDNOSTI I NEDOSTACI GRUPNIH FITNES PROGRAMA

Kardio programi, kao što je ranije rečeno, razvijaju funkcionalne sposobnosti. Ovim treningom ostvaruju se pozitivni efekti na kardiovaskularni i respiratorni sustav, poboljšava se transport kisika, čime se ujedno djeluje i na poboljšanje aerobnog kapaciteta. Reducira se potkožno masno tkivo, masna i nemasna masa stavljene su u dobar odnos, a povećava se gustoća kostiju. Cirkulacija je također poboljšana pomoću tzv. mišićne pumpe (Ljubojević, Šebić 2017: 29). Budući da ovakva vrsta treninga ponekad zahtijeva velike srčane napore, ne mogu se svi baviti s istom. Također prilikom naglog smanjenja potkožnog masnog tkiva može doći do razvijanja nekih bolesti, ali i pada imuniteta.

Mišićni programi oblikuju: pojedinačnu mišićnu grupu u harmoničnu cjelinu, oslabljelaj muskulaturi vraćaju tonus, razvijaju mišićnu snagu te mišićnu izdržljivost kao takvu, ali i fleksibilnost u pojedinom zglobu ili nizu zglobova. Mišićna aktivnost povoljno djeluje na očuvanje ligamenata, tetiva i hrskavice (Ljubojević, Šebić 2017: 29). Kao nedostatak možemo izdvojiti pretjeranu mišićnu masu koju vježbači često žele dobiti, a ona ih kasnije sputava u osnovnim životnim kretnjama poput npr. trčanja. Rad s opterećenjima uvijek može biti potencijalno opasan pogotovo ako nepravilno izvođenje vježbi i krivo doziranje opterećenja rezultira ozljedom.

Kardio-mišićni programi mogu pomoći u prevenciji raznih bolesti poput koronarne bolesti srca, masnoće u krvi, dijabetesa tipa II i mogih drugih. Pozitivno djeluju na rad svih unutarnjih organa, indirektno sudjeluju u izlučivanju toksina iz organizma što pomaže u borbi protiv celulita, održavanju dobre probave te borbi protiv pretilosti (Ljubojević, Šebić 2017: 30). Budući da kardio-mišićni programi objedinjuju sastavnice kardio programa te mišićnog programa, svi nedostaci tih programa transliraju se i na ovaj.

Body and mind programima može se poboljšati koncentracija i smanjiti gubitak moždanog tkiva, za što je zaslužna povećana cirkulacija, a to je posebno važno za osobe starije životne dobi i njihovu samostalnost. Izgrađivanje lijepog i pravilnog držanja tijela, ljepote i skladnosti pokreta. Ovakvom vrstom programa može se spriječiti nastanak osteoporoze, a time i prijeloma kostiju, prevenirati nastanak nekih oblika zloćudnih bolesti (Ljubojević, Šebić 2017: 30).



Problematika koja se javlja kod ovakve vrste treninga jest nedovoljna opuštenost uma, a nekim vježbačima monotonija. Javljaju se i predrasude zbog kojih se nekolicina vježbača ipak okreće drugim fitness programima.

Kada se općenito priča o dobrobitima bilo kojeg grupnog fitness programa kao glavna se sigurno ističe dostupnost svakom pojedincu i cjelokupnoj populaciji. Cijena jednog privatnog treninga kreće od minimalno 60 kuna pa na dalje. Prosječna mjesečna članarina u nekom fitness centru iznosi otprilike oko 250 kuna, a dolazak u teretanu moguć je minimalno 3 puta tjedno. Slijedom navedenog financijski je isplativije otići na grupni trening nego plaćati individualni trening.

Svaki fitness centar nudi širok spektar grupnih fitness programa. Naime, ukoliko vježbač želi izaći iz svoje komfor zone uvijek to može učiniti prebacivši se na drugi program na kojem do sada nikada nije sudjelovao. Prednost grupnih fitness programa je ta što je planiranje i programiranje treninga prepušteno stručnoj osobi. Brojna istraživanja pokazala su kako većina ljudi voli vježbati u grupi te kako grupni fitness programi pozitivno djeluju na socijalizaciju i cjelokupni psihološki status pojedinca. Dolazi do sklapanja novih prijateljstava, a nerijetko se dogode i simpatije. Vježbanje u grupi dokazano smanjuje anksioznost, pomaže u liječenju depresije i poboljšava koncentraciju. Grupni fitness programi prepoznatljivi su po energiji koja vlada na takvim satovima. Osim glazbe i poticaja voditelja, drugi vježbači također mogu biti motivacija za rad.

Grupni fitness programi imaju mnogobrojne prednosti koje su iznad navedene, no prilikom razmišljanja o odlasku na takvu vrstu treninga vježbač treba biti svjestan i nedostataka grupnog vježbanja što bi moglo biti presudno za odlazak na isto. Broj metoda rada koje bi se mogle primijeniti u individualnom radu puno je veći u odnosu na one koji treneri primjenjuju u grupnom vježbanju. Iako svaka teretana nudi brojne programe grupnih fitness programa, termini istih se ne poklapaju uvijek s ostalim životnim obavezama. Naime, većina programa održava se samo jednom dnevno i ako vježbač želi otići na tu aktivnost mora otići točno u tom terminu. Nažalost, ako je taj termin u vrijeme njegovog posla ili škole morat će odabrati drugu aktivnost koja će mu se možda manje svidjeti ili koja neće odgovarati njegovim ciljevima.

Najveća mana svakog grupnog fitness programa je nedovoljno posvećenosti individui. Sva pažnja nije usmjerena k jednoj osobi nego je ona raspoređena na sve vježbače i ostale stvari koje trener treba pratiti npr. broj ponavljanja, sadržaj i slično.

Ukoliko trener ne obrati dovoljno pažnje da vježbač radi neku vježbu nepravilno, vježbač će kasnije teško naučiti raditi tu vježbu pravilno. Samim time lakše će doći do ozljede, a sigurnost vježbača bi trebala biti na prvom mjestu. Također, do ozljede će zasigurno doći ukoliko je intenzitet previsok, opterećenje preveliko te će doći do pretreniranosti. Nažalost, pri upisu u većinu fitness centara ne provodi se inicijalno testiranje budućeg polaznika, niti je potrebna liječnička potvrda o zdravstvenom statusu u svrhu utvrđivanja eventualnih rizika vježbanja.

Budući da planiranje i programiranje treninga nije prema željama i potrebama individue trening se može negativno odraziti na vježbačeve rezultate. Osim toga, u grupne fitness programe stalno se uključuju novi vježbači, s malo ili nimalo iskustva u vježbanju, što trenerima tj. instruktorima predstavlja dodatan izazov u vođenju takvih programa. S obzirom da takav pristup nije optimalan u smislu poštivanja individualnih potreba, ciljeva i sposobnosti sudionika, danas je sve popularniji individualni trening koji se, uz stručnog trenera, u potpunosti prilagođava pojedincu.

## **5. ZNANSTVENA ISTRAŽIVANJA O PREDNOSTIMA I NEDOSTACIMA GRUPNIH FITNES PROGRAMA**

Lazunina i Kosheleva (2021) proveli su istraživanje utjecaja grupnog fitnes treninga na tjelesno zdravlje žena u dobi od 35-40 godina. Glavni cilj rada bio je istražiti utjecaj grupnog kardio-mišićnog treninga na tjelesno zdravlje žena u dobi od 35-40 godina. U istraživanju je sudjelovalo 24 žena podijeljene u dvije skupine; 12 u kontrolnoj i 12 u eksperimentalnoj skupini. U eksperimentalnoj skupini provodili su se treninzi snage i kardio treninzi uz korištenje dodatne opreme: step platforme, sobni bicikli, sprave za vježbanje i glazbena pratnja. Treninzi su se provodili dva puta tjedno. Eksperimentalna tehnika učinkovit je alat za korekciju tjelesne težine pridonoseći promjenama pokazatelja ukupne tjelesne težine.

Neki od korištenih kontrolnih testova bili su: fleksija te ekstenzija ruku u ležećem položaju na podu, bench press, skok u dalj iz mjesta, podizanje trupa itd. Kao rezultat istraživanja uočene su pozitivne promjene kod žena: puls u mirovanju se smanjio za 11,9% u odnosu na normalnu vrijednost istog u tim godinama, sistolički tlak smanjio se za 9,1%, a dijastolički za 8,5%. Indeks tjelesne mase smanjio se za 26,3% u eksperimentalnoj grupi. Ovo potvrđuje našu hipotezu da primjena grupnog fitness treninga doprinosi poboljšanju pokazatelja tjelesnog zdravlja, mijenjanje glavnih životnih stereotipa, sprječavanje očuvanja i jačanja zdravlje uključenih žena.

Nadalje, istraživanje koje su proveli Grant i suradnici (2004) na 26 žena starije životne dobi i prekomjerne tjelesne težine u trajanju od 12 tjedana.

Pokazala su funkcionalna kao i psihološka poboljšanja kao rezultat 40-minutnog grupnog kardio-mišićnog programa koji se provodio dvaput tjedno. Varijable mjerene u tom istraživanju obuhvaćale su tjelesnu masu, indeks tjelesne mase, kožne nabore, krvni tlak, vrijednosti kolesterola, ustajanje sa stolice, hodanje po stepenicama, test fleksibilnosti, upitnik o zadovoljstvu vlastitim životom te upitnik o psihološkoj samoprocjeni. Program vježbanja u koji su ispitanice bile uključene obuhvaćao je aerobni trening i trening s opterećenjem. Rezultati istraživanja pokazali su pozitivne promjene na sve ispitivane morfološke karakteristike, motoričke i funkcionalne sposobnosti. Osim toga, eksperimentalna grupa puno je bolje ocijenila upitnik o zadovoljstvu vlastitim životom u odnosu na kontrolnu grupu.

Kraemer i suradnici (2001) analizirali su utjecaj treninga na step klupicama i kombinacije treninga na step klupicama i treninga s opterećenjem na 35 zdravih, aktivnih žena koje su

podijeljene u 4 grupe. Prva grupa provodila je samo trening na step klupicama u trajanju od 25 min, druga grupa provodila je kombinaciju treninga na stepu i treninga s opterećenjem, treća samo trening na step klupicama u trajanju od 40 min, a četvrta je bila kontrolna grupa. Njihovo istraživanje pokazalo je značajan napredak u kardio-respiratornim sposobnostima u svim grupama, a najveći napredak zabilježen je kod grupe koja je kombinirala step trening i trening s opterećenjem. Također, rezultati su pokazali statistički značajno smanjenje frekvencije srca u mirovanju (za 8-9 otkucaja), smanjenje postotka masnog tkiva (za 5-6%) te značajno povećanje mišićne jakosti i izdržljivosti u grupi koja je provodila kombinaciju treninga na step klupicama i treninga s opterećenjem.

## 6. ZAKLJUČAK

Kada govorimo o individualnom tjelesnom vježbanju ili vježbanju u grupi, važno je istaknuti da i jedan i drugi način vodi prema istom cilju, a to je zdravlje pojedinca. Grupni fitness programi kao takvi sa sobom nose razne prednosti. Može se zaključiti kako grupni fitness programi imaju skoro jednako prednosti koliko i nedostataka. Ključno je pitanje kakve su želje, potrebe te financijske mogućnosti pojedinca. Kao najveća prednost svakog grupnog treninga može se izdvojiti pozitivan utjecaj na čojekovu homeostazu, ali i na cijelokupnu sliku zdravlja. Unaprijeđenje i održavanje motoričkih i funkcionalnih sposobnosti zasigurno olakšavaju svakodnevni život i obaveze, a kroz socijalizaciju se stvaraju nova prijateljstva. Financijska prilagođenost grupnog fitnessa te osjećaj pripadnosti nekom kolektivu također su velike prednosti. Najveća mana svakog grupnog fitness programa je nedovoljno posvećenosti individui. Iz toga se može roditi još problema poput ozljeda i korištenju neprilagođenih opterećenja. Uloga slobodnog vremena, odnosno fleksibilnost također igra značajnu ulogu s obzirom da vježbač možda ne stigne uvijek na trening u danom terminu.

Istraživanja su pokazala kako je sa stajališta tjelesnog zdravlja isplativije individualno vježbati, no nedostatak energičnosti i socijalna nota zasigurno nedostaju, a to može nekom vježbaču biti presudno.

Na kraju svega, najbitnije je da se svaki vježbač prilikom te nakon treninga osjeća korisno i ispunjeno, a da je razina zdravlja na najvećoj mogućoj razini.

## 7. LITERATURA

1. Caspersen, C. J., Powell, K. E., Christenson, G. M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Rep*, 100(2), 126-131.
2. Grant, S., et.al. (2004). The Effects of a 12-week Group Exercise Programme on Physiological and Psychological Variables and Function in Overweight Women. *Public Health*, 118(1), 31-42.
3. Grant, S., Todd, K., Aitchison, T., Kelly, P., Stoddart, D. (2004). The Effects of a 12-week Group Exercise Programme on Physiological and Psychological Variables and Function in Overweight Women. *Public Health* 118(1), 31-42.
4. Jocić-Vignjević, P. (2012). Razvoj grupnih fitnes programa od Vorkouta do dauac. *Beograd: Univerzitet u Beogradu - Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja*, 23(1), 30-38.
5. Kraemer, W.J., et.al. (2001). Resistance Training Combined With Bench Step Aerobics Enhances Women's Health Profile. *Med. Sci. Sports Exerc*, 33(2), 259-269.
6. Lazunina, I.V., Kosheleva, M.V. (2021). Study of the influence of group fitness training on the physical health of women aged. *Sport and Healthy Lifestyle Culture in the XXI Century*, 29(1), 35-40.
7. Ljubojević, A. i Šebić, L. (2017). *Grupni fitnes programi*. Banja Luka: Univerzitet u Banja Luci, Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.
8. Mandarić, D.S. (2018). *Grupni fitnes programi - u teoriji i praksi*. Beograd: Univerzitet u Beogradu, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
9. Milanović, D. (2013). Teorija treninga. Kineziološki fakultet u Zagrebu
10. Siler, B. (2000). Pilates tijela. Biovega.
11. World Health Organization, "Leading cause of death", <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates/gh-leading-causes-of-death> (pristupljeno: 13.7.2022.)

## POPIS PRILOGA

1. Body pump, preuzeto s: <https://testosterone.pl/wiedza/body-pump-na-czym-polegaja/>  
(datum preuzimanja: 13.9.2022.)

2. Fat burning , preuzeto s: <https://www.gethow.org/how-to-reduce-distractions-and-focus-on-fitness> (datum preuzimanja: 13.9.2022.)