

Stručni rad

VJEŽBANJE U FITNESSU S NAMJEROM POTICANJA ZDRAVOG ŽIVOTNOG STILA UČENIKA U SREDNJEM STRUKOVNOM I TEHNIČKOM OBRAZOVANJU

**Katja Šegula, profesorica tjelesnog odgoja
Srednja škola za ugostiteljstvo i turizam Maribor**

Sažetak

Članak je napisan kao sažetak smjernica za vježbe i upotrebu sprava u fitnes vježbaonicama, za promoviranje zdravog životnog stila u nastavi tjelesnog odgoja u fitnesu. Poseban akcent je usmjeren na opis sprava i njihovu upotrebu. U ovom se članku objašnjavaju kako teorijska tako i praktična ishodišta vježbe u fitnesu, koja utječe na zdrav životni stil učenika.

Ključne riječi: Fitnes, učenici, zdrav životni stil, fitnes sprave

1. Uvod

Životni stil je karakterističan način života pojedinca, a oblikuje ga grupa izrazitih ponašanja, koja se pojavljuju u određenom vremenskom periodu. Formira se pod utjecajem iskustva i životnih prilika. Na njega utječu ponašanje roditelja i prilike u užim porodičnim odnosima, obrazovanje, zdravstvena zaštita i drugi socijalni faktori, kao i faktori životne sredine. [2] U literaturi najčešće nailazimo na podjelu životnog stila na zdrav i nezdrav, to jest onaj koji šteti zdravlju. Turk cjelovito i jednostavno ovako opisuje zdrav životni stil: „ Zdrav životni stil isključuje štetne navike, npr. pušenje i prekomjerno uživanje hrane, posebice one koja nema odgovarajuće sastojke. Zdrav životni stil također usmjerava ka tjelesnoj aktivnosti, hodanju, trčanju, planinarenju , vožnji bicikla, plivanju, skijaškom trčanju, itd. Ljude nauči da koriste stepenište umjesto lifta, noge i bicikl umjesto automobila, i podstiče ih ka spoznavanju užitka večernjeg umora. Kada se tako živi potreba za pušenjem je manja, unutrašnje napetosti i stresovi su rjeđa pojava. Nakon lijepog izleta, završenog u znoju vlastitog lica, u znatnoj će se mjeri rasplinuti također pretjerana zabrinutost kako ostvariti previsoko zacrtane ciljeve. U zdrav životni stil spada i briga o odgovarajućoj tjelesnoj težini. Zdrav životni stil koji je stvoren tokom mladosti i kasnije nadograđivan može i u poznim godinama da očuva svježinu tijela i duha.“ [5] Zdrav životni stil se najčešće povezuje sa tjelesnom komponentom. Ona obuhvata sve, počevši od zdravih navika ishrane, izbjegavanje alkoholnih pića, duhana i ostalih opijata, do prikladne tjelesne djelatnosti i očuvanja odgovarajuće tjelesne težine. [2] Svjetska zdravstvena organizacija opredjeljuje tjelesnu djelatnost kao bilokakvo tjelesno kretanje, koje ostvaruju skeletni mišići, i čija posljedica je potrošnja energije. [6] Pod pojmom tjelesna aktivnost tako obuhvaćamo širi spektar čovjekovih aktivnosti. Osim sportskih obuhvaćamo još mnogo drugih aktivnosti, koje ne možemo nazvati sportskim. [4] Sportska rekreacija je tako jedan od pojavnih oblika sporta, koji znači bavljenje sportom u slobodnom vremenu, radi njegovog osmišljavanja, druženja, opuštanja i zabave, kao i očuvanja psihičke ravnoteže, vitalnosti i zdravlja. [1] Pori i drugi navode da »je bistvo sportske rekreacije u kretanju. Suština je u veselju, sreći i zadovoljstvu, koje kretanje donosi. Bistvo je u zadovoljstvu samim sobom, bilo da je rezultat zadovoljstvo, bolja tjelesna pripremljenost, dobro raspoloženje, bolja samouvjerenost.... Ili samo skladno razvijeno tijelo i ljepši vanjski izgled. Bistvo je, dakle, u pozitivnim efektima kretanja na čovjeka kao cjelinu. [3]

2. Ciljevi vježbe

Ciljevi nastave tjelesnog odgoja u fitnessu su osposobiti učenike za pravilnu upotrebu fitness trenažera i pomagala (elastične trake, trake za vježbanje, lopte, klizači, palice, kolijevke, ručke, okrugle uteži sa ručkom...), kao zamjenu za upotrebu klasičnih fitness trenažera; a da pritom stječu također osnovna znanja o djelovanju organizma pri tjelesnom naporu i primjeni različitih metoda za razvoj snage, izdržljivosti i gibljivosti.

3. Metode rada

Sportski pedagozi smo u velikoj mjeri ograničeni izborom pomagala i sprava za rad u vježbaonicama. Donekle je lakše kada je rad moguć u fitness vježbaonicama, jer su te vježbaonice dosta dobro opremljene. Kada je riječ o izvođenju vježbe s namjerom poboljšanja životnog stila učenika za njihovu su motiviranost neophodne pojedine sprave. Prije početka izvođenja vježbe izvršimo analizu početnog stanja, a nakon nekoliko sati vježbe ponovno izvršimo analizu konačnog stanja. Analiza stanja uključuje mjerenje opsega, kao i izvođenje odabranih fitness testova gibljivosti, izdržljivosti u snazi i opće izdržljivosti. Vježba je učinkovita ukoliko je usmjereno izvodimo bar 6 tjedana uzastopce, i to 1x tjedno približno 60-70 minuta. Učenici će u nastavi naučiti pravilno koristiti sprave i pomagala. Pomoću sprava za razvoj aerobnih sposobnosti (bicikl, traka za trčanje...) učenici se zagriju i rastegnu mišiće gimnastičkim vježbama, koje su im poznate još iz nastave tjelesne i zdravstvene kulture u vježbaonicama. Zagrijevanje traje približno 15 minuta. Glavni dio vježbe traje 45-55 minuta. Nakon 6 tjedana izvođenja vježbe slijedi ponovna analiza stanja opsega i izabranih fitness testova gibljivosti, izdržljivosti u snazi i opće izdržljivosti. U našem primjeru, kada je riječ o fitness vježbaonici koristimo sprave koje se jednostavno upotrebljavaju.

3.1. Sprave, pomagala i njihova upotreba



Slika 1: Traka za trčanje

Najjednostavnije su za upotrebu. Na njima možemo da hodamo ili trčimo. Obrazac kretanja vježbe je jednostavan. Brzinu i nagib (uzlaznu/silaznu) trčanja ili hodanja programiramo vrlo jednostavno, na elektronskom zaslonu. Na njemu možemo da mijenjamo i trajanje vježbe, srčanu frekvenciju, potrošnju energije tokom napora. Možemo da puštamo svoje najomiljenije filmove, gledamo TV emisije, ili pretražujemo internet. Pod ekranom ili na ručkama je mjerач otkucaja srca, sa kojim možemo svakog trena da izmjerimo srčanu frekvenciju. Većina sprava ima prekidač za zaustavljanje u slučaju nužde, a na obje strane ručku koju možemo da držimo ili se uhvatimo za nju (npr. ukoliko izgubimo ravnotežu). Trake za trčanje su posebice prikladne za početnike, zapravo za sve koji su u slabijoj aerobnoj pripremljenosti; jer na njima mogu hodati kao da „šetaju“ u prirodi. Sve trake za trčanje imaju i unaprijed pripremljene programe

vježbe po izdržljivosti, intervalnim i drugim metodama. Trake za trčanje zimi upotrebljavaju i vrhunski trkači, koji zbog hladnog zraka ne mogu vježbati na otvorenom. Eliptični trenažeri-orbitrek



Slika 2: Eliptični trenažer-orbitrek

S gledišta uzorka kretanja su nešto zahtjevnije. Na početku neki imaju pojedine teškoće sa koordiniranjem pokreta i ravnoteže. Na njima možemo da hodamo, trčimo, simuliramo kretanje hodanja po stepeništu i skijaško trčanje. Za razliku od trake za trčanje na ovim spravama su dodatno aktivne i ruke. Posebno su prikladne za sve koji bi željeli da smanje silu što djeluje na njihove zglobove. Zato se upotrebljavaju i u procesima rehabilitacije poslije ozljeda. Zbog aktivne uključenosti ruku na njima je potrošnja energije, kod jednakog intenziteta vježbe, donekle veća nego na trakama za trčanje. Slično kao trake za trčanje imaju elektronski zaslon, sa svim osnovnim i dodatnim mogućnostima upotrebe. Imaju također unaprijed pripremljene programe vježbe po izdržljivosti, intervalnim i drugim metodama. Intenzivnost, to jest zahtjevnost, vježbe se najčešće vrlo jednostavno programira, sa dvije tipke. Eliptične sprave su izrazito upotrebljive za dinamično zagrijavanje kod vježbe snage; posebice kada želimo razvijati snagu mišića prednje strane gornjeg dijela tijela i ruku. Primjerene su također za završni dio jedinice vježbe, kada želimo da podstaknemo regeneraciju tih mišića.



Slika 3: Sobni bicikl

U fitness centrima je često više vrsta bicikala (Slika 5), koji se razlikuju prvenstveno po tome kakav je položaj tijela prilikom vožnje bicikla. Uspravni položaj je sličan vožnji cestovnog bicikla, ležeći (ili potrbušni) je sličan vožnji cestovnog ili planinskog bicikla. Većina tih bicikala koja stvaraju otpor, čime se podešava težina okretanja pedala, upotrebljava elektromagnetne indukcije. Podešavanjem veće težine okretanja pedala magnet usporava okretanje zamašnjaka. To osjećamo kao teže okretanje pedala. Prijenos je direktan, zato vožnja na njima stvara skoro potpuni osjećaj vožnje na pravim biciklima. Možemo ih voziti i u stojećem položaju, i zato omogućavaju, među ostalim, simulaciju vožnje uzbrdo, sa mijenjanjem ritma i prenošenja težine na lijevu i desnu nogu. Sjedalo, koje je podesivo po visini i udaljenosti od upravljača, kao i podesiva visina upravljača, omogućavaju vrlo precizna podešavanja bicikla prema tjelesnim karakteristikama pojedinca. Obrazac kretanja kroz vježbu je jednostavan. Eliptične sprave imaju elektronski zaslon, sa svim osnovnim dodatnim mogućnostima upotrebe; slično trakama za trčanje. Bicikli su vrlo praktični i za dinamično zagrijavanje prilikom vježbe snage nogu. Ali isto tako su upotrebljivi u zaključnom dijelu jedinice vježbe, kada želimo podstaknuti regeneraciju tih mišića.



Slika 4: Sprava za veslanje-ergometar

Mjere količinu obavljenog rada tijekom napora. Podešene su za mjerenje količine energije, koju veslač utroši za vrijeme veslanja. Idealne su za sve koji prilikom vježbe žele ujedno da uključe sve veće mišiće tijela. Obrazac kretanja kroz vježbu je donekle zahtjevniji. Pojedini početnici imaju u početku teškoće sa koordiniranjem pokreta, jer moraju uskladiti kretanje ruku i nogu. To su najsvestranije sprave za aerobnu vježbu, i omogućavaju postizanje različitih ličnih ciljeva (vježbu snage mišića cijelog tijela, kao i razvijanje aerobnih i anaerobnih sposobnosti...). Prikadne su i za starije, jer je prilikom pravilne vježbe na ovim spravama donekle rasterećen bubrežni dio kralježnice. Sprave za veslanje zimi koriste i vrhunski veslači, za dinamično zagrijavanje ili čak i za trening; kada zbog hladnog zraka ne mogu vježbati na otvorenom. Ove sprave vrlo su korisne i za dinamično zagrijavanje tijekom izvođenja vježbi snage, jer uključuju praktično sve mišićne grupe. Korisne su također u zaključnom djelu jedinice vježbe, kada želimo da ubrzamo regeneraciju tih mišića.



Slika 5: Višenamjenska fitness sprava

Namijenjene su za izvođenje vježbi različitih vrsta snage. Vrlo su korisne, jer učenicima omogućavaju da pomoću jedne sprave ciljano vježbaju za više mišićnih grupa. Na jednoj spravi može se izvoditi vježba za snagu ruku, pri čemu se može razvijati snaga fleksora i ekstenzora ruke, snaga mišića ramenog obruča, prsnih mišića, kao i snaga gornjeg dijela leđa. Na drugoj strani sprave vježba se snaga nogu, pri čemu je moguće razvijati fleksore i ekstenzore zgloba koljena. Vježbe imaju jednostavnu tehniku izvođenja i jednostavan način programiranja željene opterećenosti. Višenamjenska fitness sprava ima jedan nedostatak. Na njoj vježbu može da izvodi samo jedan učenik, zato se te sprave većinom nalaze u školskim fitnessima, wellness centrima i hotelskim objektima. Za potrebe sportskog odgoja nastojimo da pronađemo fitness vježbaonicu, gdje su sprave za izvođenje vježbi kao pojedinačni trenažeri, a ne kao cjelovita ponuda.



Slika 6: Kolijevka

Upotrebjavamo ih za izvođenje vježbi sa kojima razvijamo opću tjelesnu spremnost i kondiciju.



Slika 7: Uteži i ručka

Veoma su prikladni za razvoj mišića ruku i trupa. Slobodni uteži, odgovarajuće težine, dodajemo jednostavnim vježbama za snagu ruku i trupa, koje u većini slučajeva u početku izvodimo bez dodatnih uteži, da učenici savladaju pravilnu tehniku izvođenja.

3.2. Opterećenja i intenzitet

Na prvoj jedinici vježbe sa učenicima analiziramo, odnosno testiramo, pomoću pretklona sjedeći, njihove početne sposobnosti za pokretljivost, i na pojedinim spravama napravimo test maksimalne snage. Maksimalnu srčanu frekvenciju određujemo metodom za određivanje maksimalne srčane frekvencije u naporu, pri čemu se još uvijek upotrebljava formula Haskella i Foxa iz 1970. godine.

$220 - \text{starost (godine)} = \text{SU}_{\text{max}} (\text{otkucaja/min})$.

Primjer određivanja maksimalne srčane frekvencije u naporu za 18-godišnjeg muškarca: $220 - 18 = 202$ otk./min. Dakle, maksimalna srčana frekvencija 18-godišnjeg muškarca je 202 otkucaja u minuti. Intenzitet i opterećenje određujemo između 50% - 60% njihovih maksimalnih sposobnosti na spravi. U vježbama sa pomagalima (kolijevka) intenzitet određujemo na temelju subjektivne ocjene (mogućnost razgovora tijekom izvođenja vježbe) i mjerenjem srčane frekvencije uz pomoć aplikacije na telefonu. Jedinica vježbe u našoj školi traje oko 70 minuta. Vježba se istovremeno izvodi na svim spravama i sa pomagalima; tako što učenici izvode vremenski određena ponavljanja. Vježbaju 30 sekundi, a zatim odmaraju 60 sekundi. U tih 60 sekundi pripremaju spravu primjereno svojim sposobnostima. Kružni trening izvedemo sa četiri do pet ponavljanja na svakoj stanici. Kružni trening uključuje i vježbu uz pomoć kolijevke i slobodnih uteži. U slučaju većeg broja učenika u grupi možemo dodati stanicu sa koordinacijskom ljestvom, elastikom za vježbanje ili velikom loptom.

3.3. Primjer programa vježbe

PRIPREMNI DIO

Pripremni dio jedinice vježbe razdijelimo na dva dijela: opće zagrijavanje i specifično zagrijavanje. Opće zagrijavanje sastoji se od aerobnih aktivnosti (brzo hodanje, trčanje, vožnja bicikla, orbitek...). Specifično zagrijavanje sadrži sklop dinamičnih gimnastičkih vježbi po topološkom principu - započinjemo sa dinamičnim vježbama istezanja za ruke i rameni pojas, slijede vježbe za jačanje trupa, i na kraju vježbe za noge.

GLAVNI DIO

Glavni dio vježbe čine vježbe za jačanje cijelog tijela. Za teret koristimo uteži, fitness sprave, vlastitu tjelesnu masu, a po potrebi i različita pomagala (kolijevka...).

Vrijeme trajanja vježbe, vrijeme odmora između vježbi, broj serija i dužina odmora između serija jednaki su tijekom cijelog programa.

U prvoj jedinici vježbe vršimo testiranje na spravama, a sa pomagalima ćemo utvrditi razinu intenziteta, zavisno od toga kako se učenik osjeća i kakva mu je srčana frekvencija.

U drugoj jedinici vježbu izvodimo 40 sekundi, potom slijedi 60 sekundi za promjenu mjesta i mjerenje srčane frekvencije; jer je to potrebno da se utvrdi optimalna intenzivnost. Izvedemo 3–4 serije, a između serija slijede 2 minute odmora.

U trećoj, četvrtoj, petoj i šestoj jedinici vježbe izvedemo trening po uzoru na drugu jedinicu vježbe.

4. Zaključak

Kroz vježbu u fitnessu sa učenicima utvrđujemo da je njihova motivacija za vježbu veća ukoliko upotrebljavamo trenažere i vježbu nadograđujemo kolijevkama, loptama, elastičnim trakama. Utvrdila sam također da samo nekoliko puta ponovljena vježba poboljšava životni stil učenika. Pozitivan učenik utječe na smanjivanje opsega tijela u predjelu trbuha i kukova. Također su se popravili rezultati fitnes testova s kojima sam mjerila agilnost snage i opću izdržljivost. Mišljenja sam da na takav način mogu utjecati na njihovu veću osviještenost za zdrav životni stil.

5. Literatura

- [1.]Kristan, S. (2012). Športni terminološki slovar: delovni izvod za širšo strokovno razpravo. Ljubljana: Fakulteta za šport. (Sportski terminološki rječnik: radni izvadak za širu strokovnu raspravu).
- [2.]Antuničević, T. (2016). Vpliv visokointenzivnega 6-tedenskega programa vadbe na izboljšanje življenjskega sloga. Diplomsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport. (Utjecaj visokointenzivnog 6-tjednog programa vježbe na poboljšanje životnog stila. Diplomski rad,...).
- [3.]Pori, M., Pori, P., Pistotnik, B., Dolenc, A., Tomažin, K., Štirn, I. in Majerič, M. (2013). Športna rekreacija. Ljubljana: Športna unija Slovenije.
- [4.]Škof, B., Tomori, M. in Stergar, E. (2010). Spravimo se v gibanje – za zdravje in srečo gre: kako do boljše telesne zmogljivosti slovenske mladine? Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport. (Pokrenimo se-radi se o zdravlju i sreći: kako do bolje tjelesne sposobnosti slovenačke mladeži?).
- [5.]Turk, J.(1998). Življenjski slog. V J. Turk (Ur.), V mladosti misli na starost (str. 27-28). Ljubljana: Društvo za zdravje srca in ožilja Slovenije. (Životni stil. U mladosti misli na starost).
- [6.]World Health Organization. (2016) Physical activity. Dobiveno na: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>