

Nastanak i popularizacija grupnih fitnes programa

Lukić, Bernard

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:265:568760>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-22**



Repository / Repozitorij:

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



Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Bernard Lukić

**NASTANAK I POPULARIZACIJA GRUPNIH FITNES
PROGRAMA**

Završni rad

Osijek, 2022. godina

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Kineziološki fakultet Osijek

Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Bernard Lukić

**NASTANAK I POPULARIZACIJA GRUPNIH FITNES
PROGRAMA**

Završni rad

JMBAG: 0267039267

e- mail: blukic@kifos.hr

Mentor: doc. dr. sc. Mijo Ćurić

Osijek, 2022. godina

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

Bernard Lukić

**THE ORIGIN AND POPULARIZATION OF GROUP FITNESS
PROGRAMS**

Undergraduate thesis

Osijek, 2022. year

IZJAVA
O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI,
PRAVU PRIJENOSA INTELEKTUALNOG VLASNIŠTVA,
SUGLASNOSTI ZA OBJAVU U INSTITUCIJSKIM REPOZITORIJIMA
I ISTOVJETNOSTI DIGITALNE I TISKANE VERZIJE RADA

1. Kojom izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je završni 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 je Kineziološki fakultet Osijek, bez naknade u vremenski i teritorijalno neograničenom opsegu, nositelj svih prava intelektualnoga vlasništva u odnosu na navedeni rad pod licencom *Creative Commons Imenovanje – Nekomercijalno – Dijeli pod istim uvjetima 3.0 Hrvatska*.
3. 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, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11, 94/13, 139/13, 101/14, 60/15).
4. 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: Bernard Lukić

JMBAG: 0267039267

e-mail za kontakt: blukic@kifos.hr

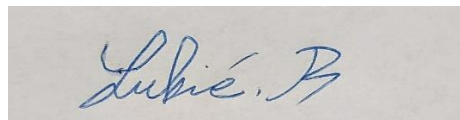
Naziv studija: Preddiplomski sveučilišni studij Kineziologija

Naslov rada: Nastanak i popularizacija grupnih fitness programa

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

U Osijeku, 2022. godine

Potpis:



SAŽETAK

Grupni fitnes programi predstavljaju iznimno popularne programe vježbanja čija popularnost raste iz dana u dan. Tijekom posljednjih sto godina, fitnes industrija razvila se kao jedna od najbržih industrija svijeta. Fitnes je nastao 80-ih godina 20. stoljeća kao pokret vježbanja u SAD-u kao suprotnost negativnim posljedicama suvremenog načina života. U ovom završnom radu govori se o nastanku i popularizaciji grupnih fitnes programa, budući da su oni danas razvijeniji nego ikada te njihova primjena raste iz dana u dan. Grupni fitnes programi prilagodljivi su te su pristupačni ljudima s različitim motoričkim i funkcionalnim sposobnostima. Ljudi različite kondicije i zdravstvenog stanja mogu se uključiti u različite vrste i oblike treninga. Fitnes programi koji se odvijaju u grupama svakako pozitivno utječu na stvaranje socijalizacije među ljudima te predstavljaju dodatnu motivaciju za same vježbače. Također, nužno je istaknuti da glazba ima važan utjecaj na same programe, a njezin tempo mora biti usklađen sa strukturama kretanja i izvedbom samih vježbi. Cilj ovakvih programa prvenstveno je utjecaj pojedinca na grupu. Natjecateljske karakteristike nisu toliko značajne u ovakvom obliku sporta, ali za razliku od toga važno je unaprjeđenje i očuvanje svih komponenti zdravstvenog fitnesa te stvaranje pozitivnih životnih navika koja se temelje na redovitom vježbanju i zdravoj prehrani.

Ključne riječi: fitnes industrija, zdravlje, fitnes, grupni fitnes programi, tjelesna aktivnost

SUMMARY:

Group fitness programs are extremely popular exercise programs whose popularity is growing day by day. Over the last century, the fitness industry evolved as one of the fastest forms of physical activity. Fitness originated in the 1980s as an exercise movement in the United States as opposed to the negative ramifications of the modern way of life. This final paper discusses the emergence and popularization of group fitness programs as they are more developed today than ever and their use is growing daily. Group fitness programs enable different people with different motor, anthropological, previously acquired or non-acquired experiences, different fitness and health background to be included in various types and forms of training. Fitness programs that take place in groups undoubtedly have a positive effect on creating socialization among people and represent an additional motivation for the exercisers themselves. Also, it is necessary to point out that music has a vital impact on the programs, and its tempo must be harmonized with the structures of movement and the performance of the exercises. The goal of such programs is not to focus on the individual and his progress at the level of the competitive path, but to maintain the fitness and health status of the individual in order to preserve his health system in the long-term.

Key words: fitness industry, programs, group fitness training, exercise, physical activity

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. POJAM <i>FITNES</i>	2
3. NASTANAK I POJAVA FITNESA KROZ POVIJEST	3
4. NASTANAK I POPULARIZACIJA GRUPNIH FITNES PROGRAMA	6
4.1. Najzastupljeniji grupni fitnes programi	14
5. ZAKLJUČAK	18
6. LITERATURA	19
7. PRILOZI	21

1. UVOD

U današnje vrijeme kada je ljudsko društvo u kontinuiranoj utrci s vremenom i težnjom za što boljim životnim standardom žalosna je činjenica da je čovjek zaboravio jednu od svojih osnovnih potreba, a to je potreba za kretanjem. Stres, moderne tehnologije, brza prehrana, općenito moderno doba i užurbani životni tempo doveli su do iznimno loše kvalitete ljudskog života. Također, postavlja se pitanje može li čovjek suvremenog doba biti zdrav ako je sve manje fizički aktivan? Kako bi spriječio negativni utjecaj suvremenog doba, potrebno je i dalje raditi na sebi i na svom tjelesnom i mentalnom zdravlju. Međutim, kada se govori o fitness industriji, pozitivna je činjenica da ona svakog dana raste te nudi različite fitness programe kojima su temeljni ciljevi tjelesno i psihičko očuvanje zdravlja čovjeka. Također, nužno je istaknuti još jednu pozitivnu činjenicu, a to je da su fitness aktivnosti danas dostupne svima, neovisno o uzrastu ili spolu te da fitness filozofija postaje životni stil većine ljudi. Poznato je i da primjena određenih vježbi ili metoda vježbanja u cilju poboljšanja psihofizičkog zdravlja poznata još od samih početaka ljudske civilizacije, i da su se već tada razvijali razni oblici vježbanja, koji su dakako različiti od današnjih, ali im je svrha zasigurno ista, a to je poboljšanje zdravlja pojedinca i njegovo trajno očuvanje. Cilj je ovoga završnog rada prikazati što je to pojam *fitness*, kako je on nastao i razvijao se kroz povijest, koja su mu glavna obilježja te prikazati podjele grupnih fitness programa i prikazati osobe koje su zaslužne za početke prvih grupnih fitness programa. Nadalje, objasniti će se zašto su ovi programi danas popularni u iznimno velikoj mjeri te zašto ih iz dana u dan prakticira sve više ljudi. Također, u radu će biti prikazano kako su se grupni fitness programi počeli razvijati te koje su temeljne osobe koje su zaslužne za razvoj fitness industrije kakvu danas imamo. Na kraju svega navedenog prikazat će se osnovni grupni fitness programi i njihove strukture te će se uvidjeti koje su sve prednosti i nedostaci grupnih fitness programa.

2. POJAM *FITNES*

Kada se govori o pojmu *fitnes*, u današnje vrijeme postoji niz definicija kojima ga se pokušava definirati. Većina ljudi smatra da je *fitnes* samo treniranje u teretani, što je zasigurno pogrešno tumačenje jer je *fitnes* puno više od toga. Termin *fitnes* često se upotrebljava u različitim kontekstima, ali postavlja se pitanje što uopće znači biti fit? Osoba koja je fit ne mora nužno biti najbolja i postizati vrhunske rezultate, ali se podrazumijeva da ima visok stupanj izdržljivosti, mišićne snage i fleksibilnosti.

Etimološki gledano, riječ *fit* potječe od srednjoengleske riječi *fitten* što znači stajati, dolikovati, a prvi se put pojavila u 14. stoljeću te je u 15. stoljeću promijenila svoj oblik u riječ *fit* (Mandarić, 2018: 9). Prema tome, riječ *fitnes* nastala je od osnove *fit*, odnosno glagola na engleskom jeziku *to be fit* što znači biti u formi, održavati dobru kondiciju i zdravlje. Taj termin prihvaćen je kao univerzalan, a podrazumijeva dobro zdravstveno, motoričko, estetsko, psihičko i tjelesno stanje čovjeka. *Fitnes* označava stanje dobrog tjelesnog i mentalnog zdravlja, dobre tjelesne kondicije nastale kao rezultat redovitog tjelesnog vježbanja i pravilne prehrane. Također, postoji i zdravstveno usmjereni *fitnes* kojima ima svoja određena obilježja i ciljeve kojima teži. „Tjelesni se *fitnes* manifestira u karakteristikama vezanim za zdravlje kao što su fleksibilnost, mišićna izdržljivost i snaga, kardiorespiratorna izdržljivost i tjelesna kompozicija. Značaj svakog područja ovisi o vrsti aktivnosti, pojedinčevim ciljevima i mogućnostima. Oni koji žele postići više od zdravog života, rade na poboljšanju snage, brzini, brzini reakcije, smanjenju ili povećanju udjela mišićnog tkiva.“ (Svoboda, 2017). Kada se sve sumira, može se reći da je *fitnes* nagrada za osobu koja provodi tjelesno aktivan život (Marković, 2006: 24). Zaključno, ne postoji jednoznačna definicija *fitnesa* jer ga svaki autor zasebno definira, ali jednostavno rečeno *fitnes* predstavlja optimalnu kondiciju tijela.

3. NASTANAK I POJAVA FITNESSA KROZ POVIJEST

U počecima razvoja ljudskog društva i prvih zajednica čovjek je, da bi preživio, morao loviti i ići u potragu za hranom i pićem. Ljudi su živjeli u plemenima te je do svakog drugog plemena trebalo nekoliko desetina kilometara, što upućuje na činjenicu da su se ljudi već od samih početaka morali kretati kako bi preživjeli (Marković, 2006: 9). Nakon nekog vremena ljudi su počeli obrađivati zemlju i baviti se stočarstvom iz čega se može uočiti da se čovjek kroz cjelokupni svoj život kretao, a samim time razvijao duševno i tjelesno (Cvetković, 2009: 5). Nužno je istaknuti da tadašnji čovjek nije imao utege i sprave nego je njegov tjelesni razvoj ovisio o životnim potrebama, instinktima i učenjem glavnih struktura kretanja koje su mu omogućavale kretanje. Pećinski crteži i brojni arheološki nalazi ukazuju na to da su trčanje, bacanje kamenja, ples, bacanje koplja i mačevanje štapovima predstavljali prve tjelovježbene tehnike koje su razvijane u uvjetima borbe za svakodnevno preživljavanje. Nakon njih slijede aktivnosti kao što su: plivanje, veslanje, jahanje, vožnja kola, jedrenje, hrvanje i klizanje. Prehistorijski primitivni čovjek vježbao je stotinama tisuća godina kako bi povećao svoju sposobnost za težak posao i obranu, a pogotovo za lov od čije je uspješnosti većinom ovisilo i samo preživljavanje.



Prilog 1. Pećinski crteži tjelovježbi u prvobitnoj zajednici ¹

¹ <https://sites.google.com/site/zdenkojajceviccom/> pristup: 2. 7. 2022.

Prve naznake organiziranog oblika tjelovježbe nalazimo kod Egipćana, a njihove brojne slike na zidovima grobnica dovode nas do zaključka kako je narod staroegipatske kulture njegovao određeni sustav tjelovježbe i sporta, odnosno slike nam govore da je postojao određeni sustav vježbanja koji je služio prvenstveno u vojne svrhe. Vitki, plemenito oblikovani likovi kao da su svakodnevno vježbali prema redovitom sustavu tjelesnog odgoja, međutim tjelovježba se ne spominje u književnosti, niti je zastupljena u velikim umjetničkim djelima.

Tijekom uspona Grčke i Rima, tjelesni razvitak bio je iznimno napredan te su već tada prihvatili tjelesni trening kao društveni standard i dio odgoja i razvoja pojedinca. Trening u vojne svrhe upotrebljava iznimno mnogo različitih struktura kretanja koji su u to vrijeme bili potrebni za preživljavanje u divljini, ali ti pokreti sada imaju drugi cilj, borbu. Vježbalo se trčanje i hodanje po raznim podlogama, skakanje, penjanje, podizanje teških predmeta, nošenje, bacanje i hvatanje, borba s i bez oružja. Počeci razvoja starogrčke tjelovježbe i sporta vezani su uz razne igre i nadmetanja koja tadašnji Grci priređuju u svečanim prilikama kao što su bili vojni pohodi, vjenčanja i pokopi. U tim prigodama Grci se hrvaju i šakaju, natječu u atletici i konjaništvu. Potkraj VI. stoljeća pr. Kr. je Pitagora iz Krotona osnovao školu u kojoj je dio nastave bio posvećen znanstvenom istraživanju, ali i sustavnoj tjelovježbi koja se sastojala od redovitih treninga, posebno trčanja i hrvanja, a pritom se pazilo i na prehranu. Veliki napredak na polju medicine ukazivao je na važnost tjelesne kulture za zdravi život pa su formulirani znanstveni principi i osnovne nove discipline nazvane u početku gimnastika, a kasnije higijena. Prvi koji je proučavao ova znanstvena područja bio je liječnik Herodik iz Selimye, koji je stekao korisno iskustvo istražujući teoretske aspekte treninga i prehrane. On je osnivač terapijske gimnastike namijenjene ne samo liječenju bolesti već i njihovoj prevenciji. Herodikova istraživanja inspirirala su Hipokrata (460-370 godine pr.Kr.) čiji su spisi postali temelj ne samo grčke nego i suvremene medicine. Hipokrat je mnogo pažnje pridavao svemu što bi moglo spriječiti bolesti, pogotovo preventivnoj vrijednosti tjelesnog vježbanja, te je razradio i uspostavio pravila za zdravi način života, zaključivši da je njegova osnova prije svega ravnoteža prehrane i tjelesnog napora. Sastavio je određeni dnevni režim redovitog vježbanja ujutro i popodne, prikladne dijete, a zasnovao je i čitav etički sustav odnosa prema tijelu. Također, brojni filozofi ovog razdoblja javno su isticali važnost harmoničnog razvoja tjelesnih i mentalnih snaga. Sokrat je i sam prakticirao ritmičku gimnastiku i ples sve do starije dobi, ali je bio protiv ikakva pretjerivanja u treningu. Platon je izrazito cijenio tjelesno vježbanje, naglašavajući njegovu korisnost za militaristički odgoj u njegovu konceptu idealne države. Aristotel (384 – 322. godine

pr.Kr.) je gimnastiku smatrao sastavnim dijelom obrazovanja, ističući da tjelesno vježbanje treba njegovati ne samo muževnost nego i ljepotu. Osuđivao je tendenciju prema napornim treninzima jer je smatrao da štete figuri i zdravom razvoju. Gimnazij je bio javna ustanova u kojoj su mladići tjelesno vježbali, a potom stjecali i duhovni odgoj. Glavna zgrada gimnazija bila je vježbaonica, palestra u kojoj se najčešće poučavalo hrvanje, šakanje i pankracij. Pomoćne prostorije u palestri bile su svlačionice, prostorije za mazanje uljem, soba za posipanjem pijeskom, prostorija za pranje hladnom i toplom vodom, te mokra i suha sauna. Mračno doba srednjeg vijeka bilo je ispunjeno usponima i padovima različitih carstava, krizama i bolestima te je stoga, tjelesni razvoj bio zanemaren i nije mu se davala nikakva pozornost. Moderni se fitness program, kakvog danas poznajemo, razvio jako brzo, 70-ih godina 20. stoljeća, prvotno u SAD-u i zapadnoeuropskim zemljama te je zahvatio cijeli svijet (Wolf-Cvitak, 2004: 3-10.).



Prilog 2. *Gimnazij*²

² <https://sites.google.com/site/zdenkojajceviccom/> pristup: 2. 7. 2022.

4. NASTANAK I POPULARIZACIJA GRUPNIH FITNES PROGRAMA

Kada se pokušava objasniti što su to grupni fitness programi najčešće se navodi da su to raznovrsni i suvremeni fitness programi koji se izvode organizirano u grupi pod vodstvom stručno osposobljene osobe i uz glazbenu pratnju. Također, zajednička im je karakteristika realizacija treninga u grupi uz glazbu, a njihova različitost temelji se na izvođenju pokreta te upotrebi sprava i rekvizita (Mandarić, 2018: 69).

Počeci grupnog fitnessa vežu se uz ime Jacka LaLannea koji je bio cijenjen kao najpoznatiji fitness trener u to vrijeme, motivacijski govornik i stručnjak za prehranu. Od 1951. do 1985. godine vodio je televizijski program, koji se prikazivao 34 godine, o zdravom vježbanju koje se temeljilo na atletskim pokretima, ravnoteži i usklađenosti dijelova tijela. Cijeli je svoj život posvetio želji da potakne što više ljudi da poboljšaju kvalitetu svog života kroz vježbanje. Motivacija za njegov cjelokupni rad u fitnessu bila je iznimno velika želja za pomaganjem ljudima. Također, on je bio jedan od rijetkih ljudi koji je poticao žene da dižu utege, suprotno mišljenju da bi to moglo smanjiti njihovu ženstvenost. Do 80-ih godina 20. stoljeća broj njegovih fitness klubova povećao se na preko 200 fitness klubova, ali ih je ubrzo prodao tvrtci *Bally Company*, a oni su ubrzo prerasli u brend, *Bally Totall Fitness*. On je izdao i brojne knjige o fitnessu te reklamirao rekvizite za vježbanje („*power juicer*“) (Ljubojević, Šebić, 2017: 12).

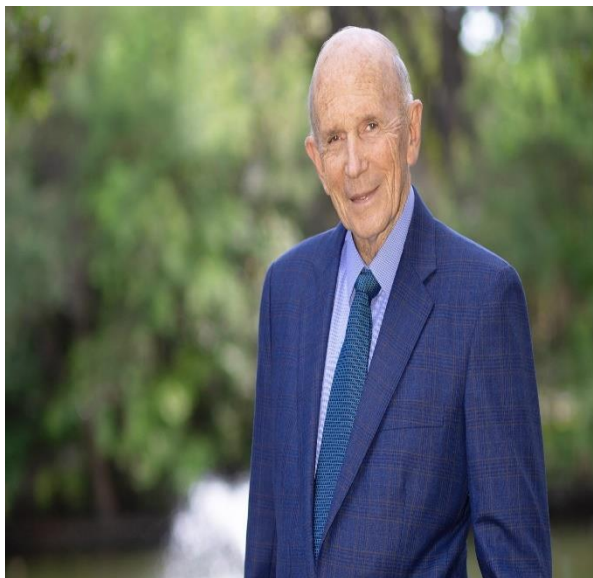


Prilog 3. Jack LaLann³

Ocem modernog fitnesa smatra se Keneth H. Cooper koji je 60-ih godina izdao knjigu *Aerobics* te prvi predstavio termin s novim konceptualnim pristupom vježbanju. Uveo je termin aerobnog vježbanja te ističe njegovu važnost, odnosno smatra da je aerobik sustav vježbanja koji osigurava razvoj i održavanje funkcionalnih sposobnosti (kardiovaskularnih i respiratornih). Također, on je zaslužan i za pojavu 12-minutnog testa trčanja (koji je po njemu dobio naziv *Kuperov test*) u kojemu treba pretrčati što više metara u zadanom vremenu i na taj način procijeniti svoju kondiciju. Osim navedene knjige *Aerobik*, izdao je i knjige *Novi aerobik* i *Aerobik za žene*, zajedno sa svojom suprugom u kojima govori o povezanosti ženske gimnastike i glazbe (Ljubojević, Šebić, 2017: 14). Također, u vrijeme velike popularnosti njegovog programa jedna skupina trenera fitnes programa nastavila je ideju o primjeni sličnih aktivnosti, ali u vodi pa je tako nastao *aqua fitness*. Organizirani su i prvi sati vježbanja u bazenima s glazbenom pratnjom u Rimu 1988. godine, ali program nije podržan od strane javnosti. Nekoliko godina kasnije, 1995. godine, Adami osniva Asocijaciju vježbanja u vodi i upoznaje fitnes trenere Italije s ovim programom, koji je sada bio prihvaćen (Mandarić, 2018: 90).

Kada se govori o počecima aerobika u Hrvatskoj, nužno je istaknuti kako je 1994. godine osnovana udruga hrvatskih aerobik instruktora (UHAI) te se iste godine pojavljuju prvi hrvatski predstavnici sportske aerobike na EP u Parizu (Blažević, Blažević, Zenić, 2011: 6).

³ <https://www.healthywomen.org/content/blog-entry/what-jack-lalanne-knew> pristup 3. 4. 2022.



Prilog 4. *Keneth Cooper*⁴

Zatim, sljedeća osoba koja je iznimno utjecala na razvoj fitnes programa je Judi Sheppard Missett, a njezina popularnost zadržala se i do današnjih dana. Ona je u fitnes programe dodala i plesnu koreografiju, a njezin princip vježbanja nazvan je *Jazzercise*, program koji je predstavljao jednosatni trening za cijelo tijelo koji se sastojao od kardio elemenata, vježbi snage i istezanja. Svoj je princip vježbanja iznimno razvila 1977. godine te je počela i s obukom instruktora, što je utjecalo na razvoj njezinog programa i na svjetskoj razini (Ljubojević-Šebić, 2017: 10-15.).

Nadalje, za daljnji razvoj plesnog aerobika zaslužna je bila Jacki Sorensen koja je 70-ih godina 20. stoljeća stvorila jedan od najutjecajnijih fitnes pokreta u modernoj povijesti, aerobik, koji je iznimno brzo proširio diljem Amerike. Ubrzo je razvila još dva programa, pod nazivom aerobno-plesno vježbanje (*Aerobic dancing workout*) i strong step (*Strong step*), koji su također bili jako brzo prihvaćeni, a samim time i broj njihovih vježbačica se povećavao iz dana u dan (Ljubojević, Šebić, 2017: 15).

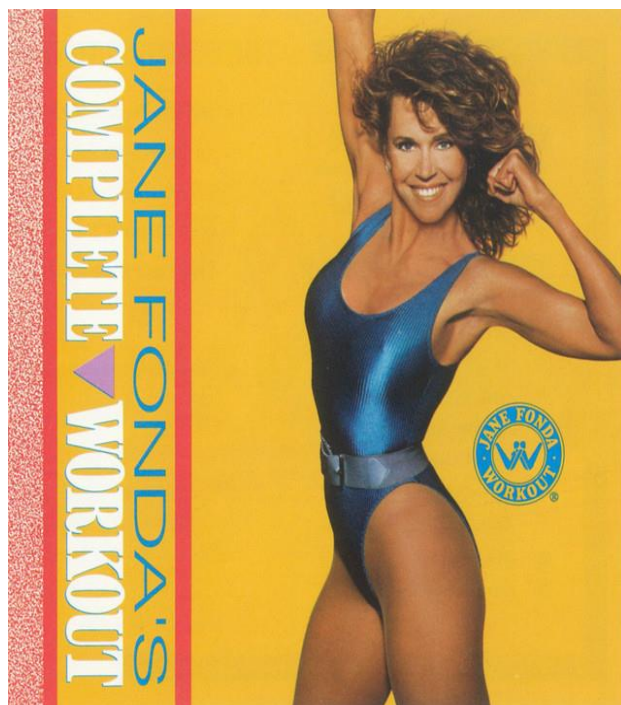
⁴ https://www.truehealthinitiative.org/council_member/kenneth-cooper/ pristup: 4.6.2022.



Prilog 5. Jacki Sorensen⁵

Značajnu ulogu u popularizaciji i širenju aerobika imala je slavna glumica Jane Fonda, koja je zaslužna za aerobik kakav i danas postoji, čiji su video-programi 80-ih godina 20. stoljeća osvojili cjelokupnu žensku populaciju. Ona je uspjela plasirati svoj program *Workout* te je uspjela navesti veliki broj žena, ali i muškaraca u važnost samog vježbanja, a samim time i stekla veliku popularnost u ženskoj fitness industriji, a njezino je tijelo postalo primjer savršenog ženskog tijela tadašnjeg vremena. Također, ona je autorica i istoimene knjige *Workout* koju je izdala 1980. godine, a godinu dana nakon toga objavila je i svoju drugu knjigu pod nazivom *Pregnancy, Birth and Recovery Workout* (Cvetković, 2009: 7).

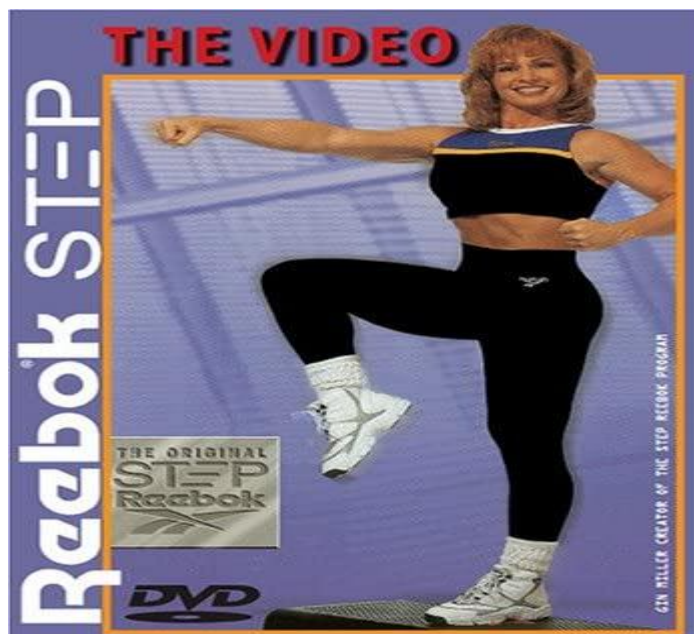
⁵ https://en.wikipedia.org/wiki/Jacki_Sorensen pristup: 3.5.2022.



Prilog 6. Jane Fonda ⁶

Gin Miller imala je značajnu ulogu u fitness industriji 80-ih godina 20. stoljeća uvodeći opremu za vježbanje u fitness industriju. Također, osmislila je i vježbanje na step klupici, koji je dobio naziv step aerobik koji je 20 godina bio jedan od najpopularnijih oblika grupnog fitnessa. Počela je koristiti elemente plesa (*funky, latino i hip-hop*) te elemente borilačkih vještina te je na taj način došlo do kombiniranja jednostavnih i složenih koreografija. U step aerobiku počela je primjenjivati elastične trake i jednoručne utege i brojne druge rekvizite, a samim time došlo je i novih vrsta aerobika: New Body-a, Aqua aerobic-a i Fitt ball-a (Jocić-Vignjević, 10: 2012).

⁶ <https://www.index.hr/fit/clanak/u-ove-prehrambene-navike-kune-se-jane-fonda/2362875.aspx> pristup: 4.6.2022.



Prilog 7. Gin Miller⁷

Krajem 80-ih Billy Blanks osnovao je još jedan program vježbanja koji se naziva *Tae bo* u kojemu se kombinira glazba s elementima boksa i borilačkih vještina čiji je primarni cilj bio pojačati intenzitet treninga. Njegov je program bio iznimno popularan početkom 90-ih jer je program bio jednostavan i lako izvediv te dostupan svim uzrastima. Program je, u odnosu na ostale tadašnje programe, predstavljao novinu s aspekta intenziteta vježbanja, vrste pokreta i njegovog načina izvođenja (Mandarić, 2018: 85).

Za pojavu zumba fitnesa zaslužan je Alberto „Beto“ Perez, koji je spojio glazbu, latinoameričke plesove i vježbanje. Njegov program obuhvaća osnovne principe aerobnog treninga i treninga s opterećenjem. Značajna je prednost ovog programa što ne zahtijeva strogo poštovanje plesnih pravila te propagira zabavu kroz vježbanje. Sama riječ zumba nema posebno značenje, a podrazumijeva programe vježbanja uz primjenu plesnih koraka salse, sambe, mamba, marenga, regetona i hip-hopa, kao i dosad karakterističnih koraka aerobnih programa vježbanja uz glazbu. Zumba fitnes popularan je i danas te broj njegovih sljedbenika iz dana u dan raste (Ljubojević, Šebić, 2017: 20).

⁷ <http://www.ginmiller.com/about> pristup: 4.6.2022.



Prilog 8. *Alberto Perez*⁸

Još jedan značajan doprinos u grupnoj fitness industriji dali su Leslie Roy Mills i njegova supruga Colleen, a ubrzo i njihov sin Filip, koji su osmislili *les Mills* sistem treninga, a osmišljen je na Novom Zelandu te je njegova pojava uzrokovala iznimno veliki korak u fitness industriji. Oni su bili atletičari koji su zajedno otvorili svoju prvu teretanu i ubrzo prenijeli svoju strast prema vježbanju na svog sina Filipa, koji je 1980. godine kreirao inovativne načine motiviranja ljudi za bavljenje tjelesnom aktivnošću. Ubrzo je razvio vlastiti sistem grupnih treninga uz glazbu, *Pump* koji se sastojao od vježbi s malim i umjerenim opterećenjem uz veliki broj ponavljanja, a primarni mu je cilj bio oblikovanje pojedinih mišićnih skupina. Program je doživio iznimno veliku popularnost na Novom Zelandu te je ubrzo plasiran i u Australiju. Nakon velikog uspjeha 1997. godine osnovao je međunarodnu Les Mills tvrtku, kojoj je temeljni cilj bio razvijanje novih programa, kao i njihovo odobravanje za primjenu po cijelom svijetu. Iz tog programa, kao njegove

⁸ https://en.wikipedia.org/wiki/Alberto_P%C3%A9rez_%28musician%29 pristup: 23.04.2022.

podvrste razvili su se: *Body Pump*, *Body attack*, *Body jam*, *Body balance* i *Body combat*). Nakon ovog programa neupitna je činjenica kako fitness programi postaju ozbiljna i popularna industrija (Mandarić, 2018: 87-89.).

Nadalje, značajna osoba u fitness industriji bio je i Jozef Pilates koji je zaslužan za stvaranje pilatesa. Tijekom svog života često je bio bolestan i često osuđivan od strane svojih vršnjaka, stoga je cijeli svoj život odlučio posvetiti jačanju fizičkog zdravlja. Njegov je temeljni cilj bio stvaranje serija vježbi kojima će ispraviti narušenu mišićnu ravnotežu i popraviti držanje, koordinaciju, snagu i pokretljivost te poboljšanje funkcije organa za disanje. Stalno je smišljao nove vježbe, rekvizite i sprave kako bi unaprijedio svoj način rada. Zanimljivo je istaknuti kako se neke njegove sprave i rekviziti i danas koriste, čak i u svom prvotnom obliku. Tijekom svog života nije dobio zaslužen priznanje, ali sistem metoda za koje se zalagao i koje je koristio danas se po njemu zovu *pilates metoda* (Mandarić, 2018: 90-94.).



Prilog 9. *Jozef Pilates*⁹

⁹ <https://www.facebook.com/236084043112986/posts/2030678313653541/> pristup: 23.4.2022.

4.1. Najzastupljeniji grupni fitness programi

Neke od prvih podjela grupnih fitness programa prikazali su Bergoč i Zagorc te su aerobno vježbanje uz glazbu podijelili prema sljedećim kriterijima: (Bergoč, Zagorc, 2000: 23).

- a) namjeni vježbanja
- b) upotrebi rekvizita
- c) glazbi
- d) populaciji
- 5) trajanju napora

Tablica 1. Podjela aerobnih programa vježbanja uz glazbu prema Bergoč i Zagorec (2000.)¹⁰

KRITERIJ	PROGRAMI
NAMJENA	-rekreativni aerobik -natjecateljski aerobik -aerobik s ciljem pripreme vrhunskih sportaša
UPOTREBA REKVIZITA	-high and low aerobic -step aerobic -slide aerobic -aqua aerobic -fit ball aerobic -new body -body pump -body sculpting

¹⁰ tablica napravljena prema uzoru na tablicu Mandarić, S. (2018). 107.

Blažević, Blažević i Zenić podijelili su fitness programe u tri skupine: (Blažević, Blažević, Zenić, 2011: 2).

- 1) programi aerobike
- 2) kardio fitness
- 3) vježbanje u teretani

Budući da je tema završnog rada nastanak i popularizacija grupnih fitness programa, prikazat će se temeljni programi aerobike. „Aerobiku ubrajamo u skupinu polistrukturalnih sportskih aktivnosti koje karakteriziraju određena ciklička gibanja, a izvode se sukladno s nekim konvencionalnim sustavom pri kojemu je osnovni cilj postići razvoj aerobnog kapaciteta i istovremeno zadovoljiti određene estetske kriterije“ (Blažević, Blažević, Zenić, 2011: 15). Popularnost aerobika pripisuje se karakteristika same aktivnosti jer zadovoljava sve potrebe njezinih polaznika, a to su želja za kretanjem i poboljšanje zdravstvenog sustava radi očuvanja zdravlja. U današnje vrijeme postoje različite vrste aerobika te upravo ta različitost omogućuje što većem broju ljudi različitih motoričkih znanja, antropoloških karakteristika, stupnju treniranosti i zdravstvenog stanja uključivanje u programe aerobike s ciljem postizanja određenog stanja fitnesa (Špehar, Fučkar, Gošnik, 2009).

a) Step aerobik

Step aerobik je vrsta aerobika u kojoj se upotrebljava steper na koji se vježbači penju i spuštaju tijekom treninga, a pritom radeći koordinirane pokrete i vježbe uz pratnju glazbe (Ljubojević, Šebić, 2017).

b) Hi/lo aerobik

Hi/lo aerobik je program aerobike u kojemu se naizmjenice upotrebljavaju poskoci, koraci, trčanje i skokovi niskog i visokog intenziteta. Low impact aerobik sastoji se od kretne strukture jednostavnih pokreta nogu, ruku i trupa u sporijem tempu od 140 - 160 bpm (Furjan-Mandić, 2011). High impact je vježbanje visokog intenziteta koraka uz kombinacije pokreta rukama. Za ovu vrstu vježbe nužno je pravilno izvođenje je su česte povrede zglobova i mišića ako se vježba ne izvodi pravilno.

Također, puls se penje do granica aerobne trening zone koja iznosi oko 80% maksimalnog pulsa vježbača (Ljubojević, Šebić, 2017).

c) Crossfit

Crossfit predstavlja grupni fitness program koji se temelji na iznimno visokom intenzitetu. Sastoji se od dinamičnih vježbi i eksplozivnih pokreta. Cilj programa je povećanje mišićne mase, snage i izdržljivosti. Također, vježbe služe za poboljšanje ravnoteže i fleksibilnosti, a njegovi pokreti oponašaju pokrete iz svakodnevnog života. Za izvođenje ovog programa nije potrebno mnogo rekvizita, a najučestaliji je rekvizit kettlebel (Ljubojević, Šebić, 2017).

d) Insanity

Insanity je trening maksimalnih intervala te se smatra jednim od najzahtjevnijih grupnih fitness programa jer se u takvom treningu ne koriste rekviziti nego težina vlastitog tijela. Vježbe su zahtjevne i brze te jačaju sve dijelove tijela. Prema ovom programu vježbe se izvode najjačom mogućom snagom u intervalima u trajanju od 3 minute, s pauzama između serija u trajanju od 30 sekundi. Izvodi se 10 vježbi, a svaki trening traje između 30 i 60 minuta (Ljubojević, Šebić, 2017).

e) Pilates

Pilates je vrsta grupnog fitness treninga koji se sastoji od dvije varijante (rehabilitacijski pilates i fitness pilates) koje su namijenjene različitim potrebama vježbača. Karakteristično za obje varijante je to što se sve vježbe izvode lagano i bez naglih pokreta. Cilj ovakvog treninga nije povećanje mišićne mase i snage nego stvaranje elastičnosti i izdržljivosti. Pilates je namijenjen ljudima koji žele poboljšati neki aspekt vlastite tjelesne forme ili ispraviti neki dio tijela.

f) Yoga

Yoga predstavlja grupni fitness program koji označava sustavan pristup unutar religijskih tradicija. Temeljni je cilj yoge unutarnji sklad, odnosno simbioza tijela, uma i duha. Ovaj program postoji u različitim inačicama te su neka od njih vezana uz određena religijska uvjerenja (Smith, 2004: 20-25.).

g) Zumba

Zumba predstavlja grupni fitness program koji je inspiriran plesom te uključuje latino i međunarodne plesne pokrete i na taj način stvara dinamičan fitness program. Zumba se sastoji od brzih i sporih ritmova koji oblikuju tijelo pomoću aerobik/fitness pristupa kako bi se postigla jedinstvena uravnoteženost „kardio“ učinka i mišićnog toniranja. Zumba fitness koristi neka osnovna načela aerobika, treniranja u intervalu i treniranja s otporom kako bi se maksimalno povećala potrošnja kalorija, kardiovaskularne pogodnosti i toniranje cijelog tijela.

5. ZAKLJUČAK

Na kraju svega navedenog može se zaključiti kako grupni fitnes programi predstavljaju treninge koji se sastoje od unaprijed isplaniranih i osmišljenih sadržaja, koji se po svojim načinima izvođenja razlikuju. Svaki trening grupnog fitnesa sastoji se od tri faze: uvodne, glavne i završne, a svaka faza ima svoj tijek, zadatak, sadržaj i metode. Grupni su fitnes programi popularniji sve više, a pozitivno utječu na sve sastavnice zdravstvenog fitnesa. Kako bi se grupni fitnes programi i dalje razvijali, potrebno je stalno raditi na njihovoj popularizaciji uz stalna istraživanja i usavršavanja načina vježbanja. Sama pojava fitnesa u velikoj je mjeri utjecala na fitnes programe kakve i danas imamo, a vidimo da se svake godine razvija sve više te se pojavljuju novi različiti programi. Svakodnevne, redovite i kontinuirane aktivnosti i vježbanje doprinose poboljšanju općeg zdravstvenog i tjelesnog fitnesa. Također, znanstveno je dokazano da vježbanje u grupi smanjuje anksioznost i negativne posljedice stresa, pomaže u liječenju depresije i poboljšava koncentraciju, stoga bi svaki pojedinac trebao prakticirati grupni fitnes barem dva puta tjedno. Sjedilački način života i užurbana svakodnevica uzroci su sve većih bolesti, kod mlađe i starije populacije, stoga je važno podizati svijest o nužnosti bavljenja fizičkim aktivnostima u korist zdravlja. I za kraj značajno je istaknuti da su pravilna prehrana i bavljenje tjelesnom aktivnošću garancija dugog i zdravog života.

6. LITERATURA

1. Bergoč, Š., Zagorc, M. (2000). *Metode poučenja v aerobiki*. Ljubljana: Univerzitet v Ljubljani, Fakultet za šport, Institut za šport.
2. Blažević, J., Blažević, M. i Zenić, N. (2011). *Fitness i aerobika*. (Priručnik za studente). Split. Preuzeto s http://www.kifst.unist.hr/~dado/index_files/FA.pdf (20.04.2022.).
3. Featherstone, M. (1982). *The body in consumer culture*. *Theory, Culture & Society*, 1(2), 18–33.
4. Cvetković, M. (2009). *Aerobik*. Novi Sad: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
5. Furjan-Mandić, G. (2011). *Grupni fitnes programi u kondicijskoj pripremi plesača*. Zagreb: Kineziološki fakultet.
6. Jocić-Vignjević, P. (2012). *Razvoj grupnih fitnes programa od Workouta do dauac*. Beograd: Univerzitet u Beogradu, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
7. Ljubojević, A. i Šebić, L. (2017). *Grupni fitnes programi*. Banja Luka: Univerzitet u Banja Luci, Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta.
8. Mandarić, S. (2018). *Grupni fitnes progami - u teoriji i praksi*. Beograd: Univerzitet u Beogradu, Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
9. Marković, V. (2006). *Fitnes: aktivnost za novo doba*. Novi Sad: Grafika Šabac.
10. Metikoš, D., Prot, F., Furjan-Mandić, G. i Kristić, K. (1997). *Zbornik radova. Suvremena aerobika*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
11. Miličević, L. (2013). *Kultura tijela i znanje o tijelu: etnografsko istraživanje korisnika teretana*. Diplomski rad. Zagreb: Filozofski fakultet u Zagrebu
12. Mišigoj-Duraković, M. (1999). *Tjelesno vježbanje i zdravlje*. Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu sveučilišta u Zagrebu.
13. Smith, J. (2004). *Pilates and Yoga: A High-Energy Partnership of Physical and Spiritual Exercise Techniques to Revitalize the Mind and Body*
14. Svoboda, V. (2017). *Kako je fitness postao industrija*, portal *Pokretom do zdravlja*, <http://bit.ly/2vgFmzJ> (stranica posjećena 15. travnja 2022. godine)
15. Špehar, N., Fučkar- Reichler, K. i Gošnik, J., (2009). *Intervalni trening u programima aerobike*. Kondicijska priprema sportaša. Zagreb: Tehničko veleučilište.

16. Terlouw TJ. (2007). *The rise and fall of Zander-Institutes in The Netherlands around 1900*. *Medizin, Gesellschaft, und Geschichte: Jahrbuch des Instituts für Geschichte der Medizin der Robert Bosch Stiftung*, 91-124.

17. Wolf-Cvitak, J. (2004). *Ritmička gimnastika*. Zagreb: Kugler.

7. PRILOZI

1. Gimnazij

https://sl.wikipedia.org/wiki/Gimnazij_%28Anti%C4%8Dna_Gr%C4%8Dija%29#/media/Slika:Pa-lestra,_Pompeii.jpg (2.6.2022).

2. Pećinski crteži u prvobitnoj zajednici, preuzeto s:

<https://sites.google.com/site/zdenkojajceviccom/> (02.07.2022.).

3. Jack LaLann, preuzeto s: <https://www.hollywoodreporter.com/tv/tv-news/godfather-fitness-jack-lalanne-laid-95210/> (23.04.2022.).

4. Keneth Cooper, preuzeto s: <https://www.dmagazine.com/style-beauty-wellness/2014/06/kenneth-cooper/> (23.04.2022.).

5. Jacki Sorensen, preuzeto s: <https://www.aerobicdancing.com.au/index.php/about-jacki-sorensen> (24.04.2022.).

6. Jane Fonda, preuzeto s: <https://www.today.com/popculture/popculture/jane-fonda-reflects-on-final-act-in-life-rcna27510> (24.04.2022.).

7. Gin Miller, preuzeto s: <https://www.gsdjagkj.cf/ProductDetail.aspx?iid=85312735&pr=61.88> (25.04.2022.).

8. Alberto Perez, preuzeto s: <https://cityzero.com/instructors/beto-perez/> (25.04.2022.).

9. Jozef Pilates, preuzeto s: <https://abc.amarilisonline.com/pilates-nemacki-izum-prica-o-jozefu-pilatesu/> (24.04.2022.).