

## RAZVOJ FITNES-a V ZADNJIH 10 LETIH

Fitnes si dandanes marsikdo predstavlja kot prostor z utežmi, napravami in mogoče kakšnimi trenažerji. Zraven seveda sodi recepcija, garderoba in mogoče kakšen tuš. Kaj pa pravzaprav je fitnes? Po definiciji ACSM (American College of Sports Medicine) je fitnes sposobnost orpaviti dnevne naloge, neda bi postal preutrujen. Človek, ki se ukvarja fitnesom naj bi bil sposoben ne samo orpavljati vsakodnevna opravila, temveč kadarkoli se lotiti aktivnosti doma ali izven doma. Profesor Ulaga je v Telesni vzgoji, šport in rekreacija, leta 1976, zapisal da gre za biodinamični potencial, ki usposablja organizem za vse vrste dela, kakotr tudi za to, da se po velikih obremenitvah kmalu umiri in preide v uravnovešeno stanje. Meni še najljubša pa bi bila definicija Peg Jordan, urednice revije American Fitness, ki je že v naslovu povedala vse. Fitnes je stalno se spreminjajoči koncept, kjer se prepletata sprostitvev napetosti, aktivno telesno sprostitvev, zabavo in razvedrilo..Prvič je prišlo do združitve telesa in duha, kar so še najboljše doumeli in povzeli trenerji fitnesa.

Včasih so centrom za fitnes pravili telovadnica, jeklarna, železarna in podobno. Vedelo se je, kakšne ljudi boste našli tam. »Napumpane«, strenirane, prave kerlce, ki živijo samo za trening. In iz prostorov se je večkrat slišalo glasno tuljenje ob dvigovanju velikih tež. Predvsem si večina predstavlja kakšnega Arnold-a Schwarzenegger-ja, ki premika jeklo in mišice istočasno. Ta stereotip je še zdaj prisoten v podzavesti ljudi, ki ne zahajajo v fitnese in njim je to negativna podoba. Vendar se globoko motijo.

Dandanes so fitnesi del večjega centra, običajno wellnes centra, ki ponuja, poleg fitnesa, tudi skupinske vadbe, solarij, savno, masaže in kozmetični salon. Vse to zajema pojem wellnesa (duševna, čustvena in fizična sprostitvev). Torej vsestranska skrb za telo in duha. In prav tu je fitnes naredil največji napredek. Torej pri dušnem zadovoljstvu. Že wellnes centri sami so postali neke vrste klubski prostori, kjer se ljudje družijo in spoznavajo. Torej je dobil fizičen trening drugorazredno mesto, saj se je umaknil socializaciji. Kaj je lepšega, kot narediti nekaj za svoje telo, poleg tega pa še spoznati koga novega ali pa srečati stare prijatelje. Zraven sodi primerna glasba, ki vas spodbuja k treniranju, primerna čistoča in ljudje, taki kot smo vi in jaz. Torej navadni občani in ne profesionalci, ki morajo življenje prilagajati vadbi, temveč vadbo prilagajajo prostemu času, ki ga imajo. Ampak tudi to ni bilo dovolj.

V zadnjih 10 letih se je fitnes razvil na vseh treh področjih fizičnega vpliva na telo. Za kardio vaskularno kondicijo je poskrbel s kardio napravami (kolo, tekač, stepper, eliptik in podobno), za mišični tonus so zadolženi izotonični trenažerji (klasični trenažerji, ki so primerni predvsem za ljudi, ki začenjajo z vadbo v fitnesu) in linijo klopi in prostih uteži (kjer se da prigarati tudi zavidljivo mišično maso), ter zadnji čas tudi poudarjeno propriocepcijo oz stabilizacijo. Temu so namenjene posebne ravnotežnostne deske, v najbolj sofisticiranem primeru celo povezane z zasloni, kjer vam »navidezna« inštruktorica kaže vaje, ki jih potem izvajate na deskah in s tem skrbite za večjo stabilizacijo sklepov.

Prav tako ne smemo pozabiti kulture nadzorovanih treningov, ki jih izvajate s pomočjo izbranih osebnih trenerjev, ki vas nedvomno najhitreje in najbolj varno pripeljejo do želenih rezultatov. Brez ugibanj, brez skrbi in brez obremenjevanja kaj bo in če bo.

Poleg vsega tega, se je fitnes industrija usmerila na zabavo obiskovalca. Predvsem je bil tu narejen največji napredek. Na kardio naprave so vgradili LCD zaslone, občutljive na dotik, preko katerih lahko spremljamo TV. Zdaj boste rekli, da to ni nič novega, da so že pred časom montirali televizorje po fitnesu, da so se lahko ljudje zabavali med vadbo z gledanjem programa. Res je, vendar, gre za novost v ponudbi, saj so dodali, poleg tega, da lahko sami zase izbirate kaj gledate in kaj poslušate, tudi to, da imate tudi možnost priklopa USB ključa ali celo iPoda oz iPhona. S tem so naredili še korak naprej, saj si lahko preko enkrana na kardio napravi izbirate glasbo, ki jo imate naloženo na USB ključu ali i-napravi in poslušate

ali pa si celo predvajate svoj pred naložen film, ki ga predvajate iz USB ključa oz i-naprave. Tako lahko pogledate kakšno oddajo, ki ste jo zamudili in še kaj naredite za svoje telo.

No, pa tudi to še ni bilo dovolj, zato so npr. pri ameriškem podjetju Life Fitness (eno izmed vodilnih podjetij v prodaji profesionalne fitnes opreme) šli celo tako daleč, da si lahko na njihovi internetni strani ([www.vivo.lifefitness.com](http://www.vivo.lifefitness.com)) naredite profil in izberete želeni cilj vadbe, virtualni trener pa vam pripravi program, ki si ga prenesete na USB ključ ali i-napravo, pridete v fitnes in priklopite. Program se sam zažene (na podlagi tega, kar vam je navidezni trener sprogramiral), vi ga izpeljete. Nakar se rezultati naložijo v vašo prenosno napravo, vi pa jo doma priključite na računalnik in vaši dosežki in napredovanje, ter s tem tudi priprava novih treningov, se beležijo v vaš profil. Torej dobite vašega lasnega osebnega trenerja.

Bistvo je to, da se kultura vadbe v fitnesih spreminja iz golih uteži in tuljenja ob dvigovanju uteži, v novo kulturo. Kulturo zdravega življenja, socializacije in zabave (angl. Intertainment), ki privablja v fitnes prostor novo generacijo ljudi. Ljudi željnih istočasno zdravega življenja in zabave. Kaj lahko pričakujemo v prihodnosti? Najverjetneje še večjo interakcijo multimedijskih nosilcev in prenosov podatkov, da bo treniranje v fitnesu naredilo še bolj zanimivo in popularno za še širšo populacijo. Problem je edino v tem, da razmišljanje ljudi (predvsem zaradi navad in stereotipov), ne dohiteva napredka v tej industriji. Torej vam preostane edino to, da pridete v fitnes in se soočite z napredkom. Poti nazaj ni.

Gašper Simčič