

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ



**„LEVELUP“ ПРОГРАМ ВЕЖБАЊА У СИСТЕМУ ГРУПНИХ
ФИТНЕС ПРОГРАМА**

Завршни рад

Студент:

Стефан Невистић

Ментор:

Др Сања Мандарић, редовни професор

Београд, 2022.

УНИВЕРЗИТЕТ У БЕОГРАДУ
ФАКУЛТЕТ СПОРТА И ФИЗИЧКОГ ВАСПИТАЊА
ОСНОВНЕ АКАДЕМСКЕ СТУДИЈЕ



**„LEVELUP“ ПРОГРАМ ВЕЖБАЊА У СИСТЕМУ ГРУПНИХ
ФИТНЕС ПРОГРАМА**

Завршни рад

Студент:

рада: Стефан Невистић

Бр. индекса: 65/2013

Комисија за оцену и одбрану завршног

1. Др Сања Мандарић, редовни професор - ментор
2. Др Бранка Марковић, ванредни професор
3. Марко Васиљевић, мастер асистент

Београд, 2022.

САЖЕТАК:

Утицај седентарног начина живота све више утиче на здравствени статус и физичке способности људске популације, те природна потреба наводи човека да се учесталије посвети физичким активностима. Групни фитнес програми представљају један од видова вежбања, који својим садржајем омогућавају људима да уз помоћ правилно дозираног вежбања унапреде своје физичко и ментално здравље. Циљ рада је приказати фристајл програм „Level UP“ у систему групних фитнес програма, његове појединости и посебан приступ према вежбачу. Програм је анализиран према следећим критеријумима: појединости програма, циљ програма, кретне структуре, структура часа и музика.

На крају се закључује, да „Level UP“ програм вежбања са својим нивоима припада фристајл групним фитнес програмима, чији је циљ развој једне или више моторичких способности, те да се реализује у затвореном простору, а у зависности од нивоа („L0“, „L1“, „L2“) програмски садржаји се реализују без или са реквизитима, као и без или с музичком пратњом.

КЉУЧНЕ РЕЧИ: Седентарни начин живота, вежбање, здравствени статус, фристајл програм,

САДРЖАЈ

1. УВОД	1
2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА	3
2.1 Појам и дефиниција фитнеса	3
2.1.1 Појам и подела физичког фитнеса	4
2.1.2 Фитнес програми	5
2.2 Појам и настанак групних фитнес програма	7
2.3 Систематизација групних фитнес програма	10
2.4 Структура часа групних фитнес програма	13
3. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ РАДА	17
4. АНАЛИЗА „LEVEL UP“ ПРОГРАМА И ЊЕГОВА УЛОГА У СИСТЕМУ ГРУПНИХ ФИТНЕС ПРОГРАМА	18
4.1 Карактеристике „LEVEL UP“ програма	18
4.2 Корективни фитнес – „L0”	21
4.3 Тренинг снаге и издржљивости – „L1”	25
4.4 Функционални тренинг - „L2”	27
5. ЗАКЉУЧАК	31
6. ЛИТЕРАТУРА	32

1. УВОД

Високи технолошки развој и седентарни начина живота, који је све више заступљен у модерној цивилизацији, константно подстичу физичку неактивност. С једне стране, савремено друштво повећава продуктивност, економичност и ефикасност у раду, што с друге стране резултира драстичним падом физичких способности укупне популације. Човек данас често заборавља на основну биолошку потребу, а то је потреба за кретањем. С тим у вези, треба истаћи да је редовно бављење физичким активностима у директној корелацији с физичким и менталним здрављем.

Групни фитнес програми својим садржајима пружају могућност ублажавања и отклањања наведених негативних ефеката, као и стицање заштите од различитих хроничних незаразних обољења, односно задовољавају потребу за кретањем и физичким вежбањем. Овакав систем вежбања је веома популаран начин вежбања, те је због тога понуда истих у свету, као и код нас, разноврсна. Може се рећи, да у данашњем капиталистичком и корпоративном свету, групно вежбање има позитивно психосоцијално деловање на вежбаче, посебно због тога што подстиче социјалне аспекте у развоју друштвене заједнице.

Међутим, један од недостака групног тренинга који се наводи у литератури, а и познат је из праксе, је да се интензитет вежбања уједначава за све вежбаче у групи. На тај начин омогућено је да, како почетници тако и вежбачима с дужим стажом, реализују планиране садржаје тренинга. Напредак на оваквим тренинзима је могућ до одређене границе, након чега се тело навикава на највиши интензитет и највеће расположиво оптерећење те на тај начин долази до стагнације. Корист за физичко здравље је немерљива и даље, али постоји опасност од недостатка мотивације због непостојања варијација у самом тренингу, те самим тим и немогућности даљег напретка у развоју физичких способности.

С друге стране, треба истаћи да је код почетника повећана могућност повређивања због интензитета вежбања на који нису навикли. Они не добијају адекватну посвећеност и пажњу током вежбања, што директно утиче на њихову безбедност током тренажног процеса.

„Level UP“ систем тренинга настао је као покушај решења претходно наведених недостатка групних тренинга. Идеја је настала услед жеље тренера да испуни очекивања, као и трајно задовољство клијената, и одржи ниво квалитета групног тренинга, имајући у виду различите потребе вежбача с дужим стажом од полазника. Познато је, да је особама које

почињу тренажни процес потребна додатна пажња од стране стручно оспособљеног лица. С тим у вези, додатна мотивација обезбеђена је осмишљавањем три нивоа тренинга који за годину дана пружају могућност да вежбач „од почетника пређе пут до напредног вежбача“.

Овај програм вежбања реализује се четири године и емпиријски је доказано да је индивидуалан приступ сваком вежбачу и на групном тренингу пут до обостраног успеха, уз паролу да безбедан начин вежбања доводи до најбржих резултата.

2. ТЕОРИЈСКИ ОКВИР РАДА

2.1 Појам и дефиниција фитнеса

Када се говори о фитнесу, може се рећи да постоји већи број дефиниција и различитих тумачења које проистичу из личног поимања самог творца.

Наиме, појам фитнес потиче од енглеске речи *fit* – погодан, подесан, способан, одговарајући (Benson, 1995, стр. 160) која се са додатком суфикса модификује у *fitness* – стање у којем је појединац здрав и способан за извођење тешког физичког рада или неке спортске активности (Longman dictionary, 2003, стр. 604). Поред наведеног, дефиниције фитнеса се могу наћи и у спортским речницима, па тако у „Речнику спорта“ (енг. Dictionary of Sport and Exercise Sciences) из 1991. фитнес се описује као способност обављања рада (вежбања) одређеног интензитета и трајања (Anshel et al., 1991). Сличне дефиниције наводе се и у „Malom Lo Cingareli rečniku italijanskog jezika“ (ита. Lo Zingarelli minore – vocabolario ella lingua italiana), у којем се појам фитнес дефинише као здравље, али и као кондиција која се остварује применом планираног програма вежбања (Zingareli, 2004, стр. 417). Код нас, у српском језику, према „Лексикону страних речи и израза“ реч *фит* у спорту објашњава се као приправан, припремљен, а реч *фитнес* као прикладност и погодност, док се у биологији под овим појмом подразумева прилагођеност организма да опстану у одређеној средини (Vujaklija, 1996/97, стр. 943).

Појам фитнес дефинисали су разни страни научници, тако Хоули и Френкс (енг. Howley and Franks) описују фитнес као ниво обележавања здравља, симптома и понашања који појединцу омогућава највиши могући квалитет живота (Howley and Frenks, 1992, стр. 363). С друге стране, домаћи аутори појам фитнеса у најширем смислу представљају као савремен, здрав, активан стил живота који поред одговарајуће физичке активности подразумева и уравнотежен однос вежбања, одмора и свакодневних професионалних, породичних и других обавеза, као и избалансирану исхрану (Stojiljković, Mitić, Mandarić i Nešić, 2012, стр. 3).

Став Европске мреже фитнес асоцијација (енг. European Network of Fitness Associations) је да фитнес представља динамичко стање физичког, психичког и социјалног благостања, које се унапређује физичким активностима, појединачним способностима, могућностима и жељама сваког појединца (Adami, 2002, стр. 12).

С друге стране, неки аутори говоре о фитнесу као „вежбовном покрету“ (Bartoluci, 1996; Kündgen & Hase, 1996) чији је циљ поправљање нивоа физичких способности у функцији здравља, физичког изгледа и расположења, уз паролу „функционишем добро, добро изгледам и добро се осећам“ (Kostić, 1995, стр. 5). Дакле посебна пажња се посвећује на стање у којем је појединац у доброј форми, доброј кондицији, односно добро развијених физичких способности. Стога, може се рећи да фитнес представља физичку припрему, односно континуирани процес правилно изабраног и дозираног вежбања у циљу поправљања општег стања и нивоа физичких способности (Mandarić, 2018, стр. 11).

На основу наведених дефиниција појма фитнес, може се закључити да се његови описи разликују, али ипак у бити садрже значења *стање* или *способност*, као и кондицију, здравље, начин живота или опште стање организма.

2.1.1 Појам и подела физичког фитнеса

Један од термина који се надовезује на фитнес је и физички фитнес (енг. Physical fitness). Физички фитнес представља скуп физичких особина које појединац поседује или не поседује (Casper, Powell & Christenson, 1985).

Амерички колеџ за спортску медицину (енг. American College of Sports Medicine – ACSM) физички фитнес дефинише као способност да се обављају свакодневни задаци живахно и без напрезања, са довољно енергије да се ужива у активностима слободног времена и да се избори са непредвиђеним хитним случајевима (American College of Sports Medicine, 2011, стр. 1337). Иако наведене способности нису физички мерљиве, оне представљају један од примарних циљева којима треба тежити током бављења физичким активностима.

С друге стране, постоје мерљиве компоненте са којима се физички фитнес може поделити у две групе и то:

- Здравствено усмерени фитнес (енг. health related fitness)
- Фитнес усмерен ка унапређењу физичке вештине (енг. skill or performance related fitness).

Здравствено усмерени фитнес настаје седамдесетих година прошлог века у Сједињеним Америчким Државама. Представља фитнес који има за циљ унапређење и очување здравља, као и достизање и одржавање психофизичких капацитета за обављање свакодневних активности. Основних пет компоненти здравствено усмереног фитнеса су:

кардиореспираторна издржљивост (енг. cardiorespiratory endurance), мишићна снага (енг. muscular strenght), мишићна издржљивост (енг. muscular endurance), покретљивост (енг. flexibility) и телесни састав (енг. body composition) (Mandarić, 2018, стр. 13).

У односу на здравствено усмерени фитнес, **фитнес усмерен ка унапређењу физичке вештине** подразумева способности којима се повећава успешност у специфичним физичким вештинама, као на пример спорту (Mandarić, 2018, стр.13). Основне компоненте фитнеса усмереног ка унапређењу физичке вештине су: агилност (енг. agility), равнотежа (енг. balance), координација (енг. coordination), брзина (енг. speed) и време реаговања (енг. reaction time) односно све способности које су појединцу потребне за успех у спорту или некој одређеној физичкој вештини (Mandarić, 2018, стр. 14).

Како би се остварили наведени циљеви физичког фитнеса, да ли здравственог фитнеса, фитнеса усмереног ка унапређењу физичких вештина или оба, формирају се различите систематске и плански организоване физичке активности у *Фитнес програме*.

2.1.2 Фитнес програми

Фитнес програми представљају организован систематски процес вежбања које са собом доноси унапређење физичког фитнеса. Они подразумевају физичке активности које доприносе најпре унапређењу и очувању здравља, као и естетску, моторичку и психолошку форму. Можда и најважнији бенефити, поред доброг здравља, били би добро расположење, додатан елан и енергија за обављање свакодневних активности и животних обавеза.

До сада дефинисана подела фитнес програма није изнета, јер је велики број различитих фитнес програма које је тешко класификовати према одређеним критеријумима. Такође, савремени трендови и начини живота, као и нови програми доприносе стално новим поделама. Свакако, једну од најпрецизнијих подела (Табела 1) према одређеним критеријумима наводе Стојиљковић и сарадници (2012).

Табела 1. Подела фитнес програма (Стојиљковић и сар., 2012, стр. 4)

Критеријум	Опис
Број вежбача	Индивидуални и групни фитнес програми
Пол вежбача	Програми намењени претежно мушкој, односно женској популацији
Узраст вежбача	Програми за децу, младе, одрасле и особе треће доби
Место извођења	Програми који се реализују у отвореном или затвореном простору
Музика	Програми који се реализују без музике, са музиком уз праћење ритма и темпа и програми са музиком без праћење темпа
Примарни циљ	Програми усмерени ка развоју кардиореспираторне издржљивости, снаге и покретљивости
Употреба справа и реквизита	Програми који се реализују без справа и реквизита, програми у којима се користе справе различите намене и програми у којима се користе различити реквизити
Специфичне потребе вежбача	Програми за труднице, за особе са прекомерном телесном тежином, особе са различитим телесним деформитетима, особе са посебним потребама или другим здравственим проблемима

Данас, у пракси, постоји доста комбинација наведених подела, као и додатних даљих подела. Услови рада, као и финансијски и организациони услови, допринеће да ће се у групи некада наћи и особе различитог узраста, са различитим циљевима па и супротног пола. Стога, ову поделу треба условно прихватити, а развој технологије, тиме и фитнес индустрије, фитнес трендова, као и друштвено-економско-социјални фактори условиће нове даље поделе.

Невезано од фитнес програма и којој групи припада, сваки вид физичког вежбања је потребно плански осмислити као вид дуготрајног процеса. Прво о чему треба водити рачуна приликом планирања је да програм буде усмерен ка унапређењу компоненти здравствено усмереног фитнеса, а не ка припреми појединачних способности као у одређеним спортским гранама. Амерички колеџ за спортску медицину (2006) дефинише програмирање физичког вежбања као процес осмишљавања индивидуалног програма физичке активности са циљем унапређења физичке форме појединца, смањења ризика од настанка хроничних дегенеративних обољења и обезбеђења безбедног вежбања.

Једна од главних општеприхваћених принципа током планирања тренинга и самог оптерећења је представљена „FITT“ смерницама. Наведени акроним има следеће значење:

F (енг. frequency) - учесталост вежбања

I (енг. intensity) - интензитет

T (енг. time) - време или трајање

T (енг. type) - врста, тип или облик вежбања.

Имајући у виду већ научне концепте и принципе тренинга, уз осмишљавање одређене физичке активности, испраћене наведеним смерницама, могуће је адекватно и плански осмислити и дозирати програм којим ће се задовољити потребе сваког појединца. На овај начин ће се правилно развити функционалне и моторичке способности, безбедно вежбати, очувати здравље, појачати отпорност организма и подићи животна енергија, односно унапредити све компоненте здравствено усмереног фитнеса.

2.2 Појам и настанак групних фитнес програма

Групни фитнес програми представљају савремене и разноврсне фитнес програме, који се реализују организовано у групи под вођством стручно оспособљеног лица и уз музичку пратњу (Mandarić, 2018, стр. 69). Заједничко за све групне програма је реализација тренинга у групи и уз музику, а сваки програм своје посебности исказује кроз карактеристичне кретне структуре, намену, одређени обим и интензитет, употреби реквизита, тренинга у затвореном, отвореном или чак у води.

Као главни циљ свим програмима треба да буде усмерен ка побољшању и унапређењу здравља, односно усмерен ка развоју кардиореспираторне и мишићне издржљивости, мишићне снаге, покретљивости као и корекцији телесног састава. Стога, групни фитнес програм својим садржајима треба да оствари одређене опште и специфичне задатке, који су у складу са задацима тзв. аеробне гимнастике о којима говори Обрадовић (1999) који се могу поделити у четири групе:

- Задаци усмерени ка очувању и унапређењу здравља вежбача
- Задаци усмерени ка очувању и унапређењу моторичких и функционалних способности вежбача
- Естетски задаци
- Социо-психолошки задаци.

На основу наведених циљева и задатака може се рећи да се реализацијом групних фитнес програма утиче на физичко, ментално и социјално здравље, као примарни циљ. Такође, поједини фитнес програми се примењују и током тренажног циклуса спортиста у циљу развоја одређених моторичких способности.

Када се говори о појму и дефиницији групних фитнес програма, потребно је нагласити и помало погрешну употребу назива „аеробик“, која се веома често користи као заменица за групне фитнес програме. Наиме, амерички лекар др Кенет Купер (енг. Kenneth Cooper), препознатљив по „Куперовом тесту“, креирао је програм вежбања за ваздухопловне снаге Сједињених Америчких Држава са циљем унапређења физичких способности који је назвао *аеробик* (енг. aerobics). Овом програму приступа око 800.000 припадника ваздухопловних снага, а убрзо ће исти програм преузети и Шведска, Финска, Кореја, Бразил и Аустрија. На основу резултата својих истраживања, Купер износи овај програм вежбања као препоруку за све категорије људи без обзира на ниво њихових способности. Програм је био веома приступачан, лако разумљив а активности веома једноставне, чиме су се људи лако опредељивали за приступ. Колико је програм био прихваћен говори податак да је 1978. шест милиона људи примењивало овај програм, а већ 1982. чак деветнаест милиона. До те мере се популаризовао, како Милошевић (1984) наводи, да је аеробик у том периоду представљао најпопуларнији и најмасовнији покрет који је захватио свет, те да је имао више поклоника него што је шездесетих година имао рокенерол и твист.

Складно наведеним чињеницама, разумљива је употреба аеробика као синонима за групни фитнес програм, али га свакако треба разликовати и правилно дефинисати. Аеробик, у складу са Куперовом дефиницијом, представља начин физичког вежбања за побољшање респираторне и кардиоваскуларне ефикасности, активностима које захтевају умерену потрошњу кисеоника током одређеног временског периода (Mandarić, 2018, стр. 73). Свакако, овај програм вежбања оставио је вероватно и највећи траг у историји развоја групних фитнес програма.

На темељу Куперовог програма и целокупне идеје, стручњаци су даље развијали нове групне фитнес програме са жељом да се постигну исти ефекти, али различитим типовима физичких активности. Једна од њих била је плесачица Џеки Соренсен (енг. Jacki Sorensen) која је, живећи са супругом у војној бази, држала часове плеса супругама и деци војника. Соренсенова тестирајући своје физичке способности Куперовим програмом и тестом, чији јој резултати говоре да је у одличној форми, долази до закључка да је плес тај који је имао позитиван утицај на њене физичке способности и њену форму. Окупља одређени број жена и својим плесним формама након дванаест недеља добија резултате који су еквивалентни резултатима добијени програмом трчања. Базирано на добијеним резултатима и Куперовим начином вежбања, она даље развија свој програм под називом *Аеробни плес* (енг. Aerobic

Dancing) који се базира на споју једноставних плесних корака и различитих покрета уз музику којима се постижу исти ефекти као код Куперовог аеробног програма вежбања. Седамдесетих година, овај програм ће се толико развити и популаризовати, да ће она држати предавања о аеробном плесу и ефектима аеробног тренинга хиљадама професора физичког васпитања, као и лекарима. Њени вишегодишњи успеси, неколико књига, обучавање инструктора и многа предавања дали су идеју за развој и настанак нових бројних фитнес програма вежбања.

Треба напоменути још једну професионалну плесачицу – Џуди Шепард Мисет (енг. Judi Sheppard Missett), која је применила једноставне елементе цез плеса и развила програм аеробног вежбања који назива *Џезерсајз* (енг. Jazzercise). Једна од великих промена које је увела било је окретање вежбача од огледала, тако да прате само њу и њене покрете. Колико се развио овај програм, говори податак да је 1980. било лиценцирано хиљаду инструктора, 1982. две хиљаде инструктора, док је 1994. њихов број износио око пет хиљада (Swanson, 1996).

Поред две наведене плесачице, осамдесетих година прошлог века, појавиће се још једна утицајна женска глумица, чији ће иновативни програм бити масовно прихваћен. Наиме, глумица Џејн Фонда (енг. Jane Fonda) због прелома ноге током снимања филма је морала да одустане од балета у потпуности, а делимично и од глуме. У жељи за што бржим опоравком, своје балетске тренинге замењује аеробним тренинзима и вежбама снаге у Гилда Маркс студију (енг. Gilda Marx studio) где од тренера Лени Казден стиче искуство на основу којег ће касније развити нови програм вежбања *Џејн Фондин воркаут* (енг. Jane Fonda's workout). Овај програм се састојао од вежби обликовања, 16 вежби у уводном и 60 вежби у главном делу тренинга, и мањег дела аеробног вежбања у виду трчања који се изводио уз диско музику. Циљ програма је био развој издржљивости, снаге и покретљивости због чега је и добио назив *воркаут*. Иако је овај програм у почетку доживео велику експанзију и био веома прихваћен и заступљен, временом се појављује све већи број особа, нарочито почетника, са повредама стопала, скочног зглоба и колена. Ово ће бити главни разлог због пада ентузијазма за овај програм, који ипак није био прилагођен свим нивоима физичких способности вежбача.

Крајем осамдесетих година прошлог века, још један програм настаје након повреде Џин Милер (енг. Gin Miller), која ће своју револуционарну идеју добити на основу препоруке лекара. Наиме, након повреде зглоба колена, ортопед јој препоручује пењање и силажење низ степеник, као вид опоравка и јачања доњих екстремитета. Како би вежбање учинила приступачнијим, као замену за степеник узима обичну кутију за амбалажу и додатно га чини

занимљивијим користећи музичку пратњу. Свој програм почиње да реализује у фитнес центру, који постаје веома популаран, како међу женском тако и међу мушком популацијом. Након вишегодишњег успеха, потенцијал овог програма препознаје компанија *Reebok* која ће покренути проиводњу кутија за вежбања „Step Reebok Platform“, а упоредо се и формира *National Step Reebok training team*. Овај тим су сачињавали стручњаци из области спорта, медицине, машинства, маркетинга и других који су се бавили истраживањем, промоцијом, као и едукацијом по Сједињеним Америчким Државама. О популарности овог програма говори један амерички фитнес магазин „*American Fitness Magazine*“ који објављује да је степ тренинг деведесетих година прошлог века био најпопуларнији фитнес програм у САД-у. Национална асоцијација спортске опреме (енг. The National Sporting Goods Association) наводи да је 1993.године у САД-у продато преко 1,5 милиона степ клупица, а да је у септембру 1994. године преко седам милиона људи било укључено у тренинге степ-аеробика (Pillarella and Roberts, 1996).

С развојем свести о вежбању, са све већим интересовањем и омасовљењем рекреативних вежбача расте и број различитих система групних фитнес програма. Потребно је напоменути и лиценциране програме као што су лес милс програми (енг. Les Mills), таи боу (енг. Тае Во) и зумба, програми са холистичким приступом вежбања као што су пилатес метода, јога и таи чи чуан (енг. Tai chi chuan), а и савремени трендови у групним фитнес програмима спининг (енг. Spinning), фитнес бут камп (енг. Fitness Boot camp), антигравитацијска јога (енг. Anti-gravity yoga) и други.

2.3 Систематизација групних фитнес програма

У литератури постоје различити покушаји подела групних фитнес програма, али ни једна подела није одржива и стално доживљава промене у зависности од тренда и начина живота. С обзиром да не постоји тачно дефинисана подела групних фитнес програма, издвојиће се неке од постојећих.

Тако једну од првих подела аеробног вежбања, наводе Бергоч и Загорц (2000), који овај програм вежбања уз музику деле према: намени вежбања, употреби реквизита, употреби музике, популацији и трајању напора и то:

- Према намени вежбања програми се деле на:
 - Рекреативни аеробик, такмичарски аеробик, аеробик у циљу припрема професионалних спортиста.
- Према употреби реквизита програми се деле на:
 - Степ - употреба клупице, слајд - клизећа подлога, фит бол - коришћење пилатес лопте, употреба бучица, спининг - коришћење бицикла, џамп роп - употреба вијаче
- Према употреби музике програми се деле на:
 - Латино, фанки, хип-хоп, салса, афро, џез, етно
- Према популацији којој је намењене програми се деле на:
 - Фит кидс, аеробик за старије, за труднице, за инвалиде, гојазне, особе са посебним потребама...
- Према трајању напора програми се деле на:
 - Непрекидно вежбање са једним врхом на криви оптерећења, непрекидно вежбање са два или више врхова на криви оптерећења, интервални тренинг, кружни тренинг.

Јоцић-Вигњевић (2013) наводи поделу групних фитнес програма према основним фитнес компонентама на: кардио програме, мишићне програме, комбинацију кардио и мишићне програме и боди енд мајнд програме.

Складно ефекту тренинга на организам вежбача, Љубојевић и Шебић (2017) класификују групне фитнес програме на:

- Програми који обликују тело и јачају мускулатуру,
- Програми који побољшавају кондицију,
- Програми који комбинују неколико различитих врста аеробика,
- Аеробик програми са елементима борилачких спортова и
- Програме опуштања и растезања.

Још једну поделу наводе страни аутори Кенеди-Армбрустер и Јоук (енг. Kennedy-Armbruster & Yoke, 2014) који износе поделу групних фитнес програма на пет група: кореографски програми уз музику, програми за развој мишићне снаге и покретљивости, програми синергије духа и тела (енг. Mind and Body), програми који се не изводе у темпу музике, као и програми који представљају комбинацију претходно наведених програма.

Интересантно је истаћи запажање аутора Шпехара који наводи да групни фитнес програми често добијају назив у односу на одређене специфичности тренинга као што су:

- Интензитет вежбања (лоу, хај-лоу, хај итд.),
- Реквизите који се користе на часу (степ, слајд, фит бол, фри стајлер, кетлбел, спинер итд.),
- Циљ вежбања (на пример развој кардиореспираторне издржљивости – аеробик; редукција поткожног масног ткива – фет бернинг (енг. fat burning); аеробна и мишићна издржљивост – кондишнинг (енг. conditioning); обликовање тела – боди шејп (енг. body shape); јачање мускулатуре – тонинг; растезање и релаксирање – стреч енд рилекс (енг. stretch & relax); након порођаја – фит мам (енг. fit mum)),
- Сложености кореографије (нпр. једноставна, умерена, компликована)
- Окружење у којем се вежба (нпр. у сали, води, природи) и
- Специфичности групе (нпр. за децу (енг. fit kids), особе трећег доба (енг. senior), труднице) (Špehar, 2006).

За потребе рада, користиће се општа систематизација приказана у Табели 2, где сваки програм може бити сврстан према неколико подела.

Табела 2. Систематизација групних фитнес програма (Mandarić, 2018, стр. 112)

Примарни циљ	Музика	Употреба реквизита	Место реализације	Популација	Кореографија	Лиценца
Кардиореспираторна издржљивост	У темпу музике	Без реквизита	Затворен простор	Деца и млади	Кореографски програми	Лиценцирани програми
Мишићна снага и мишићна издржљивост	Без праћења темпа музике	Уз употребу реквизита	Отворен простор	Одрасли	Програми без кореографије	Фри стајл програми
Покретљивост и равнотежа				Особе трећег доба		
Синергија тела и духа				Особе са специфичним потребама		
Једна или више способности						

2.4 Структура часа групних фитнес програма

Свака организована физичка активност, било да је спортски тренинг, час физичког васпитања или било који групни фитнес програм, треба да се састоји из три основне фазе часа: уводна, главна и завршна фаза. Сваки час треба програмски испланирати на краћи или дужи временски период, односно на недељном, месечном, кварталном или годишњем нивоу. У склопу планирања, потребно је унапред одредити програм вежби, трајање часа, коришћење реквизита, као и различитост задатака, складно утренираности, намени и циљу.

Све три фазе представљају зависни део целине где је свака подједнако важна, организационално и функционално, па стога један час није могуће правилно одржати без једне од њих. Данас се често, због „мањка“ времена, све мање пажње посвећује уводној и завршној фази, чиме се не увиђа њихова улога у целокупном процесу тренинга, па ће се у наредним реченицама више пажње посветити истицању њиховог значаја.

УВОДНА ФАЗА - Основна сврха уводне фазе часа је физиолошко, емоционално и организационо увођење у рад, као и припрема вежбача за главну фазу часа (Mandarić, 2018, стр. 133). Када се говори о физиолошким процесима Загорц истиче према Гутину и сарадницима (1976), Хецлеру и сарадницима (1986), Скинеру и сарадницима (1986), Робергсу и сарадницима (1991), Вотсону (1995), да правилно и планирано загревање утиче на одређене физиолошке процесе у организму човека, а то су:

- Подизање телесне температуре
- Убрзавање нервно-мишићне активности
- Повећање количине кисеоника у крви
- Прокрвљеност мишића
- Смањење мишићног гликогена
- Повећање покретљивости зглобова
- Повећање аеробног метаболизма
- Повећање потрошње масти за аеробни метаболизам
- Смањење продукције лактата
- Повећање максималне радне способности
- Економичност кретања.

Може се рећи да уводна фаза почиње мало пре почетка часа, са самим уласком вежбача у простор за вежбање и обраћањем руководиоца - стручњака из области спорта и рекреације. Овим се подстиче позитивна енергија, пријатна атмосфера и мотивација за даљи ток часа. Трајање уводне фазе часа је 10-15 минута (Табела 3.), када говоримо о часу који траје 60 минута, које се може поделити у два сегмента: опште и специфично загревање.

У овој фази потребно је применити динамичке покрете целог тела и ангажовати велике мишићне групе. Правилним и контролисаним покретима, вежбама ниског интензитета, без наглих промена праваца постепено се повећава телесна температура и проток крви, односно загрева се цело тело. У другом делу уводне фазе, складно активностима из главне фазе часа и самом циљу датог часа, потребно је специфичније припремити вежбача, тачније мишићно-тетивне и коштано-зглобне системе који ће бити највише ангажовани, чиме ће се такође додатно смањити ризик од повређивања. Одабир вежби треба бити сличан природи кретања које ће бити извођене у главној фази часа, са координацијски једноставнијим покретима, умеренијим темпом и са постепеним повећавањем амплитуде покрета.

ГЛАВНА ФАЗА - Као што и сам назив говори, у овој фази часа реализују се активности са акцентом на развоју кардиореспираторне издржљивости, мишићне снаге, мишићне издржљивости, покретљивости као и корекцији телесног састава у виду потрошње велике количине енергије. У овој фази се на најинтензивнијем нивоу остварују одређени циљеви и задаци датог часа, где ће се постићи највеће вредности срчане фреквенције, ударног волумена и транспорта крви и кисеоника кроз мишиће. Трајање главне фазе часа је између 30 и 45 минута (Табела 3.), у зависности од циља тренинга, као и од пола, узраста и самих способности вежбача. И у овој фази потребно је имати прогресију оптерећења кроз постепено повећавање или варирање интензитета и/или обима. Такође се прогресија може добити и променом темпа музике.

Невезано од циља тренинга, да ли је то кардиореспираторна или мишићна издржљивост, мишићна снага или пак комбинација наведеног, постоје основни принципи ове фазе часа:

- Вежбаче је потребно едуковати и пружити им и теоретско знање како би боље разумели сврху вежбања, његове бенефите и саму корист у свакодневном животу
- Вежбе изводити у месту или кретању у различитим равнима кретања
- Вежбе изводити различитим темпом и ритмом

- Омогућити што мање непотребног заустављања током вежбања и непотребних дугих пауза, како се организам не би „охладио“
- Програмским садржајем утицати на развој мишићне снаге и издржљивости мишића руку и раменог појаса, леђа, трбушног зида, глутеалне регије као и мишића ногу
- Вежбе изводити правилном техником, усклађеним дисањем и са правилним држањем тела
- Уколико је циљ развој мишићне издржљивости изводити вежбе са већим бројем понављања, док код развоја мишићне снаге вежбе се изводе са већим оптерећењем и мањим бројем понављања
- Када се комбинују мишићна снага и кардиореспираторна издржљивост, препоручљиво је најпре радити снагу, када је организам више одморан, да би се постигао бољи ефекат вежби јер је могуће савладати веће оптерећење
- На крају главне фазе, оставити неколико минута за физиолошко смиривање организма (енг. Cool down) смањујући интензитет чиме ће се вежбачи припремити за завршну фазу часа.

ЗАВРШНА ФАЗА - најкраћа, али свакако нераздвојна фаза једног комплетног часа. Траје пет до десет минута, а њен значај се највише огледа у физиолошком смислу кроз смиривање организма и враћање у стање мировања. Мандарић (2018) наводи главне бенефите:

- Потпуно смањење кардиореспираторне, нервно-мишићне и метаболичке активности
- Постепен прелаз из периода напора у фазу мировања
- Постепено снижавање телесне температуре
- Смањење срчаних откуцаја и ударног волумена, количине протока крви и брзине волумена дисања
- Постепено снижавање преноса кисеоника из крви у мишиће и ослобађање млечне киселине и других продуката метаболизма.

Уколико кроз крај претходне фазе срчана фреквенција није достигла вредности сличним оним у мировању, кроз кретање или вежбе ниског интензитета, мањих амплитуда и оптерећења, као и вежбама дисања, довести организам у наведено стање. Након тога могуће је приступити статичком растезању уз вежбе дисања. Потребно је нагласити да ова фаза

представља вид споне са следећим и наредним часовима. По завршетку свих активности и вежби, потребно је разговарати са вежбачима. У најкраћим цртама објаснити им значај претходног тренинга, који је био његов циљ и истаћи значај урађених вежби, као и на шта је потребно посебно обратити пажњу, истаћи пропусте уколико их је било, али и подстакнути, похвалити вежбаче. Овиме се мотивишу и подстичу за истрајност у даљем процесу вежбања.

Табела 3. Пример структуре и трајање часа у групним фитнес програмима (Mandarić, 2018, стр. 132)

Фаза часа	Структура фазе	Трајање (у минутима)
Уводна	Опште загревање	5-7
	Специфично загревање	5-8
Главна	Кондициона	30-40
	Смиривање	3-5
Завршна	Растезање	5-8

3. ПРЕДМЕТ, ЦИЉ И ЗАДАЦИ РАДА

Прегледом доступне литературе из области фитнеса и фитнес програма дефинисани су предмет и циљ рада. Сходно томе, предмет рада је „Level UP“ програм као групни вид вежбања, док је циљ рада дати приказ диференцираног и интегралног приступа реализације „Level UP“ програма као вида групног вежбања са индивидуалним приступом.

У складу са циљем рада дефинисани су следећи задаци: прикупити адекватну литературу из простора групних фитнес програма; дефинисати и систематизовати групне фитнес програме; дефинисати и приказати систем и план рада програма „Level UP“; дати приказ и пример тренинга и индивидуалног приступа вежбачу складно субјективним тегобама; извести закључке.

4. АНАЛИЗА „LEVEL UP“ ПРОГРАМА И ЊЕГОВА УЛОГА У СИСТЕМУ ГРУПНИХ ФИТНЕС ПРОГРАМА

4.1 Карактеристике „LEVEL UP“ програма

Данас, на фитнес „тржишту“, постоји велики број различитих групних фитнес програма којима чешће приступају особе женског пола. За групне фитнес програме вежбачи се најчешће одлучују из следећих разлога:

- Разноликост програма и могућност укључивања без обзира на предзнање, старост, пол, ниво моторичких и функционалних способности
- Вежбање уз музику и употреба великог броја разноврсних реквизита
- Осмишљен програм и стручно вођство
- Остварује се социјални контакт, а вежбање у групи мотивише
- „Забавно је и релаксирајуће“ (Špehar, 2006).

Групни фитнес програми остварују низ позитивних ефеката, где осим, најважнијег, унапређења целокупног здравственог статуса, позитивно делују и на психосоцијални аспект јер утичу на повећање самопоуздања и самопоштовања, позитивно мишљење о себи и социјалну интеграцију (Bunđić & Barić, 2009, Levy & Ebbec, 2005).

С тим у вези, након вишегодишњег рада у групним фитнес програмима, тренери из области физичке културе уз консултације стручњака из области физикалне терапије, спојили су стечено искуство и знање у јединствени групни фитнес програм - „Level UP“. Овај групни фитнес програм осмишљен је са амбицијом да се људима пружи безбедан систем вежбања који ће спречити повреде на тренингу, али и учинити физичко вежбање изузетно занимљивим и атрактивним. Тако сама телесна трансформација постаје мање битан мотив у односу на осећај среће који доприноси континуирано бављење физичким вежбањем. Програм прати премиса, а то је: „Безбедан начин вежбања је најбржи начин напредовања“.

Циљ програма је: **Индивидуалним приступом смањити или потпуно отклонити тегобе стечене ефектима савременог седентарног начина живота, побољшати комплетан здравствени статус и пружити додатну енергију и елан за свакодневне активности, хоби, посао, породицу и пријатеље.**

Како би се остварио наведени циљ, одређени су принципи који ће омогућити максимално ефективан и ефикасан тренинг:

- **Принцип сврсисходности** – Циљ и сврха сваког тренинга су побољшање и очување здравља вежбача узимајући у обзир њихов тренутни здравствени статус и могуће постојање повреда и обољења
- **Принцип учесталости** – За постизање најбољих резултата потребно је тренирати барем три пута, а препоручује се четири до пет пута недељно у континуитету и без већих пауза
- **Принцип дозирања оптерећења** – Од почетка до краја тренинга оптерећење се правилно дозира и постепено повећава, променом интензитета или обима. Понудити више могућности извођења вежби, односно више опција ради што бољег прилагођавања сваком појединцу
- **Принцип уравнотежености** – За оптимално функционисање организма и локомоторног апарата, као и због спречавања настанка повреда, потребно је једнако активирати агонисте и антагонисте, десну и леву, предњу и задњу страну тела.
- **Принцип прогресивности** – Односи се на прогресивно напредовање моторичких способности, техничког извођења различитих и комплекснијих вежби, уз лако праћење и понављање задатог покрета, савладавању већег броја понављања и већих оптерећења.

Наведеним принципима остварује се побољшање здравственог статуса вежбача, обезбеђује се адекватан тренажни процес и оптималан ефекат рада, односно остварују се циљ и сврха сваког тренинга.

Како би се адекватно задовољиле потребе различитих типова здравственог стања, нивоа моторичких и функционалних способности, а и самих жеља вежбача, створена је подстицајна „игрица“ са три нивоа:

- „L0“ – корективни фитнес (почетни ниво)
- „L1“ – тренинг снаге и издржљивости (средњи ниво)
- „L2“ – функционални тренинг (напредни ниво).

Програм „Level UP“ је плански и систематски организована физичка активност намењена одраслим особама женског пола у мањим групама, односно до десет особа, у трајању

од 60 минута, три до шест пута недељно. Реализује се у затвореном простору са различитом употребом реквизита, док се тренинг одвија уз музику различите битаже.

„Level UP“ је, по типу лиценци, фристајл групни фитнес програм, који омогућава тренеру да испољава своју креативност у осмишљавању сваког тренинга, али што такође захтева укљученост тренера јер је потребно посветити се креирању сваког тренинга, у складу са планом програма, а у циљу напретка групе и сваког вежбача појединачно. Уз креативност, тренер има велику слобода у избору вежби, оптерећења, организацији самог тренинга, као и при избору музике.

Потребно је нагласити главну нит што одржава и описује одређени програм или одређени фитнес центар а то су сами тренери јер они својом енергијом, знањем и залагањем подстичу вежбаче за останак на тренингу. Још једна од карактеристика која описује приступ тренера у овом програму, као и уопште доброг тренера групног фитнес програма, је однос и посвећеност према сваком појединцу на тренингу, а истовремено вођење и праћење целе групе где сви вежбају и „осећају“ као један.

Један од начина који се користи у самом програму, којим се остварују наведени позитивни утицаји на вежбаче, је тренирање тренера са вежбачима. Тренер на свим нивоима стоји испред вежбача, показује задате кретне структуре, чиме се остварује додатни подстицај и мотивација вежбача. Када тренер не ради задату вежбу, тада додатно објашњава извођење, прилази вежбачима, коригује технику извођења или појединца или целу групу додатно вербално подстиче. Простор је тако конципиран да је тренер испред вежбача који су лицем окренути ка огледалу. У зависности од фазе часе и/или саме вежбе, окренуће се лицем или леђима ка вежбачима, али све време пратећи их погледом, директно или преко огледала.

Пре приступа пробном тренингу, с клијентом се најпре води разговор о здравственом статусу и нивоу припремљености и стеченом искуству у тренирању, након чега следи попуњавање формулара и упознавањем с правилима понашања у фитнес центру. Клијент је дужан да попуни формулар с личним подацима и „PAR-Q“ стандардизован упитник са седам питања о постојању тренутних здравствених тегоба. Уколико клијент ни на једно од наведених седам питања не одговори потврдно, може са сигурношћу приступити тренирању, док уколико се бар на једно питање добије позитиван одговор, тренер је најпре дужан да обави разговор са вежбачем, а затим се захтева одлазак код изабраног лекара од кога се траже анализе и одобрење за приступ тренирању.

Сваком клијенту укратко се објашњава принцип „Level UP“ програма и могућност напредовања, односно правила прелажења „игрице“. Правила „игрице“ се састоје у следећем:

- Клијент приступа жељеном нивоу на пробни тренинг на коме тренер процењује његову форму и по потреби га упућује на други ниво.
- Уколико клијент није вежбао три и више месеца уназад обавезно иницијално приступа „L0“ нивоу како би „подесио“ тело у оптималан положај за даљи напредак. Клијент минимум један месец посећује „L0“ ниво, оптимално три месеца у зависности од напретка. Постоји могућност да се клијент задржи на „L0“ нивоу, уколико инсистира и жели (особе трећег доба, посебна жеља...).
- На „L1“ нивоу клијент се задржава минимум три месеца, оптимално шест месеци, до могућности преласка на „L2“ ниво.
- Тренинзи се одржавају шест пута недељно и клијенти имају могућност да посећују различите нивое током недеље. Клијент се додатно подстиче:
 - Уколико је на „L0“ или „L1“ програму да бар једном недељно посети виши ниво ради постепене промене програма и прилагођавања на наредни ниво
 - Уколико је на „L1“ или на „L2“ програму да бар једном недељно посети „L0“ ради одржавања постуре здравом
 - Уколико је на „L2“ програму да бар једном недељно посети „L1“ ради тренинга за хипертрофију
- Моменат преласка са једног нивоа на други одређује се једногласним гласањем целог тима „Level UP“ тренера.

Након представљања појединости сваког нивоа и дефинисање његових циљева, за анализу сваког нивоа користиће се и одређени критеријуми:

- Кретне структуре
- Структура часа
- Музика.

4.2 Корективни фитнес – „L0“

Корективни фитнес осмишљен је у сарадњи са физиотерапеутом и обухвата велики број корективних вежби које се подразумевају на физикалним терапијама, као превентивне вежбе

али и као вежбе које се користе за опоравак од одређене тегобе или деформитета. Имајући у виду да је кључна карактеристика „Level UP“ програма безбедан напредак вежбача, физиотерапеутске вежбе представљају основ корективног тренинга. Као што је напоменуто, седентаран начин живота доводи до великог броја постуралних проблема који се лако решавају растезањем скраћене мускулатуре и јачањем ослабљених група мишића чиме се стимулише функционална равнотежа тела.

Циљ корективног фитнеса је превенција и отклањање постуралних поремећаја.

На овом нивоу тренинг се планира „од нуле“ што практично значи да се највише ставља акценат на:

- Мобилност зглобова (нарочито раменог појаса, кукова и карлице)
- Јачању мишића трупа, леђа и седалне регије
- Повећање покретљивости тетива и лигамената.

Задатак овог нивоа је стабилизација постуре и учвршћивање *кора* (енг. core – срж тела или кор представљају скуп мишића који сачињавају трбушни зид, бочне трбушне мишиће, доњи део леђа, карлицу и кук (Mlinarić, 2012)), односно постављање тела у правилан положај како би вежбач био спреман за напредније нивое. У оквиру овог програма се на занимљив начин спроводе вежбе корективног вежбања којима се повећава еластичност и снага мишића, амплитуда покрета и побољшава проприоцепција. Корективне вежбе се конципирају на превенцији првенствено кифозе и лордозе, као и сколиозе, повећању мобилности зглоба рамена и зглоба кука уз јачање мишића који их окружују, као и јачању кора, седалне регије и мишића леђа. Поред корективних вежби, у оквиру овог програма се изводе вежбе снаге ниског интензитета и мањег обима, базирајући се на техници извођења. Ове вежбе су део и „L1“ програма, само се изводе уз веће оптерећење и бржим темпом када је вежбач увелико спреман за спровођење истих.

Тренинзи су фронталног типа и све вежбе се изводе у месту и споријем темпу на бројање. Највише су заступљене вежбе са оптерећењем сопственог тела, најчешће на поду у лежећем почетном положају на стомаку и леђима, као и одређеним упорима. Вежбе се могу изводити уз повремену употребу тегова мањих тежина, еластичних трака и палица.

Структура часа у оквиру овог програма, у односу на дужину трајања његових делова, се разликује од трајања класичног часа (Табела 4.)

Табела 4. Структура часа „L0“ програма

Фаза часа	Опис
Уводна фаза	Уводна фаза траје првих двадесет минута тренинга и дели се на вежбе кора, вежбе за мобилност зглобова, а посебно зглоба кука и карлице (куковима и карлици се посвећује бар десет минута на почетку сваког тренинга)
Главна фаза	Главна фаза тренинга варира од двадесет до тридесет минута у зависности од планираног интензитета и обима вежби.
Завршна фаза	Завршна фаза траје десет или двадесет минута у зависности од планиране главне фазе, осим једном у петнаест дана када се цео један тренинг посвећује вежбама покретљивости и мобилности

У раду са клијентима, уочено је да се на овај начин ефикасно отклањају последице седентарног начина живота, у смислу растезања скраћене мускулатуре и јачања супротне стране, односно антагониста као и атрофираних мишића.

Још једна од карактеристика корективног фитнеса је та што се посебна пажња посвећује едукацији вежбача. Наиме, од интереса је да сваки вежбач на почетном нивоу научи правилно да дише, као и да свесно и контролисано изводи сваку вежбу. На овај начин, вежбач постаје свестан и спреман прелази на „L1“ где тренер има потпуну слободу и сигурност да се посвети обликовању његовог тела.

Након истека првих месец дана посећивања корективног фитнеса, вежбачу се саветује одлазак једном недељно на „L1“ тренинг, како би се припремио на виши интензитет вежбања, што значи да се повећава број недељних тренинга са три на четири пута недељно.

Музика је прилагођена интензитету тренинга и на корективном фитнесу користи се она коју карактерише од 80 до 110 откуцаја у јединици времена (енг. beat per minute – bpm) по слободном избору тренера.

Табела 5. Пример фронталног тренинга на „L0“ програму

Фаза тренинга	Трајање (мин)	Део тела	План тренинга	Напомена
Уводна фаза	10	Цело тело	Вежбе мобилности зглобова	Вежбе се изводе полако са погледом у огледало
	10	Кукови и карлица	Вежбе мобилности и флексибилности	
Главна фаза	10	Горњи део тела	Вежбе за трбушну мускулатуру - У лежећем почетном положају на леђима, контракција абдоминалних мишића уз потисак леђима о под - У лежећем почетном положају на леђима са ногама савијеним у зглобу колена и шакама на потиљку подизање лопатица - У лежећем почетном положају на леђима и згрченом предножењу обема наизменично спуштати стопало, тако да се петом додирује под	Вежбе се изводе уз бројање тренера, до 12 понавља у 3 серије Задржај код сваког понављања и концентрација на дисање
	10		Вежбе за мишиће леђа - У раскорачном ставу у претклону из узручења одручити згрчено (вежба се изводи са палицом у рукама) - У лежећем почетном положају на стомаку из узручења левом кроз одручење приручити, уз истовремено из приручења кроз одручење узручити десном, и обрнуто - У лежећем почетном положају на стомаку из узручења левом са тла, узручити назад, а десном заножити. Наизменично поновити исто супротном руком и ногом	
	10	Доњи део тела	- Изддржај у лежећем положају на леђима са одигнутим куковима, са савијеним ногама у зглобу колена и ослонцем на стопала - Из лежећег почетног положају на леђима са савијеним ногама у зглобу колена и ослонцем на једно стопало одизати кукове. Исто и другом ногом - Из стојећег раскорачног става и згрчено одручење обема са шакама иза потиљка, претклон трупом - Чучањ - Изддржај у чучњу	
Завршна фаза	10	Цело тело	Вежбе дисања и статичко растезање целог тела	Вежбе се изводе полако са акцентом на релаксацији и правилном дисању

У складу са систематизацијом групних фитнес програма коју наводи Мандарић (2018), програм „L0“ према примарном циљу спада у групу програма за развој покретљивости, равнотеже, као и синергије тела и духа. Овај ниво припада фристајл програмима чији се тренинзи одвијају без кореографија, уз музику без праћења темпа и са употребом реквизита у затвореном простору. На основу искуства из непосредне праксе, овај ниво „Level UP“ програма упражњава популација одраслих особа женског пола, мањи број особа трећег доба, док се један број особа може сврстати у особе са специфичним потребама складно њиховом постуралном статусу.

4.3 Тренинг снаге и издржљивости – „L1”

Тренинг снаге и издржљивости намењен је особама које имају искуство у вежбању, које нису правиле паузу у тренингу дужу од три месеца или им је одобрено, од стране стручног тима, да могу са корективног фитнеса да пређу на овај ниво програма. У питању је средњи до висок интензитет вежбања који обухвата тренинг снаге, мишићне издржљивости као и разне облике аеробних тренинга (табата, „НПТ“). На овом нивоу стиче се боља покретљивост тела и повећава се кондициона припрема, а уједно смањује проценат телесне масти.

Циљ овог нивоа јесте обликовање тела у складу са жељама вежбача уз повећање мишићне снаге и кардиореспираторне издржљивости. Акценат је на разним принципима тренинга снаге и ово је ниво који највише подсећа на класичан индивидуални тренинг у теретани. Имајући у виду да је развој мишићне масе дуготрајан процес, вежбачима се преписује и одговарајућа исхрана како би вежбање било ефикасније.

Тренинзи су подељени по групама мишића (нпр. мишићи горњег и доњег дела тела, агонисти и антагонисти) са циљем усмереним ка развоју мишићне масе и смањење процента висцеларних масти. Од познатијих принципа тренинга користе се сплит систем, изолациони тренинг принцип, принцип смањења одмора, пирамидални принцип и принцип суперсерија. Тренинзи на „L1“ нивоу обично су кружног или фронталног типа у пратњи тренера који се налази испред вежбача и изводи вежбе са њима, уз бројање или на време.

Табела 6. Структура часа „L1“ програма

Фаза часа	Опис
Уводна фаза	Уводна фаза траје првих петнаест минута, подељена у фазе општег и специфичног загревања. Кроз загревање примењују се покрети који ће се изводити током главне фазе.
Главна фаза	Главна фаза тренинга варира од двадесет пет до тридесет пет минута у зависности од планираног интензитета и обима вежби. Углавном се аеробни тренинг ради краће, где ће се остатак времена искористити на развијање покретљивости.
Завршна фаза	Завршна фаза траје десет до петнаест минута, где се вежбама дисања и статичним активним растезањем тренинг приводи крају.

На тренинзима снаге и издржљивости се користе разни реквизити који додатно повећавају интензитет вежбе. За сваког вежбача са овог нивоа води се евиденција последње коришћеног оптерећења и у складу с тиме дају се инструкције на сваком тренингу, како би напредак био константан.

С обзиром на то да тренинг снаге и издржљивости је усмерен ка хипертрофији мишића, постоји могућност да дође до смањења еластичности зглобних компоненти и везивног ткива. Из тог разлога вежбачима се саветује да бар једном недељно посећују корективни фитнес како би своју постуру одржавали функционалнијом и здравом. Уједно, након неколико месеци, вежбачима се саветује и одлазак једном недељно на „L2“ ниво како би се постепено навикавали на виши интензитет тренинга. Прелазак на „L2“ могућ је након три до шест месеци посећивања „L1“ програма.

На „L1“ тренинзима користи се музика темпа од 120 до 140 откуцаја у јединици времена, с тим да су садржаји аеробног тренинга усклађени са откуцајима музике (број откуцаја је тада 132).

Табела 7. Пример кружног тренинга за цело тело на „L1“ програму

Фаза тренинга	Трајање (у мин)	Део тела	План тренинга	Напомена
Уводна фаза	8	Цело тело	Аеробна циклична активност ниског интензитета, трчање у круг	Постепена прогресија интензитета, мењање вежби током трчања
	7		Вежбе обликовања	Нагласити мобилност кукова и карлице
Главна фаза	12		- Чучањ (вежба се изводи уз коришћење еластичне траке изнад зглоба колена и бугарском врећом на раменима) - Став разножни претклон трупом, из предручења обема згрчено приручити. (бучице се налазе у шакама) - Издржај у лежећем положају на леђима са одигнутим куковима, са савијеним ногама у зглобу колена и ослонцем на стопала (бугарска врећа се налази на куковима) - У лежећем положају на стомаку узручено обема, наизменично згрчено одручити	Вежбе се изводе фронтално једна за другом у три серије у трајању од 45" рада па 15" паузе
	12		- Сумо чучањ (келбел се држи испред тела) - У седећем положају са опруженим ногама, из згрченог одручења узручити обема (бучице се налазе у рукама) - Из стојећег положаја, наизменично искорак назад и унутра (бучице се налазе у рукама) - Из положаја упора за рукама до положаја упора на подлактицама наизменично и обрнуто	По завршетку друге серије, изводи се вежба маринци у трајању од 30", након чега следи два минута паузе
	12		- Из стојећег положаја, наизменично искорак напред (бугарска врећа се налазе на раменима) - Из стојећег става и приручења, згрчити предручити обема (бучице) - Из стојећег раскорачног става, приручење, претклон трупом (келбел се налази у рукама испред тела) - Из упора лежећег за рукама на коленима до лежећег положаја и назад (склек)	Акценат на правилност извођења технике сваке вежбе
Завршна фаза	5-10		Вежбе дисања и статичко растезање целог тела	Вежбе се изводе полако са акцентом на релаксацији и правилном дисању

Програм „L1“ по систематизацији групних фитнес програма (Mandarić, 2018) према примарном циљу спада у групу програма за развој мишићне снаге и мишићне издржљивости као и кардиореспираторне издржљивости. Припада групи фристајл програма који се изводе без кореографије. Тренинзи се одвијају у затвореном простору уз употребу различитих реквизита. Уколико се у главној фази изводи аеробни тренинг за развој кардиореспираторне издржљивости, најчешће се тада вежбе изводе у темпу музике, док у осталим ситуацијама се изводе без праћења темпа. На основу искуства из непосредне праксе, овај ниво посећују одрасле особе женског пола.

4.4 Функционални тренинг - „L2”

Функционални тренинг је трећи ниво програма „Level UP“ намењен особама са напредном физичком спремом које желе да на интензиван начин доведу своје тело у савршену форму. Ово су погодни и интересантни тренинзи за све људе који имају свест о вежбању, који уживају у вежбању и желе да подигну степен физичке спреме на највиши ниво. Као што Стојиљковић (2012) истиче, функционални тренинг подразумева извођење различитих вежби, за развој различитих физичких способности па и снаге, уз примену оптерећења које најчешће представља сопствено тело, а понекад и слободни тегови, уз коришћење различитих реквизита и справа. Ипак, најважнија карактеристика функционалног тренинга је да се у њему примењују сложене вежбе, које истовремено укључују већи број мишића (често и велику мишићну масу) и већи број зглобова, а током вежбања се најчешће помера цело тело, а не само поједини делови.

Циљ овог нивоа јесте висок ниво кондиционе припреме и функционалне снаге тела, већа енергија вежбача, отклањање свакодневног стреса савременог живота уз развој жеље за константним померањем граница, напредовањем па чак и адреналинским изазовима.

У питању је висок интензитет вежбања који подразумева висок степен физичке форме, која се додатно на овом тренингу унапређује. Акценат на овом нивоу је на функционалном развоју снаге, агилности, експлозивности и координације покрета. Подразумева се да вежбачи који посећују овај ниво немају ниједну тегобу нити постурални проблем, уз обавезан јак кор. Имајући у виду да је „L2“ тренинг значајно вишег интензитета од тренинга снаге и издржљивости, на овом нивоу долази до дефинисања мишићне масе и значајне редукције масних наслага, посебно уз коришћење јеловника који је одобрио тренер.

Функционални тренинг је кружног или фронталног типа, уз коришћење неких од познатих принципа тренинга као што су: три-сет принцип, принцип претходног или пост замора, принцип опадајућих серија, циновских серија и тако даље уз коришћење одговарајућих реквизита (гуме, траке, кетлбели, рингови, ти-ар-икс траке, вијаче...).

Табела 8. Структура часа „L2“ програма

Фаза часа	Опис
Уводна фаза	Уводна фаза траје првих петнаест минута, подељена у фазе општег и специфичног загревања. По завршетку вежби обликовања са акцентом на развој мобилности зглобова, изводе се одређене вежбе из главне фазе часа без оптерећења или са веома малим оптерећењем у мањем обиму.
Главна фаза	Главна фаза траје тридесет пет до четрдесет минута у зависности од планираног интензитета и обима вежби. Главна фаза се састоји из два дела у два типа тренинга и то: 1) Вежбе снаге па „НПТ“ тренинг 2) „НПТ“ тренинг па корективни тренинг
Завршна фаза	Завршна фаза траје до десет минута, користећи вежбе дисања и статичног растезања, уколико претходним корективним вежбама није започето раније

Имајући у виду да се на функционалним тренинзима често раде „НПТ“ тренинзи, који не треба да трају дуже од 20 минута, остаје довољно слободног времена за примену других принципа тренинга. На тај начин реализација тренинга овог нивоа представља редовно „померање“ сопствених граница, имајући у виду да су „L2“ већински тренинзи издржљивости. У првој варијанти, тренинг започиње серијом вежби за хипертрофију и/или вежбама за развој експлозивне снаге, када је тело одморније и има више могућности за савладавање већег оптерећења. Након ових вежби, следи „НПТ“ тренинг, када се вежбама подстиче кардиореспираторна и мишићна издржљивост. У другој варијанти, након „НПТ“ тренинга, следи корективни фитнес вишег интензитета који се односи на интервални тренинг који подразумева вежбе за јачање кора, али и повећање покретљивости и мобилности. То су углавном вежбе које се користе и на „L0“ тренингу али се овде изводе у већем броју понављања, у бржем темпу и уз коришћење реквизита. На овај начин обезбеђује се константан развој мишића абдоминалног појаса и подстиче се развој покретљивости што је основ здравља савременог човека.

На функционалном тренингу додатно се развијају физичке способности јер се у склопу тренинга организују полигонска такмичења, те су ови тренинзи погодни за људе који су такмичарски настројени, као и они којима погодује подстицање адреналина.

На „L2“ тренинзима користи се музика од 132+ откуцаја у јединици времена без праћења темпа.

Табела 9. Пример комбинације метода станице и кружног тренинга на „L2“ програму

Фаза тренинга	Трајање (у мин)	Део тела	План тренинга	Напомена
Уводна фаза	5	Цело тело	Аеробна циклична активност ниског до средњег интензитета, трчање у круг	Постепена прогресија интензитета, мењање праваца и смера кретања уз извођење вежби током трчања
	10		Вежбе обликовања, вежбе мобилности и једноставније вежбе без оптерећења из главне фазе часа	Нагласити мобилност кукова уз загревање кора
Главна фаза	20	Доњи део	Сет 1: - Чучањ (бугарска врећа на раменима) - Изддржај у чучњу наслоњени на зид, из згрченог одручења узручити (бучице се налазе у рукама) Сет 2: - Из стојећег раскорачног става предручење доле обема, претклон трупом и назад (кетлбел се налази у рукама испред тела и синхронизовано се помера) - Из стојећег почетног става, приручење, искорак назад и одручити обема, наизменично (бучице се налазе у рукама)	Сваки сет се ради у суперсеријама, 8-12 понављања у 3 серије. Пауза између сетова два минута. Акценат на правилност извођења технике сваке вежбе.
	15	Цело тело	„Jumping Jack“ - Из чучња бочним кретање 3 корака у страну, наизменично (користи се трака изнад скочног зглоба) - У упору за рукама са савијеним ногама у зглобу колена, кретати се напред по мердевинама - Скок на кутију обема - У упору лежећи за рукама наизменично шаком додиривати супотно раме - Суножно прескакање вијаче - Из упора пред рукама са савијеним ногама у зглобу колена, наизменично згрчено предножити и супротном руком додирнути стопало. - Изддржај у упору лежећи за рукама на подлактицама	Свака вежба се изводи у трајању од 20" и 10" паузе у три до четири серије без паузе између сета Акценат на правилност извођења технике сваке вежбе и технике дисања.
Завршна фаза	5-10	Цело тело	Вежбе дисања и статичко пасивно растезање целог тела у пару	Вежбе се изводе полако са фокусом на дисање, уз помоћ партнера који дозира растезање

Напредни ниво „Level UP“ програма, односно функционални тренинг, по систематизацији групних фитнес програма (Mandarić, 2018), такође припада групи фристајл програма чији се тренинзи изводе без кореографије. Према примарном циљу, спада у групу програма којим се утиче на више способности, односно на развој мишићне снаге и мишићне издржљивости, кардиореспираторне издржљивости, покретљивост и равнотежу, а утиче и на синергију тела и духа. Тренинзи се одвијају у затвореном простору уз употребу различитих реквизита без праћења темпа музике. На основу искуства из непосредне праксе, овај програм упражњава популација најспремнијих одраслих особа женског пола, без икаквих тегоба и

постуралних одступања.

Упоредни преглед основних карактеристика у нивоима тренинга „Level UP“ програма приказан је у Табели 10.

Табела 10. Приказ основних карактеристика нивоа „Level UP“ програма

Параметар	„L0“	„L1“	„L2“
Ниво	Почетни ниво	Средњи ниво	Напредни ниво
Тип тренинга	Корективни тренинг	Тренинг снаге и издржљивости	Функционални тренинг
Циљ	Развој мобилности и флексибилности тела, развој мишића кора	Хипертрофија мишића, повећање издржљивост у снази и кардиореспираторна издржљивост	Развој координације, експлозивности, кардиореспираторне издржљивости
Начин извођења вежби	Статика и блага динамика	Статика и динамика	Динамика
Музика	80-110 откуцаја у јединици времена	120-140 откуцаја у јединици времена	132+ откуцаја у јединици времена
Процес и исход	Исправљање држања	Обликовање тела	„Дефинисање“ тела

На основу приказаних карактеристика у табели, може се уочити да се нивои програма разликују по свим критеријумима, односно типу тренинга, циљу, музици, начину извођења као и самом процесу и исходу тренажног процеса. Такође се уочава да су програми плански и системски повезани, те да се надограђују и надовезују чиме представљају јединствену целину.

5. ЗАКЉУЧАК

Групни фитнес програми имају посебан истовремени утицај на више вежбача, делујући на њихов здравствени статус, расположење и ментално стање. Може се рећи да имају моћ да промене и улепшају живот појединцу, а све то на природан и здрав начин - путем покрета. Здравље постаје луксуз и више се цени јер се угрожава седентарним стилем живота, а безбедним напредком сваког вежбача могуће је отклонити све тегобе које су последица све заступљеније хипокинезије.

Постављањем циља овог рада, а који се односи на представљање „Level UP“ групног фитнес програма као иновативног система вежбања, указује се на значај индивидуалног приступа сваком вежбачу уз превентиву у физиотерапеутском смислу, као и раст и развој тела у функционаланом смислу. Сходно томе, јасна је и парола овог програма вежбања - безбедан начин вежбања онај који доноси најбрже резултате.

Кроз анализу сваког нивоа, може се закључити да свакако постоје сличности и разлике између њих, при чему се поштују основни принципи и испуњава основни циљ вежбања. Овај програм кроз сваки ниво даје могућност да се остваре бенефити тренинга на здравље вежбача континуираном применом минимално три пута недељно и да се тиме умање или потпуно отклоне ефекти проблема савременог седентарног начина живота.

Такође, закључује се да постоји потреба подстицања појединца да вежбање постане стил живота, где се неће размишљати о здрављу као главном мотиву, већ о уживању у процесу вежбања и изазовима којима ће стално померати своје границе. Наиме, на тај начин побољшано физичко и ментално здравље утиче на квалитет живота појединца и друштва у целини.

На крају може се закључити, да „Level UP“ програм вежбања са својим нивоима припада фрис тајл групним фитнес програмима, чији је циљ развој једне или више моторичких способности, те да се реализује у затвореном простору, а у зависности од нивоа („L0“, „L1“, „L2“) програмски садржаји се реализују без или са реквизитима, као и без или с музичком пратњом.

6. ЛИТЕРАТУРА

1. Adami, M. R. (2002). *Aqua fitness*. London: Dorling Kindersley
2. Anshel, M. H. (Ed.) (1991). *Dictionary of the sport and exercise sciences*. Champaign, IL: Human Kinetics Books.
3. Bartoluci, M. (1996). Menadžment i poduzetništvo u sportu i fitnessu. U M. Bartoluci (ur.), *Menadžment i poduzetništvo u sportu i fitnessu* (str. 191-200). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
4. Benson, M. (1995). *Englesko-srpski rečnik sa gramatikom*. Beograd: Prosveta.
5. Bergoč, Š., i Zagorc, M. (2000). *Metode poučevanja v aerobici*. Ljubljana: Univerza z Ljubljani, Fakultet za šport, Institut za šport.
6. Cooper, K. (1970). *The New Aerobics*. New York: Evans and Company, Inc.
7. Cooper, M., & Cooper, K. (1972). *Aerobics for Women*. New York: Evans and Company, Inc.
8. Howley, E.T., & Franks, B.D. (1992). *Health fitness instructor's handbook*. Champaign, IL: Human Kinetics.
9. *Longman Dictionary of Contemporary English*, 4th edition (book and CD-ROM). (2003). Harlow: Longman.
10. Kennedy-Armbruster, C., & Yoke, M., M., (2014). *Methods of Group Exercise Instruction*. Champaign, IL: Human Kinetics
11. Kündgen, W., & Hase, T. (1996). Poduzetništvo u fitnessu – fitnessom do zarade. U M. Bertoluci (ur.), *Menadžment i preduzetništvo u sportu i fitnessu* (str. 205-212). Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu.
12. Mandarić, S. (2018). *Grupni fitnes programi u teoriji i praksi*. Beograd: Univerzitet u Beogradu – Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
13. Obradović, J., (1999). *Struktura i relacija motoričkih sposobnosti i morfoloških karakteristika vežbačica aerobne gimnastike*. (Magistarski rad). Novi Sad: Univerzitet u Novom Sadu, Fakultet fizičke kulture.
14. Pillarella, D., & Roberts, S. (1996). *Fitness Stepping*. Champaign, IL: Human Kinetics.

15. Swanson, B.S. (1996). *A history of the rise of aerobics dance in the United states through 1980* (Master's Theses). San Jose: Faculty of the Department of Human Performance San Jose State University.
16. Stojiljković, S., Mitić, D., Mandarić, S., i Nešić, D. (2012). *Personalni fitnes*. Beograd: Fakultet sporta i fizičkog vaspitanja.
17. Špehar, N. (2006). Kvaliteta rada u grupnim fitnes programima. *Zbornik radova 15. Letnje škole kineziologa Hrvatske* (str. 342-345). Rovinj: Hrvatski kineziološki savez.
18. Vujaklija, M. (1996-97). *Leksikon stranih reči i izraza*. Beograd: Prosveta.
19. Zingarelli, N. (2004). *Lo Zingarelli minore – vocabulario della lingua italiana*. Bologna: Zanichelli