

УВОД

Савремени начин живота и рада у урбаним срединама као и увођење савремених технологија у производњи и пружању услуга доводи до све мање физичке активности људи. Људи су одавно увидели благотворно дејство покрета тј. вежбе на људски организам и проучавајући ефекте примењених вежби на поједине органе и органске системе, дошли су до сазнања да се физичка вежба може препоручити и применити као средство, тј. природни лек у циљу очувања, поправљања и унапређења здравља човека.

"У ЗДРАВОМ ТЕЛУ ЗДРАВ ДУХ" - мисао која треба да је водиља и светло у мраку данашњег времена где човек све више окреће леђа сам себи и природи, која му је дала све оно што је постигао и сада јој враћа на један неприхватљив начин, уништавајући постепено и деградирајући оно што је у њој највредније – себе самог.

Можда би се зато ова горе реченица и могла променити **"У ЗДРАВОМ ДУХУ ЗДРАВО ТЕЛО"**, јер од става и начина размишљања човека данашњег времена и човек будућности, може себе спасити амбиса коме се опасно приближио захваљући самом себи.

Зар сав напредак технике и роботизације, усавршавање свих врста превозних средстава, удобност и комфор у домаћинству који нам пружају савремени апарати, не остављају један велики простор човеку да се посвети себи, свом духовном и телесном усавршавању? То у ствари представља мач са две оштрице и ставља у први план лењост човека да се мало позабави собом и свој живот учини здравијим и бољим. Уместо тога долази до појаве да све више људи оболева од "ствари" које представљају продукт савременог начина живота. Стрес је свакодневна појава, а урбана средина која за собом повлачи све већу пренатрпаност становништвом, доприноси томе. Чак је и део популације који чини сеоско становништво, подлегао индустријализацији. Разне пољопривредне машине сада обављају посао много брже и ефикасније, за који је раније људима требало више дана активног рада и кретања. Данас они седе и управљају машинама које раде уместо њих.

Храна која је све богатија угљеним хидратима и некретање, доводе до још једне болести савременог друштва, повећане гојазности, која све више узима маха. Човек као да жели да се све мање креће снагом сопствених мишића. Примера за то је напретек: људи ће се радије гужвати у пренатрпаном превозу

зарад једне аутобуске станице коју треба да пређу, него да растојање од стотинак метара препешаче и да макар на тај начин учине нешто за себе и свој организам.

Потреба за самоодржањем и самопотрђивањем је све више изражена. Да би постигао оно што жели, било на пословном или приватном плану, човек треба да буде здрав. Да би то постигао у условима савременог начина живота, мора се бавити собом много више него што је чинио раније и стварати услове за здравији начин живљења. Мора обнављати утрошену снагу и енергију, физички и психички се освежавати, разонодити и одмарати кроз кретање, једном речју мора се бавити рекреацијом.

Дакле тај нови начин вежбања или рекреације у кретању назива се фитнес. Фитнес је нови облик вежбања, настао 80-тих година прошлог века у развијеним земљама запада, пре свега у САД па онда у Западној Европи. Фитнес у свету и код нас је проузроковао експанзију због тога што је човек одувек желео да води бригу о здрављу и здравом животу. Фитнес активности стварају психичку стабилност личности самоуверену и опредељену квалитетним животом, као и успешној борби против стреса. Свакодневне, активности доприносе побољшању нашег здравственог стања и то нас чини фит.

Особа која је фит не мора постизати врхунске, такмичарске резултате, али подразумева се да има добар степен издржљивости, флексибилности, мишићне снаге, равнотеже и координације.

Сама реч фитнес је настала од енглеске речи "фит" (то би фит) што значи бити у форми односно имати добру кондицију, добро здравље, припремљеност, добро функционисање у животу, моторичко, естетско, социјално и економско стање човека.

Појам фитнеса се учврстио у нашем језику, најчешће га употребљавамо као синоним за вежбање на справама-тренажерима, па се често може рећи: **"Идем на фитнес три пута седмично"**. Све оно што нас чини фит можемо слободно назвати фитнесом.

Циљ фитнеса је да изазове одређене позитивне промене на човеку, а свака промена на боље може у себи да донесе само осећај лепог и здравог расположења као и добре слике човека о самом себи јер се осећа **фит**.

1. ПРЕДМЕТ И ПРОБЛЕМ

Предмет дипломског рада представља истраживање фитнеса у савременом животу и подизање свети код људи да се пре баве физичком вежбом и тренингом него да се препусте роботизацији и на тај начин због лењости нашкоде свом здрављу.

Проблем дипломског рада представљају методе и начини вежбања на справама кроз фитнес програме како би људи осетили потребу да помогну самом себи и смање гојазност-непокретност, самим одлазком у фитнес центре помажу свом организму како би се кроз тренинг и телесну вежбу осећали фит.