

# Sportsko rekreacijski sadržaji na otvorenom kao dio svakodnevnog života

---

**Mlinarić, Marko**

**Master's thesis / Diplomski rad**

**2015**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Kinesiology / Sveučilište u Zagrebu, Kineziološki fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:117:406348>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-04**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of Faculty of Kinesiology, University of Zagreb - KIFoREP](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
KINEZIOLOŠKI FAKULTET**

(studij za stjecanje visoke stručne spreme  
i stručnog naziva: magistar kineziologije)

**Marko Mlinarić**

**SPORTSKO REKREACIJSKI  
SADRŽAJI NA OTVORENOM KAO  
DIO SVAKODNEVNOG ŽIVOTA**

(diplomski rad)

**Mentor:  
doc.dr.sc. Drena Trkulja Petković**

**Zagreb, rujan 2015.**

# **SPORTSKO REKREACIJSKI SADRŽAJI NA OTVORENOM KAO DIO SVAKODNEVNOG ŽIVOTA**

## **SAŽETAK**

Cilj ovoga rada je prikazati sportsko rekreacijske sadržaje na otvorenome koji se mogu primjenjivati u svakodnevnom životu. Prikazati će se različiti sportsko rekreacijski sadržaji na otvorenom, a posebna pozornost će se obratiti na planinarske oblike aktivnosti, biciklizam, wake board i TRX. Radom je potvrđeno kako sportsko rekreacijski sadržaji na otvorenom omogućuju ljudima da slobodno biraju mjesto i vrijeme provedbe svoje tjeleovježbe te da im takav način rekreacije donosi mnoge dobrobiti.

**Ključne riječi:** sport, rekreacija, priroda, zdravlje, zabava, slobodno vrijeme.

## **OUTDOOR SPORT ACTIVITIES AS A PART OF DAILY LIFE ROUTINE**

## **SUMMARY**

A main goal of this paper work is to present outdoor sport activities which could be used in everyday life. Different recreational outdoor sport activities will be illustrated in this thesis, especially hiking, cycling, wake board and TRX. The conclusion is that people can freely choose place and time for their workout if they choose to do recreational outdoor sport activities. Besides workout, these kind of activities bring a lot of positive things in people's life.

**Key words:** sport, recreation, nature, outdoor, health, fun, free time.

## SADRŽAJ

|  |    |
|--|----|
| 1. Uvod .....  | 4  |
| 2. Cilj i značaj rada .....                                  | 5  |
| 3. Sportska rekreacija .....                                 | 6  |
| 3.1. Najčešći motivi za bavljenje sportskom rekreacijom..... | 8  |
| 3.2. Dobrobiti sportske rekreacije.....                      | 9  |
| 3.3. Sportska rekreacija kao navika.....                     | 11 |
| 4. Sportska rekreacija na otvorenom .....                    | 14 |
| 4.1. Biciklizam .....  | 16 |
| 4.2. Planinarenje .....                                      | 24 |
| 4.3. TRX – Total-body Resistance eXercise.....               | 32 |
| 4.4. Wakeboard .....   | 36 |
| 5. Zaključak .....   | 42 |
| 6. Literatura .....  | 43 |

## 1. UVOD

Globalizacija, suvremeni način života, ubrzani tempo koji nam određuje okolina, nove i loše prehrambene navike, sve manja količina tjelesnih aktivnosti i sve veća količina stresa te sveopća informatizacija su pojmovi koji opisuju svijet u kojemu živimo.

Iako društvo iz godine u godinu napreduje i razvija se, zdravlje čovjeka je sve češće narušeno, bolesti je sve više, one su kompleksnije, a kao uzroci mnogih bolesti spominju se stres i prekomjerna tjelesna težina. Stres se javlja kao posljedica određenih iznimno napetih situacija u radnom i/ ili obiteljskom okruženju, dok se pretilost javlja kao rezultat prekomjernog unosa hrane, a često uzrok tomu može biti i sam stres.

Značajan broj znanstvenika kao prevenciju bolesti, ali i pomoć pri liječenju, sugerira provođenje što pravilnijeg načina života koji se ogleda u kombinaciji zdrave prehrane (unošenja zdravih namjernica te ravnoteži između potrošnje i unošenja energije) i redovitoj tjelovježbi. Danas se općenito u centar brige o zdravlju stavlja redovita tjelesna aktivnost. Pogodan utjecaj sportske rekreacije na ljudski život opisan je u raznim znanstvenim radovima, knjigama i članicama te je isti neupitan.

Sportska rekreacija dostupna je svim uzrastima, ez obzira na dob, spol, razinu obrazovanja ili kupovnu moć. Postoje razni oblici sportske rekreacije, moguće ju je provoditi bilo kada i bilo gdje, ali je bitno imati volje, znanja i slobodnog vremena. Najpovoljniji oblik sportske rekreacije je onaj na otvorenome. To je najekonomičniji oblik sportske aktivnosti (najčešće je besplatan) koji se može prilagoditi svim vremenskim uvjetima, svakoj kupovnoj moći i obavezama.

Postoje razne vrste tjelesnih aktivnosti koje se provode i/ili mogu provoditi na otvorenom poput trčanja, plivanja, planinarenja, biciklizma, brzog hodanja, nordijskog hodanja, wake boarda, lifta, TRX-a, nogometa, košarke, tenisa, rukometa, aktivnosti u/ na vodi, aktivnosti na snijegu, atraktivni (adrenalinski) sadržaji, team building programa, sakupljačke aktivnosti i čitav niz drugih aktivnosti. Ovaj rad će se поблиže posvetiti

nekima od nabrojanih aktivnosti te pokušati dočarati koliko je općenito sportska rekreacija, a time i sportska rekreacija na otvorenome, bitna za život čovjeka i kako uz samo malo truda ona može i mora postati značajan dio svakodnevnice.

## **2. CILJ I ZNAČAJ RADA**

Cilj ovoga rada je prikazati sportsko rekreacijske sadržaje na otvorenome koji se mogu primjenjivati u svakodnevnom životu. Prikazati će se različiti sportsko rekreacijski sadržaji na otvorenom, a posebna pozornost će se obratiti na planinarske oblike aktivnosti, biciklizam, wake board i TRX.

Značaj rada može se iskazati kao teorijski i praktični. Naime, tjelovježba je jedna od glavnih sastavnica zdravog načina života zbog čega je nužno da bude dio čovjekove svakodnevnice. Ponuda sportsko rekreacijskih programa vježbanja je raznovrsna, bogata i prilagođena potrebama ljudi, ali se većina programa provodi u zatvorenim prostorima i u određenim terminima. Sportsko rekreacijski sadržaji na otvorenom omogućuju ljudima da slobodno biraju mjesto i vrijeme provedbe svoje besplatne tjelovježbe.

Iako postoje razni radovi o sportskoj rekreaciji, teorijski značaj ovoga rada očituje se u prikazivanju sportske rekreacije na otvorenom kao životne potrebe, pomoći u očuvanju zdravlja i otklanjanju stresa te kao izvora zadovoljstva. Važno je prikazati primarne prednosti sportske rekreacije na otvorenom u donosu na ostale oblike sportske rekreacije, poput boravka u prirodi, ekonomičnosti (štednji financijskih sredstava) te prilagodbi treninga svom slobodnom vremenu (neovisnost o terminima sportskih sadržaja).

S obzirom da je rad primjenljiv i koristan za široki spektar korisnika u tome se može prepoznati njegov praktični značaj.

### 3. SPORTSKA REKREACIJA

Vrijeme koje nam preostane nakon što smo izvršili svoje radne, obiteljske i društvene obaveze naziva se slobodno vrijeme. To je vrijeme tijekom kojega se ne radi ono što se mora i što predstavlja obavezu već ono što želimo i što nužno ne trebamo napraviti. Svatko od nas ima neki osobit interes za nešto, za određeni hobi ili talent kojim se bavi tijekom slobodnoga vremena. Slobodne aktivnosti omogućavaju ljudima da pokažu sebe, da se oslobode napetosti, pokažu vještinu, susreću se i borave s drugim ljudima, a pomoći će im održati i/ ili poboljšati zdravlje. Tijekom slobodnih aktivnosti, moguće je susresti se s novim izazovima, čuti neke nove ideje i dobiti osjećaj mnogostruke izobrazivosti, ponosa, uzbuđenja i relaksacije. Slobodno vrijeme odnosno aktivnosti koje se provode tijekom slobodnog vremena se usko povezuju s rekreacijom, čak možemo reći da imaju isto značenje.

Riječ rekreacija dolazi od latinske riječi *re creo, re creare*, što znači ponovno stvoriti, obnoviti, ponovno kreirati.<sup>1</sup> U antropološkom smislu odnosi se na čovjeka i značenje se povezuje s regeneracijom, kvalitetnim odmorom, rekuperacijom i revitalizacijom. Dakako, misli se na sve ljudske sposobnosti i osobine, tjelesne i mentalne. Može se reći da rekreacija predstavlja svaku aktivnost izvan profesionalnog rada koju pojedinac izabire za osobne potrebe u cilju odmora, relaksacije, razonode i zabave. Sadržaji rekreacije trebaju nadoknaditi one potrebe koje nam u dnevnim obvezama nedostaju, pa se način života reflektira na slobodno vrijeme i vrstu sadržaja koje odabiremo unutar njega.<sup>2</sup> Koliko je to značajno govore brojni znanstvenici koji ističu važnost načina provođenja slobodnog vremena, koje se reflektira i na efikasnost i zadovoljstvo na radnom mjestu, ali i na sve bitne sastavnice života, obitelj, prijatelje i dr. Rekreacija u tome ima važnu ulogu, kroz raznovrsne sadržaje iz područja kulture, tehnike, umjetnosti, agrokulture, sporta, sakupljačkih i volonterskih aktivnosti. Naravno, svugdje je prefiks rekreacijski (sport, umjetnost i slično), što

---

<sup>1</sup> <http://www.belupo.hr/Default.aspx?sid=7553>

<sup>2</sup> <http://www.pauzaplus.com/03,01,02.htm>

primarno znači ne bavim se time zbog zarade nego zbog osobne potrebe i zdravlja. Zadovoljenje različitih potreba čini čovjeka cjelovitim, pomaže mu da funkcionira harmonično, što se pozitivno odražava na zdravlje.

Sportska rekreacija koristi sport i tjelesnu aktivnost u svrhu zadovoljavanja potrebe za kretanjem i tjelesnom aktivnošću (slika 1). Pritom se služi znanstvenim spoznajama (kineziologija, znanost o kretanju) u svrhu dijagnostike (stanja organizma), prognostike (postavljanja ciljeva vježbanja), programiranja vrste i opsega opterećenja aktivnosti, metoda i kontrole programa.<sup>3</sup> Sportska rekreacija je specifičan sustav u području tjelesne kulture i sporta, programski, organizacijski, materijalno i kadrovski svojevrsna sportska djelatnost usmjerena na optimizaciju psihosomatskog sustava čovjeka. Može se reći da ona predstavlja tjelesno aktivan, zdrav i kulturni način života suvremenog čovjeka.<sup>4</sup> Sport ima za cilj rezultat, vrhunski domet, selekciju opterećenja iznadprosječnih i slično. Danas predstavlja profesionalni izbor pojedinca, a uspjeh i rezultati su vezani uz tehnološki razvoj, timski rad i financijska ulaganja. Sportska rekreacija ima primarni cilj pozitivno djelovati na zdravlje i to na sve njegove aspekte. U tom cilju prilagođavaju se aktivnosti i opterećenje.

Slika 1: Sportska rekreacija kao odgovor na potrebu za kretanjem i tjelesnom aktivnošću



Izvor: Internet

---

<sup>3</sup> Ibidem

<sup>4</sup> Dujmović D.: „Sportska rekreacija 1.Skripta za potrebe studenata“, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb, 1995.

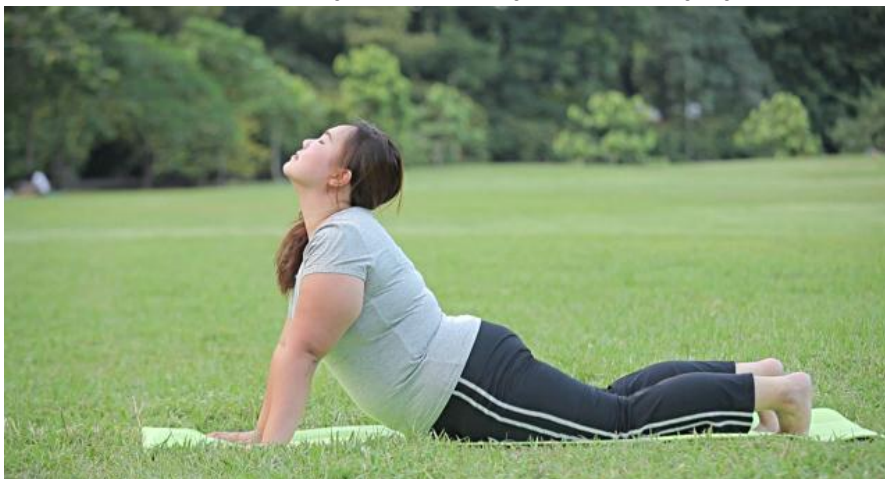


Rekreacijski sport je onaj vid sporta u kojemu društvo osigurava odgovarajuće objekte koji su pristupačni svakom potencijalnom korisniku rekreacijskih sadržaja i kadrove koji su dovoljno educirani da mogu kreirati, prilagoditi i provoditi kvalitetan program.<sup>5</sup>

### 3.1. NAJČEŠĆI MOTIVI ZA BAVLJENJE SPORTSKOM REKREACIJOM

Često se vezano za bilo kakvu sportsku aktivnost kaže kako je za istu potrebna motivacija. „Kaže se da sportska aktivnost smanjuje anksiozne i konverzivne, a kanalizira agresivne oblike ponašanja te „odgaja“ ličnost.“<sup>6</sup> Motivaciju glede treniranja pronalazimo u raznim stvarima: zdravlju, potrebi za kretanjem, promjeni fizičkog izgleda, osjećaju koji se u nama budi poslije odrađenog treninga i slično. Danas se u sportskom okruženju često susreću izrazi kao što su „motiviranost“, „zainteresiranost“, „motiv“, „trud“ i slično, a trener je onaj od kojega se očekuje da ove osjećaje pobudi. Kada ljudi vježbaju samostalno, sami moraju pronaći motiv koji će biti pokretač njihove potrebe za tjelesnom aktivnošću. Najčešći motivi koje osobe koje se bave sportskom rekreacijom navode kao svoje „pokretače“ su: prekomjerna težina (slika 2), fizički izgled, zdravlje, osjećaj zadovoljstva i potreba za tjelesnom aktivnošću.

Slika 2: Sportska rekreacija pozitivno utječe na suzbijanje pretilosti



Izvor: <http://www.gettyimages.com/detail/video/plus-size-woman-practicing-yoga-stock-footage/471855278>

<sup>5</sup> Milanović M.: „Priručnik za sportske trenere 2. Dopunsko i izmijenjeno izdanje“, Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb, 1997.

<sup>6</sup> Horga S., Psihologija sporta, Fakultet za fizičku kulturu, Zagreb, 1993. str.113.

Iako bi povod svake fizičke aktivnosti trebalo biti samo i jedino zdravlje, u svijetu u kojemu živimo su fizički izgled i gubitak prekomjerne težine prvi motiv na ljestvici onih koje provode rekreacijsku tjelesnu aktivnost. Ako pretilost promatramo s medicinske strane tj. kao stanje koje otežava život i ugrožava zdravlje, onda možemo biti zadovoljni što je smanjenje tjelesne mase jedan od najčešćih motiva za sportskom rekreacijom.

### 3.2. DOBROBITI SPORTSKE REKREACIJE

„Pretilost je stanje prekomjernog nakupljanja masnog tkiva u organizmu.“<sup>7</sup> Svakodnevno se susrećemo s problemom debljine- što lokalno, što regionalno, ali i na globalnoj razini. Stalni porast broja pretilih osoba izaziva zabrinutost za zdravlje populacije, a time i za razvoj društva. „Prekomjerna težina smanjuje kvalitetu života, radnu sposobnost i životni vijek.“<sup>8</sup> Ona može dovesti do ozbiljnijih poremećaja poput dijabetesa tipa 2, kardiovaskularnih bolesti, nekih vrsta karcinoma i drugih bolesti. Pravilnom prehranom i tjelesnom aktivnošću može se utjecati na prevenciju ovih bolesti te se danas u središte brige o zdravlju stavlja upravo tjelesna aktivnost. „Govoreći o tjelesnoj aktivnosti zapravo se govori o suzbijanju neaktivnosti i sjedilačkog načina života.“<sup>9</sup> U tom kontekstu sadržaji sportske rekreacije predstavljaju mogućnost za poticanje aktivnosti koje imaju zadaću pokrenuti i koristiti sve mišiće, naročito one koji najviše miruju čime se sprječava gubitak mišićne mase, potiče rad srca i pojačava prokrvljenost, opskrba organizma kisikom, smanjuje opasnost razvoja osteoporoze i doprinosi cjelokupnom osjećaju dobrog fizičkog zdravlja. „Već minimalna, ali redovita tjelesna aktivnost povećava potrošnju energije

---

<sup>7</sup> Bošnjak V. (2011.), Prekomjerna težina- opći problem. U Andrijašević M., Jurakić D. (ur.), „Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja“, Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet, Udruga kineziologa grada Osijeka, Osijek, str. 37.

<sup>8</sup> Ibidem

<sup>9</sup> Blair S.N., Powell K.E., Bazzarre T.L., Early J.L., Epstein L.H., Green L.W., Harris S.S., Haskell W.L., King A.C., Koplan J.: „Physical inactivity, Workshop V. AHA PRevention Conference III, Behavior change and compliance: keys to improving cardiovascular health“, Circulation, 88, 1993., str.1402-1405,

djelujući pozitivno na regulaciju i kontrolu tjelesne mase.<sup>10</sup> S druge je strane potvrđeno izlučivanje hormona koji pozitivno djeluju na raspoloženje (endorfini, serotonin i dr. ) te se rekreativci koji redovito vježbaju osjećaju bolje od onih koji ne vježbaju. Ujedno redovito vježbanje stvara kod svakog pojedinca naviku i „ovisnost“, koja je više nego poželjna. Time je smanjen rizik asocijalnih poremećaja u društvu, što je ekonomski mjerljivo kroz dulje razdoblje. Posebice mladi, koji imaju akumuliranu silnu energiju, trebaju određene smjernice i mogućnosti da se aktiviraju, a sport putem rekreacije najbolji je način. Tu su bitni mediji koji će poticati i motivirati mlade i odrasle za poželjne aktivnosti. Za društvo i pojedinca isplativije je graditi sportske objekte i prikladna okupljališta sa sportskim sadržajima. Time se provodi prevencija bolesti, kako medicinskih tako i društvenih.

Sportska rekreacija ujedno donosi znanja koja mogu biti korisna cijeli život. Tako primjerice djeca do polaska u školu mogu svladati brojne sportske tehnike i steći znanja koja će im olakšati budući život poput plivanja, vožnje bicikla i slično. Razne sportske igre (košarka, nogomet, rukomet, odbojka) od predškolske dobi do kraja srednje škole kod mladih u razvoju potiču cjelovit razvoj motorike i psihe. Djeca se pravilno razvijaju, ali uče pravila igre, socijaliziraju se, uče gubiti i pobjeđivati, igraju se, zabavljaju se, druže se. Za studentsku mladež važna je redovita sportska aktivnost zbog prekomjernog sjedenja i učenja. Za njih su korisne aktivnosti u prirodi (kretanje, hodanje, trčanje, orijentacijska kretanja) kao i svi sportovi koji potiču druženje. Za radnu populaciju treba svakako na temelju potreba i svih relevantnih pokazatelja zdravlja izraditi programe sportske rekreacije koji bi se provodili u najbližem centru. Što su osobe starije, a starenje počinje nakon navršene 30. godine života, sve se više preferiraju cikličke, aerobne, jednostavne ili prirodne aktivnosti. Tu su najpoželjniji brzo hodanje, hodanje uzbrdo (tracking), jogging, trčanje, planinarenje, nordijsko hodanje, rolanje i plivanje. Sve to po mogućnosti na čistom zraku i ako je moguće svaki dan. To su programi uz pomoć kojih se danas sprečavaju „bolesti civilizacije“, srčanožilne bolesti, metaboličke (pretilost, dijabetes tipa

---

<sup>10</sup> Kirk E.P., Donnelly J.E., Smith B.K., Honas J.L., LeCheminant J.D., Bailey B.W., Jacobsen D.J., Washburn R.A.: „Minimal resistance training improves daily energy expenditure and fat oxidation“, *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 41 (5), 2009., str.1122-1129,

II i slično), a posebno dobro djeluju na otklanjanje stresa. Stres rezultira pretjeranom napetošću, a s tim je u vezi i povišeni krvni tlak te brojne psihosomatske bolesti. To znači da se takvim programima jača srčani mišić, postiže čitav niz pozitivnih biokemijskih reakcija koje povoljno djeluju na sve organe pojedinačno, a time i na cjelokupni organizam.

Tjelovježba pokreće organizam. Ona poboljšava cirkulaciju krvi i svih tjelesnih tekućina, aktivira zglobove, jača mišiće te znojenjem potiče detoksikaciju kako tijela iznutra, tako i kože izvana. Aktivno tijelo bistri um, uklanja bezvoljnost, frustracije i ljutnju te podiže razinu koncentracije. A nije na odmet spomenuti niti samopouzdanje, koje raste kako raste i količina sportske rekreacije.

Iz svega navedenoga može se zaključiti kako je redovita tjelesna aktivnost bitna za život svakog pojedinca te da je sportska rekreacija danas nužna u smislu prevencije bolesti.

### **3.3. SPORTSKA REKREACIJA KAO NAVIKA**

Sportska rekreacija treba zadovoljiti potrebu za tjelesnom aktivnošću koja je poprilično zanemarena kod cjelokupne populacije u Hrvatskoj. Iako se ne raspolaže preciznim podacima o udjelu aktivne populacije u Republici Hrvatskoj prema podacima Hrvatskog saveza sportske rekreacije on iznosi od 7-10%, dok u razvijenim zemljama Europe taj postotak iznosi i preko 50%.<sup>11</sup>

Navike za bavljenje sportskom rekreacijom proizlaze iz načina života i potreba, ali i iz obitelji, škola, djelovanja društveno-političkih organizacija, ulaganja u sportske objekte, stručnjake, tradiciju i slično. Bavljenje tjelesnom aktivnošću potrebno je razvijati već od malih nogu. Za to su u najmlađoj dobi odgovorni roditelji koji svoje dijete moraju usmjeravati u bilo kakve fizičke aktivnosti: bilo igranje s drugom djecom, bilo različite zajedničke

---

<sup>11</sup> <http://www.belupo.hr/Default.aspx?sid=7553>

obiteljske tjelesne aktivnosti (izleti, odlasci u toplice, razne igre prihvatljive djetetu i slično), uključivanje djeteta u određene organizirane sportske aktivnosti (na primjer nogomet ili plivanje) ili u univerzalnu sportsku školu, koja je danas sve popularnija. Kasnije se u proces sportskih aktivnosti uključuju i predškolski odgajatelji te smo svjedoci kako se u vrtićima sve češće uvodi tzv. "sport", odnosno vrijeme tijekom kojega se djeca na zabavan način pokušavaju usmjeriti u tjelesne aktivnosti. Prvi ozbiljniji susret sa sportskim aktivnostima većina djece doživljava upisom u osnovnu školu u čijoj je razrednoj nastavi tjelesna kultura obavezan predmet. U hrvatskom školskom programu tjelesni i zdravstveni odgoj obavezan je predmet kako u osnovnom tako i u srednjem školstvu. I u kasnijem obrazovanju, odnosno na fakultetu kolegij tjelesne i zdravstvene kulture obavezan je barem na prvoj godini akademskog obrazovanja. Nažalost, kineziolozi nastavu tjelesne i zdravstvene kulture u Hrvatskoj provode tek od viših razreda osnovne škole pa nadalje. „Od profesora tjelesne i zdravstvene kulture zahtijeva se dobro integrirana osobnost, koja pored željenih osobina, podrazumijeva i visoku razinu stručnosti, značajnu pedagošku kvalitetu i zavidnu kulturnu razinu.“<sup>12</sup> Nastavnik mora biti stručan, mora znati motivirati svoje učenike, treba biti etičan i vrlo komunikativan. Odnos samoga nastavnika/ profesora prema njegovu poslu utječe na to kako će se učenici odnositi prema predmetu koji on podučava, koliko će ga ozbiljno shvatiti i koliko će se aktivno željeti uključiti u njega. I način podučavanja o potrebi tjelesne aktivnosti zasigurno utječe na količinu sportskih aktivnosti kojima će učenici baviti u svojoj budućnosti. Iako je predmet tjelesne i zdravstvene kulture obavezan u hrvatskom školstvu može se reći da se previše oslanja na škole, a programi koji se nude više su nego skromni. Dva sata tjelesne aktivnosti tjedno je nedovoljno, posebice djeci u razvoju koja trebaju steći ljubav i naviku za bavljenje tjelesnom aktivnošću. U kasnijoj fazi života, svaki pojedinac mora samostalno voditi brigu o svojim tjelesnim aktivnostima. Treba pronaći

---

<sup>12</sup> Kosinec Z., Odnosi kompleksnog učiteljeva djelovanja na razvoj motivacije i aktivnosti učenika u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture, Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja, 41, 5, 1992., str. 489.-499

motiv i cilj pomoću kojih će sportska rekreacija postati dio njegove svakodnevnice, a sve u funkciji unapređenja zdravlja i poboljšanja kvalitete života. Redovita, a to znači svakodnevna tjelesna aktivnost, posebice za mlade, ima veliko značenje. Zbog toga već od ranih dana treba raditi na tome da sportska rekreacija postane dio svakodnevnog života i svojevrsna navika koje se nećemo željeti odreći.

## 4. SPORTSKA REKREACIJA NA OTVORENOM

Redovno tjelesno vježbanje je kontinuirani kineziološki postupak tijekom cijele godine. Stoga, kako bi rekreacijski programi bili što kvalitetniji, izrađuju se na temelju motiva korisnika i na temelju utvrđenog inicijalnog zdravstvenog stanja.<sup>13</sup>

Outdoor aktivnosti (engl. izvan vrata – na otvorenom prostoru) provode se, kao što sama riječ kaže, na otvorenom prostoru što se može odnositi kako na vanjska igrališta tako i na bilo koji neuređeni i/ili uređeni prostor u gradu ili prirodi.<sup>14</sup> Gotovo svaki veći grad nudi brojne mogućnosti za provedbu outdoor aktivnosti te je tako danas i u Zagrebu (kao glavnom gradu Republike Hrvatske) prisutan sve veći broj besplatnih sportsko rekreacijskih aktivnosti koje se nude građanima (informacije dostupne na <http://sportzasve.rekreacija.hr/vijesti>), pa tako i onih koje se izvode u prirodi (slika 3 i 4).

Slika 3: Plakat „Besplatna joga za sve!“

**BESPLATNA JOGA ZA SVE**  
**U PRIRODI**

**Ne trebate se najavljivati, samo dodite!** Ponesite svoju prostirku, razgibajte se i zabavite, učite jogu, družite se i osjetite sve dobrobiti koje pruža joga.  
**Satovi su besplatni i svi ste dobrodošli!**

**Mjesto: Park Mladenaca** (između Trnskog i Sigeta, livada pored dječjeg igrališta u sredini parka)  
Vrijeme: **nedjelja** (cijeli kolovoz) **10:00 - 11:00** sati  
Cijena: **malo dobre volje**

Jogu vode **Ana Gligo** i **Lana Perkušić** nove instruktore iz **Divya yoga škole**, polaznice TEACHER TRAINING (TT) RYT 200 (Registered Yoga Teacher) u Divya yoga centru u Zagrebu.

kontakt: [lanaperkusic@gmail.com](mailto:lanaperkusic@gmail.com), 091/8860716

Izvor: <https://www.facebook.com/besplatnoZG?fref=photo>

Slika 4: Besplatni ljetni programi u Zagrebu

**LJETNI 2015. PROGRAMI**

HRVATSKI SAVEZ SPORTSKE REKREACIJE  
**SPORT ZA SVE - ZAGREB**  
[www.sportzasve-zagreb.hr](http://www.sportzasve-zagreb.hr)  
Facebook: Sportzasve-Zagreb  
E-mail: [info@sportzasve-zagreb.hr](mailto:info@sportzasve-zagreb.hr)  
E-mail: [iborja.zbor@gmail.com](mailto:iborja.zbor@gmail.com)  
Tel: 011 6453 1022 / 011 6453 1023

|  |   |
|--|---|
| <b>ŠRČ BUNDEK (DSR ČRNOMEREC)</b><br>JAVNA SKLADARNA<br>Adresa: Javna skladska zgrada<br>Bijeli put 100-100<br>Brezovo<br>HR 10000 (ZAGREB) 01 4777 7777<br>Bilješka: <a href="mailto:info@skladar.hr">info@skladar.hr</a>                     | <b>ŠRČ JARUN (DSR CENTAR)</b><br>PROGRAM REKREATIVNOG VJEŽBANJA<br>Adresa: Javna skladska zgrada<br>Bijeli put 100-100<br>Brezovo<br>HR 10000 (ZAGREB) 01 4777 7777<br>Bilješka: <a href="mailto:info@skladar.hr">info@skladar.hr</a> |
| <b>MAKSIMIR (DSR MAKSIMIR)</b><br>BOKAL<br>Adresa: Bokal<br>Bokalski put 11<br>10000 (ZAGREB) 01 4777 7777<br>Bilješka: <a href="mailto:info@skladar.hr">info@skladar.hr</a>   | <b>ŠRČ TRNJE (DSR TRNJE)</b><br>LJETNA TRNJE<br>Adresa: Javna skladska zgrada<br>Bijeli put 100-100<br>Brezovo<br>HR 10000 (ZAGREB) 01 4777 7777<br>Bilješka: <a href="mailto:info@skladar.hr">info@skladar.hr</a>                    |
| <b>PARK TUŠKANAC (DSR GORNJI GRAD MEDVEŠČAK – ZAGREB)</b><br>ADRESNA NEKRETNOSNA KOMERCIJALNE IZDAŠTVA I OBLASTI<br>01 07 17 02<br>Brezovo<br>HR 10000 (ZAGREB) 01 4777 7777<br>Bilješka: <a href="mailto:info@skladar.hr">info@skladar.hr</a> | <b>DSR MEDVEŠČAK</b><br>PROGRAM PROMOTIVNI<br>01 07 17 02<br>Brezovo<br>HR 10000 (ZAGREB) 01 4777 7777<br>Bilješka: <a href="mailto:info@skladar.hr">info@skladar.hr</a>  |
| <b>KUPINEČKI KRALJEVEC (DSR)</b><br>SPORTSKI KUPINEČKI<br>01 07 17 02<br>Brezovo<br>HR 10000 (ZAGREB) 01 4777 7777<br>Bilješka: <a href="mailto:info@skladar.hr">info@skladar.hr</a>   | <b>DSR MEDVEŠČAK</b><br>PROGRAM PROMOTIVNI<br>01 07 17 02<br>Brezovo<br>HR 10000 (ZAGREB) 01 4777 7777<br>Bilješka: <a href="mailto:info@skladar.hr">info@skladar.hr</a>  |

rekreacija.hr  
NOW we move  
LJETA 2015

Izvor: <http://sportzasve.rekreacija.hr/kalendar-dogadjanja/>

<sup>13</sup> <http://www.gssr-os.hr/index.php/program-sportske-rekreacije/81-program-sportske-rekreacije/165-rekreacija-za-vas>

<sup>14</sup> Trkulja-Petković D., Širić V., Vladović Z. (2012.), Uloga i značenje outdoor aktivnosti u intenzifikaciji procesa vježbanja. U Findak V. (ur.), *Zbornik radova „21. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske“*, Poreč, Hrvatski kineziološki savez

Brojne su prednosti vježbanja i boravka u prirodi. Najveće prednosti sportske rekreacije na otvorenom su koristi koje se dobivaju boravkom u samoj prirodi. Priroda snažno djeluje na ljude stvarajući osjećaj ugone. Vježbanje u prirodi opušta i smiruje. Već je ranije dokazano kako zelena boja na ljude djeluje upravo tako: smirujuće, a poznato je da je priroda „zelena“. Voda u ljudima budi osjećaj mira i spokoja te smanjuje napetost, nervozu i stres pa stoga nije niti čudno da rekreacija u/ na vodi ili u njenoj blizini pridonosi pozitivnom psiho fizičkom stanju ljudi. Sunce pridonosi čvrstoći kostiju (vitamin D), a pozitivno utječe i na emocije i raspoloženje. Zvukovi koji su prisutni u prirodi (pjev ptica, šum krošnji pri vjetru, zujanje kukaca) su sasvim drugačiji od buke i galame umjetno stvorenih zvukova kojima su ljudi neprestano okruženi. Čist zrak gorsko-planinske i mediteranske klime pozitivno utječe kako na dišni sustav tako i na ostale sustave.

Vidljivo je da vježbanje na otvorenom donosi mnoge pogodnosti, a najčešće i ništa ne košta. Također, vježbanje na otvorenom je dvostruko bolje za mentalno zdravlje nego treniranje u teretani zato jer zelenilo pozitivno utječe na mozak i smanjuje razinu stresa. Već vježbanje jednom na tjedan, bilo da je to trening u parku ili joggiranje po šumi, ima blagotvorno djelovanje na zdravlje. U prilog ovome ide i istraživanje prof. Richard Mitchella provedeno na cca.2000 ispitanika koje je pokazalo kako outdoor aktivnosti imaju 50% bolji učinak na mentalno/ psihičko zdravlje ljudi nego sportske aktivnosti koje se provode u zatvorenim prostorima.<sup>15</sup> Iz svega navedenoga može se zaključiti kako vježbanje u prirodi/ na otvorenom osim same tjelovježbe ima popratne benefite u vidu blagodati koje pruža prirodno okruženje, a koji se ne mogu ostvariti treniranjem u zatvorenim prostorima.

Outdoor aktivnosti mogu se provoditi kao individualna i/ili grupna aktivnost. Najzastupljenije outdoor aktivnosti u osnovi se provode kao ciklički oblici aktivnosti i/ ili prirodni oblici kretanja (hodanje, trčanje, penjanje, skakanje, provlačenje...) koje sudionici dobro poznaju ili uz relativno malo truda mogu

---

<sup>15</sup> <http://www.telegraph.co.uk/news/health/news/9344129/Jogging-in-forest-twice-as-good-as-trip-to-gym-for-mental-health.html>



brzo savladati.<sup>16</sup> Zbog toga su motivirani za sudjelovanje u njima što je još jedna prednost outdoor aktivnosti.

Danas je sve veći broj sportskih aktivnosti na otvorenom. Već od malih nogu djeca se igraju na ulicama ili u dječjim parkovima, kasnije se igraju na igralištima u blizini svojih kuća ili škola (nogomet, rukomet, košarka...), a s vremenom počnu istraživati i nove mogućnosti, poput recimo street workoua. Najprisutnije sportsko rekreacijske aktivnosti na otvorenom su šetanje, nordijsko hodanje, planinarenje, biciklizam, tzv. park trening, trčanje, joga, fitness klubovi na otvorenom i slično. Svim ovim aktivnostima su zajednička dva nazivnika: sport i priroda, jer sve one predstavljaju sportske aktivnosti koje se provode u prirodi. Neke od spomenutih aktivnosti će biti detaljnije objašnjenje u nastavku ovoga rada.

#### **4.1. BIKIKLIZAM**

Biciklizam je način kretanja kopnom korištenjem bicikla, točnije prijevoznog sredstva na ljudski pogon. Iako je prvotno nastao kao način bržeg i lakšeg transporta ljudi, danas se osim za prijevoz koristi i kao vrlo rašireni sport te vid rekreacije.

Otkriće bicikla datira u 19. stoljeće, no ono nije vezano za točnu godinu niti ime jednog konkretnog izumitelja. Među zapisima se kao prvi vozač bicikla spominje njemački barun Karl von Drais<sup>17</sup> koji je izumio prvo vozilo na dva kotača, tzv. draisienne (slika 5), a koje se može smatrati pretečom suvremenog bicikla. Karl von Drais je 1817. godine sa svojim draisienom napravio 14 kilometara, a njegov bicikl se danas čuva u muzeju Paleis het Loo u Apeldoornu, Nizozemska. Kroz povijest je, uz draisien, bilo više primjera vozila pokretanog ljudskom snagom, ali su se ona razlikovala od današnjeg koncepta bicikla. Velocipede (slika 6) ili poboljšani draisienne tzv. bicikl s pedalama koje su se nalazile na prednjem velikom kotaču,

---

<sup>16</sup> Trkulja-Petković D., Širić V., Vladović Z. (2012.), Uloga i značenje outdoor aktivnosti u intenzifikaciji procesa vježbanja. U Findak V. (ur.), *Zbornik radova „21. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske“*, Poreč, Hrvatski kineziološki savez

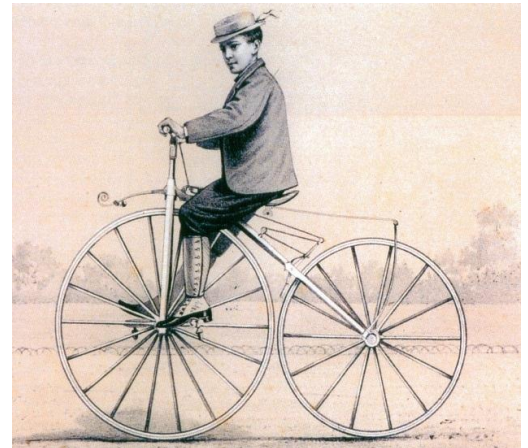
<sup>17</sup> <http://www.britannica.com/biography/Karl-von-Drais-de-Sauerbrun>

predstavlja sljedeću etapu u razvoju modernog bicikla. Postoje prijepori oko toga tko je zapravo izumio sam velocipede: da li Francuz Pierre Michaux ili njegov sin Ernest Michaux sa svojim učenikom Pierreom Lallementom<sup>18</sup>. No bez obzira na to tko ga je izumio potrebno je napomenuti da je ovakvim biciklima bilo teško upravljati te da su oni bili opasni jer su padovi bili česti.

Slika 5: Draisienne 1818



Slika 6: Velocipede



Izvor: <http://www.delcampe.net/page/item/id,33884680,var,C-P-Draisienne-1818,language,E.html>

Izvor: Internet

Problemi s upravljanjem su donekle smanjeni uvođenjem upravljača i pomicanja sjedala u bolji položaj, međutim pravi napredak u razvoju bicikla bilo je uvođenje lančanog pogona kojeg su osmislili J. K. Starley, J. H. Lawson i Shergold. Starleyev model bicikla iz 1885. godine, Rover safety bicycle, se smatra prvim modernim biciklom (slika 7)<sup>19</sup>.

Pnemuatske gume koje je 1888. godine patentirao Škot John Boyd Dunlop su predstavljale sljedeće značajno poboljšanje u razvoju bicikla.<sup>20</sup> Osnovni koncept bicikla se od tada do danas nije bitno mijenjao, osim što je tehnološki napredak donio primjenu kvalitetnijih materijala u izradi te su današnji bicikli daleko sigurniji i jednostavniji za upravljanje.

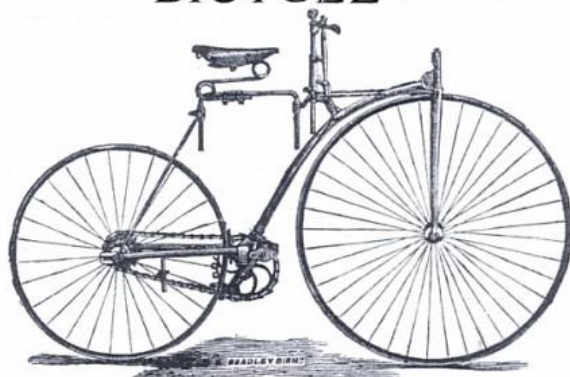
<sup>18</sup> <http://www.britannica.com/biography/Ernest-Michaux>

<sup>19</sup> [http://www.gracesguide.co.uk/John\\_Kemp\\_Starley](http://www.gracesguide.co.uk/John_Kemp_Starley)

<sup>20</sup> <http://www.britannica.com/biography/John-Boyd-Dunlop>

Slika 7: Rover Safety Bicycle

## THE ROVER SAFETY BICYCLE (PATENTED).



Safer than any Tricycle, faster and easier than any Bicycle ever made. Fitted with handles to turn for convenience in storing or shipping. Far and away the best hill-climber in the market.

MANUFACTURED BY

STARLEY & SUTTON,

METEOR WORKS, WEST ORCHARD, COVENTRY, ENGLAND.

Izvor: <http://www.roadswerenotbuiltforcars.com/jkstarley/>

U današnje vrijeme bicikl se često koristi u prometu i to najviše u najmanje razvijenim i, upravo obrnuto, u najrazvijenijim zemljama svijeta. Naime, u ekonomski razvijenim zemljama bicikl se koristi kao sredstvo prijevoza radi sve razvijenije svijesti o očuvanju okoliša, ali i o važnosti tjelovježbe uz što je se javljaju i popratne koristi poput smanjenja gužve na cestama i slično. U ekonomski siromašnim zemljama situacija je obrnuta. Naime, ondje se bicikl koristi kao prijevozno sredstvo za ljude i teret, ali ne radi očuvanja okoliša već radi nemogućnosti posjedovanja nekog drugog, skupljeg prijevoznog sredstva (motora, automobila i s.). I u Hrvatskoj, posebice u Zagrebu, je sve veći broj biciklista koji svakodnevno koriste bicikl ili kao prijevozno sredstvo ili kao način rekreacije. Zbog relativno jeftine izrade i dostupnosti bicikli su danas najraširenije prijevozno sredstvo.

Prema prometnim pravilima koja su na snazi u većini pravnih država bicikl se smatra prometnim sredstvom te je biciklist ravnopravan sudionik u prometu. To znači da postoji zakonska regulativa koja propisuje minimalnu potrebnu starost vozača kada sudjeluje u prometu, pravila kretanja po javnim prometnicama, tehničke zahtjeve za bicikl, i tako dalje. U Hrvatskoj je primjerice propisano da djeca do 16. godina starosti prilikom vožnje

bicikla obavezno moraju nositi kacige, da svaki bicikl koji se koristi u prometu mora imati rasvjetna tijela i da mora biti tehnički ispravan te da biciklisti moraju prometovati po stazama koje su za njih utvrđene (biciklističke staze), odnosno u njihovom odsustvu prometnicama kojima prometuju motorna vozila.

Upravo zbog činjenice da je u usporedbi s drugim uobičajenim prijevoznim sredstvima bicikl potpuno neškodljiv po okoliš, a ujedno vrlo pozitivnog učinka na zdravlje onih koji njime prometuju, brojni gradovi grade infrastrukturu za bicikliste koja im olakšava i omogućuje sigurnu i ugodnu vožnju, odvojene biciklističke staze i trake, posebna mjesta za odlaganje bicikala, posebne povlastice, i tako dalje. U Hrvatskoj definitivno prometna infrastruktura nije prilagođena biciklizmu, ali niti sama kultura vožnje biciklom nije na najvišoj razini.

Biciklizam se može promatrati kao način prometovanja, kao sportska rekreacija ili kao sport. U ovome će se radu posvetiti biciklizmu kao vrsti sportske rekreacije, ali nije na odmet spomenuti kako postoji nekoliko grana sportskog biciklizma poput: cestovnog biciklizma, pistovnog biciklizma, brdskog biciklizma (slika 8), ciklokrosa, BMX-a, trial-a, artističkog biciklizma i ciklobala. Profesionalni biciklisti posvećuju veliku pažnju ishrani za vrijeme treninga i utrke. Zanimljivo je da je prosječna energetska potrošnja kod biciklista od 3.600-5.000 kcal na dan, a u vrijeme utrke povećava se za 100%, što praktično znači da profesionalni biciklisti moraju stalno nešto jesti da bi uspjeli podmiriti energetske i nutritivne zahtjeve. Njihov metabolizam je ubrzan i zato su u pravilu mršavi. Prehrana biciklista prije samih natjecanja je zanimljiva te je prosjek kalorijske raspodjele za obroke otprilike sljedeći: ugljikohidrati 60%, proteini 25% i masti 15%.<sup>21</sup>

Biciklizam se kao sport našao na programu Olimpijskih igara već na prvim suvremenim igrama u Ateni 1896. godine i standardni je Olimpijski sport. Neka od najpoznatijih natjecanja u biciklizmu su: Olimpijske igre, Tour de France, Giro d'Italia, Vuelta Espana, World Tour i slično.

---

<sup>21</sup> <https://www.fitness.com.hr/sport/outdoor-sportovi/Biciklizam.aspx>

Slika 8: Brdski biciklizam- vožnja po planinama



Izvor: Internet

Za vožnju bicikla, za koju god ga svrhu koristili, važno je kupiti pravilan bicikl znači onaj koji odgovara namjeni za koju će se bicikl koristiti (prijevoz, rekreacija, sport), prometnicama po kojima će se voziti (cesta, priroda i slično) i koji biciklistu odgovara veličinom.

Ovisno o namjeni, bicikli se bitno razlikuju po konstrukciji, veličini kotača i širini guma, obliku okvira i upravljača te drugoj dodatnoj opremi. Sportski bicikli su namijenjeni biciklističkim natjecanjima, tipično su izrađeni od lakših i čvršćih materijala, uz minimum dodatne opreme kao što su blatobrani, svjetla i slično. Bicikli za rekreaciju ili za prijevoz, najčešće imaju dodatnu opremu koja čini vožnju udobnijom ili praktičnijom.

Danas su prema razlici u konstrukciji najčešće korišteni sljedeći modeli:<sup>22</sup>

- gradski bicikl, koji se često proizvodi u muškoj i ženskoj inačici, a razlika je u kutu poprečne cijevi na okviru. Ovi bicikli često imaju dodatnu opremu radi udobnosti vožnje, kao što su blatobrani, svjetla, košara za stvari i slično.
- Cestovni bicikl, specifičnog savijenog oblika upravljača, najčešće vrlo tankih guma i oslobođen dodatne opreme radi smanjenja težine.

---

<sup>22</sup> Ibidem

Ovi su bicikli najčešće i najbrži, zbog male težine i malog otpora podloge.

- Brdski bicikli, s ravnim upravljačem, čvrstim kosturom najčešće od cijevi većeg profila nego li cestovni, u većini izvedbi i s prednjim i/ili stražnjim amortizerima koji amortiziraju udarce koji nastaju na neravnim terenima.
- BMX je specifična izvedba bicikla manjih kotača i jednostavne konstrukcije.

Nakon kupovine ispravnog bicikla važno ga je pravilno podesiti te pripaziti da vozač ima pravilan položaj tijela tijekom vožnje (slika 9).

Slika 9: Pravilan položaj tijela tijekom vožnje bicikla



Izvor: <http://www.tempo.co.me/index.php/component/k2/item/301-podesite-pravu-visinu-sjedi%C5%A1ta>

Visina sjedala treba biti tolika da noga bude ispružena kada se peta stavi na pedalu koja je u donjem položaju. Tako će glavnina težine biti na pedalama što pridonosi većoj učinkovitosti vožnje. To je jedan način podešavanja visine sjedala i ima dosta mana te postoji i drugi način, više tehničke prirode. Ta druga metoda se zove *Guimardova formula*, te je po mnogima najtočnija metoda za određivanje visine sjedala.<sup>23</sup> Formula za

<sup>23</sup> <http://www.bicikl-portal.com/clanci/polozejpp.html>

izračunavanje visine sjedala glasi  $UVS = UDN \times 0,886$ , gdje je UVS = ukupna visina sjedala, UDN = ukupna dužina nogu. Ukupna visina sjedala je udaljenost između centra srednjeg pogona i gornje površine sjedala. Osim visine sjedala bitno je podesiti i vodoravan položaj sjedala: pravilo glasi da se za visok broj okretaja sjedalo podešava više unaprijed, a radi veće snage pri pritisku na pedale. Nakon toga potrebno je podesiti visinu upravljača i to tako da tijelo pri vožnji s podlogom zatvara kut od otprilike 45 stupnjeva, pri čemu leđa moraju biti ravna, a laktovi opušteni (visina upravljača treba biti od 5 do 8 cm ispod gornje površine sjedala).

Sve je češća pojava biciklista na ulicama gradova. Sve je više onih koji bicikl koriste kao prijevozno sredstvo na putu od doma do radnoga mjesta i nazad, sve je više onih koji se bave nešto ekstremnijom vrstom biciklizma (tzv. uphill i downhill) i sve je više onih koji u svoje slobodno vrijeme odabiru upravo bicikl kao sredstvo svoje rekreacije. Često će se u Zagrebu vidjeti biciklisti na Jarunskom jezeru ili na Bundeku, a oni malo hrabriji se će popeti, a zatim i spustiti niz Sljeme. Koliko je bicikl, a time i biciklizam, postao atraktivan govori i činjenica da se sve više ljudi buni radi prometne infrastrukture koja nije naklonjena biciklistima, da se na radiju svako proljeće i jesen biciklisti upozoravaju na policijske kontrole, da su u nekim vrstama javnog prijevoza (vlakovi, trajekti, brodovi) oformljene prostorije/dijelovi za prijevoz bicikala, da su sve češće grupe na društvenim mrežama koje povezuju bicikliste, pozivaju ih da traže svoja prava kao sudionici prometa i preko kojih se organiziraju razni biciklistički prosvjedi, ali i razna biciklistička događanja. Trenutno (14.-20. rujna 2015.) je u tijeku nacionalna kampanja „Biciklom na posao“ kojim Sindikat biciklista poziva građane na korištenje bicikla za put na posao, ali i za druge vrste putovanja, za zabavu i rekreaciju. Cilj kampanje je da što više ljudi iskusi kako je lako i lijepo voziti bicikl.

Dobrobiti biciklizma u rekreaciji osim zabave i brzine su toniranje mišića, ubrzavanje metabolizma, što uvjetuje i smanjenje tjelesne težine te oblikovanje tijela. Biciklizam je jedna od najučinkovitijih vježbi za rješavanje viška kilograma i učvršćivanje tijela. Čak i malo vožnje biciklom ubrzava



metabolizam, a samim time ubrzava gubitak kilograma. Poboljšava cjelokupnu ravnotežu i koordinaciju. Vožnja biciklom po ravničarskim putovima je najekonomičniji način kretanja čovjeka uz upotrebu snage mišića. „Pri tome i pri manjim brzinama dolazi do povećanja aktivnosti pluća, srca kao i proširenja krvnih žila.“<sup>24</sup> „Pri bicikliranju se najviše koriste i jačaju mišići nogu, a prilikom uspona upotrebljavaju se i mišići ruku, ramenog pojasa i leđa.“<sup>25</sup> „Svi dijelovi lokomotornog sustava moraju raditi skladno da bi se bicikl stabilizirao i pedale potiskivale maksimalnom snagom.“<sup>26</sup>

Ne samo da održava zdravlje i formu, već vodi i do zdravijeg, smirenijeg života. Kad bi više ljudi bicikliralo umjesto da sjedi u autima, ulice bi bile sigurnije, zrak čišći, grad ugodniji, a ljudi zdraviji.

Prema Hrvatskom biciklističkom savezu, biciklizam je najzahtjevniji sport, ispred triatlona, skijaškog trčanja, maratona i plivanja. U brdskim etapama biciklisti za pet do sedam sati utroše 12.500 kcal, a u klasičnim etapama i na treningu (kada voze 200 do 250 kilometara) utroše 6.000 do 8.000 kcal.

U Hrvatskoj trenutno postoji 167 biciklističkih ruta u ukupnoj duljini od 5.612-5.684 km. Od navedenog broja ih je najviše u Zagrebačkoj županiji (čak 40), a najmanje u Vukovarsko-srijemskoj županiji (svega 1).<sup>27</sup>

Za one koji možda ne vole prirodu ili nemaju vremena vrijeme provoditi vani, u zadnje vrijeme se sve više koriste sobni bicikli koji su i cjenovno sve dostupniji. Danas su prisutni u svakoj teretani, a posjeduje ih i dosta domaćinstava. Iako ne donose jednake dobrobiti kao klasična vožnja biciklom, predstavljaju dosta komforan način vježbanja.

Biciklizam je zabavna aktivnost u kojoj uživaju ljudi svih uzrasta. Učinkovita je tjelovježba koja dovodi tijelo u izvrsnu formu. Najbolja stvar u toj sportskoj aktivnosti je ta da ljudi u njoj uživaju, a ni ne primijete koliko je

---

<sup>24</sup> Strelec M.: „Moj bicikl. Biciklizam- rekreacija i sport“, Vlastita naklada, Zagreb, 1986., str.76

<sup>25</sup> Ibidem

<sup>26</sup> Sovndal S.: „Biciklizam anatomija“, Dana Status, Beograd, 2010., str.1

<sup>27</sup> <http://www.pedala.hr/category/biciklisticke-rute-staze/biciklisticke-rute-staze-zupanije/>



dobrog napravila za njihovo tijelo. To je zato što kada se ljudima sviđa određena aktivnost, redovito bavljenje njome ne doživljavaju kao teret. „Bez obzira bavi li se netko njime zbog natjecanja, rekreacije, pustolovine ili vožnje na posao, biciklizam je sport koji će rijetko razočarati.“<sup>28</sup> (slika 10 i 11)

Slika 10: Cestovni biciklizam



Izvor: Internet

Slika 11: Vožnja biciklom po prirodi



Izvor: Internet

## 4.2. PLANINARENJE

„Planinarstvo je športska disciplina, njen osnovni cilj je sustavno osposobljavanje čovjeka za svladavanje teško prohodnih zemljišta i boravak u surovim klimatskim uvjetima.“<sup>29</sup>

On predstavlja vrlo širok pojam koji obuhvaća gotovo sve čovjekove djelatnosti izravno i neizravno vezane uz kretanje i boravak u planinama. „To nije besciljno lutanje po nepristupačnim zabitima i osvajanje vrhova s kojih će planinar ionako ubrzo morati sići, već način i stil života, čitav niz aktivnosti koje suvremenom čovjeku život čine zanimljivijim, zdravijim i

<sup>28</sup> Mills S., Mills H.: „Brdski biciklizam“, Znanje, Zagreb, 2002., str.381

<sup>29</sup> Margan D.: „Planinarski koraci“, Studio Publikum, Zagreb, 2007., str.23

nadasve ljepšim.“<sup>30</sup> Odlazak u prirodu, druženje i kretanje na čistom planinskom zraku predstavlja aktivan oblik odmora koji planinara ispunjava osjećajem zadovoljstva i novim doživljajima. Premda planinarenje fizički iscrpljuje, ono istovremeno obogaćuje i osvježava novom emocionalnom energijom, koja je prijeko potrebna za život u ljudskoj zajednici i njenoj često suviše sivoj svakodnevi.

Bavljenje planinarenjem razvija mnoge dobre osobine: snalažljivost, hrabrost, požrtvovnost, prilagodljivost, fizičku izdržljivost, društvenost, smisao za razumijevanje ljudi i prirode, domoljublje. Planinarenje se temelji na zajedništvu, na uzajamnom djelovanju s ciljem svladavanja prirodnih, ali ujedno i vlastitih psihofizičkih „prepreka“. Prema tome, bavljenje planinarenjem poboljšava čovjekovo zdravlje, kako fizičko, tako i psihičko.

Ako se izuzmu rijetki istraživači, filozofi i pjesnici koji su zalazili u planine u potrazi za raznoraznim spoznajama, o organiziranom planinarstvu može se govoriti tek od 18. stoljeća i J. J. Rousseaua, poznatog po idejama o „povratku prirodi“. U planine u to doba počinju zalaziti i prirodoslovci, a za njima i prvi alpinisti, kojima je glavni cilj bilo osvajanje još neosvojenih alpskih vrhova. Najviši vrh Europe, Mount Blanc, osvojen je među prvima, 1786. godine. Već početkom 19. stoljeća svi su najviši alpski vrhovi osvojeni, a to „klasično razdoblje“ završava s krajem I. svjetskog rata, kada se počinju organizirati ekspedicije i u izvaneuropska gorja. Prva planinarska organizacija, Alpine Club u Londonu, osnovana je 1857. godine. Poslije niza manje uspješnih ekspedicija najviši vrh svijeta, Mont Everest (slika 12) su osvojili Edmund Hillary i Tensing Norgay Sherpa 1953. godine. U drugoj polovici 20. stoljeća planinarstvo se širi i omasovljuje, snažno se razvijaju sve planinarske specijalnosti kao i tehnička oprema, sve su češće ekspedicije u najnepristupačnije krajeve svijeta. Ipak dan danas postoje još tisuće planinskih vrhova na koje nikada nije stupila ljudska noga.

Počeci organiziranog planinarenja u Hrvatskoj sežu u davnu 1874. kada je u Zagrebu osnovano Hrvatsko planinsko društvo (HPD). Hrvati su tako bili

---

<sup>30</sup> Čaplar A.: „Osnove planinarstva“, Hrvatski planinarski savez, Zagreb, 1997., str.5

deveti narod svijeta koji je imao svoje planinarsko društvo. „Prvi izlet HPD-a bio je 17. svibnja 1875. u Samoborsko gorje, na Oštrc i Plešivicu.“<sup>31</sup> Godine 1945. zabranjeno je djelovanje planinarskih društava pa su planinari neko vrijeme djelovali u sekcijama tzv. fiskulturnih društava. Drugo razdoblje hrvatskog planinarstva počinje 1948. kada je osnovano Planinarsko društvo (PD) „Zagreb“, a strelovito zatim i niz drugih društava. Od tada se snažno razvijaju alpinistička, speleološka (špiljarska) i druge planinarske specijalnosti. Djelovanje planinarskih organizacija širom Hrvatske koordinira Hrvatski planinarski savez (HPS).

Slika 12: Na putu do Mount Everesta



Izvor: <http://www.prosport.net.au/adventures/>

„Postoje tri stupnja planinarstva:

1. Izletništvo- kretanje lako prohodnim zemljištima i manje zahtjevnim stazama do cca. 1000 metara nadmorske visine, u trajanju od pola ili cijelog dana. Provodi se u bližoj okolini naselja, dobro obilježenim turističkim stazama ili na rekreativnim izletima pod stručnim vođenjem planinarskih vodiča;
2. Planinarstvo- kretanje i višednevni boravak na teže prohodnim zemljištima sa srednje zahtjevnim stazama, na nadmorskoj visini od cca. 1000-2000 metara, a provodi se daleko od naseljenih područja. Početni

---

<sup>31</sup> Ibidem, str.13

podstupanj predstavlja ljetno, a zimsko planinarenje napredniji je podstupanj zbog povećanih zahtjevnosti;

3. Visokogorstvo- sposobnost kretanja vrlo zahtjevnim stazama i bespućima stijena, snijega i leda, te boravka na nadmorskoj visini iznad 2000 metara. Niži podstupanj predstavlja alpinizam, kretanje po Alpama koje su najdostupnije visoko gorje, a viši podstupanj (zbog toga što obuhvaća gorja više nadmorske visine i teže dostupna od alpskih) predstavlja ekspedicionizam.<sup>32</sup>

Često ne postoji jasna granica planinarstva i izletništva što rezultira poistovjećivanjem izletnika i planinara, najčešće s argumentom da se i jedni i drugi kreću po prirodi željni užitka. No, za razliku od izletnika, planinar vlada teoretskim i praktičnim znanjima o kretanju i boravku u planinama, a odlascima u planine pristupa organizirano, sustavno i osmišljeno. Formalno je planinar svatko tko ima važeću planinarsku iskaznicu, no u praksi je planinar onaj tko redovito ide u planine, čuva ih i štiti te posjeduje određeno planinarsko iskustvo stečeno sudjelovanjem na planinarskim izletima.

Bez obzira na koji se stupanj planinarenja odlučili za planinarenje je potrebna oprema. Dok je za rekreativno planinarenje najčešće dostatna ona oprema koju većina osoba posjeduje za svoje svakodnevne životne aktivnosti, za ozbiljnije planiranje treba nabaviti pravu opremu za planinarenje (slika 13).

- „Zbog dugotrajnog hodanja po različitim podlogama, osobito zbog strmih i krševitih staza, najvažnija je obuća.“<sup>33</sup> Obuća treba biti lagana, otporna na trošenje i visoka do gležnja kako bi učvrstila stopalo i pružila mu dobar oslonac. Za planinarenje su stoga potrebne TENISICE, a po mogućnosti PLANISKE CIPELE/ GOJZERICE. Onaj tko se želi ozbiljnije baviti planinarenjem svakako treba nabaviti gojzerice pri čemu mora voditi brigu o tome da izabere jedan do dva broja veće cipele od svoje redovne veličine,

---

<sup>32</sup> Margan D.: „Planinarski koraci“, Studio Publikum, Zagreb, 2007., str.46

<sup>33</sup> Ibidem, str.51

tako da u njima ima mjesta za nogu s bar dvije čarape. Kvalitetnije su gojzerice od kože, a u pravilu dulje traju one koji imaju što manje šavova. Za đon gojzerica posebno je važno da se ne oštećuje i ne skliže na kamenu. Jedan od poznatijih tipova đona za gojzerice zove se „vibram“, a prepoznaje se po žutoj osmerokutnoj oznaci. Za rekreativno planinarenje biti će dovoljne kožne tenisice, ugodne za nošenje s nešto debljim gumenim potplatom.

- ČARAPE - jedan par običnih pamučnih (za rekreativce) i još bar jedan par debljih vunениh čarapa (za ozbiljnije planinare). Dva ili tri para čarapa ne nose se samo zbog hladnoće, nego i za zaštitu noge od žuljeva.
- HLAČE - najpraktičnije su tzv. „pumperice“ (lasteks, samt). To su hlače koje sežu malo ispod koljena pa se ne moraju nakon svakog izleta čistiti od blata. U novije vrijeme planinarima su na raspolaganju i kvalitetne hlače od posebnih materijala koji se malo moče od znoja, a dobro griju. Za rekreativce će biti dovoljan donji dio trenirke (pri čemu je važno da je ugodan, ali je možda poželjnije da nije pamučni radi znoja i raznih vremenskih uvjeta a koji mogu naći planinari, poput kiše i/ili snijega) ili neke druge sportske hlače (tajice i slično).
- KOŠULJA i MAJICA KRATKIH RUKAVA za ozbiljne planinare te pamučna majica i gornji dio trenirke za rekreativce.
- DONJE RUBLJE - prilikom izbora rublja treba izbjegavati sintetiku jer o vrsti materijala ovisi koliko će se planinar uznojiti na usponu. Za planinarenje je posebno pogodno rublje od materijala koji dobro upijaju znoj i koji se lako i brzo suše, poput pamuka ili mikovlaknaste tkanine.
- VJETROVKA ili JAKNA za zaštitu od vjetra i hladnoće.

Slika 13: Oprema za planinarenje



Izvor: <http://blog.dnevnik.hr/uroboros/2012/02/1629966269/oprema-za-planinarenje.html>

Treba imati na umu da se toplina tijela bolje čuva većim brojem tanjih slojeva odjeće negoli malim brojem debljih slojeva te je bolje obući na primjer pet majica jednu preko druge nego jednu jaknu na potkošulju.

Svaki će planinar, neovisno da je li je on ozbiljan ili se radi tek o početnom rekreativcu, sa sobom na planinarenje ponijeti ruksak ili naprtnjaču. Ona služi za nošenje stvari na leđima. Bitno je da dobro prijanja uz leđa, a dobro je da ima više džepova i pretinaca. Veličina naprtnjače treba odgovarati duljini i karakteru izleta. Za jednodnevne izlete dovoljne su naprtnjače veličine 15 do 30 litara, a za višednevne se obično koriste one od 35 do 50 litara. Na višednevnim izletima s bazom u nekom domu pogodno je kombinirati dvije naprtnjače: manju za dnevne izlete i veću koja stoji u domu. Stvari treba u naprtnjaču stavljati umotane u vrećicu, kako se ne bi smočile u slučaju kiše ili u slučaju havarije boce s tekućinom u naprtnjači. Dakako, treba voditi računa i o tome da naprtnjača bude što lakša za nošenje.

Kada se planinar opremio svim potrebnim „rekvizitima“ za planinarenje, može krenuti na svoj put. Već na samom početku uspona svaki neiskusni hodač čini istu pogrešku. Osjećajući se odmoran i pun snage krenut će brzim tempom, sve dok vrlo skoro ne stane, iscrpljen i zapuhan, hvatajući zrak. Da bi mogao podnijeti dugotrajno pješčenje i ostale planinarske napore, planinar treba biti u što boljoj fizičkoj kondiciji. Ako se obično na usponu „zapuše“ prije nego mišiću nogu počnu konstantno boljeti, potrebno je poraditi na kondiciji ili skidanju viška kilograma, a dotada ne ići na zahtjevnije izlete. Ako mišići nogu zaboje prije problema s plućima, znači da je planinar u dobroj kondiciji. U oba slučaja treba na vrijeme smanjiti tempo te neće biti nikakvih bolova i problema. Tempo skupine se u pravilu prilagođava najsporijem članu skupine kako bi sporiji pješaci mogli pratiti skupinu. To humano pravilo u praksi se baš i ne primjenjuje. Sporiji planinari ne smiju dozvoliti da im jači i brži nametnu svoj tempo. Kada se planinaru učini da hoda prebrzo i da ne može više, treba usporiti ili se odmoriti. Na čelu i začelju većih skupina uvijek treba biti po jedan iskusen planinar. Vodič pazi na tempo hoda skupine, a zadnji (tzv. metla ili gonič) brine za one koji su zaostali u napredovanju.<sup>34</sup> Velike skupine, zbog razlike u kondiciji i stilu te brzini hodanja, dobro je ponekad razdvojiti na više manjih skupina, ali to treba činiti na vrijeme, odnosno prije nego što se kolona rastegne.

Za sigurno planinarenje potrebno je promatrati stazu ispred sebe kako se ne bi dogodilo da planinar zapne za korijen drveta, upadne u neku rupu ili blato, posklizne se na klizav kamen ili zapne za nisku granu.<sup>35</sup> Nužno je izbjegavati naslage starog lišća jer se nikad ne zna što se nalazi ispod njih. Pri hodanju dosta pomažu hodački (teleskopski) štapovi jer svakim korakom rasterećuju planinara za 5 do 6 kg. Zanimljivo je da bi, preračunato na cijeli dan, to bilo rastrećenje od 6 do 8 tona. Ruke uvijek (osim kada se koriste štapovi) moraju biti slobodne i spremne za doček, u slučaju da se dogodi pad. Iako se većina rekreativaca preznojava od same pomisli na uspon, istina je da je silaženje/ spuštanje teže od uspona.

---

<sup>34</sup> <http://www.hps.hr/planinarstvo/osnove-planinarstva/kretanje-i-boravak-u-planini/>

<sup>35</sup> Ibidem



Kočenje pri silasku poseban je napor za noge i lako se dogode padovi i ozljede. Naime, poslije dugotrajnog i napornog uspona planinari su umorni i opušteni pa im silazak teško pada, a zaboravljaju da su uspevši se na vrh svladali tek pola puta. Stoga je važno usredotočiti se i pažljivo hodati pri silasku. Treba imati na umu da su na silasku posebno opterećena koljena i hrskavice u njima te mišići u kojima se mogu javiti grčevi. Pri silasku nikako ne treba trčati nizbrdo.

Planinarenje nije samo za one koji žele provesti svaki vikend na Velebitu ili se popeti na Mount Everest. Isto tako, nije ni samo za vitke i vitalne. Svatko, osim onih s određenim zdravstvenim problemima, može planinariti i družiti se s prirodom.

I u Hrvatskoj se sve češće susreću rekreativni planinari: od obitelji s malom djecom koje se vikendom penju na Sljeme do ozbiljnijih rekreativaca koji pod vodstvom planinarskog društva osvajaju vrhove Velebita ili Dinare. Planinarenje postaje sve više „in“ jer ljude povezuje s prirodom kojoj oni danas iznimno teže.

Planinarenje donosi brojne dobrobiti, među ostalim i osjećaje zadovoljstva i ispunjenosti. Boravak u prirodi, šetnja kroz prekrasne krajolike (slika 14) i aktivna tjelovježba samo su neke od dobrobiti planinarenja.

Slika 14: Planinarenje i priroda



Izvor: Internet



Smisao planinarenja je da se razgiba tijelo, pomalo se oznoji i općenito čini nešto dobro za sebe. Kroz planinarenje treba uživati u prirodi, tjelovježbi i svladavanju vlastitih granica. Šetnju po planinama dobro je koristiti i kao oblik meditacije. Osim očigledne dobrobiti za fizičko zdravlje, hodanje šumom i planinarenje donosi iscjeljujuću moć prirode, šuma, livada, planina, stijena, jezera, rijeka, a druženje s drugim planinarima ponovno osobi daje dimenziju društvenog bića koju je modernim tempom života pomalo izgubila.

### **4.3. TRX – Total-body Resistance eXercise**

TRX ili Total body Resistance eXercise predstavlja potpuno novi pristup treningu u kojem se koristi vlastita težina tijela kako bi se u trening uključio što veći broj mišićnih vlakana.<sup>36</sup>

Naizgled neprimjetan, dok visi na zidu ovaj „neprivlačan“ par „gurtne“ nešto širi od onih za rolete, čim se uzme u ruke pretvara se u „malo čudo“. Rekvizit koji omogućava izvođenje stotine funkcionalnih vježbi kojima se razvijaju snaga, izdržljivost, fleksibilnost, stabilizacija trupa (jačanjem mišića trbuha, leđa i zdjelice), ravnoteža, agilnost, funkcionalne sposobnosti (povećanje kardio-respiratornih vrijednosti), čvrstoća zglobova, prevencija od ozljeda te brža rehabilitacija.

Iako se trening na užadi javlja još 1800-te godine, utemeljiteljem TRX-a smatra se Randy Hetrick, bivši član Navy SEAL-a. Dakle, ovu vrstu treninga su izmislili američki marinci primjenjujući ga kao sredstvo u fizičkoj pripremi američkih vojnih postrojbi. Naime, za Randy-ja Hetrick-a i njegove kolege iz Navy SEAL-a bilo je važno neprestano biti u izvrsnoj formi. „S obzirom na okolnosti njihovih misija često su se nalazili u prostorima bez fitness sprava i s vrlo ograničenim prostornim mogućnostima za trening.“<sup>37</sup> Upravo se TRX pokazao kao rješenje ovoga problema. Prvotnu verziju TRX-a su tvorili

---

<sup>36</sup> <http://www.sport-cerine.com/sportski-studio/92-trx>

<sup>37</sup> TRX Suspension Training Course: Priručnik „Make your body your machine“, str.4

dijelovi padobrana (ručke padobrana) obloženih dijelovima gumenog čamca, a izradili su je upravo američki marinci (Navy SEAL) pod vodstvom Hetricka. Kroz kratko vrijeme marinci su osmislili veliki broj vježbi koje se izvode na TRX-u te su tako kroz određeno vrijeme razvili novu vrstu treninga tzv. Suspension Training ili Trening na suspenzijama. Već nekoliko godina kasnije TRX Suspension Training je uvršten među treninge svih vojnih postrojbi SAD-a. „Učinkovitost koja se postiže vježbanjem na suspenzijama proširila je upotrebu TRX-a s bojnih polja i na treninge svih važnijih profesionalnih sportova u SAD-u, uključujući Nacionalnu ligu američkog nogometa, Nacionalnu ligu košarke, Nacionalnu ligu hokeja i Baseball ligu.“<sup>38</sup>

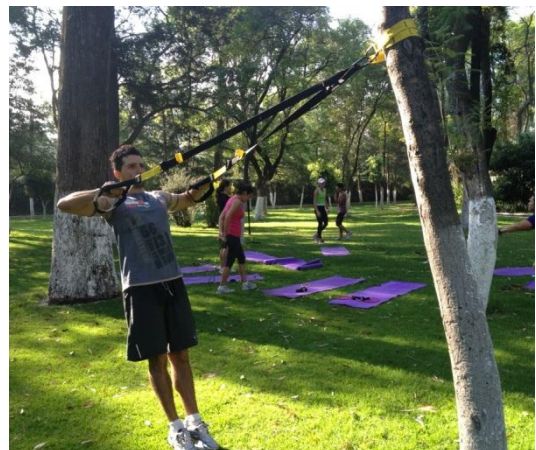
TRX je danas upravo zbog svoje funkcionalnosti i jednostavne upotrebe pronašao širok spektar primjene u pripremama sportaša, rehabilitaciji nakon ozljeda, u svakodnevnom rekreativnom vježbanju osobito pri treninzima na otvorenom (slika 15 i 16) te u fitness centrima kao dodatni sadržaj za vježbanje.

Slika 15: Vježba TRX Suspended Push-up



Izvor: Internet

Slika 16: Vježba High Back Row



Izvor: Internet

Prednost ovog rekvizita je u tome što ga mogu koristiti vježbači različite utreniranosti tj. fizičke spreme. TRX trening jednako se preporuča rekreativcima i sportašima, ženama i muškarcima, starijima pa čak i djeci i tinejdžerima. U svakom trenutku, svaki vježbač može povećati ili smanjiti

---

<sup>38</sup> Ibidem

intenzitet vježbanja te na taj način prilagoditi trening sebi i svojim mogućnostima, a sve u vidu postizanja najboljih rezultata.

TRX može poslužiti kao odlično sredstvo za razvoj eksplozivnih i reaktivnih sposobnosti sportaša i rekreativaca. Trening na ovom rekvizitu indirektno razvija odličan osjećaj za ravnotežu, koordinaciju pokreta uz ogroman angažman stabilizatora trupa. Efekti svake pojedine vježbe s lakoćom se mogu uspoređivati s efektima koji se postižu jačanjima na nekoj od sprava namijenjenih za osnovne ili izolirajuće skupine mišića u teretani. Jedino opterećenje koje se, za razliku od teretane, savladava kod TRX-a je težina vlastitog tijela. Ovisno o tome da li je tijelo u odnosu na podložnu površinu pod manjim ili većim kutom, da li se tome doda još i smanjena veličina podložne površine (na primjer jedna noga ispred druge umjesto raskoračnog stava ili stajanje na jednoj nozi) te brzina izvođenja, jedna te ista vježba poprima mogućnost varijacija u intenzitetu i ekstenzitetu opterećenja individualno, u skladu s osobnim stupnjem prethodne pripremljenosti (početnik ili iskusni vježbač) ili ciljevima pojedinaca.<sup>39</sup>

Velika prednost TRX-a, a koja ga na taj način svrstava u kategoriju jedinstvenih kompleksnih fitness rekvizita, je ta da ga se može ponijeti na put ili bilo gdje sa sobom i u sekundi ga pretvoriti u sjajan rekvizit s kojim je na bilo kojem mjestu (na primjer zavezanog za drvo ili zakvačenog na vratima) moguće odraditi svoj dnevni trening. Težinom nešto manjom od jednog kilograma, veličinom koja popunjava volumen manje vrećice te postavljanjem koje traje svega nekoliko sekundi TRX bez problema može biti dio svačije svakodnevne „prtljage“.

Dakle, neovisno o tome da li u hotelu u kojem odsjedamo postoji teretana, da li ona radi taj dan ili ne, rekreacija putem TRX-a je moguća. Velika prednost rekreacije na TRX-u je i ta što se trening snage može odraditi u prirodi, na svježem zraku (slika 17 i 18).

---

<sup>39</sup> <http://www.fitness.com.hr/vjezbe/vjezbe/TRX-Total-body-Resistance-eXercise.aspx>

Slika 17: Mogućnosti za vježbanje TRX-a u prirodnom okruženju



Izvor: <http://timjordanpt.com/>

Slika 18: Vježba TRX Suspended Lunge



Izvor: <https://www.trxtraining.com/train/five-tips-for-a-successful-outdoor-trx-workout>

No, TRX nije samo prilagodljiv rekvizit koji upotpunjava ostale rekvizite i načine treniranja već pruža mogućnost kompleksnog i kompletnog trenažnog sustava. Trening na TRX-u na cjelovit način obuhvaća motoričke i funkcionalne sposobnosti s mogućnošću napredovanja i prilagođavanja opterećenja prema vlastitom progresu.

U Hrvatskoj je sve češća upotreba TRX-a u rekreaciji. Često se svjedoči grupnim programima u fitness centrima baziranim isključivo na TRX spravama i istupima javnih ličnosti koje govore o tome kako se brinu o svojoj formi upravo treninzima na TRX-u. Kolika je popularnost TRX-a vidljivo je i iz činjenice da gotovo da ne postoji osoba koja se bavi nekom vrstom sportske rekreacija, a koja nije čula za TRX. Sve su češće i kupovine TRX-a u privatne svrhe, odnosno za samostalno ili grupno vježbanje doma ili u prirodi. Sama nabava TRX-a je moguća u gotovo svim trgovinama sportske opreme, a i sve popularniji e-bay nudi nebrojene mogućnosti glede nabave ovog proizvoda čija je cijena iznimno povoljna i može se mjeriti u svega nekoliko kava koje prosječni Hrvati svakodnevno ispijaju u kafićima. Osim nabave TRX, a za vježbanje s ovim rekvizitu, nije potrebna nikakva dodatna posebna sportska oprema. Naravno, uz pretpostavku da osobe koje koriste ovu spravu posjeduju par sportske

obuće, pamučnu majicu i ugodne hlače (trenirku ili sportske tajice) u kojima mogu vježbati.

Mogućnosti vježbanja na TRX-u su iznimno velike i raznolike: od broja i vrsta vježbi koje se mogu izvoditi pomoću ove sprave pa do mjesta na kojima se mogu izvoditi (ne treba zaboraviti kako gotovo da ne postoji mjesto na kojemu se TRX ne može postaviti). TRX svim rekreativcima pruža šaroliku ponudu mjesta izvedbe sportskih aktivnosti, vrsti vježba koje se izvode i težini opterećenja (osoba sama dozira opterećenje) te stoga ni ne čudi visoka zainteresiranost koju TRX u zadnje vrijeme pobuđuje kod sve većeg broja rekreativaca.

#### **4.4. WAKEBOARD**

Wakeboard je vodeni sport koji uključuje vožnju wakeboarda po površini vode (jezera, mora ili oceana)

On je relativno mlad i novi sport koji privlači češće mladu publiku, željnu adrenalina, a ogleda se u kombinaciji skijanja na vodi, snowboarda i tehnike surfanja.<sup>40</sup> Ono što ga povezuje sa skijanjem na vodi je vožnja po površini vode, samo se umjesto skija koristi daska za wake tzv. wakeboard.

Vozača po vodi vuče ili motorno plovilo (pri čemu nema unaprijed određene rute po kojoj se vozi) ili sajle spojene na žičaru (ski lift) koje ga vuku po unaprijed određenoj stazi. Zapravo wakeboard se može podijeliti na dva osnovna pravca: vožnja iza broda (čamca) poznata kao boat wakeboard (slika 19) i na vožnju na ski liftu odnosno cable wakeboard (slika 20). U novije vrijeme pojavljuje se i treći pravac wakeskate, također iza broda ili na ski liftu, a osnovna razlika u usporedbi s wakeboardom je ta da daska (board) nema na sebi vezove odnosno bindinge.<sup>41</sup> Brzina kojom se wakeboarder vozi/ vuče iznosi od 27-39 km/h ukoliko se radi o vožnji iza broda, odnosno 30-80 km/h ukoliko se radi o vožnji na ski liftu. Sama brzina

---

<sup>40</sup> <http://www.topendsports.com/sport/wakeboard/index.htm>

<sup>41</sup> <http://www.cable-pag.com/hr/wakeboard/>

prvenstveno ovisi o uvjetima na vodi, težini vozača, veličini wakeboarda i o trikovima koji se žele izvoditi, a naposljetku i o tome pri kojoj se brzini vozač osjeća ugodno.

Slika 19: Boat wakeboard



Izvor: Internet

Slika 20: Cable wakeboard



Izvor: Internet

Wakeboard se prvi puta pojavio u 80-im godinama prošlog stoljeća (1980-ih). U početku su ga nazivali raznim imenima poput „Skufring“ kojim se nazivao u Škotskoj, „skurf board“ u Queenslandu u Australiji te „SSS“, „Wake snake“ i „surf ski“ kako se nazivao u SAD-u. Tek je Paul Frasser ovom sportu dao naziv „wakeboard“ te ga je zajedno sa svojim bratom Murrayom, profesionalnim snowboarderom, predstavio svijetu. Svjetska udruga Skiboarda (The World Skiboard Association) je utemeljena 1989. godine na otoku Kauai, Hawaii, gdje je održano i prvo svjetsko natjecanje u skiboardanju.<sup>42</sup> Kasnije (1993.godine) je Svjetska udruga Skiboarda (The World Skiboard Association) preimenovana u Svjetsku udruhu wakeboarda (The World Wakeboard Association ili WWA). Sam Wakeboard je tek 2005. godine uvršten u Svjetske igre (World games) u koje se uključuju svi sportovi, discipline ili sportski događaji koji nisu dio Olimpijskih igara. Možemo reći da je te godine Wakeboard i službeno priznat kao sport.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> <http://www.slideshare.net/discountwakeboard/top-ten-facts-about-wakeboard>

<sup>43</sup> Ibidem

Wakeboardom se bave i rekreativci i profesionalci. Iako je u svijetu drugačije, u Hrvatskoj nažalost ne postoje vozači wakeboarda koji zarađuju za život baveći se upravo ovim sportom. Kod nas je ovaj sport rezerviran prvenstveno za rekreativce i to one s nešto većim financijskim mogućnostima, s obzirom da jedan sat vožnje na cable wakeboardu košta od 100-120 kuna, bez najma potrebne opreme.

Najveća prednost wakeboarda je ta što omogućava boravak u prirodi i na vodi koja dokazano opušta čovjeka i pozitivno djeluje na njegovo cjelokupno stanje. Vožnja wakeboarda budi u ljudima pozitivne emocije, u njima se javlja adrenalin i čini ljude otvorenima za nove stvari. Ovo je sport u kojemu se može brzo napredovati pa je zato wakeboard popularan svim generacijama (od 7-70 godina), a vrlo je atraktivan i za posjetioce i gledatelje.

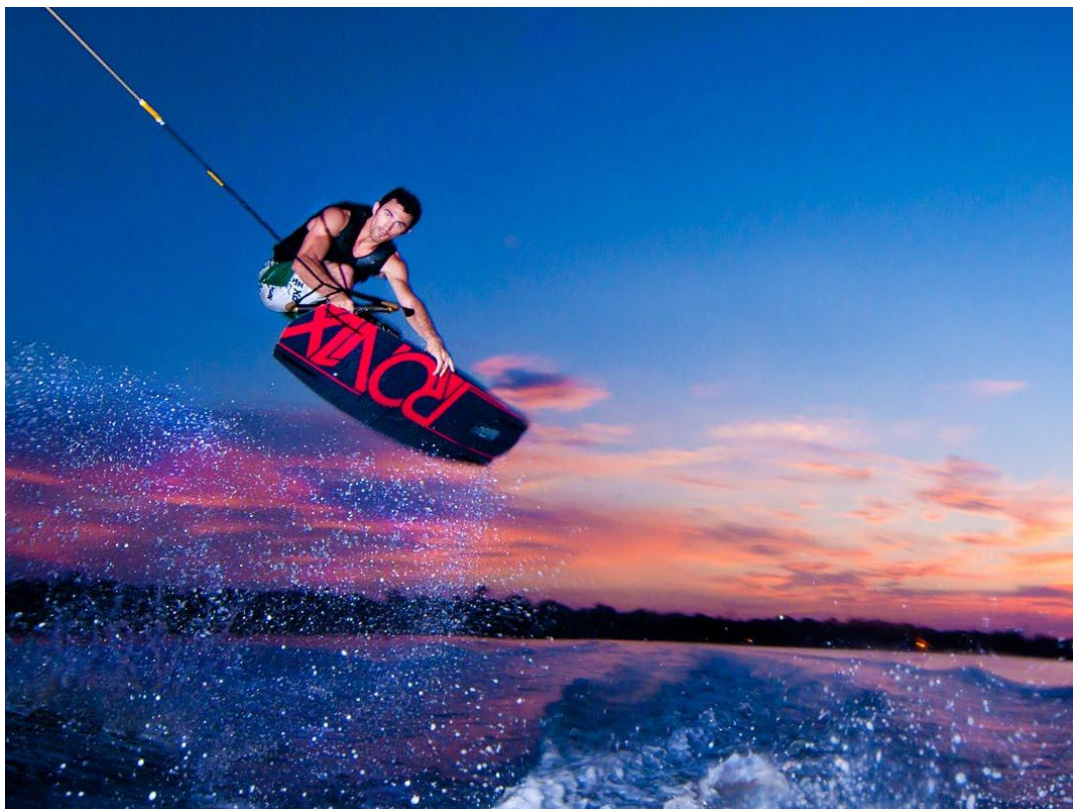
Prije samog početka wakeboarda potrebno je nabaviti opremu za ovaj sport. Opremu je moguće kupiti novu, rabljenu ili ju iznajmiti u tzv. wake parkovima u kojima je i moguće wake-ati. Nužna oprema za ovaj sport je board odnosno daska s pripadajućim vezovima (bindinzima), kaciga i prsluk za spašavanje. S obzirom da je oprema dosta skupa svi oni koji se rekreacijski bave wakeboardom najčešće opremu iznajmljuju ili, ukoliko često posjećuju wake parkove, kupuju rabljenu opremu. Ipak nije zanemariv ni broj onih zaljubljenika u wakeboard koji kupuju novu opremu za svoju omiljenu rekreacijsku aktivnost.

Tehnika wakeboardanja nije laka. Treba truda i vremena kako bi se svladala. U početku je uspjeh samo ostati na wakeboardu i provozati se na njemu svega nekoliko metara, no već nakon nekoliko takvih uspješnih pokušaja apetiti postaju sve veći i veći. Prava zabava dolazi tek nakon što vozač svlada tehniku vožnje po pravocrtnoj putanji. Tada se uče savladavati zavoji, za što je potrebno naučiti koristiti rubne dijelove daske za wake. Oslanjanjem na rub i vožnjom po rubovima wakeboarda vozač ne pada u vodu već nastavlja s daljnjom vožnjom. Za one hrabrije i odvažnije, a to su najčešće svi oni koji voze wakeboard, s vremenom se uče skokovi



(Slika 21), naskoci, okreti, vožnja unatraške i slično. Zbog svih ovih mogućnosti vožnja wakeboarda za svakog vozača predstavlja pravi izazov i uvijek postoji nešto novo što se može isprobati i naučiti.

Slika 21: Wakeboard skok



Izvor: <https://wakeboardreviews.wordpress.com/page/2/>

Žičara za wakeboard funkcionira tako da postoji glavna sajla koje vuče vozače po vodenoj površini. Glavna sajla okreće se u smjeru kazaljke na satu oko označenog poligona, a sudionici su vrlo jednostavno, zakačeni na sajlu u pokretu.<sup>44</sup> Žičara je pogonjena elektromotorom promjenjive brzine. Na jednoj žičari istovremeno može voziti više wakeboardera. Maksimalan broj vozača odnosno nosača na koje se vozači „zakače“ određen je ukupno duljinom žičare koja je određena veličinom vodene površine na kojoj se izvodi wakeboard.

U manje razvijenim dijelovima svijeta se često može čuti kako wakeboard zagađuje okoliš, no to treba napomenuti kako wakeboard na ski liftu odnosno žičari ne šteti okolišu. Potrošnja električne energije wakeboard

---

<sup>44</sup> Podaci iz prezentacije Cable wake systems, prezentacija ustupljena od strane Wake Parka Jarun



žičare po satu iznosi 10 kW dok, za usporedbu, perilica i sušilica rublja za jedno pranje potroši 5 kW. U svijetu čak već postoje žičare tj. glavne sajle koje se pokreću na obnovljive izvore energije poput solarnih panela ili vjetroelektrana.<sup>45</sup> Buka koju žičara proizvodi je minimalna (najveća izmjerena vrijednost buke je ispod razine normalnog ljudskog govora), a sama žičara omogućava iznimno visok unos kisika u vodu (radi „razbijanja“ vode vožnjom po površini, padanja u vodu i plivanja) što poboljšava uvjete za biljni i životinjski vodeni svijet. Iz svega navedenoga je vidljivo kako cable board ne zagađuje okoliš već i u nekim okolnostima čak pogodno utječe na njega.

Nešto štetniji oblik wakeboarda, no samo kada govorimo o zagađenju okoliša, je Boat wakeboard. Za sada u Hrvatskoj ne postoji službeni wakeboard park/ klub koji funkcionira na način da vozača vuče čamac. Iako je takve prizore moguće vidjeti na obali treba napomenuti da oni su organizirani isključivo u privatnom aranžmanu.

Ski liftovi su u odnosu na vožnju iza broda puno jeftiniji, a i ekološki prihvatljiviji, znači nema buke, ispuštanja goriva u more i slično. Postoji više od 130 ski liftova u svijetu, od toga oko 100 –tinjak u Europi posebno u Njemačkoj (cca.60).<sup>46</sup>

U Hrvatskoj trenutno postoje tri ski lifta ili wakeboard parka: u Zagrebu (Jarun), Poreču (Zelena Laguna) i na Pagu (Zrče- Novalja). U Lijepoj našoj wakeboard funkcionira po principu ski lifta odnosno žičare na koju su spojene sajle na koje se vozači „prikluče“ i voze. Ona u Poreču može postići brzinu i do 58 km/h, što će svakako privući mnoge vozače wakeboarda da ga posjete.<sup>47</sup>

U Wake parku Jarun (WPJ) održana su dva državna natjecanja Hrvatske te dva međunarodna natjecanja. Ove godine je u njemu održano državno natjecanje dvaju zemalja: Hrvatske i Slovenije, a Wake park Jarun je „iznio“ tri državna prvaka Republike Hrvatske. To je prvi wakeboard park u

---

<sup>45</sup> Ibidem

<sup>46</sup> <http://www.cable-pag.com/hr/wakeboard/>

<sup>47</sup> <http://www.skiliftporec.com/>

Hrvatskoj u kojemu je organizirano noćno wakeboardanje i koji je do sada organizirao nekoliko uspješnih humanitarnih akcija. Većina humanitarnih akcija WPJ ogledala se u organizaciji besplatnih satova vožnje i rekreacije na liftu, s posebnim naglaskom na nezbrinutu djecu i osobe s posebnim potrebama (slika 22).

Upravo raznim akcijama koje provode, hrvatski wake parkovi žele približiti wakeboard svim hrvatskim građanima, povećati svijest o svojem postojanju te stvoriti pozitivno mišljenje o wakeboardu kako bi ovaj oblik sportske rekreacije zaživio među što većim brojem populacije.

Slika 22: Humanitarna akcija WPJ u suradnji s CeDePe-om (Društvom osoba s cerebralnom i dječjom paralizom)



Izvor: Facebook stranica WPJ (Wake Park Jarun)

Wakeboard je privlačan vid sportske rekreacije jer uz sportski karakter, i vozačima i njihovim pratnjama omogućava zabavu. Često se uz wake parkove razvijaju popratni sadržaji poput natjecanja, klupskih druženja i slično što ljude još više približava ovoj vrsti rekreacije. Uz vodu i sunce i boravak na otvorenom, ono što privlači sve veći i veći broj rekreativaca wakeboardu su navala adrenalina i pozitivnih emocija koje se javljaju prilikom vožnje kao i mnoštvo dobre zabave koja je neizostavni dio svakog wakeanja.

## 5. ZAKLJUČAK

S obzirom na postavljeni cilj u radu su se pokušali prikazati razni sportsko rekreacijski sadržaje na otvorenom kao i dobrobiti koje one donose u svakodnevni život.

Može se zaključiti kako je značaj sportske rekreacije sve veći budući da ona doprinosi očuvanju socio-psihološke i biološko-zdravstvene ravnoteže u stresnim uvjetima svakodnevnice u kojima živimo. Naime, tjelovježba je jedna od glavnih sastavnica zdravog načina života zbog čega je nužno da bude dio čovjekove svakodnevnice. Stoga se sve više građana svakodnevno tijekom svojeg slobodnog vremena uključuje u razne oblike sportsko rekreacijskih aktivnosti, a posebice onih na otvorenom. Sama ponuda sportsko rekreacijskih sadržaja na otvorenom je raznolika i prilagođena potrebama ljudi, pri čemu sami građani mogu slobodno izabrati mjesto i vrijeme provedbe svoje tjelovježbe, uštedjeti i uživati u prirodi. Značaj sportske rekreacije na otvorenom je neupitan kada se govori o zdravlju, održanju fizičke spremne i kondicije te jačanju psihičke stabilnosti ljudi.

Mnogo je razloga radi kojih su ljudi počeli sve više pozornosti posvećivati tjelovježbi, a samim time i sportskoj rekreaciji. Ljudi se danas bave rekreacijom kako bi sačuvali zdravlje i ljepotu, spriječili različite tegobe i bolesti kojima je izložen suvremeni čovjek.

Pravilan izbor sportsko rekreacijskih aktivnosti, posebice onih na svježem zraku (dakle na otvorenom), vratiti će organizmu sve ono što gubi suvremenim načinom života. Sve, pa i rekreacijske sportske aktivnosti, trebaju biti stvar vlastitog izbora, a nikako ne nametnute. Tek ako su čin vlastitog izbora one će postati pozitivno iskustvo koje će rezultirati njihovim uvrštavanjem u svakodnevni život. U konačnici će to značiti da će rezultat tih aktivnosti biti zadovoljstvo, zdravlje i, što također nije zanemarivo, atraktivan fizički izgled.

## 6. LITERATURA

1. Blair, S.N., Powell, K.E., Bazzarre, T.L., Early, J.L., Epstein, L.H., Green, L.W., Harris, S.S., Haskell, W.L., King, A.C., Koplan, J. (1993). *Physical inactivity, Workshop V. AHA PRevention Conferece III, Behavior change and compliance: keys to improving cardiovascular health*, Circulation, 88
2. Bošnjak, V. (2011). Prekomjerna težina- opći problem. U Andrijašević, M., Jurakić, D. (ur.) *Međunarodna znanstvena-stručna konferencija „Sportska rekreacija u funkciji unapređenja zdravlja“*, Sveučilište u Zagrebu Kineziološki fakultet, Udruga kineziologa grada Osijeka, Osijek
3. Čaplar, A. (1997). *Osnove planinarstva*, Hrvatski planinarski savez, Zagreb
4. Dujmović, D. (1995). *Sportska rekreacija (1. Skripta za potrebe studenata)*, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb
5. Horga, S. (1993). *Psihologija sporta*, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb
6. Kirk, E.P., Donnelly, J.E., Smith, B.K., Honas, J.L., LeCheminant, J.D., Bailey, B.W., Jacobsen, D.J., Washburn, R.A. (2009). *Minimal resistance training improves daily energy expenditure and fat oxidation*, Medicine and Science in Sports and Exercise, 41 (5)
7. Kosinec, Z. (1992). *Odnosi kompleksnog učiteljeva djelovanja na razvoj motivacije i aktivnosti učenika u nastavi tjelesne i zdravstvene kulture*, Život i škola: časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja
8. Margan, D. (2007). *Planinarski koraci*, Studio Publikum, Zagreb
9. Milanović, M. (1997). *Priručnik za sportske trenere 2. Dopunsko i izmijenjeno izdanje*, Zagreb: Fakultet za fizičku kulturu Sveučilišta u Zagrebu, Zagreb
10. Mills, S., Mills, H. (2002). *Brdski biciklizam*, Znanje, Zagreb

11. Sovndal, S. (2010). *Biciklizam anatomija*, Dana Status, Beograd
12. Strelec, M. (1986). *Moj bicikl. Biciklizam- rekreacija i sport*, Vlastita naklada, Zagreb
13. Trkulja-Petković, D., Širić, V., Vladović, Z. (2012). Uloga i značenje outdoor aktivnosti u intenzifikaciji procesa vježbanja. U Findak V. (ur.), *Zbornik radova „21. Ljetna škola kineziologa Republike Hrvatske“*, Hrvatski kineziološki savez, Poreč
14. TRX Suspension Training Course *Priručnik „Make your body your machine“*
15. Wake Park Jarun (2015). *Prezentacija Cable wake systems*, Zagreb

#### Elektronički izvori:

<http://www.belupo.hr/Default.aspx?sid=7553> (s mreže skinuto 15. srpnja 2015.)

<http://www.bicikl-portal.com/clanci/polozejpp.html> (s mreže skinuto 08. kolovoza 2015.)

<http://www.britannica.com/biography/Ernest-Michaux> (s mreže skinuto 03. kolovoza 2015.)

<http://www.britannica.com/biography/John-Boyd-Dunlop> (s mreže skinuto 04. kolovoza 2015.)

<http://www.britannica.com/biography/Karl-von-Drais-de-Sauerbrun> (s mreže skinuto 03. kolovoza 2015.)

<http://www.cable-pag.com/hr/wakeboard/> (s mreže skinuto 20. kolovoza 2015.)

<http://www.fitness.com.hr/vjezbe/vjezbe/TRX-Total-body-Resistance-eXercise.aspx> (s mreže skinuto 13. kolovoza 2015.)

[http://www.gracesguide.co.uk/John\\_Kemp\\_Starley](http://www.gracesguide.co.uk/John_Kemp_Starley) (s mreže skinuto 06. kolovoza 2015.)

<http://www.gssr-os.hr/index.php/program-sportske-rekreacije/81-program-sportske-rekreacije/165-rekreacija-za-vas> (s mreže skinuto 22. srpnja 2015.)

<http://www.hps.hr/planinarstvo/osnove-planinarstva/kretanje-i-boravak-u-planini/> (s mreže skinuto 21. kolovoza 2015.)

<http://www.pauzaplus.com/03,01,02.htm> (s mreže skinuto 18. srpnja 2015.)

<http://www.pedala.hr/category/biciklisticke-rute-staze/biciklisticke-rute-staze-zupanije/> (s mreže skinuto 09. kolovoza 2015.)

<http://www.skiliftporec.com/> (s mreže skinuto 27. kolovoza 2015.)

<http://www.slideshare.net/discountwakeboard/top-ten-facts-about-wakeboard> (s mreže skinuto 26. kolovoza 2015.)

<http://www.sport-cerine.com/sportski-studio/92-trx> (s mreže skinuto 17. kolovoza 2015.)

<http://www.telegraph.co.uk/news/health/news/9344129/Jogging-in-forest-twice-as-good-as-trip-to-gym-for-mental-health.html> (s mreže skinuto 30. srpnja 2015.)

<http://www.topendsports.com/sport/wakeboard/index.htm> (s mreže skinuto 25. kolovoza 2015.)

<https://www.fitness.com.hr/sport/outdoor-sportovi/Biciklizam.aspx> (s mreže skinuto 08. kolovoza 2015.)