

## EDITORIAL

Welcome to the first issue of volume 14 of *Annales Kinesiologiae* for the publishing year of 2023, which truly reflects the interdisciplinary scientific research and quality of life outcomes that the wider field of kinesiology research can contribute to.

The first contribution, a review article, investigates whether aerobic interval training has positive health benefits for cardiovascular patients. Based on 15 selected studies, it concludes that ten to sixteen weeks of moderate or high-intensity training two to three times per week has positive effects for elderly cardiovascular patients. These recommendations are in line with previously published guidelines, as well as very useful for planning general quality fitness programmes.

The next contribution, an original scientific article, aims to investigate whether gender differences influence gym-goers' choice of fitness trainer and can determine and explain social media exercise content. The developed questionnaire was tested on 50 gym-goers from which a myriad of complex conclusions concerning gym-clients' attitudes can be drawn. Furthermore, these results could support the planning of social media exercises and client-friendly content.

The second scientific article reports on the development and validation of a scale that reflects the decision-making by the elderly on taking part in organized physical exercise programmes. The scale was tested on 1777 people aged over 60 years and consists of four factors with 27 statements, explaining 43% of the variability. The scale will be a helpful tool assisting in the planning and promotion of organized physical activity interventions for older people.

The final contribution and second review paper investigates the best rehabilitation process for Olympic weightlifters with rotator cuff injuries, drawing recommendations from 16 research papers. As these injuries are usually quite complex, the results indicate how effective rehabilitation can be prepared based on a well-planned combination of applied physiotherapy, specific methods and duration.

In addition, our editorial team offers two reports on recent events that they were part of: the *European Association for the Sociology of Sport* held a conference in Budapest at the end of May and beginning of June; and in Piran, the *Third TwinBrain Summer School »Neuroscience of Movement – Exploring the Dynamics of the Human Brain in Motion«* was organized in June.

Altogether, the studies in this issue of *Annales Kinesiologiae* offer useful information and tools that can aid in preparing for successful lifestyle/rehabilitation interventions for various populations, including the elderly, injured and diseased persons.

Scientific collections like this are a good way for the multidisciplinary field of kinesiology to contribute to improving the quality of life, and something the editorial team certainly hopes to continue to offer in the future.

Cécil Meulenberg, PhD,  
Editor

## UVODNIK

Spoštovane bralke in bralci, vabimo vas k branju prve številke 14. letnika *Annales Kinesiologiae* z letnico izida 2023, vsebina katere resnično izraža interdisciplinarno znanstveno raziskovanje in rezultate na področju kakovosti življenja, h katerim lahko prispeva širše področje kinezioloških raziskav.

V prvem prispevku, preglednem članku, avtorji raziskujejo, ali aerobni intervalni trening pozitivno učinkuje na zdravje bolnikov s srčno-žilnimi obolenji. Na podlagi 15 izbranih raziskav je bilo ugotovljeno, da ima od dva- do trikrat tedenska zmerno ali visoko intenzivna vadba, ki se izvaja od deset do šestnajst tednov, pozitivne učinke na starejše srčno-žilne bolnike. Ta priporočila se večinoma skladajo s predhodno objavljenimi smernicami, prav tako so zelo koristna za načrtovanje splošnih kakovostnih programov telesne pripravljenosti.

V naslednjem prispevku, izvirnem znanstvenem članku, avtorji raziskujejo, ali razlike med spoloma vplivajo na izbiro trenerja za fitnes pri obiskovalcih telovadnic ter ali lahko določijo in pojasnijo vsebino vadbe v družbenih medijih. Vprašalnik, ustvarjen za to raziskavo, je izpolnilo 50 obiskovalcev fitnesa. Iz dobljenih rezultatov je mogoče izpeljati nešteto kompleksnih ugotovitev glede odnosa strank do fitnesa. Še bolj so ti rezultati gotovo lahko v pomoč pri načrtovanju vadbe v družbenih medijih in pri oblikovanju strankam prijaznih vsebin.

Drugi znanstveni članek poroča o razvoju in potrditvi lestvice, ki izraža odločanje starejših za udeležbo v organiziranih programih telesne vadbe. Lestvica je bila preizkušena med 1777 osebami, starejšimi od 60 let, in je sestavljena iz štirih dejavnikov s 27 trditvami, ki pojasnjujejo 43 % variabilnosti. Lestvica bo koristno orodje za pomoč pri načrtovanju in spodbujanju priporočene organizirane telesne dejavnosti za starejše osebe..

V zadnjem prispevku, ki je drugi pregledni članek v tej številki revije, poskušajo avtorji ugotoviti, kateri je najboljši rehabilitacijski postopek za olimpijske dvigalce uteži s poškodbo rotatorne manšete, pri čemer so priporočila povzeta iz 16 raziskovalnih člankov. Čeprav so te poškodbe običajno precej kompleksne, rezultati kažejo, da je učinkovito rehabilitacijo mogoče pripraviti z dobro načrtovano kombinacijo uporabne fizioterapije, specifičnih metod in njihovega trajanja.

Poleg tega je naša uredniška ekipa pripravila tudi poročili o nedavnih dogodkih, ki se jih je udeležila. Konec maja in v začetku junija je v Budimpešti potekala konferenca *Evropskega združenja za sociologijo športa* (EASS), junija pa je bila v Piranu organizirana tretja poletna šola TwinBrain »*Neuroscience of Movement – Exploring the Dynamics of the Human Brain in Motion*«.

Raziskave v tej številki revije *Annales Kinesiologiae* ponujajo koristne informacije in orodja, ki lahko pomagajo pri pripravi uspešnih posegov na področju življenjskega sloga/rehabilitacije pri različnih skupinah prebivalstva –starejših, poškodovanih in bolnih osebah.

Znanstvene vsebine, kot so predstavljene v tej številki revije, potrjujejo, da lahko multidisciplinarno področje kineziologije prispeva k boljši kakovosti življenja, uredniška ekipa pa vsekakor upa, da jih bo ponujala tudi v prihodnosti.

dr. Cécil Meulenberg,  
urednik