



FITNESS

Wbrew powszechnemu przekonaniu fitness to nie tylko ćwiczenia przy muzyce w fitness klubach, gdzie często chodzi się, bo jest to modne i dobrze widziane w towarzystwie. Fitness to nie tylko powierzchowna dbałość o ciało i modny slogan reklamowy służący do sprzedaży szerokiej gamy produktów – od zupek i płatków śniadaniowych po ekskluzywne kolekcje sportowe. Fitness to coś więcej.

Fitness to filozofia. To styl życia przejawiający się troską o własne szeroko pojmowane zdrowie i sprawność fizyczną. Być fit to być aktywnym i zaangażowanym w pielęgnowanie własnego potencjału, zarówno fizycznego, jak i intelektualnego, emocjonalnego oraz społecznego.

Nadrzędnym celem aktywności fitness jest „czuć się dobrze z samym sobą”. Będąc świadomym swoich możliwości, nieustannie się doskonaląc, czuć się bezpiecznie i pewnie we wszystkich obszarach życia: na publicznym wystąpieniu w pracy, na samotnej wędrowce po górach, na imprezie u znajomych, na basenie z dziećmi, na rowerach z wnukami itp.

W takim stylu życia niewątpliwie istotną rolę odgrywa świadoma i systematyczna aktywność fizyczna, która może być realizowana pod postacią różnego rodzaju ćwiczeń, wszechstronnie oddziałujących na naszą psychosomatyczną osobowość. Są to jak gdyby „narzędzia”, umożliwiające osiągnięcie celów związanych ze zdrowym i aktywnym stylem życia. I tak jak skuteczność wykonywanej pracy zależy od właściwie dobranych i zastosowanych narzędzi, tak efektywność naszych działań w dbałości o zdrowie i sprawność fizyczną w znacznej mierze zależy od właściwie dobranych form aktywności fizycznej, na których opiera się trening fitness. I podobnie jak nie ma jednego najlepszego narzędzia, którym możemy wszystko zrobić i zreperować, tak nie ma jednej, najlepszej formy zajęć fitness, która pozwoli w optymalnym stopniu kształtować wszystkie komponenty naszej prozdrowotnej sprawności fizycznej (m.in. funkcje krążeniowo-oddechowe, siłę i wytrzymałość mięśni, gibkość, koordynację i względną szczupłość ciała).

Warto więc zapoznać się z szerokim wachlarzem zajęć oferowanych przez kluby i ośrodki fitness, aby móc dobrać „narzędzia” zgodnie z ich przeznaczeniem oraz naszymi możliwościami i wyznaczonym celem treningowym.

Fitness wczoraj i dziś

Korzenie treningu fitness sięgają lat 60. ubiegłego stulecia, kiedy to dr Keneth Cooper stworzył trening wytrzymałościowy oparty na ćwiczeniach gimnastyczno-tanecznych wykonywanych w rytm muzyki, zwanych aerobikiem. Skuteczność i atrakcyjność zajęć oraz zaangażowanie gwiazd showbiznesu w jego popularyzowanie (m.in. Jane Fonda) sprawiły, iż aerobik zyskał rzesze zwolenników, nieustannie się rozwijał i ewoluował na bazie doniesień naukowych oraz dzięki kreatywności i pomysłowości instruktorów.

Zaowocowało to pojawieniem się wielu różnorodnych form ćwiczeń wykonywanych w rytm muzyki. Obecnie w ramach zajęć fitness stosuje się zarówno klasyczne formy aerobiku oparte na bardziej lub mniej złożonych układach choreograficznych (np. low impact aerobik, hi-low aerobik, dance aerobik), jak i jego modyfikacje z wykorzystaniem różnego rodzaju przyborów (takich jak hantelki, sztangi, piłki, stepy, taśmy itp. – np. TBC, body pump, step, fit ball itp.), po zajęcia w wodzie (aqua fitness).

Różnorodność form sprawia, iż każdy zainteresowany rozpoczęciem treningu fitness może znaleźć zajęcia dostosowane do swoich możliwości, zainteresowań oraz wyznaczonych celów treningowych (wzmocnienie mięśni, usprawnienie funkcji krążeniowo-oddechowych, zwiększenie gibkości, elastyczności, mobilności, ogólnej kondycji, modelowanie sylwetki itp.).

Co i na co...?

Ze względu na główny cel treningu, a tym samym efekt, jaki ma wywołać dany rodzaj ćwiczeń w organizmie ćwiczącego, wśród najczęściej spotykanych zajęć można wyróżnić:

- **formy kształtujące wydolność fizyczną**, wzmacniające układ krążenia, zwane też „cardio” lub aerobowymi, np. hi-low aerobik, dance aerobik, step, spinning itp.
- **formy kształtujące sylwetkę**, wzmacniające układ mięśniowy, zwane też „muscle”, np. ABT, fit ball, body pump, TRX, body bulding
- **formy mieszane**, zwane też „cardio & muscle” lub ogólnorozwojowymi, gdzie w zależności od sposobu prowadzenia zajęć (intensywności, obciążenia) główny nacisk kładzie się na wzmacnianie zarówno układu krążenia, jak i układu mięśniowego, poprawę wytrzymałości i koordynacji, np. TBC, crossfit, circuit training
- **formy relaksacyjne**, wyciszające, zwane też „cooling”, wykonywane w rytm spokojnej muzyki, do których zalicza się m.in. stretching, jogę, move and breath.

Kluby fitness prześcigają się w oferowaniu coraz nowszych i ciekawszych zajęć pod często tajemniczo brzmiącymi nazwami (np. jukarii, TRX), warto więc zapoznać się z tymi najczęściej proponowanymi, aby mając orientację w ich rodzajach i przeznaczeniu, móc wybrać najbardziej nam odpowiadające.

LOW IMPACT AEROBIK, zwany też lekkim aerobikiem, to forma zajęć z wykorzystaniem układu choreograficznego, charakteryzująca się małą lub umiarkowaną intensywnością oraz tym, iż wszystkie elementy ćwiczeń wykonywane są przy stałym kontakcie jednej stopy z podłożem. Brak fazy lotu i dynamicznych naskoków zapobiega przeciążeniom stawów oraz kości przy kontakcie stóp z podłożem. Z tego względu ta forma zajęć polecana jest dla osób z nadwagą, początkami [osteoporozy](#), skoliozą II stopnia oraz wszystkim tym, którzy rozpoczynają przygodę z aerobikiem. Mała i umiarkowana intensywność sprzyja redukcji tkanki tłuszczowej.

HI IMPACT AEROBIK to najbardziej dynamiczna forma zajęć, o dużej i bardzo dużej intensywności. Układ choreograficzny wykonywany jest w bardzo szybkim tempie i z dużą ilością podskoków. Ze względu na znaczne przeciążenia stawów forma ta jest coraz rzadziej stosowana.

HI-LO (HI-LO COMBO) to zajęcia o średniej i dużej intensywności, stanowiące połączenie techniki lo-impact i hi-impact. Głównym celem treningowym jest usprawnianie układu sercowo-naczyniowego i poprawa koordynacji. Ze względu na możliwość występowania w układzie choreograficznym elementów skocznościowych zajęcia mogą znacząco obciążać stawy, dlatego nie są zalecane dla osób otyłych i ze skoliozą II stopnia.

FAT BURNING to forma treningu podobna do zajęć HI-LO, ukierunkowana na efektywne spalanie tkanki tłuszczowej poprzez utrzymywanie stałej umiarkowanej intensywności ćwiczeń. Łatwy do opanowania układ choreograficzny zawiera zarówno kroki typu LOW (stały kontakt jednej stopy z podłożem), jak i sekwencje różnego rodzaju skoków oraz biegu, pozwalające na osiągnięcie pożądanego obciążenia. Niezwykle istotna jest wiedza i doświadczenie instruktora. **Ponieważ zajęcia te są nastawione na redukcję tkanki tłuszczowej, a więc przeznaczone między innymi dla osób otyłych,** ćwiczenia powinny być dobierane w taki sposób, by pozwalały na osiągnięcie pożądanego intensywności bez nadmiernego przeciążenia układu kostno-stawowego z powodu zbyt dużej liczby elementów skocznościowych.

DANCE AEROBIK to zajęcia, w których układ choreograficzny bazuje na różnego rodzaju krokach typowo tanecznych. W zależności od wykorzystywanego stylu tanecznego można wyróżnić m.in. funky, hip-hop, sexy class, latino aerobik itp. Głównym celem ćwiczeń jest poprawa koordynacji, pamięci ruchowej i wytrzymałości. Bardzo popularną odmianą tego typu zajęć jest zumba, będąca połączeniem tańca i aerobiku, zainspirowana latynoskimi rytmami.

STEP to forma zajęć choreograficznych typu LOW lub HI/LOW, o dużej intensywności, z wykorzystaniem „stopnia” o wysokości 10–25 cm (w zależności od zaawansowania ćwiczącego). Celem tych ćwiczeń jest stymulowanie i usprawnianie układu sercowo-naczyniowego. Ze względu na znaczne zaangażowanie mięśni dolnych partii ciała (podczas wchodzenia i schodzenia ze stopnia) stanowi doskonały sposób modelowania ud, bioder i pośladków. Zajęcia na stepie mogą być prowadzone również z użyciem ciężarków i hantelek, przez co wzmacniają i kształtują zarówno dolne, jak i górne partie mięśniowe. Ze względu na przeciążenia w osi pionowej i obciążenie układu kostno-stawowego oraz dużą intensywność ta

forma zajęć nie jest wskazana dla osób otyłych, ze skoliozą I i II stopnia oraz kobiet w ciąży.

AQUA FITNESS to wszelkie formy gimnastyki w wodzie. Mogą mieć charakter klasycznego aerobiku, wykorzystującego układ choreograficzny dostosowany do warunków wodnych. Mogą to być zajęcia mieszane, łączące układ aerobiku z ćwiczeniami wzmacniającymi, elementami techniki pływania i/lub różnego rodzaju grami oraz zabawami. Mogą to być również zajęcia typu water walking czy water jogging, bazujące na najprostszyc formach przemieszczania się w wodzie. Specyfika środowiska wodnego sprawia, iż są to zajęcia niezwykle atrakcyjne i korzystne dla naszego zdrowia oraz ogólnej kondycji. Istotną zaletą tego rodzaju ćwiczeń jest to, że ze względu na wyporność wody ćwiczenia wykonywane są w znacznym odciążeniu, przez co aqua fitness nie obciąża kręgosłupa, stawów, więzadeł ani ścięgien. Są to ćwiczenia niemal dla każdego, również dla tych, którzy nie umieją pływać (ćwiczenia odbywają się albo na płytkim basenie, albo na głębokim, z przyborami wypornościowymi).

ABT (abdominal, buttocks, thighs) lub też BPU (brzuch, pośladki, uda) to typowe zajęcia wzmacniające, kształtujące i modelujące, ale przede wszystkim dolne partie ciała. Po krótkiej rozgrzewce (10–15 min), najczęściej w postaci prostego układu choreograficznego, wykonuje się zestaw ćwiczeń izolowanych, wzmacniających mięśnie brzucha, pośladków i ud, zakończone 10–15-minutowym stretchingiem. Wzmacnianie tylko dolnych partii mięśniowych może niestety prowadzić do dysproporcji w sylwetce i równowadze funkcjonalnej układu mięśniowego.

TBC (*total body condition*), body sculpt, to moduł ćwiczeń fitness o charakterze ogólnorozwojowym, najczęściej z wykorzystaniem przyborów zwiększających opór: ciężarków, taśm gumowych, tubing, stepów itp. Stosowane ćwiczenia wzmacniające przeplatane z typowo aerobowymi pozwalają harmonijnie rozwijać wszystkie partie ciała i usprawnić pracę układów oddechowego oraz sercowo-naczyniowego.

BODY PUMP, MAGIC BAR to określenie zajęć wzmacniających i ogólnorozwojowych charakteryzujących się wykorzystaniem drążka – sztangi, ze zmiennym obciążeniem (1–18 kg). Trening odbywa się przy muzyce nadającej rytm ćwiczeniom, lecz nie mamy tu do czynienia z układem choreograficznym, jak

w przypadku form tanecznych. Zajęcia nastawione są na poprawę siły, wytrzymałości i tonusu (napięcia) mięśniowego, a tym samym kształtowanie i modelowanie sylwetki. Wykonywanie dużej liczby powtórzeń z małym obciążeniem i w określonym tempie pozwala również poprawić wydolność krążeniowo-oddechową. Niezwykle istotny jest dobór obciążenia adekwatnego do aktualnych możliwości i prawidłowa technika wykonywania ćwiczeń, chroniąca przed kontuzją.

CROSSFIT to jedna z najnowszych ofert treningu fitness, popularyzowana przez firmę Reebok. Choć program ćwiczeń został stworzony z myślą o szkoleniu żołnierzy, policjantów i członków jednostek do zadań specjalnych, to jednak jego skuteczność i coraz większa popularność sprawiły, że został przystosowany dla szerszego grona adeptów fitness. Trening ten, choć krótki (najwyżej 30 min), jest bardzo intensywny. Polega na szybkim wykonaniu maksymalnej liczby powtórzeń danego ćwiczenia, angażującego jak największą liczbę grup mięśniowych, w kilku seriach przeplatanych krótkimi przerwami (mogą to być przysiady z obciążeniem, pompki, wspinanie na linie, podciąganie na drążku, szybki bieg itp.). Jest to dość skuteczny trening ogólnorozwojowy, mogący poprawić siłę, wydolność oraz wytrzymałość i usprawnić metabolizm. Ze względu na dużą intensywność wysiłku i stosowanie ćwiczeń wymagających poprawnej techniki do bezpiecznego wykonania może być niebezpieczny dla osób zaczynających swoją przygodę z treningami fizycznymi i prowadzić do przeciążenia organizmu.

TRX, JUKARII to również jedne z nowszych form zajęć fitness, charakteryzujące się tym, iż ćwiczenia wykonywane są „w zawieszeniu” na linach z wykorzystaniem ciężaru własnego ciała. Program jukarii opracowany został przy współpracy firmy Reebok oraz Cirque du Soleil. Zajęcia odbywają się z wykorzystaniem trapezu – drążka, zawieszzonego tuż nad ziemią, na dwóch linach, przy specjalnie dobranej muzyce i choreografii zaczerpniętej z cyrku, w której występują elementy „huśtania-fruwania” na linach, stąd też nazwa jukarii – *fit to fly*.

Trening TRX bazuje na ponad 300 różnych ćwiczeniach górnych i dolnych partii ciała, wykonywanych na dwóch linach zakończonych specjalnymi uchwytami. W odróżnieniu od jukarii TRX to typowe ćwiczenia wzmacniające wykonywane w seriach bez układu choreograficznego, w których niemal przez cały czas ćwiczący utrzymuje kontakt z podłożem.

Powyższe rodzaje treningu pozwalają kształtować siłę, wytrzymałość, elastyczność, równowagę, mobilność i koordynację. Możliwość dostosowania intensywności i obciążenia do indywidualnych możliwości ćwiczącego (różna wysokość zawieszenia i kąt nachylenia ciała) oraz ćwiczenia w odciążeniu i atrakcyjność zajęć sprawiają, iż te formy treningu adresowane są do szerszego grona fit-entuzjastów.

TAE BO, AEROBOXING, BOXAEROBIK, KARDIOKARATE to formy zajęć ogólnorozwojowych, wykorzystujące elementy techniczne zapożyczone z różnych sztuk walki (ciosy bokserskie, kopnięcia, uniki). Serię pojedynczych ciosów i kroków łączy się w bardziej lub mniej skomplikowany układ wykonywany w rytm muzyki. Ze względu na zaangażowanie niemal wszystkich grup mięśniowych są to doskonałe ćwiczenia o charakterze ogólnorozwojowym. Niezwykle istotna jest jednak wiedza i doświadczenie instruktora, który umiejętnie dostosuje elementy techniczne do aktualnych możliwości ćwiczących, nie narażając ich na ryzyko przeciążeń i kontuzji.

SPINING to inaczej grupowa jazda na specjalnych rowerach stacjonarnych w rytm muzyki. Instruktor – lider grupy, dobiera odpowiednie obciążenie, tempo i czas pracy, symulując jazdę pod górkę, spokojną jazdę lub sprint, przeplatając odcinki o bardzo dużej, dużej, średniej i małej intensywności. Ćwiczenia te skutecznie zwiększają wydolność układu sercowo-naczyniowego, a ich dodatkową zaletą jest bezpieczeństwo wynikające z braku nadmiernych przeciążeń w stawach, w związku z czym mogą być przeznaczone dla szerszego grona entuzjastów dobrej kondycji. Jediną wadą może być nieproporcjonalny rozwój tylko dolnych partii mięśniowych.

TRENING OBWODOWY, CIRCUIT TRENING, zwany również treningiem stacyjnym, jak nazwa wskazuje polega na pokonywaniu „obwodu” składającego się 8–12 „stacji”, na których wykonuje się różne ćwiczenia. Czas pracy na każdym stanowisku wynosi 30–60 sekund, po czym przechodzi się do kolejnego ćwiczenia. Dopiero po przejściu całego obwodu następuje trwająca 2–5 minut przerwa. W zależności od celu treningu obwód może się składać albo z samych ćwiczeń siłowych, wzmacniających, albo z ćwiczeń wzmacniających przeplatanych ćwiczeniami aerobowymi. Liczba powtórzonych obwodów zależy od stopnia sprawności oraz stażu treningowego ćwiczącego i może wynosić 1–4 lub więcej. Jest to jeden z najbardziej wszechstronnych, ogólnorozwojowych treningów mogących rozwijać siłę i wytrzymałość oraz kształtować sylwetkę.

BODYBUILDING to trening typowo siłowy, wzmacniający i niezwykle istotny w „rzeźbieniu” sylwetki ciała. Z wykorzystaniem m.in. sztangi i ciężarków wykonuje się serie ćwiczeń kształtujących poszczególne partie mięśniowe.

TRENING FUNKCJONALNY to forma treningu ukierunkowanego na rozwijanie tzw. sprawności użytecznej, ułatwiającej funkcjonowanie w codziennym życiu. Unika się więc ćwiczeń „sztucznych”, izolujących pojedyncze grupy mięśniowe, ponieważ tego rodzaju wysiłek rzadko wykonywany jest poza salą ćwiczeń. Stosuje się natomiast ćwiczenia imitujące, odzwierciedlające pracę wykonywaną na co dzień. Dominują ćwiczenia wielostawowe, angażujące i „zmuszające do współpracy” kilka grup mięśniowych w różnych dynamicznych pozycjach, co ma swoje funkcjonalne uzasadnienie i przekłada się na rozwój sprawności praktycznej, „życiowej”.

Trening polega w głównej mierze na poprawie koordynacji nerwowo-mięśniowej. Pozwala również wszechstronnie wzmocnić cały organizm, a także zwiększa wytrzymałość i mobilność.

FIT BALL to inaczej gimnastyka z piłkami. Duże gumowe piłki, których średnica dostosowana jest do wzrostu ćwiczącego, sprzyjają wzmocnieniu wielu grup mięśniowych, zwiększeniu stabilizacji ciała, poprawie koordynacji, równowagi, doskonaleniu czucia głębokiego (propriocepcji – wewnętrznego odczuwania i kontrolowania ciała). Ponadto zwiększają atrakcyjność zajęć, pomagają w relaksacji i odprężeniu.

PILATES to forma gimnastyki opracowana na początku XX w. przez Josepha Pilatesa z myślą o tancerzach, ale ze względu na atrakcyjność i skuteczność bardzo rozpowszechniona w dzisiejszych fitness klubach. Gimnastyka Pilatesa to połączenie jogi, baletu oraz ćwiczeń izometrycznych wykonywanych w rytm spokojnej muzyki i własnego oddechu. Jej celem jest wzmocnienie i uelastycznienie mięśni, przede wszystkim brzucha, grzbietu, miednicy oraz pośladków. Ćwiczenia te koncentrują się szczególnie na mięśniach głębokich, przez co wpływają korzystnie na korektę wad postawy. Wolne, świadome, płynne wykonywanie ruchów w rytm spokojnej muzyki działa relaksująco i rozluźniająco. Ze względu na niewielkie obciążenie układu kostno-stawowego mogą być wykonywane niemal przez każdego. W celu

uatrakcyjnienia i uskutecznienia ćwiczeń stosuje się różne przybory, takie jak maty, poduszki, obręcze, piłki itp.

CALLANETICS to system ćwiczeń stworzony przez Callan Pinckney, nastawiony na wzmocnienie mięśni głębokich, korygowanie wad postawy i modelowanie sylwetki. Podobnie jak w pilatesie, ćwiczenia wykonuje się wolno w rytm spokojnej muzyki. Dominują pozycje statyczne z wstrzymywaniem napięcia mięśniowego w poszczególnych partiach ciała przez dłuższy czas (do 100 s). Choć ćwiczenia te skutecznie wzmacniają mięśnie i poprawiają sylwetkę, to jednak dominacja pracy statycznej (izometrycznej) może utrudniać krążenie krwi ze względu na długotrwały ucisk naczyń krwionośnych przez napięte włókna mięśniowe. **Ćwiczenia te nie są więc zalecane dla osób z zaburzeniami krążenia.**

JOGA, TAI-CHI, BODY-ART, MOVE AND BREATH to formy zajęć nawiązujące do wschodnich technik gimnastycznych, relaksacyjnych, w których dąży się do osiągnięcia „równowagi pomiędzy ciałem i umysłem”. Charakteryzują się płynnymi, powolnymi ruchami, statycznymi pozycjami i „świadomym” kontrolowaniem oddechu. Głównym celem zajęć jest wzmocnienie i uelastycznienie mięśni, zwiększenie zakresu ruchu w stawach, dotlenienie organizmu, poprawa równowagi, koncentracji, wyciszenie, uspokojenie oraz harmonizacja ciała i umysłu. W dobie ciągłego pośpiechu i stresu ta forma treningu może być doskonałym sposobem na relaks i odprężenie niemal dla każdego.

STRETCHING to seria ćwiczeń rozciągających, zwiększających zakres ruchu w stawach, redukujących napięcie mięśniowe i zwiększających gibkość. Może być im poświęcona cała jednostka treningowa (30–60 min), mogą też stanowić (a nawet powinny) element uspokojenia, wyciszenia na zakończenie każdego rodzaju zajęć (10–15 min). Podczas rozciągania powinno się czuć napięcie mięśni, ale nie ból. Przekraczanie granicy bólu może grozić naderwaniem tkanek.

Źródło: <https://www.mp.pl/pacjent/dieta/sport/72201,krotki-przewodnik-po-swiecie-fitness-jakie-zajecia-wybrac>