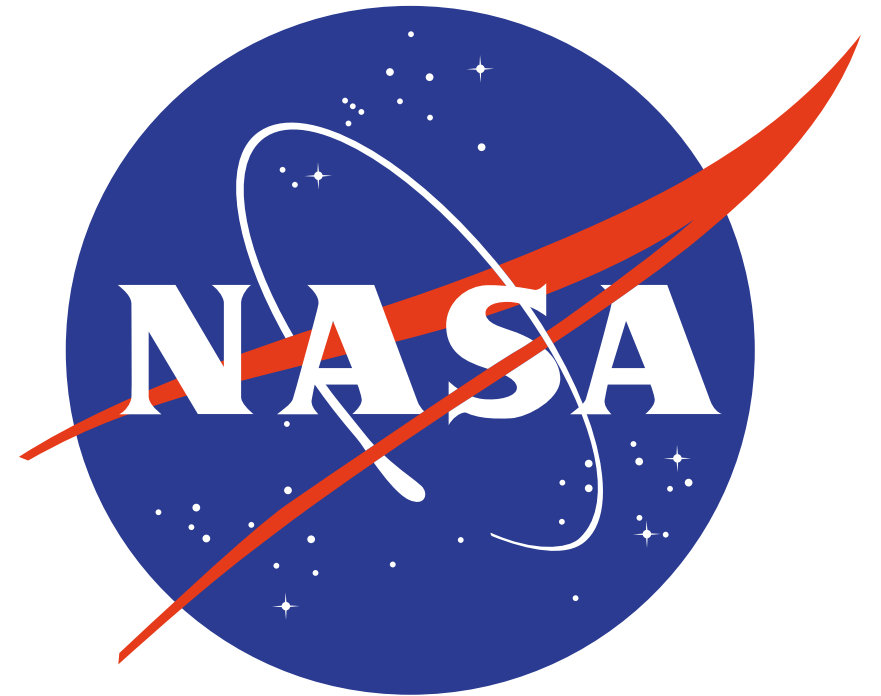


Fitness - początki

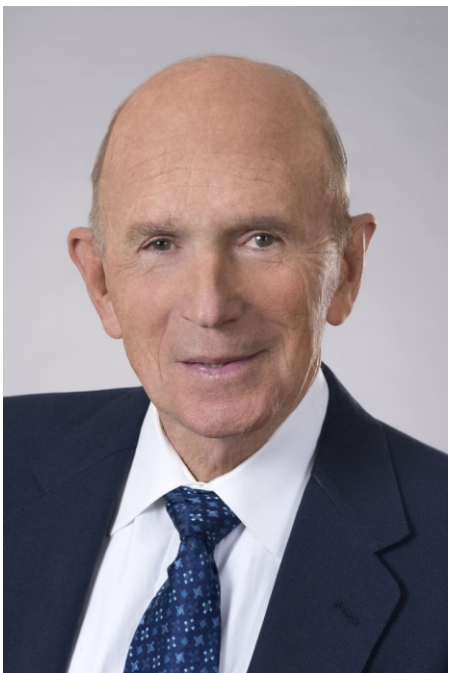
Początki fitnessu łączyć należy z wynalezieniem i rozpowszechnieniem podstawowej formy gimnastyki rekreacyjnej jaką był aerobik. Kolebką aerobiku są Stany Zjednoczone.

Za wynalazcę tej formy ćwiczeń uznawany jest dr **Kenneth Cooper**, który w latach 70. był lekarzem w Narodowej Agencji Aeronautyki USA (NASA). Opracowywał on programy kondycyjne dla amerykańskich kosmonautów.



Dr Cooper przeprowadził liczne badania na wielu tysiącach osób, które pozwoliły mu na stworzenie założeń aerobiku.

Cechą charakterystyczną ćwiczeń „aerobowych” (czyli tlenowych) było to, że układ krążenia i oddychania ćwiczącego pracował w ten sposób, aby organizm mógł w trakcie ćwiczeń pobierać dostatecznie dużo tlenu i unikać okresów niedotlenienia.



Kenneth H. Cooper (ur. 4 marca 1931 r. w Oklahoma City) jest doktorem medycyny i byłym pułkownikiem Sił Powietrznych z Oklahomy. Pionier ćwiczeń aerobowych, popularyzator idei wykonywania ich dla utrzymania i poprawy zdrowia. Jest autorem książki *Aerobics* (1968) i *The New Aerobics* (1983). Jego system punktowy, polegający na wykonywaniu 10 000 kroków dziennie, jest podstawą metody utrzymania odpowiedniej sprawności fizycznej poprzez chodzenie.

W trakcie swojej kariery w siłach powietrznych opracował prosty test (test Coopera), który dobrze korelował z istniejącą koncepcją Vo_{2max} i mógł być wykorzystany do szybkiego ustalenia poziomu sprawności fizycznej dużej liczby osób.

Dr Cooper opuścił siły powietrzne w 1970 roku, przeniósł się do Dallas, gdzie założył Centrum Aerobiku. Dr Cooper jest również założycielem organizacji badawczo-edukacyjnej The Cooper Institute.

Dr Cooper opublikował 18 książek, które sprzedały się w nakładzie 30 milionów egzemplarzy i zostały przetłumaczone na 41 języków. Kenneth Cooper zachęcił miliony ludzi do podejmowania aktywności i przyczynił się do wprowadzenia nowoczesnej kultury fitness. Obecnie unawany jest za "ojcieca aerobiku".

Zródła:

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Fitness>; <https://alchetron.com/Kenneth-H-Cooper>

https://en.wikipedia.org/wiki/Kenneth_H._Cooper - tłumaczenie własne

Aerobik

Aerobik (ang. aerobics z gr. aér, aéros - powietrze + bíos - życie) – system treningu opartego na intensywnej wymianie tlenowej.

Opracowany przez dr Kennetha Coopera, konsultanta programu sprawnościowego amerykańskich kosmonautów. Wszystkie formy ruchu, podczas których zwiększa się wymiana tlenowa w organizmie nazywamy aerobowymi.

Najpopularniejsze formy wysiłku aerobowego to:

- marsz
- biegi lekkoatletyczne
- pływanie
- biegi narciarskie
- jazda na rowerze



Najpopularniejsze formy zajęć aerobiku:

Fat burning – ćwiczenia „spalające tłuszcz”. Ich sekret tkwi w utrzymaniu tętna na poziomie 120-130 uderzeń serca na minutę. W takt niezbyt szybkiej muzyki wykonuje się bardzo proste, niezbyt męczące ćwiczenia, tworzące nieskomplikowany układ choreograficzny. Trening o umiarkowanej intensywności (bez skoków, wymachów czy energicznych ruchów).

Low impact aerobik – ćwiczenia, w których bierze udział duża grupa mięśni i w których przynajmniej jedna noga ma cały czas kontakt z podłogą. Są to ćwiczenia o stosunkowo małej intensywności. Tego rodzaju ćwiczenia powstały ze względu na mniejsze ryzyko kontuzji w porównaniu z metodą Hi impact. Ćwiczenia są raczej proste, odpowiednie dla osób początkujących. Opierają się na tak zwanej pozycji bazowej ciała, czyli lekko ugiętych kolanach i ramionach, wysuniętej do przodu miednicy oraz napiętych mięśniach pośladków i brzucha. Zapobiega to nadmiernemu obciążeniu stawów. Low impact aerobik to ćwiczenia idealne dla osób starszych, ociążałych a nawet kobiet w ciąży.

Step-Step – jest odmianą aerobiku uprawianą z taką samą popularnością przez kobiety i mężczyzn. Jako innowację, dla podniesienia intensywności zajęć, można wprowadzić lekkie hantle.

TBC (Total Body Condition) – jedna z odmian aerobiku polegająca na rzeźbieniu mięśni całego ciała. Pozwala w stosunkowo krótkim czasie ukształtować sylwetkę, przyspiesza metabolizm i spalanie tłuszczu.

Aerobic-dance – grupa ćwiczeń gimnastycznych, wykonywanych do muzyki, powstał jako dyscyplina rekreacyjna, stając się z czasem również dyscypliną sportową, w której odbywają się regularnie mistrzostwa świata.

Jean Fonda



Mimo że podwaliny pod aerobik stworzył dr Cooper, z samymi ćwiczeniami najbardziej kojarzy się Jane Fonda.

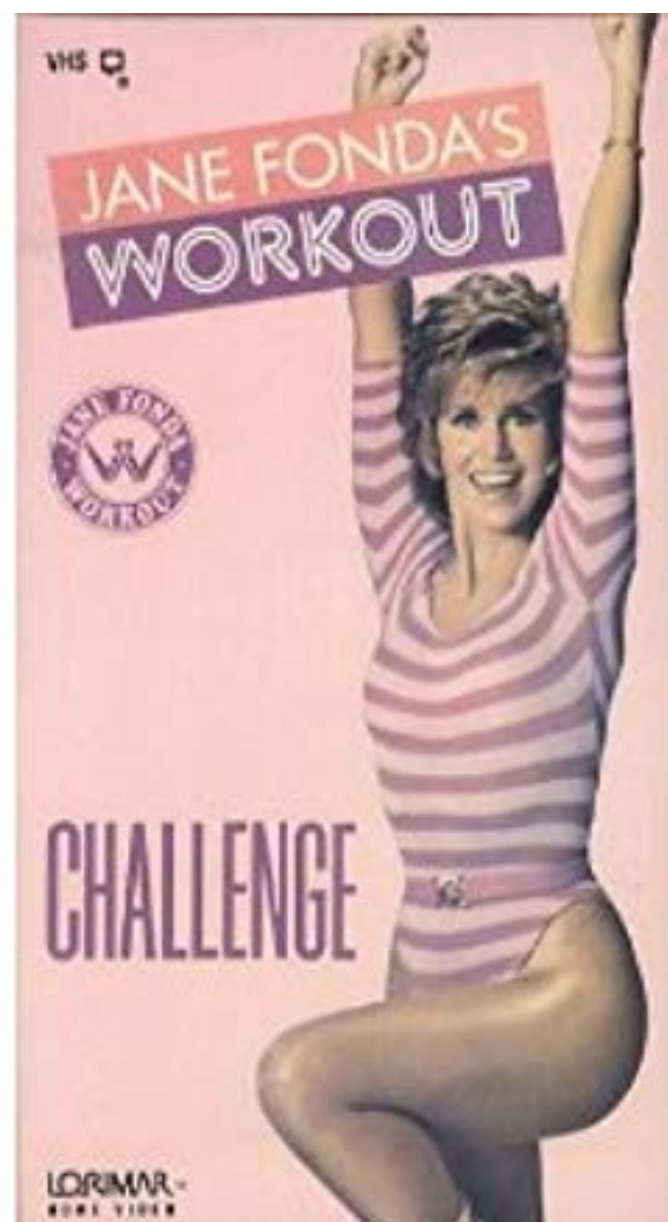
Aktorka, po roli w adaptacji komiksu „Barbarella” uchodziła za seksbombę, a kobiety zazdrościły jej szczupłej figury.

Jane Fonda miała obsesję na punkcie swojej wagi, imponowały jej idealne sylwetki baletnic (aktorka nawet uczyła się baletu), od zawsze zmagająca się z bulimią, którą ostatecznie pokonała dopiero w wieku 37 lat.

Jane złamała nogę na planie filmu „Chiński Syndrom” i zaczęła bać się, że jeśli zaniecha lekcji baletu, przybędzie jej kilka centymetrów. Dlatego poszła na lekcje aerobiku, połączonych z ćwiczeniami wzmacniającymi Leni Cazdena. Leni był głównym instruktorem w szkole Gildy Marx, tancerki i instruktorki aerobiku, do której szkoły uczęszczała Jane przygotowując się do filmu „Suita kalifornijska”. Ćwiczenia opracowane przez Cazdena szybko stały się częścią programu Jane Fonda Workout, a Gilda nigdy nie została wymiona choćby jako inspiracja.

Wkrótce aktorka otworzyła swoją własną firmę „Jane Fonda Workout Inc.” oraz własne studio przy Wilshire Boulevard, przeniesione po kilku miesiącach na Robertson Boulevard, na skraju Beverly Hills. Po kilku miesiącach była właścicielką dwóch kolejnych tego typu sal ćwiczeń: w Encino i San Francisco. Kluby Jean Fondy odniosły sukces, a każda kobieta chciała ćwiczyć (i wyglądać) jak Jane Fonda.

Początek lat 80. to czas instruktażowych kaset wideo, kaset z muzyką do ćwiczeń i książek na temat jej ulubionego aerobiku. Jej pierwsza książka, wydana w 1982 roku: „Jane Fonda Workout Book” była numerem 1 na liście bestsellerów New York Times przez 2 lata. W ciągu kilku lat gimnastyczny biznes przyniósł dochód w wysokości 70 milionów dolarów. Cały zysk Jane przekazywała organizacji politycznej: Kampanii na rzecz Demokracji Gospodarczej. Podczas pobytu w Polsce Jane Fonda udzieliła wywiadu w którym tłumaczy swoje początki w tym biznesie: „Szukałam dochodowego przedsięwzięcia, skąd pieniądze mogłyby iść na cele naszej organizacji politycznej i stwierdziłam, że jedyne, co potrafię, oprócz grania, to ćwiczenia fizyczne. ”



Pierwszy polski klubu fitness

Hanna Fidusiewicz: polska Jane Fonda

Hanna Fidusiewicz to absolwentka warszawskiej Akademii Wychowania Fizycznego. Od dzieciństwa była związana ze sportem wyczynowym, reprezentowała Polskę w gimnastyce sportowej.

Po ukończeniu kursu aerobiku w Paryżu, w 1983 roku otworzyła pierwszy w Polsce fitness klub:

Fitness Klub „Pod Skocznią”.

Zakres usług klubu nie był szeroki, ograniczał się do zajęć przy muzyce. Mimo tego frekwencja była bardzo duża.

Hanna Fidusiewicz jest instruktorką i szkoleniowcem fitness, trenerką gimnastyki sportowej. Stworzyła program „Akademia Zdrowia” w TVP2, jest autorką książki „Aerobik”, „Bądź kotem, czyli stretching” oraz wiele artykułów na temat zdrowego stylu życia. Hanna jest członkiem fundacji zajmującej się problemami kobiet dojrzałych „Zawsze zdrowa i aktywna” i autorką programu ćwiczeń „50 plus”.



W wywiadzie dla portalzdrowia.pl wyjaśnia, czym jest dla niej fitness:

„Być fit to nie jest tylko wysportowanie w sensie fizycznym, jest to dostosowanie do swojej sytuacji życiowej. Każdy z nas ma bowiem inne potrzeby. Fit to dopasowanie. Za tym kryje się wiedza, którą instruktorzy i prowadzący zajęcia powinni mieć. To jest cała filozofia. Fitness w pewnym momencie stracił swoją wartość, ponieważ zaczął zbytnio kojarzyć się tylko z ćwiczeniami i modelowaniem sylwetki. Stało się tak przez kulturystykę, która

kulturystykę, która weszła do fitnessu, stanowiąc do dzisiaj jego część. Kilkanaście lat temu 90% sprzętu na siłowni to były maszyny, tylko 10% urządzenia typu cardio. Dzisiaj proporcje się zmieniły i jest 50% na 50%, co pokazuje stopień ewolucji w tej dziedzinie.”

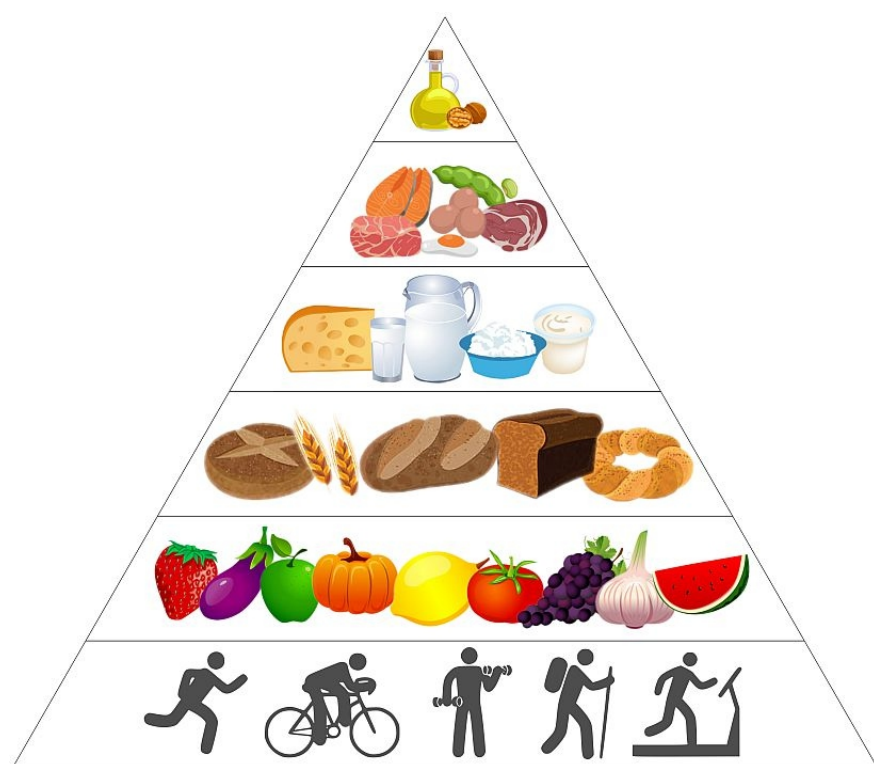


Zdrowe odżywianie

Zdrowe odżywianie – sposób odżywiania, polegający na przyjmowaniu substancji korzystnych dla zdrowia w celu zapewnienia lub poprawy stanu zdrowia. Istotne jest zmniejszenie ryzyka wystąpienia chorób takich jak otyłość, nowotwory, choroby serca. Zdrowa dieta polega na przyjmowaniu odpowiednich ilości niezbędnych składników odżywczych i wody. Składniki pokarmowe mogą być dostarczane w postaci różnych produktów, dlatego wiele sposobów odżywiania i diet może być uznane za zdrowe.

Rekomendacje Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) odnośnie odżywiania:

- osiągnięcie odpowiedniego bilansu energetycznego i masy ciała
- ograniczenie spożycia tłuszczów jako źródła energii, zastąpienie tłuszczów nasyconych tłuszczami nienasyconymi oraz eliminacja kwasów tłuszczowych trans
- zwiększenie spożycia warzyw i owoców, roślin strączkowych, produktów pełnoziarnistych, orzechów
- ograniczenie spożycia cukrów prostych, których głównym źródłem powinny być owoce (świeże, w mniejszej ilości suszone)
- zmniejszenie spożycia soli do 5 gramów dziennie ze wszystkich źródeł, co odpowiada jednej płaskiej łyżeczce (lub 2 gramy sodu)



Zasady prawidłowego żywienia, według polskiego Instytutu Żywności i Żywienia:

- spożywać posiłki regularnie (4-5 posiłków co 3-4 godziny)
- spożywać warzywa i owoce jak najczęściej, około połowy tego, co się je. Należy spożywać je w proporcji $\frac{3}{4}$ warzyw na $\frac{1}{4}$ owoców
- spożywać produkty zbożowe, szczególnie pełnoziarniste
- codziennie wypijać przynajmniej dwie duże szklanki mleka, jogurtu lub kefiru, co częściowo można zastąpić serem
- ograniczyć spożycie mięsa (zwłaszcza czerwonego i przetworzonych produktów, <0,5 kg/tydzień). Zastąpić mięso rybami, warzywami strączkowymi i jajami
- ograniczyć spożycie tłuszczu zwierzęcego, zastąpić go olejami roślinnymi
- unikać spożywania cukru i słodczy, zastąpić je owocami i orzechami
- unikać dosalania potraw i produktów o dużej zawartości soli. Zastąpić sól ziołami
- Wypijać przynajmniej 1,5 l wody dziennie
- unikać alkoholu