

Zapewne każdy z Was słyszał o zajęciach fitness. Utało się, iż są to zajęcia typowo damskie i o ile na siłowni możemy zobaczyć coraz więcej ćwiczących dziewczyn, o tyle chłopcy raczej od sali fitness stronią. Czy mają rację? Może dzisiaj zmienicie trochę punkt widzenia.

Slajd 1 - 2

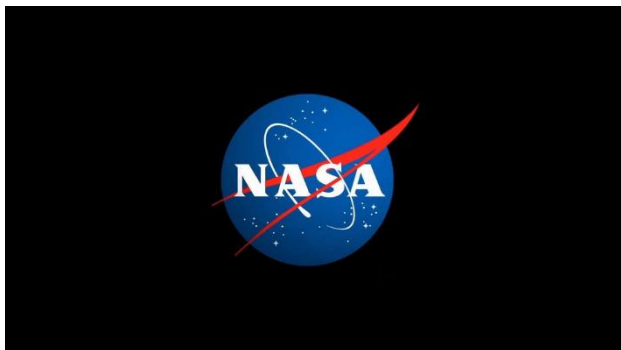


Foto <https://www.nasa.gov/press-release/nasa-sets-coverage-for-annual-address-budget-media-call-in-march>

Aerobik, bo od tej formy fitnessu wszystko się zaczęło, ma swoje początki w NASA. Dr Kenneth Cooper opracował ćwiczenia aerobowe (tlenowe) dla kosmonautów, których zadaniem było - poprzez wysiłek - dostarczenie do mięśni takiej ilości tlenu, aby wystarczyło go do wyprodukowania energii. Ta z kolei miała być pozyskiwana ze spalanego tłuszczu lub białka.

Mimo, że dr Cooper stworzył podwaliny fitnessu jest on bardziej kojarzony z testem Coopera, czyli 12-minutowym biegiem bez przerwy.

Żona dr Coopera (Jacki Sorensen), nauczycielka tańca, wzbogaciła ćwiczenia tlenowe o muzykę oraz odpowiednio dobrane do niej kroki taneczne.

Pierwszy film instruktażowy z zajęciami fitness został wyemitowany w telewizji w 1969 roku.

Slajd 3 - 5



Foto 1 [https://www.vokyn.com/?product\\_id=229201847\\_33](https://www.vokyn.com/?product_id=229201847_33)

Foto [https://myfitness.gazeta.pl/myfitness/56,166737,15181423,Historia\\_fitnessu\\_\\_\\_od\\_NASA\\_do\\_pierwszego\\_polskiego.html](https://myfitness.gazeta.pl/myfitness/56,166737,15181423,Historia_fitnessu___od_NASA_do_pierwszego_polskiego.html) 2

Kolejnymi osobami, które miały ogromny wpływ na propagowanie fitnessu była amerykańska aktorka Jane Fonda oraz polska absolwentka warszawskiego AWF - Hanna Fidusiewicz.

Pierwsza propagowała fitness na amerykańskich scenach, robiąc z tego olbrzymi biznes. Druga zaś była założycielką pierwszego w Polsce fitness klubu mieszczącego się w Warszawie pod nazwą „Pod skocznią”. Dzięki programowi „Akademia zdrowia” aerobik został spopularyzowany w całym kraju.

Modę na fitness w latach 90. promowały także supermodelka Cindy Crawford - nagrała godzinny wieloetapowy zestaw ćwiczeń całego ciała dla kobiet, który sprzedawany był w milionach egzemplarzy, a dostępny był na kasetach magnetowidowych.

Tu odrobina historii techniki - czy wiecie co to magnetowid?

Magnetowid to urządzenie, które pozwalało na odtwarzanie kaset VHS w domu i oglądanie nagranych na kasetach materiałów.

Slajd 6



Foto <https://polki.pl/dieta-i-fitness/odchudzanie,tae-bo-aerobik-polaczony-ze-sztukami-walki,10314075,artykul.html>

Jak już wiemy wszystko zaczęło się od aerobiku. Nie jest to jednak jedyna forma fitnessu, królująca na dzisiejszych salach.

Obecnie, w zależności od potrzeb ćwiczącego, każdy jest w stanie dobrać takie zajęcia, które będą skupiały się na całym ciele lub wybranym obszarze.

Slajd 7

Najpopularniejsze zajęcia fitness

Slajd 8

FAT BURNING - trening nastawiony głównie na spalenie jak największej ilości kalorii, poprzez ćwiczenia na całe ciało. Zawiera elementy treningu cardio, interwały oraz siłowe. Uczestnicy do ćwiczeń wykorzystują przede wszystkim własny ciężar ciała.

Przeznaczony dla wszystkich, bez względu na stopień zaawansowania.

#### Slajd 9

TBC (Total Body Conditioning) trening na całe ciało. Wykonywany do rytmicznej muzyki, łączący elementy aerobowe oraz wzmacniające. Podczas ćwiczeń można wykorzystywać własny ciężar ciała jak i dodatkowe obciążenie, np. w postaci hantli. Ma za zadanie wspomóc uzyskanie smukłej, wysportowanej sylwetki.

Przeznaczony dla wszystkich, bez względu na stopień zaawansowania.

#### Slajd 10

BODY BALL - trening ogólnorozwojowy, wpływający na całe ciało, podczas którego wykorzystywane są piłki gimnastyczne.

Wzmacnia przede wszystkim mięśnie kręgosłupa, kształtuje prawidłową postawę ciała. Nie jest on tak intensywny jak wcześniej przedstawione.

Zalecany dla wszystkich, bez względu na umiejętności.

#### Slajd 11

ZUMBA - zajęcia łączące ze sobą elementy treningu cardio i siłowego, wykonywane do rytmicznej muzyki. Podczas zajęć wykonuje się układ choreograficzny.

Przeznaczony dla wszystkich, bez względu na stopień zaawansowania.

#### Slajd 12

**ABT (Abdominal, Buttocks, Thighs)**, czyli brzuch, pośladki, uda – trening mający na celu wysmuklenie i wzmocnienie określonych partii ciała. Zajęcia wykonywane przy muzyce w pozycjach izolowanych, czyli skupiających się na danej partii mięśni. Podczas treningu wykorzystywane są ciężarki, gumy, piłki, platformy itd.

Mimo większej intensywności siłowej, zajęcia przeznaczone są dla wszystkich bez względu na stopień zaawansowania.

#### Slajd 13

PILATES - ćwiczenia, podczas których skupiamy się przede wszystkim na mięśniach centralnych (posturalnych) poprzez spokojne i dokładne wykonywanie ćwiczeń. Prócz ćwiczeń wzmacniających, wykonywane są także ćwiczenia rozciągające i rozluźniające.

Ten rodzaj zajęć jest formą prozdrowotną, dlatego też dedykowany jest każdemu.

#### Slajd 14

CROSSFIT - Ćwiczenia ogólnorozwojowe, które mają za zadanie poprawić ogólną formę organizmu oraz wzmocnić wszystkie partie ciała. Ćwiczenia łączą ze sobą m.in. takie elementy jak biegi, skoki, praca z linami, podnoszenie ciężarów, brzuszki, rzuty.

Jest to forma bardzo intensywnego treningu, dla osób lubiących wyzwania.

## Slajd 15

STRETCHING (rozciąganie) – ćwiczenia rozciągające, których głównym zadaniem jest uelastycznienie mięśni oraz poprawienie sprawności całego ciała. Trening polega na seriach ćwiczeń, gdzie napinamy i rozluźniamy mięśnie. Jest to także doskonały trening uzupełniający dla innych form aktywności. Przeznaczony dla każdego bez względu na stopień zaawansowania.

## Slajd 16

AQUA FITNESS - ćwiczenia fitness wykonywane w wodzie o różnej głębokości. Ćwiczenia wykonywane są do rytmicznej muzyki i mają za zadanie, tak samo jak fitness w sali, uaktywnić całe ciało. Jako dodatkowe sprzęty używa się piankowych makaronów, ciężarków, jednak nie są one zbyt ciężkie, gdyż sam opór wody powoduje dodatkową stymulację mięśni. Osoba decydująca się na ten rodzaj ćwiczeń nie musi potrafić pływać. Dzięki wyporności wody ten trening jest dobrą alternatywą dla osób z większą masą ciała, gdyż nie obciąża tak bardzo stawów.

Przeznaczony dla każdego, bez względu na wiek i zaawansowanie.

## Slajd 17

Obecnie na rynku pojawiają się coraz to nowsze propozycje ćwiczeń. Dlatego też nie sposób wymienić je dzisiaj wszystkie. Tak naprawdę decydując się na zajęcia fitness powinieneś wybrać się do klubu, gdzie wykwalifikowana kadra pomoże Ci odpowiednio dobrać zajęcia w zależności od Twoich umiejętności oraz oczekiwanych efektów.

## Slajd 18

Czy tylko na sali?

Jak już wspomnieliśmy zajęcia mogą odbywać się nie tylko na sali w klubie. Możecie wybrać zajęcia na basenie, ale także i ćwiczyć w domu. Dzięki ogólnodostępnym propozycjom treningów domowych można wykonywać ćwiczenia w zaciszu własnego pokoju. Jest to idealne rozwiązanie dla osób, które w swojej okolicy nie posiadają profesjonalnych klubów fitness lub dla osób, które krępują się ćwiczyć przy innych.

## Slajd 19

Czy zajęcia fitness przeznaczone są tylko dla dziewczyn?



Foto <https://fine-fitness.de/crossfit-calw/>

Zajęcia grupowe w dalszym ciągu postrzegane są jako damska forma ćwiczeń, dlatego też męska część wybiera raczej ćwiczenia na siłowni. Trzeba jednak zaznaczyć, iż wykonywanie jedynie ćwiczeń siłowych nie jest do końca dobrą opcją. Cóż z tego, iż mięśnie będą wyglądały pięknie, jeśli ogólny stan wytrzymałościowy i wydolnościowy będzie na niskim poziomie. Coraz częściej kluby fitness proponują zajęcia ukierunkowane także na męską część trenujących. Chociażby przedstawiony wcześniej crossfit jest bardzo dobrym wyborem - na tych zajęciach pojawia się coraz więcej mężczyzn.

Slajd 20

Jak zacząć?

Przede wszystkim z głową. Jeśli jesteś osobą początkującą, wybieraj te zajęcia, podczas których wykorzystuje się własny ciężar ciała. Przyjdzie moment, w którym będziesz gotowy wskoczyć na bardziej zaawansowany poziom z obciążeniem.

Pamiętaj, że warto uczestniczyć w takich zajęciach minimum 2x w tygodniu i nie zapominać też o odpowiednim odżywianiu.

Jak już nie raz zostało to podkreślone, aby osiągnąć najlepsze rezultaty treningowe ważne, żeby ćwiczenia były połączone z odpowiednio zbilansowaną dietą.

Slajd 21 - 22

Czas na Ciebie.

Założ wygodny strój, przygotuj sobie wodę i do dzieła.

Dzisiejszą propozycją są ćwiczenia fitnessowe z elementami kickboxingu. Jest to trening przygotowany z myślą o dzieciach i młodzieży.

Nie szukaj wymówek i spróbuj...

<https://youtu.be/-NgJJaopb8>

Slajd 23

Ciekawostki

1. Słuchanie muzyki podczas ćwiczeń wpływa na ich intensywność, ponieważ poprzez rytm wpływa na tempo ich wykonywania.
2. Jesteś zmęczony – poćwicz. Podczas ćwiczeń organizm produkuje endorfiny, które pozytywnie wpływają na nasze samopoczucie.
3. Serotonina, hormon produkowany podczas wykonywania ćwiczeń, wpływa na procesy myślowe, kreatywność, pamięć oraz nastrój.
4. Ćwiczysz – pij. Odwodnienie organizmu podczas ćwiczeń negatywnie wpływa na pracę mięśni oraz mózgu. Powoduje bóle mięśni i zmęczenie.
5. Podczas ćwiczeń fitness tracisz kilogramy z całego ciała, gdyż to ono decyduje skąd pobierze tłuszcz zamieniając go w energię. Ty możesz jedynie wzmocnić te partie mięśni, na których najbardziej Ci zależy.

Slajd 24

## TEST

1. Kto jest uważany za prekursora ćwiczeń fitness? (Dr Kenneth Cooper)
2. Dla kogo w pierwotnym założeniu zostały stworzone ćwiczenia fitnessowe? (dla kosmonautów)
3. Wymień dwie kobiety, które miały ogromny wpływ na rozpowszechnienie ćwiczeń fitnessowych. (Jane Fonda, Hanna Fidusiewicz)
4. Jak nazywa się podstawowa forma fitnessu? (aerobik)
5. Jakie zadanie mają ćwiczenia FAT BURNING? (spalanie tkanki tłuszczowej)
6. Co oznacza skrót TBC? (Total Body Conditioning- trening na całe ciało)
7. Jaki sprzęt wykorzystywany jest podczas zajęć Body Ball? (piłki)
8. Czy stretching może być elementem dodatkowym w innej formie treningu? (Tak, gdyż są to ćwiczenia rozciągające, pełniące ważną rolę podczas innych form treningowych)
9. Dlaczego aqua fitness jest dobrą alternatywą dla osób o większej masie ciała? (w mniejszym stopniu obciąża stawy)
10. Wymień 2 hormony wytwarzane przez organizm podczas ćwiczeń, które poprawiają nasze samopoczucie. (endorfiny i serotonina)