

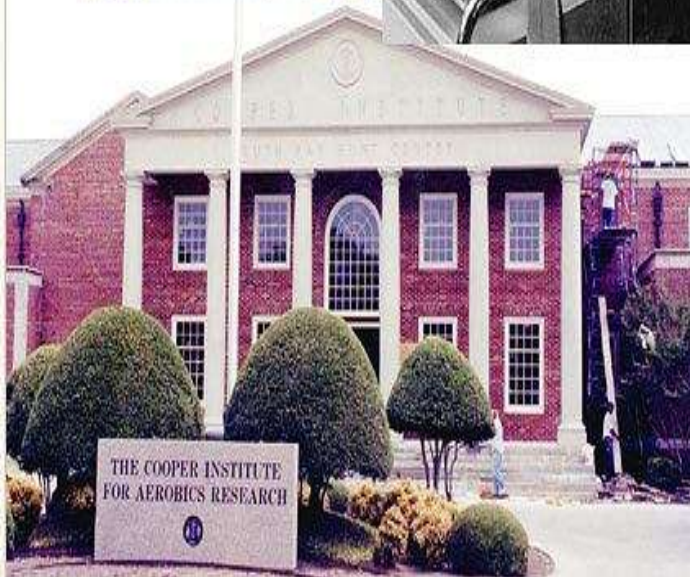
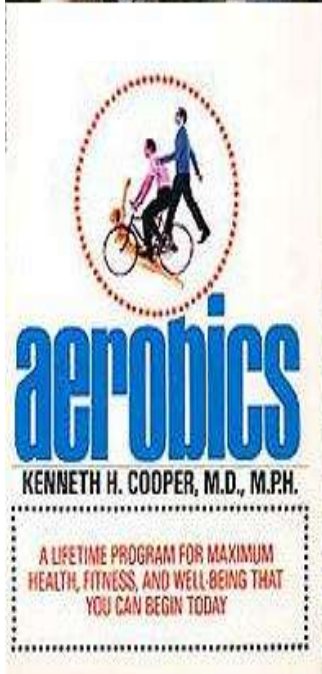
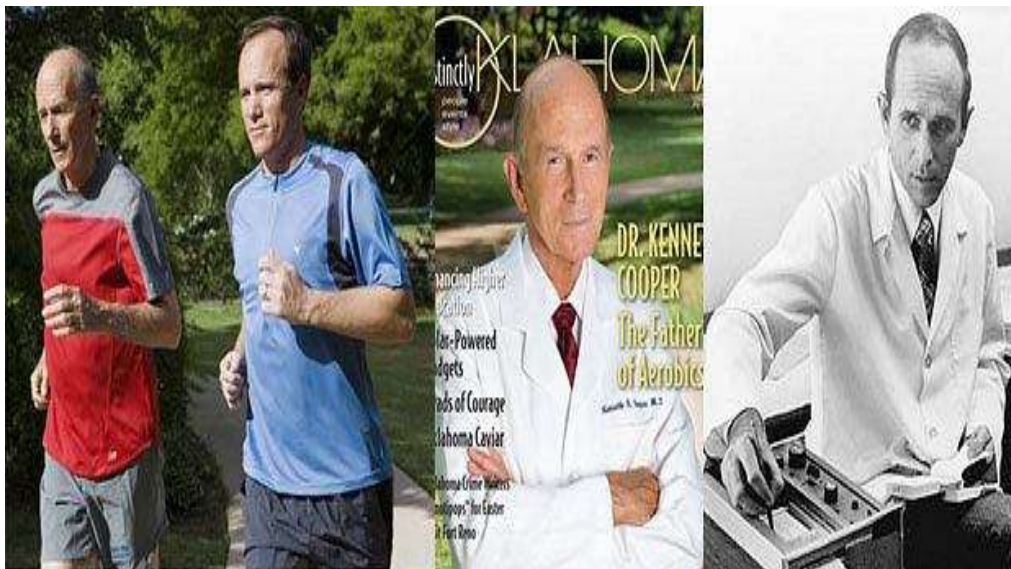
HISTORIA FITNESS

Początki fitnessu łączyć należy z
wynalezieniem i
rozpowszechnieniem podstawowej
formy gimnastyki rekreacyjnej jaką
był

AEROBIK.

Kolebką aerobiku są

[Stany Zjednoczone](#)



- Twórcą aerobiku jest **amerykański lekarz dr Kenneth Cooper** który w latach 70 XX wieku zastosował trening aerobowy dla poprawy kondycji osób chorych na serce.
- Cooper, który był lekarzem w NASA, opracował program kondycyjny dla amerykańskich kosmonautów.
- Był to zestaw ćwiczeń mających na celu stymulację układu krążeniowo-oddechowego, poprzez wywoływanie i utrzymywanie zwiększonego zapotrzebowania organizmu na tlen przez odpowiednio długi okres czasu.
- Przeprowadził on badania na tysiącach osób, które pozwoliły mu na stworzenie założeń aerobiku. W 1972 roku Cooper założył w Dallas Centrum Aktywności Aerobowej (Aerobic Activity Center), znane obecnie jako Cooper Clinic. Cztery lata wcześniej, w 1968 r., wydał książkę pt. "Aerobics".

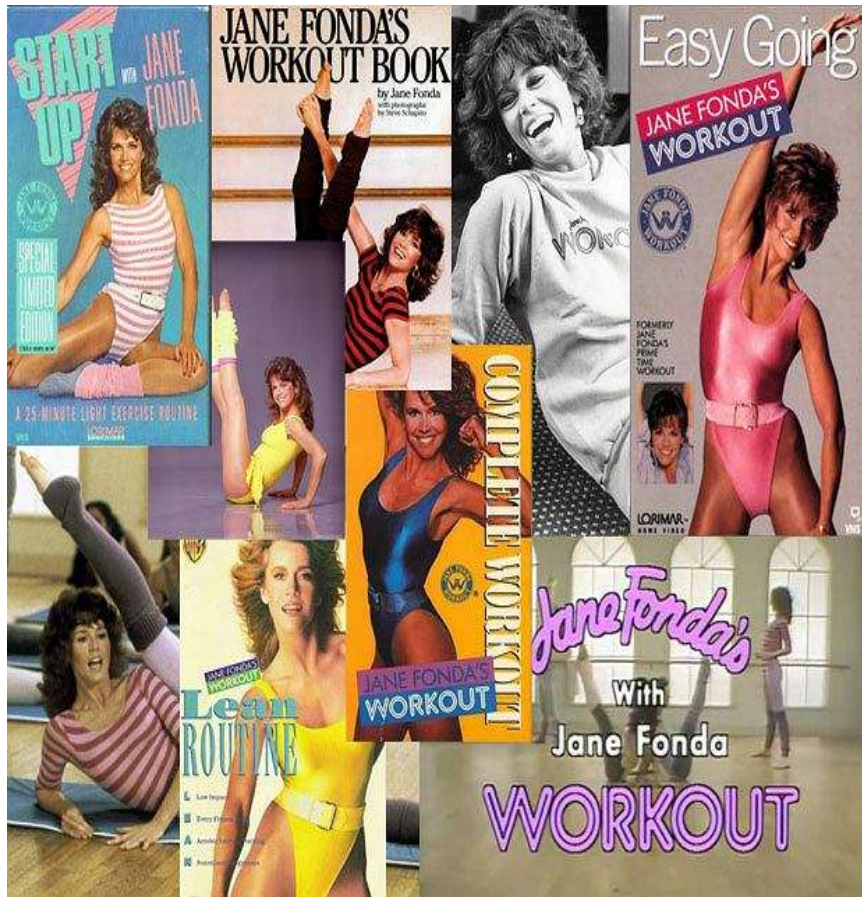
Ćwiczenia i program Coopera zostały szybko zmodyfikowane oraz ulepszone przez takie osoby jak :

Jane Fonda, Jacky Sorensen, Sydney Rome,

a sam aerobik zaczął rozwijać się równolegle w dwóch kierunkach:

gimnastycznym i tanecznym

Prekursorką gimnastycznego kierunku aerobiku była Jane Fonda



Fonda w swoim programie ćwiczeń kładła nacisk na elementy siły, wytrzymałości i rozciągania.

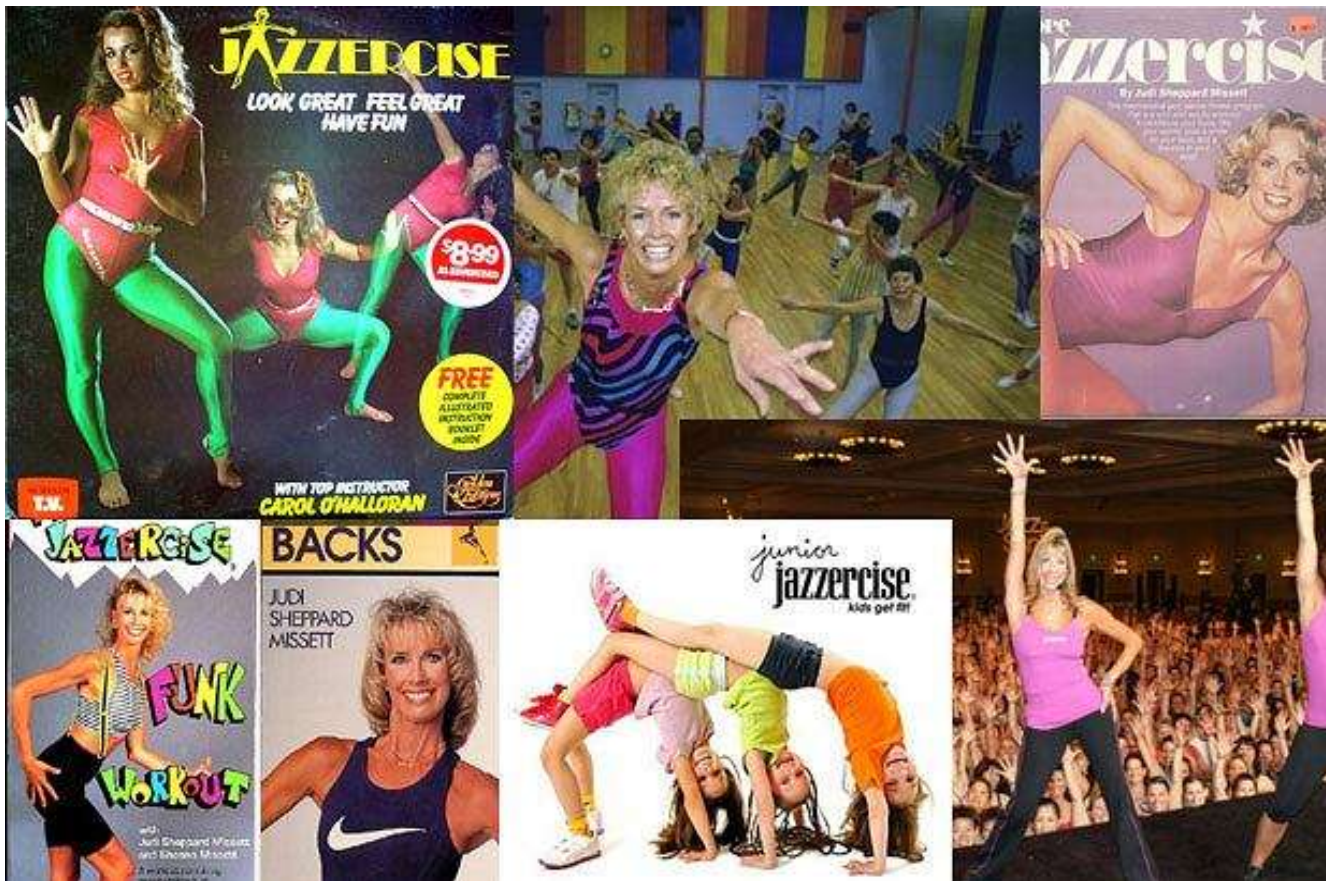
W początkowym okresie rozwoju aerobiku, prezentowane przez zdobywczynię Oscara, ćwiczenia były jedynymi wskazówkami pokazującymi sposób prowadzenia zajęć.

Aerobik taneczny

- W aerobiku tanecznym propagowanym za to przez **Judy Sheppard Misset** wypromowano ćwiczenia koordynacji ruchu i choreografii.
- Do zajęć zaczęto włączać elementy tańca towarzyskiego, jazzu, funky, a te łączono z ćwiczeniami gimnastycznymi i rozciągającymi.



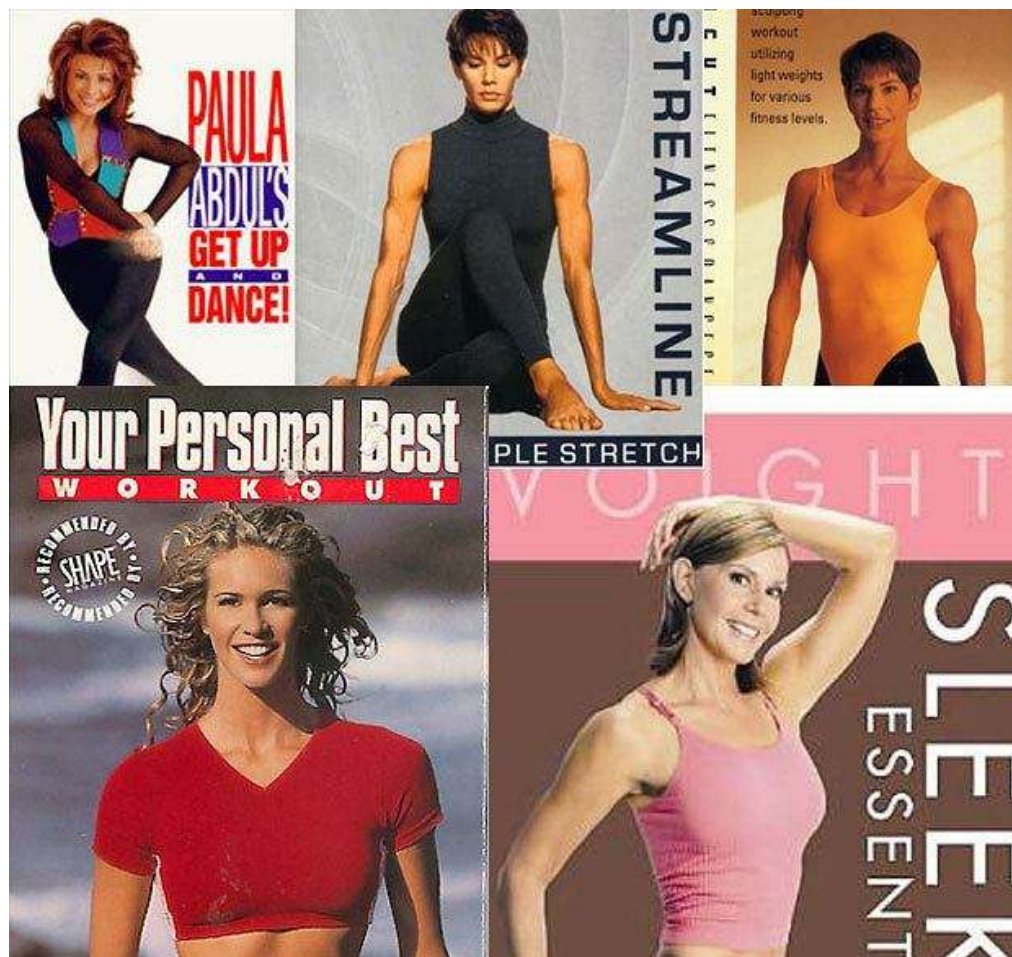
Prekursorką aerobiku w **Europie** była **Sydney Rome**, była gwiazda hollywoodzka, modelka magazynu "Playboy".



Pod koniec lat siedemdziesiątych

Jacky Sorensen opracowała program wytrzymałościowy składający się z biegania, sprężynowania i podskoków trwający 30 minut tzw. high impact został on jednak ostro skrytykowany przez lekarzy i uznany za niezwykle kontuzjogeny

Karen Voight - uznany międzynarodowy autorytet w dziedzinie fitness, wprowadziła do zajęć choreografię, bez podskoków i o mniejszej intensywności tzw. low impakt



Aerobik w Polsce

- Do Polski aerobik dotarł w 1981 roku. Propagatorką tej formy rekreacji była absolwentka warszawskiej AWF

Hanna Fidusiewicz, niegdyś znana gimnastyczka. To właśnie ona, jako pierwsza Polka ukończyła specjalistyczny kurs aerobiku w Paryżu.



I KLUB FITNESS W POLSCE

W 1983 roku za zgodą Stołecznego Ośrodka Sportu **Hanna Fidusiewicz** otworzyła pierwszy w Polsce fitness klub – Fitness Klub "POD SKOCZNIĄ" w Warszawie. Zakres usług klubu nie był szeroki, ograniczał się do zajęć przy muzyce.

Wraz z upływem czasu ilość oraz oferta klubów fitness powiększała się. Równoległe z zajęciami przy muzyce oferowano siłownię jako alternatywę ćwiczeń dla mężczyzn. Rozwój fitnessu na całym świecie postępował bardzo szybko i bez większych trudności. Organizowane były konwencje i szkolenia dla instruktorów. Jednym z wielu efektów tych działań było stworzenie nowych form ćwiczeń aerobowych. Stanowiły one formę urozmaicenia zajęć, a przede wszystkim umożliwiły dostosowanie ich do potrzeb i możliwości poszczególnych klientów.

Dziękuję za uwagę



Źródła

https://myfitness.gazeta.pl/myfitness/56,166737,15181423,Historia_fitnessu_od_NASA_do_pierwszego_polskiego.html

<https://pl.wikipedia.org/wiki/Fitness>