

Instytut Turystyki i Rekreacji, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie
Institute of Tourism and Recreation, Academy of Physical Education in Krakow

KRZYSZTOF KAGANEK, DOROTA AMBROŻY

**Aktywność fizyczna jako realizacja wartości zdrowotnych
w kulturze fizycznej na przykładzie fitness**

„Kultura fizyczna jest dbałością psychiki o ciało”
(Władysław Tatariewicz s.79-80)

Życie człowieka związane jest z ciągłym trudem podejmowania wyborów dokonywanych w świecie wartości. Pośród ogromnej ilości wartości dotyczących bytu człowieka, wartością egzystencjonalną jest życie ludzkie. W tymże aspekcie człowiek pragnie wpływać na swoją egzystencję, dbając o to by w przyszłości utrzymał nadal swoje istnienie, przedłużył i umocnił swój byt. Wartością dla ludzkiego życia jest także wszystko to co czyni go efektywnym, czyli takim który przynosi poprzez swoje działanie najlepsze efekty dla egzystencji człowieka. Staje się ono spojrzeniem na funkcjonowanie jednostki nie tylko z pozycji oceny życia jako egzystencji, ale przede wszystkim wyegzekwowania istnienia zdrowego a co za tym idzie w pełni efektywnego. „Autotelicznym wartością zdrowia i sprawności, bliskim platońskiemu, olimpijskiemu ideałowi piękna, towarzyszą liczne egzystencjalne wartości instrumentalne, nadbudowane na całokształcie środków i zabiegów, prowadzących do utrzymania, przywrócenia lub udoskonalenia zdrowia i sprawności człowieka.”¹ W tymże obszarze znajduje się wszelka wzbudzona aktywność fizyczna, od najbardziej podstawowej w ramach wychowania fizycznego, poprzez rekreację fizyczną a kończąc na sporcie wyczynowym i ukoronowaniem uczestniczenia w nim poprzez start w igrzyskach.

„Systematyczna aktywność ruchowa to ważna część określonego stylu życia, który można by nazwać higienicznym. Można by uznać to za „protest i ucieczkę” od uciążliwości współczesnej cywilizacji, uformowanie postawy życiowej i przekonań oraz tworzenie kulturalnych i pożądaných zdrowotnie nawyków.”² Jest ona podstawowym czynnikiem zwiększającym zdolności adaptacyjne organizmu człowieka, pobudzającym biologiczną odnowę ustroju, a także kształtującym prawidłowo jego wszystkie fizjologiczne funkcje. Ponadto stanowi niezbędny element ochrony zdrowia fizycznego i psychicznego człowieka. Rekreacja fizyczna to również jeden ze skutecznych sposobów nawiązywania kontaktów międzyludzkich, łączących osoby o podobnych zainteresowaniach oraz nawykach spędzania czasu wolnego.

„Fitness to dynamiczny stan (system) poszukiwań dobrego samopoczucia z punktu widzenia psychologicznego i socjologicznego, w połączeniu z dążeniem do osiągnięcia maksymalnej (dla jednostki) sprawności fizycznej- poprzez różnorodne formy ruchowe dostosowane do możliwości gustu, oczekiwań tej jednostki, która tym samym bierze odpowiedzialność za funkcjonalne doskonalenie własnego organizmu”.²

Fitness to różnorodne zajęcia ruchowe świadomie oddziałujące na zdrowie fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz sprawność umysłu³. To zajęcia posiadające ściśle określone cele oraz podstawy

1 J.Lipiec Świat wartości Kraków 2001r

2 Kuński H., 1984, Aktywność ruchowa osób dorosłych, PTNKF, Warszawa, str.5

2 Grodzka-Kubiak E., 2002, Aerobik czy fitness, DDK Edition, Poznań, str.42

3 D. Olex-Mierzejewska: Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć AWF Katowice 2002, s. 11

metodyczne. Z wyjątkiem aerobiku sportowego i kulturystyki, trening fitness nie jest związany ze startem w zawodach i specjalistycznym szkoleniu sportowym, dlatego też uznawany jest za formę rekreacji ruchowej.

Mimo to, trening fitness można nazwać treningiem sportowym. Pojęcie to nie jest jednoznacznie definiowane, ale można posłużyć się interpretacją Bellreicha⁴, który charakteryzuje trening sportowy następująco:

trening sportowy powoduje zmianę (od stanu istniejącego „jest” do stanu pożądanego „ma być”)

jest zorientowany na określony rezultat

jest sterowany za pomocą określonych metod

jest systematyczny

może być ukierunkowany na ciało i /lub psychikę

można go stosować dla każdego poziomu możliwości wysiłkowych

może działać maksymalizująco, zapobiegawczo lub rehabilitacyjnie i w związku z tym jest procesem złożonym. Oprócz poza sportowego charakteru zajęć fitness, charakterystycznymi cechami są wszechstronność, uniwersalność i powszechna dostępność. Spośród wielu dziedzin z zakresu form fitness w niniejszej pracy zwrócimy uwagę na kulturystykę.

W swoich programach system ten zawiera elementu kształtowania fizycznej i psychicznej osobowości⁵. Realizuje ona swoje cele dzięki systematycznemu treningowi opartemu na konkretnych zasadach i metodach, właściwemu odżywianiu i odpowiedniej regeneracji organizmu. Te trzy równoważne czynniki powinny się łączyć w sposób optymalny, co nie jest łatwą sztuką. Racjonalny trening powinien opierać się na odpowiednich metodach i zasadach treningu kulturystycznego, przy czym nie można się nad nim nadmiernie koncentrować. Odpowiednio dobrany system treningowy to tylko część sukcesu. Bardzo wiele zależy od właściwie skomponowanej diety wspomaganiej odpowiednimi suplementami żywności, oraz odpowiednio stosowanej odnowy psycho-fizycznej.

Prawidłowo prowadzony trening kulturystyczny ma wszechstronne działanie. W zależności od stawianych celów rozwija masę mięśniową, zwiększa siłę i wydolność organizmu, czy też redukuje tkankę tłuszczową. Bezwzględными korzyściami są również: wzrost siły i wytrzymałość mięśni, rozwój koordynacji ruchów i stymulacja układu odpornościowego.

Niezmiernie ważny jest również aspekt psycho-emocjonalny. Dzięki prawidłowym ćwiczeniom kulturystycznym nabiera się zaufania do własnych możliwości, umiejętnie radzi się sobie w walce ze stresem, bardziej motywuje się do pracy nad sobą, a także poprawia się samopoczucie. Kulturystyka obejmuje swoim zakresem wszystkie sfery osobowości ćwiczącego. Dlatego, aby usystematyzować swoje wiadomości z dziedziny kulturystyki, należy zgłębić swoją wiedzę w zakresie takich dyscyplin naukowych, jak anatomia, fizjologia rozwoju człowieka, antropomotoryka, biomechanika, czy też teoria i metodyka sportu lub dietetyka.

MATERIAŁ I METODA

Badania przeprowadzono w dwóch zamojskich siłowniach, w województwie lubelskim. W badaniach ankietowych wzięło udział 101 osób, w tym 21 kobiet i 80 mężczyzn.

Wiek ankietowanych przedstawia się następująco:

- 17 lat i mniej – 9 osób
- 18-22 lata – 42 osoby
- 23-27 lat – 28 osób
- 28-32 lata – 12 osób
- 33-37 lat – 4 osoby
- 38-42 lata – 4 osoby
- 43 lat i więcej – 2 osoby

Według badań 29 ankietowanych to uczniowie, 29 ankietowanych to studenci, 31 ankietowanych pracuje zawodowo, 9 ankietowanych to bezrobotni, a 9 ankietowanych posiada inny status społeczny, w tym 1 ankietowany jest duchownym. Większość ankietowanych, bo aż 91 osób, to mieszkańcy

4 D. Olex-Mierzejewska, s. 15

5 H. Jasiak: Współczesny Herkules Wyd. SPORT I TURYSTYKA Warszawa 1984, s. 6

Zamościa, 1 osoba mieszka w Lublinie, a pozostałe 9 osób zamieszkuje okolice Zamościa (Łabunie, Kalinowice, Zawada, Stary Zamość, Udrycze, Czumów i Górecko Kościelne).

Staż trweningów wśród badanych przedstawia się następująco: 37 osób uprawia kulturystykę mniej niż 1 rok, 44 osoby uprawiają ją 1-3 lata, zaledwie 10 osób ćwiczy 4-5 lat i również 10 osób trenuje 6 lat i więcej. 15 ankietowanych ćwiczy średnio 1-2 razy w tygodniu. Najwięcej, bo aż 73 ankietowanych uprawia kulturystykę 3-4 razy w tygodniu. 12 ankietowanych trenuje 5-6 razy w tygodniu, a tylko 1 ankietowany uprawia kulturystykę 6 i więcej razy tygodniowo. Aż 63 ankietowanych poświęca 1-1,5 godz. na pojedynczą jednostkę treningową. 31 ankietowanych ćwiczy powyżej 1,5 godz. na pojedynczym treningu, a tylko 7 ankietowanych poświęca mniej niż 1 godz. na pojedynczą jednostkę treningową.

Wśród ogółu ankietowanych znajduje się 14 wyczynowych kulturystów, pozostali uprawiają kulturystykę rekreacyjnie.

WYNIKI

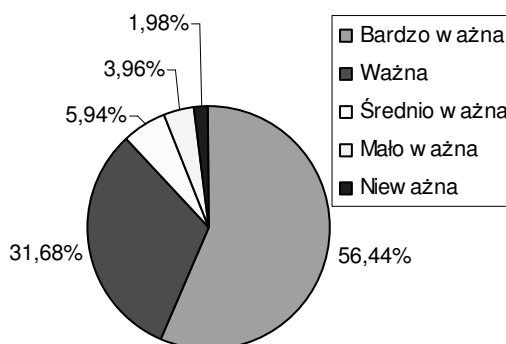
Dla 33,66% ankietowanych przyczyną uprawiania kulturystyki była chęć posiadania atrakcyjnej sylwetki. Tylko 21,78% ankietowanych stwierdziło, że kulturystyka daje najlepsze możliwości rozwinięcia masy, siły i rzeźby mięśni. 10,89% ankietowanych uznało, że to koledzy przyczynili się w największym stopniu do wybrania tej oto aktywności ruchowej. 8,91% ankietowanych wybrało kulturystykę dla poprawienia sprawności fizycznej i psychicznej, a 7,92% ankietowanych wybrało ją wyłącznie dla zwiększenia kondycji fizycznej. Dla 2,97% ankietowanych ważny jest sprzęt do ćwiczeń kulturystycznych, który umożliwiałby wykonywanie różnych ćwiczeń na wszystkie partie mięśni. Możliwość przebywania w towarzystwie płci przeciwnej jest dla 1,98% ankietowanych najważniejszym powodem wybrania kulturystyki. Również 1,98% ankietowanych zdecydowało się na uprawianie kulturystyki ze względu na dostępność do obiektów treningowych przez cały rok. 1,98% ankietowanych wybrało kulturystykę w celu sprawdzenia się w nowym sporcie. Tyle samo ankietowanych wybrało kulturystykę z pasji. 0,99% ankietowanych wybrało kulturystykę w celu rehabilitacji. 4,95% ankietowanych nie udzieliło odpowiedzi.

Stosunek ludzi uprawiających kulturystykę do podstawowych zasad treningowych

Większość, bo aż 56,44% ankietowanych uznało zasadę przeprowadzenia rozgrzewki za bardzo ważną. Tą samą zasadę 34,65% ankietowanych uznało za ważną, a 4,95% ankietowanych za średnio ważną. 1,98% ankietowanych uznało wyżej wymienioną zasadę za mało ważną i tyle samo za całkowicie nieważną.

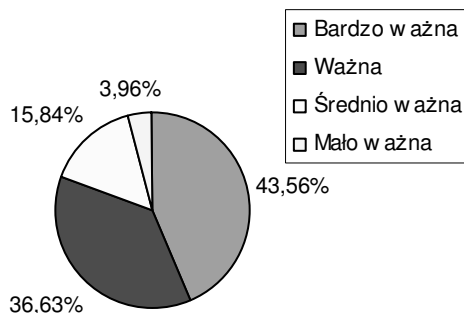
Dla 56,44% ankietowanych zasada bezpieczeństwa jest bardzo ważna, a dla 31,68% jest ważna. 5,94% ankietowanych uznało tą zasadę za średnio ważną, a 3,96% ankietowanych uznało ją za mało ważną. Tylko 1,98% ankietowanych stwierdziło, że zasada bezpieczeństwa jest nieważna.

Wykres 1. Zasada bezpieczeństwa



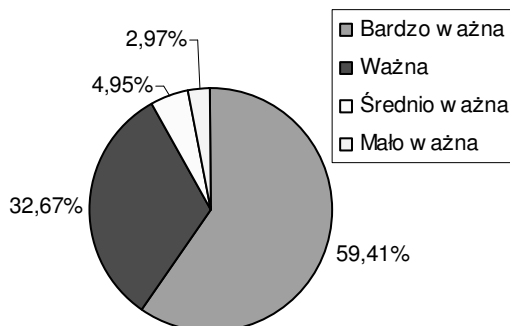
Zasada koncentracji została uznana przez 43,56% ankietowanych za bardzo ważną. 36,63% ankietowanych uznało ją za ważną, a 15,84% za średnio ważną. Dla 3,96% ankietowanych zasada ta jest mało ważna.

Wykres 2. Zasada koncentracji



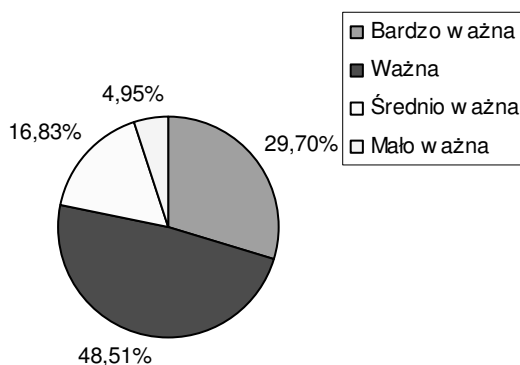
Zasada poprawnej techniki została uznana jednogłośnie przez 59,41% ankietowanych za bardzo ważną. Dla 32,67% ankietowanych zasada ta jest ważna. 4,95% ankietowanych uznało ją za średnio ważną, a zaledwie 2,97% za mało ważną.

Wykres 3. Zasada poprawnej techniki



Dla 48,51% ankietowanych zasada stopniowego zwiększenia obciążeń jest ważna. 29,70% ankietowanych stwierdziło, że zasada ta jest bardzo ważna. Wśród ankietowanych 16,83% uznało zasadę progresji za średnio ważną, 4,95% ankietowanych uznało tę zasadę za mało ważną.

Wykres 4. Zasada stopniowego zwiększania obciążeń (progresji)



Zasada wykonywania ćwiczeń w seriach została uznana przez 46,53% ankietowanych za bardzo ważną. 43,56% ankietowanych uznało ją za ważną. 7,92% ankietowanych stwierdziło, że zasada ta jest średnio ważna. Tylko 1,98% ankietowanych uznało zasadę wykonywania ćwiczeń w seriach

Większość ankietowanych, bo aż 46,53%, uznało zasadę izolacji grup mięśniowych za ważną. 31,68% ankietowanych uznało tę zasadę za bardzo ważną. Dla 15,84% ankietowanych zasada ta jest średnio ważna, a dla 5,94% ankietowanych jest mało ważna.

Zasadę treningu piramidalnego uznano przez 35,64% ankietowanych za średnio ważną. 32,67% ankietowanych uznało tę zasadę za ważną. Tylko 19,80% ankietowanych stwierdziło, że zasada ta jest bardzo ważna. Dla 10,89% ankietowanych zasada ta jest mało ważna, a dla 0,99% jest całkowicie nieważna.

Zasadę pompowania krwi do mięśni 31,68% ankietowanych uznało za ważną. 27,72% ankietowanych uznało ją za bardzo ważną i tyle samo za średnio ważną. 12,87% ankietowanych stwierdziło, że zasada ta jest mało ważna.

Dla 35,64% ankietowanych zasada super serii jest ważna. 26,73% ankietowanych uznało ją za średnio ważną, a 19,80% ankietowanych uznało ją za bardzo ważną. Dla 1,98% ankietowanych zasada super serii jest nieważna.

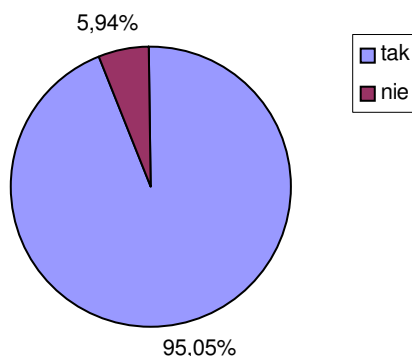
Zasada treningu cyklicznego jest ważna dla 31,68% ankietowanych. 26,73% ankietowanych uznało ją za średnio ważną, a nieco mniej, bo 23,76% ankietowanych uznało ją za bardzo ważną. Dla 17,82% zasada ta jest mało ważna.

Dla 32,67% ankietowanych zasada wstępnego zmęczenia mięśni jest średnio ważna. 27,72% ankietowanych stwierdziło, że zasada ta jest mało ważna. 22,77% ankietowanych uznało zasadę wstępnego zmęczenia mięśni za ważną, a tylko 10,89% ankietowanych uznało ją za bardzo ważną. Dla 5,94% ankietowanych zasada ta jest nieważna.

Zasada treningu instynktownego 35,64% ankietowanych oceniło jako bardzo ważną. 26,73% ankietowanych uznało ją za średnio ważną, a 23,76% ankietowanych uznało ją za ważną. Dla 11,88% ankietowanych zasada treningu instynktownego jest mało ważna, a dla 1,98% ankietowanych jest nieważna.

Większość ankietowanych, bo aż 95,05%, jednogłośnie orzekła, że stosuje suplementy żywności. Tylko 5,94% ankietowanych stwierdziło, że nie stosuje suplementów żywności.

Wykres 5. Stosowanie suplementów żywności



Źródło: opracowanie własne na podstawie analizy badań ankietowych

Za najbardziej zachęcające do stosowania ćwiczeń siłowych 69,31% ankietowanych uznało utrzymanie kondycji fizycznej. Trening mięśni zachęca tylko 43,56% ankietowanych do stosowania ćwiczeń siłowych. Kształtowanie idealnej sylwetki jest zachęcające dla 66,34% ankietowanych. 39,60% ankietowanych stwierdziło, że do ćwiczeń siłowych najbardziej zachęca ich zachowanie aktywności ruchowej. Ćwiczenia z maksymalnym obciążeniem motywują tylko 17,82% ankietowanych. Za najbardziej zachęcające do stosowania ćwiczeń siłowych 62,38% ankietowanych uznało lepsze samopoczucie. 2,97% ankietowanych uznało za najbardziej motywujące do stosowania ćwiczeń siłowych innego rodzaju bodźce, takie, jak poczucie bezpieczeństwa, wzbudzanie strachu i wykorzystanie siły w odpowiedniej sytuacji.

Budowanie masy mięśniowej jest dla 50,50% ankietowanych bardzo ważnym celem. 29,70% ankietowanych uważa budowanie masy za ważne, a 11,88% za średnio ważne. Dla 4,95% ankietowanych jest to cel mało ważny, a dla 2,97% ankietowanych nieważny.

Najważniejszym celem uprawiania kulturystyki jest zwiększenie siły fizycznej. Spośród ankietowanych, 55,45% uznało go za bardzo ważny, 34,65% za ważny, a 8,91% za średnio ważny. Tylko 0,99% ankietowanych uznało zwiększenie siły fizycznej za cel mało ważny. Dla 36,63% ankietowanych redukcja tkanki tłuszczowej jest celem ważnym. Ten sam cel 34,65% ankietowanych uznało za bardzo ważny. Dla 15,84% ankietowanych cel ten jest średnio ważny, a dla 7,92% ankietowanych jest on mało ważny. 4,95% ankietowanych stwierdziło, że redukcja tkanki tłuszczowej jest nieważna.

Zwiększenie sprawności fizycznej, również w odniesieniu do innych dyscyplin sportu, 37,62% ankietowanych uznało za bardzo ważny cel. Dla 28,71% ankietowanych jest to cel ważny. Dla 20,79% ankietowanych zwiększenie sprawności fizycznej jest celem średnio ważnym, a dla 12,87% ogółu jest to mało ważne.

Dla 44,55% ankietowanych, fizyczne i psychiczne doskonalenie swojej osobowości jest celem bardzo ważnym. 38,61% ankietowanych uważa ten cel za ważny, a 7,92% za średnio ważny. Dla 4,92% ankietowanych fizyczne i psychiczne doskonalenie swojej osobowości jest mało ważne, a dla 3,96% nieważne.

Zdecydowana większość ankietowanych, bo aż 63,37% uważa startowanie w zawodach kulturystycznych za nieważne. Dla 20,79% ankietowanych cel ten jest mało ważny, a dla 5,94% ankietowanych jest to średnio ważne. Startowanie w zawodach kulturystycznych jest ważne dla 4,95% ankietowanych i bardzo ważne również dla 4,95% ankietowa

Zdaniem 64,36% ankietowanych, stosowanie wyłącznie ćwiczeń kulturystycznych nie wystarczy do podniesienia sprawności fizycznej. W tym 35,64% ankietowanych uzasadnia swoją odpowiedź tym, że ćwiczenia te są mało wszechstronne, nie kształtują wytrzymałości, szybkości, ani zwinności. 5,94% ankietowanych twierdzi, że trening bez diety nie daje żadnych efektów. Dla 5,94% ankietowanych, kulturystyka jest mało dynamiczną dyscypliną sportową. 4,95% ankietowanych uważa, że potrzebny jest dodatkowo trening aerobowy, a 3,96% ankietowanych uważa, że ćwiczenia kulturystyczne wręcz osłabiają sprawność fizyczną. 2,97% ankietowanych twierdzi, że ćwiczenia te nie zwiększają wydolności organizmu. Swojej odpowiedzi nie uzasadniło 4,95% ankietowanych. Dla 35,64% ankietowanych stosowanie wyłącznie ćwiczeń kulturystycznych wystarczy do podniesienia sprawności fizycznej. W tym, 12,87% ankietowanych uzasadnia swoją odpowiedź tym, że są to ćwiczenia ogólnorozwojowe, a 8,91% ankietowanych twierdzi, że angażują wszystkie grupy mięśniowe. Dla 3,96% ankietowanych ćwiczenia te pomagają w podniesieniu sprawności fizycznej, gdyż czują się silniejsi i bardziej wysportowani. 2,97% ankietowanych uzasadnia swoją odpowiedź tym, że zyskuje się lepszą kondycję, a dla 0,99% ankietowanych jest to najlepsza forma treningu. 5,94% ankietowanych nie uzasadniło swojej odpowiedzi.

WNIOSKI

Kulturystyka jest niezwykle popularną formą aktywności ruchowej. To pewnego rodzaju system, który kształtuje fizyczną i psychiczną osobowość człowieka. Bez odpowiedniej diety i wypoczynku, sam trening kulturystyczny nie daje efektów. W taki sposób nie zbuduje się pięknego, muskularnego ciała. Dlatego też uprawianie kulturystyki wymaga wielu wyrzeczeń i kształtuje nawyki higienicznego trybu życia. Kulturystyka to po prostu zdrowy styl życia.

Z niniejszej pracy wynikają następujące wnioski:

- Większość ludzi wybrało uprawianie kulturystyki ze względu na możliwość ukształtowania idealnej i niezwykle atrakcyjnej sylwetki.
- Ludzie uprawiający kulturystykę przykładają bardzo dużą uwagę do odpowiedniego sposobu żywienia, a w szczególności do suplementów żywności, bez których trening kulturystyczny nie daje większych efektów.
- Kulturystki i kulturystki wykazują dosyć dobrą znajomość zasad treningowych i stosują je w odpowiednich celach.
- Większość młodzieży ćwiczącej na siłowni nie uprawia typowego treningu kulturystycznego – czyli „pompowania mięśni” i zwiększenia ich objętości. Chcą wyglądać dobrze, ale większą uwa-

gę przykładają do rozwoju siły, ćwiczenia dużymi ciężarami. Ten trening jest bardziej zbliżony do trójboju siłowego.

- Dorośli ludzie są bardziej „świadomi” uprawiania kulturystyki. Dbają o wygląd, proporcjonalny przyrost masy mięśniowej, zwiększenie siły fizycznej, ale i o redukcję tkanki tłuszczowej i co ważne o definicję mięśni.
- Mimo tego, że trening kulturystyczny nie wystarcza ćwiczącym do podniesienia sprawności fizycznej, do stosowania ćwiczeń siłowych najbardziej zachęca ich utrzymanie kondycji fizycznej, lepsze samopoczucie i kształtowanie atrakcyjnej sylwetki.

Przeprowadzone badania nasunęły nowe pomysły na projekty badawcze. Rozdzielenie kulturystyki na trzy filary (trening, odżywianie, regeneracja) pozwoli na dokładne i dogłębne zbadanie każdego z nich poprzez pryzmat zdrowia w aspekcie aktywności fizycznej.

PIŚMIENNICTWO

1. Grodzka-Kubiak E., 2002, Aerobik czy fitness, DDK Edition, Poznań,
2. Kuński H., 1984, Aktywność ruchowa osób dorosłych, PTNKF, Warszawa, str.5
3. Lipiec J., Świat wartości. wyd. AWA Kraków 2001.
4. Olex-Mierzejewska D. Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć. Wyd AWF Katowice 2002

STRESZCZENIE

Fitness to różnorodne zajęcia ruchowe świadomie oddziałujące na zdrowie fizyczne, psychiczne, emocjonalne oraz sprawność umysłu. Spośród wielu dziedzin z zakresu form fitness w niniejszej pracy zwrócono szczególną uwagę na kulturystykę. W swoich programach system ten zawiera elementu kształtowania fizycznej i psychicznej osobowości. Realizuje swoje cele dzięki systematycznemu treningowi opartemu na konkretnych zasadach i metodach, właściwemu odżywianiu i odpowiedniej regeneracji organizmu. Racjonalny trening powinien opierać się na odpowiednich metodach i zasadach treningu kulturystycznego. Odpowiednio dobrany system treningowy to tylko część sukcesu. Bardzo wiele zależy od właściwie skomponowanej diety wspomaganą odpowiednimi suplementami żywności, oraz odpowiednio stosowanej odnowy psychofizycznej. Prawidłowo prowadzony trening kulturystyczny ma wszechstronne działanie. W zależności od stawianych celów rozwija masę mięśniową, zwiększa siłę i wydolność organizmu, redukuje też tkankę tłuszczową. Bezwzględnie korzystnymi wynikającymi z treningu są również: wzrost siły i wytrzymałość mięśni, rozwój koordynacji ruchów i stymulacja układu odpornościowego.

Niezmiernie ważny jest również aspekt psycho-emocjonalny. Dzięki prawidłowym ćwiczeniom kulturystycznym nabiera się zaufania do własnych możliwości, aktywność ta pomaga walczyć ze stresem, bardziej motywuje do pracy nad sobą, a także poprawia ogólne samopoczucie. Kulturystyka obejmuje swoim zakresem wszystkie sfery osobowości ćwiczącego. Dlatego, aby usystematyzować swoje wiadomości z dziedziny kulturystyki, należy zgłębić swoją wiedzę w zakresie takich dyscyplin naukowych, jak anatomia, fizjologia rozwoju człowieka, antropomotoryka, biomechanika, czy też teoria i metodyka sportu oraz dietetyka. Celem opracowania jest przedstawienie aktywności kulturystycznej fitness w oczach osób ją uprawiających, w kontekście realizacji wartości zdrowotnych. Materiał badawczy stanowiły osoby ćwiczące w dwóch zamojskich siłowniach, w województwie lubelskim. W badaniach wzięło udział 101 osób, w tym 21 kobiet i 80 mężczyzn. Narzędzie badawcze stanowił kwestionariusz ankiety, odpowiednio ukierunkowany na cel badań. Analiza wyników badań doprowadziła do wielu ciekawych wniosków, które służą dalszej popularyzacji różnych rodzajów aktywności fitness.