

Zakład Taneczno-Muzycznych Form Ruchowych AWF Kraków¹
Department of dancing and music forms AWF Cracow,
Klub „A+J Fitness” w Krakowie²
Educational Centre “Zdrowie Uroda” Fitness Studio in Cracow

ANNA POZNAŃSKA¹ GRZEGORZ DROŹDŹ²

The development of Prohealthy trends of the Cracovian Fitness Clubs

Prozdrowotne kierunki rozwoju krakowskich klubów fitness

Od początku lat 90-tych w Polsce, wzorem krajów Europy Zachodniej zaczęły powstawać kluby fitness, propagujące aktywność fizyczną i modę na zdrowy styl życia. Dziś coraz częściej zostają one zastępowane nowoczesnymi studiami fitness, w których obok działalności sportowo-rekreacyjnej, gdzie nadal dużą wagę przywiązuje się do rozwoju sprawności fizycznej, kształtowania sylwetki i przyjemnego sposobu spędzania wolnego czasu, zwraca się szczególną uwagę na aspekty zdrowotne. Indywidualne podejście do klienta, zainteresowanie nie tylko jego sferą fizyczną, ale i duchową, edukowanie, co do korzyści wynikających z aktywnego stylu życia – to tylko niektóre kierunki rozwoju dzisiejszego fitnessu. Nowoczesne studia fitness oferują swoim klientom nie tylko opiekę instruktorską, ale również konsultacje z lekarzem, fizjoterapeutą, dietetykiem, psychologiem. Cykliczne badania, testy sprawności fizycznej, pomiary tkanki tłuszczowej, indywidualny dobór diety – to już standard w szanujących się klubach. Coraz więcej z nich posiada certyfikat prozdrowotny, co nadaje odpowiedni kierunek ich rozwojowi. W klubach takich wprowadza się zajęcia skierowane do osób mniej sprawnych, z różnego rodzaju dolegliwościami, głównie bólami kręgosłupa, a także zajęcia dla kobiet w ciąży, osób w starszym wieku, osób otyłych itp. Nowoczesne kluby mogą się też pochwalić coraz lepszym wyposażeniem. Obok urządzeń siłowych i cardio, coraz częściej do fitnessu wprowadza się akcesoria wzorowane na przyborach wykorzystywanych do tej pory w rehabilitacji. Popularne stały się już różnej wielkości piłki, taśmy, gumy, tubingi, oraz różnego typu przybory o niestabilnych powierzchniach, które zmuszają do balansowania ciałem i łapania równowagi. Baczną uwagę przywiązuje się również do tego, aby instruktorzy prowadzący zajęcia byli profesjonalnie przygotowani i stale podnosili swoje umiejętności. Chcąc pozyskać dodatkową klientelę studia fitness poszerzają swoje usługi o zabiegi fizykoterapeutyczne, masaże, zabiegi odnowy biologicznej, czy zabiegi kosmetyczne. W myśl holistycznego podejścia do człowieka programy zajęć wzbogaca się o zajęcia relaksacyjne (joga, tai-chi), techniki oddychania, ćwiczenia doskonalące postawę ciała i pracę mięśni. Jak widać kluby fitness w coraz większym stopniu swój kierunek rozwoju koncentrują na zdrowotnych aspektach naszego życia. Te tendencje zapewne dotyczą również krakowskich klubów fitness. Można, więc wysunąć hipotezę, że krakowskie kluby fitness rozbudowują profil swoich usług, poszerzając je o aspekty zdrowotne, dzięki czemu zyskują coraz większą i bardziej zróżnicowaną klientelę.

Celem opracowania jest ukazanie działalności krakowskich klubów fitness jako pozytywnej promocji aktywnego i świadomego sposobu dbania o zdrowie.

MATERIAŁ I METODA BADAŃ

Analizę wyników badań oparto o odpowiedzi uzyskane w badaniach ankietowych skierowanych do przedstawicieli 21 klubów fitness funkcjonujących na terenie Krakowa. Wybrano kluby cieszące się dobrą renomą i uznane przez respondentów (wypowiedzi internetowe) za godne polecenia. Pytania

zawarte w ankiecie dotyczyły podstawowych danych na temat klubu, oferty zajęć, wprowadzanych nowości i planów rozwojowych na najbliższe lata.

WYNIKI BADAŃ

Jak wynika z przeprowadzonych badań ankietowych kluby fitness funkcjonujące na terenie Krakowa są stosunkowo młode, bo powstały pomiędzy 1993 a 2004 rokiem, z czego większość z nich (66,7%) rozpoczęła swoją działalność po 2000 roku. Część z nich wcześniej funkcjonowała jedynie jako siłownie. Kluby dysponują różną powierzchnią lokalową od 120 do 1000m², przy czym 11 z nich nie przekracza 300m², 5 mieści się na powierzchni do 600m² i również 5 do 1000m². Wszystkie kluby dysponują salami do ćwiczeń (1,2 lub 3) wyposażonymi w lustra i klimatyzację, a także odpowiednim zapleczem sanitarnym i tzw. kącikiem relaksacyjnym. Osiemdziesiąt procent z pośród badanych klubów posiada dodatkowo siłownię, 62% gabinet do masażu, a 52% saunę. Niemal połowa (47%) dysponuje solarium i gabinetem kosmetycznym. Natomiast tylko 14% posiada odrębny gabinet fizjoterapeutyczny i kąpiel dla dzieci. Dwa kluby dysponują własnymi basenami, również 2 salami do gier w tenisa i squasha. Niespełna 30% badanych klubów legitymuje się prozdrowotnym certyfikatem, co niewątpliwie sugeruje dalszy kierunek ich rozwoju. Działalność prozdrowotna klubów nie ogranicza się tylko do rozszerzania oferty o profilaktyczne programy zajęć, ale również do popularyzowania zdrowego stylu życia wśród różnych grup wiekowych.

Wśród oferowanych przez kluby zajęć podstawowe miejsce zajmują, powstałe na bazie areobiku, różne formy gimnastyki rekreacyjnej prowadzone przy muzyce. Istnieje olbrzymia różnorodność tego typu zajęć. Aby je usystematyzować podzielono je na trzy grupy; zajęcia cardio, – w których dominującym czynnikiem jest oddziaływanie na układ krążenia, muscule – zajęcia, których celem jest wzmocnienie określonych grup mięśniowych, oraz cardio+muscule, czyli połączenie tych dwóch form. Zajęcia te pojawiają się w ofertach wszystkich badanych klubów. Większość z nich, bo 62% proponuje dodatkowo swym klientom zajęcia relaksacyjne (joga, tai-chi). Ograniczona i przystosowana dla potrzeb fitnessu forma tych zajęć jest treningiem ciała i umysłu, pozwalającym usprawnić równowagę, siłę, gibkość w oparciu o relaks psychiczny. Stosunkowo duża ilość klubów (38%) wprowadza do swego programu nowości w postaci zajęć o charakterze prozdrowotnym, a wśród nich; zestaw ćwiczeń „zdrowy kręgosłup”, Pilatesa, ćwiczenia na piłkach fitt-ball, ćwiczenia równowagi body balance. Wszystkie te zajęcia wzmacniają mięśnie kręgosłupa i uaktywniają mięśnie głębokie, które w typowej formie aktywności ruchowej pracują w ograniczonym zakresie. Ćwiczeniom tym powinna towarzyszyć pełna świadomość ruchu, oddechu i poczucia własnego ciała. Z pośród badanych klubów 33,3% deklaruje gotowość do prowadzenia zajęć dla osób w średnim wieku (+40,+50) i dla osób starszych. Proponowane dla tej grupy wiekowej ćwiczenia ogólnorozwojowe o łagodnym charakterze mają na celu przeciwdziałać osteoporozie, poprawiać elastyczność mięśni, ścięgien i stawów. Część ankietowanych klubów (29%) oferuje również zajęcia taneczne a wśród nich: taniec towarzyski, nowoczesny, żydowski, capoeira, a 24% sporty walki (judo, karate, boks, kursy samoobrony dla kobiet). Prawie 24% krakowskich klubów fitness, wśród których przeprowadzono badania ankietowe, dysponuje autorskim programem zajęć dla osób otyłych i z nadwagą. W ramach tego programu, obok specjalistycznych ćwiczeń gimnastycznych, odbywają się zajęcia teoretyczne, sesje motywacyjne z psychologiem, indywidualny dobór diety, konsultacje medyczne, masaże odchudzające itp. Inną formą zajęć, oferowaną przez badane kluby jest gimnastyka w wodzie, czyli aqua aerobik, skierowany nie tylko do osób zdrowych, ale w głównej mierze do klientów po przebytych urazach, otyłych, starszych, kobiet w ciąży, dzieci. Środowisko wodne ma rozległy wpływ na organizm, wzmacnia mięśnie, poprawia krążenia, ułatwia przyswajanie nowych form ruchowych, stanowi swoisty masaż dla ciała. Prowadzenie tego typu zajęć wymaga jednak odpowiedniego zaplecza i zapewne, dlatego ofertę taką posiada jedynie 19% wśród ankietowanych klubów. Odpowiedniego sprzętu i zaplecza wymaga również propozycja przedstawiona przez 14% klubów, które jako uzupełnienie do zajęć fitness proponują grę w tenisa, squasha, czy ping-ponga. Również 14% studiów fitness proponuje dodatkowo gimnastyczne zajęcia specjalistyczne przeznaczone dla matek z dziećmi, kobiet w ciąży, dzieci z wadami kręgosłupa.

Większość ankietowanych klubów (76%) prowadzi zróżnicowane zajęcia dla osób początkujących i zaawansowanych, a ponad połowa (57%) zgłosiła możliwość prowadzenia zajęć indywidualnych dla swoich klientów. Przygotowanie odpowiednio ukierunkowanego treningu, dopasowanie ćwiczeń do indywidualnych możliwości i potrzeb, zajęcia pod okiem fachowca, który wyeliminuje błędy i nauczy

prawidłowej formy treningu to główne zalety tego typu zajęć. Wśród zabiegów fizykoterapeutycznych oferowanych przez kluby fitness najczęściej wymieniane są: jonoforeza, ultradźwięki, diadynamiki, magnoterapia.

Kolejne pytanie zawarte w ankiecie dotyczyło nowości wprowadzonych przez kluby w ostatnim okresie. Najczęściej udzielane odpowiedzi wskazały na nowe formy i odmiany aerobiku (71,4%), ćwiczenia relaksacyjne (53,4%), zajęcia taneczne (38,1%), zajęcia o charakterze prozdrowotnym (38,1%), a dalej zajęcia przeznaczone dla osób starszych, kobiet w ciąży (9,5%). Jako nowość wymieniane też były kursy samoobrony dla kobiet, wczasy rekreacyjno-odchudzające i warsztaty kreatywności. Co do dalszych planów rozwojowych zdecydowana większość klubów deklaruje chęć rozszerzenia w swej ofercie zajęć o charakterze zdrowotnym, zatrudnienie dodatkowo fizjoterapeuty, kupno nowego sprzętu i poszerzenie swoich propozycji odnośnie zabiegów odnowy biologicznej.

PODSUMOWANIE

Z udzielonych odpowiedzi można stwierdzić, że krakowskie kluby fitness mimo nienajlepszych warunków lokalowych - większość to kluby średniej wielkości - są otwarte na wszelkie nowości i chętnie wprowadzają do programów swoich zajęć nowe formy ruchowe, również te o charakterze zdrowotnym. Doceniają potrzebę organizacji zajęć dla osób mniej sprawnych ruchowo, z dolegliwościami np. bólów kręgosłupa, otyłych, starszych itp. Jednak pomimo dobrego przygotowania pod względem programu jak i kadry instruktorskiej nadal podstawę ich działalności stanowią zajęcia z aerobiku, a główną klientelę osoby młode, sprawne i aktywne ruchowo. Należy jednak docenić rodzący się trend prozdrowotny w klubach, który niewątpliwie z czasem przyczyni się do wzrostu aktywności fizycznej wśród szerokiej rzeszy naszego starzejącego się społeczeństwa. Na uwagę zasługuje również tendencja łączenia zagadnień z dziedziny rehabilitacji i fitnessu. Tylko dzięki wspólnym wysiłkom fizjoterapeutów, lekarzy medycyny sportowej, fizjologów, trenerów i instruktorów fitness można leczyć i skutecznie zapobiegać różnym syndromom nierównowagi mięśniowej oferując bezpieczny i efektywny trening.

PIŚMIENNICTWO

1. Body Life nr 5/ 2002
2. Body Life nr 2/ 2004
3. Body Life nr 4/ 2004
4. Grodzka-Kubiak E. Aerobik czy fitness. DDK Edition, Poznań 2002
5. Gross E., Rothmaier D. Nowy aerobik siła i odporność od 20-tki do 70-tki. Wydawnictwo Sic!. Warszawa, 1997
6. <http://body.mind.pora.pl>

STRESZCZENIE

Celem opracowania było ukazanie działalności krakowskich klubów fitness jako pozytywnej promocji aktywnego i świadomego sposobu dbania o zdrowie. Jak wynika z odpowiedzi, udzielonych w badaniach ankietowych, krakowskie kluby fitness mimo nienajlepszych warunków lokalowych - większość to kluby średniej wielkości - są otwarte na wszelkie nowości i chętnie wprowadzają do programów swoich zajęć nowe formy ruchowe, również te o charakterze zdrowotnym? Doceniają potrzebę organizacji zajęć dla osób mniej sprawnych ruchowo, z dolegliwościami np. bólów kręgosłupa, otyłych, starszych itp. Jednak pomimo dobrego przygotowania pod względem programu jak i kadry instruktorskiej nadal podstawę ich działalności stanowią zajęcia z aerobiku, a główną klientelę osoby młode, sprawne i aktywne ruchowo. Należy jednak docenić rodzący się trend prozdrowotny w klubach, który niewątpliwie z czasem przyczyni się do wzrostu aktywności fizycznej wśród szerokiej rzeszy naszego starzejącego się społeczeństwa.

SUMMARY

The goal of this paper is to show the activities of the Cracovian Fitness Clubs as a positive promotion of active and conscious form of our health care. As the answers in the questionnaires show that even though Cracovian Fitness Clubs don't have very good room conditions-most of them are medium size clubs- they are still open for new ideas, willing to have in their lesson program new forms of classes including a health promotion. They appreciate a need to organise classes for people who are physically weaker with some health problems like: back pain, obesity or old age. Although the Clubs are good prepared according to the fitness program and instructors team, the base of their activities are still aerobic classes and the costumers are mostly young, physically active people. Nonetheless we should appreciate the growth of prohealthy trends in the clubs that will influence the development of physical activity of our wide group of aging society.