

# Prozdrowotny klub fitness cz. I

„Każdy jako gość lub klient, wraz ze swoimi indywidualnymi życzeniami i potrzebami, stoi w centrum zainteresowania naszego działania.

**D**la zrealizowania Twoich osobistych celów treningowych zaangażujemy całą naszą wspólną wiedzę, doświadczenie i fachowe kompetencje” – tak brzmi filozofia prozdrowotnego klubu fitness, w którym każdy niezależnie od wieku i kondycji, znajdzie od-

powiednie do swoich możliwości i potrzeb zajęcia. Odpowiednio przygotowany zespół, po teście wprowadzającym i rozmowie wstępnej zaproponuje program i plan treningowy dla każdego, kto chce wprowadzić do swojego życia zdrową i przemyślaną aktywność ruchową.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) z uwagi na wydłużający się okres życia człowieka, obniżającą się sprawność fizyczną i przyrost chorób cywilizacyjnych, stawia między innymi przed klubami fitness nowe zadania. Współczesny klub fitness powinien spełniać rolę kompetentnego doradcy w sprawach zdrowia.



Proponowane programy i poziom usług, winny być dostosowane do indywidualnych potrzeb klientów i stanowić rodzaj profesjonalnej, atrakcyjnie prowadzonej profilaktyki. W Unii Europejskiej prozdrowotne kluby fitness należą do wiodących i cieszą się rosnącym zaufaniem i zainteresowaniem osób w różnicowanym wieku. W Szwajcarii, drugim po USA kraju o bardzo wysokim standardzie branży fitness, aż 40% klubów legitymuje się prozdrowotnym certyfikatem.

**Kasy chorych niektórych państw europejskich, partycypują częściowo w kosztach treningu swoich członków,**

pod warunkiem, że trenują oni właśnie w prozdrowotnym klubie fitness.

Od kwietnia 2002 roku autorski program **Prozdrowotny klub fitness**, działający pod patronatem fachowego czasopisma branży fitness „Body life”, rozciąga swoje pozytywne działania na Polskę.

Jako autorka jestem mile zaskoczona rozwojem programu, którego świetlanym celem jest zachęcenie jak największej



liczby Polaków do przemyślnej aktywności fizycznej między innymi poprzez zapewnienie **bezpiecznego** i kompetentnego poziomu prowadzonych w klubach fitness / wellness programów i zajęć oraz rozszerzenie oferty klubów w Polsce o programy przystępne dla wszystkich grup wiekowych – od kobiet w ciąży, poprzez dzieci, młodzież, osoby dojrzałe i seniorów. Widzę oczyma wyobraźni (a moje wizje spełniają się...) mapę Polski pokrytą słonecznymi znaczkami klubów prozdrowotnych, promieniujących na okolice. Na dzień dzisiejszy mamy cztery wspaniałe kluby z zaszczytnym cer-



tyfikatem „Prozdrowotny klub fitness” („Lady Fitness” we Wrocławiu, „Szok” w Jaworznie, „Mazowiecka 13” w Szczecinie i „Dekor” w Krakowie), kilka kandydujących, które po kolejnym szkoleniu i wprowadzeniu jego treści do swoich programów certyfikaty te otrzymają oraz około 21 deklarujących chęć przystąpienia do programu.

Kluby te zapraszamy nie tylko do realizacji programów sprzyjających naszemu zdrowiu lecz do organizowania ogólnopolskich akcji, po których nowe osoby zarażone są zdrowym ruchem („Sprawne dziecko”, „Zdrowe serce”, „50 plus – stop osteoporozie”, „Zdrowy kręgosłup”, „Lżejsza

na wiosnę”, „Aktywne wakacje”). Część z tych akcji już przeprowadziliśmy z dużym oddźwiękiem w 2003 r., w bieżącym szykujemy z większym doświadczeniem kolejne. Mam nadzieję, ba jestem przekonana, że program powoli zmieni europejskie statystyki, które mówią, iż Polacy są najmniej aktywni w Europie – tylko 5,9% wykazuje dużą aktywność fizyczną, za to aż! 76% prowadzi siedzący tryb życia (wg prof. dr hab. med. W. Drygas). Nie stać nas na to.

Po październikowym Kongresie Body Life, na którym kolejny klub „Dekor” z Krakowa otrzymał zaszczytny **certyfikat** „Prozdrowotny klub fitness” a klubom, które już wcześniej zdobyły certyfikat „Lady Fitness” z Wrocławia, „Mazowiecka 13” ze Szczecina i „Szok” z Jaworzna, przedłużono jego ważność na kolejny rok,

### zainteresowanie programem ciągle rośnie.

Już prawie 40 klubów z całej Polski wypełniło ankiety (dziękujemy), dzięki którym zostały wyłonione najbardziej palące tematy do kolejnych szkoleń (programy dla dzieci z elementami zabawy, korekcji i kinizjologii, Mind & Body, zdrowy kręgosłup, trening propriocepcji z piłkami fitball i bez, profilaktyka osteoporoz i otyłości,

ćwiczenia po 50. roku życia, indywidualne programy treningowe (trening kardio z monitorem pracy serca i przy redukcji tkanki tłuszczowej), Body Art, relaksacja, stretching, zastosowanie małych piłek we wzmacnianiu i NTM, specjalistyczne akcje i programy dla firm. Po **szkoleniu** i praktyce zainteresowani instruktorzy będą mogli przystąpić do egzaminu teoretyczno-praktycznego, a po pozytywnym jego zdaniu otrzymać tytuł instruktora prozdrowotnego klubu fitness (vital instruktor w EU). Wiemy z korespondencji i rozmów, że już teraz niektóre kluby spełniają wiele z zalecanych w programie prozdrowotnym warunków, inne natomiast, po przeszkoleniu i wprowadzeniu pewnych zmian programowych, będą mogły niebawem dołączyć. Pozyskaliśmy kolejnych sojuszników, doceniających potrzebę i zalety programu. Stowarzyszenie „Dziennikarze dla zdrowia” i program „Zawsze zdrowa i aktywna” będą wspierać nasz program i kluby z certyfikatami w poszczególnych miastach oraz propagować nasze ogólnopolskie akcje („50 plus – stop osteoporozie”, „Zdrowy kręgosłup”, „Sprawne dziecko”, „Lżejsza na wiosnę” i „Aktywne wakacje w mediach / prasa, radio i TV”).

dr Jolanta Kühnbauch



#### Najbliższe szkolenia:

- 14-15 maja 2004 r. – Prozdrowotny Klub Fitness, Warszawa „Aplauz”, ul. Radiowa 1a, tel. (0-22) 63 87 123
- 5-6 czerwca 2004 r. – Pilates z Julianą Afram, Szczecin klub „Mazowiecka 13”, tel. (0-91) 434 73 99

Szczegółowe informacje u autorki programu:  
e-mail: [kuehbauch@nextra.at](mailto:kuehbauch@nextra.at)