

SŁOWNIK JĘZYKA NOWEGO

nowewyrazy.uw.edu.pl
facebook.com/newwyrazy

8. BYĆ FIT

CZ. 1.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

To be fit, or not to be fit – tak można by dzisiaj sparafrazować słynne zdanie z dramatu Shakespeare'a. Rozterki współczesnego człowieka coraz częściej bowiem nie dotyczą sfery duchowej, lecz czysto cielesnej. Duch czasu spogląda na nas z telewizyjnych reklam, billboardów, teledysków, stron kolorowej prasy, przybierając postać *fitnesski*, np. Ewy Chodakowskiej, czy też *trenera personalnego*, np. Michała Gronowskiego. W tym odcinku zajmiemy się aktywnością fizyczną, w kolejnym – zdrowym odżywianiem, jako dwoma komponentami pojęcia *być fit*.

Być *fit* to 'mieć zgrabną sylwetkę i być w dobrej kondycji, dzięki uprawianiu ćwiczeń fizycznych i zdrowemu odżywianiu'. *Bycie fit* jest dziś nie tylko bardzo modne, ale wręcz konieczne i pożądane. Zanim jednak zyskamy wygląd *fitness modeli* i *fitness modelek*, przyjdzie nam się napocić. Już na samym starcie możemy popaść w udrękę wyboru właściwego rodzaju treningu. Hitem ostatnich lat jest *crossfit*, rodzaj krótkiego, bardzo intensywnego i wyczerpującego treningu siłowego z elementami treningu kondycyjnego. Ci, którzy go uprawiają, to *crossfiterzy* i *crossfiterki*. Nie mniej popularny jest *TRX*, czyli wszechstronny trening z wykorzystaniem masy własnego ciała, wykonywany z użyciem zestawu dwóch regulowanych taśm z uchwytyami, mocowanych do sufitu lub np. na drzewie (również noszących nazwę *TRX*). Trening na *TRX-ach* został pierwotnie opracowany dla amerykańskich marines, a jego głównym założeniem było to, aby na jak najmniejszej powierzchni móc wykonać jak najwięcej ćwiczeń.

Ci, którzy chcą się jeszcze bardziej spocić, mogą wybrać *HIIT* (ang. *High Intensity Interval Training* 'trening interwałowy wysokiej intensywności'), polegający na przeplataniu krótkich okresów intensywnych ćwiczeń wykonywanych z maksymalnym poziomem intensywności z przerwami na bardziej umiarkowane ćwiczenia *cardio* (wytrzymałościowe, mające na celu poprawę wydolności serca), trwający nie dłużej niż 30 minut. Prawdziwym wyzwaniem może stać się trening o nazwie *tabata*, czyli czterominutowy trening polegający na wykonywaniu co dziesięć sekund dwudziestosekundowych serii intensywnych ćwi-

czeń. Wśród mężczyzn popularny jest także *spinning* (zwany też *cyclingiem*), polegający na grupowej jeździe na rowerach stacjonarnych pod dyktando instruktora przy głośniejszej, rytmicznej muzyce.

W doborze odpowiedniego rodzaju treningu pomoże nam *trener personalny* (inaczej zwany *trenerem osobistym*). Ten nowy zawód wykształcił się wraz z nastaniem ery *klubów fitness* i zdrowego stylu życia. Podopieczny ćwiczy indywidualnie z *trenerem personalnym*, który układa dla niego plan treningowy, dietę, suplementację, czuwa nad poprawnością wykonywanych ćwiczeń, motywuje w czasie treningu, a także monitoruje jego wyniki. Bardzo popularnym treningiem *outdoorowym* (wykonywanym na powietrzu, nie w budynku, w przeciwieństwie do treningu *indoorowego*, czyli wykonywanego w pomieszczeniu) staje się *kalistenika* (uprawiana już przez Spartan), czyli trening siłowy z wykorzystaniem własnej masy ciała, oparty o ćwiczenia typu pompki, mostki, brzuszki, *dipy*. *Kalistenika* bywa też określana jako *street workout* (trening uliczny).

Z myślą o ukształtowaniu doskonałych mięśni brzucha powstał kompleksowy trening nazwany *ABS* (ang. *Abdominal Body System* 'grupa mięśni brzucha'). *ABS* to także określenie wyraźnie ukształtowanych mięśni brzucha. Posiadanie *sześciopaku*, *six-packu*, *kaloryfera* czy *tarki na brzuchu*, jak bywa również nazywany *ABS*, stało się zasadniczym celem wielu współczesnych mężczyzn, przeznaczających mnóstwo czasu na skomplikowane treningi, na przykład *Aerobiczną Szóstkę Weidera*, czyli wielotygodniowy program specjalnych ćwiczeń mięśni brzucha.

FITNESSKA

TABATA

PILATES

CARDIO

BOSU

STEP

SZEŚCIOPAK

DYWANÓWKA

SPINNING

PLANK

ZUMBA

Cały wachlarz możliwości treningowych mają dziś ćwiczące panie. Mogą zacząć od popularnej *zumbi*, łączącej elementy fitnessu (zwłaszcza aerobiku) z tańcami latynoamerykańskimi. Jej mutacją jest *zumba toning*, w której wykorzystuje się lekkie ciężarki (*toning sticks*), grzechoczące jak latynoskie marakasy. Tańczyć można również w wodzie – *aqua aerobic* to gimnastyka w basenie połączona z elementami tańca. Nie tylko wśród pań popularny jest *pilates*, rodzaj treningu łączącego elementy jogi i ćwiczeń rozciągających. Osoby bardziej zaawansowane może zainteresować *acroyoga*, czyli joga z elementami akrobatyki sportowej i masażu tajskiego lub tańca. Dużym powodzeniem cieszy się też *fat burning* (dosł. spalanie tłuszczu), trening opracowany z myślą o redukcji tkanki tłuszczowej, podczas ćwiczeń i figur tanecznych wykonywanych w rytm dynamicznej muzyki. Za pewną aberrację niektórzy uważają *high heels fitness*, zwany popularnie *fitnessem na obcasach*. Są to ćwiczenia z elementami tańca, w których wykorzystuje się buty na wysokim obcasie (szpilki). Elementy kultury rozrywkowej przechodzą coraz częściej do sfery fitness, czego przykładem jest *pole dancing*, taniec na rurze wykonywany w *klubach fitness* jako forma ćwiczeń fizycznych poprawiających ogólną sprawność. Oczywiście, rodzajów treningów jest jeszcze więcej, by wymienić tylko: *cardio shape*, *ladies style*, *magic bar* (inaczej *body pump*, *lift it*), *TBC* (ang. *Total Body Conditioning*), *X-training* (ang. *Extreme Training*).

Ćwiczyć można także bez wychodzenia z domu. Służą temu specjalne filmy instruktażowe zwane *dywanówkami*, w których trener pokazuje sekwencję ćwiczeń przeznaczonych do wykonywania na dywanie przed telewizorem, niewymagających przy tym specjalistycznych przyrządów. Jeśli ktoś jednak nie może obyć się bez przyrządów, ich całe mnóstwo znajdzie w *klubach fitness*. Furorę robią ćwiczenia z wykorzystaniem *kettlebells* (potocznie zwane *kettlami*). Są to odważniki o różnym ciężarze, wyglądem przypominające kulę armatnią z uchwytem. Dzięki temu, że podczas ćwiczeń z nimi zaangażowane są niemal wszystkie partie mięśni, pomagają one osiągnąć efekty treningowe

w czasie krótszym niż trening z tradycyjnymi hantlami. *Step*, czyli stopień do ćwiczeń, to już absolutny standard na wyposażeniu każdej sali treningowej. Połączeniem *stepu* i piłki jest *bosu*, dwustronny przyrząd służący do ćwiczeń równowagi, mięśni i wytrzymałości. Dobrze znaną wcześniej piłkę lekarską wspólnie zastąpiła piłka *plyo ball*, w całej gamie ciężarów i rozmiarów. Po odbiciu się od ściany czy podłogi wraca ona do nas z podobną dynamiką, z jaką została rzucona. Ćwiczenia z *plyo ball* dodają mocy, poprawiają szybkość reagowania i rozwijają czucie głębokie.

W treningu *crossfitowym* bardzo często wykorzystuje się *core bag*, worki materiałowe z uchwytami wypełnione piaskiem, zwykle o ciężarze od 5 do 25 kg. Są też *aqua bag*, w których piasek został zastąpiony wodą. Ćwiczenia z takimi workami wzmacniają ręce i górne partie ciała, uczą koordynacji, rozwijają siłę. Z kolei *tubing* (lub *tube*) to urządzenie składające się z gumowej, elastycznej rurki (lub rurek) i uchwytów. Gumy stawiają opór naszym ruchom i są najprostszym narzędziem wzmacniającym różne partie ciała. Ciekawym narzędziem jest *ViPR* (ang. *Vitality Performance Reconditioning*), gumowa rura z uchwytami, o różnej długości, średnicy i masie, która ma podobną funkcję do sztangi, z tym że buduje siłę w formie imitującej codzienne ruchy, które są bardziej złożone niż np. zwykle wyciskanie sztangi. Nowinką jest też *gymstick*, połączenie drążka gimnastycznego i gum oporowych. *Tubing*, *ViPR* i *gymstick* doskonale nadają się do treningu ogólnorozwojowego i powstały z myślą o holistycznym podejściu do rozwoju sprawnościowego organizmu.

Aby podczas treningu zmusić organizm do pracy na najwyższych obrotach, przed jego rozpoczęciem można zażyć *suple*, czyli specjalne suplementy diety, np. *booster* – suplement podnoszący wydolność treningową, dodający energii i motywacji. W skład *boostera*, potocznie zwanego też *przedtreningówką*, wchodzi stymulanty podnoszące poziom energii, takie jak kofeina czy guarana oraz składniki zwiększające koncentrację, poprawiające ukrwienie oraz wytrzymałość. Gdy już przyjmujemy *przedtre-*

ningówkę z pewnością łatwiej pójdzie nam wykonywanie kolejnych *planków*, *barpeesów*, *crunchy*, a nawet *spaceru farmera*. W czasie treningu siłowego *dujemy* albo *ciśniemy*, czyli intensywnie wykonujemy ćwiczenia aż do uzyskania efektu pompy, czyli zwiększonego napływu krwi do mięśni, którego wynikiem jest ich napęcznienie (*napompowanie*). Przyjmuje się także preparaty białkowe (dla uzupełnienia diety w białko), BCCA (amino-kwasy zapobiegające „spalaniu” mięśni i pozytywnie wpływające na ich regenerację po intensywnym treningu) oraz witaminy i minerały. Niektórzy sięgają także po *fat burnery*, spalacze tłuszczu, które wspomagają redukcję tkanki tłuszczowej.

Na koniec trzeba też wspomnieć o zaburzeniu psychicznym polegającym na obsesyjnym przekonaniu o niedostatecznym umięśnieniu własnego ciała i zwykle przejawiającym się w uzależnieniu od treningu fizycznego – jest to *bigoreksja*, zwana inaczej *dysmorfia mięśniową*. Przed bigoreksją ostrzegają *fit-bloggerzy* i *fitbloggerki*, czyli osoby prowadzące blogi o fitnessie w internecie. Na takim blogu, oprócz różnych porad dotyczących treningów, diety i regeneracji, często można się pochwalić własnymi dokonaniem treningowymi, publikując *fit selfie*.

W dramacie Shakespeare'a Hamlet stoi przed dylematem, wybrać bierną czy czynną postawę? Odpowiadając na pytanie postawione we wstępie – *to be fit, or not to be fit?* – nie będziemy hamletyzować, i przytoczymy słynną „fitness frazę” – *samo się nie zrobi!*

