

Magdalena Żmuda-Pańska, Matylda Siwek

Uczestnictwo w fitness klubach i siłowniach jako jeden z elementów zdrowego stylu życia mieszkańców Krakowa

Sport i Turystyka. Środkowoeuropejskie Czasopismo Naukowe 1/2, 67-78

2018

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

Magdalena ŻMUDA-PALKA*

<https://orcid.org/0000-0002-5344-8998>

Matylda SIWEK**

<https://orcid.org/0000-0002-0487-1263>

Uczestnictwo w fitness klubach i siłowniach jako jeden z elementów zdrowego stylu życia mieszkańców Krakowa

Streszczenie

XXI wiek to epoka dbania o wygląd, starania o zdrowy tryb życia i poprawę jakości życia. „Kult ciała” stał się globalnym trendem, a zachowania prozdrowotne zaczęto traktować jako nowy styl życia, który polega na odchodzeniu od tradycyjnych form spędzania czasu wolnego ze znajomymi, na rzecz odosobnionego i zindywidualizowanego gospodarowania czasem poza pracą. Współczesny prozdrowotny styl życia powoduje, że rynek związany z branżą sportową i rekreacyjną rozwija się, pojawiają się nowe obiekty, w tym fitness kluby i siłownie. Celem pracy była diagnoza krakowskich fitness klubów i siłowni na terenie miasta Krakowa. W pierwszej części opisano „przemysł zdrowotny”. Następnie scharakteryzowano styl życia. W trzeciej przybliżono Kraków jako miasto rozwijające się. W czwartej natomiast ukazano ofertę usług dostępnych dla mieszkańców Krakowa w wybranych fitness klubach i siłowniach.

Słowa kluczowe: fitness, fitness klub, Kraków, „przemysł zdrowotny”, siłownia, styl życia, prozdrowotny styl życia.

Wstęp

Nowoczesny globalny trend dbania o zdrowy tryb życia i poprawę jakości życia coraz częściej wpływa na zmiany w zachowaniu społecznym. „Przemysł

* dr, Akademia Wychowania Fizycznego w Krakowie, Wydział Wychowania Fizycznego i Sportu, Instytut Nauk Społecznych, Zakład Pedagogiki, Kraków, Polska; e-mail: magdalena.zmuda@awf.krakow.pl

** dr, Uniwersytet Pedagogiczny w Krakowie, Wydział Geograficzno-Biologiczny, Zakład Turystyki i Badań Regionalnych

zdrowotny” rozwijający się intensywnie od lat 90. XX wieku ma wpływ na wiele dziedzin życia społecznego [16]. W wyniku mody na poprawę zdrowia, urody i jakości życia rozwinęło się wiele branż związanych z tym trendem. Wzrasta zainteresowanie turystyką wellness, urlopami połączonymi z zabiegami odnowy biologicznej. Życie w zgodzie z naturą czy zdrowe odżywianie stało się przesłaniem wielu w XXI wieku. Duże znaczenie nabiera dbanie o wygląd, w związku z czym powstają liczne gabinety kosmetyczne, kosmologiczne, medycyny estetycznej czy chirurgii plastycznej. Mocno zaznacza się także trend dbania o kondycję fizyczną, pojawiają się wyjazdy wzmacniające wydolność, tworzą się także ośrodki sportowe dostępne nie tylko dla profesjonalnych sportowców, ale zachęcające do udziału w aktywności fizycznej osoby rekreacyjnie uprawiające sport i ćwiczenia fizyczne. Ta charakterystyczna i ciągle rozwijająca się moda w dążeniu do materialnej doskonałości wynika z wielu procesów, jakie dokonały się w społeczeństwie, nie tylko tym lokalnym – polskim, ale także globalnym. Istotnymi czynnikami wpływającymi na rozwój branży wellness są przede wszystkim zwiększona prozdrowotna świadomość ogółu oraz wydłużające się dalsze trwanie życia, szczególnie społeczeństw wysoko rozwiniętych i rozwijających się. Wzrosła wiedza medyczna na skutek medykalizacji życia społecznego, podniósł się także ogólny poziom wykształcenia [20]. Ponadto duży wpływ na postawy i zachowania społeczeństwa ma rozpowszechnianie się informacji płynących ze środków masowego przekazu, w których dominują programy przesyczone tematyką zdrowotną, nawołujące do aktywnego spędzania czasu wolnego czy też poprawiania urody [27]. Dbłość o zdrowie zaczęto traktować jako nowy styl życia [34]. Innym, jakże doniosłym, czynnikiem jest to, że współczesny człowiek, żyjący w dynamicznie rozwijającym się świecie, jest stale przemęczony, sfrustrowany, poddawany ciągłej rywalizacji, obawia się o utrzymanie pracy, a tym samym narażony jest na choroby cywilizacyjne [27], [38].

Negatywny wpływ środowiska, z jednej strony, a z drugiej – zwiększenie świadomości prozdrowotnej, powodują, że widoczny jest dynamiczny rozwój branży fitness [14], [2]. Ludzie chętnie korzystają z tych usług, w celu wzmocnienia organizmu i zredukowania do minimum procesów starzenia się oraz zniwelowania ryzyka zachorowania – wykluczających z życia społecznego. Korzystanie z różnego rodzaju aktywności fizycznej staje się istotnym elementem „bycia w świecie”. Modne, a w niektórych grupach konieczne staje się korzystanie z siłowni, z zajęć rekreacyjnych indywidualnych i grupowych oraz aktywnego spędzania czasu wolnego [9].

Zmieniający się styl życia Polaków, polegający na odchodzeniu od tradycyjnych form spędzania czasu wolnego ze znajomymi, na rzecz odosobnionego i zindywidualizowanego gospodarowania czasem poza pracą, sprawia, że w ostatnim czasie zauważalny jest wzrost liczby fitness klubów w Krakowie. Z jednej strony współczesny styl życia i bycie zauważalnym, poprzez korzystanie z rekreacji ruchowej, z drugiej – zwiększenie świadomości prozdrowotnej,

powodują, że na rynku związanym z branżą sportową i rekreacyjną pojawiają się nowe obiekty, kierujące swe oferty do przeciętnego mieszkańca Krakowa. Usługi te są różnorodne. Ze względu na szeroką gamę ofert aktywnego spędzania czasu wolnego kierowanych do mieszkańców Krakowa, postanowiliśmy się odnieść wyłącznie do fitness klubów i siłowni. Ich dynamiczny rozwój pokazuje, jak trend dbałości o zdrowie, wspomniany wcześniej, zdobywa coraz większe rzesze klientów. Aktywność fizyczna staje się coraz bardziej popularna w Krakowie, co może stanowić dobrą prognozę dla innych, ciągle rozwijających się miast. Na marginesie należy dodać, że oferta usług dbania o zdrowie nie ogranicza się wyłącznie do mieszkańców Krakowa. Coraz więcej hoteli stwarza możliwość podróżnym, oprócz tradycyjnego zwiedzania miasta, aktywne spędzanie wolnego czasu. Proponują wynajęcie roweru czy zorganizowanie zajęć sportowych. W licznych hotelach można skorzystać z zabiegów spa i wellness, a coraz więcej obiektów noclegowych posiada sale fitness, basen czy saunę [38].

Celem artykułu jest diagnoza dotycząca krakowskich fitness klubów i siłowni na terenie miasta Krakowa. Opracowanie ukazuje ofertę aktywnego spędzania czasu wolnego przez krakowskie fitness kluby i siłownie. Artykuł w pierwszej części przedstawia, czym jest „przemysł zdrowotny”. W drugiej ukazano/scharakteryzowano prozdrowotny styl życia. W dalszej części pokrótce przybliżono główne komponenty rozwojowe miasta Krakowa. W następnej – przybliżono ofertę rynku fitness w odniesieniu do miasta Krakowa.

Styl życia a przemysł zdrowotny i jego globalny rozwój

We współczesnym społeczeństwie coraz częściej wzrasta znaczenie stylu życia, a jest to czynnik, który w dużym stopniu determinuje zachowanie konsumenckie [6]. Zdaniem M. Webera, styl życia to symbolicznie ważny wzór zachowania i moralny kodeks, który wyznacza tytuł do społecznego prestiżu. Według obserwacji M. Webera, zróżnicowania społeczne przejawiające się w różnych stylach życia są w znacznym stopniu uzależnione od stosunku do konsumpcji [35]. W koncepcji stylów życia M. Webera ważne są pojęcia sposób życia i szanse życiowe. To pierwsze (*life choice*) odnosi się do wyborów różnych dóbr, natomiast to drugie (*life chances*) to prawdopodobieństwo realizacji tych wyborów, związane z sytuacją życiową. Dany styl życia był najpierw wyznacznikiem pozycji społecznej w nowoczesnym społeczeństwie, później pozycji zawodowej, ale przede wszystkim świadczył o przynależności do danej klasy i warstwy. Styl życia był swego rodzaju wymaganiami, które musiała spełnić jednostka, aby została uznana za członka grupy statusowej. Wymagania te dotyczyły form zachowań, przestrzegania norm oraz stosunku do dóbr i konsumpcji [35]. Według G. Simmela, styl życia zmusza jednostkę do zawierania kompro-

misu między indywidualną specyfiką i kolektywną ogólnością, pośredniczy między indywidualną a społeczną identyfikacją. Przez stylizację życia jednostka zapewnia sobie identyfikację, którą cechuje kruchość, tymczasowość i problematyczność [31]. Według P. Bourdieu, styl życia przejawia się w sposobach zachowania, prywatnym wyposażeniu domu, stosunkach partnerstwa, preferencjach w oficjalnym obszarze kultury, stosunku do mediów, uprawiania sportu i spędzania czasu wolnego. Styl życia jest wynikiem przetwarzania zasobów ekonomicznego, kulturalnego i społecznego kapitału *habitusu*, czyli indywidualnych wzorów kompetencji, motywacji, poznania i standardu oceny [5].

Podobnie jak styl życia, również „prozdrowotny styl życia” ma wiele koncepcji w różnych teoriach. Przyjęta definicja N. Millo z 1986 r. mówi, że prozdrowotny styl życia to „wzory wyborów zachowań spośród alternatywnych możliwości, jakie dostępne są ludziom w zależności od ich sytuacji społeczno-ekonomicznej i łatwości, z jaką są w stanie przełożyć określone zachowania nad inne” [20]. Według W. Cockerhamana, na prozdrowotny styl życia składają się wzory świadomych zachowań związanych ze zdrowiem, będących efektem wyborów dokonywanych przez ludzi na podstawie dostępnych, determinowanych ich sytuacją życiową, alternatyw [8]. Według A. Ostrowskiej, zachowaniem zdrowotnym określa się

[...] każde intencjonalnie podjęte działanie jednostki, którego celem jest utrwalenie lub podnoszenie potencjału zdrowia, niezależnie od jego skuteczności. Istotnym elementem tej definicji jest stan świadomości jednostki i celowość jej działania. Oczywiście – niezależnie od zachowań intencjonalnych – jednostki w życiu codziennym podejmują rozmaite formy aktywności, która ma także wpływ na zdrowie, choć nie towarzyszy jej żaden uświadomiony zamiar. Określa się je jako zachowania związane ze zdrowiem.

Autorka dodaje, że skutki dla zdrowia mogą być pozytywne lub negatywne, a te ostatnie zagrażają zdrowiu. Prowadzenie prozdrowotnego stylu życia to działania nakierowane na zdrowie i eliminację zachowań zagrażających. Działania te będą zależne od poziom wiedzy i świadomości zdrowotnej jednostek [24].

Zdrowy styl życia to świadomy wielowymiarowy wybór w kierunku zdrowia. Nie należy zapominać, że ten globalny trend jest ciągle wzrastającym rynkiem konsumenckim. „Przemysł zdrowotny” oferuje produkty ludziom zdrowym, w przeciwieństwie do „przemysłu chorobowego”, którego klientami są osoby z konieczności, a nie z wyboru. W prozdrowotny styl życia wpisane jest także szerokie pojęcie *wellness*. Według pioniera tego rynku – Zane Pilzera – *wellness* to dobrowolne korzystanie ze świadczonych produktów i usług, takich jak: witaminy, suplementy diety, produkty dietetyczne, zdrowa żywność, produkty i usługi pielęgnujące skórę, fitness kluby, dermatologia kosmetyczna, medycyna prewencyjna, chirurgia plastyczna czy nawet inżynieria genetyczna [28]. „Przemysł *wellness*” to ogromna branża przemysłowa, rozwijająca się w odpowiedzi na zapotrzebowanie rynku. Jest uzupełniającą formą medycyny konwencjonalnej [28].

Jak wynika z badań CBOS, przekonanie o korzyściach wynikających z prozdrowotnego stylu życia w naszym kraju systematycznie wzrasta. Odsetek badanych dostrzegających symptomy dbałości o zdrowie zwiększył się w okresie 2012–2016 o 13 punktów, a w porównaniu z rokiem 1993 – aż o 45 punktów (z 19% do 64%). Jednocześnie wyraźnie maleje odsetek tych, którzy uważają, że zdrowy styl życia nie jest w Polsce popularny [37].

Fitness kluby jako jeden z elementów zdrowego stylu życia w Krakowie

Kraków jest jednym z najlepiej rozwijających się miast Polski, także turystycznie. Uważany jest za jedno z najpiękniejszych europejskich miast [13], [38]. W plebiscycie użytkowników portalu internetowego Zoover „The Best European City Trip” Kraków, po raz czwarty z rzędu, został uznany za najlepszą europejską tzw. destynację miejską, pokonując m.in. Sewillę, Barcelonę czy Wiedeń [12], [38]. W związku z dużym skupiskiem uniwersytetów, akademii i szkół wyższych, Kraków jest także atrakcyjny pod względem studiowania i podnoszenia kwalifikacji. Rozwija się pod względem tworzenia usług dla biznesu. Miasto to, zaraz po Warszawie, stało się głównym miejscem spotkań biznesowych [7]. W Krakowie swoje siedziby mają korporacje, zarówno polskie, jak i zagraniczne. Od kilku lat widoczny jest wzrost tworzenia w Krakowie centrów BPO (Business Process Outsourcing) oraz SSC (Shared Services Center) [11]. Centra te najczęściej tworzone są przez korporacje międzynarodowe, zmniejszają powielanie czynności pracowników rozproszonych w wielu lokalizacjach, takich jak: księgowość czy kadry i płace.

To, jakie gałęzie gospodarki rozwijają się w Krakowie, ma wpływ na standard życia krakowian, a jednym z elementów stylu życia jest regularne uprawianie aktywności fizycznej. Profil sportowo-rekreacyjny mieszkańców miast różni się od mieszkańców wsi ze względu na łatwiejszy dostęp do infrastruktury sportowej, w tym do siłowni i fitness klubów. Aktywność fizyczna stała się jednym z wyznaczników człowieka nowoczesnego i tzw. klasy średniej [25]. Styl życia zgodny z „byciem fit”, to ogół świadomego i celowego oddziaływania ruchem na zdrowie fizyczne i psychiczne. Fitness to różnego rodzaju zajęcia ruchowe, prowadzone najczęściej w formie lekcji grupowej przy muzyce z przyborami i przyrządami bądź bez nich [10]. Jest to dynamicznie rozwijający się globalny trend, według którego za pomocą ruchu oddziałujemy na zdrowie fizyczne, psychiczne, emocjonalne i sprawność umysłu [22]. Fitness, jak wynika z badań, należy do najczęściej i najchętniej podejmowanej aktywności fizycznej przez kobiety [26], [19], [18], [33], [21]. Wybór określonej aktywności ruchowej przez tę płęć jest w dużym stopniu uzależniony od obowiązków rodzinnych, zawodowych, sytuacji finansowej, infrastruktury sportowo-rekreacyjnej w śro-

dowisku lokalnym oraz dostępności usług rekreacyjnych, a także oferty dostosowanej do możliwości i potrzeb kobiet [3].

Według badań CBOS z 2016 r., w stosunku do 2012 r. wzrosła liczba Polaków przynajmniej okazjonalnie uprawiających takie aktywności, jak: bieganie, pływanie, jazda na rowerze czy gry zespołowe (z 55% do 63%), uczęszczających na zajęcia fitness lub siłownię (z 39% do 42%), a także trenujących w sposób bardziej profesjonalny (z 8% do 12%) [37]. Na koniec 2016 r., według innych badań, z ofert fitness klubów korzystało w Polsce 2 835 tys. osób, a działało 2560 fitness klubów i siłowni [12]. Według szacunków Deloitte, w przeciągu trzech–pięciu lat liczba użytkowników może się zwiększyć nawet do 4 mln osób, z czego duża część będą to osoby starsze [12].

Badania z 2015 r. wskazują, że z usług fitness klubów korzystają zarówno mężczyźni (22%), jak i kobiety (20%) [1]. Przy czym obie kategorie płciowe inaczej spędzają czas w tych miejscach. Zajęcia grupowe częściej preferują kobiety (67%) niż mężczyźni (27%) [1]. Z badań D. Bazuń wynika, że dla kobiet aktywność fizyczna jest działaniem o charakterze estetycznym i zdrowotnym. Dla mężczyzn głównym celem podejmowania aktywności fizycznej jest poprawa kondycji, ale wskazują także na aspekt estetyczny i społeczny [4]. Kobiety preferują zajęcia grupowe, natomiast mężczyźni chętniej wybierają indywidualne ćwiczenia na przyrządach. „Na własną rękę”, bez fachowej porady instruktora, ćwiczy 74% kobiet i 94% mężczyzn [1].

Wzrastająca liczba klubów fitness, które proponują ciekawe i modne formy rekreacji ruchowej, powoduje zmniejszenie bariery infrastrukturalnej i więcej możliwości korzystania z zajęć aktywnego spędzania czasu. Ponadto w Krakowie, ze względu na umiarkowany klimat oraz wysokie zanieczyszczenie powietrza, w niektórych miesiącach nie ma możliwości uprawiania aktywności fizycznej na świeżym powietrzu. W związku z tym dużą popularnością cieszą się zajęcia w budynkach zamkniętych, z których można korzystać przez cały rok.

Rozpatrując członkostwo w fitness klubach jako element stylu życia krakowian, w niniejszej pracy zdiagnozowano stan faktyczny wybranych fitness klubów. Posłużono się metodą analizy, w oparciu o kwerendę internetową (pozysskanie informacji z Internetu), poprzez wyszukiwarke Google, Google Maps, witryny internetowe fitness klubów oraz strony w portalach społecznościowych. Dane zostały przeanalizowane w dniach od 25 do 31 stycznia 2018 r. Prześleddzono ofertę fitness klubów pod kątem dostępności i realizowania usług. W badaniach kwalifikowano obiekt jako fitness klub, gdy dostępne w nim były zajęcicia ruchowe grupowe lub możliwość skorzystania z siłowni. Z zebranego materiału wynika, że Kraków może pochwalić się 123 fitness klubami. Spośród wszystkich fitness klubów w 10 z nich mogą korzystać wyłącznie kobiety, ewentualnie w tych miejscach można ćwiczyć z dzieckiem w specjalnie zorganizowanych zajęciach. Jeden z krakowskich fitness klubów prowadzi zajęcicia wyłącznie dla dzieci. Załedwie w 20 – spośród wszystkich klubów – organizo-

wane są zajęcia ukierunkowane na jeden rodzaj aktywności fizycznej, z czego dziewięć obiektów to tzw. cross fit, w czterech uprawia się jogę, pozostałe oferują taniec brzucha czy pole dance. Wszystkie wybrane krakowskie kluby, z wyjątkiem trzech, posiadały witrynę internetową, a coraz powszechniejszą formą informacji na temat działalności klubu stały się posty zamieszczane na portalach społecznościowych (Facebook).

Większość fitness klubów to pojedyncze obiekty. Kilka istnieje nieprzerwanie od nawet kilkunastu lat. Najwięcej klubów, co wynika z naszych obserwacji, powstało w ciągu ostatnich pięciu lat. Podobnie jak we wszystkich gałęziach gospodarki, fitness kluby również mają swoich sieciowych konkurentów. W Krakowie znajduje się 30 klubów należących do przedsiębiorstw sieciowych. Największe sieciowe ogólnopolskie fitness kluby w Krakowie to Fitness Platinum, mające 8 fitness klubów, oraz My Fitness Place – posiadające 7 obiektów na terenie Krakowa. Korzystający w nich klienci mogą mieć pewność, że standardy zajęć są jednakowe we wszystkich tych miejscach, a koszty uczestnictwa najczęściej są niższe niż u małych, osiedlowych konkurentów. Innymi udogodnieniami dla członków klubów jest honorowanie kart MultiSport, MultiSport Plus, MultiSport Premium, FitSport, FitProfit, FitFlex, MultiActiv, pakiet OK System, Ok System Fit & More, przez które korzystanie z obiektu jest darmowe lub dofinansowane. Karnety open, dające możliwość nielimitowanego korzystania z ofert, są dobrym obopólnym rozwiązaniem, zarówno dla klienta, jak i właściciela. Można również skorzystać z darmowych próbnych zajęć, a także wykupić pakiet na kilka wejść.

Mnogość fitness klubów w Krakowie powoduje dużą konkurencję na tym rynku; każdy ośrodek stara się wyróżnić i znaleźć coś wyjątkowego, co przyciągnie nowych klientów. Zauważalny trend korzystania z trenerów personalnych dotarł także do Krakowa. W ofercie fitness klubów nie brakuje możliwości korzystania z indywidualnego dopasowania ćwiczeń fizycznych pod okiem wykwalifikowanych instruktorów. Do dyspozycji członków jest także możliwość doboru odpowiedniej diety przy współpracy kwalifikowanego dietetyka. Współczesne fitness kluby nastawione są na spełnianie indywidualnych potrzeb klienta, który powinien z ochotą i dobrym nastawieniem korzystać z oferty fitness klubu. Wśród dostępnych usług zajęcia grupowe cieszą się dużą popularnością, ćwiczenia z innymi osobami przyczyniają się do utrzymania większej motywacji [31]. Niektóre fitness kluby szczycą się różnorodnością oferowanych usług, a zorganizowane zajęcia grupowe stanowią 60 i więcej godzin tygodniowo. Zdecydowana większość dopasowuje swe programy zajęć grupowych do zapotrzebowania rynku – samych klientów. Do stałych programów, które cieszą się nieustającą popularnością wśród klientów, należą tzw. BPU, joga, pilates czy zumba. Do Krakowa docierają nowatorskie formy zajęć grupowych. Prym w nowościach wiodą zajęcia typu cross fit, tabata, TRX oraz treningi 20-minutowe. Niewątpliwie moda na uprawianie sztuk walki dotarła także do ro-

dzimych klubów, które coraz częściej organizują tego typu zajęcia. Innymi dość popularnymi zajęciami stają się pole dance, fly dance czy taniec brzucha (belly dance). Nowości w ofercie są dodatkowym bodźcem do uprawiania aktywności fizycznej, zwłaszcza wśród regularnie ćwiczących.

Wiele klubów posiada bogate zaplecze z przyborami i przyrządami. Są wyodrębnione tzw. strefy cardio, do rozgrzewki obwodowej, strefy cross fit, łącząca strefę siłową z gimnastyką, strefy core dla ćwiczeń mięśni głębokich, strefy do ćwiczeń funkcjonalnych, czyli imitujących codziennie wykonywane czynności, strefy wolnych ciężarów. Niektóre fitness kluby działają wyłącznie jako siłownie, inne łączą usługi, by posiadać urozmaiconą, bogatą ofertę dla każdego. Niektóre z klubów wyróżniają się zapleczem do gry w piłkę nożną, tenisa ziemnego, tenisa stołowego, niektóre posiadają baseny, inne – sale do sztuk walki, boksu, TRX. Coraz więcej fitness klubów i siłowni stwarza możliwość poddania się zabiegom z zakresu odnowy biologicznej. Można skorzystać z sauny suchej i parowej, z masażu sportowego ręcznego lub wykonywanego za pomocą różnego rodzaju urządzeń wpływających na szybszą odnowę biologiczną. Obok ćwiczeń fizycznych i masażu w wybranych krakowskich fitness klubach oferowane są także zabiegi kosmetyczne. To holistyczne traktowanie ciała człowieka wynika z globalnego trendu kierowania się prozdrowotnym stylem życia.

Dla dziesięciu krakowskich klubów klientami są wyłącznie kobiety. Oferta jest bogata i skierowana do kobiet w różnym wieku. Oferowane są zajęcia dostosowane do potrzeb kobiet. Prowadzone są tam ćwiczenia wzmacniające, posturalne, poprawiające sylwetkę, relaksacyjne, wyciszające, taneczne czy kickboxing. Organizowane są zajęcia dla kobiet w ciąży, mam z dziećmi, a także ćwiczenia dla dzieci. W miejscach tych wprowadzane są specjalnie ćwiczenia przeznaczone dla kobiet w różnych okresach ich życia, związane głównie z pełnieniem roli matki. Wśród tych zajęć należy wymienić gimnastykę poporodową, rehabilitację, rehabilitację uroginekologiczną czy trening dna miednicy. W niektórych klubach istnieją sale do zabaw dla dzieci, które pozostają tam podczas uczestnictwa ich matek w zajęciach fitness.

Podsumowanie

W podsumowaniu należy podkreślić, że wzrasta liczba osób aktywnie spędzających czas. Aktywność fizyczna staje się jednym z elementów kreowania stylu życia. Ten trend dbania o własny wygląd i zdrowie widoczny jest szczególnie w Krakowie, mieście ciągle rozwijającym się. Ze względu na szeroki wachlarz oferowanych usług przez krakowskie fitness kluby i siłownie, każdy mieszkaniec Krakowa, bez względu na wiek i potrzeby, może odnaleźć zajęcia przeznaczone specjalnie dla niego. Oferty są ciągle uaktualniane, zgodne z trendami zachodnimi, a miejsca wyposażone są w wysokiej jakości urządzenia. Du-

za konkurencja powoduje, że krakowskie fitness kluby i siłownie starają się podnosić jakość swoich ofert, a miejsca ćwiczeń urządzone są zgodnie z oczekiwaniami klientów. Widoczny ciągły rozwój infrastruktury, budownictwa i tworzenie nowych miejsc pracy w Krakowie przyczyniają się do wzrostu liczby mieszkańców, a miasto wraz z graniczącymi miejscowościami stwarza krakowską, coraz bardziej rozbudowaną, aglomerację. Będzie to skutkowało poszerzeniem oferty usług, w tym możliwości spędzania wolnego czasu, pojawią się kolejne fitness kluby i siłownie w miejscach powstawania nowych centrach biznesowych czy dużych osiedli mieszkaniowych. Tak jak ma to miejsce w krajach rozwiniętych, klient będzie decydował o tym, gdzie spędzi swój wolny czas, i ten element sprawi, że rynek usług rekreacyjnych, w tym fitness klubów i siłowni, będzie dynamiczny. Zamykane będą te obiekty, które nie spełnią standardów, a poziom prowadzonych tam zajęć będzie niski lub przestarzały, jednocześnie będą tworzone nowe obiekty, z szeroką bądź specjalistyczną ofertą usług, w bliskiej odległości od klienta.

Bibliografia

- [1] *Aktywność sportowa Polaków. Raport z badań TNS Polska 2015* (2018, 15 stycznia). Pozyskano z: <http://www.tnsglobal.pl/archiwumraportow/2015/>.
- [2] Bagci E. (2017): *Is it advantageous or disadvantageous for the business that fitness centers are not used (underused) by the members?* Science, Movement and Health, 15 (2).
- [3] Baj-Korpak J., Stępień E., Żbikowski J., Niżnikowski T. (2011): *Najpopularniejsze formy fitnessu w opinii kobiet uczestniczących w klubowych zajęciach*. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. 689, 78, s. 432.
- [4] Bazuń D. (2016): *Kobiety i mężczyźni w przestrzeni klubów fitness*. Dyskurs Młodych Andragogów. 17. s. 283–6.
- [5] Bourdieu P. (2005): *Dystynkcja. Społeczna krytyka władzy sądowniczej*. Wyd. Naukowe Scholar. Warszawa, s. 216–221.
- [6] Byłok F. (2011): „Zdrowy styl życia” jako determinanta zachowań konsumentów. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. 689, 78, s. 34.
- [7] Celuch K. (2016): *Raport – Przemysł Spotkań i Wydarzeń w Polsce 2016*. Warszawa.
- [8] Cokerham W.C., Rutten A., Abel T. (1997): *Conceptualizing contemporary health life style: Moving beyond Weber*. Sociological Quarterly. 4; <https://doi.org/10.1111/j.1533-8525.1997.tb00480.x>.
- [9] Cunningham G.B., Woods J., (2011): *For the health of it: advertisement message and attraction to fitness clubs*. American Journal of Health Studies, 26(1).

- [10] Drohomirecka A., Eider, J., Eider P., Kotarska K., Wilk K. (2011): *Styl życia mieszkanki Walcza uczestniczących w zajęciach z fitnessu*. Zeszyty Naukowe Uniwersytetu Szczecińskiego. 689, 78, s. 356.
- [11] *European Health & Fitness Market Report 2016* (2018, 10 luty). Pozyskano z: <https://www2.deloitte.com/pl/pl/pages/press-releases/articles/za-piec-lat-czlonkami-klubow-fitness-moze-byc-nawet-4-miliony-polakow.html>
- [12] *European Health & Fitness Market Report 2017* (2018, 10 luty). Pozyskano z: <https://www2.deloitte.com/pl/pl/pages/press-releases/articles/za-piec-lat-czlonkami-klubow-fitness-moze-byc-nawet-4-miliony-polakow.html>
- [13] *Europe travel tips – The 10 best cities in Europe on a budget in 2016* (2018, 10 stycznia). Pozyskano z: <http://www.worldofwanderlust.com/the-10-best-cities-in-europe-on-a-budget-2016/>.
- [14] Garcia-Fernández J., Elasri-Eijaberi A., Pérez-Tur F., Triadó-Ivern X., Herrera-Torres L., Aparicio-Chueca P. (2017): *Social networks in fitness centres: the impact of fan engagement on annual turnover*. Journal of Physical Education and Sport, 17(3).
- [15] Kaiser A. (2009): *Zdrowie i choroba w aspekcie podejmowania (lub nie) aktywności fizycznej*. [w:] Sahaj T. (red.): *Pogranicza współczesnego sportu. Ujęcie społeczne*. AWF. Poznań, s. 95–112.
- [16] Kaleta A. (2012): *Hotelarstwo Spa i Wellness jako rozwojowy produkt przemysłu czasu wolnego-wybrane aspekty*. Zarządzanie i finanse. 2, s. 361–71.
- [17] *Kraków wyróżniony przez turystyczny Zoover* (2018, 10 stycznia). Pozyskano z: http://convention.krakow.pl/wiecej_aktualnosc_i_/207034,1403, komunikat,krakow_wyrozniiony_przez_portal_turystyczny_zoover_.html.
- [18] Kwilecki K. (2003): *Formy gimnastyki rekreacyjnej kobiet*. [w:] Siwiński W., Tauber R.D., Mucha-Szajek E., *Czas wolny, rekreacja, turystyka, hotelarstwo, żywienie*. WSHiG. Poznań.
- [19] Lipka-Nowak D., Studnicka D. (2002): *Aktywność ruchowa jako metoda utrzymywania zdrowia i kondycji fizycznej kobiet dojrzałych*. [w:] Umiaostowska D. (red.): *Aktywność ruchowa ludzi w różnym wieku*. t. 7. PTNKF. Szczecin.
- [20] Milio N. (1986): *Health through public policy*. Canadian Public Health Association. Ottawa.
- [21] Myśliwska K. (2007): *Zdrowie i uroda w systemie aksjologicznym uczestniczek zajęć fitness*. Kultura Fizyczna, s. 5–6.
- [22] Olex-Mierzejwska, D. (2002): *Fitness. Teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć*. Podręcznik dla studentów wychowania fizycznego i instruktorów fitness, Wyd. AWF. Katowice.
- [23] Ostrowska A. (1981): *Rola pacjenta i lekarza. Zmiany w scenariuszu*. Studia Socjologiczne. 1, 86.
- [24] Ostrowska A. (1999): *Styl życia a zdrowie. Z zagadnień promocji zdrowia*. IFiS PAN. Warszawa, 28.

- [25] Pawlica B. (2012): *Fetysz czy kapitał? Ciało w percepcji klientów siłowni i klubów fitness*. Rozprawy Naukowe AWF Wrocław. 36, s. 127–8.
- [26] Pelc Z. (2000): *Nowoczesne formy ruchowe przy muzyce w ocenie uczestników krakowskich klubów rekreacyjnych*. [w:] Osiński W., Muszkieta R. (red.): *Wychowanie fizyczne i sport w badaniach naukowych*. Wyd. AWF. Poznań.
- [27] Pilch W., Żmuda-Pałka M., Pałka T. (2009): *Modern image of the biological regeneration*. [w:] Turowski K. (ed.): *Impact of lifestyle on wellness and prosperity*. Wyd. NeuroCenterum. Lublin, s. 321–6.
- [28] Pilzer P.Z. (2007): *The New Wellness Revolution*. John Wiley & Sons Inc. NJ.
- [29] *Polska Market Insight, Raport roczny 2016*, Colliers International (2018, 15 stycznia). Pozyskano z: http://www.colliers.com/-/media/files?emea/poland/reports/2017/colliers_raport_roczny_2017_v3.pdf?la=pl-pl.
- [30] *Polska Market Insight, Raport roczny 2017*, Colliers International, (2018, 15 stycznia). http://www.colliers.com/-/media/files/emea/poland/reports/2017/colliers_raport_roczny_2017_v3.pdf?la=pl-pl.
- [31] Simmel G. (1997): *Filozofia pieniądza*. Wyd. Fundacji Humaniora. Poznań, 447.
- [32] Skop-Lewandowska A., Małek A., Gmur M., Kolarczyk E. (2013): *Sposób żywienia oraz popularność stosowania suplementów diety i odżywek wśród młodych osób uczęszczających do klubów fitness*. Probl. Hig. Epidemiol. 94, 4, s. 787.
- [33] Syska J.R. (2003): *Zainteresowania kobiet formami fitness*. [w:] Marcińska B., Oździński J. (red.). *Rekreacja, turystyka, kultura. Współczesne problemy i perspektywy wykorzystania czasu wolnego*. AWFIS. Gdańsk.
- [34] Tyka A., Żmuda M., Pałka T., Cisoń T. (2008): *Wellness as lifestyles and health promotion in society*. [w:] Karakuła H. (ed.): *Societal Environmental Health and Wellness Risks*. Wyd. NeuroCentrum. Lublin. s. 369–374.
- [35] Weber M. (2002): *Gospodarka i społeczeństwo*. PWN. Warszawa.
- [36] Woynarowska B. (2007): *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*. Warszawa: PWN.
- [37] *Zdrowie i prozdrowotne zachowania Polaków – Komunikat z badań CBOS*, http://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2016/K_138_16.PDF
- [38] Żmuda-Pałka M., Siwek M., Kolasińska A. (2018): *Usługi Spa & Wellness w wybranych krakowskich hotelach*. Prace Geografii Przemysłu Polskiego Towarzystwa Geograficznego, 32(1); <http://dx.doi.org/10.24917/20801653.321.5>.

Participation in fitness clubs and gyms as an element of a healthy lifestyle for the residents of Kraków

Abstract

The 21st century is the epoch of taking care of one's appearance, healthy lifestyle and improving the quality of life. "Body cult" has become a global trend, and pro-health behaviors have come to be treated as a new lifestyle, which consists in resignation of traditional forms of spending free time with friends, in favour of isolated and individualised time management outside work. The modern pro-health lifestyle subsequently results in development of the market associated with the sports and recreational industry, including fitness clubs and gyms. The objective of the article is an assessment of fitness clubs and gyms in the city of Krakow. The first part describes the "health industry". The lifestyle is characterized in the second one. The third one presents Krakow as a city that is constantly developing, and the fourth part lists the offer of services available to residents of Krakow in selected fitness clubs and gyms.

Keywords: Krakow, fitness, fitness club, gym, health industry, healthy lifestyle, lifestyle.