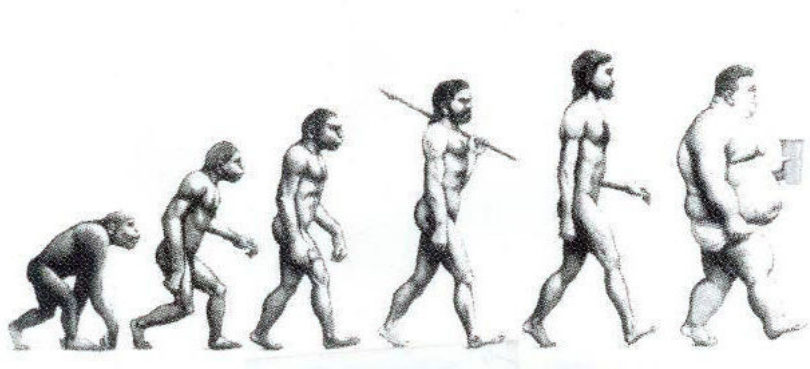
LA STORIA E L'EVOLUZIONE DEL FITNESS



A partire dal 20° secolo si inizia a celebrare con un grande e continuo successo l'attività della palestra e l'esercizio che comporta fin dall'inizio della sua esistenza.
Fin dalla preistoria l'uomo ha ricercato il fitness per spirito di sopravvivenza attraverso la caccia o la raccolta.

"Sopravvivenza ... vita ... per vivere"

Oggi non si può dire che si è spinti da un'esigenza di quel tipo ma rimane il fatto che il fitness è di fondamentale importanza per la salute e il benessere

"Fitness è salute , benessere ... per la vita..."

Il mio è un messaggio per l'uomo della società contemporanea, perché il fitness è nato con l'uomo e si è evoluto con esso nella storia.
Eventi storici e persone hanno segnato la storia della palestra che inizia dall'uomo primitivo fino alla fondazione dei movimenti moderni del Fitness.

"Fitness : stare bene; benessere "

Uomo primitivo e fitness (pre-10000 aC.)

Primitivo è lo stile di vita richiesto all'uomo con caccia e raccolta di cibo per sopravvivere. La caccia durava anche due o tre giorni di viaggio per cercare cibo e acqua.
Questo si può considerare un regolare attività fisica e componente principale della vita.

"...la regolare attività fisica era componente principale della vita..."

Durante il paleolitico questo modello si sussistenza tramite esercizio fisico per procacciarsi cibo fu accompagnato alle prime

forme di celebrazioni familiari che consistevano in ulteriori viaggi verso altre tribù amiche o parenti lontane fino a 30 chilometri dove danza e giochi duravano anche molte ore. Questo richiedeva un grande livello di *fitness* per attività che invece ora abitualmente svolgiamo nella vita quotidiana.

Neolitico (10.000 – 8000 aC.)

Fine dello stile di vita primitivo segnata dalla rivoluzione agricola neolitica.
Sviluppi nell'agricoltura e addomesticamento animali con l'invenzione dell'aratro fecero ottenere grandi quantità di cibo rimanendo nella stessa zona, trasformando una società agraria (agricoltura e allevamento).
Questo progresso però segna l'inizio di una vita un poco sedentaria rispetto al periodo precedente. Mentre l'uomo inizia ad alleviare alcune fatiche della vita diminuisce l'attività fisica quotidiana.

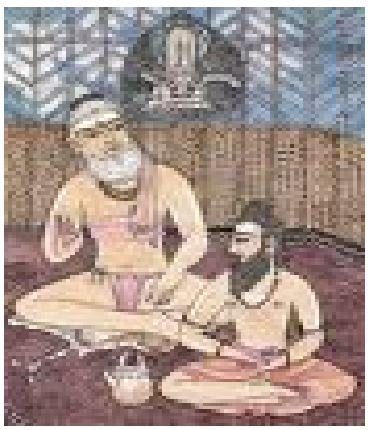


Antiche cività (2500-250 aC).



Cina

L'antico filosofo Confucio incoraggiò di partecipare regolare attività fisica il popolo cinese. Riconobbe che la mancanza di attività fisica era spesso associata con alcune malattie, riconosciute allora come malfunzioni di organi interni, quindi poiché simili a malattie cardiovascolari e diabete, prevenibili con esercizio fisico per il fitness. Da lui nacque il Kung-Fu come attività per mantenere l'organismo in buone condizioni di salute.
I programmi di allenamento di Kung-Fu consistevano in varie posizioni e movimenti con gli arti e imitazioni di diversi stili di lotta contro gli animali.
Oltre al Kung-Fu nella Cina antica si diffusero altre attività come la danza, la lotta, tiro con arco e la scherma.



India

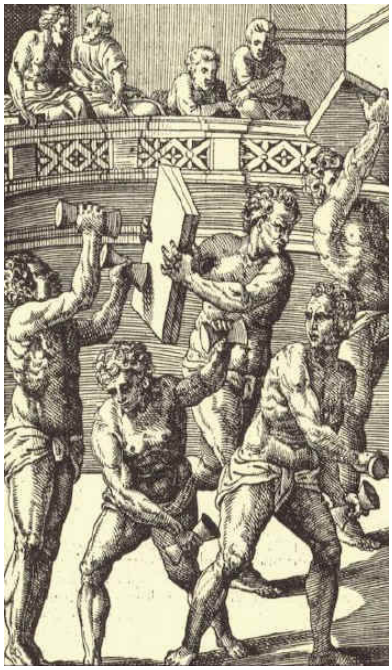
L'esercizio fisico individuale inteso come ginnastica in palestra non fu molto incoraggiato, poichè il credo religioso del buddismo e induismo preferiva sottolineare la spiritualità, trascurando l'aspetto del corpo. Tuttavia presero avvio programmi di allenamento simili al cinese Kung-fu, che rimasero conformi al credo religioso : lo Yoga.
Sebbene la sua origine esatta è rimasta incerta, lo Yoga esiste da almeno 5000 anni.
Tradotto Yoga significa "unione" e si riferisca alla filosofia indù la quale cerca in tal modo di riunire lo sviluppo di *corpo*, *mente* e *spirito*. Con questo metodo gli antichi sacerdoti indù, vivendo un stile di vita basato su meditazione e rigida disciplina, analizzarono e simularono il movimento ed i ritmi degli animali per cercare di raggiungere un equilibrio con la natura che gli

animali sembravano essere in possesso. Questo aspetto dello Yoga, chiamato Hatha Yoga, venne poi riproposto in occidente in una forma in cui viene definito con vari esercizi basatisi sulla postura e respirazione .
I filosofi indiani oltre al ricercato equilibrio con la natura hanno riscontrato con esso benefici sulla salute, per cui fitness. Tali benefici sulla salute riguardano il buon funzionamento di organi e un benessere generale in quanto anche nella realtà moderna vengono riconosciuti e approvati.

Vicino oriente (4000.250 aC)

I capi politici e miltari delle civiltà della Persia, Babilonia, Egitto, Palestina e Siria capirono l'importanza che l'efficienza fisica ed il rendimento delle forze militari era basato dal fitness inteso come attuazione di una rigorosa forma fisica.
Il migliore esempio fu l'Impero persiano. All' età di sei anni iniziava la formazione imposta dal Capo di Stato Persiano che comprendeva la caccia, lunghe marce a piedi e a cavallo e il lancio del giavellotto. Un sorta di palestra invece fu costituita per allenamenti basati sul miglioramento della forza e della resistenza piuttosto che sulla salute. Questo per creare soldati forti ed espandere l'Impero. Tuttavia la ricchezza e la corruzione dei politici e dei militari che ben presto animò la Persia portarono un indebolimento del livello di fitness dell'Impero. Di conseguenza l'indebolimento militare che si verificò portò al crollo e alla fine dell'impero Persiano.

Antica civiltà greca (2500-200 aC)

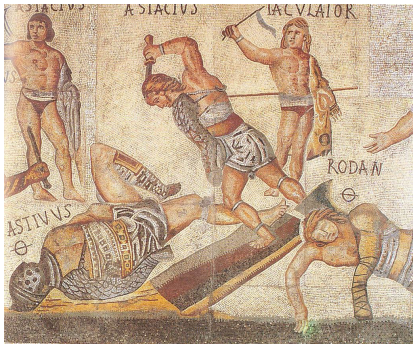


Atene

Probabilmente non ci fu più alta considerazione del fitness come per la civiltà greca.
L'idealismo della perfezione fisica, l'importanza per la bellezza del corpo, per la salute e il benessere così come si manifestò in tutta società greca non ebbe precedenti nella storia. Antichi medici greci hanno favorito la diffusione del fitness nell'antica società di Atene, tra i più importanti ricordiamo: Herode, Ippocrete e Galeno.
I greci credevano nell'importanza dello sviluppo del corpo quanto in quello della mente, in quanto il benessere mentale è necessario per quello fisico. Infatti furono i primi ad inserire la musica nell'esercizio fisico con un comune detto greco : *esercizio per il corpo e musica per l'anima*. Le attività fisiche erano svolte in palestre che consistevano in strutture chiuse per gli esercizi e uno spazio esterno per i salti e la corsa. A "vigilare" ed educare i giovani nelle palestre vi erano delle figure (*paidotribe*)che rappresentavano le moderne figure del *fitness trainer* .

Sparta

I valori fitness di Sparta erano sentiti ancor di più che ad Atene.



Lo sviluppo di una cultura fitness a sparta riguardava esclusivamente scopi militari.
Nel corso di quest'epoca numerosi e sanguinari furono gli scontri tra i popoli. Ciò rendeva necessario mantenere alti livelli di performance fitness.
I maschi della società di Sparta iniziavano all'età di sei anni fino ad età adulta erano educati dal direttamente dei membri del governo, i quali erano responsabili della formazione fisica del bambino. Tale educazione doveva garantire una formazione adatta al soldato adulto.
Anche le femmine avevano l'obbligo di mantenere una buona forma fisica per essere in grado di avere figli forti che potevano così servire nel meglio lo Stato.
I soldati di Sparta sono stati ricordati nella storia come il migliore modello fisicamente idoneo alla storia del genere umano in quanto a forza e vigore.

Civiltà romana (200aC-476 dC)

Dopo la civiltà Greca vi fu quella di Roma ad esaltare la condizione fisica segno dei più alti tempi di conquista e di espansione. In questo periodo tutti i cittadini romani di età compresa tra 17 e i 60 partecipavano al progetto di costituzione del corpo militare. Per questo tutti i romani dovevano garantire ottime condizioni fisiche per essere idonei al momento di bisogno.
L'addestramento militare consisteva anche in attività come la marcia, il salto e il lancio con disco e/o giavellotto. Questo stile di vita formò forti personaggi e conquistarono quasi la totalità del mondo occidentale. I gladiatori
Quando la ricchezza e l'eccesso della concezione materialistica della vita furono priorità più alta rispetto alla condizione fisica il popolo romano subì il suo declino.
Il lusso e il decadimento fisico dei romani fu sopraffatto dalle tribù barbariche del nord Europa, superiori fisicamente.

LA CADUTA DELL'IMPERO ROMANO (476-1400) E IL MEDIOEVO (900-1400)

Il crollo dell'Impero ad opera dei Barbari del Nord Europa simboleggia un cambiamento nello stile di vita.
Il lussuoso stile di vita dei Romani aveva portato al completo deterioramento del benessere della civiltà.
I barbari effettuavano ancora attività primitive come la caccia, la raccolta e l'allevamento, quindi attività fisica e fitness come presupposti per la sopravvivenza.
Per tanto con il crollo dell'Impero Romano si verificò un arresto nella cultura, ma l'unico evento positivo portato da questo periodo storico è stata la ripresa del fitness nello stile di vita.

"...Quando le varie
Civiltà hanno riconosciuto

l'importanza dell'attività fisica per il benessere fisico sentirono la necessità di trasmettere questa conoscenza alla loro gente…"

IL RINASCIMENTO (1400-1600)

Le guerre dell'impero ottomano hanno portato le popolazioni greche ad abbandonare le città e migrare in Italia.
A caratterizzare il Rinascimento furono infatti la ripresa culturale appresa dagli antichi greci e latini. Di grande interesse ancora il corpo umano diffuso dagli ideali degli antichi greci per la glorificazione del corpo umano. Il rinnovato apprezzamento per la vita umana che si sviluppò nel rinascimento ha creato un ambiente che era pronto per lo sviluppo e la diffusione *dell'educazione fisica* in tutta Europa.

Pertanto l'educazione fisica ed il fitness condivisero un programma comune. I programmi di educazione fisica furono il mezzo con il quale vennero diffusi i benefici e i valori del fitness nella società. Nelle scuole greche per esempio si era introdotto un programma che prevedeva la necessità di coinvolgere l'educazione fisica.



Europa del 1700-1850

In seguito al rinascimento l'Europa continentale subì notevoli cambiamenti in ambito culturale ed il fitness rimase importante tanto le tendenza derivate dal Rinascimento furono ancora seguite.
Accanto al sentimento di nazionalismo e indipendenza i vari stati hanno avuto i loro fondatori del fitness.

La Germania dopo la caduta di Napoleone fu divisa in diversi stati e un contributo in nome della difesa contro l'invasione straniera fu attribuito al lavoro di un educatore fisico : *Friedrich Jahn*. Egli sosteneva che la suscettibilità all'invasione straniere poteva essere evitata attraverso lo sviluppo fisico del popolo tedesco. Egli fu l'inventore di numerosi programmi ed esercizi oltre che alle attrezzature con le quali eseguirli. Queste attrezzature erano ospitate in impianti che offrivano la possibilità di effettuare l'esecuzione di salti, arrampicata, il famoso volteggio sviluppatosi in tutta Germania.

"… con la sua profonda vocazione medica, ha riconosciuto l'importanza del fitness per tutte le persone…"



Per Henrik Ling

Svezia

Pehr Herink Ling ha sviluppato e introdotto il programma di ginnastica e fitness diviso in tre settori principale *: l'insegnamento della disciplina, la formazione militare, la ginnastica medica.*
Egli con la sua profonda vocazione medica, utilizzando la scienza e la fisiologia ha riconosciuto l'importanza del fitness per tutte le persone.
Inoltre ha sostenuto che i programmi dovevano essere elaborati sulla base delle differenze personali.
Egli fu l'inventore dei molte tecniche del massaggio, tra cui il *massaggio svedese*. Apprese tale disciplina dal maestro Cinese Ming che praticava arti marziali e una particolare terapia manuale per a cura del corpo.

Inghilterra

Come Ling anche Arcibald MarcLaren fu affascinato della componente scientifica del fitness e divulgò i vantaggi della regolare attività fisica riscontrati sulla salute.
In particolare egli osservò le conseguenze della fatica e dello stress sul fisico. In secondo luogo ha capito che giochi e attività del tempo libero, come pure sport, non siano sufficienti per mantenere adeguati livelli di fitness nei ragazzi e nella ragazze.

America periodo coloniale (1700-1776)

L'America coloniale era una paese sottosviluppato caratterizzato da vasti territori inesplorati e deserti. Lo stile di vita di quest'epoca era composto in gran parte da arare la terra e coltivare, dalla caccia e allevamento bovini. Questo stile di vita ha fornito un buon livello di attività fisica senza necessità di ulteriore esercizio.

Stati uniti (1776-1860)

È ovvio che la cultura del fitness e della attività fisiche è stata influenzata dall'Europa.
Gli immigrati hanno portato negli USA la loro esperienza precedentemente ereditata dei loro stati, in particolare i la ginnastica tedesca e svedese.
Il presidente Thomas Jefferson ha riconosciuto la necessità di ricercare il fitness, anche se in misura estrema per portare a termine la sua ambizione di indipendenza : " Non meno di 2 ore al giorno di esercizio, se il corpo è debole, la mente non può essere forte!".
In realtà la pratica dell'educazione fisica negli Stati Uniti è mancata per tutto il XIX nella pubblica istruzione, cosa che in Europa era in vigore fin dal secolo precedente.
Nonostante la mancanza di interesse per l' attività fisica nel corso di quest'epoca, JC Warren e Catherine Beecher due scintille per **il futuro del fitness moderno in America.**



Dr JC Warren, medico e grande fautore dell'attività fisica, diede una chiara comprensione alla necessità del regolare esercizio

fisico. Come discepolo di Jahn elaboro nuovi programmi e esercizio tra cui il *Calisthenics* per lo sviluppo della forza e flessibilità muscolare utilizzando solo il peso del proprio corpo: in questo modo sono nati
il SIT-UP, lo SQUAT, IL PULL-UP.

Con al collaborazione di Catherine Beecher idealizzarono esercizi per le donne,
Utilizzando i programmi di Calisthenics e l'introduzione della musica tale attività è in stretta analogia all'aerobica e della ginnastica artistica dei nostri giorni.

STATI UNITI 1865-1900

La rivoluzione industriale ha dato luogo ad una serie di cambiamenti culturali in tutto il paese. Il progresso in campo industriale, meccanico e tecnologico ha sostituito il lavoro rurale con quello urbano e di conseguenza anche lo stile di vita. A cavallo del '900 un'epidemia di malattie non infettive e mai state prima prevalenti furono considerata una delle primarie cause di morte. Tra queste cardiopatie,
cancro e diabete di tipo II .
Gli apparenti miglioramenti di stile di vita apportati dall'avvento della rivoluzione industriale rilevarono allarmanti costi sulla salute.

Dopo la guerra civile nel 1865 interessanti programmi di educazione fisica furono studiati per migliorare la salute. Fu introdotto per la prima volta un concetto di valutazione dei progressi conseguiti utilizzando le misurazione antroplicometriche.

XX SECOLO

Simboleggia l'inizio della nuova era del fitness.
Per fronteggiare la grande guerra erano richiesti alti livelli di idoneità fisica.
Negli stati uniti un forte incoraggiamento verso i cittadini ad essere fisicamente attivi fu raggiunto grazie al presidente Roosevelt. Egli fu grande infatuatore dell'attività fisica appresa dall'ideologia degli antichi greci, riconoscendo il benessere che essa porta attraverso la sua battagli contro l'asma durante l'infanzia. In qualità di presedente ha promosso molteplici attività quali trekking, equitazione e altre attività all'aperto. Dopo di lui anche gli altri presidenti, anche se non nella stessa alta considerazione, considerarono l'impegno per il fitness come richiesta per il benessere dei cittadini.

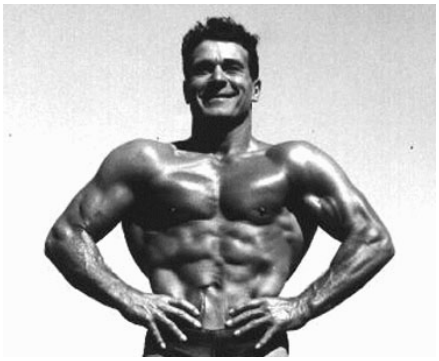
I e II GUERRA MODIALE

Europa : centinaia di migliaia furono i soldati che parteciparono alla guerra, addestrati e formati al combattimento. Dopo la guerra combattuta e vinta, le statistiche rilevarono dati inquietanti per quanto riguardava il livello di performance dei militari.



Prevalse che uno su tre non fossero idonei al combattimento e molti non fossero idonei per la guerra prima dell'addestramento.
Il governo approvò la legislazione che ordinò il miglioramento di educazione fisica all'interno delle scuole pubbliche.
Dagli anni venti, dopo la vincita della guerra, si diffuse la tendenza di rilassarsi e godersi la vita e l'esercizio fisico messo da parte.
La società degli anni venti era concentrata sulla priorità del mangiare , bere e divertirsi.

Nel 1929 il mercato azionario si blocca, segnando così l'inizio di un decennio di atroce crisi economica.
L'economia non migliorò fino a quando gli stati uniti entrarono nella seconda guerra mondiale nel 1941.
La grande depressione arrestò anche la legislazione dei programmi di fitness, ma proprio in questi periodi nacque uno dei grandi pionieri, guida della PALESTRA :
Jack LaLanne (vedi foto)



Anni 50
Egli predicò il valore della prevenzione delle abitudini di vita.
Per la sua divulgazione utilizzo negli anni 50 il nuovo mezzo di comunicazione televisivo, con il quale raggiunse i più alti livelli di odience. Nei programmi televisivi grazie a lui apparirono per la prima volta *Richard Simmons* e *Jane Fonda* .

LaLanne sviluppo programmi di fitness tra cui aerobica a terra e in acqua, esercitazione per la resistenza.
Egli ha inventato i primi attrezzi per la tonificazione e la forza: i cavo-puleggia, la prima attrezzatura per compiere lo Squat in sicurezza chiamata "Smith" e la prima Leg extension.

"Ci sono 640 muscoli nel corpo e prendo ognuno di loro in considerazione con una routine di esercizi"



Di lui parlarono in tutto il mondo incoraggiando le persone a una vita migliore
Sia fisicamente che moralmente. Jack formulò i fondamenti base della nutrizione. Oggi i medici e gli esperti di fitness riconoscono come la corretta dieta sia il principio chiave per una vita più sana.
È stato il primo a introdurre le donne con l'allenamento con i pesi ed a spingere le persone anziane e disabili all'esercizio per la salute.



"Il mio tempo è iniziato a 40

anni, ma da allora ho conosciuto molto di più sul funzionamento dei muscoli del mio corpo rispetto alla maggio parte dei medici"

"...La mia priorità assoluta nella vita è il mio allenamento ogni giorno"



Gordon (left) and Steve Reeves in Romulus & Remus.

Negli anni 50 un boom demografico influenzò il fitness moderno.

In campo scientifico furono diverse le ricerche in campo fitness.

Proposte dagli scienziati per approvare le raccomandazioni per il miglioramento della resistenza cardiorespiratoria, muscolare e della flessibilità individuando gli esercizi e l'intensità più idonee.

Il Dr Thomas Cureton, spesso denominato il Padre del fitness dopo anni di ricerche è divenne noto come uno dei principali esperti di fitness negli stati uniti e i suoi studi furono adottati in tempi più tardi anche in Europa.

I suoi lavori consistevano nello sviluppo di metodi di valutazione "della macchina umana" attraverso particolari prestazione di cardiofitness o acquatiche. Egli ha potuto contribuire alle migliori prestazioni di atleti di successo nelle olimpiadi del 1947 sottoponendo i migliori atleti ai suoi test in laboratorio.

"...è più facile mantenere una buona salute attraverso il corretto esercizio, la dieta e l'equilibrio emotivo piuttosto che ritrovarla se si è perduta..."

A partire dal 1968 il Dr Cooper ha sostenuto la filosofia che la malattia poteva essere evitata tramite trattamenti preventivi ... è più facile mantenere una buona salute attraverso il corretto esercizio, la dieta e l'equilibrio emotivo che cercare di recuperala quando la si perde.

Cooper ha sottolineato l'importanza dei benefici dell'attività fisica sulla salute riportando dati epidemiologici.

Egli soprattutto ha provato come il lavoro aerobico fosse il mezzo migliore per impedire lo sviluppo di malattie croniche. Le idee, i programmi di allenamento del Dr Cooper sono stati elaborati e utilizzati fino ai nostri tempi per fornire modelli di idoneità fisica per atleti e sportivi.

Il concetto di bellezza è un ideale innato nell'uomo, che racchiude in un unico modello il corpo e mente .

"Una solida mente può trovarsi solo in un corpo sano"

La storia del fitness non è altro che l'evoluzione della coscienza umana nei confronti del corpo umano.
Tuttavia il progresso della civiltà non ha rappresentato una costante direttamente proporzionale allo stile di vita, poiché migliori modelli di cura del corpo possono essere individuati nelle civiltà più antiche, per esempio greche e romane.
Per tanto possiamo parlare di evoluzione di "fitness e bellezza" nella storia della civiltà umana attraverso una più profonda interpretazione del corpo sottoforma di leader della salute e del benessere.

De Rosa Marta
Istruttore e consulente fitness e benessere di Roberto Eusebio