

В Интернете вы можете найти очень много информации о развитии фитнеса и в основном все правда.

Если не брать в расчет голопятую охоту наших предков, китайское кунг-фу, индийскую йогу и другие упорядоченные телодвижения наших предков, то принято считать, что современный фитнес зародился в США.

После проведенных в 50гг. тестов, выяснилось, что 60% детей не могут выполнить минимальные тесты на движения (для сравнения, в Европе - 9%). Это был шок, тем более что в тот же момент происходил так называемый «бэйби бум», колоссальный прирост рождаемости в крепкой и надежной послевоенной Америке. И в 1956 году президент Эйзенхауер создает целых 2 госоргана, призванных не просто «что-то с этим делать» (как в некоторых царствах-государствах), а с конкретными планами. В частности созданный в те годы Американский Колледж Спортивной Медицины (ACSM) и по сей день является самым авторитетным «органом по фитнесу», реально обладающий огромными средствами, знаниями и фанатами своего дела в штате.

Сегодня во всем мире фитнес – это неотъемлемая часть жизни миллионов, и современный сидячий образ жизни и неуклонная деградация физических параметров человека будет только увеличивать его приверженцев.