Користь чи шкода: як усі ми стали одержимими фітнесом

Джерело: VOGUE, адаптовано
Авторка: Clementine Prendergast

Зараз ми тренуємося більше, ніж будь-коли: пандемія змушує нас стежити за фізичною активністю ще уважніше. Але чи дійсно зацикленість на тренуваннях може завдати шкоди?

Фітнес-бум

За останні 20 років фітнес-індустрія пережила справжній бум. Зі слів Алекса Хокінса, старшого редактора зі стратегічного прогнозування в консалтинговій компанії «The Future Laboratory», *«зростання культури тренажерних залів та фітнес-клубів помітно прискорилося переважно тому, що споживачі стали більше піклуватися про своє здоров'я, але також і з тієї причини, що цей сектор дуже комерціалізований як обов'язковий складник способу життя»*.

Раніше ми підтримували фізичну форму просто заради користі для здоров'я. Сьогодні займаємося фітнесом, не лише прагнучи до саморозвитку, але і для підтримання способу життя з розкішним спортивним одягом та класними фітнес-заняттями. Хокінс також пов'язує потрібність фітнесу з популярністю соціальних мереж, *«у яких ідеали краси й тіла доведено до досконалості»*.

Природно, що пандемія посилила нашу одержимість фітнесом, адже загроза Covid-19 змушує багатьох приділяти більше уваги своєму здоров'ю і загальному добробуту. 2020 року компанія «Peloton», яка виробляє велосипеди люкс-сегменту, збільшила продажі на 172 %, тоді як британський додаток для бігу «Couch to 5K» завантажили понад мільйон разів.

З огляду на те, що більшість різновидів дозвілля були недоступними через глобальні обмеження, фізична активність стала однією з небагатьох речей, які ми могли вільно практикувати, тому таке зростання популярності активних занять цілком очікуване.

Мати спортивний вигляд чи бути здоровим

У своїй книжці Юрген Марчукат стверджує, що головна мета фітнесу сьогодні — *«мати, формувати й підтримувати спортивне тіло»*. Але проблеми виникають, якщо зовнішній вигляд і хорошу фізичну підготовку сприймають як щось єдине.

«Зовнішній доказ спортивності тіла можуть вважати важливішим, ніж хорошу фізичну форму», — продовжує він.

Достатньо провести всього кілька хвилин в Instagram, щоб дізнатися, що спортивна зовнішність людини необов'язково відповідає її фізичним можливостям, а радше є лише оболонкою. І коли заняття фітнесом розглядають як шлях до досягнення естетичного результату, це може занулити функціональні переваги вправ, як пояснює докторка Надія Креддок із Центру досліджень зовнішнього вигляду.

31-річна Емілі, яка постійно займалася спортом, сприйняла закриття тренажерних залів у період локдауну як складне випробування, тому записалася на онлайн-заняття фітнесом в Instagram.

«Було чудово мати доступ до щоденних тренувань, — каже вона. — *Я була натхненна*

виглядом тренера й у вільний час почала стежити в Instagram за безліччю фітнес-авторитетів із приголомшливими тілами».

Емілі, умотивована бажанням мати такий же підтягнутий вигляд, як фітнес-гуру з Instagram, замість того, щоб зосередитися на вправах і своєму здоров'ї, швидко зациклилася на вправах, які насправді їй шкодили.

«Гуляючи по дві години щодня і повторно переглядаючи відео з тренуваннями, я бачила результати на своєму тілі, які спочатку здавалися приголомшливими. Але потім я відчула, що стаю більш критичною до свого зовнішнього вигляду й починаю ускладнювати свої цілі дедалі більше й більше».

Але навіщо? Поза сумнівом, заняття фітнесом для естетичного результату — це всього лише ще один крок на шляху до досконалості. І чи зможе хтось точно сказати, коли її буде досягнуто?

Зі слів докторки Бріони Бемфорд, клінічної директорки Центру розладів харчової поведінки й вигляду тіла в Лондоні, нездорові стосунки з вправами — це коли *«вони стають пріоритетними проти інших аспектів життя, такими як взаємини, різні заходи, робота чи фізичне здоров'я».*

Також, як показують дослідження, що більше ви займаєтеся, то збільшується ризик розвитку залежності, особливо серед найбільш уразливих людей.