

Fitness – nowoczesne formy gimnastyczne

Wstęp.....9

Rozdział 1

Gimnastyka

- 1.1. Gimnastyka kiedyś i dziś11
- 1.2. Funkcje i znaczenie gimnastyki15
- 1.3. Kierunki, rodzaje i zadania gimnastyki16
 - 1.3.1. Gimnastyka podstawowa17
 - 1.3.2. Sport gimnastyczny21
 - 1.3.3. Gimnastyka pomocniczo-specjalna21
 - 1.3.4. Gimnastyka lecznicza..... 22

Rozdział 2

Nowoczesne formy gimnastyczne

- 2.1. Geneza i definicja fitnessu..... 23
- 2.2. Ważniejsze pojęcia dotyczące fitness..... 27
- 2.3. Podstawowe zasady treningu28
- 2.4. Rola muzyki na zajęciach fitness..... 30
- 2.5. Komunikacja.....31
- 2.6. Rodzaje fitness.....33
- 2.7. Wybrane formy fitness kształtujące wydolność fizyczną.....34
 - 2.7.1. Stepper i step jako formy treningu aerobowego.....37
 - 2.7.2. Aerobik jako forma treningu aerobowego.....39
 - 2.7.3. Spining jako forma ćwiczeń aerobowych.....40
 - 2.7.4. Fat burning czyli spalanie tłuszczu.....41
 - 2.7.5. Zumba jako ćwiczenia aerobowe.....42
 - 2.7.6. Aqua aerobic..... 42
 - 2.7.7. Nordinc walking..... 44
- 2.8. Wybrane formy fitnessu kształtujące sylwetkę.....45

2.8.1. ABT jako ćwiczenia te kształtujące brzuch pośladki i uda.....	46
2.8.2. ATC jako ćwiczenia antycellulitowe.....	46
2.8.3. Body building.....	46
2.8.4. Body pump.....	47
2.8.5. TRX.....	48
2.8.6. Body Ball.....	48
2.9. Mieszane formy fitnessu.....	49
2.9.1. Full Body Workout.....	49
2.9.2. Crossfit.....	49
2.9.3. Trening interwałowy.....	50
2.9.3. TBC.....	51
2.9.4. Circuit training.....	51
2.10. Relaksacyjne formy fitnessu.....	52
2.10.1. Stretching.....	52
2.10.2. Joga.....	53
2.10.3. Callanetics.....	54
2.10.4. Pilates.....	55

Rozdział 3

Korzyści wynikające z systematycznego uczestnictwa w ćwiczeniach rekreacyjnych

3.1. Oddziaływanie uczestnictwa w zajęciach fitness na wybrane składowe sprawności fizycznej.....	57
3.2. Wpływ ćwiczeń fitnessu na sprawność psychiczną oraz społeczną.....	64
3.3. Korzyści zdrowotne treningu rekreacyjnego.....	65

Podsumowanie..... 66

Bibliografia..... 70

Spis rysunków..... 75

Spis tabel..... 76