Formy zajęć typu fitness. Studium na wybranych przypadkach.

Wstęp…….5
Cel i metodologia badan …….7

Rozdział 1.
Fitness jako dysyplina sportowa.
1.1 historia fitnessu……. 10
1.1.1 ewa chodakowska jako promotorka fitnessu w Polsce……. 12
1.2. Wazniejsze pojęcia dotyczace fitnessu……. 14
1.2.1 główne zasady treningu……. 15
1.3 fitness a dieta …….17
1.3.1. Mikroelementy oraz makroelementy…….19
1.3.2. Weglowodany……. 20
1.3.3. Bialko …….21
1.3.4. Tluszcz …….21
1.3.5. Woda a zdrowy styl zycia……. 22
1.4. Rodzaje fitness …….23
1.5. Formy fitnessu kształtujące wydolnosc fizyczna……. 24
1.5.1. Stepper i step jako formy treningu aerobowego……. 26
1.5.2. Aerobik jako forma treningu aerobowego …….27
1.5.3. Spining jako forma cwiczen aerobowych …….28
1.5.4. Fat burning czyli spalanie tluszczu …….29
1.5.5. Zumba jako cwiczenia aerobowe …….29
1.5.6. Aqua aerobic……. 30
1.5.7. Jazda na rowerze …….31
1.5.8. Jogging i bieganie……. 31
1.5.9. Spacer jako forma cwiczen aerobowych……. 32
1.5.10. Nordic walking …….34
1.6. Formy fitnessu kształtujące sylwetke……. 34
1.7. Mieszane formy fitnessu……. 35
1.7.1. Full body workout czyli mieszana forma fitnessu……. 36

1.7.2. Crossfit …….36
1.8. Trening interwalowy …….37
1.9. Relaksacyjne formy fitnessu …….38
1.10. Silownie zewnetrzne (outdoor fitness centres)…….39

Rozdział 2
Najpopularniejsze formy fitnessu w Polsce
2.1. Najpopularniejsze formy fitnessu wśród kobiet……. 41
2.2. Najpopularniejsze formy zajęć typu fitness wśród mezczyzn……. 42
2.3. Fitness na swiezym powietrzu (outdoor fitness) …….43

Zakończenie……. 47
Bibliografia……. 49
Spis tabel …….51
Spis ilustracji……. 53