

Zastosowanie metod stylizacji sylwetki poprzez aktywnosc ruchowa i aparature fizykalna

Wstęp..... 3

Rozdział I

Wpływ aktywnosci ruchowej na zdrowie człowieka

1.1.Historia sportów siłowych – kulturystyki..... 4

1.2. Podstawowe pojęcia i definicje związane z ruchem i aktywnoscia człowieka 10

1.3. Wytyczne dla aktywnosci fizycznej19

1.4. Znaczenie aktywnosci ruchowej w życiu człowieka25

1.4. Znaczenie aktywnosci ruchowej w życiu człowieka25

Rozdział II

Modelowanie sylwetki za pomoca urzadzen i cwiczen

2.1. Przykladowe urzadzenia kosmetologiczne do modelowania sylwetki30

2.2. Zajecia modelujace sylwetke41

2.2.1. Ovoball i pilaste..... 41

2.2.2. Fit ball i Shape42

2.2.3. Fat burner i Fitness jumping43

2.2.4. Aeroboxing i Tbc43

2.2.5. Body sculpt i Abs44

2.2.7. Step i step & shape46

2.2.8. Body mega tube i cellulit workout..... 47

2.2.9. Latino dance i Fit dance i En joy..... 47

2.2.10. Zumba fitness i Stretching i Joga..... 48

Rozdział III

Metodologia badan

3.1.Cel badan50

3.3. Metoda badan..... 52

3.4. Wyniki badan i ich omówienie	52
3.4.1. Uwarunkowania społeczno-demograficzne uczestnictwa kobiet w zajęciach ruchowych oraz zabiegach kosmetycznych.....	52
3.4.2. Zdrowie i styl zycia	58
3.4.3. Bariery oraz wady uczestnictwa w zajęciach oraz zabiegach.....	60
Wnioski	62
Bibliografia.....	64