

Spis treści

1. Fitness a rekreacja ruchowa	3
<i>Dorota Opoka</i>	
2. Systematyka ćwiczeń kształtujących	6
<i>Jadwiga Prywer</i>	
3. Terminologia stosowana w fitness	18
<i>Żywilla Brańska</i>	
4. Fitness - nowoczesne formy gimnastyki	24
<i>Dorota Pietrzyk</i>	
5. Muzyka w fitness	37
<i>Ewa Stepień</i>	
6. Metodyka zajęć fitness	40
<i>Ewa Stepień</i>	
7. Choreografia w fitness	42
<i>Ewa Stepień</i>	
8. Przykładowe układy choreograficzne stosowane w lekcjach fitness	52
<i>Dorota Pietrzyk</i>	
9. Organizacja i bezpieczeństwo zajęć	55
<i>Kinga Michnik</i>	
10. Sylwetka instruktora fitness	67
<i>Dorota Opoka</i>	
11. Podstawy żywienia przy zwiększonej aktywności ruchowej	76
<i>Dorota Pietrzyk</i>	