

<i>Od autora</i>	7
<i>Wstęp</i>	7
I. Współczesny rytm życia i fitness	8
Tempo współczesnego życia i funkcjonowanie człowieka	8
Schorzenia cywilizacyjne jako wyraz braku adaptacji do zmian środowiska	8
Budowa ciała człowieka i jego konsekwencje w aspekcie aktywności	
fizycznej	9
II. Fitness i jego początki	11
Ćwiczenia aerobowe i początki współczesnego fitness	12
Metabolizm i współczesny sposób odżywiania	13
Otyłość problemem cywilizacji	13
Sposób odżywiania a jakość życia	13
Umysł a potrzeby współczesnej cywilizacji	14
Mechanizacja życia a możliwości twórcze człowieka	14
Mechanizacja życia a świat przeżyć i uczuć	14
Indywidualizacja życia a potrzeby emocjonalne	15
III. Fitness jako pojęcie	16
Pochodzenie słowa fitness oraz wynikające z tego wskazówki praktyczne	16
Definicja fitness	16
IV. Interpretacja fitness	18
Fitness jako współczesny trend	19
Fitness jako produkt rynkowy	19
Fitness jako atrybut ciała fizycznego	19
Fitness jako stan funkcjonowania ciała człowieka	19
Fitness jako cecha współczesnego człowieka	19
Fitness jako nowe spojrzenie i rozumienie ciała człowieka	20
Fitness jako nowoczesny sposób zarządzania ludzkim ciałem	
i jego zasobami	20
Fitness jako nowa gałąź wiedzy	20
Fitness jako koncepcja, strategia życia	20
Fitness jako sposób na życie, styl życia współczesnego człowieka	21
V. Aspekty fitness	23
Fitness całościowy	23
Fitness fizyczny	23
Fitness umysłu	24
Fitness emocji, uczuć	24

VI. Wartości fitness	25
Edukacyjne	25
Wychowawcze	25
Terapeutyczne	26
Prewencyjne	26
Utylitarne	27
Hedonistyczne	27
Ekonomiczne	28
VII. Usługi rekreacyjne a usługi fitness	28
Klub rekreacyjny a klub fitness	29
VIII. Koncepcja bycia fit	29
Mini-test – czy jestem fit?	29
Co to znaczy być fit?	33
Fitness i współczesny człowiek — czy jesteśmy fit?	34
Czy możemy być fit czyli dla kogo jest fitness	36
IX. Piramida fitness	37
X. Fitness fizyczny i jego komponenty	38
Wytrzymałość sercowo-oddechowa	38
Wytrzymałość mięśniowa	39
Siła mięśniowa	40
Elastyczność ciała	40
Kompozycja ciała	41
Sposób odżywiania	43
XI. Fitness i kultura fizyczna	46
Fitness a wychowanie fizyczne	46
Fitness a rekreacja ruchowa	47
Fitness a sport	48
Fitness a rehabilitacja ruchowa	49
XII. Bezpieczeństwo w fitness	50
Fitness kadry	50
Wskazówki do realizacji zajęć fitness fizycznego	
w aspekcie zachowania bezpieczeństwa	51
Odpowiedni poziom wiedzy i umiejętności instruktora	51
Zapewnienie bezpiecznego środowiska realizacji zajęć	52

Dobór ćwiczeń zapewniający bezpieczeństwo	52
Prawidłowy sposób prowadzenia zajęć	52
Prezentacja i wykonywanie ćwiczeń we właściwy sposób	
przez instruktora i ćwiczących	53
Znajomość poziomu fitness przez instruktora	
i uczestników	53
Obserwacja osób ćwiczących przed, podczas	
i po zakończeniu zajęć	53
Stały kontakt wizualny i werbalny instruktora	
z uczestnikami	54
Aktywne i kompetentne reagowanie	
na zachodzące zmiany	54
Systematyczne doskonalenie i doształcanie	
instruktora i ćwiczących	54
Osobiste ubezpieczenie instruktora i uczestników	54
Piśmiennictwo	56