

SPIS TREŚCI

I. <i>Dorota Ambroży</i> . Słowo wstępne	6
II. <i>Tadeusz Ambroży</i> . Biologiczne i motoryczne aspekty treningu fitness	7
III. <i>Dorota Ambroży</i> . Fitness jako wieloaspektowe zjawisko w kulturze fizycznej	17
III. <i>Dorota Maria Opoka</i> . Fitness – styl życia człowieka XXI wieku ..	22
IV. <i>Aleksandra Zarębska</i> . Fitness jako przejaw niezależności społecznej i zawodowej kobiet	27
V. <i>Artur Niedziółka</i> . Bieg sposobem na zdrowe życie	33
VI. <i>Artur Niedziółka, Jacek Biernacki</i> . Realizacja zadań treningowych biegaczy przy pomocy gier i zabaw lekkoatletycznych	39
VII. <i>Ewa Stępień</i> . Body ball – ćwiczenia wzmacniające z piłkami ..	46
VIII. <i>Agnieszka Czajkowska</i> . Organizacja pracy w klubie fitness z osobami o różnym stopniu zaawansowania i w różnym wieku ...	53
IX. <i>Tadeusz Ambroży, Dorota Ambroży</i> . Trening gibkości w fitness – ujęcie kompleksowe	58
X. <i>Piotr Godlewski</i> . Kształcenie kadr instruktorskich w fitness – potrzeba ciągłej modernizacji	65
XI. <i>Jacek Głuch</i> . Fitness w izolacji penitencjarnej	71
XII. <i>Żywilla Brańska</i> . Historyczne uwarunkowania rozwoju form muzyczno-ruchowych i ich rodzaje stosowane w fitnessie	78
XIII. <i>Tadeusz Ambroży</i> . Posłowie	86