

17. Rukopis autora Vukajlovića pod nazivom „Fitness i aerobik“ napisan je na 219 stranica kompjuterski obrađenog teksta, odštampanog na standardizovanom A4 formatu, prezentovanih kroz devetnaest poglavlja sa odgovarajućim podpoglavljima: 1. Pojam Fitnessa, 2. Mjere preventive i opreza, 3. Fitness centri, 4. Prikaz vježbi za osnovne mišićne grupe, 5. Fitness programi, 6. Aerobik, 7. Pilates, 8. Vježbe istezanja - stretching, 9. Bodibilding, 10. Joga, 11. Ishrana u fitness programu, 12. Deset koraka za maksimalni učinak, 13. Ishrana u vansezoni i prije takmičenja, 14. Važnost vode i suplementacije, 15. Fitness na radnom mjestu, 16. Fitness vježbe za korekciju kičmenog stuba, 17. Fitness vježbe za trudnice, 18. Pilates za trudnice, 19. Literatura sa prilogom vježbi za pojedine mišićne grupe.

Priloženi rukopis, izložen na jasan i razumljiv način sa adekvatnim naučnim i stručnim terminima za definisanje priloženog materijala, usklađen je sa postojećim standardima kod nas i u svijetu, što doprinosi kvalitetu priloženog materijala. U rukopisu je ispoštovan APA sistem za navođenje imena autora ili citiranja njihovih radova.

U rukopisu su integrisana savremena naučna teorijska i metodološka znanja i rezultati istraživanja većeg broja domaćih i inostranih autora, kao i iskustva trenera koji su svojim brojnim radovima objavljenim u naučno-stručnim časopisima i publikacijama doprineli metodičkom oblikovanju fitnessa i aerobika.

Sadržaj rukopisa obogaćen brojnim ilustracijama, predstavlja pokušaj multidisciplinarnog prikaza fitnessa i aerobika, i predstavlja podstrek i putokaz za svakog ko želi da učini nešto korisno za svoj kvalitetniji život.

Na osnovu iznjetog, rukopis „Fitness i aerobik“ može da se koristi kao udžbenik za studente osnovnih akademskih, master, posle diplomskih i doktorskih studija, kao dopunska i osnovna literatura, i svim ostalim stručnjacima koji se bave pedagoškim radom u vaspitno-obrazovnim institucijama različitog nivoa obrazovanja za realizaciju svojih aktivnosti.

Istočno Sarajevo, 3.12.2012. g.

Dr Danko Pržulj, redovni profesor
na predmetima Antropomotorika i Sportska rekreacije
Fakultet fizičkog vaspitanja i sporta Univerzitet Istočno Sarajevo

