

## **PREDGOVOR**

Fitness kao nov vježbovni pokret doživio je ekspanziju krajem prošlog vijeka. U početku nastao kao modni trend, vremenom postaje sve više potreba savremenog čovjeka čije su motoričke, funkcionalne i zdravstvene sposobnosti sve više ugrožene savremenim načinom života (hipokinezija). Da bi izbjegao taj negativni uticaj čovjek sve više počinje da se aktivno bavi fitnessom (raznim programima koji se nude), ali često u tim raznim ponudama za vježbanjem nema adekvatne informacije i saznanja o stvarnim potrebama i rezultatima samog vježbanja. S ciljem da se izbjegnu eventualni negativni efekti vježbanja neophodno je bilo da se vježbačima ponudi minimum literature koja će im poslužiti u svakodnevnom životu radi lakšeg i stručnijeg vježbanja.

Knjiga FITNESS I AEROBIK nastala je kao plod petogodišnjeg rada na Fakultetu sportskih nauka, Univerziteta "APEIRON" u Banjoj Luci. Sadržaj je u potpunosti prilagođen Nastavnom planu i programu predmeta Fitness i aerobik koji se izvodi po "Bolonji", kao jednomjesečni modul u okviru izbornog programa. Kao i Nastavni plan i program, knjiga obuhvata teoretski i praktični dio predmeta, pa je u tom smislu prilagođena studentima fakulteta i može poslužiti kao osnovna literatura za pripremanje kako teoretskog tako i praktičnog dijela ispita.

Knjiga pruža optimalan dio teoretskih sadržaja i praktičnih prikaza fitness i aerobik programa koji mogu, prije svega studentima a isto tako i trenerima fitnessa i aerobika kao i svakom rekreativcu, dati dovoljnu osnovu za samostalno bavljenje fitnessom i aerobikom. Knjiga može korisno poslužiti trenerima fitnessa, a isto tako i svakom rekreativcu a pogotovu danas kada savremeni način života (hipokinezija) sve više utiče negativno na njegove životne, radne i zdravstvene sposobnosti.

Bilo da fitness i aerobik treniraju u klubovima ili da samostalno upražnjavaju kao dobru rekreaciju, knjiga će podići svijest vježbača i potrebu da se fitness i aerobik vježbe moraju raditi stručno i kvalitetno, jer bi u suprotnom izostali očekivani pozitivni efekti a postojala bi mogućnost i negativnih ishoda kao što su povrede, zamori, napuštanje vježbanja itd.

Knjiga je samo polazna osnova za realizaciju određenih FITNESS I AEREObIK programa. Za uspješniju realizaciju fitness i aerobik programa, pored pedagoga fizičkog vaspitanja i trenera fitnessa i aerobika, neophodno je uključiti ili konsultovati i stručnjake iz drugih oblasti kao što su ljekari, fizioterapeuti, nutricionisti i drugi.

**AUTORI**