

# PREĐGOVOR

Fitness je fenomen današnjice proistekao iz fit filozofije kojoj je osnovni cilj živeti zdravo, kvalitetno, biti u formi, biti u kondiciji, biti dobro raspoložen, biti *fit*, dobro funkcionisati u životu, radu, odbrani, sportu, rekreaciji, optimalno ispoljavajući svoje antropološke karakteristike i potencijale.

Fitness pokret u svetu i kod nas je u velikoj ekspanziji upravo iz navedenih razloga, ali još i više, zbog ugroženosti čoveka i njegovog opstanka, jer je *hipokinezija* kao bolest nekretanja ugrozila čovekovu biološku suštinu, a *stres* i stalne tenzije uzrokovani ubrzanom načinom života, razaraju čovekov nervni sistem. U ovom kontekstu, vredna je pažnje Paracelzusova misao: "Zdravlje nije sve, ali bez zdravlja, sve je ništa!"

Kako bi se suprotstavio negativnim uticajima aktuelnog načina života, čovek je izmislio novi vežbovni oblik i pokret, koji je primeren njegovim potrebama za kretanjem, a to je FIT-NESS.

Fitness nije ni sport, ni rekreacija, ni rehabilitacija; fitness je poseban pristup zdravom načinu života putem sporta, rekreacije i rehabilitacije, koji se ostvaruje adekvatnim *telesnim aktivnostima*, *odmorom* i *ishranom*, uvažavajući polne, uzrasne, kondicione i druge karakteristike.

Izučavajući fenomen *fitness*—a deset godina i učestvujući aktivno u njemu kao profesor, sudija i animator, kao i na bazi praktičnog iskustva, želeo sam da u knjizi FITNESS prikažem ovaj fenomen današnjice sa teorijsko—metodičkog, tehničko—tehnološko—trenažnog, marketinškog i menadžmentskog aspekta, jer kod nas ne postoji knjiga o fitness—u koja na sveobuhvatan način opisuje ovaj novi vežbovni pokret.