**Body shape - sylabus**

Body Shape to nowoczesna forma ćwiczeń fitnes, która wpływa na wyrzeźbienie całego ciała. Oprócz wizualnych zmian w wyglądzie sylwetki, ćwiczenia gwarantują poprawę samopoczucia i dają zastrzyk energii. Dzięki ćwiczeniom Body Shape można wyrzeźbić newralgiczne partie swojego ciała: brzuch, uda, pośladki i ramiona. Efektem regularnych treningów jest wysmuklenie sylwetki oraz poprawa jędrności skóry. Podczas zajęć Body Shape stosowane są dodatkowe rekwizyty w postaci hantli, gum bądź stepów. Przykładem ćwiczeń zasadniczych są wszystkie z grupy wzmacniających. Po ich wykonaniu czyli tuż przed zakończeniem treningu, należy przeznaczyć kilka minut na rozciąganie i relaksację.  
  
Treści programowe:  
1. Bezpieczeństwo i higiena zajęć  
2. Nauka rozgrzewki, prawidłowe rozłożenie siły na poszczególne etapy ćwiczeń  
3. Kształtowanie wytrzymałości poprzez intensywną rozgrzewkę  
4. ćwiczenia wzmacniające z piłkami easy ball  
5. Ćwiczenia mięśni brzucha i grzbietu  
6. Ćwiczenia z hantelkami- wzmocnienie mięśni rąk  
7. Ćwiczenia rozciągające z taśmami  
8. Nauka rolowania  
9. Ćwiczenia wzmacniające nóg  
10. Ćwiczenia w parach- nauka wspomagania się nawzajem w ćwiczeniach  
11. Ćwiczenia przy poręczach- wzmacniające i rozciągające  
  
Efekty nauczania:  
-lepsze wyczucie ciała. Poprawa jego motoryki oraz postawy  
- poprawa kontroli, ekonomiki i koordynacji ruchów  
- wzrost samoakceptacji i poprawa samopoczucia  
- świadomość potrzeby aktywności fizycznej na co dzień  
  
Bibliografia:  
1. D. Ambroży, A. Ambroży „Fitnes w kulturze fizycznej”, Kraków, 2010  
2. D. Olex „Fitnes- metodyka i praktyka”, Katowice, 2001  
3. D. Olex-Mierzejewska „Fitnes- teoretyczne i metodyczne podstawy prowadzenia zajęć”, Katowice, 2002