**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