

AJÁNLÁS

„Tánczos Zoltán »A fitness és a személyi edzés alapjai« című, a Testnevelési Egyetem számára készített tankönyvi anyaga napjaink izgalmas témakörét érinti.

A gyógytestnevelés a teljes megújulás felé halad a »mindent szabad, ami nem árt« elvnek megfelelően. Egyre inkább közvetíti a teljes testkulturális paletta által kínált lehetőségeket. Ebbe a sorba illeszkedik – ugyanakkor újdonság erejével is hat – a szerző összefoglaló és egyben úttörő munkája.

Az izomcsoportok célzott fejlesztése a sportban, de a gyógyászatban, így a gyógytestnevelésben is az egyik legfontosabb követelmény.

Ebben a tankönyvben bárki remekül tud tájékozódni – akár laikusról, akár szakemberről van szó. Az egyes kondicionáló gépek sajátosságait könnyű megérteni, azok felhasználhatósága, alkalmazási területei egyértelműek, a mozgásterápia szolgálatába állítva pedig várhatóan jelentősen emelkedik azok köre, akik ilyen vagy ehhez hasonló gépek segítségével kívánják egészségüket helyreállítani.

A szerző nagyszerű ábrák, fotók segítségével könnyíti meg a tájékozódást, azonnal lehet érteni az egyes eszközök működésének és hatásainak lényegét. A könyv logikus felépítésű, arányosan szerkesztett, világos, áttekinthető, élvezetes írásmű.”



Dr. Gunda András
gyógytestnevelés szakvezető tanár
Testnevelési Egyetem

„Gratulálok a szerzőnek, aki egy rendkívül összetett, sok szempontot figyelembe vevő szakkönyvet írt személyi edzők számára. A könyv szerkesztése és a fejezetek tartalmi összerendezése didaktikai és sportszakmai szempontból egyaránt kiváló. A piacon található hasonló témájú könyvek közül kiemelkedik, így a sportedző képzések, személyi edzői kurzusok hallgatóinak melegen ajánlható, akár önálló tankönyvként is.”



Dr. Osváth Péter
sportorvos, rehabilitált egyetemi docens
Testnevelési Egyetem

Örömmel vettem a kezembe Tánczos Zoltán könyvét, amely véleményem szerint szükséges és fontos szakirodalmi forrás a hazai sportszakemberképzés és az érdeklődő egyének szakmai fejlődését tekintve is.

A magyar lakosság magas inaktivitási szintjét és káros szenvedélyekkel teli életmódját az iskolai testnevelés, munkahelyi egészségfejlesztő programok, illetve a személyi edzés együttesen változtathatja pozitív irányba. A könyv komplexebb és logikus formában mutatja be a személyi edzéshez tartozó ismereteket, amelyben a gyakorlati hasznosság érdekében szerepet kap a képességfejlesztés, a tesztelés, a fittség, a mozgásterápia, a prevenció és a rehabilitáció is.

Tudományos alapossággal és jelleggel kerül bemutatásra a fitnesszel és a wellnesszel kapcsolatos történet, elmélet és gyakorlati hasznosság, amely kitér a különböző területekre, irányzatokra és lehetőségekre.

Fontos része a könyvnek az eszközök, gépek, felszerelések és edzeshelyszínek része, amelyek hasznos képekkel és ábrákkal jelennek meg.

A könyv kiemelt iránya a személyi edzés, amely különböző szintű vendégekkel (sportolókkal) foglalkozó szakemberek számára is hasznos útmutatót, segítséget ad.”



Dr. habil Bognár József
habilitált egyetemi docens, intézetigazgató
Eszterházy Károly Egyetem
Sporttudományi Intézet
