

KÖSZÖNTŐ

Kedves Olvasó!

Könyvünk napjaink izgalmas és gyakran a középpontban álló területét mutatja be, amelyről többféle forrásból, sokszor eltérő és pontatlan információkat kapunk. Céлом ebből fakadóan az volt, hogy átfogóan, korszerű megközelítésben mutassam be a fitneszt és felhasználásának széles körű lehetőségeit a személyi edzésben.

A fittségi edzések és a kondicionális képességek a koordinációs készség hatékony fokozásán és az egészség megszilárdításán túl egészségünk helyreállításának és egyes megbetegedések leküzdésének is hatékony módszereiként szolgálhatnak. A fitneszt korábban sokan félreértelmezve kizárólag a testépítéssel kapcsolták össze és egymás szinonimájaként emlegették, miközben a két fogalom mind jelentéstartalmában, mind eszközeiben teljes mértékben eltér egymástól.

A testépítés jellemzően versenysport (akárcsak az aerobik), míg a fitness részben versenysportként, részben pedig – sokkal inkább – rekreációs sportként szolgál a legtöbb ember számára.

Mindemellett pedig számtalan fogalmi zavar és téves elképzelés is uralkodik, gyakran a média és a különféle üzleti érdekeltségű lobbik ténykedései következtében.

Ez a könyv egyrészt a korszerű fitnessgépek és eszközök használatának teljes körű, részletes leírását tárgyalja. A szakszerű felhasználási útmutatás és edzésmódszertani ismeretek nyújtása mellett megismerheti belőle, hogy pontosan milyen izmok vesznek részt egy adott mozgás kivitelezésében. Megtudhatja, hogyan lehet ezeket az izmokat helyesen és eredményesen erősíteni vagy nyújtani. Ezenfelül arra is választ kap, hogy milyen mozgásterápiás célok megvalósítására alkalmas egy adott fitnesseszköz, valamint az esetleges veszélyekről és ellenjavallt esetekről is informálódhat.

A sportmozgás, a fitness azonban nem csodaszer. Szakszerű irányítás, a személyi edző irányítása nélkül gyakran eredménytelen, sőt bizonyos esetekben még ártalmas is lehet. A magas szinten képzett személyi edző szerepe ezért kiemelkedő fontosságú, legyen szó bármilyen fitnesszedzésről. A könyv másrészt ezekre a feladatokra és ismeretekre tér ki.

Az írásmű a sportszakmai közönség számára készült: az OKJ-s személyiedző-tanfolyamok hallgatóinak, testépítés- és fitnessoktatóknak, edzőknek, testnevelő tanároknak, gyógytestnevelő-tanároknak, gyógytornászoknak, rekreációs szakembereknek, valamint aktív sportolóknak és élsportolóknak.

Személyi edzői munkám során magam is gyakran találkozom olyan emberekkel is, akik különféle veleszületett vagy szerzett betegségeik ellenére aktív, sportos és teljes életet élnek. Mindez megfelelő tárgyi és személyi feltételek mellett lehetséges és egyben követendő példa. Gyakori probléma az ízületek, főként a térd, a váll és a csípő elváltozásai, amelyek elővigyázatos és körültekintő edzőmunkát igényelnek. Továbbá igen jellemző az elhízásban szenvedők, a szív- és érrendszeri megbetegedéssel, illetve különféle gerincproblémákkal küszködők magas száma is, akiknek a szakszerűen irányított mozgásterápia a megoldást és akár a teljes gyógyulást is jelentheti.

A fitness tehát erőfejlesztésen és testünk formálásán kívül egészségünk megóvására és helyreállítására is kiválóan alkalmas, amit egy életen át művelni kell!

Ezúton szeretnék köszönetet nyilvánítani a Tisztelt Lektoroknak, a Szakértőknek, a Kiadó munkatársainak, a Családomnak és a Barátaimnak. Ők azok, akik munkájukkal, tapasztalataikkal és biztatásukkal mindvégig támogatták a könyv létrejöttét.

Köszönettel tartozom továbbá az egyetemi Hallgatóimnak, a hozzám személyi edzésre járó Tanítványaimnak és a Munkatársaimnak is a konstruktív kritikákért, amelyekkel hozzájárultak az immár negyedik kiadás még komplexebbé válásához.

Kívánom, hogy Ön is forgassa haszonnal!



Tanczos Zoltán

Tanczos Zoltán
egyetemi óraadó tanár, doktorandusz
Testnevelési Egyetem
Sporttudományok Doktori Iskola