

Zbigniew Borek

"Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie", Charles B. Corbin [et al.], [Poznań 2007] : [recenzja]

Bibliotheca Nostra : śląski kwartalnik naukowy 3/3, 53-54

2008

Artykuł został opracowany do udostępnienia w internecie przez Muzeum Historii Polski w ramach prac podejmowanych na rzecz zapewnienia otwartego, powszechnego i trwałego dostępu do polskiego dorobku naukowego i kulturalnego. Artykuł jest umieszczony w kolekcji cyfrowej bazhum.muzhp.pl, gromadzącej zawartość polskich czasopism humanistycznych i społecznych.

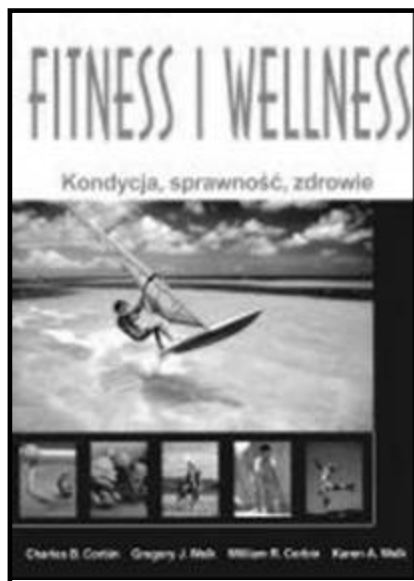
Tekst jest udostępniony do wykorzystania w ramach dozwolonego użytku.

RECENZJE

Zbigniew Borek

Fitness i wellness. Kondycja, sprawność, zdrowie.

Charles B. Corbin, Gregory J. Welk, William R. Corbin, Karen A. Welk



Wiele osób zapewne zna sentencję Decimusa Juniusa Juwenalisa: „W zdrowym ciele zdrowy duch”. Prezentowany podręcznik stanowi kompendium wiedzy potrzebnej, by owe „zdrowe ciało” było dane każdemu, niezależnie od wieku i statusu materialnego.

By osiągnąć kondycję, dobre samopoczucie i prowadzić zdrowy styl życia, same chęci nie wystarczą – potrzebna jest wiedza.

Jestem przekonany, że książka *Fitness i wellness* taką wiedzę w sposób rzetelny, profesjonalny i przystępny przedstawia.

Niemal każda z 350 stron przekonuje czytelnika o wkroczeniu na drogę fitness i wellness, którego ważnym elementem jest filozofia HELP (Health, Everyone, Lifetime lifestyle change, Personal) i zdrowy styl życia.

Podręcznik składa się z 15 rozdziałów, sześciu aneksów i bibliografii.

Rozdziały są uszeregowane tematycznie, zawierają wiele przejrzystych tabel, rycin i ilustracji. Oto tytuły niektórych z nich:

- Wykorzystanie umiejętności samokontroli do przyjęcia stylu życia.
- Korzyści zdrowotne aktywności fizycznej.
- Jaka ilość ćwiczeń fizycznych jest wystarczająca.
- Planowanie aktywności fizycznej.
- Aktywność fizyczna związana ze stylem życia.
- Wydolność sercowo-naczyniowa.
- Gibkość.
- Sprawność mięśni.
- Odżywianie i budowa ciała.
- Kontrolowanie stresu (stres a zdrowie).
- Jak zmienić swój tryb życia.

Mocną stroną są również ćwiczenia praktyczne w postaci ankiet podsumowujących dane partie wiedzy.

Wartość edukacyjna tej książki to nie tylko dostarczana informacja, to także wiedza jak to zrobić, by zmienić swój styl życia.

Słabą stroną jest tłumaczenie, ale nie na tyle, by zniechęcić do lektury. Gorąco polecam, a wszystkim potencjalnym czytelnikom życzę zdrowego ducha (w zdrowym ciele oczywiście).

Dr Zbigniew Borek jest pracownikiem Katedry Turystyki, Rekreacji i Zarządzania AWF im. Jerzego Kukuczki w Katowicach.