

DRAGI SVI!

Pošto nismo u situaciji da uživo radimo zadatke, evo kratkog uputstva kako da prikupite poene koji su vam potrebni.

1. Svi studenti su u obavezi da mi pošalju dva video snimka (u trajanju do 10 minuta) sa vežbama koje mogu izvoditi u kući ili napolju (ne u teretani).
2. Pojedinačno ili u paru, treba da napravite Power point prezentaciju na neku od predloženih tema.
3. Ko bi hteo veći broj poena, može da napiše seminarski rad sa slobodno odabranom temom ili da mi se javi za usmerenje.
4. Mail za kontakt: rominaherodek@gmail.com Sve mailove koje budete slali naslovite FIT I WELL 20/21. U PORUCI NAPIŠITE IME I PREZIME I BROJ INDEKSA.

TEME ZA IZRADU PREZENTACIJA

1. Istorijski razvoj fitnesa
2. Metode grupnog fitnesa
3. Metode persnalnog fitnesa
4. Aerobno vežbanje
5. Metode funkcionalnog fitnesa
6. Intervalne metode
7. Home workout (vežbanje kod kuće)
8. Stott pilates
9. Barre fitnes (vežbanje uz baletski štap)
10. Calisthenics metod
11. Inverzioni trening
12. Pound fitnes (vežbe sa udaraljka)
13. Dance fitnes (plesni fitnes)
14. HIT metod
15. Fit kid (fitnes za decu)
16. Mama fitnes
17. Senior fitnes
18. Kineski fitnes
19. Face fitnes (vežbe za lice)
20. Joga
21. Pet tibetanaca (vežbe večne mladosti)
22. Wellness-koncept savremenog života
23. Istorija wellnessa
24. Meditacija
25. Spa tretmani
26. Upotreba saune
27. Istorija masaže
28. Vrste masaže