

SADRŽAJ

1. UVOD	5
2. DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA AUTORA KOJI SU SE BAVILI ISTRAŽIVANJEM POZITIVNOG UTICAJA FIZIČKE AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE ČOVJEKA	7
2.1. FIZIČKA AKTIVNOST I VJEŽBANJE ZA OČUVANJE ZDRAVLJA	7
2.2. PIRAMIDA FIZIČKE AKTIVNOSTI.....	9
2.3. KALORIJSKA POTROŠNJA PRI FIZIČKOJ AKTIVNOSTI.....	11
2.4. PREVENTIVNI I TERAPIJSKI EFEKAT FIZIČKE AKTIVNOSTI NA ZDRAVLJE	12
2.4.1. FIZIČKA AKTIVNOST, KORONARNE BOLESTI I INFARKT MIOKARDA ...	12
2.4.2. FIZIČKA AKTIVNOST I GOJAZNOST	13
2.4.3. FIZIČKA AKTIVNOST I DIJABETES	14
2.4.4. FIZIČKA AKTIVNOST I MALIGNA OBOLJENJA	14
2.4.5 FIZIČKE AKTIVNOST I OBOLJENJA LOKOMOTORNOG APARATA	15
2.4.6. FIZIČKE AKTIVNOSTI I MENTALNO ZDRAVLJE	15
3. WELLNESS	16
3.1. FITNESS	17
3.2. PODJELA FITNESS PROGRAMA	17
3.3. DIJAGNOSTIKA U FITNESS AKTIVNOSTIMA	19
3.3.1. UPITNIK PROCJENE SPREMNOSTI ZA BAVLJENJE FIZIČKOM AKTIVNOŠĆU (PAR-Q)	19
3.3.2. KATEGORIZACIJA OSOBA KOJE SE ŽELE BAVITI PROGRAMIMA FIZIČKE AKTIVNOSTI – FITNESS PROGRAMIMA	20
3.3.3. MORFOLOŠKO - ANTROPOMETRIJSKA MJERENJA I TESTIRANJA	21
3.4. POJAM I VRSTE GRUPNIH FITNESS PROGRAMA.....	25
3.4.1. PILATES	28
3.4.2. JOGA.....	32
4. FIZIKALNI FITNESS	41
4.1. DIJAGNOSTIKA U FIZIKALNOM FITNESSU	42
4.2. PREDMET, PROBLEM I CILJ ISTRŽIVANJA	42
4.3. MATERIJAL I METODOLOGIJA IZRADE RADA	42
4.4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I DISKUSIJA.....	43
5. ZAKLJUČAK	50
6. LITERATURA.....	51