

# SADRŽAJ

<b>1</b>	<b>UVOD .....</b>	<b>3</b>
1.1	AEROBIK .....	4
1.1.1	VRSTE AEROBNOG VEŽBANJA .....	10
1.2	SRČANA FREKVENCA.....	19
1.2.1	JUTARNJI PULS-PULS U MIROVANJU .....	21
1.2.2	MAKSIMALNI PULS - HR max .....	21
1.3	UPOTREBA SAVREMENE TEHNOLOGIJE- .....	21
<b>2</b>	<b>DOSADAŠNJA ISTRAŽIVANJA .....</b>	<b>23</b>
<b>3</b>	<b>PREDMET I CILJ RADA .....</b>	<b>24</b>
<b>4</b>	<b>METOD RADA.....</b>	<b>24</b>
4.1	UZORAK USPITANIKA .....	24
4.2	UZORAK PARAMETARA.....	25
4.3	OPIS ISTRAŽIVANJA.....	25
<b>5</b>	<b>REZULTATI I DISKUSIJA .....</b>	<b>28</b>
<b>6</b>	<b>ZAKLJUČCI.....</b>	<b>39</b>
<b>7</b>	<b>LITERATURA.....</b>	<b>41</b>