

SADRŽAJ

PREDGOVOR	8
1. POJAM FITNESSA	10
2. MJERE PREVENTIVE I OPREZA	11
2.1. PREVENTIVNE MJERE	11
2.1.1. <i>Preventivne mjere prije odlaska u fitness centar</i>	12
2.1.2. <i>Preventivne mjere u samom fitness centru</i>	12
2.1.3. <i>Preventivne mjere nakon vježbanja u fitness centru</i>	14
2.2. PREVENTIVNE MJERE-HIGIJENA I ZAŠTITA	15
2.2.1. <i>Tamne mrlje</i>	16
2.2.2. <i>Žuljevi</i>	16
2.2.3. <i>Bradavice</i>	17
2.2.4. <i>Akne</i>	17
2.2.5. <i>Gljivične infekcije</i>	18
2.2.6. <i>Atletsko stopalo</i>	18
2.2.7. <i>Bakterijske infekcije</i>	19
2.2.8. <i>Ekcem</i>	19
2.2.9. <i>Pitirijaza</i>	20
2.3. MJERE OPREZA	20
3. FITNESS CENTRI	22
3.1. ORGANIZACIJA RADA U FITNESS CENTRIMA	22
3.1.1. <i>Recepcija</i>	22
3.1.2. <i>Svlačionice</i>	23
3.1.3. <i>Kafe bar</i>	23
3.1.4. <i>Vrtić za djecu</i>	23
3.1.5. <i>Aerobik sala</i>	23
3.1.6. <i>Sala sa trenažerima</i>	24
3.2. OPREMA-SPRAVE U FITNESS CENTRIMA	24
3.2.1. <i>Fitness sprave</i>	25
3.2.2. <i>Fitness pomagala</i>	32
3.2.3. <i>Bučice, tegovi, šipke</i>	34
4. PRIKAZI VJEŽBI ZA OSNOVNE MIŠIĆNE GRUPE	36
4.1. DOZIRANJE PROGRAMA TRENINGA	36
4.2. RAZVOJ MIŠIĆNIH GRUPE	37
4.2.1. <i>Mišićne grupe</i>	37
4.2.2. <i>Razvoj mišićnih grupa</i>	38
4.2.3. <i>Vježbe za noge</i>	38
4.2.4. <i>Vježbe za leđa</i>	40
4.2.5. <i>Vježbe za ramena</i>	45
4.2.6. <i>Vježbe za trbuh</i>	47
4.2.7. <i>Vježbe za biceps</i>	48
4.2.8. <i>Vježbe za triceps</i>	50
4.2.9. <i>Vježbe i serije</i>	52
4.2.10. <i>Težine i broj ponavljanja</i>	53
4.2.11. <i>Pravilna forma</i>	54
4.2.12. <i>Greške za vrijeme treninga</i>	55
5. FITNESS PROGRAMI	57
5.1. WELLNESS	57
5.1.1. <i>Wellness - zdrav način života</i>	57
5.1.2. <i>Zašto wellness?</i>	58
5.1.3. <i>Šta se sve nudi u wellness centrima?</i>	58

5.2.	AEROBIK – DIO WELLNESSA	58
5.3.	AEROBIK – RAZLIČITI OBLICI VJEŽBANJA	59
5.4.	CILJ WELLNESSA	59
5.5.	WELLNESS I REKREACIJA	59
5.6.	VAŽNOST WELLNESS AKTIVNOSTI	60
5.7.	WELLNESS-KAO AKTIVAN ODMOR	60
5.8.	WELLNESS – TREND ILI POTREBA?	61
6.	AEROBIK	62
6.1.	RAZVOJ AEROBIKA	62
6.2.	VRSTE AEROBIKA	63
6.2.1.	<i>HI-LO</i>	64
6.2.2.	<i>ABB-shape</i>	64
6.2.3.	<i>Boxercise</i>	65
6.2.4.	<i>Aqua aerobik</i>	65
6.2.5.	<i>Aqua aerobik vježbe</i>	68
6.2.6.	<i>Vertikalne vježbe u vodi</i>	69
6.2.7.	<i>Hodanje u vodi</i>	70
6.2.8.	<i>Trčanje u vodi, skokovi, rastezanje</i>	70
6.2.9.	<i>Trčanje u dubokoj vodi</i>	71
6.2.10.	<i>Tipovi aqua aerobika</i>	72
6.2.11.	<i>Step aerobik</i>	75
6.2.12.	<i>Rekreativni step aerobik</i>	78
6.2.13.	<i>Intenzitet u okviru step aerobika</i>	81
6.2.14.	<i>Trener step aerobika</i>	81
6.2.15.	<i>Kategorija step aerobika</i>	82
7.	PILATES	84
7.1.	ISTORIJA PILATESA	84
7.1.1.	<i>Osnovni principi Pilatesa:</i>	85
7.1.2.	<i>Fizička kondicija kao predušlov za sreću</i>	86
7.1.3.	<i>Povezivanje Pilates vježbi i dnevnih aktivnosti</i>	89
7.1.4.	<i>Oslobađanje iz zamke "dvorana - trener"</i>	90
7.2.	PILATES NA LOPTI	90
7.3.	PRIMJERI VJEŽBI SA LOPTOM	91
7.3.1.	<i>Vježbe</i>	93
8.	VJEŽBE ISTEZANJA – STRETCHING (PROF. DR. PANE MANDIĆ)	98
8.1.	TOPOLOŠKE CJELINE	98
8.2.	VJEŽBE ISTEZANJA-ZAKLJUČAK	108
9.	BODIBILDING	109
9.1.	ISTORIJSKI RAZVOJ	109
9.2.	SPORTSKI BODIBILDING	110
9.3.	PRINCIPI VJEŽBANJA U BODIBILDINGU	111
9.4.	METODIKA RAZVIJANJA MIŠIČNE MASE	112
9.4.1.	<i>Vježbanje, odmor i ishrana</i>	112
9.4.2.	<i>Treninzi po split sistemu</i>	113
9.5.	METODIKA RAZVIJANJA DEFINICIJE MIŠIĆA	114
9.5.1.	<i>Odmor i oporavak</i>	115
9.5.2.	<i>Pravilno disanje</i>	115
9.5.3.	<i>Metodika treninga za početnike</i>	116
9.5.4.	<i>Metodika treninga za takmičare</i>	116
9.5.5.	<i>Aerobni trening u bodibildingu</i>	116
9.5.6.	<i>Periodizacija treninga</i>	117
9.6.	ISHRANA U BODIBILDINGU	118
9.6.1.	<i>Anabolički steroidi u bodibildingu</i>	118

10. JOGA	120
10.1. O JOGI UOPŠTE.....	120
10.1.1. Značenja riječi joga.....	120
10.1.2. Pravi smisao joge.....	121
10.1.3. Da li ste jogi ili jogini?.....	122
10.1.4. Osam glavnih grana joge.....	123
10.1.5. Tri osnovna kvaliteta.....	128
10.1.6. Pet osnovnih pristupa jogi.....	129
10.1.7. Joga kao trening za poboljšanje fizičke spremnosti.....	130
10.1.8. Joga kao sport.....	130
10.1.9. Joga kao terapija.....	130
10.1.10. Joga kao stil života.....	131
10.1.11. Joga kao duhovna disciplina.....	132
10.1.12. Šta je zajedničko svim pristupima jogi?.....	132
10.1.13. Moć joge.....	132
11. ISHRANA U FITNESS PROGRAMU (MR SPEC. MED. DR NATAŠA ZELINČEVIĆ-VUKAJLOVIĆ)	137
11.1. ŠTA JE PRAVILNA ISHRANA?.....	137
11.2. ZAPOČNIMO DAN S DORUČKOM!.....	137
11.2.1. Koji su glavni sastojci hrane?.....	138
11.2.2. Bjelančevine.....	138
11.2.3. Brza hrana.....	139
11.2.4. Ugljenohidrati.....	140
11.2.5. Masti.....	141
11.2.6. Vitamini.....	141
11.2.7. Kako postići i održati željenu fizičku težinu?.....	142
11.2.8. Ishrana u satima oko vježbanja.....	143
12. DESET KORAKA ZA MAKSIMALAN UČINAK	145
12.1. JOŠ NEKI PRIMJERI ISHRANE TOKOM TRENINGA.....	149
12.2. O NEKIM VRSTAMA HRANE.....	153
13. ISHRANA U VANSEZONI I PRIJE TAKMIČENJA	157
13.1. ISHRANA U VANSEZONI.....	157
13.2. PREDTAKMIČARSKA ISHRANA.....	157
14. VAŽNOST VODE I SUPLEMENTACIJE	159
14.1. KAKVU VODU PIJEMO?.....	159
14.2. HRANA SA VISOKIM SADRŽAJEM VODE.....	160
15. FITNESS NA RADNOM MJESTU (Mr Dragan Vukajlović)	162
15.1. STRES I PROFESIONALNO SAGORIJEVANJE (SINDROM "BURN – OUT").....	163
15.2. KAKO PREPOZNATI „BURN – OUT“ SINDROM?.....	163
15.3. PRETILOST KAO RIZIKO FAKTOR.....	164
15.4. PRIJEDLOG NEKIH VJEŽBI ZA POVEĆANJE RADNE SPOSOBNOSTI I KVALITETA ŽIVOTA NA RADNOM MJESTU.....	165
15.4.1. Iskoristite bicikl ili pješačite.....	168
15.4.2. Umjesto sjedenja, probajte što više stajati.....	169
15.4.3. Pauza za fitness.....	169
15.4.4. Lopta za pilates umjesto obične stolice.....	169
15.4.5. Držite opremu za vježbanje u radnom prostoru.....	169
15.4.6. Družite se.....	169
15.4.7. Ubrzajte ritam.....	169
16. FITNESS VJEŽBE ZA KOREKCIJU KIČMENOG STUBA	171
16.1. LOŠE DRŽANJE.....	172
16.2. LORDOTIČNO LOŠE DRŽANJE.....	183
16.3. SKOLIOTIČNO LOŠE DRŽANJE TIJELA:.....	194

17. FITNESS VJEŽBE ZA TRUDNICE (DOC.DR DEJAN LOLIĆ)	198
17.1. ONO ŠTO JE VAŽNO ZNATI NA POČETKU TRUDNOĆE	199
17.2. SAVJETI PRILIKOM VJEŽBANJA	199
17.3. VJEŽBE KOJE TREBA IZBJEGAVATI	202
17.4. VJEŽBE ZA UŽIVANJE	202
18. PILATES ZA TRUDNICE	204
18.1. VJEŽBE U VODI	208
18.2. VJEŽBE U KANCELARIJI	211
L I T E R A T U R A	215
PRILOG 1. VJEŽBE ZA POJEDINE MIŠIĆNE GRUPE	217