

S A D R Ź A J

1. UVOD	4
2. PREDMET, CILJ I HIPOTEZA RADA.....	5
3. ANATOMSKO-FIZIOLOŠKE OSNOVE RADA.....	6
3.1 Koštani sistem	8
3.1.1 Fiziološke krivine kičmenog stuba	8
3.2 Zglobni sistem	9
3.3 Mišićni sistem	10
3.3.1 Građa i struktura mišića	11
3.3.2 Mišići leđa.....	11
3.3.2.1 Površinski mišići leđa	12
3.3.2.2 Duboki mišići leđa	13
3.3.3 Vrste mišićnih kontrakcija	14
3.3.4 Mišići i mišićne sile	14
3.3.5 Energija za mišićnu kontrakciju.....	15
3.4 Biomehanika kičmenog stuba	16
4. FIZIČKA FORMA.....	18
4.1 Apsolutne kontraindikacije	20
4.2 Relativne kontraindikacije :	20
4.3 Procena faktora rizika za vežbanje.....	21
4.4 Procena fizičke forme.....	22
4.4.1 Kardiorespiratorna forma.....	22
4.4.2 Telesna struktura.....	23
4.4.3 Mišićna snaga.....	23
4.4.4 Mišićna izdržljivost.....	24
4.4.5 Fleksibilnost.....	25
5. JAČANJE LEDNE MUSKULATURE.....	26
5.1 Posturalna kontrola.....	26
5.1.1 Funkcionalni pregled posture.....	27
5.2 Metode treninga.....	28
5.2.1 Trenažna opterećenja	28
5.3 Osnovni principi treninga.....	28
5.4 Jačanje leđnih mišića kod odraslih.....	29
5.4.1 Uvodni deo(Zagrevanje)	29
5.4.2 Vežbe snage	30
5.4.3 Vežbe istezanja	32
5.4.3.1 Metode istezanja mišića.....	34
5.4.3.1.1 Stretching	35
5.4.4 Vežbe relaksacije	35
5.5 Jačanje leđnih mišića kod dece i omladine	36

5.5.1	Principi vežbanja sa decom.....	37
5.6	Jačanje leđnih mišića kod starih osoba	39
5.6.1	Principi vežbanja sa starijim osobama	40
5.7	Jačanje leđnih mišića kod trudnica.....	42
5.7.1	Principi vežbanja kod trudnica.....	42
6.	DISKUSIJA.....	44
7.	ZAKLJUČAK.....	45
8.	LITERATURA.....	46