

## САДРЖАЈ

1. УВОД .....	4
2. ПРЕДМЕТ И ПРОБЛЕМ РАДА .....	6
2.1. Предмет рада .....	6
2.2. Проблем рада.....	6
3. ЦИЉ И ЗАДАЦИ РАДА .....	7
3.1. Циљ рада .....	7
3.2. Задаци рада.....	7
4. ТЕМА ДИПЛОМСКОГ РАДА .....	8
5. ПРИРОДНЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ ЖЕНСКОГ ОРГАНИЗМА.....	9
5.1. Облик женског тијела .....	9
5.2. Утицај естрогена и тестостерона.....	10
5.3. Промјене женске фигуре .....	11
6. ВИДОВИ СПОРТСКЕ РЕКРЕАЦИЈЕ ЗА ЖЕНЕ ОД 40 ДО 50 ГОДИНА .....	14
6.1. Трчање.....	14
6.2. Пилатес .....	17
6.3. Бициклизам.....	19
6.4. Јога.....	22
6.5. Пливање .....	25
6.6. Нордијско ходање .....	26
6.7. Одбојка.....	28
6.8. Стони тенис .....	30
6.9. Плес .....	31
6.10. Зумба .....	33
7. УТИЦАЈ РЕКРЕАЦИЈЕ НА ЖЕНСКИ ПОЛ У РАНИМ СРЕДЊИМ ГОДИНАМА .....	35
7.1. Психолошка добит .....	35
7.2. Превенција и корекција здравственог стања.....	38
7.2.1. Исхрана, њега и корисне вјежбе са савјетима.....	41
8. ЗАКЉУЧАК .....	43
9. ЛИТЕРАТУРА.....	45