

SADRŽAJ

1. UVOD	1
1.1 Fizička sposobnost, fizička priprema.....	2
2. PERSONALNI FITNESS	3
2.1. Personalni trener.....	4
2.2. Koncept personalnog treninga	5
2.3. Sprave i fitness pomagala u personalnom fitnessu	7
2.3.1. Sprave u personalnom fitnessu.....	7
2.3.2. Fitness pomagala u personalnom fitnessu	10
2.4. Planiranje i periodizacija u personalnom fitnessu	13
2.5. Pojedinačni trening u personalnom fitnessu	13
2.6. Zagrevanje.....	13
2.6.1. Izbor mišića i mišićnih grupa u personalnom fitnessu.....	14
2.6.2. Podela mišića i mišićnih grupa u personalnom fitnessu	14
2.7. Redosled vežbanja mišićnih grupa	16
2.8. Prikaz vežbi	17
2.8.1. Prikaz vežbi za ruke i rameni pojas.....	17
2.8.2. Prikaz vežbi za noge.....	20
2.8.3. Prikaz vežbi za trbušne mišiće	22
2.8.4. Prikaz vežbi za leđne mišiće.....	25
2.8.5. Prikaz vežbe u kojoj učestvuju sve grupe mišića.....	26
2.9. Istezanje.....	26
2.9.1. Prikaz vežbi istezanja.....	27
3. ISHRANA U PERSONALNOM FITNESSU	38
3.1. Ugljeni hidrati	38
3.1.1. Monosaharidi	39
3.1.2. Oligosaharidi	40
3.1.2. Polisaharidi.....	40
3.2. Masti (lipidi).....	42
3.3. Belančevine (proteini)	44
3.4. Vitamini	45
3.5. Minerali	46
3.6. Voda.....	47
4. OSNOVNI PRINCIPI ISHRANE U PERSONALNOM FITNESSU	47

5. <i>ZAKLJUČAK</i>	51
6. <i>LITERATURA</i>	53