

S a d r Ź a j

Sažetak	2
1.UVOD	5
1.1.Pojam i istorijat fitnessa.....	6
1.1.1.Pojam fitnessa	6
1.1.2.Istorijat fitnessa.....	6
1.2.Preventivne mjere u fitnessu	7
1.3.Fitness centri	8
1.3.1.Sala za vježbanje (sala sa trenažerima).....	9
1.3.2.Aerobik sala	10
1.3.3.Ostali prostori u fitness centrima	11
1.3.4.Rekviziti u fitnessu.....	12
2.METODOLOGIJA RADA	14
2.1.Predmet rada	15
2.2.Problem rada	15
2.3.Cilj rada.....	16
2.4.Zadatak rada.....	16
3.METODOLOGIJA RAZRADE PREDMETA RADA	17
3.1.Prikaz vježbi za rameni pojas.....	18
3.1.1.Potisak sjedeći iza vrata	18
3.1.2.Potisak sjedeći na spravi	19
3.1.3.Odručenje bučicama stojeći	20
3.1.4.Odručenje bučicama u polučučnju	21
3.1.5.Vučenje šipke od butina do brade	22
3.2.Prikaz vježbi za prsa	23
3.2.1.Bench press-potisci šipkom na ravnoj klupi	23
3.2.2.Bench press-potisci šipkom na kosoj klupi.....	24
3.2.3.Butterfly	25
3.2.4.Sklekovi na razboju.....	26
3.3.Prikaz vježbi za leđa	27
3.3.1.Vučenje na lat spravi iza ili ispred glave (široki hvat).....	27
3.3.2.Veslanje šipkom u pretklonu.....	28
3.3.3.Veslanje sjedeći sa kablovima na donjem koturu lat sprave	29
3.3.4.Hiperekstenzija	30

3.4.Prikaz vježbi za stomak	31
3.4.1.Pretklon trupa.....	31
3.4.2.Dizanje trupa na kosoj klupi	32
3.4.3.Dizanje nogu na razboju	33
3.4.4.Otkloni trupa u stranu bučicom.....	34
3.5.Prikaz vježbi za ruke	34
3.5.1.Prikaz vježbi za nadlakticu	34
3.5.1.1.Dvoručni biceps pregib šipkom stojeći	35
3.5.1.2.Naizmjenični pregibi podlaktice sa bučicama sjedeći	36
3.5.1.3.Hamerr pregib bučicama	37
3.5.1.4.Dvoručni biceps pregib na spravi	38
3.5.1.5.Triceps potisak iza glave ležeći (francuski potisak).....	39
3.5.1.6.Triceps potisak bučicom iza glave sjedeći	40
3.5.1.7.Triceps potisak na lat spravi	41
3.5.1.8.Obrnuto propadanje.....	42
3.5.2.Prikaz vježbi za podlakticu	43
3.5.2.1.Dvoručni zglobni pregib šipkom sjedeći	43
3.5.2.2.Obrnuti dvoručni zglobni pregib šipkom stojeći	44
3.6.Prikaz vježbi za noge	44
3.6.1.Prikaz vježbi za nadkoljenicu	44
3.6.1.1.Čučnjevi	45
3.6.1.2.Nožna ekstenzija.....	46
3.6.1.3.Nožna fleksija	47
3.6.1.4.Odmicanje na aduktor spravi.....	48
3.6.1.5.Primicanje na abduktor spravi	49
3.6.1.6.Stražnje odmicanje na spravi	50
3.6.2.Prikaz vježbi za podkoljenicu	51
3.6.2.1.Podizanje na prste na trenažeru stojeći	51
3.6.2.2.Opružanje stopala na trenažeru sjedeći.....	52
3.6.2.3.Podizanje na prste na trenažeru sjedeći	53
4.DISKUSIJA DOBIVENIH REZULTATA	55
5.TEORIJSKI I PRAKTIČNI ZNAČAJ RADA	58
6.ZAKLJUČAK	59
7.LITERATURA.....	60