

САДРЖАЈ:

УВОД	1
1. ПРЕДМЕТ И ПРОБЛЕМ	3
2. ЦИЉ И ЗАДАЦИ	4
3. ПОЈАМ ФИТНЕСА	5
4. ОРГАНИЗАЦИЈА ФИТНЕС ЦЕНТРА	7
4.1. РЕЦЕПЦИЈА	7
4.2. СВЛАЧИОНИЦЕ	7
4.3. КАФЕ БАР	8
4.4. САЛА СА СПРАВАМА	8
4.5. АЕРОБИК САЛА	9
4.6. САУНА	9
5. ХИГИЈЕНА И ЗАШТИТА У ФИТНЕС ЦЕНТРИМА	10
5.1. ОДРЖАВАЊЕ ХИГИЈЕНЕ У ФИТНЕСУ	10
5.2. ОБОЉЕЊА КОЖЕ У ФИТНЕСУ	11
5.2.1. ЖУЉЕВИ	11
5.2.2. АКНЕ	12
5.2.3. БРАДАВИЦЕ	12
5.2.4. ЕКЦЕМ	13
5.2.5. ГЉИВИЧНЕ ИНФЕКЦИЈЕ	14
6. СПРАВЕ И РЕКВИЗИТИ У ФИТНЕСУ	16
7. ИНДИВИДУАЛНИ ФИТНЕС ПРОГРАМИ	28
7.1. Боди билдинг	28
7.2. Боди тонинг	28
7.3. Редукција телесне тежине	29
8. ГРУПНИ ПРОГРАМИ ФИТНЕСА	29
8.1. Аеробик	29
8.2. Степ аеробик	30
8.3. Мих-аеробик	30
8.4. Велнес	30
8.5. Пилатес	31

8.6. Тае-Бо.....	32
8.7. Боди скалптинг.....	32
9. ВЕЖБЕ ЗА РАЗВОЈ МИШИЋНИХ ГРУПА	32
9.1. ПРОГРАМ ЗА РАЗВОЈ ВЕЖБАЧА У ФИТНЕСУ	34
9.1.1. ПРОГРАМ АНАТОМСКЕ АДАПТАЦИЈЕ ЗА ПОЧЕТНИКЕ	34
9.1.2. ПРОГРАМ ЗА ПОВЕЋАЊЕ МИШИЋНЕ МАСЕ ЗА ПОЧЕТНИКЕ.....	34
9.1.3. ПРОГРАМ ЗА ПОВЕЋАЊЕ МИШИЋНЕ МАСЕ ЗА ВЕЖБАЧЕ СРЕДЊЕГ НИВОА И НАПРЕДНЕ.....	35
9.1.4. ПРОГРАМ ЗА ПОВЕЋАЊЕ МАКСИМАЛНЕ СИЛЕ.....	35
9.1.5. ПРОГРАМ ЗА „ДЕФИНИЦИЈУ“ - ПОВЕЋАЊЕ МИШИЋНЕ ИЗДРЖЉИВОСТИ	36
9.1.6. ПРОГРАМ ЗА ПОВЕЋАЊЕ СНАГЕ	37
10. УЛОГА ФИТНЕСА У САВРЕМЕНОМ ЖИВОТУ.....	37
10.1. УТИЦАЈ ФИТНЕСА НА ЗДРАВЉЕ	38
10.2. ФИТНЕС ПРОТИВ ДЕПРЕСИЈЕ И АНКСИОЗНОСТИ	41
10.3. ФИТНЕСОМ ПРОТИВ ГОЈАЗНОСТИ.....	45
10.3.1. СМАЊЕЊЕ ГОЈАЗНОСТИ ВЕЖБАЊЕМ	48
10.4. УЛОГА ФИТНЕСА КОД ТРУДНИЦА.....	50
10.5. ФИТНЕС НА РАДНОМ МЕСТУ	52
10.6. ОСОБЕ СА ИНВАЛИДИТЕТОМ И ФИТНЕС	59
10.6.1. ВЕЖБЕ ЗА ОСОБЕ СА ИНВАЛИДИТЕТОМ	60
10.7. ИСХРАНА КАО БИТАН ФАКТОР У ФИТНЕСУ	65
10.7.1. ЖИТАРИЦЕ.....	67
10.7.2. ПОВРЋЕ И ВОЋЕ	68
10.7.3. ОГРАНИЧЕН УНОС ПРОСТИХ ШЕЋЕРА	69
10.7.4. ОГРАНИЧЕН УНОС КУХИЊСКЕ СОЛИ.....	70
10.7.5. ДИЈЕТНИ СУПЛЕМЕНТИ	70
10.7.6. ИСХРАНА БАЗИРАНА НА ПОВЕЋАНОМ УНОСУ ПРОТЕИНА	71
10.7.7. МЕДИТЕРНАСКИ ТИП ИСХРАНЕ	72
11. ЗАКЉУЧАК	74
12. ЛИТЕРАТУРА	75