

## *Sadržaj*

UVOD .....	4
<b>1 PREDMET, CILJ i ZADACI RADA .....</b>	<b>5</b>
1.1 PREDMET RADA .....	5
1.2 CILJ RADA.....	5
1.3 ZADATAK RADA.....	5
1.4 ZNAČAJ RADA .....	6
1.5 METOD RADA.....	6
<b>2. KRATAK ISTORIJAT BODIBILDINGA .....</b>	<b>7</b>
<b>2. KARAKTERISTIKE i ZNAČAJ BODIBILDINGA.....</b>	<b>11</b>
<b>3. BODIBILDING KAO SPORT .....</b>	<b>13</b>
3.1 MIŠIĆNA HIPERTROFIJA .....	13
3.2 METODE TRENIRANJA ZA POSTIZANJE MIŠIĆNE HIPERTROFIJE .....	16
3.3 PRETRENIRANOST .....	17
<b>4. TAKMIČARSKI BODIBILDING .....</b>	<b>20</b>
4.1 BODIKLASIK.....	27
4.2 BODIFITNES .....	28
<b>5. BODIBILDING KAO REKREACIJA .....</b>	<b>29</b>
<b>6. TAMNA STRANA BODIBILDINGA .....</b>	<b>34</b>
<b>7. SUPLEMENTI U BODIBILDINGU.....</b>	<b>36</b>
7.1 PROTEINI .....	36
7.2 KREATIN.....	37
7.3 GLUTAMIN .....	38
7.4 ANABOLIČKI STEROIDI .....	39

<b>ZAKLJUČAK.....</b>	<b>42</b>
<b>LITERATURA .....</b>	<b>44</b>