

# SADRŽAJ

UVOD .....	6
PREDMET I CILJ RADA.....	6
Predmet rada .....	6
Cilj rada.....	6
1. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA .....	7
2. POJAM I SPECIFIČNOST BODIBILDINGA .....	9
2.1. Pojmovno određenje bodibildinga.....	9
2.2. Sportski bodibilding .....	10
3. ISTORIJSKI RAZVOJ BODIBILDINGA .....	13
3.1. Razvoj savremenog bodibildninga .....	13
3.2. Takmičenja u bodibildingu.....	16
4. REŽIM ISHRANE U BODIBILDINGU .....	18
4.1. Ugljeni hidrati.....	19
4.2. Proteini .....	20
4.3. Masti.....	22
4.4. Voda.....	22
5. VJEŽBE U BODIBILDINGU .....	23
5.1. Principi vježbanja u bodibildingu.....	23
5.2. Vježbe za ruke .....	25
5.3. Vježbe za ramena .....	28

5.4. Vježbe za grudi.....	30
5.5. Vježbe za leđa.....	32
5.6. Vježbe za noge .....	34
5.7. Vježbe za stomak.....	36
ZAKLJUČAK .....	38
LITERATURA.....	39
POPIS ILUSTRACIJA.....	42