

SADRŽAJ

1. UVOD	6
2. METODOLOŠKI OKVIR RADA	7
2.1. Predmet i problem rada.....	7
2.2. Cilj i zadaci rada.....	7
3. TEORIJSKE OSNOVE REKREACIJE	8
3.1 Definicija rekreacije	9
3.2. Svrha i cilj rekreacije.....	10
3.3. Rekreacija i zdravlje.....	11
3.4. Rekreacija i mentalno zdravlje.....	12
4. SEDENTARNI NAČIN ŽIVOTA I NJEGOVE POSLJEDICE	15
4.1 Uticaj sedentnog načina života na lokomotorni aparat	16
4.2 Uticaj sedentnog načina života na gojaznost	18
5. PRAVILNA ISHRANA I NJEN ZNAČAJ ZA ZDRAVLJE LJUDI	19
5.1 Hranljive materije (nutrijenti)	19
5.1.1 Proteini.....	20
5.1.2 Ugljeni hidrati	21
5.1.3 Masti	22
5.1.4. Minerali	23
5.1.5. Vitamini.....	24
5.2. Voda.....	24
6. PIRAMIDA ISHRANE I PREPORUKE ZA ZDRAVU ISHRANU	26
7. PROGRAMI REKREACIJE I PREPORUKE ZA VJEŽBANJE	29
7.1. Program i preporuke treninga sa opterećenjem.....	31
7.1.1. Program treninga sa opterećenjem za početnike.....	32
7.2. Program vježbi za poboljšanje posture.....	38
7.2.1. Primjer vježbi za jačanje mišića trupa i poboljšanje posture.....	41
8. ZAKLJUČAK	47
9. LITERATURA	49