

SADRŽAJ

| | |
|--|----|
| I TEORIJSKE OSNOVE FITNESS-a | 5 |
| 1 POJAM FITNESS-a | 5 |
| 2 ISTORIJSKI RAZVOJ FITNESS-a | 6 |
| 3 TEORIJSKI PRISTUP FITNESS-u | 8 |
| 3.1 Filozofski aspekt fitness-a | 8 |
| 3.2 Društveno-ekonomski uslovi nastanka fitness-a | 8 |
| 3.3 Zdravstveni aspekt fitness-a | 9 |
| 3.4 Morfološki aspekt fitness-a | 10 |
| 3.5 Fiziološki aspekt fitness-a | 11 |
| 3.6 Biomehanički aspekt fitness-a | 11 |
| 3.7 Motorički aspekt fitness-a | 11 |
| 3.8 Trenažni aspekt fitness-a | 15 |
| 3.9 Pedagoški aspekt fitness-a | 16 |
| 3.10 Psihološki aspekt fitness-a | 16 |
| 3.11 Sociološki aspekt fitness-a | 17 |
| 3.12 Ekonomski aspekt fitness-a | 17 |
| 3.13 Estetski aspekt fitness-a | 18 |
| 3.14 Takmičarski aspekt fitness-a | 18 |
| 4 ELEMENTARNO POZNAVANJE ČOVEKOVOG LOKOMOTORNOG SISTEMA | 19 |
| 4.1 Pokreti glave | 19 |
| 4.2 Pokreti lopatice | 22 |
| 4.3 Pokreti u zglobu ramena | 22 |
| 4.4 Pokreti u lakatnom zglobu | 23 |
| 4.5 Pokreti u gornjem i donjem skočnom zglobu | 24 |
| 4.6 Pokreti u zglobu kolena | 24 |
| 4.7 Pokreti u zglobu kuka | 24 |
| 4.8 Pokreti kičmenog stuba | 25 |
| II FITNESS CENTRI | 27 |
| 1 SALE ZA VEŽBANJE | 27 |
| 2 OSTALI PROSTORI U FITNESS CENTRIMA | 29 |
| 3 TRENAŽERI | 30 |
| 3.1 Ciklični trenažeri | 32 |
| 3.2 Trenažeri za ruke, rameni pojas i grudi | 43 |
| 3.2.1 Trenažeri za ruke | 43 |

| | | |
|-------|--|----|
| 3.2.2 | Trenažeri za rameni pojas | 47 |
| 3.2.3 | Trenažeri za grudi | 48 |
| 3.3 | Trenažeri za trup | 50 |
| 3.3.1 | Trenažeri za ledne mišiće | 50 |
| 3.3.2 | Trenažeri za trbušne mišiće | 54 |
| 3.4 | Trenažeri za karlični pojas i noge | 55 |
| 3.4.1 | Trenažeri za karlični pojas | 55 |
| 3.4.2 | Trenažeri za noge | 57 |
| 3.5 | Višenamenski trenažeri | 59 |
| 3.6 | Trenažeri za kućnu upotrebu | 61 |
| 3.7 | Pomoćne sprave (uredjaji) | 67 |
| 4 | REKVIZITI U FITNESS-u | 70 |
| 4.1 | Rekviziti za mišiće vrata, ruku i ramenog pojasa | 70 |
| 4.2 | Rekviziti za mišiće trupa | 74 |
| 4.3 | Rekviziti za mišiće nogu | 76 |
| 4.4 | Ostali rekviziti | 78 |
| 4.5 | Pomoćni i zaštitni rekviziti | 79 |

III FITNESS PROGRAMI

| | | |
|--------|---|-----|
| | | 83 |
| 1 | OSNOVNI SPORTSKI FITNESS PROGRAMI | 84 |
| 1.1 | Sportski body building | 84 |
| 1.1.1 | Istorijski razvoj body building-a | 85 |
| 1.1.2 | Principi vežbanja u body building-u | 86 |
| 1.1.3 | Metodika razvijanja mišićne mase | 90 |
| 1.1.4 | Treninzi po split sistemu | 92 |
| 1.1.5 | Metodika razvijanja definicije mišića | 93 |
| 1.1.6 | Odmor i oporavak | 94 |
| 1.1.7 | Pravilno disanje | 95 |
| 1.1.8 | Metodika treninga za početnike | 95 |
| 1.1.9 | Metodika treninga za takmičare | 96 |
| 1.1.10 | Aerobni trening u body building-u | 96 |
| 1.1.11 | Periodizacija treninga | 97 |
| 1.1.12 | Ishrana u body building-u | 98 |
| 1.1.13 | Anabolički steroidi u body building-u | 98 |
| 1.2 | Sportski aerobik | 99 |
| 1.2.1 | Istorijski razvoj sportskog aerobika | 100 |
| 1.3 | Takmičenje za izbor Miss i Mister fitness | 101 |
| 1.3.1 | Takmičari i takmičenje | 105 |
| 1.4 | Kondicioni programi za sportiste | 106 |
| 1.4.1 | Elementi kondicionih treninga sportista | 109 |

| | |
|---|------------|
| 1.4.2 Pripremni period | 110 |
| 1.4.3 Predtakmičarski period | 110 |
| 1.4.4 Takmičarski period | 111 |
| 1.4.5 Prelazni period | 111 |
| 2 OSNOVNI REKREATIVNI FITNESS PROGRAMI | 112 |
| 2.1 Rekreativni body building | 113 |
| 2.2 Rekreativno vežbanje na trenažerima | 114 |
| 2.3 Rekreativni kondicioni programi | 115 |
| 2.3.1 Kondicioni program za početnike | 116 |
| 2.3.2 Kondicioni program za osobe srednjih sposobnosti | 117 |
| 2.3.3 Kondicioni program sa grupom visokih sposobnosti | 118 |
| 2.4 Aerobna gimnastika kao rekreativna aktivnost | 118 |
| 2.4.1 Principi rada u aerobnoj gimnastici | 121 |
| 2.4.2 Metodika aerobne gimnastike | 122 |
| 2.5 Strečing | 142 |
| 2.6 Rekreativni fitness programi za decu (Fit Kids) | 147 |
| 2.7 Antistresni rekreativni programi | 151 |
| 2.7.1 Calanetics | 151 |
| 2.7.2 Hatha joga | 152 |
| 2.8 Ostali rekreativni fitness programi | 158 |
| 3 REHABILITACIONI I KOREKTIVNI PROGRAMI | 159 |
| 3.1 Programi za regulisanje telesne težine (slim programi) | 159 |
| 3.2 Anticelulit program | 161 |
| 3.3 Rehabilitacioni programi nakon hospitalizacije i bolničke rehabilitacije | 163 |
| 3.4 Korektivni programi | 169 |
| 4 DODATNI FITNESS PROGRAMI | 180 |
| 4.1 Oporavljajući programi – programi za oporavak | 180 |
| 4.1.1 Masaža (sa osnovama akupunkture i akupresure) | 180 |
| 4.1.2 Sauna | 184 |
| 4.1.3 Solarijum | 187 |
| 4.2 Programi za ulepšavanje | 188 |
| 4.2.1 Kozmetički tretmani | 188 |
| 4.3 Savetodavni programi | 189 |
| 4.3.1 Savetovalište za zdravu ishranu | 189 |
| 4.3.2 Savetovalište za trudnice | 191 |
| 4.4 Zabavni programi | 191 |
| 4.4.1 Protein bar, kafić, TV salon | 191 |
| 4.5 Šoping programi | 192 |
| 4.5.1 Prodavnica sportske opreme | 192 |

| | | |
|----------------------------------|---|-----|
| 5 | DIJAGNOSTIKA U FITNESS AKTIVNOSTIMA | 193 |
| 6 | FITNESS PROGRAMI I ISHRANA | 202 |
| IV MARKETING I MENADŽMENT | | 207 |
| 1 | MARKETING U FITNESS-u | 207 |
| 1.1 | Instrumenti marketinga u fitness uslugama | 209 |
| 1.2 | Unapređenje prodaje | 212 |
| 1.3 | Privredna propaganda | 212 |
| 1.4 | Publicitet i odnosi sa javnošću | 213 |
| 2 | MENADŽMENT U FITNESS-u | 215 |
| 3 | FITNESS U ŠKOLSKOM SISTEMU | 217 |
| 4 | KADROVI U FITNESS-u | 218 |
| <i>PRILOZI</i> | | 220 |
| <i>LITERATURA</i> | | 235 |