

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 leđne 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 akupunktura 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