

## SADRŽAJ

1. UVOD.....	4
2. CILJ RADA.....	6
3. PREDMET I PROBLEM RADA.....	7
3.1. Predmet rada.....	7
3.2. Problem rada.....	7
4. METODA RADA I OBRADA PODATAKA.....	8
5. REZULTATI I RASPRAVA.....	9
5.1. Rezultati vježbanja body tehnikom.....	11
6. VJEŽBANJE U 20-im, 30-im i 40-im godinama.....	15
6.1. Lepršave 20-e.....	15
6.2. Slatke 30-e.....	15
6.3. Stabilne 40-e.....	16
7. ŠTA NAM VJEŽBANJE OSIGURAVA?.....	18
7.1. Vježbanje osigurava.....	18
7.2. Stres kao rizikofaktor kardiovaskularnih bolesti.....	20
7.3. Programi sportske rekreacije povećavaju bazalni metabolizam i energetske potrošnju.....	21
7.4. Inteziviranje metabolizma lipida.....	22
7.5. Programi sportske rekreacije troše kalorije.....	22
7.6. Programi sportske rekreacije doprinose redukciji masnih naslaga.....	23
7.7. Programi sportske rekreacije regulišu apetit.....	24
7.8. Programi sportske rekreacije snižavaju koncentraciju triglicerida i holesterola u krvi.....	24
7.9. Programi sportske rekreacije regulišu arterijski krvni pritisak.....	24
7.10. Programi sportske rekreacije povećavaju funkcionalne sposobnosti i stabilnost endokrinog sistema.....	25
7.11. Adaptacija na fizička opterećenja doprinosi većoj stabilnosti na stresne uticaje.....	25
7.12. Programi sportske rekreacije regulišu lipoproteinsku formulu.....	26
7.13. Adaptiranost na fizička opterećenja.....	27
7.14. Regulacija šećera - povećanjem osjetljivosti na insulin.....	28
7.15. Endokrino-metabolički anti-aterosklerotični efekat programa sportske rekreacije.....	28
7.16. Optimalno doziranje opterećenja.....	29
7.17. Što ste stariji morate više da hodate da biste ostali na istom mjestu.....	29

8. UTICAJ SELEKTIVNIH PROGRAMA SPORTSKE REKREACIJE NA ZDRAVLJE.....	31
9. PODJELA GRUPNIH FITNESS PROGRAMA.....	33
10. ULOGA TRENERA U GRUPNIM FITNESS PROGRAMIMA.....	36
11. EDUKACIJA TRENERA AEROBNIH PROGRAMA.....	39
12. ZAKLJUČAK.....	40
13. LITERATURA.....	41