

SADRŽAJ:

Uvod.....	3
2. Bodybuilding za početnike.....	4
2.1. Početak.....	4
2.2. Mišićne grupe.....	4
2.3. Vježbe i serije.....	5
3. Dizajniranje vlastitog programa treninga.....	5
3.1. Težine i broj ponavljanja.....	5
3.2. Pravilna forma.....	6
3.3. Disanje.....	7
3.4. Odmor između serija.....	7
3.5. Koliko puta tjedno trenirati?.....	7
3.6. Trajanje treninga.....	8
4. Zaključak.....	9
5. Literatura.....	10

1.UVOD

Suvremeni javnozdravstveni pristup promiče umjerenu tjelesnu aktivnost u dnevnom trajanju od barem trideset minuta, koja može biti provedena najednom ili u nekoliko puta tijekom dana. Izabrati treba aktivnost u kojoj čovjek uživa, a koju ne doživljava kao kaznu. Ona treba biti primjerena dobi, kondiciji, zdravstvenom stanju i mogućim tjelesnim ograničenjima. Može se provoditi samostalno, u manjem društvu ili organiziranoj grupi. Redovito vježbanje u svakoj životnoj dobi poboljšava fizičko i psihičko stanje, omogućava druženje i upoznavanje novih ljudi, povećava intelektualne sposobnosti, duhovno ispunjava, omogućava bolje odrađivanje dnevnih poslova (na radnome mjestu, u školi ili u kući), a vježbanje u prirodi povećava povezanost s njome i razvija svijest o potrebi njene zaštite.

2. BODYBUILDING VODIČ ZA POČETNIKE

2.1. Početak

Još i prije bilo kakvog početka bavljenja fitnessom odnosno bodybuildingom malo zastanimo i razmislimo što u stvari želimo i koje su naše realne mogućnosti. Želimo li se baviti bodybuildingom ozbiljno ili se samo želimo razgibavati s prijateljima u teretani. Koliko smo spremni uložiti vremena i novaca u sebe.

Bodybuilding zahtjeva velika naprezanja i odricanja a nije nimalo jeftin sport. U stvari to sve treba gledati kao pozitivno, jer da je sve lagano onda bi svatko imao lijepo mišićavo tijelo, pa onda možda ne bi imali ni motivaciju za rad. Sva sreća da nije tako, jer sada možemo biti sretni ako prijatelji (a naročito prijateljice) vide razliku između našeg truda i ulaganja u sebe za razliku od "gutača hamburgera i pivskih trbuha".

Dajmo si vrijeme od tri mjeseca treninga, upoznajmo tijelo i pokušajmo si vizualno predočiti naše planove, gdje se vidimo za, recimo godinu dana, gdje za tri itd. U bodybuildingu ništa ne dolazi brzo, vidio sam jako puno mladih kako u nekoliko mjeseci (naročito pred ljeto ili ako su vidjeli nekog malo jačeg tipa) pokušavaju dobiti neke mišiće ili skinuti masno tkivo i onda kada vide da to ne ide tako brzo – odustaju.

2.2. Mišićne grupe

----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE PREUZETI NA SAJTU. -----

www.maturskiradovi.net

MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: maturskiradovi.net@gmail.com