

Doc.dr Omer Špirtović

PREDMET: Fitness

ISPITNA PITANJA:

Pojam i istorijski razvoj fitness-a?

Teorijski pristup fitness-u?

Motorički aspekt fitness-a?

Zdravstveni aspekt fitness-a?

Takmičarski aspekt fitness-a?

Trenažni aspekt fitness-a?

Trenažeri i njihov istorijski razvoj?

Podela trenažera?

Ciklični trenažeri?

Pomoćne sprave?

Menadžment u fitness-u?

Marketing u fitness-u?

Instrumenti marketinga u fitness uslugama?

Fitness centri?

Fitness programi?

Osnovni fitness programi?

Dodatni fitness programi?

Programi na trenažerima?

Sportski osnovni programi?

Rekreacioni osnovni programi?

Rehabilitacioni i korektivni programi?

Sportski body building(istorijski razvoj, principi)?

Body building (metodika razvijanja definicije mišića)?

Body building (metodika razvijanja mišićne mase, treninzi po split sistemu)?

Principi u body building-u?

Metodika aerobne gimnastike?

Kondicioni programi za sportiste?

Slim programi?

Metodika treninga za početnike?

Prvilno disanje pri vežbanju?

Strečing?

Dijagnostika u fitness-u?

Ishrana u fitness-u?

LITERATURA:

1. Đorđe Nićin: Fitness, Fakultet za menadžment u sportu, Viša škola za sportske trenere, Beograd, 2003.