

TEMA:AEROBIK

-seminarski rad-

<http://www.MATURSKIRADOVI.NET/>

SADRŽAJ

1. UVOD.....	3
2. AEROBIK.....	4
2.1. Hi-low.....	5
2.2. STEP aerobik.....	5
2.3. Fatburning.....	6
2.4. Conditioning.....	6
2.5. New body.....	6
2.6. Body sculpt.....	7
2.7. Tae-bo.....	7
2.8. Pilates.....	7
2.9. Pilates na lopti.....	7
2.10. Body tehnika.....	8
2.11. Aero Mix.....	8
2.12. Osnovni koraci u aerobiku.....	9
2.13. Principi treniranja aerobic-a.....	10
3. ZAKLJUČAK.....	12
4. LITERATURA.....	13

1. UVOD

Aerobik je vrsta treninga koja kombinira ritmičke aerobne vježbe s istežanjem i vježbama snage. Cilj aerobika je povećati snagu, elastičnost i kardiovaskularni kapacitet organizma. U načelu se izvodi grupno, uz glazbu i nazočnost instruktora aerobika.

Tečajevi aerobika, koji se najčešće održavaju u teretanama i fitness centrima, podijeljeni su prema intenzitetu treninga, tako da se polaznici smještaju u različite grupe s obzirom na njihovu tjelesnu spremnost.

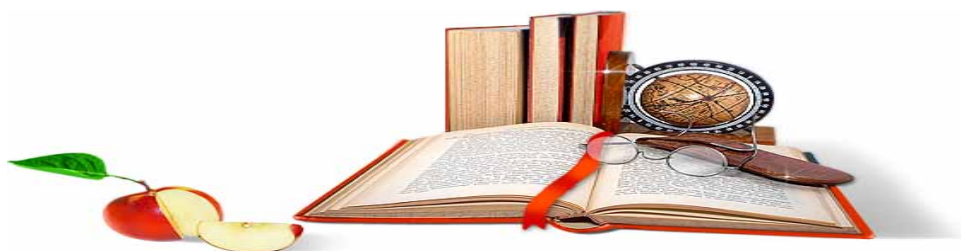
Aerobik je, kao način održavanja spremnosti ljudstva, prvo počelo koristiti Ratno zrakoplovstvo SAD-a, a početkom 1980-ih ga je popularizirala glumica Jane Fonda.

Danas postoji i natjecateljski vid aerobika, sportski aerobik, koji koristi zahtjevnu koreografiju, ritmičku i sportsku gimnastiku i gdje natjecatelji, slično umjetničkom klizanju, moraju izvesti određene elemente.

**---- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE
PREUZETI NA SAJTU WWW.MATURSKI.NET ----**

**BESPLATNI GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI TEKST
RAZMENA LINKOVA - RAZMENA RADOVA
RADOVI IZ SVIH OBLASTI, POWERPOINT PREZENTACIJE I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJALI.**

**WWW.SEMINARSKIRAD.ORG
WWW.MAGISTARSKI.COM
WWW.MATURSKIRADOVI.NET**



NA NAŠIM SAJTOVIMA MOŽETE PRONAĆI SVE, BILO DA JE TO **SEMINARSKI, DIPLOMSKI** ILI **MATURSKI** RAD, POWERPOINT PREZENTACIJA I DRUGI EDUKATIVNI MATERIJAL. ZA RAZLIKU OD OSTALIH MI VAM PRUŽAMO DA POGLEDATE SVAKI RAD, NJEGOV SADRŽAJ I PRVE TRI STRANE TAKO DA MOŽETE TAČNO DA ODABERETE ONO ŠTO VAM U POTPUNOSTI ODGOVARA. U BAZI SE NALAZE **GOTOVI SEMINARSKI, DIPLOMSKI I MATURSKI RADOVI** KOJE MOŽETE SKINUTI I UZ NJIHOVU POMOĆ NAPRAVITI JEDINSTVEN I UNIKATAN RAD. AKO U **BAZI** NE NAĐETE RAD KOJI VAM JE POTREBAN, U SVAKOM MOMENTU MOŽETE NARUČITI DA VAM SE IZRADI NOVI, UNIKATAN SEMINARSKI ILI NEKI DRUGI RAD RAD NA LINKU **IZRADA RADOVA**. PITANJA I ODGOVORE MOŽETE DOBITI NA NAŠEM **FORUMU** ILI NA

maturskiradovi.net@gmail.com