

## SADRŽAJ

UVOD.....	3
Zašto baš fitness?.....	4
1.1. "Mens sana i corpore sana".....	4
1.2. Savremeni trendovi fitnesa.....	5
Sportski klub "Musculus Lux".....	6
2.1. Nastanak i razvoj.....	6
2.2. Položaj.....	7
2.3. Struktura članstva.....	7
Tehnički uslovi kluba.....	13
Stručni kadar.....	16
5.1. Sportski stručni kadar.....	16
5.2. Medicinski kadar.....	18
Upravljanje klubom.....	18
Finansiranje i marketing kluba.....	19
Predlozi za unapređenje rada "Studija No 1".....	19
8.1. Predlozi za unapređenje programa.....	19
8.2. Predlozi za unapređenje prostorno - tehničkih uslova.....	20
8.3. Predlozi za unapređenje rada kadrova.....	22
8.4. Propaganda.....	22
Zaključak.....	23
LITERATURA.....	24

## UVOD

### ZAŠTO BAŠ FITNES ?

Savremeni način života i rada u urbanim sredinama kao i uvođenje savremenih tehnologija u proizvodnji i pružanju usluga, dovodi do sve manje fizičke aktivnosti ljudi. Ljudi su odavno uvideli blagotvorno dejstvo pokreta tj. vežbe na ljudski organizam i proučavajući efekte primenjenih vežbi na pojedine organe i organske sisteme, došli su do saznanja da se fizička vežba može preporučiti i primeniti kao sredstvo, tj. prirodni lek u cilju očuvanja, popravljanja i unapređenja zdravlja čoveka.

Problem smanjene fizičke aktivnosti tj. nekretanja, gledano sa istorijskog aspekta oduvek je zanimao ljude, da kako sa pomoću pokreta, tog najjednostavnijeg sredstva pomognu čoveku da prevaziđe razne tegobe telesne prirode.

Aktuelnost ovog problema dobija na značaju naročito u današnje vreme, kada smo suočeni sa sve manjom "potrebom" da se krećemo i kako u takvim uslovima održati vitalnost i svežinu jednog tako kompleksnog sistema, kao što je ljudski organizam.

Sve se češće postavlja pitanje kako kardiovaskularni, koštano-zglobni i mišićni sistem dovesti na nivo potreba zdravog čoveka.

Potreba da se ljudi nešto više pozabave ovom vrstom problematike, sreće se na svakom koraku. Počevši od predškolskih i školskih ustanova, preko radnih organizacija i pojedinačnih slučajeva, primećuje se sve veći procenat osoba sa telesnim deformitetima i psihosomatskim oboljenjima kao posledicama nekretanja. Da bi savremeni poslovan čovek postigao ono što želi, bilo na poslovnom ili privatnom planu, treba da bude zdrav. Iz tog razloga se javlja i potreba za prezentovanjem programa i mesta gde "zdrav čovek može očuvati svoje zdravlje" i odgovoriti svakodnevnim problemima i potrebama koje se postavljaju pred njim.

#### 1.1. "MENS SANA I CORPORE SANA"

"U ZDRAVOM TELU ZDRAV DUH"- misao koja treba da je vodilja i svetlo u mraku današnjeg vremena

gde čovek sve više okreće leđa sam sebi i prirodi, koja mu je dala sve ono što je postigao i sada joj vraća na jedan svirep način, uništavajući postepeno i degradirajući ono što je u njoj najvrednije – sebe samog.

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

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

**MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)**