

Sadržaj ovog edukativnog materijala isključiva je odgovornost udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva

EDUKATIVNI MATERIJAL

Važnost zdravog života

UP.02.2.1.08.0084

Podizanje svijesti o važnosti tjelesne aktivnosti (unaprjeđenje sveukupnog zdravlja i tjelesne kondicije te smanjenje rizika za razvoj brojnih bolesti i stanja)



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

- **Zašto su važne tjelesne aktivnosti?**

- poboljšavaju srčani i dišni sustav
- održavaju metabolizam
- reguliraju probavu
- poboljšavaju mišićnu snagu i izdržljivost te motoričke sposobnosti
- smanjuju stres
- podižu raspoloženje
- poboljšavaju kvalitetu života

- **Kako aktivno živjeti?**

- uključivanje tjelesne aktivnosti u dnevnu rutinu
- pokušati svaki dan odraditi minimalno 30 min. aktivnosti
- obuhvatiti razne vrste aktivnosti:

pješačenje

vožnja biciklom

hodanje stepenicama

rekreativne aktivnosti (igranje, rad u vrtu i sl.)

odlazak u teretanu

sudjelovanje u sportu

vježbe kod kuće/u uredu

- **Opasnosti od manjka tjelesne aktivnosti**

- visok krvni tlak
- povećana razina šećera u krvi
- zadržavanje toksina u organizmu
- prekomjerna tjelesna težina



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Tjelesne aktivnosti u sklopu radnog vremena

Nedostatak tjelesne aktivnosti zaposlenih osoba

Nedostatak tjelesne aktivnosti uzrok je mnogih zdravstvenih ali i psiholoških problema današnje radne populacije stoga je bitno ulagati u zdravlje zaposlenika.

Zašto je za poslodavca bitno da zaposlenici budu tjelesno aktivni:

- Vježbanje poboljšava raspoloženje jača funkcioniranje mozga i smanjuje osjećaj stresa
- Jača imunološki sustav
- Pozitivno utječe na spavanje
- Stvara bolje svakodnevne navike

Prednosti vježbanja na otvorenom:

- boravak vani ima pozitivan utjecaj na raspoloženje
- tijelo dobiva vitamin D iz sunčanih zraka
- aktivnost se provodi besplatno

Motivacija

Ukoliko poslodavac potiče tjelesne aktivnosti među svojim zaposlenicima potrebno je odabrati motivacijske strategije za uključivanje zaposlenika u sportsko-rekreacijske programe.

Motivacija je jedna od najvažnijih komponenti koje utječu na uključenje u bilo koju aktivnost.

Motivacija može biti:

- nagrada,
- kvalitetno provođenje slobodnog vremena
- bolja fizička sprema i raspoloženje,
- pomicanje vlastitih granica***
- zbližavanje s kolegama

Izazovi

Aerobni programi, brzo hodanje, trčanje, rolanje, kratki statični treninzi

Nagrade

„Nagrađivanje je oblik kompenzacija odnosno različitih oblika materijalnih davanja zaposlenicima i menadžerima kojim im se nadoknađuje njihov trud, zalaganje i postignuti rezultati rada.“ (Gutić, Rudelj, 2012).

Sadržaj ovog edukativnog materijala isključiva je odgovornost udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva

Temeljni ciljevi kompenzacijskog menadžmenta su pridobivanje, zadržavanje i motiviranje kvalitetnih ljudskih resursa koji će osigurati ostvarenje ciljeva poduzeća (Buble i Bakotić, 2013.42.).

Sustav nagrađivanja uključuje dvije skupine nagrada: transakcijske nagrade, temeljene na materijalnim nagradama, te transformacijske nagrade intrinzičnog karaktera (Martocchio, 2015.). Materijalne nagrade su prepoznate kao ključni faktor koji se daje zaposlenicima u zamjenu za ostvareni doprinos (Milkovich i Newman, 2005.)

Sustav nagrađivanja u poduzećima se može preslikati i na udruge tj. manji kolektiv:

- priznanje upućeno djelatniku
- novčane stimulacije (kuponi)
- kraći radni tjedan i/ili klizno radno vrijeme
- slobodan dan
- prehrana (zdraviji obroci od strane poslodavca)
- rad od kuće
- putovanje za pojedinog radnika
- teambuilding (Timski rad i suradnja) – odlasci na određena događanja, grupno putovanje i sl.

Time management (pametno upravljanje slobodnim vremenom)

Upravljanje vremenom je sposobnost određivanja radnih prioriteta, učinkovitog rada i prikladnog delegiranja. To je vještina koja se može naučiti i razvijati.

Zašto je upravljanje vremenom važno? - Jer ne znači raditi više i dulje, već brže, jednostavnije i učinkovitije

Koristi: bolji radni rezultati, veće zadovoljstvo, manjak stresa, više slobodnog vremena (Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu)

Vježbanjem kod kuće tj. odrađivanjem raznih tjelesnih aktivnosti u sklopu „radnog“ dana, isto postaje dio svakodnevne rutine. Ukoliko se čovjek nauči pravilno isplanirati radno vrijeme koje uključuje trening (pauza za vježbanje), preostat će mu više slobodnog vremena za ostale svakodnevne aktivnosti, a vježbanje se neće nužno doživljavati kao dodatna aktivnost koja troši vrijeme – nego kao pozitivna promjena koja je dio dnevne/tjedne/mjesečne rutine.

Stvaranje novih životnih navika (kako implementirati tjelesne aktivnosti u dnevnu/tjednu rutinu)

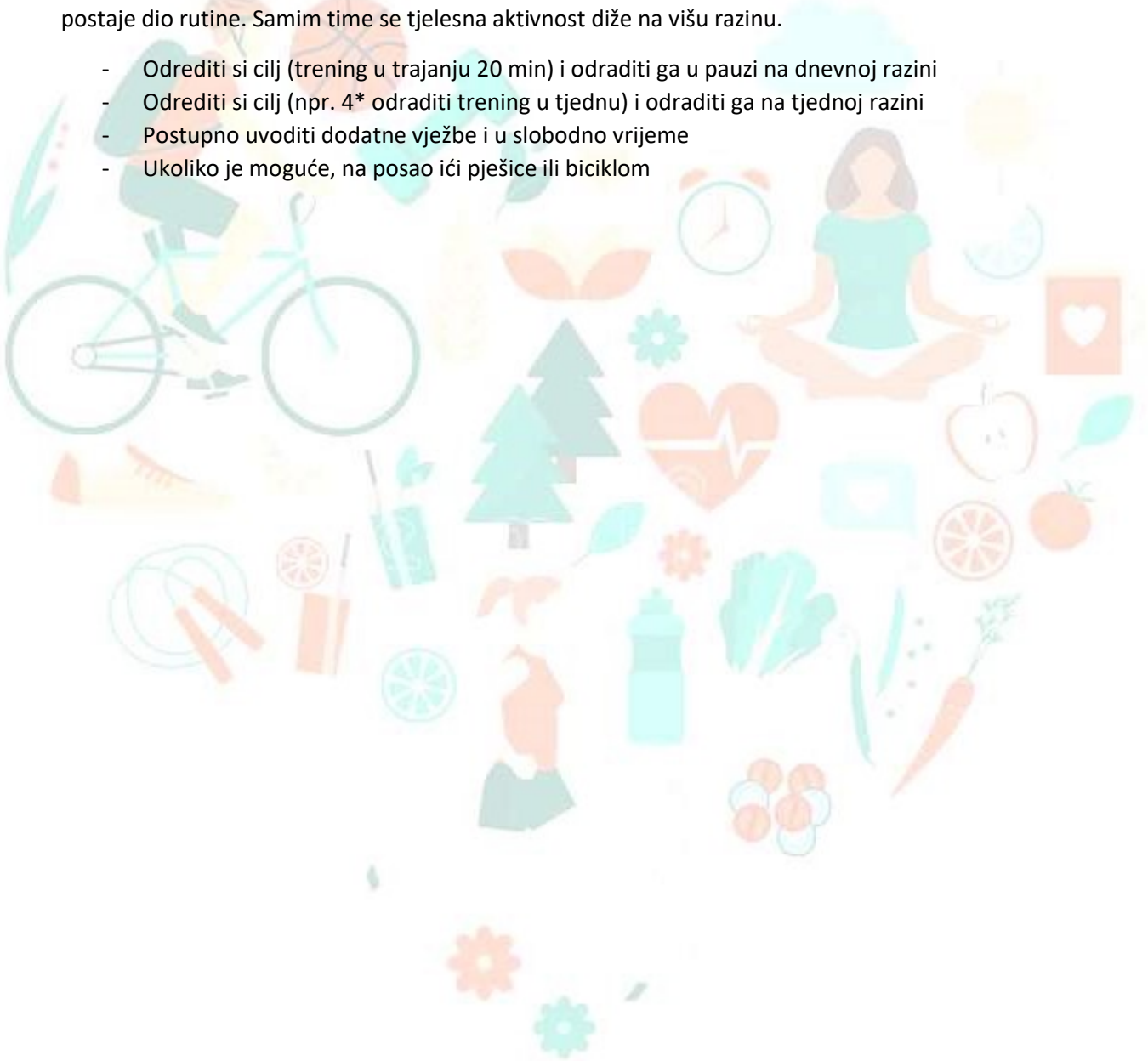
Svjetska zdravstvena organizacija objavila je savjete o preporučenoj razini tjelesne aktivnosti. Osobe starije od 18 godina bi trebale prikupiti najmanje 150 minuta tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta ili 75 minuta aktivnosti visokog intenziteta tjedno.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

postaje dio rutine. Samim time se tjelesna aktivnost diže na višu razinu.

- Odrediti si cilj (trening u trajanju 20 min) i odraditi ga u pauzi na dnevnoj razini
- Odrediti si cilj (npr. 4* odraditi trening u tjednu) i odraditi ga na tjednoj razini
- Postupno uvoditi dodatne vježbe i u slobodno vrijeme
- Ukoliko je moguće, na posao ići pješke ili biciklom



Postupnim uvođenjem tjelesnih aktivnosti kod zaposlenika na razini poduzeća (provodeći aktivnosti kod kuće, u pauzi na poslu ili u pazi na otvorenom) dolazi do svakodnevne tjelesne aktivnosti koja postaje dio rutine. Samim time se tjelesna aktivnost diže na višu razinu.

- Odrediti si cilj (trening u trajanju 20 min) i odraditi ga u pauzi na dnevnoj razini
- Odrediti si cilj (npr. 4* odraditi trening u tjednu) i odraditi ga na tjednoj razini
- Postupno uvoditi dodatne vježbe i u slobodno vrijeme
- Ukoliko je moguće, na posao ići pješke ili biciklom



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Vježbe za ured/na otvorenom

1. Izazov – Statičke vježbe

(20 sec x 3)

- | | | |
|------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 1. PLANK | BOČNO DESNA | BOČNO LIJEVA |
| 2. DONJI (na laktovima) | PLANK + NOGE (u stranu) | PLANK + dodirivanje ramena |
| 3. PLANK + NOGE prema rukama | BOČNO DESNA | BOČNO LIJEVA |
| 4. PLANK | PLANK + RUKE (na laktove) | PLANK + dodirivanje ramena |
| 5. PLANK + NOGE (u stranu) | BOČNO DESNA | BOČNO LIJEVA |

2. Izazov – Vježbe trčanja

- 4x' ELASTIČNOST POD TENZIJOM
 - Vojni Korak = lijevo + desno svaki 4x
 - Medo = Noge do ruku 3x, pa Ruke do nogu 3x
 - Bocni Balet = lijevo + desno 4x
 - Heroj = lijevo naprijed, Ruke: gore-naprijed-lijevo-desno 4x
desno naprijed, Ruke: gore-naprijed-lijevo-desno 4x
- 3' minute trčanje "normalno", nakon 30" nešto brže nego jogging i stalno malo ubrzavati = tako da zadnjih 30" bude brže
2' (minute) trčanja sa ŠTO VIŠE "istovremenih dodatnih pokreta svih dijelova tijela Npr. = sa rukama kružiti naprijed, nazad, sa jednom rukom, ruke iza leđa, iznad glave, zakretati trup,
- Trčanje srednjim tempom 20 minuta

3. Izazov – „Bring Sally up“

- bring sally up – čučnjevi
- bring sally up – dizanje nogu od podloge (ležeći položaj s izdizanjem ispruženih nogu)
- bring sally up – dizanje tijela od podloge („glute bridge“)

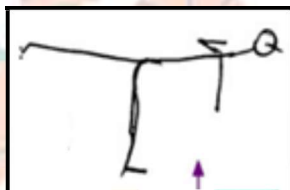


Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

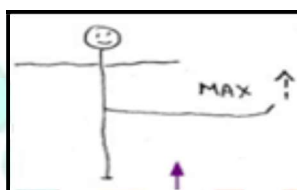
4. Izazov – Vježbe istezanja i stabilnosti

Svaka vježba 15 sec – Lijeva + Desna noga

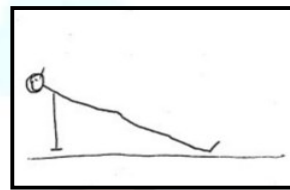
1.



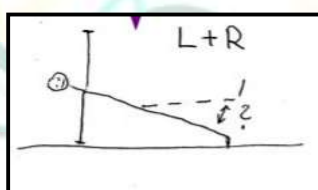
2.



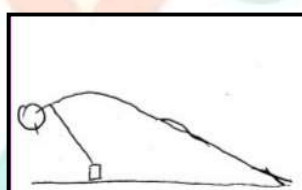
3.



4.



5.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Provedba treninga s djecom i mladima (vježbe)

Svaka vježba se radi određeni broj ponavljanja i ponavljaju se 4 kruga. Osoba sama regulira vrijeme odmora (neka to bude najviše 1 minuta između vježbi).

1. ČUČANJ SKOK

Vježba počinje zauzimanjem užeg stava, zatim skokom stopala dovodimo u širi stav. Izvodimo čučanj i potom ponovno izvodimo skok i vraćamo se u uspravni stav pri kojem su stopala u širini kukova ili ramena. Radimo 20 ponavljanja na način da brojimo svaki čučanj kao jedno ponavljanje.

2. DODIRI RAMENA U UPORU PREDNJEM

Položaj upora prednjeg pri kojem stopala postavimo malo šire kako bismo bili stabilniji. Kod ove vježbe važno je čvrsto stisnuti trup i usmjeriti kukove prema tlu kako bismo se što manje rotirali u stranu. Vježba se izvodi na način da iz upora prednjeg podižemo naizmjenično jednu pa drugu ruku i dotaknemo suprotno rame. Vježbu radimo 30 ponavljanja s tim da brojimo svaku ruku kao jedno ponavljanje.

3. TRBUŠNJACI

Iz ležanja na leđima, podižemo noge pod 45° zatim laktom jedne ruke dotaknemo koljeno suprotne noge i obrnuto, te spustimo noge. To se računa ako jedno ponavljanje i radimo 10 ponavljanja.

4. ISKORAK + KOLJENO NA PRSA

Vježba započinje iz uspravnog stava, zatim radimo iskorak i koljenom stražnje noge pokušavamo doći što bliže tlu ili ga čak i dotaknuti, dok su nam kutevi pod 90° u svim zglobovima donjih ekstremiteta. Vježbu radimo 15 ponavljanja brojeći svaku nogu kao jedno ponavljanje.

5. HINDU SKLEK

Varijacija klasičnog skleka pri kojoj dolazi do uvijanja lumbalnog dijela. Iz upora prednjeg kružnom kretnjom spuštamo prsa prema tlu i podižemo gore, te ponovno dolazimo u početnu poziciju. Lakša varijanta se izvodi na koljenima. Vježbu radimo 12-15 ponavljanja.

6. PENJAČ

Iz položaja upora prednjeg naizmjenično povlačimo na prsa koljeno jedne pa druge noge. Brojeći svaku nogu radimo 30 ponavljanja.



Sadržaj ovog edukativnog materijala isključiva je odgovornost udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva

7. TRBUŠNJACI NA RAVNE NOGE

Iz ležanja na leđima podižemo trup i rukama dotaknemo koljena. Vježbu radimo 20 ponavljanja.

8. MARINCI

Vježba počinje iz stojeće pozicije, zatim se spuštamo do ležeće pozicije prsima usmerenim prema podu. Iz te pozicije se ustajemo na način da prvo opružamo ruke i onda nogama doskačemo što bliže ruku, podižemo se do uspravne pozicije i izvodimo završni skok kojim je završeno jedno ponavljanje. Vježbu radimo 10 ponavljanja.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ovog edukativnog materijala isključiva je odgovornost udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva

Sljedeće se vježbe izvode na način da se nakon svake druge odrađene vježbe odmara 1 minuta. Svaka pojedina vježba se radi određeni broj ponavljanja i vježbe ćemo ponoviti 3 kruga.

1. TRICEPS PROPADANJA NA POVIŠENJU

Zauzimamo položaj upora pred rukama na povišenju. Čvrsto stisnemo trup i cilj nam je rukama spustiti kukove što bliže podu i izgurati se rukama nazad u početni položaj. Dakle, prvenstveno ruke rade pokret, bez kompenzacije kukovima. Radimo 20 ponavljanja ove vježbe.

2. SKLEKOVI

Iz upora prednjeg spuštamo prsa prema tlu i podižemo gore, te ponovno dolazimo u početnu poziciju. Bitno je čvrsto stisnuti trup da ne dolazi do uvijanja u donjem dijelu leđa i kako bismo što više izolirali ruke. Lakša varijanta se izvodi na koljenima. Vježbu radimo sa tempom na način da se prema dolje spuštamo 5 sekundi i gore se podižemo također 5 sekundi što se broji kao jedno ponavljanje. Radimo 10 ponavljanja ove vježbe.

3. MOST

Ležimo na leđima, noge su pogrčene i sa stopalima na podu. Izvodimo podizanje kukova te završnu poziciju zadržimo 2 sekunde i vratimo se natrag u početni položaj što se računa kao jedno ponavljanje. Radimo 20 ponavljanja ove vježbe.

4. MOST + OTVARANJA

Ležimo na leđima, noge su pogrčene i sa stopalima na podu. Izvodimo podizanje kukova te u završnoj poziciji otvaramo koljena prema van. Vratimo koljena u početni položaj i spustimo kukove na tlo. Vježbu izvodimo 20 ponavljanja.

5. LEĐNJACI

Iz ležanja na prsima istovremeno podižemo suprotnu ruku i suprotnu nogu. Prvo odradimo 10 ponavljanja vježbe sa jednom rukom, odnosno nogom, zatim sa drugom stranom.

6. SUPERMAN

Iz ležanja na prsima izvodimo istovremeno podizanje ruku i nogu i radimo 20 ponavljanja.

7. CRUNCHES

Ležimo na leđima, noge su pogrčene i sa stopalima na podu. Ruke su iza glave, pogled je usmjeren prema gore i radimo podizanja gornjeg dijela tijela. Vježbu radimo 20 ponavljanja.

8. BOČNI TRBUŠNJACI



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Ležimo na leđima, noge su pogrčene i sa stopalima na podu. Ruke su uz tijelo, pogled je usmjeren prema gore, podignemo gornji dio tijela i cilj namje rukom dotaknuti stopalo. Brojeći svaku stranu radimo 20 ponavljanja.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ovog edukativnog materijala isključiva je odgovornost udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva

Sljedeće vježbe su sa većim naglaskom na mišiće ruku i ramenog pojasa. Svaku vježbu izvodimo određeni broj ponavljanja ili na određeno vremensko ograničenje. Odradit ćemo 3 kruga ovih vježbi.

1. DODIRI RAMENA

Položaj upora za rukama sa visoko postavljenim kukovima i s ciljem postavljanja ruku što bliže nogama da pritom noge ostanu što opuštenije. Iz tog položaja podižemo ruku i dotičemo suprotno rame. Isto ponovimo sa drugom rukom. Svaku ruku brojimo kao jedno ponavljanje i radimo 20 ponavljanja.

2. PODIZANJA GORE-DOLJE

Iz upora stražnjeg izvodimo spuštanja i odizanja istovremeno objema rukama. Važno je obratiti pažnju da je trup čvrst kako nebi došlo do rotacije i podizanja kukova pri izvođenju vježbe. Vježbu radimo 20 ponavljanja pri čemu se jedno spuštanje i podizanje broje kao jedno ponavljanje.

3. TRICEPS PROPADANJA NA POVIŠENJU

Zauzimamo položaj upora pred rukama na povišenju. Čvrsto stisnemo trup i cilj nam je rukama spustiti kukove što bliže podu i izgurati se rukama nazad u početni položaj. Dakle, prvenstveno ruke rade pokret bez kompenzacije kukovima. Radimo 20 ponavljanja ove vježbe.

4. SKLEKOVI

Varijacija klasičnog skleka kod koje se spuštamo prsima do poda, zatim blago odvojimo dlanove od poda i vratimo, te se izgurujemo rukama prema gore i vraćamo se u početni položaj. Bitno je ne uvijati se u donjem dijelu leđa, a to ćemo izbjeći ako čvrsto stisnemo trup i podvučemo zdjelicu. Radimo 10 ponavljanja ove vježbe.

5. CRV

Iz uspravnog stava spuštamo se rukama do poda i „šetamo“ dlanovima što dalje prema naprijed, zatim nogama šetamo do ruku pri čemu pazimo da ostanu ravne cijelo vrijeme. Izvodimo 10 ponavljanja ove vježbe.

6. „PLIVANJE“

Iz ležanja na prsima podižemo ruke iznad glave i dovodimo ih iza leđa. Istim putem ih vraćamo ponovno iznad glave. Kod ove vježbe stopala su na podu i lice je također usmjereno prema podu. Izvodimo 20 ponavljanja ove vježbe.

7. UPOR PRED RUKAMA

Ovu vježbu izvodimo kao izdržaj. Položaj upor pred rukama držat ćemo 30-45 sekundi.

Sadržaj ovog edukativnog materijala isključiva je odgovornost udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva

Sljedeće vježbe su sa većim naglaskom na mišiće trbušnog zida. Svaku vježbu izvodimo određeni broj ponavljanja ili na određeno vremensko ograničenje. Odradit ćemo 3 kruga ovih vježbi.

1. NAIZMJENIČNO PODIZANJE NOGU

Ovu vježbu izvodimo ležeći na leđima, ruke postavimo ispod stražnjice. Glava je podignuta od tla kao i noge. Noge podižemo naizmjenično jednu pa drugu, ali malom amplitudom. Vježbu radimo 20 ponavljanja.

2. PODIZANJE NOGU

Ovu vježbu izvodimo ležeći na leđima, ruke postavimo ispod stražnjice. Glava je podignuta od tla kao i noge. Pružene noge istovremeno podižemo do kuta od 90° i vraćamo nazad ne dodirujući tlo. Vježbu radimo 20 ponavljanja.

3. OBRNUTI TRBUŠNJACI

Iz ležanja na leđima, ruke postavimo ispod stražnjice podižemo grčene noge. Dakle cilj nam je dovesti koljena na prsa pri čemu odizemo zdjelicu od tla. Vježbu ponavljamo 20 puta.

4. MRTVI KUKAC

Ovu vježbu izvodimo ležeći na leđima, ruke su nam ispred tijela. Glava je podignuta od tla, dok su noge savijene u koljenu pod 90°. Spuštamo suprotnu ruku i suprotnu nogu do poda i vraćamo u početni položaj. Zatim isto izvodimo sa drugom rukom, odnosno nogom. Radimo 20 ponavljanja ove vježbe pri čemu je svako spuštanje i podizanje noge/ruke jedno ponavljanje.

5. BOČNI IZDRŽAJ + PODIZANJA

Ovog puta okrećemo se na bok, oslanjamo se na podlakticu i na stopalo, te podižemo kukove od poda. Svako spuštanje i podizanje je jedno ponavljanje i radimo 15 na jednoj i 15 ponavljanja na drugoj strani.

6. SKLOPKE

Iz ležanja na leđima izvodimo istovremeno podizanje grčenih nogu i pruženih ruku s ciljem „sklupčavanja“ i ponovnog otvaranja i vraćanja u početni položaj. Vježbu radimo 20 ponavljanja.

7. BOČNI TRBUŠNJACI

Iz sijeda na tlu, podignemo noge od poda i pogrčimo ih. Iz tog početnog položaja izvodimo rotaciju trupa na način da rukama dotaknemo pod s jedne, a zatim i s druge strane. Svaki put kada rukama dotaknemo pod se racuna kao jedno ponavljanje i radimo takvih 20.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ovog edukativnog materijala isključiva je odgovornost udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva

Provedba treninga u zatvorenim prostorima (vježbe)

TRENING 1

LOŽA/PRSA - PLANK/GLUTE BRIDGE - AIR BIKE

1. WARM UP/CONDITIONING

- AIR BIKE – voziš do 100kcal

2. KRUŽNI SET - LOZA

- GIRJA – dead lift girjom – 20kg/7x

- RFE - split squat - BW/7x L,D

*split squat sa stražnjim nogom na povišenju

*BW – bodyweight/rad bez dodatnih utega, smao težina vlastitog tijela

*pauza 20" između vježbi/2' – 3' između krugova

3x

3. KRUŽNI SET PRSA/RAME

- BUĆICE duple - bench press s ravne klupe - 2x10kg/RIR 1

- BUĆICA – klek na jedno koljeno, press suprotnom rukom – 12kg/7x L,D

*RIR 1 – 'reps in reserve' označava koliko bi još ponavljanja mogli napraviti nakon što prestanete s radom

*pauza 20" između vježbi/2' – 3' između krugova

3x

4. CORE SET

- PLANK - koljeno prema lakovima - 12x TOT.

- GLUTE BRIDGE poza – podignemo se u GB poziciju i stopalima hodamo naprijed nazad – 4x

*pauza 30"



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ovog edukativnog materijala isključiva je odgovornost udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva

3x

Trening usmjeren na jačanje stražnje strane natkoljenice (loža, mišići stražnjice te donjeg djela leđa) te mišićne mase prsnog koša i ramena.

Trening se sastoji od četiri cjeline koje logično slijede jedna drugu:

- Zagrijavanje
- Kružni set jakosti za mišićnu masu lože, gluteusa i donjeg djela leđa
- Kružni set jakosti za mišićnu masu prsa i ramena
- Set vježbi za jačanje trupa ('CORE')

Cilj zagrijavanja jest da srednjim tempom na AIR BIKEU dostignete 100 kalorija

Kod kružnih setova, uzmete odgovarajuće kilaže (primjerene vašim mogućnostima) te pravilnom tehnikom odradite spomenute vježbe.

Kod dead lifta pripazite na neutralni položaj donjeg djela leđa a kod split squata da vam stražnja noga bude na adekvatnom povišenju (sukladno vašim sposobnostima). Čak je i malo povišenje dovoljno kako bi se opteretila prednja radna noga.

Tijekom vježbi za trup (CORE) pripazite na tempo izvođenja (kontrolirana a ne 'brza' izvedba) te pravilno disanje. Tijekom GLUTE BRIDGE vježbe, udaljenost kretanja stopalima prilagodite jakosti vašeg stražnjeg kinetičkog lanca/n ebi smjeli osjećati 'opterećenje' na lumbalni dio leđa.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ovog edukativnog materijala isključiva je odgovornost udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva

TRENING 2

QUAD/LEĐA - DEAD BUG/SIDE PLANK - ERGOMETAR

1. WARM UP/CONDITIONING

- VESLAČKI ERGOMETAR:

*2' na tempu 2'30''

*2' na tempu 2'10''

*1' na submaksimalnom tempu (80 – 90% vaših mogućnosti)

*7' na tempu 2'20''

*TOTAL 12'

2. KRUŽNI SET – PREDNJA STRANA NATKOLJENICE

- BUĆICA – goblet squat- 20kg/10x

- BOX srednji - step up jedna noga - 2x6kg/7x L,D

*pauza 20" između vježbi/2' – 3' između krugova

3x

3. KRUŽNI SET LEĐA

- KARIKE veslanje - 10x

- BUĆICA – veslanje jednom rukom – 15kg/RIR 1 L,D

*L,D – raditi naizmjenice lijevom pa desnom rukom

*pauza 20" između vježbi/2' – 3' između krugova

3x

4. CORE SET

- DEAD BUG - lopatice odvojene od podloge, samo pružanje nogu - OTK

- SIDE PLANK – donja pokrčena, gornja noga ide prema licu – OTK L,D

*pauza 30"



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ovog edukativnog materijala isključiva je odgovornost udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva

3x

Trening usmjeren na jačanje prednje strane natkoljenice i mišića leđa.

Trening se sastoji od četiri cjeline koje logično slijede jedna drugu:

- Zagrijavanje
- Kružni set jakosti za mišićaturu prednje strane natkoljenice
- Kružni set jakosti za mišićaturu leđa
- Set vježbi za jačanje trupa ('CORE')

U zagrijavanju na veslačkom ergometru, prilagodite tempo veslanja svojim mogućnostima (napisano je samo generalni prijedlog da vidite omjere između intervala).

Kod kružnog seta za noge pripazite na pravilnu poziciju čučnja ali i na moment adekvatnog postavljanja tijela prilikom BOX STEP UPa.

Kružni set leđa sastoji se od dvije vježbe unutar kojih morate pripaziti na pravilan 'set up' (početni položaj) te na prilagođeni tempo izvođenja obzirom na otpor/intenzitet kojeg svladavate.

Za kraj; vježbama trupa ojačajte prednji te bočni dio trbušnog zida.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ovog edukativnog materijala isključiva je odgovornost udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva

TRENING 3

CONDITIONING – BEAR/PRONE POZICIJA - BIKIKL

1. CARDIO SET

- BIKIKL:

*vozite 3' na 50% subjektivnog opterećenja

*vozite 3' na 70% subjektivnog opterećenja

*vozite 3' na 85% subjektivnog opterećenja

*vozite 6' na 65% subjektivnog opterećenja

*TOTAL 15'

2. KRUŽNI SET – FULL BODY CONDITIONING

- GIRJA – dvoručni swing girjom – 20kg/10x

- SLAMM BALL – udarci/zabijanje medicine u pod iz stojećeg stava – 6kg/7x

- BATTLEROPE – naizmjenični valovi/zamasi užetom – 15"

*pauza 20" između vježbi/2' – 3' između krugova

4 – 6x

3. CARDIO SET

- BIKIKL – vozite 15' na 75% opterećenja

4. CORE SET

- QUADRIPAD POZICIJA – naizmjenice dijagonalno noga/ruka takne ispred/iza sebe – 10x TOT.

- PRONE POZICIJA – kruženje utega oko tijela – 1kg/10x TOT.

*pauza 30"

3x

Trening usmjeren na razvijanje funkcionalnih kapaciteta aerobno/anaerobnog tipa ('kondicija')

Trening se sastoji od četiri cjeline koje logično slijede jedna drugu:



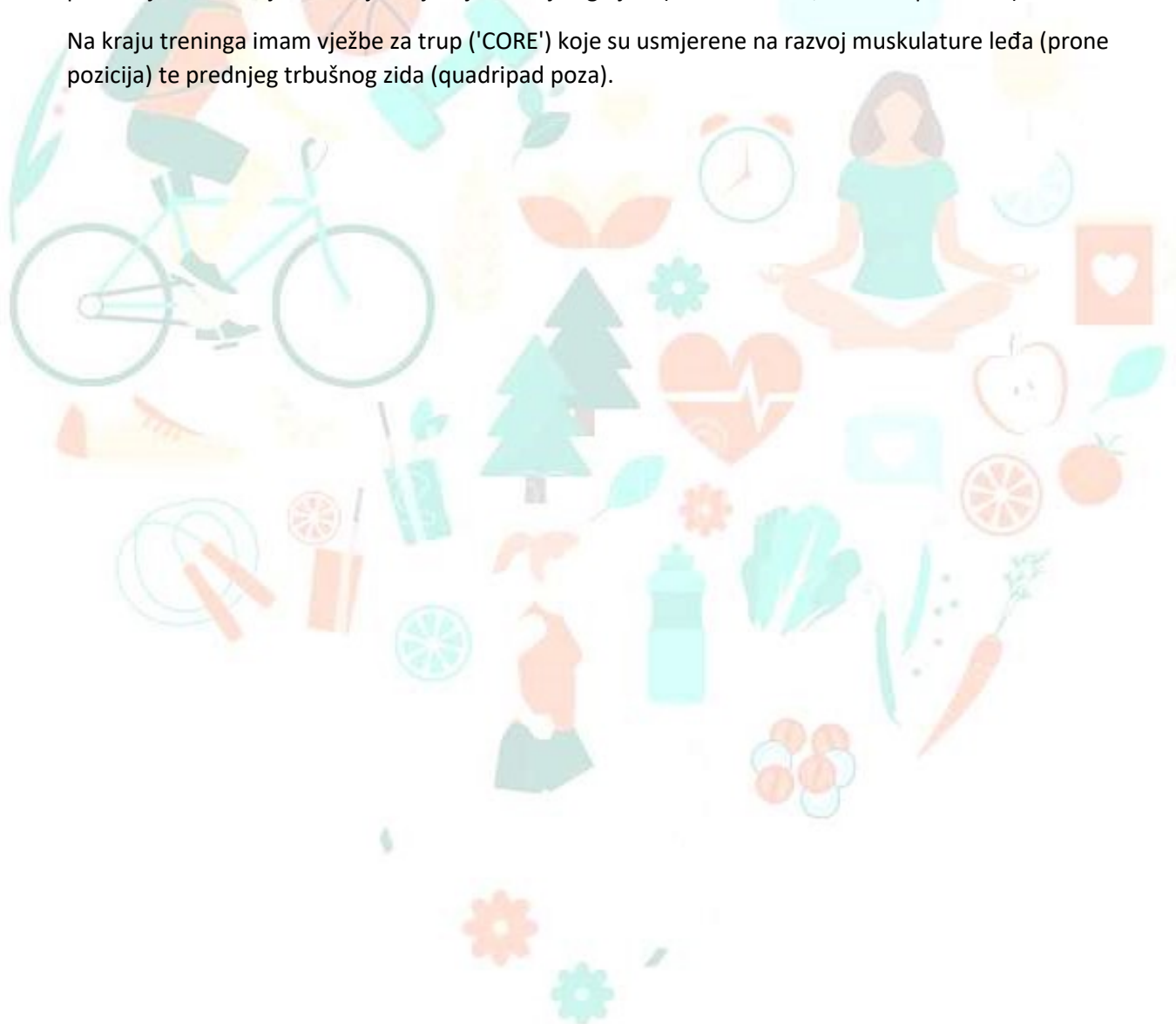
Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ovog edukativnog materijala isključiva je odgovornost udruge Aertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva

- Zagrijavanje/Cardio set
- Kružni set vježbi s ciljem povećanja rada srca, plućnih kapaciteta te krvožilnog sustava
- Cardio seta/namijenjenog razvoju aerobnih sposobnosti
- Set vježbi za jačanje trupa ('CORE')

Zagrijevanje te Cardio set su sastavljeni od rada na nekom cardio trenažeru (bicikl, traka, veslački ergometar itd...) dok je kružni set sastavljen od vježbi balističkog tipa (swing girjom), te vježbi za podizanje frekvencije srca koje uključuju rad cijelog tijela (med ball slam, battle rope waves).

Na kraju treninga imam vježbe za trup ('CORE') koje su usmjerene na razvoj miškulature leđa (prone pozicija) te prednjeg trbušnog zida (quadripad poza).



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ovog edukativnog materijala isključiva je odgovornost udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva

TRENING 4

FULL BODY WORKOUT – PLANK/SIDE PLANK/SUPINE – SKI ERGOMETAR

1. WARM UP/CONDITIONING

- SKI ERGOMETAR – radite do 7kcal/opterećenje 7
 - MEDICINKA – iskorak naprijed + rotacija u stranu – 4kg/10x TOT.
 - *TOT. – znači da se svaka noga broji odnosno da imate 10 ponavljanja u totalu (5 lijeva + 5 desna noga)
 - GIRJA – nošenje girje ispred prsa – 20kg/20m
 - *pauza 15" između vježbi/45" između krugova
- 3x

2. KRUŽNI SET – PRSA/LEĐA

- BUČICE duple – 'zig – zag' potisak s poda – 2x16kg/RIR1
 - ŠIPKA – spuštanje tijela iz pozicije zgib podhvata – 4x
 - *pauza 20" između vježbi/2' – 3' između krugova
- 3x

3. KRUŽNI SET LOŽA/QUAD

- GIRJE duple – sumo DEAD LIFT – 2x20kg/10x
 - BUČICE duple – iskoraci u hodu prema naprijed – 2x10kg/12x TOT.
 - *pauza 20" između vježbi/2' – 3' između krugova
- 3x

4. CORE SET

- PLANK poza – iz planka do side planka naizmjenice – 10x TOT.
- SUPNE pozicija – noge pružene, podizanje do 90 stupnjeva – OTK
- *pauza 30"



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Sadržaj ovog edukativnog materijala isključiva je odgovornost udruge Asertivno djelovanje za razvoj i popularizaciju ključnih aktivnosti društva

3x

Trening usmjeren na razvoj jakosti cijelog tijela, uz rad na funkcionalnim sposobnostima anaerobnog tipa.

Trening se sastoji od četiri cjeline koje logično slijede jedna drugu:

- Zagrijavanje/Conditioning set
- Kružni setovi vježbi za razvoj jakosti cijelog tijela
- Set vježbi za jačanje trupa ('CORE')

Prvi dio treninga namijenjen je podizanje rada srca te razvoju funkcionalnih sposobnosti. Potonji dio treninga ujedno podiže radnu sposobnost organizma te priprema lokomotorni sustav na radna opterećenja koja nas očekuju kasnije u treningu.

Kružni setovi jakosti pokrivaju cijelo tijelo te su odvojeni u dvije cjeline – donji/gornji ekstremiteti. Kod seta jakosti za gornji dio tijela, pažnju trebamo staviti na vježbu za leđa (ekscentrično spuštanje iz podhvata) koji trebamo izvesti uz maksimalnu kontrolu pozicije trupa kako bi 'spuštanje' izveli što kvalitetnije, odnosno pazili da ne 'padamo' u spomenutoj poziciji.

Na kraju treninga odrađujemo vježbe za jakost trupa s naglaskom na prednji trbušni zid.

*Napomena:

Sadržaj ovog edukativnog materijala napravljen je u obrazovne svrhe i ne služi kao osobni medicinski savjet. Potražite savjet od svog liječnika ili drugog kvalificiranog zdravstvenog radnika za sva pitanja koja imate u vezi Vašeg zdravstvenog stanja. Nemojte zanemariti profesionalni medicinski savjet ili odgoditi njegovu primjenu zbog nečega što ste pročitali u ovom edukativnom materijalu.



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.