

PERFECT • PUSHUP

SAVRŠENI SKLEKOVI Vežbe za „Izvajano telo“

Trening za ojačavanje središnjeg dela, a uz oblikovanje i naglašavanje gornjeg dela tela. Dobro došli u svet savršenih sklekova. Ove vežbe će vam pomoći da povećate snagu i poboljšate definiciju i izdržljivost bez obzira na nivo fizičke spremnosti.

OBIČAN SKLEK

Regular Position



UP

GORE



MID

SREDINA



DOWN

DOLE



UP

GORE

Pogledajte strelice kako biste videli u kom položaju se nalaze ručke Perfect pushup tokom izvođenja vežbe.

Ruke su malo više raširene od širine, ramena. Vrat, leđa i noge su u ravni. Glava je u ravni sa vratom, kao na slici

Pogledajte strelice kako biste videli u kom položaju se nalaze ručke Perfect pushup tokom izvođenja vežbe.

Polako se spuštajte. Grudi su u ravni sa vrhom drški Perfect Pushup.

Pogledajte strelice kako biste videli u kom položaju se nalaze ručke Perfect pushu tokom izvođenja vežbe.

Spustite se do nivoa prikazanog na slici. Obratite pažnju na položaj tela.

Pogledajte strelice kako biste videli u kom položaju se nalaze ručke Perfect pushup tokom izvođenja vežbe.

Polako se podižite kako biste se vratili u početni položaj.

SKLEKOVI SA RAŠIRENIM/SKUPLJENIM RUKAMA

Regular Position



UP

GORE



MID

SREDINA



DOWN

DOLE



UP

GORE

Raširene ruke

Pogledajte strelice kako biste videli u kom položaju se nalaze ručke Perfect pushup tokom izvođenja vežbe.

Ruke su postavljene za dve širine pesnice šire u odnosu na ramena. Telo je u istom položaju koji je opisan kod običnih sklekova. Kada se spustite, laktovi su izbačeni – kao na slici 2.

Skupljene ruke

Pogledajte strelice kako biste videli u kom položaju se nalaze ručke Perfect pushup tokom izvođenja vežbe.

Ruke su raširene tačno u širini ramena. Telo je u istom položaju koji je opisan kod običnih sklekova. Laktovi se ne pomeraju dok se spuštate u donji položaj, već samo zglobovi ruku.

MODIFIKOVANE VEŽBE

Više nemate izgovor da ne obavite trening u trajanju od dva minuta!

Koristite ove modifikacije vežbi kako biste povećali ili smanjili intenzitet treninga.

Ako vam je teško da uradite obične sklekove, počnite sa sklekovima na kolenima, dok ne dobijete dovoljno kondicije i snage da ih radite na vrhovima prstiju. Ako vam je trening peviše lak, uvedite seriju sklekova na stolici.

SKLEKOVI NA KOLENIMA I NA STOLICI

Knee Position



Pointers



DOWN

GORE

SREDINA

Chair Position



Pointers



DOWN

DOLE

GORE

Pogledajte strelice kako biste videli u kom položaju se nalaze ručke Perfect pushup tokom izvođenja vežbe. Stopala su odignuta od poda, a kolena oslonjena o pod. Telo je u istom položaju koji je opisan kod običnih sklekova.

Pogledajte strelice kako biste videli u kom položaju se nalaze ručke Perfect pushup tokom izvođenja vežbe. Koristite stabilnu i dobro fiksiranu stolicu. Prvo postavite šake na Perfect Pushup, a zatim oprezno podignite jedno po jedno stopalo na stolicu. Kada završite sa sklekovima, polako i pažljivo spuštajte na pod.

U nastavku sledi program treninga „Izvajano telo“ u trajanju od tri nedelje, sa vežbama, vremenskim rasporedom i tabelama za proveru efekta.

Studio Moderna d.o.o.
Bul. Vojvode Stepe 30
21000 Novi Sad
021/4892619 (9-15h)

Upozorenje: sportski trening može do vesti do povrede. Rizik od povrede možete smanjiti ukoliko koristite bezbedne tehnike i slušate svoje telo. Nemojte vežbati bez proučavanja odgovarajućih instrukcija, nadzora ili pre nego što se konsultujete sa lekarom. Uvek proverite da li su rekviziti pomoću kojih vežbate ispravni i neoštećeni, pre njihove upotrebe. Ako otkrijete neke defekte, nemojte koristiti ovaj proizvod.

PERFECT • PUSHUP

SAVRŠENI SKLEKOVI Trening „Izvajano telo“

Trening za ojačavanje središnjeg dela, a uz oblikovanje i naglašavanje gornjeg dela tela. Dobro došli u svet savršenih sklekova. Ove vežbe će vam pomoći da povećate snagu i poboljšate definiciju i izdržljivost bez obzira na nivo fizičke spremnosti.

OSNOVNA UPUTSTVA:

1. Odredite svoj maksimum i prema njemu prilagodite trening. Kako biste to uradili što uspešnije, pročitajte deo „Prilagođavanje“ na sledećoj stranici
2. Pogledajte liste za proveru pre početka svakog treninga, kako biste osigurali pravilan položaj i disanje.
3. Pratite tabelu Program treninga koja sledi, kako biste postigli što bolje efekte!

Raspored treninga








DAN 1	DAN 2	DAN 3	DAN 4	DAN 5	DAN 6	DAN 7
max. obični 1 široki 1 skupljen	Bez treninga	1 obični 1 široki 1 skupljeni	Bez treninga	1 obični 1 široki 1 skupljeni	Bez treninga	2 obična 1 široki 1 skupljeni
DAN 8	DAN 9	DAN 10	DAN 11	DAN 12	DAN 13	DAN 14
Bez treninga	2 obična 1 široki 1 skupljeni	Bez treninga	1 običan na stolici 1 običan 1 široki 1 skupljeni	Bez treninga	1 običan na stlici 1 običan 1 široki 1 skupljeni	Bez treninga
DAN 15	DAN 16	DAN 17	DAN 18	DAN 19	DAN 20	DAN 21
2 obična na stolici 1 široki 1 skupljeni	Bez treninga	2 obična na stolici 1 široki na stolici 1 skupljeni na stolici	Bez treninga	Bez treninga	1 set max. običnih	Spremite se za sledeći trening!

Rutina – dvominutne vežbe

MAKS. BROJ	OBIČNI	ŠIROKI	SKUPLJENI
0	4, 3, 2, 1 (Sklekovi na kolenima)	4, 3, 2, 1 (Sklekovi na kolenima)	4, 3, 2, 1 (Sklekovi na kolenima)
10	8, 6, 4, 2	8, 6, 4, 2	8, 6, 4, 2
20	14, 10, 6	14, 10, 6	14, 10, 6
30	20, 12, 8	20, 12, 8	20, 12, 8
40	26, 14, 10	26, 14, 10	26, 14, 10
50	30, 16, 14	30, 16, 14	30, 16, 14

* Kako biste odredili svoj maksimum, pogledajte uputstva dole

Lista provere pravilnosti položaja vežbanja

	glava	Neutralni položaj – uši su u istoj ravni sa ramenima i kičmom
	leđa	Ispravljena, u ravni sa vratom, kukovima i nogama
	kukovi	Okrenuti prema podu
	trbušni mišići	Stisnuti trbušni mišići –stomak uvučen prema kičmi
	noge	Ispravljene, kolena u ravni s kukovima
	brzina	2 sekunde po skleku 1 sekunda dole, 1 sekunda gore
	disanje	Svi znamo da je to važno, a evo i kako dišete pravilno. Uđite u ritam udisanja dok se spuštate, a izdisanja dok se podižete. Brojte naglas dok se podižete da biste lakše izdisali.

Prilagođavanje

Napravite prilagođen trening pomoću gornje tabele. Počnite jednostavnim testom – koristite vaš Perfect Pushup da uradite što više običnih sklekova bez pauze, naravno uz obavezno vođenje računa o svojim mogućnostima i pravilnom položaju tela. U tabeli je ovo dato kao set maksimalnih („max. običan“).

Nađite broj najpribližnji vašem setu maksimalnih u levoj koloni tabele „Rutina – dvominutne vežbe“. Ako je, na primer, vaš maksimum 12, koristite red sa brojem 10 za vaš personalizovani trening. Ako je 17, koristite red označen sa 20. Ako je 15, budite iskreni prema sebi i radite sklekove u zavisnosti od toga koliko ste dugo ostali u dobroj formi posle seta maksimalnih.

Rutina treninga. Pomoću ove tabele radite dvominutne vežbe u stilu američkih marinaca, i to uz pomoć Perfect Pushup rekvizita, zato se spremite! Počnite sa običnim sklekovima. Pogledajte vaš maksimum u tabeli „Rutina – dvominutne vežbe“. Ako imate Maksimum od 10, vaš obični trening je (8, 6, 4, 2). To znači da radite 8 običnih sklekova, a onda pauzirate, radite 6, pa pauzirate, radite 4, pauzirate i završavate sa 2, sve to u roku od 2 minuta. Prema rasporedu koji vam najviše odgovara, tokom dana, radite dvominutne treninge sklekova sa raširenim i skupljenim rukama.

Napomene: Ako vam je problem da uradite sve vežbe, radite sklekove na kolenima dok ne skupite dovoljno snage da regularne sklekove odradite pravilno. Ako su vam vežbe previše lake, dodajte više sklekova na stolici. Na svakih 10 treninga testirajte ponovo svoj maksimum i menjajte ga u skladu sa datom skalom treninga, srazmerno sa povećanjem snage.

Studio Moderna d.o.o.
Bul. Vojvode Stepe 30
21000 Novi Sad
021/4892619 (9-15h)

Upozorenje: sportski trening može do vesti do povrede. Rizik od povrede možete smanjiti ukoliko koristite bezbedne tehnike i slušate svoje telo. Nemojte vežbati bez proučavanja odgovarajućih instrukcija, nadzora ili pre nego što se konsultujete sa lekarom. Uvek proverite da li su rekviziti pomoću kojih vežbate ispravni i neoštećeni, pre njihove upotrebe. Ako otkrijete neke defekte, nemojte koristiti ovaj proizvod.