

Moj trening

za oblikovanje tijela



www.mrsavimozajedno.hr



Uvod

Program treninga dostupan u ovoj knjižici dio je kluba Mršavimo zajedno, a rađen je ciljano u svrhu gubitka tjelesne mase i smanjenja masnih naslaga i oblikovanja tijela. Treninge je osmislio profesionalni trener Marino Bašić, prof. Kineziologije uz asistenciju kondicijske trenerice Barbare Horvat. Neka vam ova knjižica bude motivacija za vježbanje, ispobajte naš trening i uvjerite se u stručnost kluba Mršavimo zajedno.

Cilj nam je pružiti Vam pomoć, motivaciju i stručno vođenje kroz mršavljenje i oblikovanje tijela.



U klubu Mršavimo zajedno ostvarujete pristup

- jelovnicima prilagođenim vašim potrebama
- video vježbama
- savjetima stručnjaka
- praćenju napretka

*Posjetite **mrsavimozajedno.hr** i uz dobivenu motivaciju i podršku ostvarite rezultate, osjećajte se zdravije i poletnije!*



Napomena

Svaki trening započnite laganim razgibavanjem zglobova te završite istezanjem mišića. Pažljivo i temeljito razgibajte i istegnite tijelo kako ne bi došlo do ozljede i/ili upale mišića.

Trudite se sve vježbe izvoditi pravilno prema uputama pazeći na položaj kralježnice i ostalih zglobova. Ukoliko pri izvođenju neke vježbe osjetite bol, poteškoće ili nelagodu, određenu vježbu prestanite izvoditi ili je izvodite na lakši način.

Trening (bez rekvizita)

Vježbe su prilagođene izvedbi kod kuće. Trening se sastoji od jednostavnih vježbi za oblikovanje tijela bez rekvizita. Ukoliko odmor između serija skratite na manje od 30 sekundi, trening će imati aerobni učinak kojim ćete brže topiti masne naslage.

Započnite razgibavanjem rotacijom zglobova. Slijedi zagrijavanje za vježbe za oblikovanje tijela. Nakon svakog treninga dobro istegnite mišiće.

Pratite upute i izvodite vježbe što preciznije, kako je prikazano na slici. Prilikom kontrakcije (stezanja) mišića izdahnite na usta, a prilikom opuštanja udahnite na nos.

Razgibavanje: Rotacija zglobova

 5-10 ponavljanja

Kretanje glavom naprijed-natrag, lijevo-desno; Kruženje ramenima;
Kruženje kukovima; Kretanje koljenima naprijed-natrag; Kruženje stopalima



Zagrijavanje

 5 minuta

Lagano trčanje i skakanje u mjestu.



1. Zasuci



2x10 ponavljanja

Odmor između serija: 60-90 sec

Rotacija trupa stojeći, zamahivanjem rukama u jednu pa u drugu stranu.



2. Pretklon trupa



2x10 ponavljanja

Odmor između serija: 60-90 sec

Leđa su cijelo vrijeme ravna (osjetite leđne mišiće); noge su ispružene.



3. Prednji most



2x20 sekundi

Odmor između serija: 60-90 sec

Izdržaj 20 sekundi u prednjem mostu s laktova. Kontrahirajte cijelo tijelo. Stisnite mišiće trupa, stražnjicu i noge kako kukovi ne bi propadali. Stisnite mišiće ramena i leđa kako prsa ne bi propadala.



4. Stražnji most



2x20 sekundi

Odmor između serija: 60-90 sec

Izdržaj 20 sekundi u stražnjem mostu savinutih nogu. Aktivno kontrahirajte stražnjicu i gurajte kukove prema gore. Pazite da kolejna NE spajate.



5. Bočni most



2x20 sekundi

Odmor između serija: 60-90 sec

Izdržaj 20 sekundi u bočnom mostu savinutih nogu. Stisnite mišiće trupa i pazite da kuk ne propada.



6. Trbušnjaci



3x16

Odmor između serija: 60-90 sec

Laktove raširite u stranu, vrat izdužite (pogled prema gore). Donji dio leđa (lumbalni) ostaje na tlu.



7. Podizanje kukova



3x16

Odmor između serija: 60-90 sec

Oslonac je na petama, a prste usmjerite prema gore. Kod podizanja stisnite stražnjicu i gurajte kukove prema gore te zadržite podignute kukove par sekundi. Pazite da NE spajate koljena.



8. Modificirani sklekov



3x10

Odmor između serija: 60-90 sec

Dlanove postavite u širini ramena. Oslonac je na koljenima. Stisnite mišić trupa i pazite da kukovi ne padaju.



9. Sklopka za leđa



3x16

Odmor između serija: 60-90 sec

Istovremeno podižite prsa i noge. Pogled usmjerite prema podu i izdužite vrat. Pri podizanju kontrahirajte cijelo tijelo te zadržite pozu par sekundi.



10. Čučanj



3x16

Odmor između serija: 60-90 sec

Stopala postavite u širini kukova i spuštajte se u čučanj do 90 stupnjeva. Pri spuštanju stražnjicu gurajte prema nazad. Težište je na petama, a leđa su cijelo vrijeme ravna.



11. Ruski twist



3x12

Odmor između serija: 60-90 sec

Pete položite za tlo. Učvrstite trup i nagnite se nazad na 45 stupnjeva i ispravite leđa. Pazite da ne pomoćete kukove.



12. Triceps dip



3x12

Odmor između serija: 60-90 sec

Oslonac je na perama i dlanovima, Rukama se podižite i spuštajte, tako da stražnjica ne dodiruje tlo.

Plan treninga (3x tjedno)

Stavite (x) kada je trening odrađen

1. Tjedan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6. Tjedan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11. Tjedan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Tjedan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7. Tjedan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12. Tjedan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Tjedan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8. Tjedan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13. Tjedan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tjedan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9. Tjedan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14. Tjedan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Tjedan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10. Tjedan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15. Tjedan	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Ne zaboravite piti vodu!

Dnevna preporučena
količina je 1,5 - 2L

Za pristup:

- jelovnicima prilagođenim vašim potrebama
- video vježbama
- savjetima stručnjaka
- praćenju napretka

posjetite www.mrsavimozajedno.hr

Učlanite se već danas jer ćete uz stručnu podršku

1. Nutricionista
2. Trenera
3. Psihologa

dobiti motivaciju i ostvariti pristup

- Uravnoteženim jelovnicima za mršavljenje
- Video treninzima za učvršćivanje tijela
- Savjetima stručnjaka
- Podrški članova
- Programu održavanja tjelesne težine



**Postignite željene rezultate,
osjećajte se poletnije i zdravije!**

Saznajte više!

PREPORUČUJE



zdravakrava.hr



mršavimo
ZAJEDNOKLUB

www.mrsavimozajedno.hr