

# Trening u kućnim uslovima

Una Grbić V2

# 1. Vežbe zagrevanja

- ▶ Pre svake fizičke aktivnosti bitno je da se dobro zagrejemo.
- ▶ Zagrevanjem spremamo telo za sve vežbe ili bilo kakve fizičke aktivnosti koje slede
- ▶ Evo nekih primera za zagrevanje:
  - ▶ 1. Zagrevanje vrata(gore,dole, levo,desno I u krug)
  - ▶ 2.Zagrevanje ramena i ruku(napred,nazad,  
ruke u stranu preko glave)
  - ▶ 3.Zagrevanje kukova(napred,nazad, I u krug)
  - ▶ 4.Zagrevanje kolena(polukružni pokreti,napred,  
nazad)



Arms across chest 15-20 reps



Full arm circles  
10 - 15 reps in each direction  
both arms



Shoulder Twists - 10-15 reps on each side



Side Bends - 10 on each side



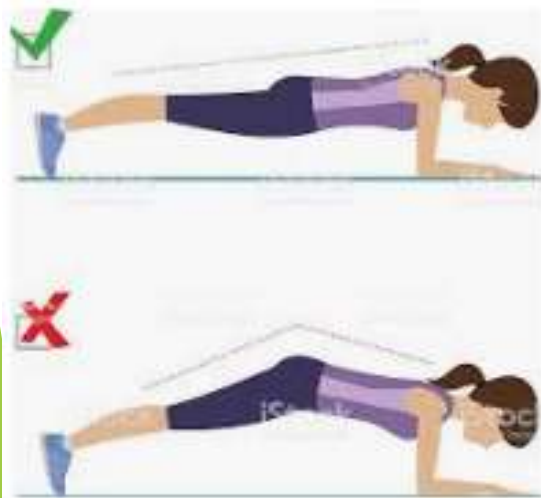
Hip Rotations  
10-15 in each direction



Lunges - 8-10 on each leg

## 2. Vežbe snage

- ▶ Vežbe snage su bitne zato što snaga poboljšava sve ostale fizičke sposobnosti i ona je osnova za sve ljudske i atletske pokrete.
- ▶ Vežne snage su:
  - ▶ 1.Skokovi( sunožni,skokovi na jednoj nozi,skokovi u dalj )
  - ▶ 2.Trbušnjaci
  - ▶ 3.Leđnjaci
  - ▶ 4.Sklekovi
  - ▶ 5.Čučnjevi
  - ▶ 6.Izdržaji-plank(što duže to bolje )



## 3. Vežbe istezanja

- ▶ Istezanje je bitno zato što njim opuštamo mišiće nakon treninga.
- ▶ Vežbe istezanja se najčešće rade od 15 do 30 sekundi.
- ▶ Neke od vežbi za istezanje su:
  - ▶ 1. U sedećem položaju držimo prste na nogama dok su nam noge ispravljene,
  - ▶ 2. U ležećem položaju privučemo nogu ka glavi i držimo,
  - ▶ 3. Prevrnemo noge preko glave,
  - ▶ 4. Držimo ruku sa spoljne strane i privlačimo je ka unutra.



HVALA NA PAŽNJI!

