

## Trening na plaži

### Uvod

Određeni broj ljudi koji treniraju tijekom cijele godine želi taj kontinuitet držati i tijekom godišnjih odmora odnosno odlaska na more.

U velikom broju slučajeva (pogotovo u malim mjestima) ne postoji fitness centar gdje bi mogli provoditi treninge. Ako i postoje često rade dvokratno i to u vrijeme kada im ne odgovara. Također nije baš ugodno uz lijepo sunčano vrijeme nalaziti se u zatvorenom prostoru i vježbati.

Rješenje je vrlo jednostavno. Sa parom bučica 7,5 – 12,5 kilograma možete napraviti trening u kratkom vremenu. Na taj način nećete izgubiti ništa od vašeg dragocjenog godišnjeg odmora, a istovremeno se nećete psihički umarati sa tjeranjem sebe na dugačke treninge tijekom odmora.

### Prikaz vježbi

Trening sa sljedećih 6 vježbi možete provesti u trajanju od 15 – 20 minuta. Trening će biti zanimljiv, intenzivan i efikasan. Napravite 3 kruga sa pauzama između vježbi što kraćim, dok je između svakog kruga pauza 1 – 2 minute. Nemojte zaboraviti prije početka napraviti razgibavanje tijela sa rotacijom zglobova (krenite od glave).

Vježbe su sljedeće:

#### 1. Prednji čučanj sa bučicama + potisak iznad glave.



Slika 1: početni položaj

Slika 1a: međufaza

Slika 1b: završni položaj.

Spustite se u čučanj, a bučice držite na gornjem dijelu prsa. Težinu stavite na pete, a leđa ispružena, pogled usmjeren ravno. Udisaj vršite dok se spuštane, a izdisaj prilikom podizanja i to u zadnjoj trećini pokreta. Napraviti 10 – 12 ponavljanja.

## 2. Sklek sa bučicama + povlačenje.



Slika 2: početni položaj

Slika 2a: međufaza

Slika 2b: završni položaj.

Spustite se u donji položaj skleka. Stražnjica utegnuta, ne dopustiti kukovima da propadaju, cijelo tijelo utegnuto. Ruke malo više od širine ramena. Nakon podizanja u gornji dio skleka povlačimo uteg prema trbuh odnosno prema džepu aktivirajući na taj način dodatno mišiće leđa. Napraviti 8 ponavljanja na svaku ruku.

## 3. Hokejski iskoraci sa bučicama.



Slika 3: početni i završni položaj

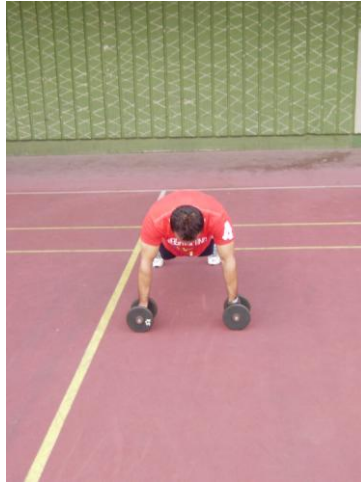
Slika 3a: međufaza.

Bučice se nalaze ispružene iznad glave. Vršimo klasični iskorak jedino što su nam ruke ispružene iznad glave, a leđa zategnuta. Paziti da koljeno noge kojom iskoračujemo ne prelazi prste iste noge. Na isti način se vraćamo natrag u početni položaj. Napraviti po 5 puta na svaku nogu.

#### 4. Sklek sa bučicama + otklon.



Slika 4: početni položaj



Slika 4a: međufaza



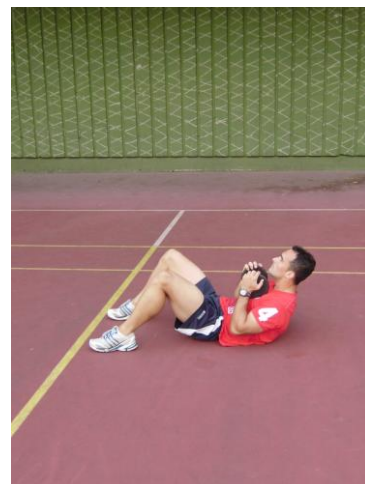
Slika 4b: završni položaj.

Spustite se u donji položaj skleka. Stražnjica utegnuta, ne dopustiti kukovima da propadaju, cijelo tijelo utegnuto. Ruke malo više od širine ramena. Nakon podizanja u gornji dio skleka, vršimo otklon trupa i podižemo bučicu iznad glave. Pogledom pratimo bučicu. Polako ju spuštamo natrag pa krećemo na drugu ruku. Kod otklona paziti da ne idemo previše jer možemo opteretiti mišice i tetive ramena. Kontrolirati pokret. Napraviti po 5 puta na svaku ruku.

#### 5. Pretklon trupa (trbušnjaci) sa bučicom.



Slika 5: početni položaj



Slika 5a: završni položaj.

Ležimo na leđima, a bučica se nalazi u ispruženim rukama iznad glave. Radimo pretklon trupa s time da donji dio leđa ostaje na podlozi. Pogled je usmjeren koso prema gora, udisaj prilikom spuštanja, a izdisaj prilikom podizanja u zadnjoj trećini pokreta. Napraviti 15 ponavljanja.

### **Zaključak**

Provođenje ovog treninga nam pokazuje da je za dobar, zanimljiv i efikasan trening potrebno samo jedan rekvizit, malo mašte i puno volje. Ako nam neke od ovih vježbi ne odgovaraju (problemi sa leđima, koljenima) ili nam se ne sviđaju možemo ih zamijeniti sa nekim drugim koje imaju sličan učinak.

**Napisali: Marino Bašić, prof. kineziologije.**  
**Barbara Horvat, PMA, SAQ trener**