



## **HVS - PRIJEDLOG PROGRAMA:**

### **VJEŽBE ZA RAZVOJ SNAGE I OBLIKOVANJA TIJELA**

**Nikola Bralić, prof.**

Koordinator za scull selekcije hrvatske veslačke odabrane vrste

Zagreb, studeni 2006.

<b>Sadržaj:</b>	1
1. Kako vježbati	2
2. Piramidalni razvoj max. snage	3
3. Maksimalna snaga	4
4. Izdržljivost u snazi	5
5. Trening po stanicama	6
6. Kružni trening	7
7. Fleksibilnost i istežanje	8
8. Vježbe za razvoj nožnih mišića	9
9. Vježbe za razvoj leđnih mišića	10
10. Vježbe za razvoj mišića ramenog pojasa i gornjeg dijela leđa	11
11. Vježbe za razvoj mišića ruku	12
12. Vježbe za razvoj grudnih mišića	13
13. Vježbe za razvoj trbušnih mišića	14

## 1. KAKO VJEŽBATI

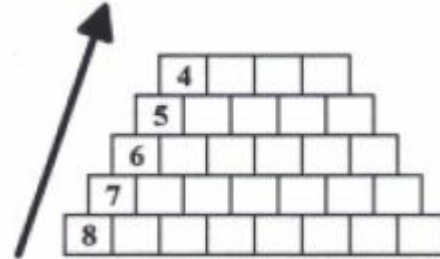
KOD VJEŽBANJA POTREBNO SE DRŽATI NEKIH PRAVILA:

- ISPRAVNA TEHNIKA
- PUNA AMPLITUDA POKRETA
- PRVO SE VJEŽBAJU (TRENIRAJU) VEĆE, A ZATIM MANJE MIŠIĆNE GRUPE
- POLAGANIJI I KONTROLIRANI POKRETI DONOSE BOLJE REZULTATE (ne koristiti inerciju)
- VJEŽBE SE IZVODE POŠTUJUĆI PIRAMIDALNI SISTEM OPTEREĆENJA
- MAKSIMALNA SNAGA (veća težina, manji broj ponavljanja, veći broj serija)
- REPETITIVNA SNAGA (manja težina, veći broj ponavljanja, manji broj serija)
- IZDRŽLJIVOST U SNAZI (još manja težina i još veći broj ponavljanja manji broj serija)
- VJEŽBE SE IZVODE U SERIJAMA (3-6)
- SVAKU SERIJU PO MOGUĆNOSTI «IZGURATI» DO KRAJA
- ŠTO MANJI ODMOR IZMEĐU SERIJA (za početnike do 2 minute)
- IZMEĐU DVA TRENINGA ISTE MIŠIĆNE GRUPE POTREBNO JE PROĆI NAJMANJE 48 SATI ODMORA
- TREBA SE KONCENTRIRATI NA MIŠIĆNU GRUPU KOJU TRENIRAMO (ne svaštari)

# PIRAMIDALNI RAZVOJ MAKSIMALNE SNAGE

## 1. Početnici i juniori

- 4 ponavljanja na 80% od max.
- 5 ponavljanja na 75% od max.
- 6 ponavljanja na 70% od max.
- 7 ponavljanja na 65% od max.
- 8 ponavljanja na 60% od max.

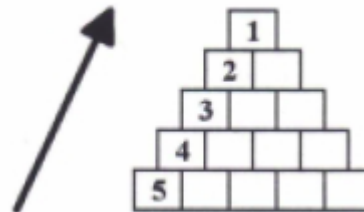


### «Niska piramida»

- u razvojnoj fazi
- usavršavanje tehnike dizanja
- izgradnja i povećanje mišićne mase

## 2. Seniori

- 1 ponavljanje na 95% od max.
- 2 ponavljanja na 90% od max.
- 3 ponavljanja na 85% od max.
- 4 ponavljanja na 80% od max.
- 5 ponavljanja na 75% od max.

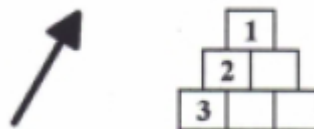


### «Standardna piramida»

- nakon puberteta
- savladana tehnika dizanja
- povećanje mišićne mase

## 3. Laki veslači

- 1 ponavljanje na 95% od max.
- 2 ponavljanja na 90% od max.
- 3 ponavljanja na 85% od max.



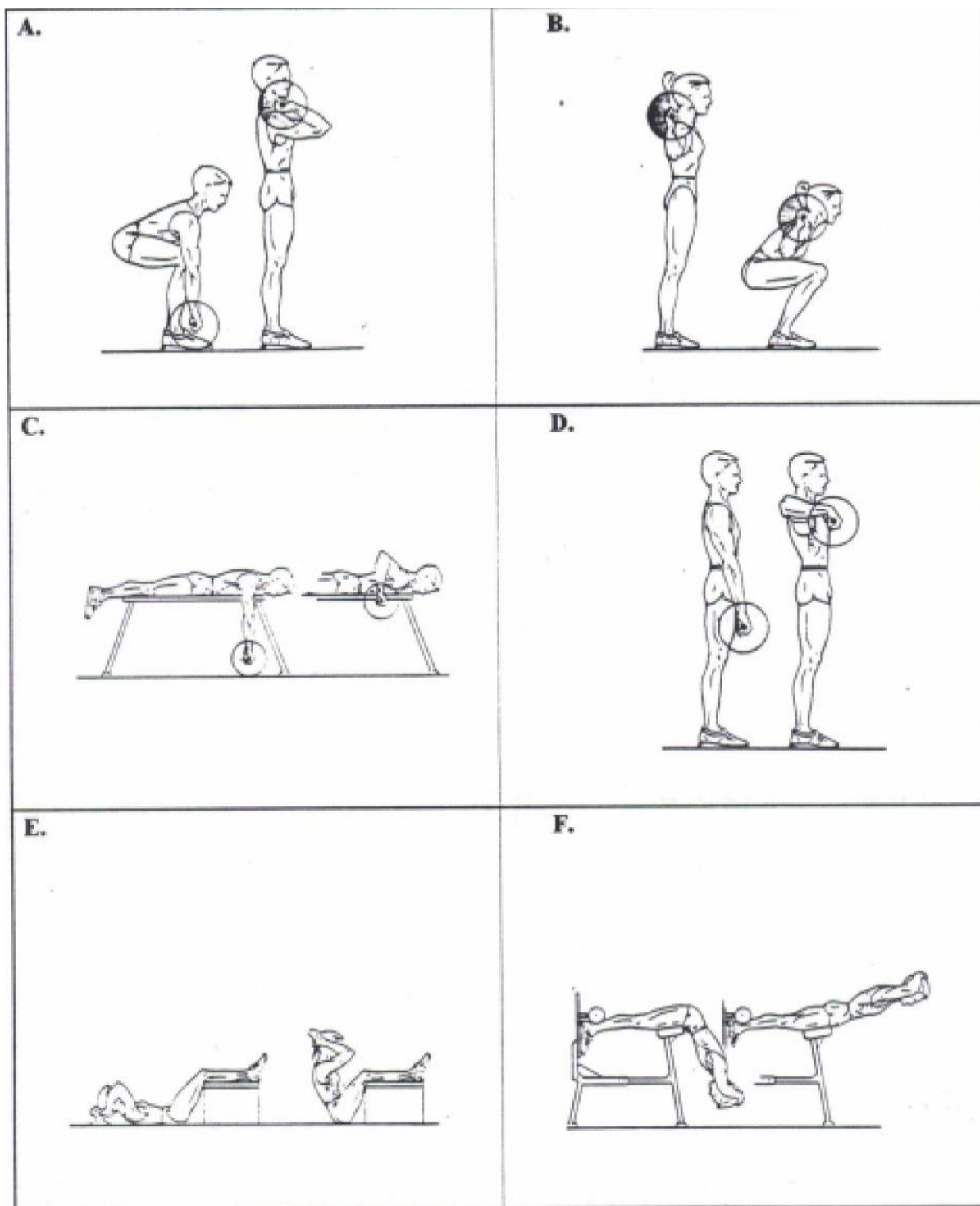
### «Visoka piramida»

- nakon puberteta (završetka rasta)
- savladana tehnika dizanja
- ne povećavanje mišićne mase

# TRENING SNAGE

## TRENING MAKSIMALNE SNAGE



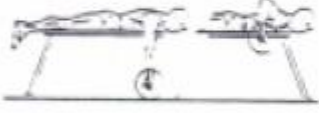
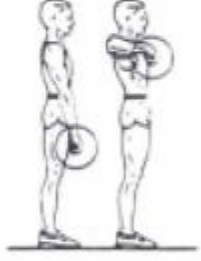


U pravilu šest serija – a za svaku vježbu koristi se piramidalni sistem.



# TRENING SNAGE

## TENING IZDRŽLJIVOSTI U SNAZI

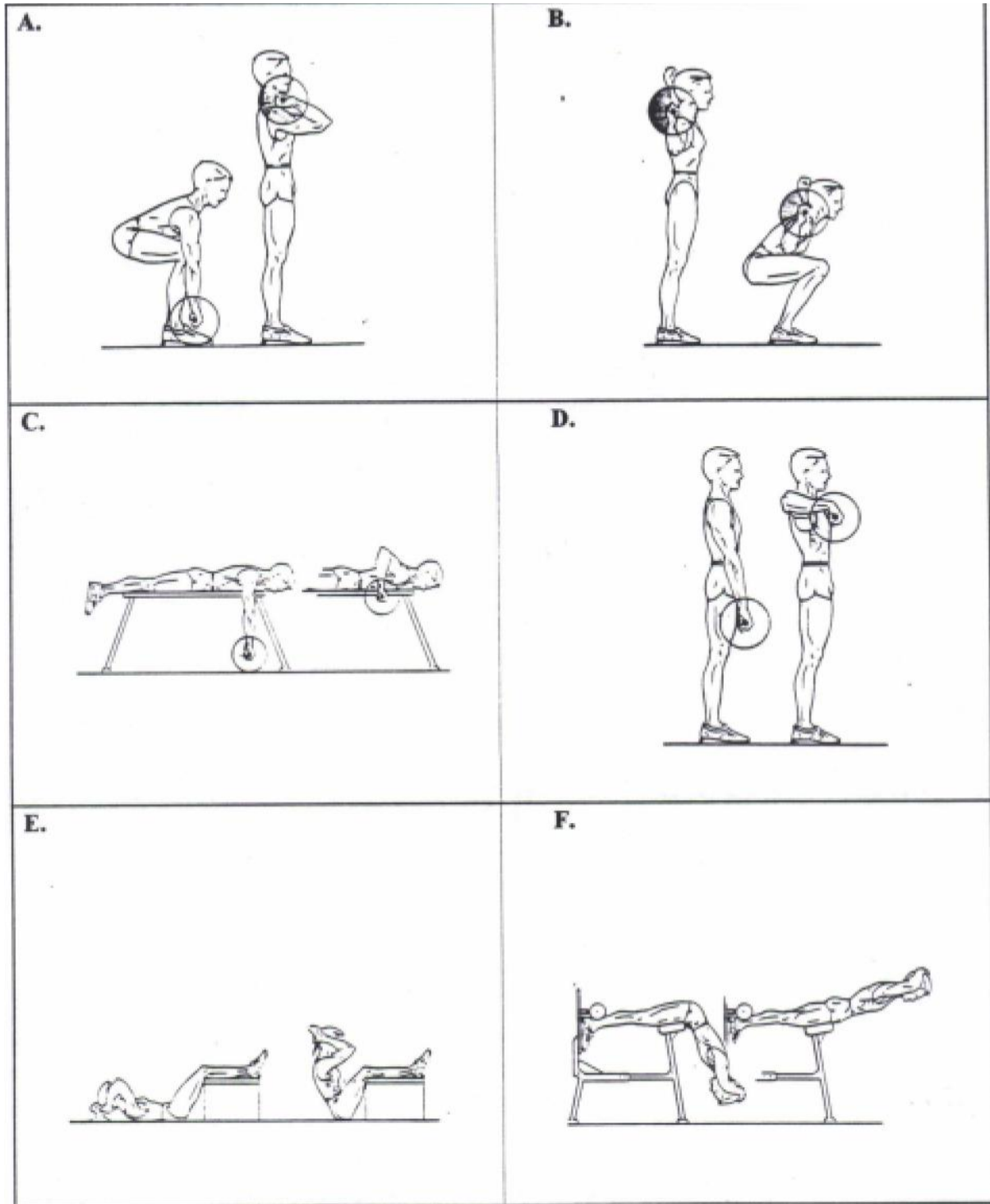
Počinje se s 30 – 40 ponavljanja (2 serije), a kasnije (u 3 seriji) se broj ponavljanja povećava do maksimalnog broja ponavljanja.

<p><b>A.</b></p> 	<p><b>Exercises A and B</b></p> <p>Load: 40 to 50% of max</p> <p>Series: 2 to 3</p> <p>Repetitions: 60 to 80</p> <p>Recovery: 3 to 4 minutes</p>	<p><b>B.</b></p> 
<p><b>C.</b></p> 	<p><b>Exercises C and D</b></p> <p>Load: 40 to 50% of max</p> <p>Series: 2 to 3</p> <p>Repetitions: 60 to 80</p> <p>Recovery: 3 to 4 minutes</p>	<p><b>D.</b></p> 
<p><b>E.</b></p> 	<p><b>Exercises E and F</b></p> <p>Load: 0 to 5 kilogrammes</p> <p>Series: 2 to 3</p> <p>Repetitions: 40 to 50</p> <p>Recovery: 2 to 3 minutes</p>	<p><b>F.</b></p> 

# TRENING SNAGE PO STANICAMA

## TRENING MAKSIMALNE SNAGE

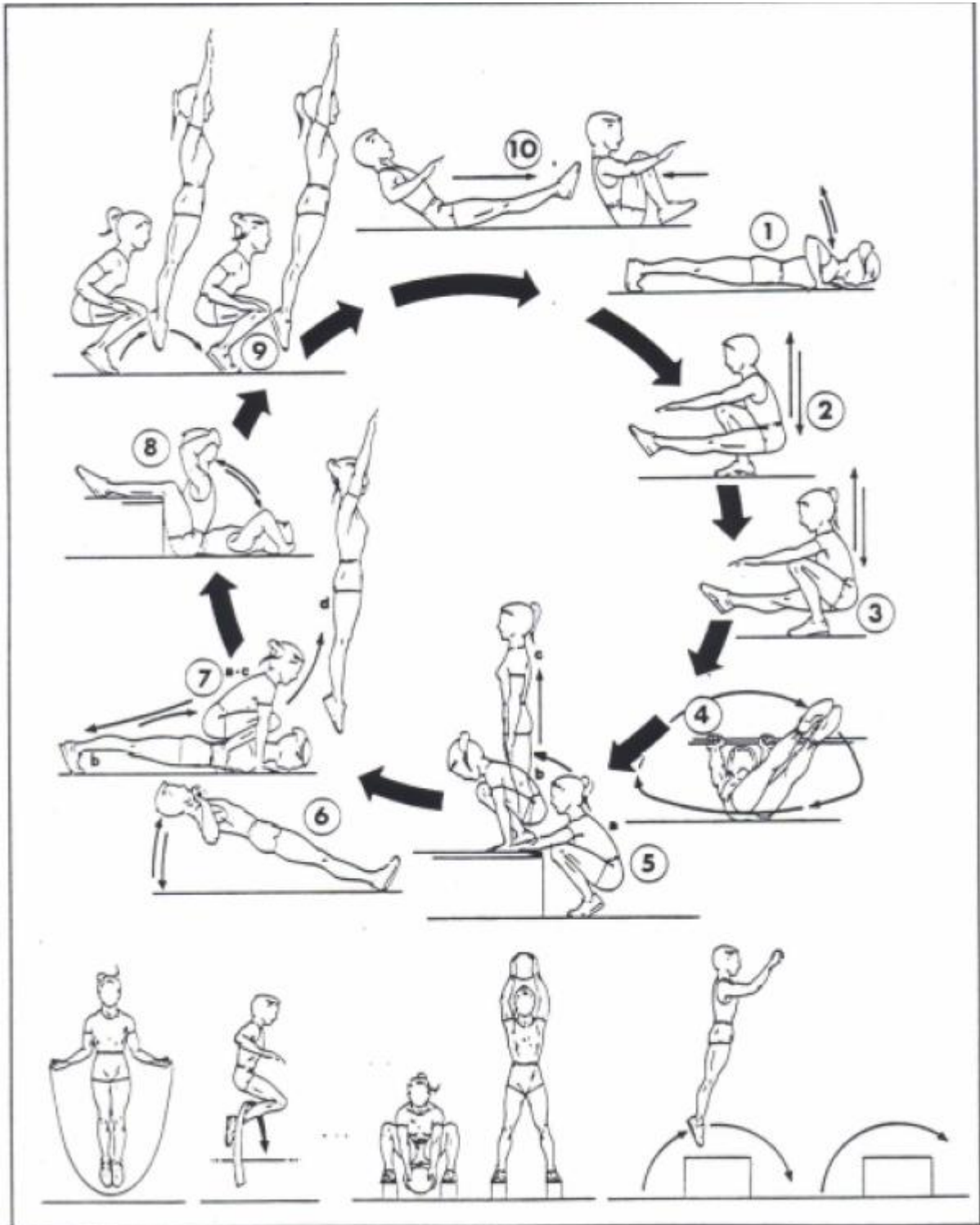
4 – 6 serija, a za svaku vježbu koristi se piramidalni sistem.  
Radi se stanica po stanica.



# KRUŽNI TRENING

TRENING BEZ TERETA  
(RAD PO STANICAMA)

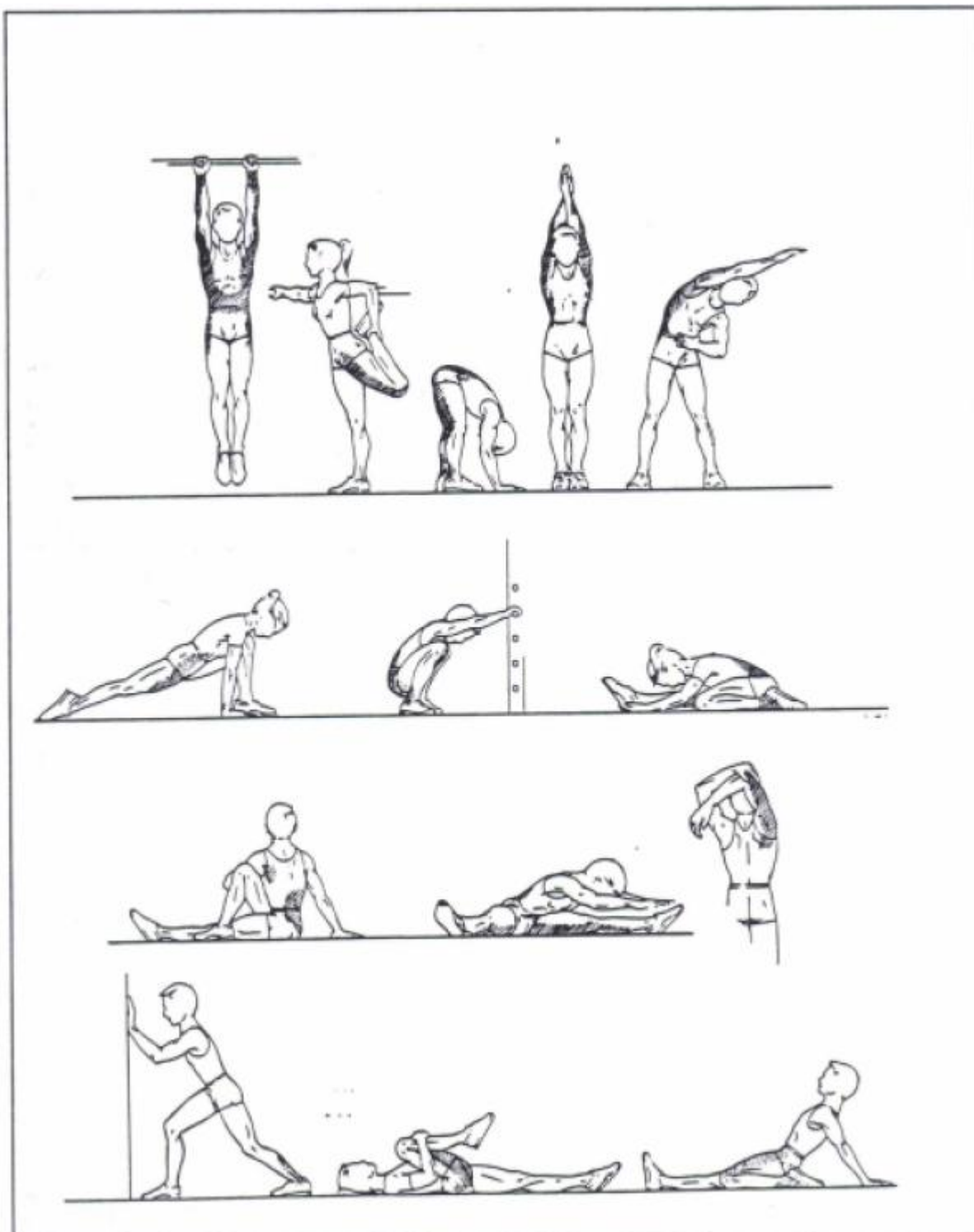
Dva veslača rade u paru (dok jedan radi drugi se odmara)  
Svaka se vježba izvodi u određenom broju ponavljanja (npr. 30 pon.) ili u određenom vremenskom periodu (npr. 30 sek.) za svaku stanicu.





# FLEKSIBILNOST I ISTEZANJE

Primjenjuje se u trajanju 10 – 15 min. prije i nakon svakog treninga.



## 7. VJEŽBE ZA RAZVOJ NOŽNIH MIŠIĆA

1. ČUČANJ S UTEGOM NA LEĐIMA – osnovna ili bazična vježba
2. NOŽNI POTISAK NA NOŽNOJ PREŠI – LEG PRESS – osnovna vježba
3. ČUČANJ S UTEGOM NA PRSIMA – teža varijanta čučnja
4. ČUČNJEVI NA NA HACKENSCHMIDT MAŠINI – osnovna i izolirajuća vježba
5. ISKORAK ILI ŠKARE ČUČANJ – osnovna i dopunska vježba
6. BOČNI ISKORSKI I ČUČANJ – osnovna i dopunska vježba
7. NOŽNA EKSTENZIJA (šutiranje) – LEG EXTENZION – izolirajuća vježba
8. ČUČANJ NA JEDNOJ NOZI
9. NOŽNA FLEKSIJA (nožni pregib) – LEG CURL – izolirajuća vježba
10. ZANOŽENJE – STANDING GLUTEUS MAŠINI
11. LISTOVI – CALF (stojeće i sjedeće dizanje)
12. ABDUKCIJA (širenje nogu)
13. ADDUKCIJA (skupljanje nogu)
14. DUBINSKI SKOKOVI (povišeni nivo – dolje – gore) ili (povišeni nivo – gore – dolje – gore)
15. SUNOŽNI POSKOCI
16. JEDNONOŽNI POSKOCI
17. PENJANJE I SPUŠTANJE – NA KLUPICU (ista noga ili naizmijenično noge )
18. SUNOŽNI PRESKOCI PREKO KLUPICE (skokovi u stranu lijevo i desno )
19. ČUČNJEVI, NOŠENJA, PENJANJA, TRČANJA, ISKORACI S PARTNEROM

## **8. VJEŽBE ZA RAZVOJ LEĐNIH MIŠIĆA**

### **A.) VJEŽBE ZA PUNOĆU LEĐA**

1. HIPEREKSTENZIJA – osnovna vježba za donji dio leđa a ujedno služi i kao preventiva protiv diskus hernije
2. MRTVO DIZANJE ILI DEAD LIFT
3. JEDNORUČNO VESLANJE BUČICOM – klečeći na ravnoj klupici
4. VESLANJE NA DONJEM KOLUTU LAT MAŠINE
5. NABAČAJ NA PRSA
6. VUČENJE NA RAVNE NOGE
7. VESLANJE UTEGOM U PRETKLONU
8. PRETKLON – ZAKLON S UTEGOM NA RAMENIMA (leđima)
9. NAVLAČENJE PALICE (veslanje) S PARTNEROM

### **B. VJEŽBA ZA ŠIRINU LEĐA**

1. PREDNJE DIZANJE NA VRATILU – široki hvat
2. STRAŽNJE DIZANJE NA VRATILU – široki ili uži hvat
3. LAT MAŠINA – široki hvat na prsa
4. LAT MAŠINA – široki hvat iza vrata
5. LAT MAŠINA – uski do srednji hvat – vučenje na prsa
6. JEDNORUČNO VESLANJE NA DONJEM KOLUTU LAT MAŠINE - nagnuti stav

## **9. VJEŽBE ZA RAZVOJ MIŠIĆA RAMENOG POJASA I GORNJEG DIJELA LEĐA**

### **A.) GORNJI DIO RAMENOG POJASA**

1. SJEDEĆI PREDNJI POTISAK – deltoideus
2. SJEDEĆI STRAŽNJI POTISAK – deltoideus
3. PRIVLAČENJE DVORUČNOG UTEGA OD BUTINE DO BRADE  
(veslanje na gore-bazična vježba za deltoideus i trapezius)
4. SLIJEGANJE ILI KLIMANJE RAMENIMA DVORUČNIM UTEGOM  
(osnovna vježba za trapezius)
5. LATERALNO LETENJE U STRANU S BUČICAMA (sjedenje ili stajanje)
6. NAGNUTO LETENJE ILI RAZVLAČENJE BUČICA U STRANU
7. FRONTALNO DIZANJE DVORUČNOG UTEGA ILI BUČICE (stojeći ili sjedeći)
8. POTISAK BUČAMA SJEDEĆI RAVNO GORE (SA I BEZ ROTACIJE)

### **B.) STRAŽNJI DIO RAMENOG POJASA I GORNJI DIO LEĐNIH MIŠIĆA**

1. PRIVLAK U PRETKLONU – UTEG ILI BUČICA
2. PRIVLAK NA LAT MAŠINI – DONJI KOTUR
3. PRIVLAK NA KOSOJ KLUPICI
4. PRIVLAK NA RAVNOJ DASCI – PULLING BENCH (pulley)
5. KROS PRIVLAK NA KROS MAŠINI
6. JEDNORUČNI PRIVLAK BUČICE U KLEČEĆEM POLOŽAJU
7. JEDNORUČNI PRIVLAK SAJLE U NAGNUTOM POLOŽAJU S OSLONCEM  
NA JEDNU RUKU

## **10. VJEŽBE ZA RAZVOJ MIŠIĆA RUKU**

### **A.) VJEŽBE ZA RAZVOJ MIŠIĆA NADLAKTICE**

#### **I. Vježbe za razvoj bicepsa**

1. PREGIB DVORUČNIM UTEGOM – osnovna vježba
2. PREGIB BUČICAMA ISTOVREMENO – stojeći ili sjedeći
3. PREGIB BUČICAMA NAIZMJENIČNO – sjedeći
4. PREGIB NA SCOTTOVOJ KLUPI
5. PODIZANJE NA VRATILU – pothvatom i nathvatom – srednji hvat
6. STOJEĆI PREGIB BUČICAMA NAIZMJENCE S ROTACIJOM ŠAKE UNUTRA

#### **II. Vježbe za razvoj tricepsa**

1. RAVNI BENCH PRESS USKO
2. RAVNI BENCH PRESS SREDNJI HVAT – pothvat – srednji dio tricepsa
3. POTISAK S ČELA LEŽEĆI DVORUČNIM UTEGOM – «francuski pres», uži hvat
4. POTISAK NA LAT MAŠINI – nathvat i podhvat
5. JEDNORUČNI POTISAK BUČICE IZA GLAVE – sjedeći ili stojeći
6. SKLEKOVI NA RAZBOJU I SKLEKOVI NA PODU

### **B.) VJEŽBE ZA RAZVOJ MIŠIĆA PODLAKTICE**

1. OBRNUTI BICEPS PREGIB DVORUČNIM UTEGOM – osovina se drži nathvatom u širini ramena ili užim hvatom
2. ZGLBNI PREGIB – jednoručno ili dvoručnim utegom – nathvatom ili podhvatom
3. NAMATANJE KONOPCA S OPTEREĆENJEM NA KRATKU OSOVINU – u predručenju nathvatom ili podhvatom
4. STISKANJE LOPTICE ili bilo koje druge sprave napravljene u tu svrhu

## **11. VJEŽBE ZA RAZVOJ GRUDNIH MIŠIĆA**

### **A.) VJEŽBE ZA RAZVOJ GORNJEG DIJELA GRUDNIH MIŠIĆA**

1. POTISAK NA KOSOJ KLUPI (30 – 45 STUPNJEVA)
2. POTISAK BUČICAMA NA KOSOJ KLUPI
3. RAZVLAČENJE BUČICA NA KOSOJ KLUPI
4. RAZVLAČENJE SAJLOM LEŽEĆI NA KROS MAŠINI

### **B. VJEŽBE ZA RAZVOJ SREDNJEG DIJELA GRUDNIH MIŠIĆA**

1. POTISAK NA RAVNOJ KLUPI (bench press)
2. POTISAK BUČAMA NA RAVNOJ KLUPI
3. RAZVLAČENJE BUČAMA NA RAVNOJ KLUPI
4. PECTORAL MAŠINA
5. UKRŠTANJE SAJLI NA KROS MAŠINI

### **C.) VJEŽBE ZA RAZVOJ DONJIH DIJELOVA GRUDNIH MIŠIĆA**

1. POTISAK NA KONTRA – KOSOJ KLUPI
2. POTISAK NA KONTRA – KOSOJ KLUPI BUČAMA
3. RAZVLAČENJE BUČICA NA KONTRA – KOSOJ KLUPI
4. UKRŠTANJE SAJLI NA KROS MAŠINI (niže)

## **12. VJEŽBE ZA RAZVOJ TRBUŠNIH MIŠIĆA**

### **A.) VJEŽBE ZA RAZVOJ GORNJEG DIJELA TRBUŠNIH MIŠIĆA**

1. DIZANJE U SJED NA RAVNOJ POVRŠINI
2. DIZANJE U SJED NA KOSOJ KLUPI
3. DIZANJE U SJED NA RAVNOJ POVRŠINI S ROTACIJOM
4. DIZANJE U SJED NA KOSOJ KLUPI S ROTACIJOM
5. PRETKLON NA ABDOMINAL MAŠINI

### **B.) VJEŽBE ZA RAZVOJ DONJEG DIJELA TRBUŠNIH MIŠIĆA**

1. PODIZANJE NOGU NA RAVNOJ POVRŠINI
2. PODIZANJE NOGU NA KOSOJ DASCII
3. PODIZANJE NOGU IZ VISEĆEG POLOŽAJA – RAVNE ILI ZGRČENE

### **C. VJEŽBE ZA RAZVOJ BOČNOG DIJELA TRBUŠNIH MIŠIĆA**

1. BACANJE NOGU U LIJEVU I DESNU STRANU PRI LEŽEĆEM POLOŽAJU – NOGE SU PODIGNUTE U ZRAK
2. SJEDEĆE ROTACIJA TRUPA SA ŠIPKOM ILI BEZ
3. STOJEĆA ROTACIJA TRUPA U RAVNOM ILI NAGNUTOM POLŽAJU – ZASUNI TRUPA
4. STOJEĆE NAGINJANJE NA JEDNU I DRUGU STRANU SA ŠIPKOM NA VRATU ILI BUČICAMA U RUKAMA
5. KOSI TRBUŠNI NA MAŠINI ZA ROTACIJU (rotary torso)
6. «SKLOPKA» - ISTOVREMENO DIZANJE NOGU I TRUPA S TORZIJOM TRUPA I NOGU – DESNI LAKAT LIJEVO KOLJENO, LIJEVI LAKAT DESNO KOLJENO