

Naslov

KRUŽNI TRENING - VEŽBE ZA KOJE VAM NE TREBA TERETANA



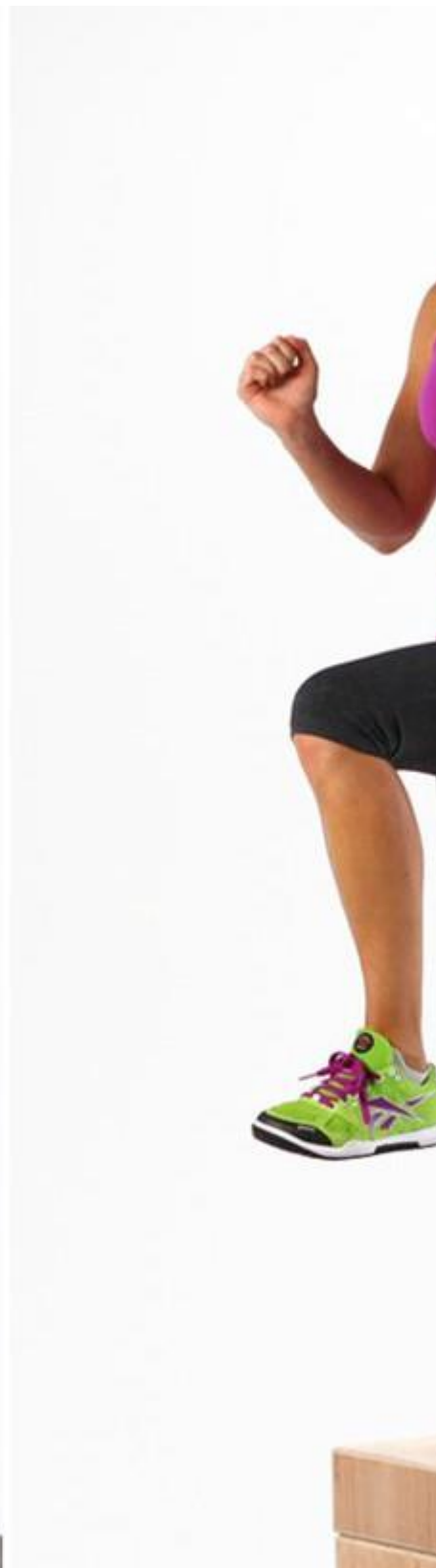
Mnogi su mišljenja da se u kućnim uslovima ne može odraditi podjednako efikasan trening kao što je to slučaj u teretani, i uz korišćenje svih sprava koje su nam na raspolaganju. Međutim, ne mora biti tako - stvar je samo u odabiru onih vežbi koje će aktivirati određene grupe mišića, i tako angažovati celo telo. Zato u nastavku sledi predlog treninga koji vam neće oduzeti više od 20 minuta, i za koji vam neće biti potrebni nikakvi dodatni rekviziti u vidu tegova - sve vežbe radite težinom svog tela.

Uputstva i detalji **o ovom kružnom treningu za celo telo, tj. vežbama za koje vam nije potrebna teretana**, čekaju vas u produžetku.

Nakon zagrevanja, **svaku od vežbi radite po jedan minut u dve serije**, sa pauzom od 30 sekundi između.

Osim što su vežbe snage, ove vežbe takođe sadrže i kardio elemente, tako da je trening sveobuhvatan.

Steper:



Kao steper vam može poslužiti bilo koje postolje - mala stolica, klupa i sl, koje možete pronaći u kući. Ova vežba se nalazi na samom početku kružnog treninga, jer predstavlja **kardio sekvencu** koja vas uvodi u dalje vežbanje. Noge podižete na steper

naizmenično. Kao što smo rekli - 2 serije po 60 sekundi, što će važiti i za svaku narednu vežbu.

Sklekovi



Prelazite na sklekove, koji angažuju ne samo gornje grupe mišića, već i trbušnjake i celo telo. Dlanovi u širini ramena ispred vas i pozicija kao za izdržaj je početni položaj, iz kog se **grudima spuštate ga dole što više možete**, vodeći računa da ne spuštate glavu - pogled pravo.

Ako vam je ovo suviše teško - radite ženske sklekove sa osloncem na kolenima.

Iskoraci u hodu



Vežba za noge, zadnju ložu, gluteus plus takođe kardio elementi, koji su uključeni u njeno izbođenje.

Poenta je da svaki naredni iskorak ujedno bude i korak napred. Leđa sve vreme prava, obe noge se savijaju pod uglom od 90 stepeni, a koleno prednje noge ne prelazi liniju stopala.

Skok iz čučnja



Još jednom **vežba snage plus kardio**. Angažujete celo telo. Raskorak u širini ramena, leđa prava - pozicija iz koje se spuštate u čučanj, dok vam butine ne budu paparelene sa podom. Zatim iz te pozicije skačete u vis, noge ispravljate, a ruke podižete na gore. Pa opet ponavljate isti postupak.

Aktiv profesora fizičkog vaspotanja.

Hvala na pažnji!