

Драги ђаци!

Надам се да сте здрави, да сте већ успели да се ресетујете и организујете у насталим условима. Верујем да успевате да се посветите себи и свом развоју, а ту негде и да кренете са неким вежбањем у кућним условима.

Вежбања је осуђено на неуспех у колико се нечим не одредите, обавезете, усмерите! Да до тога не би дошло, осмислио сам за вас смернице који би требале да Вам помогну. Такође треба рећи да је јако тешко бити кратак и једноставан ако желите што више детаља и прецизности у упутствима.

СМЕРНИЦЕ ЗА ПРАВЉЕЊЕ ПЛАНА И ПРОГРАМА ВЕЖБАЊА.

- На самом почетку морамо одредити циљ који желимо да постигнемо.
- Циљеви могу бити:
 - одржавање и побољшање кондиције (рекреација),
 - општа физичка припрема (комбиновани циљеви),
 - снага и јачање одређених делова тела,
 - редукација телесне тежине, мршављење,
 - дефиниција тела (затезање)...
- Када смо одредили циљ, препорука је утврдити неколико мањих, реалних циљева, који ће нас довести до крајњег, великог циља. Нпр. желим да смршам 10кг за 5 месеци што значи да треба да мршавим 2кг месечно. Редовним мерењем на недељном нивоу могу да пратим да ли идем у добром правцу тј. да ли ћу у овом месецу успети да остварим први „мали” циљ.
- Следећи корак је направити план, а то подразумева:
 - колико ће се недеља радити по одређеном плану (препоручујем 4-6 недеља како би тело имало времена да одреагује на изабране вежбе)
 - колико ће се пута вежбати у току недеље,
 - којим данима,
 - колико ћемо времена одвојити за вежбање тј. колико ће временски трајати један тренинг,
- Трећи корак је да направимо програм, тј.:
 - изаберемо вежбе (вежба је средство којим долазимо до циља, нема лоше вежбе, постоји само лош одабир вежби)
 - одредимо редослед вежби
 - одредимо колико ће се радити у првој, другој, трећој и четвртој недељи, нпр. 3x10 понављања у првој, 3x12 у другој, 3x15 у трећој, 5x10 у четвртој тако да прогресивно повећавамо оптерећење и слично.

Нпр. ја ако радим са неким три пута недељно понедељак, среда, петак. Направим три различита тренинга (можемо их обележити са 1,2, и 3) које онда понављам 4 до 6 недеља и сваки пут бележим реакције тела на вежбе у смислу да ли сам их добро издозирао, што значи да ли их вежбач изводи лако, тешко или баш како треба. Без или са асистенцијом. Пратим да ли је било упала мишића. Мање упале се толеришу, велике упале значе да оптерећење није добро издозирано (одређено). У следећој недељи сваки овај тренинг појачам за број понављања или број серија. Значи да нпр. понедељком радим увек исти тренинг само појачан

за неки број понављања или серију у односу на предходну недељу. Померамо границе, напредујемо без већих потешкоћа и упала.

На овај начин се минимализује грешка јер се рад и реакција тела прате и анализирају.

Већ у првој недељи, на првим тренинзима се може видети да ли смо добро издозирали вежбу, ако је много или мало одма коригујете број понављања...

Постоје различити методи тренинга, у најкраћем, да неширимо тему препоручујем метод станица, где након урађене вежбе направите паузу тридесет секунди до минут, док се намештате за следећу и тако док не урадите све планиране вежбе. То чини један круг и сада можете направити дужу паузу од рецимо два-три минута, затим на исти начин поновите сваки следећи круг.

На крају, да напоменем да тренинг треба да има своју структуру. Почетак или припремни део где се загревате, разгибавате и истежете у трајању од 10 до 20 минута. Главни део тренинга од 20 до 40 минута где сте усмерени на остваривање својих циљева. И завршни део, где спуштате оптерећење, радите допунске вежбе снаге, истежете у трајању од 5 до 15 минута.

У прилогу вам нудим један пример обрасца и модел тренинга.

Надам се да ћу бар мало бити део ваше среће!

Поздрав,

Проф. Марио Анић

