

# Trening → snage

 **110 VJEŽBI BEZ SPRAVA**

ZNANJE d.o.o., Mandićeva 2, Zagreb  
Za nakladnika Zvonimir Čimić

**Glavni urednik** Davor Uskoković

**Urednik** Ruđer Jeny

**Naslov izvornika**

Olivier Lafay  
Méthode de musculation

Copyright © 2004 Editions Amphora  
Copyright © 2011 za hrvatsko izdanje Znanje d.o.o., Zagreb  
Prvo izdanje

**Prevela s francuskoga** Vanda Kušpilić

**Lektor** Vjekoslav Čulo

**Korektorica** Katarina Cvijanović

**Priprema za tisak e-projekt**, Zagreb

**Tisak** Znanje d.o.o., Mandićeva 2, Zagreb, rujan 2011.

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu  
Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu  
pod brojem 778274  
ISBN 978-953-324-359-7



# Trening snage

 **110 VJEŽBI BEZ SPRAVA**

autor **OLIVIER LAFAY**

ilustrator **HERVÉ AUDOUY**





Ova je metoda vrlo napredna i omogućava osobama slabe fizičke snage da se potpuno preobrazu. Međutim, svatko tko se za nju odluči, mora znati dopušta li mu njegovo zdravstveno stanje tjelesne napore. **Zato se prije početka vježbanja svakako posavjetujte s liječnikom.**

Upozorenje:

“Proteo-sustav” je vrlo originalna metoda. Progresivni trening je doista inovativan. Načelo napretka koji njeguje ova metoda može se prilagoditi i vježbanju s utezima ili spravama kako bi se zamijenile vježbe u kojima se koristi isključivo snaga tijela. Tu je prilagodbu autor već osmislio i predstavio. Također, svaka zloraba načela opisanih u ovoj metodi bez pristanka autora bit će sudski gonjena, bilo da je riječ o općem načelu napretka ili kombinacijama vježbi i vremena odmora.

Upozorenje:

Ni autor niti izdavač nisu odgovorni za posljedice koje mogu proizići iz pogrešnog tumačenja informacija sadržanih u ovoj knjizi.

# Sadržaj



PREGOVOR KINEZITERAPEUTKINJE BÉATRICE CALLONNEC-GUYON	8
UVOD	10
<b>1. Trening snage: osnove</b>	15
<b>a.</b> Što je serija?	16
<b>b.</b> Odmor	16
<b>c.</b> Amplitude	17
<b>d.</b> Izvođenje pokreta	17
<b>e.</b> Ritam	17
<b>f.</b> Ne zanemarujte disanje!	19
<b>g.</b> Vježbajte ošit	19
<b>h.</b> Korisnost dnevnika treniranja	20
<b>i.</b> Važnost zagrijavanja	21
<b>j.</b> Naučite vrednovati svoje uspjehe	22
<b>k.</b> Prehrana	23
<b>l.</b> Idealni trening	31
<b>m.</b> Postavljanje prečke	32
<b>n.</b> Riješite se viška masnog tkiva	34

## 2. **Progresivni trening** \_\_\_\_\_ 37

Put od trinaest etapa koji svakome omogućuje da dostigne razinu koja odgovara njegovim željama

Trinaest razina \_\_\_\_\_ 39 DO 102

Dodatne vježbe \_\_\_\_\_ 103

Nastavite napredovati \_\_\_\_\_ 104

Podite još dalje \_\_\_\_\_ 108

## 3. **Gipkost** \_\_\_\_\_ 113

Zaštitite zglobove, izbjegnite ozljede mišića, odmorite duh i tijelo, ubrzajte oporavak i povećajte brzinu

Teorija \_\_\_\_\_ 114

Praksa \_\_\_\_\_ 118

## 4. **Izdržljivost** \_\_\_\_\_ 129

Instrumenti i savjeti za poboljšanje i optimizaciju srčanog funkcioniranja

Osnove \_\_\_\_\_ 130

## 5. **Vježbe** \_\_\_\_\_ 135

Lagani priručnik za korištenje koji omogućava vježbanje svih skupina mišića.

Vježbe podijeljene prema težini, radi izbjegavanja ozljeda

Uvod \_\_\_\_\_ 136

Vježbe od A do Z \_\_\_\_\_ 138 DO 214

AUTOR I ILUSTRATOR \_\_\_\_\_ 217 DO 219


ZAHVALE \_\_\_\_\_ 221

# Sveobuhvatna metoda za zdrave mišiće

*Uloga liječnika ponajprije je korektivna: on je ponajprije pozvan ukloniti ili ograničiti štetu na tijelu uzrokovanu nesrećom, nepažljivim bavljenjem sportom ili istrošenošću koju uzrokuje vrijeme. Njegovo viđenje može dakle biti korisno, ako je riječ o davanju dodatne informacije o nekoj metodi predviđenoj da promijeni funkcioniranje i izgled tijela.*

Izgradnja mišića može se činiti krajnjim ciljem kineziterapije, ali ona se ocrtava tek na zdravom tijelu. Ako je tijelo umorno, bolno ili upaljeno, odbija jačati mišiće. Nužno je, dakle, znati kako jačati mišiće, u kojem trenutku i s kojim ciljem. Također je vrlo važno pronaći stručnog trenera koji će vas voditi onda kad odlučite preoblikovati svoje tijelo.

Na početku je važno upozoriti da se mišić ne promatra pojedinačno. Njemu trebaju i agonisti i antagonisti, odnosno mišići koji ga okružuju i izvode pokret sličan njegovom, ali i oni koji izvode suprotan pokret kako bi ga učvrstili u akciji. Brojne vježbe opisane u ovoj metodi zadovoljavaju tu potrebu.

 Izgradnja mišića ne rješava sve probleme ljudskog tijela. Mišić može i patiti zbog toga što ga se previše jačalo, te tako izgubiti svoj kapacitet stezanja. Bolje ga je jačati u cijeloj njegovoj amplitudi i unutar njegova mišićnog lanca, kako bi dobio na snazi, volumenu, otpornosti i izdržljivosti.

Osmišljavajući ovu metodu, koja podrazumijeva kratke i malobrojne treninge, Olivier Lafay uspio je izbjeći opasnosti koje inače susrećemo kad se trudimo ojačati mišiće. Pobrинуo se da stvori višestruku sinergiju koja omogućuje da se ostvare sve potrebne kvalitete mišića. Gipkost tijela mora biti ravnomjerna, što znači da ne smijemo podnositi mlohavost slabijih udova na uštrb čvrste kralješnice. Tada bi nastala neravnoteža, a ljudsko tijelo u takvim uvjetima ne može dati najbolje rezultate.

Nadalje, ljudsko je tijelo potrebno promatrati u uspravnom položaju, podignuto, onako kako nas je prikazao Leonardo da Vinci, vodoravno gledano. Vrlo pojednostavljeno: ako su stražnji mišići kratki, prednji su dugi (da bi se sačuvala vodoravnost pogleda), i tada je narav osobe otvorena prema van, vesela. Obrnuto, ako su prednji mišići kratki, stražnji su dugi, a to rezultira introvertiranom naravi, zatvorenim tipom osobe.

➔ **Tjelesna i duševna ravnoteža stalno međusobno surađuju.** Mislite na to kad budete izvodili vježbe opisane u ovoj knjizi u poglavlju "Gipkost". Ne birajte lakši put dajući prednost vježbama koje su vam najugodnije, a zanemarujući ono što vas odbija. Ipak, budite nježni prema sebi, tijelo se izražava kako može i umjesto da ga silimo ili da mu proturječimo, radije ga slušajmo i pomozimo mu da uspostavi ravnotežu. Uvijek postoji razlog zašto se neka skupina mišića ne razvija.

Mišići su poput zavoja ili štita koji podnosi unutarnje pritiske našeg probavnog i dišnog sustava, nešto poput opnastog balona. Dobra ravnoteža među svim tim sustavima omogućuje tijelu da žive. Zato svatko tko izabere ovu metodu može sačuvati i poboljšati svoje zdravlje, odluči li trenirati tako da postane cjeloviti sportaš, jačajući ne samo svoje mišiće nego i ošit (dijafragmu), razvijajući gipkost i izdržljivost.

Olivier Lafay mi je dugo objašnjavao kako je svoju metodu razrađivao krenuvši od sinteze psiholoških istraživanja. Ova je knjiga pomno smišljena kako bi zadržala i pojačala motivaciju, uklanjajući pritom prepreke do napretka. Ako ste motivirani i željni razumijevanja o funkcioniranju vlastitog tijela, moći ćete velikom brzinom usvajati ovu metodu jačanja mišića. **U ovom je djelu svaka riječ pomno birana, nijedna rečenica nije beskorisna ni nerazumljiva.** Vježbe Oliviera Lafaya temelje se na dugotrajnom razmišljanju i iskustvu, a njegova želja da ljudsko tijelo promatra u svojoj ukupnosti potpuno je sjedinjena s našom terapeutskom praksom.

Béatrice Callonnec-Guyon  
Kineziterapeutkinja

# Uvod



## Jedna knjiga, nekoliko mogućnosti...

*Ova je knjiga osmišljena kako bi zadovoljila svakog čitatelja, bez obzira na to koji je njegov početni cilj. Možemo razlikovati tri kategorije čitatelja kojima će ova knjiga biti korisna. Na vama je da se svrstate u kategoriju koja vam odgovara.*

- ➔ **Prva kategorija** obuhvaća sportaše koji već treniraju s utezima ili na spravama. Ova će im knjiga omogućiti da unesu promjenu u svoje dosadašnje treninge i da ih nadopune. Mogu trenirati kod kuće, na odmoru, u hotelu, na putovanju... moći će nastaviti razvijati svoje mišiće i otkriti nove načine da ih potiču, i to bez ijedne sprave. Raznolikost treninga je izvor napretka.
- ➔ **Druga kategorija** obuhvaća sve koji nemaju volje slijediti precizne programe. Ne posjeduju sprave i ne žele ih nabaviti. Jedino što žele je jačati svoje mišiće onako kako im najbolje odgovara. Ne žele planirati trening i ne očekuju trenutačne i velike rezultate. Oni bi radije malo "pročeprkali" po knjizi kad ih uhvati želja ili potreba.

Čitateljima koji se prepoznaju u prvoj ili drugoj kategoriji stvarno nije potrebno čitati ostatak uvoda. Za njih ova knjiga ne predstavlja cjelinu. Ona je samo skup programa i različitih vježbi iz kojeg namjeravaju nešto posuditi da bi stvorili vlastiti trening. Njima ne treba metoda. Na stranici 137 (podjela vježbi) dostupne su im osnove za razumijevanje ove knjige.

- ➔ **Treća kategorija** obuhvaća sve koji očekuju brze rezultate, a da pritom ne koriste sprave. U tom ih je slučaju potrebno voditi metodom koja će ih naučiti kako da najučinkovitije iskoriste 110 vježbi koje su im na raspolaganju. Za te čitatelje, ova knjiga će predstavljati cjelinu, skup koherentnih elemenata sa sljedećim ciljevima: **više mišića, manje masti, malo vremena**. Ako se prepoznajete u toj kategoriji, pročitajte ostatak uvoda. Otkrit ćete što je zapravo "Proteo-sustav", metoda koju je osmislio autor.

## Što je Proteo-sustav?

- ➔ Protej, bog iz grčke mitologije, po želji je mogao mijenjati oblik. Proteo-sustav (odnosno Protejev sustav) oruđe je pomoću kojeg ćete lako promijeniti svoj izgled. Istodobno ćete poboljšati svoje atletske rezultate i zdravlje. Naglo ćete se preobraziti zahvaljujući originalnoj i inovativnoj metodi koja zna kako iskoristiti izvanrednu plastičnost ljudskoga tijela.

Za osmišljavanje ove metode bilo je potrebno petnaest godina istraživanja i pokusa. Autor se na samom početku htio osloboditi napora povezanog uz vježbanje s utezima i spravama. No, istražujući dalje, shvatio je da stvara metodu kojom se mišići izgrađuju mnogo brže nego klasičnim metodama vježbanja, a s puno manje treninga.

Proteo-sustav lako je razumjeti jer je sasvim precizan. On je napredan u sveobuhvatnom smislu, a ipak primjenjiv na sve, bez obzira na to koji nam je cilj. Vježbe je lagano izvesti. Napredak je trenutačan.

**Ova metoda kao jedini otpor koristi snagu tijela.** Vi, dakle, možete trenirati gdje i kad želite. Nisu vam potrebni ni utezi ni klupica. Nije potrebno čekati pred spravama u teretani tijekom najveće gužve. Proteo-sustav objedinjuje učinkovitost i slobodu.

Treninzi su kratki i malobrojni. Netko tko se samo želi vratiti u formu ili održavati svoje tijelo, provest će otprilike dva do tri sata tjedno trenirajući. U ovo je uključen i napredak u izdržljivosti i gipkosti. Jačajući miškulaturu samo tri sata na tjedan, oni koji teže snažno razvijenim mišićima postići će veći uspjeh nego da treniraju šest do osam sati u teretani.

Proteo-sustav sastoji se od triju programa, čiji su sadržaji u sinergiji:

- ➔ **program izgradnje mišića**, koji svojim naprednim treningom, dosad neobjavljenim (jedinstvenim na svijetu), jamči postizanje uistinu izuzetnih rezultata
- ➔ **program izdržljivosti**
- ➔ **program gipkosti.**

Svaki se program može razviti te se prilagođava mogućnostima i željama pojedinca. Svi su pomno istraživani kako bi se mogli međusobno nadopunjavati: oni tvore koherentan i učinkovit sustav.

Dijetetski savjeti su jednostavni, jer vam za preobrazbu vlastitog tijela nisu potrebni ni znanstveno predznanje ni bilo kakvi skupi nadomjesci. Jedino što ćete morati naučiti (ako već ne znate) bit će pravila uravnotežene prehrane, pri čemu je ono što je dobro vašem nepcu, dobro i vašem tijelu. Uskoro ćete znati koristiti prehranu kako biste se riješili viška masnog tkiva, ojačali mišiće i sačuvali zdravlje.

## Kako koristiti ovu metodu

Dobra metafora za ovu metodu bio bi stablasti prikaz u informatici. Iako postoji čvrsta, konkretna struktura, ima toliko mogućih puteljaka koliko ima i korisnika. I svatko stigne do svog cilja.

Trening za izgradnju mišića, vrlo napredan, sastoji se od trinaest etapa (ili razina). Svaka se oslanja na prethodnu te omogućava prijelaz na višu atletsku razinu. Nije, međutim, nužno da dođete do trinaeste razine. Onda kad budete smatrali da ste postigli zadovoljavajuće rezultate, Proteo-sustav će vas naučiti kako da održite postignuto, a da se ne trudite dalje napredovati. Na stranici 37 naučit ćete kako izvoditi progresivni trening.

Proteo-sustav je vrlo lako primjenjivati. Na početku vam autor nudi način kojim možete procijeniti svoje kapacitete kako biste trening prilagodili sebi. Onda vam, razinu po razinu, objašnjava što trebate učiniti. Autor vas uči samoprocjeni kako biste stalno napredovali, onoliko koliko želite.

Da biste dobili bolji uvid u prednosti Proteo-sustava, predstaviti ćemo vam dvije mogućnosti treninga.



**Osnovni program (održavanje muskulature, vraćanje u formu):** dva treninga izgradnje mišića tjedno, jedan trening izdržljivosti. Valja misliti na istezanje mišića prije i poslije napora uz pomoć vježbi opisanih u poglavlju "Gipkost". Ovim osnovnim programom možete preoblikovati vlastito tijelo, izgubiti masti, osnažiti srce i uvelike poboljšati svoju formu i zdravlje.

➔ **Program “viša razina” (visoka atletska postignuća):** tri treninga izgradnje mišića tjedno, tri treninga izdržljivosti.

Proteo-sustav vam objašnjava kako da između ove dvije krajnosti stvorite vlastiti program u skladu s vašim željama, motivacijom i vremenom koje imate na raspolaganju. **Najprije morate odrediti svoj početni cilj: što očekujete od ove metode?** Želite li smršavjeti, udebljati se, vratiti se u formu, biti vrlo gipki ili vrlo snažni? Jeste li umirovljenik koji brine za očuvanje svoga srca umjerenim jačanjem mišića? Mlad ste čovjek i želite imati snažnu i vidljivu muskulaturu? Ili ste sportaš kojeg zanimaju samo postignuća?

➔ **Definirajte svoj početni cilj** pažljivo čitajući sljedeća poglavlja: Izgradnja mišića: osnove (stranica 15) – Gipkost (stranica 113) – Izdržljivost (stranica 129). Već i prije samog kraja čitanja, znat ćete što točno želite. Tada se vratite na prvu razinu treninga za izgradnju mišića, na stranici 39.

**Bez obzira na vaš cilj i godine, postat ćete cjeloviti sportaš.** Nakon samo dva mjeseca redovitog vježbanja, bit ćete, na svojoj razini, vidljivo snažniji, mišićaviji, gipkiji i izdržljiviji nego na početku. To znači da ćete raspolagati čvrstim atletskim temeljima za treniranje bilo kojeg sporta.

Jednadžba Proteo-sustava svodi se na sljedeće: brz uspjeh uz minimalan napor. Taj će uspjeh povećati vašu motivaciju i proizvesti brojna zadovoljstva. Popratni učinci nisu zanemarivi: više poleta i učinkovitosti na poslu te u svakodnevnom životu uz još više motiviranosti.





# → Gipkost

TEORIJA I PRAKSA

## Zašto brinuti za gipkost tijela?

Bolje je biti gipkiji i manje mišićav nego jako mišićav, a slabo gibak. Mišići moraju biti dovoljno dugi da bi se zglobovi mogli savijati a da se previše ne troše. Kralješci moraju biti međusobno dovoljno udaljeni kako se ne bi izložili artrozi ili srastanju. Ako niste dovoljno gipki, kralješci su vam preblizu, što može dovesti do hernije diskova. To su samo neke od opasnosti koje uzrokuje nedostatak gipkosti, ali i sam njihov spomen trebao bi vas navesti na razmišljanje. Ako izgrađujete mišiće, a da se pritom ne razgibavate, idete ususret sputavajućoj boli i beznadnom naknadnom žaljenju. Izgradnja mišića može nas staviti pred razne neugodnosti zanemarimo li gipkost. I egzistencijalne napetosti mogu se pojačati.

Uzmimo za primjer osobu iskrivljenih križa ili previsokih ramena. Ta su tjelesna obilježja prilično česta. Takva je osoba opsjednuta željom da razvije svoju muskulaturu i često se žali na gipkost vlastita tijela.

- ➔ Već ionako naglašeni i uslijed iskrivljenosti skraćeni mišići leđa bit će još kraći i bolniji. Preblizu smješteni kralješci izazvat će brojne ozljede. Kukovi, koji zbog krutih leđa imaju smanjenu mobilnost, brzo će se istrošiti. Kruta i zgrčena zdjelica onemogućit će primjeren protok seksualne energije.
- ➔ Napetosti u donjem dijelu leđa prouzročit će napetosti u prsnom košu i vratnim mišićima. To je otprilike kao da naglo stisnete oprugu: kralješnica je ta opruga. Glava se približava križima, s obzirom na to da se kralješnica skraćuje. Iz bolova u potiljku katkad se izrodi artroza i hernija vratnih mišića. Osoba se istodobno i snižava jer se prostor između kralješaka smanjuje.
- ➔ Previsoka ramena pospješuju ukliještenost živaca trapeznih mišića. Te se napetosti nadovezuju na one uzrokovane krutošću potiljka. Stegnutost prsnog koša (dijafragme) i potiljka češće se aktivira kod osoba koje su pretrpile traume s kojima se nisu znale nositi (tuga, izdaja, gubitak...).

Osoba će se duže ili kraće osjećati umorno i potišteno. Ukliještenost živaca neće nestati pojačanom izgradnjom mišića. Tijelo je i dalje kruto. Mišići i zglobovi postaju bolni. Nedostatak energije je očit jer je prijenos živčanih signala zbog ukliještenosti zastavljen ili usporen. Osoba je sve manje poduzetna, čuva ono malo energije koja joj je preostala za svoju opsesiju: mišiće. U nekim slučajevima može doći i do problema u izražavanju i duševne zbrke.

Potištenost će biti naglašenija sa spoznajom da napredak izostaje. Da bi se mišići razvijali, moraju se snažno stezati, a to im omogućuje prijenos živčanih signala. **Slab prijenos, uzrokovan uklještenošću, onemogućuje svaki napredak.** Drugim riječima, kruti, kratki i ukočeni mišić teže se razvija zbog problema cirkulacije s kojima se susreće. Budući da su vene stisnute, krv loše protječe i ne uspijeva opskrbiti mišić hranjivim tvarima potrebnima za razvoj. Taj se manjak u metabolizmu može jedva ili se uopće ne može nadoknaditi, upravo zbog loše cirkulacije. **Umjesto da se razvija, mišić odumire.**

Osoba koja je bila jako motivirana izgradnjom mišića, doživjet će veliko razočaranje. Ona se, međutim, osnažuje i nastavlja s treniranjem. Izostanak rezultata može ju obezvoljiti do te mjere da ozbiljno naruši svoje duševno stanje. Treniranje postaje opsesija, zahvaća sva područja života, ne ostavlja više mjesta ljubavnom životu, poslu, prijateljima i obitelji. Svijet te osobe sve je uži. Želja za mišićima, opravdana kao i većina ljudskih želja, dovela ju je, zbog neznanja, do duševne bolesti.

➔ Ova slika možda je mračna i može djelovati poput karikature. Međutim, takva ekstremna situacija uistinu postoji. Ne zanemarujte gipkost! Bit ćete zaštićeni od upravo spomenutih problema i brže ćete napredovati. Razgiban i eksplozivan mišić brže se oporavlja i brže raste. Bit ćete mišićaviji i dobro ćete se osjećati u svojoj koži, imat ćete više snage za sve životne teškoće koje vam predstoje. Gipki mišići ujedno su i dugi, a to daje estetski lijepu muskulaturu.

**Postizanje gipkosti ujedno je i preduvjet za mršavljenje.** Mišić mora biti u stanju posegnuti u masno tkivo za potrebnom energijom, a time istodobno smanjuje njegove rezerve. Potrebna je dobra razmjena između masnog tkiva i mišića. Dobra cirkulacija nužna je za uklanjanje nedostataka, rasterećenje srca i dovođenje hranjivih elemenata iz probavnog sustava. Sve se to odvija mnogo lakše s dugim mišićima. Unutarnja cirkulacija krutih i kratkih mišića je loša, a to ne pogoduje razmjeni s masnim tkivom.

Kad je protok energije živaca loš, treniranjem se brže umaramo. Tako se izlažemo opasnosti da umor zasiti iscrpljeni živčani sustav te da to ima posljedice i na hormonski sustav. Morate znati da je uravnoteženi hormonski sustav nužan i za mršavljenje i za izgradnju mišića. **Hormoni su temelj preobrazbe tijela.** Izbjegavajte neuravnoteže-

ne režime siromašne kalorijama, pretjerano treniranje i stresne situacije. U protivnom će hormonski sustav patiti, a vi ćete ostarjeti brže a da niste uspjeli promijeniti tijelo.

Kao što smo vidjeli, ako niste dovoljno gipki, patit ćete od bolnih zglobova, krutih i neprokrvljenih mišića, osjećat ćete se potišteno. Stresne situacije se nakupljaju i vaš živčani sustav zasićuju negativnim informacijama. Zaključak je jednostavan: možemo li stvarno dobiti mišićnu masu i riješiti se masnog tkiva ako se neprestano osjećamo loše?

**Radite na gipkosti!** Ako redovito vježbate, brzo ćete napredovati. Za dva mjeseca vidljivo ćete poboljšati gipkost svojeg tijela, koja će ići u paru sa skladnim razvojem muskulature. Ako se bavite sportom, nećete biti samo jači i brži nego i skladniji, okretniji, manje skloni ozljedama. Lako ćete se oporavljati. Snažni pokreti stečeni izgradnjom mišića te široki i brzi pokreti stečeni vježbanjem gipkosti uvijek su korisni. Gipkost vam omogućuje da bolje koristite snagu, pritom vas čineći bržima. Gipki mišić potiče prijenos živčanih signala, a time i brzinu.

➔ Pažljivo pročitajte opise vježbi koje slijede prije nego što počnete s istezanjem. Dobro promotrite ilustracije i proučite položaj svakog dijela tijela. Obratite pozornost na dio koji istezete kako biste izbjegli nagle ili pogrešne pokrete koji bi mogli izazvati ozljede. Ne pokušavajte preskakati razine kako biste ostvarili zadane ciljeve. Gipkost se stječe postupno, baš kao i volumen mišića. Trudite se razlikovati bol koja vam pomaže da napredujete od one koja vas izlaže opasnosti od ozljeda.

Disanje je također iznimno važno. Ono mora biti obilno i duboko. Punite pluća, širite prsa. Ne morate brzo udisati da biste napunili prsa. Udisanje mora potrajati, kao i izdisanje, i nikad ne smijete zadržavati dah! Zamislite da vam udahnuti zrak puni prsa i trbuh, izbjegavajte disanje samo gornjim dijelom tijela. Naravno, pluća vam ne sežu do kukova, no udišući zamislite da je baš tako.

> Ako želite brzo napredovati, pokušajte ostati u položaju 30 sekunda do 1 minutu, sve dok vam ne postane neugodno. Pod tim uvjetima trening istezanja trebao bi trajati otprilike jedan sat.

> Ako imate vremena, zagrijte prije svakog treninga izgradnje mišića gornji, srednji i donji dio tijela. Ostale vježbe istezanja napravite nakon treninga izgradnje. U danima odmora, treninge istezanja radite prema rasporedu.

> Ako imate manje vremena, nudi vam se nekoliko mogućnosti. Možete nastaviti sa zadržavanjem u položaju 30 sekunda do 1 minutu, ali u tom slučaju izvodite svaku drugu ili treću

vježbu. Možete isto tako raditi i sve vježbe, skraćujući vrijeme koje ćete im posvetiti. Ne spuštajte se ispod 20 sekunda, u protivnom će rezultati biti zanemarivi. Ako u svakom položaju ostajete dvadeset sekunda, trening istezanja trebao bi trajati otprilike dvadeset minuta. U tom slučaju morat ćete trenirati četiri do pet puta tjedno kako biste brzo napredovali.

Ako ste vrlo motivirani brzim napretkom i u izgradnji mišića i u gipkosti, sve vježbe istezanja napravite i prije treninga izgradnje. U svakom položaju ostanite samo pet do deset sekunda. Nakon treninga izgradnje, ponovno napravite sve vježbe istezanja, ostajući u svakom položaju najmanje dvadeset sekunda. Načelo vrijedi i za trening izdržljivosti.

- ➔ Prije treninga izgradnje ili izdržljivosti vrijedi načelo od 5 do 10 sekunda po vježbi i to je najbolje za zagrijavanje. Ako vam je dosadno raditi 35 vježbi u nizu, napravite barem pola ili svaku drugu, izmjenjujući ih s danima u tjednu (jedan dan 1, 3, 5, drugi dan 2, 4, 6...).
- ➔ Vježbe 7, 12, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 29 i 30 jako su važne za jačanje donjeg dijela leđa i za sprečavanje ozljeda. Ako vam je ovo mjesto bolno i želite smanjiti (ili potpuno ukloniti) simptome, svaku od ovih trinaest vježbi ponovite dva do tri puta.
- ➔ Kad se naviknete na trening, ne oklijevajte mijenjati propisani redoslijed, kako biste pronašli niz koji vam najviše odgovara. Primjerice, možete početi s vježbama koje se rade na podu, a završiti s onima koje se rade stojeće. Također, možete smisliti razne inačice vježbi, pogotovo kad budete znali razlikovati vrste boli i prepoznati onu koja je znak da je položaj loš, odnosno opasan.

Nakon godinu dana redovitog vježbanja, potražite brojne inačice ovih vježbi u specijaliziranim knjigama (istezanje, joga). To će biti posebno korisno onima koji žele doseći vrlo visoku razinu gipkosti. Što budete gipkiji, to ćete manje osjećati učinke pojedinih vježbi. Ipak, to nije razlog da ih prestanete izvoditi. Nastavite održavati postignute kapacitete i kad vam vježba postane "lagana". U tom slučaju, kraće se zadržavajte u položaju (petnaest sekunda bit će dovoljno ako vježbate gipkost barem tri puta na tjedan).

**Dobro zapamtite: istezanje i vraćanje u početni položaj neka bude polako!** Ako naglo popuštate, izlažete se opasnosti od ozljede.

## gornji dio tijela

**1.** Prekrižite ruke iznad glave. Dlanove okrenite prema stropu. Gurajte istežući ruke, kao da želite dotaknuti strop. Trebali biste osjetiti istežanje uzduž cijelih ruku. Mogli biste osjetiti i olakšanje u gornjem dijelu leđa, između lopatica.



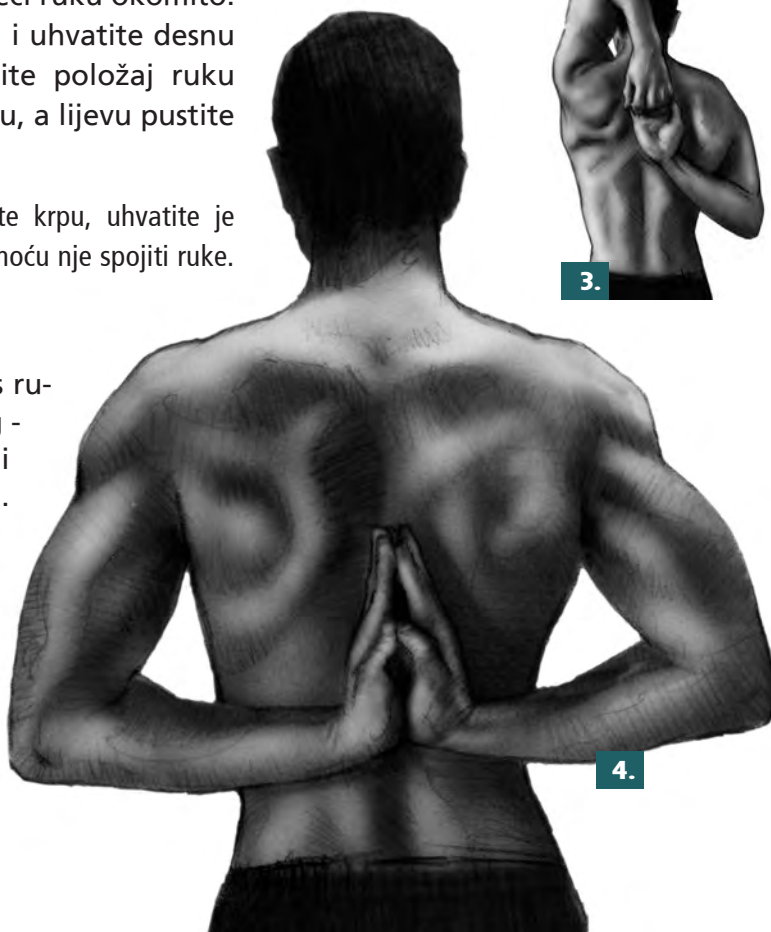
**2.** Ova vježba inačica je prethodne vježbe. Ovaj su put dlanovi skupljeni.

**3.** Okomito dignite lijevu ruku, a desna je opuštена uz tijelo. Spustite lijevu podlakticu i dalje držeći ruku okomito. Podignite desnu podlakticu i uhvatite desnu ruku lijevom. Potom obrnite položaj ruku (dignite okomito desnu ruku, a lijevu pustite da visi uz tijelo).



Ako niste dovoljno gipki, uzmite krpu, uhvatite je objema rukama i trudite se s pomoću nje spojiti ruke.

**4.** Stanite uspravno, s rukama uz tijelo. Dignite podlaktice iza leđa i pokušajte spojiti dlanove. Nakon određenog vremena moći ćete spojiti dlanove jedan za drugi. Gurajte, mirno dišući.





**5.** Uхватite se za šipku. Ako je previsoko postavljena, popnite se na stolac. Ako nije dovoljno visoko postavljena, savijte noge da ne dotaknete pod. To možete učiniti na dva načina: ili savijte koljena prema prsima ili pete okrenite prema stražnjici. Ako ste preteški i ne možete izdržati dugo, namjestite se tako da nožnim prstima dodirujete pod. Tako ćete olakšati vježbu. Za to je dovoljno da šipku ne postavite previsoko.

**6.** Stanite uspravno, okomito na šipku. Razmak među nogama iznosi otprilike 35 cm. Šipku ne bi trebalo postaviti na visinu koja prelazi vašu visinu, a ako je tako, koristite stolac. Dignite ruke iza leđa kako biste uhvatili šipku, dlanovi su okrenuti prema stropu. Postupno povlačite noge unatrag i savijajte ih kako biste osjetili istezanje u ramenima.

Ako je šipka previsoko, nemojte je pokušavati na silu uhvatiti. Koristite podlogu ili stolac. U suprotnom se izlažete opasnosti da ozbiljno ozlijedite ramena.



5.

6.

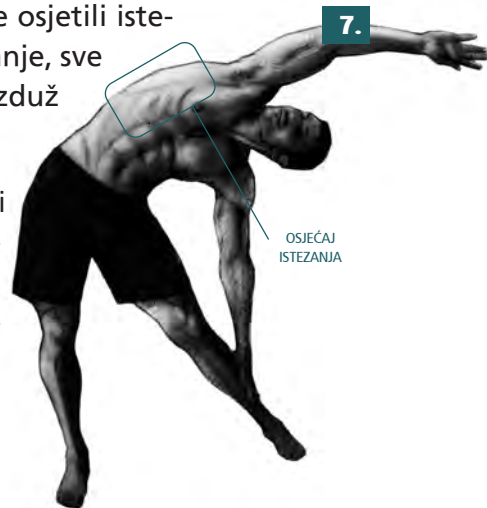
Kad završite vježbu, još je jednom napravite s dlanovima okrenutim prema podu. Osjetit ćete istezanje u prsima. Mijenjajte položaj nogu (naprijed, natrag, jedna noga ispred, druga iza) kako biste otkrili nove osjete.

**7.** Stanite uspravno, razmak među nogama je malo širi od širine ramena, nagnite se u stranu. Postupno se spuštajte kako biste osjetili istezanje duž rebara. Što se više spustite, to ćete jače osjetiti istezanje, sve do struka. Ako se savijate udesno, spuštajte desnu ruku uzduž desne noge i pokušajte doseći gležanj.



7. NAPREDNI POLOŽAJ

Ako niste dovoljno gipki da biste dosegli gležanj (ili niže od toga), ne očajavajte, s vremenom ćete uspjeti. Ni u kojem se slučaju nemojte prisiljavati spustiti do kraja! Kad budete dovoljno gipki da rukom možete doseći gležanj, prijeći ćete u napredan položaj (skupljene ruke pri savijanju).



7.

OSJEĆAJ ISTEZANJA

**8.** Ova vježba je inačica prethodne vježbe i izvodi se na podu (u lopočevu položaju). Istezanje je pojačano u gornjem dijelu leđa. Što je disanje dublje, to je vježba učinkovitija.



**9.** Legnite na pod, ispružite ruke iznad glave i istodobno ispružite noge gurajući nožne prste što dalje. Zamislite da ste raspolovljeni, da vam noge vuku u jednom smjeru, a ruke u drugom. Dobro pogledajte položaj stopala na crtežu. Duboko disanje će vam omogućiti da dobro osjetite istezanje u predjelu rebara i prsnog koša.



**10.** Sjednite ili ustanite, postupno nagnjite glavu udesno. Dobro se usredotočite, kako biste osjetili napor u dnu vrata (desna strana), a ne u dnu glave (ispod uha). Istegnite, dakle, desnu stranu. Gornji dio tijela sve vrijeme mora biti uspravan. Ako vam je preteško, sjednite na stolac i rukama se pridržavajte za rubove.

**11.** Legnite na pod, isprepletite prste i uhvatite se za potiljak. Gurajte postupno glavu prema naprijed sve dok ne osjetite ugodnu nape-tost. Dobro promotrite položaj ruku na crtežu. Usredotočite se na to da osjetite istezanje potiljka, nikad nemojte siliti naglim pokretima.



**12.** Zauzmite položaj iz vježbe 4, sljubite dlanove na leđima. Nagnite se naprijed s namjerom da prsima dotaknete bedro. Ne prisiljavajte se ako ne možete.

U ovoj vježbi teško je ostvariti dvije stvari: držati skupljene dlanove na leđima pri nagnjanju i dotaknuti prsima bedro. Nakon nekoliko mjeseci to više neće biti poteškoća. **Obratite pozornost na izbačeni položaj noge.** Druga noga mora biti ispružena. Ova se vježba radi dva-put: desna noga naprijed pa lijeva noga naprijed.





**13.** Sjednite na pod, ispružite desnu nogu, savijte lijevu i prebacite lijevo stopalo preko desnog koljena. Desni lakat stavite s vanjske strane lijevog koljena. Okrećući gornji dio tijela stavite desnu ruku iza sebe, ali ne predaleko.

Desnim laktom pritisnite lijevo koljeno. Gornji dio tijela je nepomičan. Osjetit ćete jako istezanje u stražnjici (gornja strana bedara). Obrnite položaj ispružujući lijevu nogu, a savijajući desnu. Lijevi lakat stavite s vanjske strane desnog koljena.

**15.** Naslonite desni lakat na bedro. Lijevom rukom uhvatite gornji dio desne ruke. Lijevom rukom umjereno pritišćite, kako biste što više savili desni zglob. Na isti način, u obrnutom položaju, istegnite lijevi zglob. S vremenom će vam se prsti sve više približavati podlaktici.



**14.** Spustite se na sve četiri. Okrenite šake tako da su vam prsti usmjereni prema koljenima. Pomičite zdjelicu unatrag savijajući noge. Osjetit ćete istezanje u podlakticama.



## srednjidiotijela

**16.** Legnite na pod, uhvatite desno koljeno s dvije ruke i povlačite ga prema prsima. Lijeva noga je ispružena. Zatim isto napravite s lijevim koljenom (desna noga je ispružena).



**17.** Zauzmite položaj prikazan na crtežu. Nagnite se naprijed rukama se istežući uzduž noge. Cilj je uhvatiti tabane i prisloniti prsa na bedro. Zatim napravite isto držeći lijevu nogu, a savijajući desnu.



**18.** Ova je vježba inačica prethodne vježbe. Ciljevi su, dakle, jednaki. Međutim, možda ćete osjetiti i istezanje u boku savijene noge. Da biste pojačali taj osjećaj, dovoljno je da savijenu nogu još više pomaknete prema natrag.



**19.** Stojite uspravno, noge su malo savijene. Nagnite se naprijed i pokušajte vrhovima prstiju dotaknuti pod.

Ako ste dovoljno gipki, pokušajte staviti dlan na pod. Ako ste prekruti, pustite se da visite. Evo kako možete još brže napredovati: noge savijte onoliko koliko vam je potrebno da stavite dlanove na pod. Zatim polako ispružite noge, ne dižući dlanove s poda. Trebali biste osjetiti istezanje u donjem dijelu leđa i stražnjoj loži.





20.

**20.** Ovo je inačica prethodne vježbe, samo se nagnijete u stranu (naizmjenice desna i lijeva strana).

**21.** Sjednite u lopočev položaj, nagnite se naprijed. Prvi je cilj postupno položiti laktove na pod.

Zatim pokušajte čelom dotaknuti pod (a da se pritom ne prisiljavate). Ne **gornjim dijelom glave** nego čelom. Stražnjica je

na podu. Ako osjećate prejaku napetost u vratu, čelo možete poduprijeti prstima.



21.

Kad već budete uspješni u ovoj vježbi (nakon nekoliko tjedana), prekržite ruke iza glave. Težina ruku će vam pomoći da se lakše spustite. Naravno, nemojte rukama naglo gurati da biste čelom dotaknuli pod: trebali biste se spustiti "nježno".

**22.** Zauzmite položaj prikazan na prvom crtežu.

Koljeno koje je iza vas trebalo bi vas vući prema natrag, što dalje (gornji dio tijela ostaje uspravan). Gurnite zdjelicu naprijed savijajući prednju nogu. Trebali biste osjetiti istezanje prepona. Istegnite i desnu i lijevu stranu. Koljeno koje je na podu zaštitite jastukom ili presavijenom krpom. Zdjelica se istodobno pomiče naprijed i spušta.



22.



22. KONAČNI POLOŽAJ



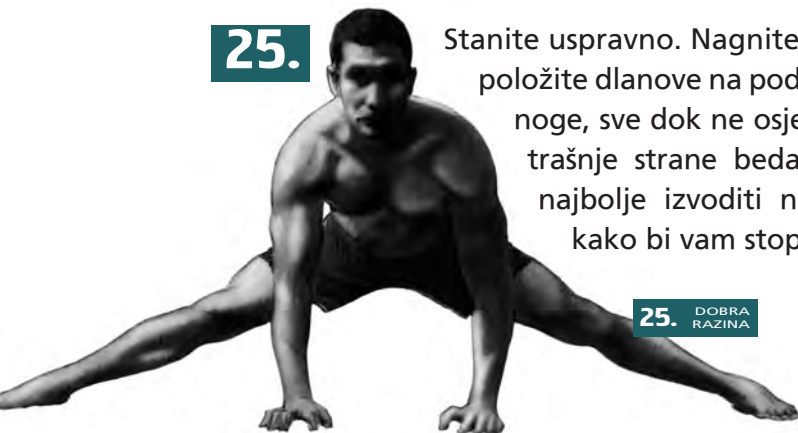
**23.** Zauzmite položaj iz prethodne vježbe. Postavite koljeno okomito na stopalo, potom gurnite polako stopalo prema naprijed sve dok istezanje ne postane malo bolno. Ako ste se istezali s desnim koljenom naprijed, ponovite vježbu s lijevim koljenom naprijed.

Stopalo mora kliziti da se pomakne što više naprijed. Zato bi ovu vježbu trebalo izvoditi na glatkoj površini. Vježbajte u čarapama, upotrijebite karton ili neki drugi predmet koji će olakšati stopalima da se vuku prema naprijed. Stolec vam može pomoći da se sve vrijeme držite uspravno i da u udobnijem položaju brže napredujete.

**24.** Legnite na leđa, uhvatite svako koljeno kako biste raširili noge. Donji dio leđa neka je uvijek čvrsto na podu: ne iskrivljajte križa!



**25.** Stanite uspravno. Nagnite se naprijed i položite dlanove na pod. Istodobno raširite noge, sve dok ne osjetite istezanje unutrašnje strane bedara. Ovu je vježbu najbolje izvoditi na glatkoj podlozi, kako bi vam stopala lakše klizila.

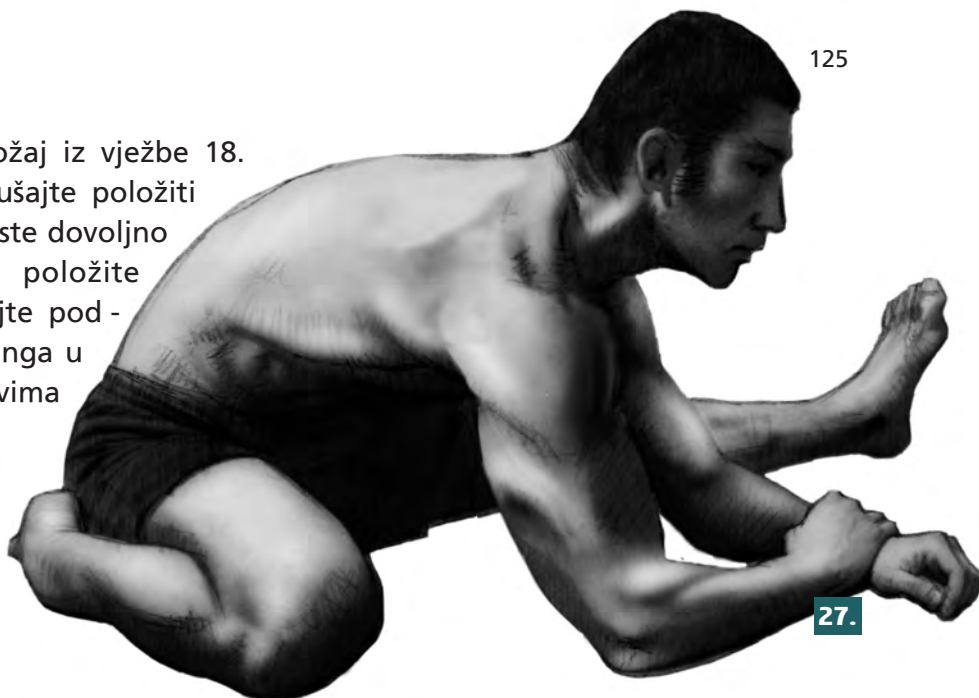


**26.** Sjednite na rub stolca, raširite noge i stopala. Prekrižite ruke i objesite se prema naprijed. Pokušajte staviti laktove na pod. Spuštajte se što više možete.

Pričekajte da vas težina gornjeg dijela tijela postupno pogura prema dolje. Možete zamoliti partnera ili partnericu da se nježno prisloni na vašu leđa, kako bi vam pomogli da se spustite što niže.



**27.** Zauzmite položaj iz vježbe 18. Ovaj put pokušajte položiti laktove na pod. Ako niste dovoljno gipki za to, najprije položite ruke. Postupno spuštajte podlaktice na pod. Iz treninga u trening bit ćete laktovima sve bliže podu.



**28.** Spustite se na koljena. Odjenite se ili vježbajte na podlozi koja će vam omogućiti da lagano klizite. Raširite bedra gotovo do maksimuma. Stavite laktove na pod i gurajte stražnjicu natrag kao da želite sjesti između listova. Dobro pogledajte položaj nogu na crtežu. Listovi moraju biti međusobno usporedni.

**29.** Legnite na pod, savijte jednu nogu, drugu ispružite. Pokušajte položiti koljeno na pod, ne podižući ramena. Ako ne možete koljenom doseći pod, ne prisiljavajte se, prepustite se težini bedra. Možete blago pritisnuti rukom da još malo spustite koljeno.

Taj pritisak može napraviti i vaš partner ili partnerica. Koljeno će se postupno približavati podu i na kraju će ga dotaknuti. Napravite ovu vježbu i na lijevu i na desnu stranu. Ako osjetite da vam kvrcaju leđa, ne brinite, to je dobar znak.



Kad dotaknete koljenom pod, ispružite nogu i pokušajte rukom dohvatiti vrhove prstiju. Ako uspijete, povucite nožne prste prema sebi. Ako ne možete, ustrajte, s vremenom ćete uspjeti.



## donjio tijela

- 30.** Ovom vježbom istežete prednji dio bedra (kvadriceps). Jedna noga je ispružena, druga je savijena. Stopalo je u produžetku lista: nožni prsti su, dakle, usmjereni natrag, a ne u stranu. Postupno se nagnjite natrag i isprva položite barem lakat na pod. Kad postanete gipkiji, legnite cijelim tijelom. **Ne podižite koljeno s poda.** Istegnite i desni i lijevi kvadriceps.



30.



30. KONAČNI POLOŽAJ

- 31.** Spustite se na koljena, noge razmaknite dovoljno da možete sjesti među listove. Pokušajte za početak stražnjicom doći do poda. Ako uspijete, nagnite se natrag. Što se više nagnete, to je istezanje uspješnije. **Ne iskrivljajte previše leđa!**



31. POČETNI POLOŽAJ



31. RUKE IZA TIJELA



31. POLOŽITE LAKTOVE



31. KONAČNI POLOŽAJ

Dugoročni cilj je leći na leđa. Do toga valja doći postupno: najprije stavite ruke daleko iza tijela, potom položite laktove na pod pa tek onda ramena. Da biste se vratili u početni položaj, krenite istim putem u obrnutom smjeru, etapu po etapu (ramena, laktovi, ruke). Kad ste leđima na podu, osjetite kako vam križa dodiruju pod.

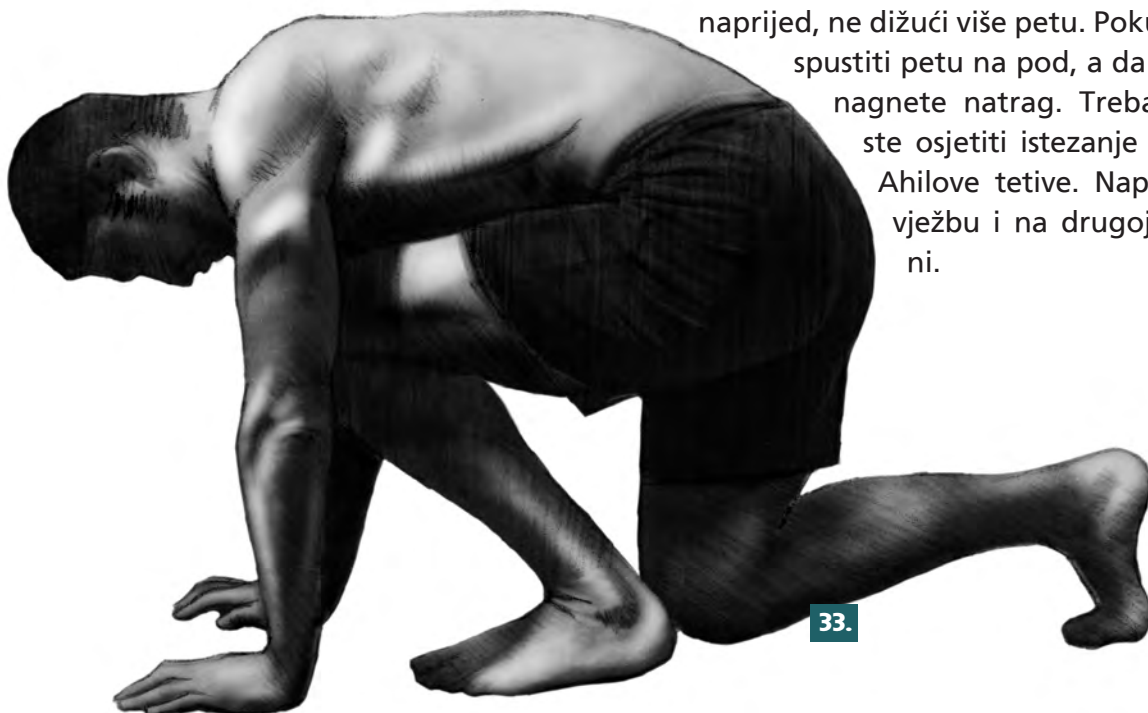
Kao i obično, na svakom treningu radite samo ono što možete, ne prisiljavajući se odmah dostići zadane ciljeve. Za gipkost tijela treba vremena!

**32.** Legnite na leđa, s desnim tabanom naslonjenim na zid. Desni list je usporedan s podom. Stavite vanjski dio lijevog gležnja na desno bedro, uz koljeno. Pridržavajte gležanj desnom rukom i gurajte lijevo koljeno prema zidu. Trebali biste osjetiti istezanje lijevog dijela stražnjice. Istegnite potom desni dio stražnjice. Donji dio leđa neka je sve vrijeme "zalijepljen" za pod.



32.

**33.** Pažljivo pogledajte položaj prikazan crtežom. Peta je malo podignuta. Nagnite se naprijed, ne dižući više petu. Pokušajte spustiti petu na pod, a da se ne nagnete natrag. Trebali biste osjetiti istezanje lista i Ahilove tetive. Napravite vježbu i na drugoj strani.



33.



34.

Stavite prvu trećinu tabana na neku podlogu, stubu ili prečku ljestava. Gurajte petu prema dolje kao da želite vrhovima prstiju dotaknuti potkoljenicu. Trebali biste osjetiti istezanje u listu.

35.



Ovom vježbom istežete gornji dio stopala. Pritišćite to mjesto savijajući, ako je potrebno, i drugu nogu.