

# Body tehnikom do savršenog tijela 03

Ana-Marija Jagodić Rukavina,  
mr. spec.

VJEŽBE ZA ČVRSTU  
STRAŽNJICU



PRIMIENITE SUVREMENE METODE VJEŽBANJA ZA DONJI DIO LEĐA  
I OBLIKUJTE STRAŽNJICU KOJA ĆE PRIVLAČITI POGLEDE!



## SADRŽAJ

- > Uvodni koncept Autorice **2**
- > Kako koristiti knjižice **3**
- > Osnovne smjernice o treningu za stražnjicu **4**
- > Upute prije početka vježbanja **6**
- > Program vježbi body tehnike za stražnjicu:

- Testiranje **8**
- Korektivne vježbe **12**
- Vježbe istezanja i mobilnosti **20**
- Vježbe snage **32**
- Kondicione vježbe agilnosti **52**



SVA SU PRAVA ZADRŽANA. PONOVLJENA IZDANJA, PONOVLJENA IZDANJA DIJELOVA KNJIGE, SAMO UZ IZRIČITU DOZVOLU IZDAVAČA. SVI SU PODACI PAŽLJIVO ISTRAŽENI, ALI ZA NJIH NIJE MOGUĆE GARANTIRATI.

AUTOR: ANA-MARIJA JAGODIĆ RUKAVINA, MR.SPEC. | DIZAJN I PRIJELOM: ZRINKA PENAVA DOGAN, STUDIO DOGAN  
FOTOGRAFIJA: MARE MILIN | FOTOGRAFIJA NA NASLOVNICI: SLAVICA SUBOTIĆ | TISAK: AKD D.O.O. | IZDAVAČ: 24SATA D.O.O. | CIP ZAPIS DOSTUPAN U RAČUNALNOME KATALOGU NACIONALNE I SVEUČILIŠNE KNJIŽNICE U ZAGREBU POD BROJEM 767363. | NAKLADNIČKA CJELINA "BODY TEHNIKOM DO SAVRŠENOG TIJELA" – ISBN 978-953-323-071-9 "VJEŽBE ZA ČVRSTU STRAŽNJICU" – ISBN 978-953-323-073-3

## UVODNI KONCEPT AUTORICE



Ove su knjižice za mene priličan izazov. Naime, moj je zadatak, kao autorice, da izolirano gledam na određenu regiju tijela i pritom prvenstveno stavim naglasak na izgled, a tek zatim na zdravlje i funkciju. Pristala sam! Znete zašto? Jer vas upravo sada, dok čitate ove retke i pripremate se za vježbanje, želim naučiti da je nemoguće izolirano trenirati jedan dio tijela, a da ne utječete i na ostatak tijela. I hvala Bogu da je tako! Sjetite se kako izgledaju veliki centri za vježbanje, wellnessi, teretane itd. Sve je vrlo, vrlo strojno orijentirano. Fitness industrija zarađuje na vama jer vas uvjerava da ćete postići najbolje rezultate vježbajući na izoliranim spravama, a zapravo vas čine funkcionalno nesposobnima, potpuno zanemarujući povezanost uma i tijela. Što se potom događa? Boli vas rame – idete na obradu ramena, boli vas koljeno – idete i plaćate obradu koljena... Razumije li netko uopće uzrok vašeg bolnog koljena? A vi? Jeste li se vi zapitali isto ili čekate povredu koja bi vas mogla natjerati da nešto počnete mijenjati?

Ako vas je moj koncept zaintrigirao, onda ćete shvatiti da vas kroz program vježbi koji slijedi ne želim samo trenirati, nego vas želim educirati o potrebi cjelovitog pristupa tijelu i njegovoj postupnoj prilagodljivosti na aktivni stres (u ovom slučaju tjelovježba). No, pritom većina ljudi zaboravlja da smo kao vrsta potekli od dugog niza genetskih primjeraka koji su bili prilagodljivi na svoj okoliš. Preživjeli su samo nadmoćni oblici, a ostale je uništila prirodna selekcija. Sada radimo nešto jako zanimljivo, vraćamo se unatrag. Svi bismo se mi prije 10 tisuća godina vjerojatno osjećali kao kod kuće na današnjim satovima gimnastike. Ali, danas bi mnogi od nas takav sat jedva preživjeli, uvjerali bismo se da smo pretjerali i, nažalost, brzo bismo odustali. Krivo! Samo se trebate postupno prilagođavati.

Svaka tjelovježba je stres. Ako niste dugo vježbali, imate prekomjernu težinu, oboljeli ste, imunitet vam je nizak ili ste starija osoba, vježbe vam moraju predstavljati umjereni napor i ugodu. Krenite postupno i zapamtite – odustajanje nikome ne treba biti opcija.

## KAKO KORISTITI KNJIŽICE

Knjižice su vaš osobni trener na papiru, a vježbe body tehnike mogu biti nadopuna vašem uobičajenom rekreacijskom programu ili pak jedina aktivnost, ali uz preporuku dodatnog hodanja, vožnje biciklom, rolanja, plivanja... bilo koje aktivnosti na otvorenom koja vas veseli. Pročitajte osnovne smjernice i upute prije nego što se bacite na vježbanje kako biste razumjeli cijelu filozofiju tretiranja tijela. Važno je da pratite redoslijed odlomaka jedan po jedan. Uvijek počinjete s testiranjem i korektivnim vježbama ili vježbama istezanja i mobilnosti, a onda svakodnevno mijenjate skupinu vježbi iz odlomka za istezanje i mobilnost, snaženje ili pak kondicionih vježbi agilnosti.



Evo primjera redoslijeda vježbanja po danima:

- > Ponedjeljak: testiranje i korektivne vježbe – 6 vježbi – 10 min
- > Utorak: testiranje i korektivne vježbe + vježbe istezanja i mobilnosti – 12 vježbi – 20 min
- > Srijeda: vježbe istezanja i mobilnosti + vježbe snage – 16 vježbi – 30 min
- > Četvrtak: vježbe istezanja i mobilnosti + kondicione vježbe agilnosti – 12 vježbi – 20 min
- > Petak: testiranje i korektivne vježbe – 6 vježbi – 10 min

Nije potrebno dodatno zagrijavanje prije zadanog programa, jer je on napravljen za optimalno i postupno zagrijavanje i osvještavanje važnih mišića i zglobova. Uz svaku vježbu navodim vam uputu i opisujem što biste trebali osjećati u mišićima prilikom izvođenja vježbi. Tako ćete dobiti i odgovor na pitanje izvodite li vježbu pravilno.

## OSNOVNE SMJERNICE O TRENINGU ZA STRAŽNJICU

Jedan od najfinijih dijelova kad jedemo meso je upravo "stražnjica" purice, pileta, odojka, jer se tu nalaze slojevito postavljeni mišići s nešto masnoće i fino se odvajaju u ustima. Naša stražnjica također ima slojevit mesnatu građu i jedan je od glavnih aduta ženskih i muških tijela. Može biti mala, velika, prčasta, čvrsta ili ipak malo mlitavija i obješena. Ako gledamo iz čisto biološke perspektive, bujna ženska stražnjica znak je plodnosti i usko je povezana sa zdravljem. Znete li da masne naslage na guzi i bokovima smanjuju rizik oboljevanja od srčanih bolesti i dijabetesa? Antropolozi tvrde da je upravo stražnjica kod naših davnih predaka služila kao sredstvo putem kojeg se ostvarivao i međuljudski kontakt. Psima je očito ta navika ostala do danas, jer tijekom prvog kontakta njuše upravo stražnjicu. Prema istraživanjima, dobra guza je prestigla dekolte i tako se našla na prvom mjestu dijelova tijela koje muškarci prvo primjećuju. Trebamo dakle težiti čvrstoj stražnjici s nešto masnog tkiva.





Da biste učvrstili i podigli stražnjicu ne trebate se izgladnjivati ili vježbati do iznemoglosti. Pripremila sam vam vrlo učinkovit program vježbi body tehnike koji trebate izvoditi 10 do 30 minuta i tako 5 x tjedno i bez dodatnih preparata i aparata možete doći do svoga cilja. Jer, oni koji doista imaju savršenu stražnjicu – vježbaju!!! Uz to, povremeno preporučam piling i masaže te naizmjenično tuširanje hladnom i toplom vodom, što će utjecati na zatezanje tkiva i bolju cirkulaciju. Ako ćete se pridržavati ovog programa, bit će vam jako zahvalni i vaši zglobovi koljena, gležnja, kuka, kao i lumbalni kralješci.

Za one koje nisam motivirala uvodom oko lijepih sražnjica, želim istaknuti izniman zdravstveni aspekt vježbi za stražnjicu jer njima prevenirate i liječite bolove u leđima i koljenima. Ovi mišići su jedni od najvažnijih pokretača našega tijela prema naprijed i sudjeluju u ravnotežnim kretanjama važnima za prevenciju od padova i ozljeda.

## UPUTE PRIJE POČETKA VJEŽBANJA

Kako biste iskoristili maksimum od vježbi body tehnike, važno je razumjeti kako pravilno izvoditi svaku vježbu. Primijetit ćete da je broj ponavljanja za svaku vježbu relativno mali. Prema logici – manje je više. Stoga se koncentrirajte kako biste tijekom izvođenja vježbe osjećali mišiće za koje je vježba programirana, uz kontrolu ostatka tijela. Osvijestite kako se sa svakom sljedećom vježbom drugačije aktivira ista muskulatura i uživajte u tom iskustvu. Možda ćete pritom preokrenuti vašu prvobitnu želju za savršenim izgledom u želju za savršenim zdravljem i funkcijom. Vjerujte, izgled onda dolazi sam po sebi.



Zaljučak: Vježbe body tehnike, uz dominaciju na jednu mišićnu regiju, koriste praktički sve mišiće tijela odjedanput. To je najbrži put za podizanje vašeg metabolizma i potrošnju neželjenog masnog tkiva. Zapamtite – vaš fokus mora ostati na pravilnosti i kvaliteti izvedbe, a kućnu vagu slobodno bacite. Vaga ne govori o postotku vaše tjelesne masti u odnosu na mišić, nego vas samo može oneraspoložiti kad ugledate koju kilu više zbog mišića izgrađenog vježbanjem. Ove vježbe izdužuju i toniziraju mišiće, zbog čega ćete izgledati elegantnije, tanje i čvršće u vašoj odjeći.



Na trenutak pogledajte svoje tijelo. Promatrajte ga kao da je materijal skupe kožne jakne koju biste rado kupili na 48 rata bez kamata. Zanima vas kvaliteta kože, jer biste rado da vam potraje barem do isteka mjesečnih rata. Snaga bilo koje strukture određena je kvalitetom i snagom materijala od kojega je sastavljena. Gledajući vlastito tijelo, uzmite u obzir na kakvoj ste hrani odrasli i kakvom se danas hranite. Današnja djeca odrastaju na brzoi i mrtvoj hrani koja ni životinju ne bi dugo održala na životu. Svjesni toga, zatim posežete za čarobnim tabletama vitamina i minerala. Ali i dalje jedete brzu masno-slatko-slanu hranu. Što mislite – koliko vam onda stvarno te tablete koriste? Vitamini su poput čavala. Ako želite izgraditi brod, a drvo je trulo, zaista nije važno koliko su kvalitetni čavli.

Zaključak: Pravilna i cjelovita prehrana, bez brzopoteznih dijeta, odgovorna je za vitalnost vašega tkiva. Mišić tada brzo, pravilno i dugoročno reagira na pravilo vježbanje. Uz to, pazite na stupanj hidratacije organizma i uz zaista malo muke i uloženog vremena, vaše će se tijelo početi transformirati u roku od mjesec dana. Rezultati jednostavno dolaze sami.



## PROGRAM VJEŽBI BODY TEHNIKE ZA STRAŽNJICU

**TESTIRANJE** Prije nego što započnete s programom vježbanja, važno je otkriti koliko i kako funkcioniraju mišići koji su odgovorni za pokretanje određenog dijela vašega tijela. Shvatite ove testove i kao početne vježbe. Izvodite ih pravilno do vaših sadašnjih mogućnosti, makar se radilo zaista o minimalnom pokretu. Za koji tjedan možete očekivati poboljšanje! Prije zahtjevnijih i težih vježbi važno je probuditi ciljane mišiće kako biste minimalizirali eventualne nelagode uzrokovane krivom izvedbom!

### 01 Jednonožna stabilnost kuka

Ovom vježbom testirate vašu ravnotežu na jednoj nozi koja ovisi o pravilnom radu mišića noge i trupa, a pogotovo stražnjice.





AKO VAM SE TIJELO NE POMIČE, OTEŽAJTE SI TAKO DA ZATVORITE OČI. DOK IZVODITE OVU VJEŽBU POKUŠAJTE SVJESNO STEZATI MIŠIĆE STRAŽNJICE KAKO BI POVEĆALI STABILNOST. U SLUČAJU DA NE MOŽETE IZVESTI OVU VJEŽBU PRIDRŽAVAJTE SE RUKAMA O NEŠTO DOK NE POBOLJŠATE RAVNOTEŽU.

- > Stanite na jednu nogu, dok drugu nogu savijte u koljenu i kuku, ruke stoje uz tijelo.
- > Polagano udahom otvarajte i izdahom zatvarajte savinuto koljeno i održavajte ravnotežu na nozi na kojoj stojite.
- > Stojte na svakoj nozi izmjenjujući 20 udisaja i izdisaja.

## 02 Bočno otvaranje kuka

Ovom vježbom testirate bočnu otvorenost kuka tako da skupinom mišića stražnjice postignete najvišu točku s nogom.



- > Lezite bočno, oslonite glavu na dlan donje ruke, drugu savinite i oslonite ispred trupa, ispružite gornju nogu dok je donja lagano pogrčena.



- > Udahom podignite gornju nogu ispruženim prstima koliko možete dok vam kukovi i trup ostaju nepomični.
- > Izdisajem vratite nogu i stisnite petu o petu.
- > Ponovite 6 puta na svakoj strani.

TREBATE OSJETITI DA STE DOŠLI DO KRAJNJE TOČKE OTVORENOSTI KUKA, A DA SE ZDJELICA NIJE ZAROTIRALA UNATRAG. USPIJETE LI OTVORITI NOGU ZA DVIJE DUŽINE VAŠIH RAMENA BEZ GRČEVA U KUKU, IMATE DOBAR REZULTAT.



Trenirajući po programu body tehnike za stražnjicu, postat ćete svjesniji načina držanja tijela u svim zglobovima donjih ekstremiteta i lumbalne kralježnice. To vam je siguran put do pravilnog i lijepog držanja bez bolova i padova u svakodnevnim uvjetima sjedenja, stajanja, hodanja, poskakivanja i sagibanja.

**KOREKTIVNE VJEŽBE** Možda vam zvuči dosadno i smatrate da nemate tegoba pa ih odlučno preskačete. KRIVO! NEMOJTE! To su bazične vježbe i postavljaju temelj za optimalnu izvedbu ostalih vježbi i postizanje brzih rezultata. Kako ste testiranjem osvijestili određene mišiće, tako ovim vježbama prodirete dublje do osvještavanja zglobova i njihovih međusobnih odnosa (dok jedan zglob stabilizira, drugi je u pokretu).

## 01 Klizanje po nozi



- > Lezite potrbuške, savijte ruke ispred tijela, glava je u visini ramena, ispružite noge.
- > Udisajem otvorite kuk jedne noge i stopalom polagano klizite po unutrašnjoj strani druge noge.



TIJEKOM KLIZANJA NOGOM VAŽNO JE OSTAVITI ZDJELICU ŠTO BLIŽE PODU KAKO BISTE POSTIGLI ŠTO BOLJE OTVARANJE IZ KUČA. OSJETIT ĆETE TISKANJE STRAŽNJICE DOK DRUGU STRAŽNJICU AKTIVNO STIŠĆETE BEZ POMICANJA NOGE.



- Izdisajem se vratite u početnu poziciju.
- Ponovite 6 puta svakom nogom.

## 02 Izdržaj u sjedu



- > Sjednete na pod s ispruženim nogama ili na loptu sa savijenim nogama, ruke su lagano savijene iza kukova.
- > Udahnite, isprsite se i započnite stiskanje stražnjice.
- > Zadržite stisak istim intenzitetom 1 minutu i normalno izmjenjujte ritam disanja.



> Napravite pauzu od 30 sekundi i ponovite tako još 2 puta.

POKUŠAJTE ZAMIŠLJATI DA IZMEĐU STRAŽNICE IMATE TVRDU LJUSKU ORAHA KOJU MORATE SNAŽNIM STISKOM SLOMITI. PRI TOME POKUŠAJTE AKTIVIRATI MIŠIĆE ZDJELIČNOG DNA I ZADRŽATI TRUP USPRAVAN. TKO SE NE OZNOJI U OVOJ VJEŽBI NEŠTO JE OD UPUTA PRESKOČIO.





## 03 Njihanje kukom



- > Stanite na jednu nogu, dok drugu lagano pripremite za podizanje, ruke su uz tijelo.
- > Udisajem podižite ispruženu nogu iz kuka, prste stopala podignite gore.



- > Izdisajem spuštajte nogu i petom dotaknite podlogu.
- > Ponovite 8 puta na svakoj nozi.

OSJEĆAT ĆETE MIŠIĆE STRUKA I BOČNE STRANE STRAŽNJIČE. PAZITE DA VAM TRUP OSTANE RAVAN I NEPOMIČAN. SVAKIM PONAVLJANJEM ZAMIŠLJAJTE DA PODIŽETE TEŽAK TERET MILIMETAR VIŠE.



## 04 Podizanje tereta stražnjicom



- > Stanite lagano raširenih nogu, trup povinite u prirodan položaj podizanja tereta (rublje, kutije, kofer) s poda i ruke usmjerite prema podu.
- > Izdahom se spuštajte po teret, pružajte noge i rukama dotaknite pod.
- > Udisajem izravnajte leđa.
- > Izdisajem savijte koljena, izravnatih leđa stisnite šake i stražnjicu u želji da polagano podignete zamišljen teret, ne uspravljajte trup dok vježbu niste završili.
- > Ponavljajte 6 do 8 puta.



OVAKO ZAISTA TREBATE PODIZATI TERET. KONCENTRIRAJTE SE DA SE PUPAK UVUČE I DA SNAŽNO STIŠĆETE STRAŽNJICU PRI TOMU, AKO BEZ OPTEREĆENJA OSJEĆATE STRAŽNJICU KAKO STIŠĆE SPREMNI STE ZA ZDRAVO I SIGURNO PODIZANJE TERETA BEZ POVREDA LEDA.



Onima koji teško skidaju kilograme, iako malo jedu i svakodnevno vježbaju, savjetujem da počnu voditi bilješke o tome što i koliko jedu i vježbaju. Tako ćete postati svjesni svega što jedete, ali isto tako onoga što ne jedete, a dnevnik vježbanja pojačat će vaš osjećaj odgovornosti. Sigurno ne želite pokvariti prosjek praznim rubrikama!

**VJEŽBE ISTEZANJA I MOBILNOSTI** Ovim ćete vježbama direktno djelovati na pravilno držanje, jer vježba u kojoj imate krivu početnu poziciju nema pravilan utjecaj na mišiće koje trebate aktivirati u samoj vježbi. Istezanje je fantastična forma zagrijavanja cijeloga tijela i vrlo brzo osjećate energiju. Povećana cirkulacija podiže vašu radnu tjelesnu temperaturu i to je trenutak za skidanje viška odjeće sa sebe. Ovaj tip body vježbi preporučam prije bilo kakvog sporta.

## 01 Stražnji naklon



- > Stanite prekriženih nogu tako da vam je prednja dominantno opterećena, ruke isprepletene postavite iza tijela.
- > Udisajem izravnajte leđa spajanjem lopatica, istegnite ruke što više prema natrag.



PAZITE DA OTKLIŽETE NOGOM DO TOČKE IZ KOJE SE SIGURNO, BEZ TRZAJA TIJELA, MOŽETE VRATITI U POČETNU POZICIJU. OSJEĆAT ĆETE ISTEZANJE VANJSKOG DIJELA BEDARA, PRSNE REGIJE I LEĐA.



- > S izdisajem lagano naklanjajte tijelo glavom prema koljenu, ruke podignute visoko prema stropu dok vam stražnja noga oslonjena na pod klizi u stranu, a noga na kojoj stojite savija se u koljenu.
- > Ponovite 6 puta svakom nogom.

## 02 Molitva



- > Sjednite na jedan bok sa savinutom nogom prema tijelu, drugu nogu ispružite u produžetku kuka, a ruke spojite dlanovima.
- > S udisajem izdužite trup, spajajte lopatice i istežite stražnju nogu što je više moguće.
- > Izdisajem spuštate trup do ležaja preko pogrčene prednje noge i ruke pomičete po podlozi što je dalje moguće.
- > Ponavljajte 6 do 8 puta na svakoj strani.



VAŽNO JE OSJETITI ISTEZANJE S PREDNJE STRANE KUKA ISPRUŽENE NOGE I SA STRAŽNJE STRANE KUKA SAVINUTE NOGE. ZA MAKSIMALAN UČINAK ZAMOLITE NEKOGA DA VAS LAGANO PRITISNE DOK STE SAVIJENI PREKO NOGE.





### 03 Jednonožni pupoljak





PAZITE DA SU VAM RAMENA UVIJEK SPUŠTENA TE DA STOPALO SAVIJENE NOGE STOJI NA KOLJENU NOGE NA KOJOJ STOJITE KAKO BISTE OSJETILI ISTEZANJE VANJSKE STRANE BEDARA, LEĐA I VRATA. ZA VAŠU SIGURNOST IZVODITE VJEŽBU BLIZU NEČEGA ZA ŠTO SE MOŽETE UHVATITI U SLUČAJU GUBITKA RAVNOTEŽE.

- > Stanete na jednu nogu dok je druga savijena i oslonjena na koljeno noge na kojoj stojite, ruke isprepletenih prstiju stavite iza glave.
- > Dok udišete podižite laktove, isprsite se i koljeno pokušajte maksimalno otvoriti.
- > S izdisajem spuštajte laktove, savijajte trup i nogu na kojoj stojite i težite što dubljem jednonožnom čučnju dok drugo koljeno ostaje otvoreno.
- > Vježbu ponovite 6 puta na svakoj nozi.

## 04 Zastavica u sljedu



- > Sjednite na pod s jednom nogom ispruženom, drugu savijte i otvorite koljeno prema podu.
- > S udisajem izravnajte trup i ruke u visini ramena rotirajte dlanovima prema gore.
- > Izdisajem zatvarate dlanove prema podu, savijate trup i pregibate se prema ispruženoj nozi dok druga ostane u početnom položaju.
- > Ponavljajte 8 puta na svaku nogu.



SVAKIM PONAVLJAJNEM POKUŠAJTE RUKAMA  
ISTEGNUTI TIJELO MILIMETAR DALJE. OSJEĆAT ĆETE  
ISTEZANJE MIŠIĆA STRAŽNJE STRANE BEDARA  
ISPRUŽENE NOGE I LAGANO LEĐA.



## 05 Cvijet



- > Lezite na leđa, uhvatite rukama stopala s unutrašnje strane nogu koje su savijene u koljenima, glava je u produžetku trupa odignuta od podloge.
- > Udisajem spuštate tijelo na pod i snažno rukama povlačite koljena prema podlozi i pazušnim jamama .



OSJEĆAT ĆETE ISTEZANJE STRAŽNJE STRANE KUKOVA I PREPONSKI DIO. PAZITE DA IMATE RAMENA DOLJE KAKO BISTE PRI SAVIJANJU LEĐA OSJETILI ISTEZANJE BOČNIH STRANA VRATA.



- Izdisajem otvorite koljena što više od ruku dok savijate trup odižući ga zajedno s glavom od podloge.
- Ponovite 6 puta.

## 05 Pumpa

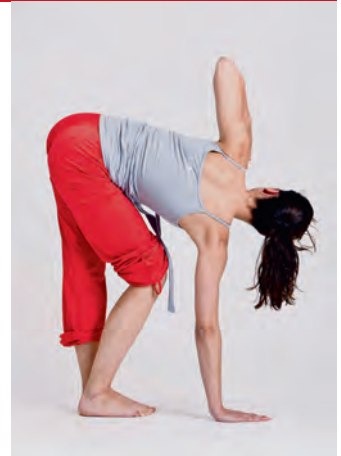


- Stanite razmaknuto u širini kukova, dlanove naslonite na pod.
- Udahnite i maksimalno izravnajte leđa.
- S izdisajem jednu nogu pogrčite.



OSJETITE KAKO SE ISTEŽU MIŠIĆI STRAŽNJE STRANE NOGE I BOČNE STRANE KUKA TE LEĐA I STRUKA. AKO NE MOŽETE DOTAKNUTI RUKAMA POD STAVITE PODLOŽAK 20 –AK CENTIMETARA ISPOD DLANOVA.

- > Ponovnim udisajem suprotnu ruku od pogrčene noge savijenu podižete iznad glave i otvarate trup za njom, glavu okrećete u smjeru ruke.
- > Ponovite 6 puta svaku stranu.



Ukoliko želite promijeniti stil života, posebno po pitanju kontrole težine i održavanja lijepog i čvrstog tijela, morate voditi računa o pet ključnih elemenata koji moraju biti uravnoteženi. To su: odmor i opuštanje, tjelovježba, način razmišljanja, međuljudski odnosi i prehrana.



**VJEŽBE SNAGE** Ovom ćete grupacijom vježbi optimalno osnažiti mišić, jer ćete ga stavljati u raznovrsne uvjete statičkih i dinamičkih kontrakcija uz konstantno opterećenje vašom težinom tijela. Tako ćete razviti mišić koji najbolje podnosi vaše tijelo u pokretu te ćete ga vizualno učvrstiti bez napuhanog i zgrčenog osjećaja.

## 01 Podvlačenje repom





DOK ROTIRATE ZDJELICU PAZITE DA VAM JE TRBUH UVUČEN I RAMENA SPUŠTENA. OSJETIT ČETE AKTIVACIJU STRAŽNJICE. ZA JOŠ VEĆI EFEKT POKUŠAJTE CIJELO VRIJEME TRAJANJA VJEŽBE GURATI KOLJENA PREMA VAN DOK ZAPRAVO OSTAJETE NEPOMIČNI.



- > Kleknite lagano raširenih koljena, trup je ravan i ruke su uz tijelo.
- > Udisajem zarotirajte zdjelicu tako da vam se stražnjica istakne.
- > S izdisajem poput podvlačenja repa, što više rotirajte zdjelicu pod sebe, stižući petu o petu.
- > Ponovite 6 do 8 puta.

## 02 Žabica



- Ležite na trbuh, savijte i lagano raširite koljena, spojite tabane, glavu oslonite na dlanove.
- S udisajem podignite koljena od podloge.
- S izdisajem približavajte koljena dok su vam noge podignute.
- Ponovite 8 puta.



VAŽNO JE OSTATAK TIJELA OSTAVITI MIRNIM I FOKUSIRATI SE NA STEZANJE MIŠIĆA STRAŽNJICE, UNUTRAŠNOSTI BEDARA I DONJEG DIJELA LEĐA. TIJEKOM VJEŽBE NE SPUŠTATE KOLJENA.

## 03 Veslanje



- > Stanite s jednom nogom u laganom iskoraku, trup je lagano prema naprijed, stisnutim šakama ruke postavite ispred tijela.
- > Udahom povlačite ruke i tijelo prema natrag kao da stojeći veslate, spajajte lopatice.
- > Izdisajem se vratite u početnu poziciju, ravnih leđa i pruženih ruku.
- > Ponovite na svakoj nozi 6 do 8 puta.



PAZITE DA NAJVIŠE GURATE PETOM  
ISKORAČNE NOGE TAKO DA CIJELIM  
POKRETOM OSJEĆATE MIŠIĆE STRAŽNICE.  
PAZITE DA RAMENA OSTANU SPUŠTENA.



## 04 Jednonožni avion



- > Stanite na jednu lagano pogrčenu nogu, drugu podignite u visini kuka, tijelo je u produžetku odignute noge i ruke ispružite ispred tijela.



ZA POČETAK SE MOŽETE RUKAMA PRIDRŽAVATI O NEŠTO FIKSNO. VAŽNO JE OTVARATI I ZATVARATI KUK ZAJEDNO S NOGOM I TRUPOM KAKO BI SE STRAŽNJICA NOGE NA KOJOJ STOJITE MAKSIMALNO STEZALA. PAZITE DA VISINA GORNJE NOGE I TRUPA OSTANE NEPMIJIJENJENA.



- > Udahnite otvarajući kuk podignute noge, dok se noga i trup također rotiraju i prate pokret kukova.
- > Izdisajem zatvarate kuk i trup dok je noga na kojoj stojite nepomična.
- > Ponavljajte 6 puta na svakoj nozi.



## 05 Otisak petom



- > Kleknite na jednu nogu, drugu podignite ispruženu u produžetku kuka, dlanovima se oslonite na podlogu u širini ramena.
- > S udisajem zategnite taban, izravnajte trup i uvucite pupak.



PAZITE DA VAM VISINA ISPRUŽENE NOGE DOK TRAJE VJEŽBA OSTANE NEPROMIJENJENA. OSJETIT ČETE STEZANJE STRAŽNJIKA OBA KUKA JER JEDAN MIŠIĆ STEŽE U STATICI, A DRUGI U DINAMICI.

- > Izdahom spuštate bok savinute noge prema podu dok gornju nogu rotirate na van kao da petom želite ostaviti otisak na zidu, rotirajte glavu prema peti, dlanove ostavite na podu.
- > Ponovite 6 puta na svaku stranu.

## o6 Pauk



- > Oslonite se jednom nogom savinutom u koljenu na fiksiranu stolicu ili loptu naslonjenu na zid, druga je noga ispružena na podu, savinute ruke isprepletenih prstiju postavite iza glave.
- > S udisajem otvarajte laktove, spajajte lopatice i izdužite trup.



- Dok traje izdah što možete jače gurajte vaš oslonac u stranu, lagano savijajte trup u stranu i otvarajte kuk noge na kojoj stojite.
- Ponovite 8 puta svaku stranu.



**VAŽNO JE ZADRŽATI PRITISAK NA OSLONCU CIJELO VRIJEME TRAJANJA IZDISAJA JER ĆETE TADA BOLJE OSJEĆATI STRAŽNJICU NOGE NA KOJOJ STOJITE KAKO STEŽE. PAZITE DA VAM SE NE KLIŽE I DA JE OSLONCAC KOJI GURATE POTPUNO FIKSIRAN.**

## 07 Kosina



- > Lezite na leđa, ruke su ispružene uz tijelo, stopala spojenih peta oslonite na stolicu ili još bolje loptu.
- > Udahnite i ispružite noge, uvucite trbuh i spajajte lopatice.
- > S izdisajem se polagano odvajajte od poda stišćući oslonac vanjskim rubom tabana što jače, zatim podignite jednu nogu i pazite da kukovi čine liniju između ramena i koljena.
- > Sve ponovite 6 puta svakom nogom.



PAZITE DA VAM KUKOVI OSTANU U JEDNOJ RAVNINI. OSJEĆAT ĆETE SNAŽENJE STRAŽNICE I MIŠIĆA SA STRAŽNJE STRANE NATKOLJENICE. POČETNICIMA SAVJETUJEM DA VJEŽBU IZVODE S OBJE NOGE OSLOJENE.



## o8 Otvorena školjka

- Ležite bočno, savijenih ruku i isprepletenih dlanova iza glave, pogrčite noge u koljenu tako da pete, kuk i rame budu u istoj liniji.



- S udisajem otvarajte gornje koljeno što više možete.
- Izdisajem zatvorite nogu i stisnite koljena.
- Ponovite 8 do 10 puta svakom nogom.



PAZITE DA SU VAM STOPALA SPOJENA POPUT SPOJA NA ŠKOLJCI. DOK OTVARATE KOLJENO GURAJTE KUK LAGANO NAPRIJED KAKO BISTE BOLJE OSJETILI VAŽAN MIŠIĆ STRAŽNJICE S BOČNE STRANE. OSTATAK TIJELA OSTAJE NEPOMAKNUT.





## 09 Vjetrenjača



- > Sjednete na bok tako da vam jedna noga čini pravi kut u kuku i koljenu dok drugu nogu postavite što više savijenu iza sebe, ruke oslonite na pod u liniji vaše potkoljenice prednje noge.
- > Udisajem trup prebacite naprijed i stražnju nogu podignite držeći je u visini kuka.
- > Izdisajem podižući trup jednu ruku oslonite sada iza kuka, a drugu ispružite u ravnini ramena, istovremeno ispružite stražnju nogu te je pomičite preko boka ispred sebe sve dok ne sjednete na istostrani kuk.
- > Udisajem na isti način nogu, ruke i trup vratite u početni položaj.
- > Vježbu ponovite 4 puta svakom nogom.



TRUDITE SE DA VAM NOGA BUDE ISPRUŽENA I DA VAM BUDE DOVOLJNO VISOKO KAKO BISTE OSJEČALI MIŠIĆE GORNJE I BOČNE STRANE NOGE I TRUPA. KADA OVLADATE TEHNIKOM IZVOĐENJA, POJAČAJTE TEMPO POPUT VJETRENJAČE KOJA SE POČINJE VRTITI.



## 10 Kuka



- Lezite potrbuške, savijte noge u koljenima i zakvačite tabane jedan o drugi, savijene ruke oslonite na pod i glavu opustite na dlanove.
- Udisajem podignite noge otvorenih koljena od podloge, snažno opirite taban o taban kao da ih želite otkvačiti, te rukama simulirajte povlačenje uz podignutu glavu i ramena.
- Izdisajem vratite trup i ruke u početni položaj te otvorite ispružene noge visoko iza sebe.
- Ponavljajte 8 puta izmjenjujući tabane.



PAZITE DA PRI OVOJ VJEŽBI IMATE AKTIVAN TRBUH TAKO DA GURATE ZDJELICU U POD. NA TAJ NAČIN ĆETE JOŠ INTENZIVNIJE OSJEĆATI MIŠIĆE STRAŽNJIĆE, BOČNE STRANE BEDARA I LEĐA.

A ovo je surova realnost. Ženski spolni hormon, estrogen, povećava količinu enzima koji spremaju tjelesne masti i odgovoran je za oblik ženskog tijela, jer usmjerava masnoću u područje stražnjice, bedara i bokova. Žene imaju više enzima koji pohranjuju masti i veće masne stanice, brže nakupljaju masnoću i gube ju sporije od muškaraca. Muškarci pak, imaju više enzima koji oslobađaju masti, sporije ih nakupljaju, a brže gube.

**KONDICIONE VJEŽBE AGILNOSTI** Kako biste unutar jedne vježbe potaknuli pojačan rad srca i svih tjelesnih mišića, a posebno zadanu zonu, potrebno je vježbe izvoditi nešto dinamičnije. Pritom pazite da ispravno izvodite vježbu. Te su vježbe koordinacijski nešto zahtjevnije, jer u jedinici vremena pokrećete tijelo u više ravnina, mijenjate položaje, a mišići imaju kombinirane, prilično zahtjevene kontrakcije u statici i dinamici. Zvuči izazovno i zaista je tako. Početnicima savjetujem da izvode samo prve faze vježbi, sve dok ne osnaže potrebne mišiće. Starije osobe, oprez! Detaljno pročitajte upute i zadržite lagani tempo dok ne naučite izvedbu.

## 01 Upaljač



- > Lezite se na leđa, ruke su uz tijelo, savijene i spojene noge postavite na fiksni stolac ili loptu.
- > Udisajem spajajte lopatice i stišćite koljeno uz koljeno.

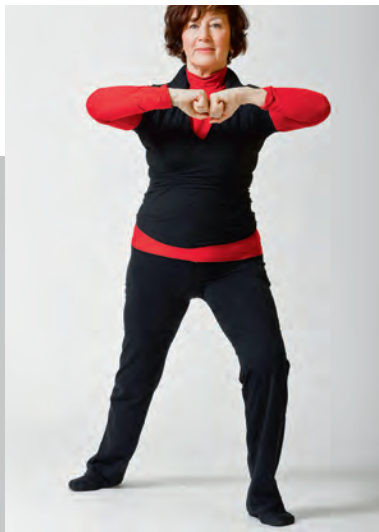


PRILIKOM ODGURIVANJA PAZITE DA VAM RAMENA Ostanu SPUŠTENA I DA SI ŠTO MANJE POMAŽETE RUKAMA. POKUŠAJTE SKOKOVE IZVODITI GURAJUĆI SE PUNIM TABANIMA KAKO BISTE OSJETILI SVE MIŠIĆE STRAŽNJE STRANE NOGU, A POGOTOVO STRAŽNJICE. ZA ONE NAPREDNIJE SAVJETUJEM DA POKUŠAJU ISTU VJEŽBU S JEDNOM NOGOM.

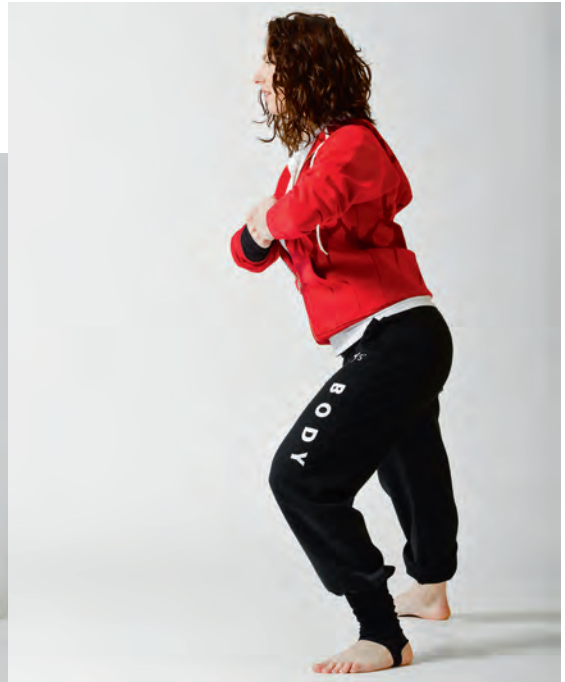


- > S izdisajem snažno izbacujte koljena i kukove prema gore dok su ramena, glava i ruke nepomični.
- > Ponavljajte 10 puta kontinuirano kao da bezuspješno želite upaliti upaljač.

## 02 Iskoraci u polukrugu



- > Oslonite se na jednu nogu dok je druga lagano savijena, ostatak tijela je ispružen sa savijenim rukama i spojenim šakama.
- > Udahnite i stižite šaku o šaku ispred prsne kosti.
- > Izdahom iskoračite savinutom nogom prema naprijed tako da spuštate kuk i prenosite težinu na tu nogu.



VAŽNO JE DA PRI ISKORACIMA IMATE KOLJENO U LINIJI STOPALA I DA VAM TRUP PRI KRETANJU NOGE OSTANE USPRAVAN. OSJEĆAT ČETE STEZANJE MIŠIĆA BEDARA, POGOTOVO STRAŽNJICE AKO IDETE DOVOLJNO DUBOKO NA ISKORAČNU NOGU. PAŽITE DA VAM JE DUŽINA ISKORAKA OPTIMALNA ZA POVRATNU FAZU U POČETNI POLOŽAJ.

- > Udahom se vratite u početni položaj stišćući ruke.
- > Tako izmjenjujete početni položaj s iskorakom pri čemu u pet iskoraka trebate opisati pola kruga i završiti iskorakom nogom unatrag.
- > Svakom nogom tako ponavljajte 4 puta.



## 03 Funkcionalni čučanj



- Stanite nešto šire od vaših kukova poravnatih stopala, uspravnog trupa i ruku uz tijelo.
- Dok udišete spajajući lopatice i stiščući stražnjicu, spuštajte polagano tijelo do dubokog čučnja i podižite ruke visoko iznad ramena.



- > S izdisajem se vraćate u početnu poziciju gurajući se petama od podloge.
- > Ponavljajte 8 do 10 puta.

PAZITE DA VAM KOLJENA OSTANU U RAVNINI STOPALA, DA VAM PETE OSTANU NA PODU I DA VAM BUDE RAVNA LINIJA OD RUKU PREKO RAMENA DO KUKOVA. TAKO ĆETE NAJBOLJE OSJEĆATI KAKO STRAŽNJICA MORA MAKSIMALNO RADITI DA PODIGNE TIJELO PREMA GORE.

## 04 Hodanje iz stražnjice



- > Sjednite na pod, ispružite noge i ruke postavite prirodno za pripremu hoda.
- > Udahnite stižući stražnjicu i gurajući prsa prema gore.
- > S izdisajem krenite pomicati kukove gore i naprijed i tako naizmjenično kako biste pomicali tijelo prema naprijed.
- > Pri hodu normalno izmjenjujte udisaje i izdisaje.
- > Nabrojite 50 komada.



ZA VRIJEME CIJELE VJEŽBE DRŽITE STRAŽNJICU STISNUTU I ŠTO STE BOLJE UTRENIRANI, IZMJENJUJTE POKRETE SVE BRŽE I BRŽE. OSJEĆAT ĆETE MIŠIĆE STRAŽNJICE I STRUKA. PAZITE DA VAM RAMENA OSTANU SPUŠTENA I DA TRUP OSTANE RELATIVNO USPRAVAN.



## 05 Klizeći korak



- > Stanite s osloncem više na jednu nogu, kao da se pripremate otklizati u stranu, ruke su slobodne.
- > S udisajem klizite s jednom nogom ispruženom bočno, dok trup spuštate prema dolje i ruke pomičete savijene jednu lagano naprijed, a drugu natrag.



OSJETIT ĆETE MIŠIĆE STRAŽNJICE OBIJU NOGU JER SE JEDNA AKTIVIRA U STATICI, A DRUGA U DINAMICI. PAZITE DA NOGA NA KOJOJ STOJITE OSTANE S KOLJENOM U LINIJI STOPALA. KADA OVLADATE TEHNIKOM UBRZAJTE TEMPO.

- > Izdahom se što brže možete vratiti u početni položaj i ispucajte nogu laganim skokom koja je malo prije klizala u visoki bočni položaj poput udarca u kik-boksu.
- > Svakom nogom ponovite 6 do 8 puta

## o6 Roštij



- > Legnete na trbuh, spojenih stopala i otvorenih koljena savijte noge, jednu ruku savijenu oslonite o dlan uz rame, drugu ruku ispruženu oslonite ispred tijela.
- > Udahom podignite savinute noge, prednju ispruženu ruku, prsa i glavu.

# BODY TEHNIKOM DO SAVRŠENOG TIJELA

Magistrica kineziologije Ana-Marija Jagodić Rukavina vodi Vas u svijet drugačijih, novih, zabavnih i pametnih vježbi za cijelu obitelj. Otkrite tajne mogućnosti vašeg tijela uz body tehniku – filozofiju i tjelovježbu ispred svog vremena.

## > VJEŽBE ZA RAVAN I NEODOLJIV TRBUH

U ovom ćete priručniku naći iscrpne upute vježbi za aktiviranje svih slojeva trbuha, dovoljno kalorijske potrošnje i zdravlje za vaše organske sustave i kralježnicu.

## > VJEŽBE ZA PRIVLAČNE I VITKE NOGE

Priručnik u kojem ćete naći rješenje za lijepe, sigurne i energične noge aktivirajući sve mišiće od stopala do kukova.

## > VJEŽBE ZA ČVRSTU STRAŽNJICU

Poboljšajte izgled i tonus stražnjice – jednog od najvažnijih mišića za zdravlje i funkciju koljena, kuka i leđa.

KOLEKCIJA "BODY TEHNIKOM DO SAVRŠENOG TIJELA":

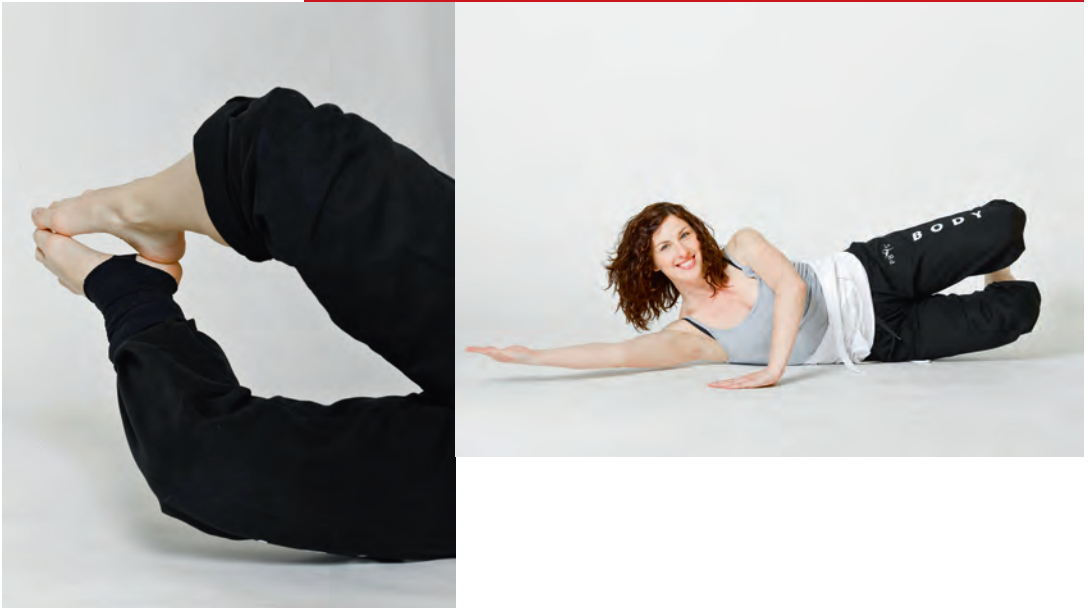


Dizajn: Studio Dogan  
Ulica grada Vukovara 35, Zagreb  
Tel. 01 6171 619  
info@studiodogan.hr



- > Izdisajem poput roštilja okrenite tijelo u jednoj osi tako da su vam stalno noge što više odignute od poda, koljena ostaju otvorena.
- > Ponavljajte 8 puta na svakoj strani.

VAŽNO JE DA SE TIJELO TIJEKOM CIJELE VJEŽBE DRŽI STABILNO U JEDNOJ LINIJI KAKO BI MIŠIĆI STRAŽNJIJE STALNO STATIČKI DRŽALI TEŽINU NOGU, A MIŠIĆI STRUKA I RUKE ROTIRALI TIJELO. IZVODITE VJEŽBU BEZ ZASTOJA I POVEĆAJTE TEMPO KAD OSJETITE DA STE ZA TO SPREMNI.



Nemate vremena za vježbanje? Znanstvena istraživanja dokazuju da više kratkih serija treninga jednako koristi vašem zdravlju i ljepoti kao i kontinuirani jednosatni trening. Čovjek bi u danu trebao imati dvije kratke 10-minutne aktivnosti. Koristite stepenice, brzo hodajte, igrajte se s djecom, obavljajte kućanske poslove malo žustrije. Činite bilo što od čega ćete se zadihati i što će vas zagrijati u kontinuiranom periodu od 10-ak minuta. Ako uz sve navedeno dodate i naš sklop vježbi od 10 do 30 minuta, ostvarili ste dnevnu potrebu za fizičkom aktivnošću. Samo pazite! Tako bi trebao izgledati svaki dan!



# Prevenirajte ozljede i povećajte sportske performanse!

**Visoko specijalizirana biodex testiranja i vježbe  
Pregled funkcionalnosti po zglobovima  
Sportska priprema vrhunskih sportaša i rekreativaca  
Individualni i grupni treninzi**



CENTAR SPORTSKE IZVRSNOSTI

Jurkovičeva 19, Zagreb | tel: +385 (0)1 4621 456 | fax: +385 (0)1 4622 560  
E-mail: [info@pbs.com.hr](mailto:info@pbs.com.hr) | [www.pbs.com.hr](http://www.pbs.com.hr)