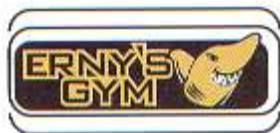


Erny's Gym


Program vježbanja




By Zoki & Ace ®

Prvi trening


• Zagrijavanje i Istezanje


Cardio Wave CARDIO WAVE		
		
Min	Level	Odmor
10	5-7	
Zagrijavanje može biti na bilo kojoj kardio spravi!		


Traka za trčanje TREADMILL		
		
Min	Level	Odmor
10	6-8	


Napomene:


• Prsa (pectoralis major er minor)


Potisak sa šipkom na ravnoj klupi BARBELL FLAT BENCH PRESS			
			
Br	Ser	Pon	Opterećenje
1.	4	10	20-30-40-50
Težine su samo primjer kako treba biti!			

Potisak sa šipkom na kosoj klupi INCLINE BENCH PRESS			
			
Br	Ser	Pon	Opterećenje
2.	4-5	10	20-30-40-50


Razvlačenje s bućicama na klupi DUMBBELL CHEST FLY			
			
Br	Ser	Pon	Opterećenje
3.	4-5	10	8-10-12-14


Razvlačenje na trenažeru stojeći STANDING CABLE CROSSOVER			
			
Br	Ser	Pon	Opterećenje
4.	4-5	12	15-20-25-30


Prevlačenje bućicom na klupi DUMBBELL PULLOVER			
			
Br	Ser	Pon	Opterećenje
5.	4-5	15	14-18-20-24

Razvlačenje na trenažeru PECTORAL MACHINE FLY			
			
Br	Ser	Pon	Opterećenje
6.	4-5	12	8-10-12-14

• Triceps (triceps brachii, extensor carpi)

Opružanje podlaktica sa čela LYING TRICEPS FRENCH PRESS			
			
Br	Ser	Pon	Opterećenje
1.	4-5	12	13-18-23-28


Opružanje podlaktica na saji STANDING TRICEPS PUSH DOWN			
			
Br	Ser	Pon	Opterećenje
2.	4-5	10	20-25-30-35

Jednoručno opružanje podlaktice SEATED DUMBBELL TRICEPS EXT.			
			
Br	Ser	Pon	Opterećenje
3.	4	12	6-8-10-8

Opružanje podlaktica na saji STANDING TRICEPS EXTENSION			
			
Br	Ser	Pon	Opterećenje
4.	4-5	15	25-30-35-40


• **Trbušnjaci** (*rectus abdominis, transversus abdominis., serratus anterior, obliquus exterior.*)

Trbušne kontrakcije na podu
ABDOMINAL CONTRACTIONS



Br	Ser	Pon	Opterećenje
1.	3-4	max	

Podizanje nogu na visećoj klupi
WEIGHTED HIGH LEG RAISE



Br	Ser	Pon	Opterećenje
2.	3-4	max	

Podizanje nogu na kosoj klupi
LYING INCLINE LEG RAISE



Br	Ser	Pon	Opterećenje
3.	3-4	max	

Podizanje trupa s opterećenjem
SIT-UP IN ROMAN BENCH




Br	Ser	Pon	Opterećenje
4.	3-4	max	5-10-15

Napomene:

Drugi trening

• **Zagrijavanje i Istezanje**

Cardio Wave
CARDIO WAVE



Min	Level	Odmor
10	5-7	

Traka za trčanje
TREADMILL




Min	Level	Odmor
20	6-9	

Napomene:


• **Leđa** (*Latissimus dorsi, m.rhomboideus, erector spinae, trapezius*)

Povlačenje na lat trenažeru iza glave
LAT PULLDOWN BEHIND NECK




Br	Ser	Pon	Opterećenje
1.	4-5	12	30-40-45-50

Povlačenje na prsa na lat trenažeru
LAT PULL DOWN TO THE FRONT




Br	Ser	Pon	Opterećenje
2.	4-5	12	30-40-50-50

Horizontalno veslanje na T trenažeru
SEATED HORIZONTAL ROW




Br	Ser	Pon	Opterećenje
3.	4-5	10	30-40-50-60

Veslanje s bućicom u pretklonu
ONE ARM DUMBBELL ROW




Br	Ser	Pon	Opterećenje
4.	3-4	10	14-16-20-22

Veslanje na trenažeru sjedeći
SEATED PULLEY ROW



Br	Ser	Pon	Opterećenje
5.	4-5	12	35-45-50-60


Opružanje trupa na kosoj klupi
LOWER BACK EXTENSION




Br	Ser	Pon	Opterećenje
6.	4	max	10?

Treći trening


• Zagrijavanje i Istezanje


Cardio Wave CARDIO WAVE		
		
Min	Level	Odmor
15	5-7	


Traka za trčanje TREADMILL		
		
Min	Level	Odmor
20	6-9	

Napomene:


• Noge (quadriceps femoris, biceps femoris, gluteus maximus, triceps surae)


Prinoženje na trenažeru sjedeći ADDUCTOR MACHINE			
			
Br	Ser	Pon	Opterećenje
1.	4-5	12	25-30-35-40


Odoženje na trenažeru sjedeći ABDUCTOR MACHINE			
			
Br	Ser	Pon	Opterećenje
2.	4-5	12	25-30-35-40


Opružanje potkoljenica na trenažeru LEG EXTENSION MACHINE			
			
Br	Ser	Pon	Opterećenje
3.	4-5	10	15-20-30-35


Pregib potkoljenica na trenažeru LYING MACHINE LEG CURL			
			
Br	Ser	Pon	Opterećenje
4.	4-5	10	10-15-20-25


Kosi nožni potisak INCLINE LEG PRESS			
			
Br	Ser	Pon	Opterećenje
5.	4-5	10	50-60-70-80

Horizontalni nožni potisak MACHINE SEATED LEG PRESS			
			
Br	Ser	Pon	Opterećenje
6.	4-5	10	-


Paralelni čučanj sa šipkom BACK PARALLEL SQUAT			
			
Br	Ser	Pon	Opterećenje
7.	4-5	8	30-40-50-60

Čučanj u iskoraku sa šipkom BARBELL LUNGE SQUAT			
			
Br	Ser	Pon	Opterećenje
8.	4-5	10	20-30-30-40

Zabacivanje nogu na sajli - klupa KNEELING CABLE HIP EXTENS.			
			
Br	Ser	Pon	Opterećenje
9.	4	10	10-15-20-25

Zabacivanje nogu na trenažeru STAND. MACHINE HIP EXTENS.			
			
Br	Ser	Pon	Opterećenje
10.	4	15	-

Zanoženje na trenažeru sa sajlom STAND. MACH. HIP EXTENSION			
			
Br	Ser	Pon	Opterećenje
11.	4	15	15-20-25-25

Pregib potkoljenice na trenažeru STANDING MACHINE LEG CURL			
			
Br	Ser	Pon	Opterećenje
12.	4	10	-

PROGRAM: Prikazan je primjer trenažnog programa (3 puta tjedno), npr. ponedjeljak, srijeda i petak. Unutar samog programa, navedeno je više vježbi, tj. u svakoj mišićnoj grupi ima više sličica s vježbama. Dovoljno je odabrati 3 vježbe za manje mišićne grupe (biceps, triceps, ramena), odnosno 4-5 vježbi za veće mišićne grupe (noge, leđa, prsa). Broj serija unutar svake vježbe može biti od 4-5, a broj ponavljanja od 6 (sa većim težinama) pa prema 12 ili 15 (sa manjim težinama). Poželjno je što češće mijenjati vježbe, znači ne raditi uvijek iste, jer promjenom vježbi postićete bolji rezultat. Težine (opterećenja) na spravama ćete prilagoditi svojim mogućnostima, ali preporučujemo da se i njih stalo mijenja, tj. povećava. Odmor između serija neka bude otprilike minutu i pol do dvije, a između vježbi i nešto više. Odmor neka bude aktivan a ne pasivan, tj. poželjno je istezanje mišićne grupe koju trenutno radite.

NAPOMENA: Imena vježbi su napisana na hrvatskom i engleskom jeziku, a plavom bojom su označene one vježbe koje bi se mogle raditi u jednom treningu. Znači, nemojte raditi sve vježbe od jednom jer ih ima puno! Postoji još veliki broj vježbi koje nisu stavljene na ovaj program. Svakako pokušajte što češće raditi osnovne vježbe (one sa dvoručnim utegom tj. šipkom) jer puno bolje razvijaju mišićnu masu. Izolirajuće vježbe s bućicama, na trenažerima i sa sajlama mijenjajte iz treninga u trening. Napominjem, ovo je samo jedan primjer kako bi trening trebao izgledati, a na Vama je da odlučite koliko puta tjedno možete i želite trenirati, i koji Vam je cilj zbog kojeg ste došli u teretanu.