



TRAINING BELLS

Program vežbi u vodi · 15 minuta

Kompletan program: 1 minut zagrevanja, 10 vežbi, 60 sekundi rada i 15 sekundi za promenu, zatim 1:30 smirivanja.

10

VEŽBI

60 s

RAD

15 s

PROMENA

15:00

UKUPNO

Pravila izvođenja

- Training Bells i podlaktice ostaju pod vodom tokom radnog dela pokreta.
- Pokret izvodite mirno i kontrolisano; veći otpor nastaje kada pokret ubrzate.
- Ramena ostaju opuštena, glava iznad vode, disanje prirodno.

Tačna satnica · 15 minuta

Držite se redosleda; vreme promene služi za mirno prebacivanje u sledeći položaj.

00:00-01:00	Zagrevanje	60 s	07:15-08:15	6. Veslanje	60 s rada
01:00-02:00	1. Potisak napred	60 s rada	08:15-08:30	Promena položaja	15 s
02:00-02:15	Promena položaja	15 s	08:30-09:30	7. Podizanje u stranu	60 s rada
02:15-03:15	2. Otvaranje grudi	60 s rada	09:30-09:45	Promena položaja	15 s
03:15-03:30	Promena položaja	15 s	09:45-10:45	8. Rotacija trupa	60 s rada
03:30-04:30	3. Biceps pregib	60 s rada	10:45-11:00	Promena položaja	15 s
04:30-04:45	Promena položaja	15 s	11:00-12:00	9. Potisak nadole	60 s rada
04:45-05:45	4. Triceps potisak	60 s rada	12:00-12:15	Promena položaja	15 s
05:45-06:00	Promena položaja	15 s	12:15-13:15	10. Trčanje rukama	60 s rada
06:00-07:00	5. Podizanje napred	60 s rada	13:15-13:30	Promena položaja	15 s
07:00-07:15	Promena položaja	15 s	13:30-15:00	Smirivanje	1 min 30 s

Zagrevanje: lagani pokreti ramenima i rukama pod vodom, bez forsiranja.

Smirivanje: sporiji pokreti, opuštena ramena i mirno disanje.

Vežbe 1-5

Položaj sprava držite pod vodom; prioritet su kontrola pokreta i pravilno držanje.

**1**

Potisak napred

Aktivira: grudi, ramena, triceps

60 s rada

Držite Training Bells ispred grudi, potpuno pod vodom. Potisnite obe ruke pravo napred, bez podizanja ramena, zatim ih kontrolisano vratite do grudi.

**2**

Otvaranje grudi

Aktivira: grudi, ramena

60 s rada

Ruke otvorite u stranu u visini grudi, sa blago savijenim laktovima. Kroz otpor vode približite ruke ispred grudi, pa ih polako vratite u otvoren položaj.

**3**

Biceps pregib

Aktivira: biceps

60 s rada

Laktove držite uz telo. Savijajte podlaktice prema ramenima kroz otpor vode, a zatim ih kontrolisano spustite bez zamaha.

**4**

Potisak unazad za triceps

Aktivira: triceps

60 s rada

Blago nagnite trup napred i držite laktove uz telo. Potisnite Training Bells unazad dok se ruke ne ispruže, pa se mirno vratite u početni položaj.

**5**

Podizanje ruku napred

Aktivira: ramena

60 s rada

Ruke su ispred tela i pod vodom. Podignite ih pravo napred do približno visine ramena, a zatim ih kontrolisano spustite.

Napomena: Ako osetite bol, vrtoglavicu ili nelagodnost, prekinite vežbu.

Intenzitet prilagodite sopstvenoj kondiciji; prvi put radite sporije i sa manjim otporom.

Vežbe 6-10

Položaj sprava držite pod vodom; prioritet su kontrola pokreta i pravilno držanje.



6

Veslanje

Aktivira: leđa, biceps

60 s rada

Ispružite ruke napred pod vodom. Povucite laktove unazad uz telo, približavajući rekvizite trupu, a zatim ponovo ispružite ruke.



7

Podizanje ruku u stranu

Aktivira: ramena

60 s rada

Držite ruke uz telo. Podignite ih u stranu kroz vodu do približno visine ramena, bez podizanja ramena prema ušima, pa ih polako spustite.



8

Rotacija trupa

Aktivira: core, trup

60 s rada

Držite Training Bells ispred tela pod vodom. Rotirajte trup kontrolisano ulevo i udesno, bez trzaja i bez preteranog pomeranja kukova.



9

Potisak nadole

Aktivira: ramena, leđa, triceps

60 s rada

Počnite sa rukama ispred tela. Potisnite Training Bells nadole prema butinama kroz otpor vode, zatim ih kontrolisano vratite u početni položaj.



10

Trčanje rukama

Aktivira: ramena, ruke, core

60 s rada

Naizmenično pomerajte ruke napred-nazad kao pri trčanju. Zadržite stabilan trup, prirodno disanje i ritam koji možete da kontrolišete.

Napomena: Ako osetite bol, vrtoglavicu ili nelagodnost, prekinite vežbu.

Intenzitet prilagodite sopstvenoj kondiciji; prvi put radite sporije i sa manjim otporom.