

TRAINING BELLS

Program vežbi u vodi · 10 minuta



Prikaz pravilnog položaja Training Bells rekvizita u vodi

Plan treninga

Brzi program za aktivaciju celog tela: 10 vežbi, 45 sekundi rada i 15 sekundi za promenu položaja.

10

VEŽBI

45 s

RAD

15 s

PROMENA

10:00

UKUPNO

Kako da koristite vodič

Program je organizovan tako da svaka vežba traje 45 sekundi, a zatim sledi 15 sekundi za mirnu promenu položaja.

- 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 · 10 minuta

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

00:00-00:45	1. Potisak napred	45 s rada	05:00-05:45	6. Veslanje	45 s rada
00:45-01:00	Promena položaja	15 s	05:45-06:00	Promena položaja	15 s
01:00-01:45	2. Otvaranje grudi	45 s rada	06:00-06:45	7. Podizanje ruku u stranu	45 s rada
01:45-02:00	Promena položaja	15 s	06:45-07:00	Promena položaja	15 s
02:00-02:45	3. Biceps pregib	45 s rada	07:00-07:45	8. Rotacija trupa	45 s rada
02:45-03:00	Promena položaja	15 s	07:45-08:00	Promena položaja	15 s
03:00-03:45	4. Potisak unazad za triceps	45 s rada	08:00-08:45	9. Potisak nadole	45 s rada
03:45-04:00	Promena položaja	15 s	08:45-09:00	Promena položaja	15 s
04:00-04:45	5. Podizanje ruku napred	45 s rada	09:00-09:45	10. Trčanje rukama	45 s rada
04:45-05:00	Promena položaja	15 s	09:45-10:00	Smirivanje i odlaganje rekvizita	15 s

Vežbe 1-5

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



1 Potisak napred

Aktivira: grudi, ramena, triceps

45 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

45 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.

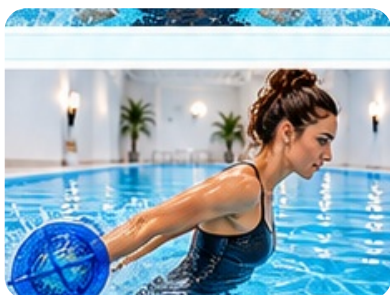


3 Biceps pregib

Aktivira: biceps

45 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

45 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

45 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

45 s rada

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

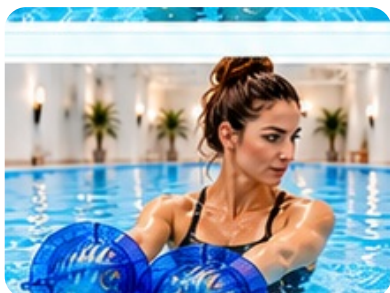


7 Podizanje ruku u stranu

Aktivira: ramena

45 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

45 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

45 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

45 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.