

Sadržaj

Uvod.....	1
O ovoj knjizi.....	2
Neobavezne pretpostavke.....	3
Kako je knjiga organizovana.....	3
Sličice korišćene u ovoj knjizi	5
Odakle početi	5

Deo I: Pre nego što uzmete teg u ruke..... 7

Poglavlje 1: Vežbanje s tegovima čitavog života	9
Vežbanje s tegovima za svakoga.....	9
Testiranje fizičke spremnosti i postavljanje ciljeva.....	10
Bezbednost kao uslov za uživanje u vežbanju.....	11
Izbor opreme za vežbanje.....	11
Izbor odgovarajućih vežbi, programa vežbanja i parametara treninga.....	12
Živeti zdrav život	13

Poglavlje 2: Terminologija i provereni koncepti vežbanja.....	15
Definisanje ključnih termina u vežbanju s tegovima.....	16
Zašto su bitna ponavljanja.....	17
Čemu služe serije	18
Pregled osnova programa vežbanja s tegovima.....	19
Zašto su važni odmor i oporavak	21
Vežbajte glavom.....	23
Organizovanje dugoročnog vežbanja: posmatranje na širem planu.....	24

Poglavlje 3: Testiranje snage, definisanje ciljeva i praćenje napretka.....	27
Testiranje snage i izdržljivosti	27
Postavljanje ciljeva radi postizanja uspeha	31
Praćenje napredovanja	33
Budite sve što možete.....	36

Poglavlje 4: Proučavanje alatki za vežbanje sa opterećenjem	39
Naviknite se na slobodne tegove	40
Korišćenje klupe	44
Ne plašite se mašina!	44
Vežbanje s rastegljivim gumenim trakama i oprugama.....	49

**Poglavlje 5: Kako da vam teg ne padne na nogu
(i ostali korisni saveti za bezbedno vežbanje)..... 51**

Nikad ne zaboravljajte savete za bezbedno vežbanje.....	51
Pažnja, pažnja: saveti za bezbedno vežbanje.....	55
Veština pomaganja	58
Najčešće povrede prilikom vežbanja sa opterećenjem	61
Lečenje povreda.....	62

Deo II: Vežbanjem stečena mudrost na delu..... 65

Poglavlje 6: Vežbanje kod kuće: napravite svoju teretanu 67

Dizanje tegova kod kuće	67
Opremanje kućne teretane	68
Kako da izaberete tegove.....	69
Investiranje u mašine za vežbanje.....	74
Kupovina traka ili opruga	75

Poglavlje 7: Vežbanje van kuće: teretane, instruktori i grupe 77

Osmelite se i učlanite u u teretanu.....	77
Kako izabrati teretanu.....	78
Kako pronaći instruktora.....	80
Rad u grupi: uvod u vežbanje.....	84
Pravila ponašanja za vežbanje u teretani	86

Poglavlje 8: Istina o istezanju 91

Šta i kada treba da istežete.....	91
Zašto volimo klasiku: klasično istezanje.....	93
Istezanje uz asistenciju	98
Proprioceptivna neuromišićna facilitacija	99
Aktivno izolovano istezanje.....	101

**Poglavlje 9: Izbegavanje uobičajenih grešaka prilikom vežbanja
sa opterećenjem 103**

Ne varajte na trbušnjacima	103
Veliki čučanj	104
Izvijanje leđa.....	105
Previše spuštene laktovi.....	106
Brzo povlačenje šipke	107
Visoko podignuta zadnjica	108
Preterivanje u veslanju	110
Nepravilno ustajanje s klupe.....	110
Mnogo pomoći – ili nedovoljno.....	111
Nonšalantno prenošenje tegova	113

Deo III: U koštac s vežbama 115**Poglavlje 10: Tumačenje uputstava za vežbe..... 117**

Usvajanje osnovnog gradiva.....	117
Upoznavanje s našom omiljenom terminologijom.....	120
Proučavanje tehnika disanja i njihova primena u vežbama.....	123

Poglavlje 11: Vežbe za leđne mišiće 125

Upoznavanje s mišićima gornjeg dela leđa.....	125
Program vežbanja gornjeg dela leđa.....	127
Izbegavanje grešaka u vežbama za gornji deo leđa.....	128
Kako da postanete stručnjak za vežbe gornjeg dela leđa.....	129
Upoznavanje s mišićima donjeg dela leđa.....	139
Uživanje u snažnom donjem delu leđa.....	140
Vežbanje donjeg dela leđa.....	141
Izbegavanje grešaka u vežbama za donji deo leđa.....	141
Kako da stručno izvodite vežbe za donji deo leđa.....	141

Poglavlje 12: Vežbe za mišiće grudi 145

Upoznavanje s grudnim mišićima.....	145
Uživanje u snažnim grudnim mišićima	146
Odličan program za vežbanje grudi	146
Izbegavanje grešaka pri jačanju mišića grudi	148
Kako da stručno izvodite vežbe za grudi.....	148

Poglavlje 13: Vežbe za mišiće ramena..... 161

Upoznavanje s mišićima ramenog pojasa.....	161
Uživanje u jakim mišićima ramena	162
Odličan program za vežbanje ramena	163
Izbegavanje grešaka u vežbama za ramena.....	164
Izvođenje vežbi za ramena	165

Poglavlje 14: Vežbe za mišiće ruku..... 175

Upoznavanje s mišićima ruku	175
Uživanje u snažnim rukama.....	176
Odličan program za vežbanje ruku.....	177
Izbegavanje grešaka u vežbama za ruke	178
Izvođenje vežbi za ruke.....	178

Poglavlje 15: Vežbe za trbušne mišiće 191

Upoznavanje s trbušnim mišićima	191
Uživanje u jakim trbušnim mišićima	193
Raskrстите s prošlošću: mitovi o vežbama za trbušne mišiće.....	193
Izbegavanje grešaka u vežbama za trbušne mišiće.....	195
Otkrivanje vežbi u ovom poglavlju.....	195

Poglavlje 16: Vežbe za mišiće zadnjice i nogu..... 203

Upoznavanje s mišićima zadnjice i nogu.....	203
Uživanje u jakom donjem delu tela.....	205
Odličan program za vežbanje donjeg dela tela.....	206
Izbegavanje grešaka u vežbama za donji deo tela.....	208
Vežbe za donji deo tela.....	209

Poglavlje 17: Vežbe za trup 229

Upoznavanje s mišićima stabilizatorima trupa.....	229
Uživanje u snažnom trupu.....	231
Odličan program za vežbanje trupa.....	231
Izbegavanje grešaka u vežbama za trup.....	232
Vežbe za trup.....	232

Deo IV: Sastavljanje programa vežbanja 241**Poglavlje 18: Osnovne vežbe za početak..... 243**

Sastavljanje programa vežbanja prema sopstvenim potrebama.....	243
Pregled osnovnih činilaca u programu vežbanja.....	246
Primeri programa vežbanja za početnike.....	248

Poglavlje 19: Skraćeno vežbanje za dane pune obaveza 253

Kako da izvučete maksimum iz skraćenog vežbanja.....	254
Šta sve treba da sadrži program za skraćeno vežbanje.....	254
Petnaestominutno vežbanje.....	255
Programi za desetominutno vežbanje.....	258

Poglavlje 20: Programi za trup radi dobre ravnoteže**i zdravih leđa 263**

Oprostite se od bola u leđima.....	264
Kako da procenite držanje tela.....	265
Kakve su koristi od dobrog držanja.....	266
Održavanje ravnoteže.....	266
Vežbanje joge, taj čija i čigonga.....	267
Specijalne vežbe za ravnotežu.....	267
Rekviziti za vežbe ravnoteže.....	270
Kombinovanje vežbi za leđa i ravnotežu.....	270
Primeri programa vežbanja za zdrava leđa i održavanje ravnoteže.....	271

Poglavlje 21: Isprobavanje naprednijih programa 273

Razvijanje programa vežbanja.....	273
Vežbanje po split sistemu.....	274
Napredne tehnike treniranja.....	281

Poglavlje 22: Programi za posebne kategorije vežbača..... 283

Saveti za vežbanje namenjeni deci i tinejdžerima.....	283
Vežbe sa opterećenjem u trudnoći i nakon porođaja.....	286
Treniranje velikih, divnih tela.....	288
Razvijanje i održavanje jakih kostiju.....	291
Tegovi i treće doba.....	291

Poglavlje 23: Joga i pilates za sticanje elastičnosti i koordinacije... 293

Upoznavanje s jogom i pilatesom.....	293
Kakve su koristi od joga i pilatesa.....	294
Mogu li joga i pilates da zamene vežbanje snage?.....	297
Ubacivanje joga i pilatesa u program vežbanja.....	297
Uronite u jogu.....	298
Upoznavanje s pilatesom.....	300

Deo V: Sve same desetke301**Poglavlje 24: Deset (dobro, jedanaest) stvari koje se mogu uraditi s rastegljivom trakom 303**

Prvo traka pa onda put pod noge!.....	303
Priprema za vežbanje s trakama.....	304
Čučanj s trakom.....	305
Nožni potisak u klečećem položaju s trakom.....	305
Podizanje spoljašnje strane butine s trakom.....	306
Potisak listom s trakom.....	308
Lat vučenje s trakom.....	309
Sklekovi s trakom.....	309
Jednoručni rameni potisak s trakom.....	310
Rotiranje ka spolja s trakom.....	311
Rotiranje ka unutra s trakom.....	312
Biceps pregib s trakom.....	313
Triceps opružanje s trakom.....	313

Poglavlje 25: Deset načina za dobar provod s loptom..... 315

Kako izabrati odgovarajuću loptu.....	315
Bezbedno vežbanje s loptama.....	316
Trbušnjaci s loptom.....	317
Marširanje na lopti.....	317
Kosi trbušnjaci s loptom.....	318
Istezanje na lopti.....	319
Daska na lopti.....	321
Sklekovi na lopti.....	321
Podizanje noge na lopti.....	321
Most na lopti.....	322
Ležanje na boku na lopti i podizanje spoljašnje strane butine.....	324
Ležanje na boku i podizanje lopte unutrašnjom stranom noge.....	325

Poglavlje 26: Deset stavova o dodacima ishrani, dijetama i zdravoj hrani	327
Zašto nas dodaci ishrani zbunjuju.....	327
Prekomerna upotreba suplemenata.....	328
Razotkrivanje proizvoda za sagorevanje masti na bazi hitina.....	329
Grativna komponenta mišića: kreatin.....	329
Razotkrivanje visokoproteinske tajne.....	330
Razvijanje mišića pomoću proteina	332
Zdrave energetske štanglice.....	332
Čokolada kao zdrava užina.....	334
Uživanje u raznovrsnoj integralnoj hrani	334
Kako izabrati organske proizvode.....	335
Indeks	337