

Kružni trening

Napisao Dusko Peric



Kružni trening je namenjen za one koji žele da poboljšaju pokretljivost, snagu i izdržljivost. Takodje kružni trening je odličan za početnike jer jedan trening obuhvata celo telo. Kružni trening se sastoji od nekoliko krugova sa 6 do 12 vežbi koje se izvode jedna za drugom. U svakom krugu jedna serija za svaku vežbu.

Pauze izmedju vežbi traju oko 30 sekundi ili ih uopšte nemojte praviti dok su pauze izmedju krugova 1-2 minuta. Vežbe koje se izvode su uglavnom osnovne, mada se može eksperimentisati tako što ćete raditi vežbe koje vam najbolje odgovaraju ali pri tome treba voditi računa da celo telo bude obuhvaćeno tim vežbama.

Takodje vrlo je bitno da ne postoje dve uzastopne vežbe koje forsiraju istu mišićnu grupu. Kružni trening se može izvoditi u teretani ali i kod kuće. Za početnike najbolje bi bilo da rade po 3 kruga na treningu a za iskusnije i izdržljivije vežbače preporučujem i do 6 krugova.

Sada ću navesti jedan primer kružnog treninga koji možete raditi kod kuće:

Pre treninga obavezno je zagrevanje

Jedan krug sadrži ove vežbe sledećim redosledom:

1. Zgibovi 10 ponavljanja
2. Čučnjevi 15 ponavljanja
3. Sklekovi 10 ponavljanja
4. Stojeće odizanje na prste 15 ponavljanja

Kružni trening

Napisao Dusko Peric

5. Propadanja uz pomoć stolice 10 ponavljanja
6. Trbusnjaci 20 ponavljanja

Kao što vidite trening se može odraditi bez ijednog tega ili mašine, koristi se samo težina tela.

Primer kružnog treninga u teretani:

Pre treninga obavezno je zagrevanje

Jedan krug sadrži ove vežbe sledećim redosledom:

1. Bench press 12 ponavljanja
2. Leg press 10 ponavljanja
3. Veslanje na donjem koturu 12 ponavljanja
4. Pregib za zadnju ložu 12 ponavljanja
5. Povlaćanje na lat mašini 10 ponavljanja
6. Military press 10 ponavljanja
7. Triceps ekstenzija 12 ponavljanaj
8. Biceps pregib dvoručnim tegom 10 ponavljana
9. Podizanje nogu na vratilu 10 ponavljanja