

Plan vežbi sa šipkom



Dvanaest vežbi za celo telo, podeljenih na dva nivoa i raspoređenih kroz četiri nedelje. Sve se rade samo šipkom i trakom.

2 nivoa

12 vežbi

4 nedelje

Bez dodatne opreme

VODIČ UZ PROIZVOD

Traka za vežbanje sa šipkom

Model Pilates Studio SF-18 · šipka 92 cm · traka 80 cm · guma i aluminijum

Uz ovaj vodič ide i zaseban PDF sa planom ishrane za četiri nedelje.

Jedan trening znači svih šest vežbi tog nivoa, redom, sa kratkom pauzom između serija. Prve dve nedelje radite Nivo 1 i učite pokret, druge dve prelazite na Nivo 2. Ceo trening traje između dvadeset i trideset minuta, zajedno sa zagrevanjem i istezanjem.



Bezbednost pre svega

Pre svakog treninga pregledajte traku — ako primetite pukotinu, zasek ili istanjeno mesto, ne vežbajte. Nikada ne puštajte šipku dok je traka zategnuta i ne vežbajte sa trakom u visini lica. Ako osetite bol, prekinite vežbu.



Kako se dozira otpor

- **Širina stava je vaš regulator.** Što su stopala šire razmaknuta na traci, traka je zategnutija i otpor je veći. Uži stav znači lakšu vežbu.
- **Traka se gazi sredinom stopala,** nikada vrhom prstiju — tako ne može da isklizne tokom pokreta.
- **Hvat na šipci u širini ramena** je polazna tačka za većinu vežbi. Širi хват više uključuje ramena, uži ruke.

- **Otpor je dobro podešen** kada poslednja dva ponavljanja u seriji budu teška, ali ih izvedete bez trzaja i bez zadržavanja daha.
- **Disanje:** izdah na naporu (kad vučete ili gurate), udah pri vraćanju u početni položaj. Nikada ne zadržavajte dah.

Zagrevanje — pet minuta pre svakog treninga

Vežba	Trajanje	Na šta pazite
Hodanje u mestu	60 s	Podignite kolena do visine kukova, ruke prate ritam
Kruženje ramenima	30 s	Prvo unazad, pa unapred, laganim tempom
Kruženje kukovima	30 s	Šake na kukovima, stopala u širini ramena
Zamasi rukama	45 s	Ispred grudi pa u stranu, bez trzaja
Poluvučunjevi bez šipke	45 s	Spuštate se do pola dubine, peta na podu
Iskoraci u mestu	60 s	Naizmenično levom pa desnom nogom, kontrolisano

Nedeljni raspored

Između dva treninga ostavite bar jedan dan pauze. Ako vam više odgovaraju drugi dani, slobodno ih pomerite — važno je samo da treninzi ne budu dva dana zaredom.

Dan	Tri treninga nedeljno	Četiri treninga nedeljno
Ponedeljak	Trening	Trening
Utorak	Odmor ili šetnja	Odmor ili šetnja
Sreda	Trening	Trening
Četvrtak	Odmor ili šetnja	Odmor ili šetnja
Petak	Trening	Trening
Subota	Odmor	Trening
Nedelja	Odmor	Odmor

Napredovanje kroz četiri nedelje

Nedelja	Nivo	Serije	Šta je fokus
1	Nivo 1	2 serije	Učite pokret. Radite lakšim otporom nego što možete — cilj je tehnika, ne umor.

Nedelja	Nivo	Serije	Šta je fokus
2	Nivo 1	3 serije	Isti pokreti, jedna serija više. Proširite stav za nijansu da otpor poraste.
3	Nivo 2	2–3 serije	Prelazite na složenije vežbe. Prvi trening uradite sa dve serije, ostale sa tri.
4	Nivo 2	3 serije	Spuštanje tereta usporite na tri sekunde. Isti broj ponavljanja postaje osetno teži.



Nivo 1 — početnik • nedelje 1 i 2

Šest osnovnih pokreta koji zajedno pokrivaju noge, leđa, grudi, ramena, ruke i trup. Pauza između serija je 45 do 60 sekundi.

1

Čučanj sa šipkom

RADI NA: NOGE I ZADNJICA

Početni položaj

Stanite sredinom stopala na traku, stopala u širini kukova. Šipku držite ispred butina, hvat u širini ramena.

Izvođenje

1. Udahnite i spustite kukove unazad, kao da sedate na stolicu iza sebe.
2. Kolena prate pravac stopala, kičma ostaje prava, pogled napred.
3. Izdahnite i vratite se u uspravan stav, stiskajući zadnjicu na vrhu pokreta.

3 serije x 10–12 ponavljanja • pauza 45–60 s

Savet: Peta ostaje na podu celo vreme. Ako se odiže, spuštajte se pliće — dubina dolazi sama za nedelju dana.

2

Veslanje

RADI NA: LEĐA, ZADNJA STRANA RAMENA I BICEPS

Početni položaj

Stanite na traku, blago savijte kolena i nagnite trup napred oko trideset stepeni, ravnih leđa. Šipka visi ispred kolena.

Izvođenje

1. Povucite šipku ka donjem delu stomaka, laktovi klize tik uz telo.
2. Na kraju pokreta stisnite lopatice jednu ka drugoj i zadržite pola sekunde.
3. Kontrolisano vratite šipku nadole, ali ne opuštajte traku do kraja.

3 serije x 10–12 ponavljanja • pauza 45–60 s

Savet: Vučete laktovima, ne šakama. Vrat ostaje u produžetku kičme — ne dižite pogled ka gore.

3

Biceps pregib

RADI NA: PREDNJA LOŽA NADLAKTICE

Početni položaj

Uspravan stav na traci, šipka u visini butina, dlanovi okrenuti napred, laktovi uz rebra.

Izvođenje

1. Savijajte laktove i podižite šipku ka ramenima, bez pomeranja nadlaktica.
2. Zadržite kratko u gornjem položaju, gde je otpor najveći.
3. Spuštajte polako, brojeći do tri, sve do potpuno ispruženih ruku.

3 serije x 12 ponavljanja · pauza 45 s

Savet: Ako morate da se njišete trupom da biste podigli šipku, otpor je prevelik — suzite stav.

4

Potisak iznad glave

RADI NA: RAMENA I TRICEPS

Početni položaj

Stanite na traku, šipku držite u visini ključne kosti, hvat malo širi od ramena.

Izvođenje

1. Izdahnite i potisnite šipku pravo naviše, dok se laktovi skoro ne isprave.
2. Rebra držite spuštenu, a stomak lagano uvučen, da donja leđa ostanu neutralna.
3. Udahnite i vratite šipku nazad u visinu ključne kosti.

3 serije x 10 ponavljanja · pauza 60 s

Savet: Stisnite zadnjicu tokom celog pokreta. To sprečava izvijanje u krstima, najčešću grešku kod ove vežbe.

5

Rumunsko mrtvo dizanje

RADI NA: ZADNJA LOŽA BUTA, ZADNJICA I DONJA LEĐA

Početni položaj

Stopala u širini kukova na traci, kolena blago savijena, šipka ispred butina.

Izvođenje

1. Gurajte kukove unazad i spuštajte šipku klizeći je niz prednju stranu nogu.
2. Leđa ostaju prava; spuštajte se dok ne osetite istezanje zadnje lože buta.
3. Izdahnite i vratite se uspravno, gurajući kukove napred.

3 serije x 10 ponavljanja · pauza 60 s

Savet: Ovo nije čučanj — kolena se skoro ne savijaju dodatno. Ceo pokret vode kukovi.

6

Rotacija trupa

RADI NA: KOSI TRBUŠNI MIŠIĆI

Početni položaj

Stanite bočno, jednim stopalom na kraj trake. Šipku držite sa obe ruke pored kuka sa strane na kojoj je stopalo.

Izvođenje

1. Vodite šipku dijagonalno naviše, preko tela, ka suprotnom ramenu.
2. Pokret dolazi iz trupa, ruke ostaju blago savijene i ne vuku same.
3. Kontrolisano se vratite u početni položaj, pa ponovite sve na drugu stranu.

3 serije × 10 ponavljanja po strani · pauza 45 s

Savet: Kukovi se okreću zajedno sa trupom. Ako ostanu ukočeni, opterećenje pada na kolena.



Nivo 2 — napredniji · nedelje 3 i 4

Iste mišićne grupe, ali kroz složenije pokrete: jedna noga ili ruka umesto dve, i kombinacije koje spajaju dve vežbe u jednu. Pauza između serija je 60 sekundi.

7

Iskorak sa šipkom

RADI NA: NOGE, ZADNJICA I STABILIZACIJA

Početni položaj

Prednje stopalo na traci, zadnja noga korak unazad na prstima. Šipku držite ispred butina.

Izvođenje

1. Spuštajte zadnje koleno ka podu dok oba kolena ne budu savijena oko devedeset stepeni.
2. Trup ostaje uspravan, težina na peti prednje noge.
3. Odgurnite se prednjom petom nazad u početni položaj. Uradite sva ponavljanja na jednoj nozi, pa promenite.

3 serije × 8–10 ponavljanja po nozi · pauza 60 s

Savet: Ako gubite ravnotežu, skratite korak i zadržite pogled na jednoj tački ispred sebe.

8

Čučanj sa potiskom

RADI NA: CELO TELO — NOGE, RAMENA I TRUP

Početni položaj

Stanite na traku, stopala u širini kukova, šipka u visini ključne kosti.

Izvođenje

1. Spustite se u čučanj, držeći šipku uz grudi.
2. Dok se podižete, nastavite pokret naviše i potisnite šipku iznad glave.
3. Spustite šipku nazad u visinu grudi i odmah krenite u sledeće ponavljanje.

3 serije x 8–10 ponavljanja · pauza 60 s

Savet: Potisak počinje čim se ispravite — to je jedan tečan pokret, a ne dva odvojena.

9

Veslanje jednom rukom

RADI NA: LEĐA, UZ ISPRAVLJANJE RAZLIKE IZMEĐU STRANA

Početni položaj

Stanite jednim stopalom na traku, trup nagnut napred, šipku uhvatite jednom rukom po sredini.

Izvođenje

1. Povucite šipku ka kuku sa strane ruke koja radi, lakat klizi uz telo.
2. Stisnite lopaticu na kraju pokreta, bez okretanja ramena ka gore.
3. Kontrolisano spustite i uradite sva ponavljanja, pa promenite ruku.

3 serije x 10 ponavljanja po ruci · pauza 60 s

Savet: Slabija strana uvek radi prva, a jača strana radi isti broj ponavljanja — tako se razlika smanjuje.

10

Prednje podizanje sa zadržskom

RADI NA: PREDNJA STRANA RAMENA

Početni položaj

Uspravan stav na traci, šipka ispred butina, ruke ispružene, hvat u širini ramena.

Izvođenje

1. Podignite ispruženu šipku napred do visine ramena.
2. Zadržite dve sekunde u gornjem položaju, bez podizanja ramena ka ušima.
3. Spuštajte polako, brojeći do tri.

3 serije x 10 ponavljanja · pauza 60 s

Savet: Ne dižite šipku iznad visine ramena. Više od toga ne dodaje ništa, a opterećuje zglobov ramena.

11

Triceps ekstenzija iznad glave**RADI NA:** ZADNJA LOŽA NADLAKTICE

Početni položaj

Stanite na traku, podignite šipku iza glave tako da su laktovi savijeni i usmereni ka gore.

Izvođenje

1. Ispravljajte laktove i podižite šipku iznad glave, bez pomeranja nadlaktica.
2. Laktovi ostaju blizu glave celo vreme.
3. Polako savijte laktove i vratite šipku iza glave, do prijatnog istezanja.

3 serije x 10–12 ponavljanja · pauza 60 s**Savet:** Ako vam je neudobno u ramenima, uhvatite šipku šire — pokret odmah postaje prirodniji.

12

Pilates „stoti” sa šipkom**RADI NA:** DUBOK TRBUŠNI ZID

Početni položaj

Ležite na leđa, prebacite traku preko stopala i podignite noge tako da su kolena savijena pod pravim uglom. Šipku držite ispruženim rukama iznad butina.

Izvođenje

1. Podignite glavu i ramena od poda, pogled usmerite ka kolenima.
2. Ispruženim rukama pravite male brze zamahe gore-dole, sa malom amplitudom.
3. Udahnite tokom pet zamaha, izdahnite tokom sledećih pet — to je jedan ciklus.

2 serije x 10 ciklusa · pauza 60 s**Savet:** Donja leđa ostaju prislonjena uz pod. Ako se odižu, privucite kolena bliže grudima.**Istezanje — pet minuta posle treninga**

Istezanje	Trajanje	Kako
Zadnja loža buta	30 s po nozi	Sedeći, jedna noga ispružena, blago se nagnjete ka stopalu
Prednja loža buta	30 s po nozi	Stojeći, privučete petu ka zadnjici, kolena jedno uz drugo
Grudi i prednja ramena	30 s	Ruke spojite iza leđa i lagano ih podignite
Leđa — mačka i krava	45 s	U položaju na četvorke naizmenično grbite i uvijate leđa
Triceps	20 s po ruci	Lakat iza glave, drugom rukom lagano pritisnete nadole
Bočno istezanje trupa	20 s po strani	Stojeći, ruka preko glave, nagnjete se u suprotnu stranu

Dnevnik treninga

Označite svaki obavljen trening. Četiri polja u nedelji su gornja granica, tri su sasvim dovoljna — popunjeno polje znači obavljen trening, ne savršen trening.

	Pon	Uto	Sre	Čet	Pet	Sub	Ned
Nedelja 1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nedelja 2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nedelja 3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Nedelja 4	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Posle četvrte nedelje krenite ponovo od Nivoa 2, ali sa širim stavom na traci. Isti pokreti sa većim otporom su sledeći korak — nove vežbe nisu potrebne.

Napomena. Ovaj vodič je informativnog karaktera i ne predstavlja medicinski savet, dijagnozu ni terapiju, niti zamenjuje rad sa fizioterapeutom ili licenciranim trenerom. Ako imate povredu, bol u kičmi, zglobovima ili ramenima, povišen krvni pritisak, oboljenje srca, ako ste trudni ili se oporavljate od operacije — posavetujte se sa lekarom pre nego što počnete da vežbate. Osobe mlađe od 18 godina neka vežbaju uz nadzor odrasle osobe. Pre svakog treninga pregledajte traku i spojeve; oštećenu traku ne koristite. Prekinite vežbanje i obratite se lekaru ako osetite bol, vrtoglavicu, nedostatak vazduha ili bol u grudima. VibeMarket ne snosi odgovornost za povrede nastale nepravilnom ili nenadziranom upotrebom sprave.