

Super-zabavan trening za dvoje

Za vas sam osmislio poseban trening u paru koji možete napraviti s bilo kim, bilo gdje i bilo kada. Potrebna vam je samo dobra volja i tridesetak minuta

Vježbanje u paru može biti izuzetno motivirajuće i zabavno, naročito ako vježbate s osobom koja ima slične fitness ciljeve kao i vi. Idealno je za prijateljice, sestre i parove. Osoba s kojom vježbate vam može biti podrška kada vam to najviše zatreba. Kao i vi njoj. Stoga, zgrabite frendicu, dečka ili muža i isprobajte ovaj funkcionalni trening za cijelo tijelo.

Ova kombinacija vježbi je specifična po tome što aktivira mišiće gotovo cijelog tijela, gradi odličnu kondiciju za svakodnevne životne izazove i potiče super-efikasno sagorijevanje masnoće za vrijeme treninga, pa čak i nekoliko sati nakon treninga. Ukoliko nemate dovoljno motiviranog partnera ili partnericu, povežite se s jednom od cura na Femini!

Prije nego što započnete trening, pročitajte članak o tome kako pripremiti tijelo za vježbanje ([Temeljita priprema tijela za vježbanje](#)), kao i članak s uputama za ovakav trening ([Moj funkcionalni fitness 2 - vježbe](#)). Ukoliko ste iskusna vježbačica i želite malo žešći trening, umjesto odmaranja između vježbi, 10 sekundi što brže otrčite (sprint) i navalite na iduću vježbu.

Kao i kod svakog programa vježbanja, treba napomenuti da vježbate samo ukoliko nemate zdravstvenih problema ili bolova. Vježbanje u prirodi ima puno dobrobiti za cjelokupno psihofizičko zdravlje i izvanredan je izazov za cijelo tijelo. Uz to, pažljivo, svjesno vježbanje na nestabilnoj površini (trava) pomaže poboljšati balans tijela i propriocepciju. Osim toga, jača skočne zglobove i koljena. Spremni?

Vježba 1. Lunge dance

Stanite nasuprot svoga partnera i primite ga za ruku (položaj 1). Zatim iskoračite lijevom nogom unatrag i spustite koljeno prema zemlji (položaj 2). Vaš partner pritom iskoračuje lijevom nogom unaprijed. Pri vraćanju u početni položaj izdahnite. Zatim iskoračite lijevom nogom unaprijed prema partneru (položaj 3), dok on(a) iskoračuje lijevom nogom unatrag. Ponovite deset puta. Zatim primite partnera za drugu ruku i ponovite vježbu deset puta u tom položaju. Ukoliko vam ovo bude prelagano, neka jedan od vas zatvori oči. Na taj način u isto vrijeme poboljšavate i propriocepciju.

Uživajte u plesu!

Vježba 2. Hi-5 plank

Stanite u početni (plank) položaj i ustabilite tijelo. Stegnite trbušne mišiće. Dlanovi se nalaze ispod ramena, a leđa su ravna. Ostanite u tom položaju tri sekunde. Zatim polako rotirajte trup prema vašem partneru i pljesnite dlanovima (položaj 2). Tu se zadržite tri sekunde. Vratite se u početni položaj. Ponovite pet puta. Zatim zamijenite mjesto s partnerom i ponovite vježbu pet puta.

Vježba 3. Half-burpee run

Vrijeme je da se zapušete! Iz početnog položaja poskočite u položaj 2. Leđa su pritom ravna, koljena lagano svinuta, a stražnjica je u zraku. Zatim poskočite natrag u početni položaj. Nakon toga otrčite oko vašeg partnera, dok on(a) stoji na mjestu. Kada se ponovo nađete u početnom položaju, ponovite cijelu vježbu, s tim da ovaj put vaš partner trči oko vas. Izmjenjujte se. Ponovite pet puta.

Vježba 4. Towel steal

Uzmite ručnik i zamotajte ga u spiralu tako da izgleda kao uže. Čvrsto držite jedan kraj ručnika, a drugi kraj dajte partneru. Cilj vježbe je navlačiti ručnik i ne dopustiti drugoj osobi da vam ga otme. Pritom nema trzanja, nego samo povlačite ručnik prema sebi i navlačite ga lijevo-desno (položaj 1). Napravite tri runde od 30 sekundi, s desetak sekundi odmora između rundi. Tko pobijedi, plaća piće (u ovom slučaju zeleni čaj)! Čestitajte partneru (slika 2).

Želim vam zabavan trening! Moja cura i ja smo se lijepo zabavili snimajući ove slike za vas.

Dragan Šurlan

Psiholog i trener

Fitness Bootcamp

www.ZagrebBootcamp.com