

Idemo,

step step jump!

ili kako vježbati ...

u zatvorenom prostoru, bez sprava i pomagala,
nekoliko minuta dnevno te postati i **ostati** zdrava osoba.

PREDAVAČ: Alen Duka



Pozdrav, ja sam...



Alen



KAIDO



Mala škola
borilačkog umijeća

Alen Duka



Kaido je

tjelesna aktivnost i **borilačko umijeće**

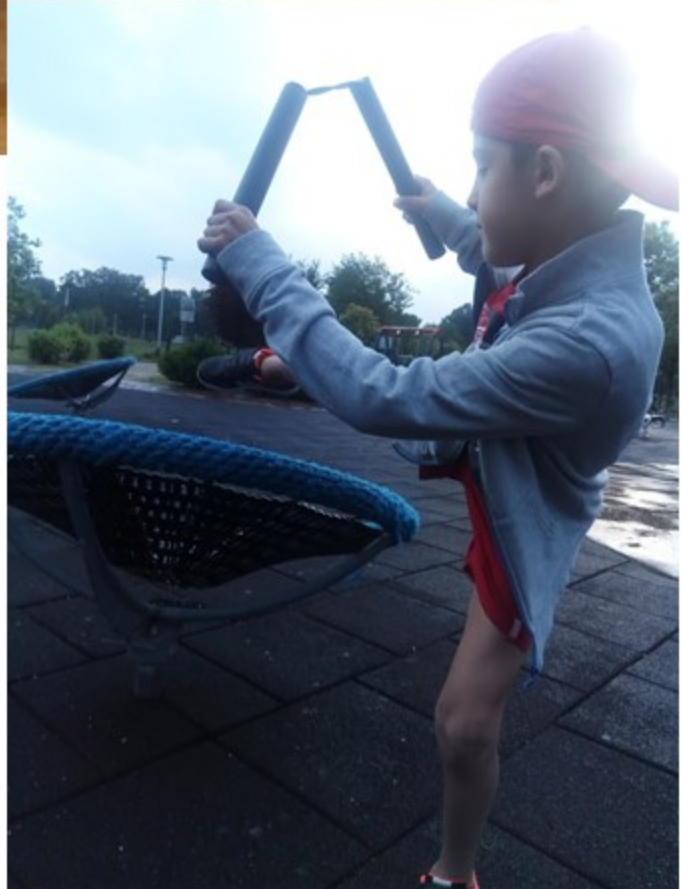
koje se poboljšava medicinskim spoznajama 21. stoljeća.

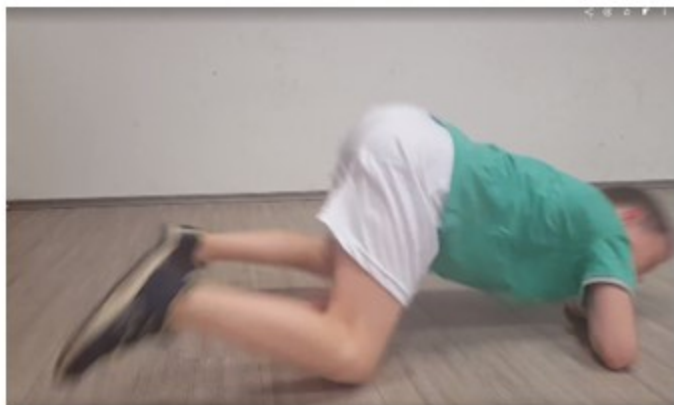
Vježba se u **5 država**: Slovenija, Bosna i Hercegovina, Njemačka, Gvatemala i Hrvatska.

148 djevojčica i dječaka je prošlo kroz treninge

i to samo u Zagrebu. Klub ima **12 majstora** borilačkog

umijeća. **32 roditelja** su polagala za pojaseve.





Vježbanje
nije samo
tjelesni
napor ...



već zadovoljstvo
pokušaja i
promašaja





TJELOVJEŽBA I ZDRAVLJE

- Čak i kratkim svakodnevnim vježbanjem možemo drastično **unaprijediti zdravlje** i preventivno djelovati na organizam.
- Tijekom vježbanja smanjuje se nivo kortizola, takozvanog „hormona stresa“, a povećava se nivo endorfina, zaslužnog za osjećaj sreće. Potvrđeno je da redovito vježbanje **smanjuje stres** i olakšava borbu s postojećim stresom.
- Također, vrlo bitno za učeničku/studentsku populaciju, vježbanje potiče **obnavljanje stanica mozga** i pozitivno utječe na rad onih dijelova mozga koji su zaduženi za pamćenje i učenje.
- Kao što svi već znamo, redovito vježbanje troši kalorije te se tako utječe na **smanjenje tjelesne težine** i na pretilost, a isto tako djeluje na ubrzanje metabolizma i usporavanje taloženja masnih naslaga.

• *Cit: Marko Prahović VODIČ ZA FITNES TRENING STUDENATA*

UČENIČKI ŽIVOT I TJELESNA AKTIVNOST

- **Tranzicija iz kasne adolescentske dobi u zrelo doba bilježi najveći pad fizičke aktivnosti.** Istraživanje je pokazalo je da studenti s početkom studiranja postaju sve neaktivniji, najčešće pod izgovorom velikih obveza koje im nameće sam studij, a poznato je da (se) nakon dulje pasivnosti **vrlo se teško stvara navika tjelesnog vježbanja.**
- Stoga je odlazak na studij ključno razdoblje kad bi trebalo utjecati na zadržavanje navika vezanih za tjelovježbu stečenih u adolescentskoj dobi.
- Iz toga proizlazi i **stres na koji učenici/studenti različito reagiraju.** Povećava se konzumacija brze i **loše hrane**, prelazi se u „**sjedeći**“ način života, a s približavanjem ispitnih rokova studenti sve više vremena provode nad knjigom, a sve manje na otvorenom. Polako, gotovo neprimjetno se mijenjaju prioritete te se na taj način stječu vrlo loše navike koje su ujedno i štetne za organizam, a nažalost **ostaju za cijeli život**, i vrlo teško se mijenjaju.

• *Cit: Marko Prahović VODIČ ZA FITNESS TRENING STUDENATA*

FAZE TRENIRANJA

- faza anatomske adaptacije
 - > prilagodba vježbama i/ili spravama
- faza hipertrofije
 - > rastu na mišići
- faza mišićne definicije
 - > bildamo



Disanje



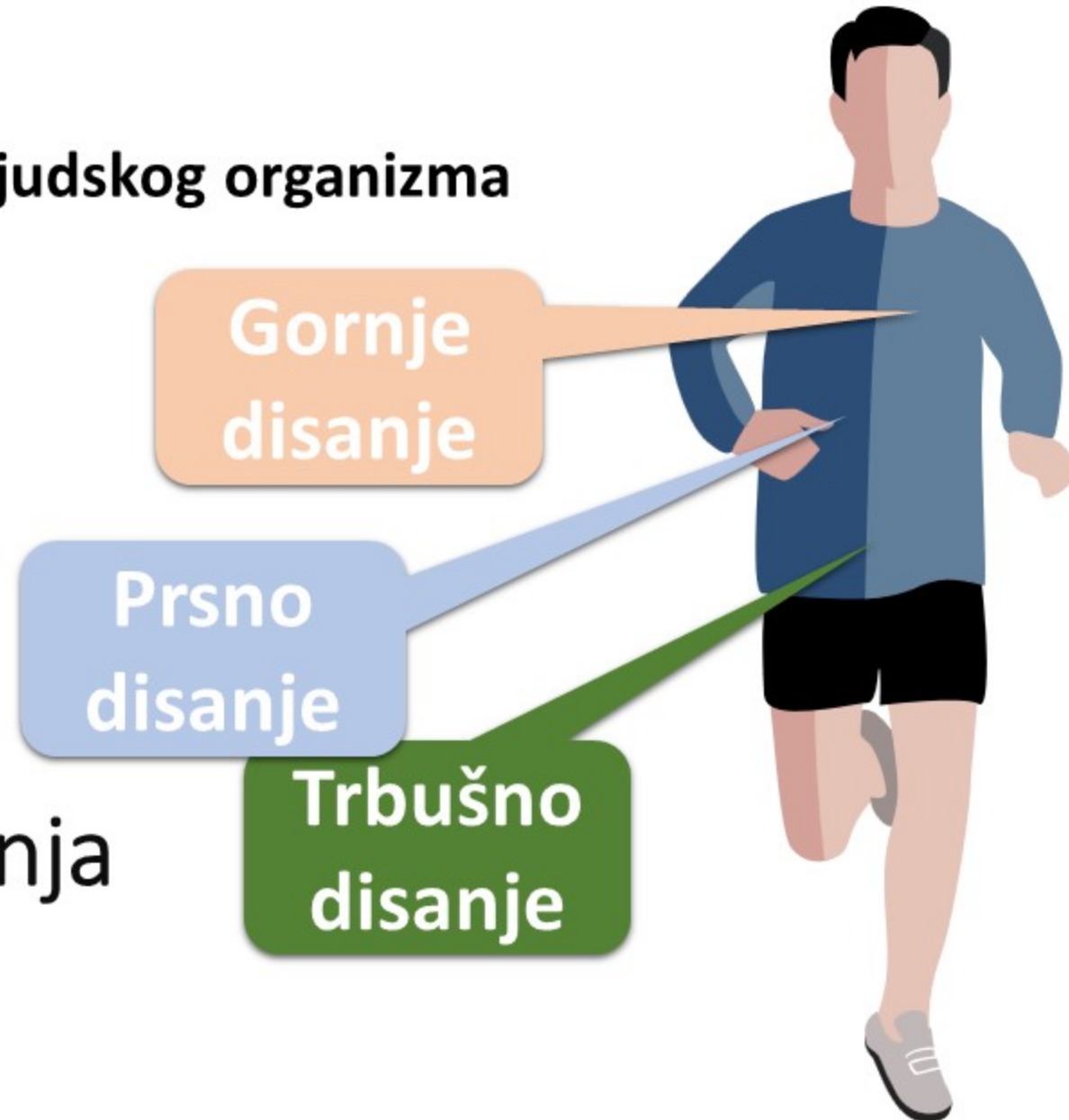
ZA POČETAK ...

- Izbrojite udisaje u minuti.
- Sve preko 12 je previše.
- Dnevno dišemo 23.000 puta
- $12 \text{ udisaja} \times 0,5 \text{ litre zraka} = 6 \text{ L zrak / minuta}$

O DISANJU

- **Disanje je najvažniji životni proces ljudskog organizma**
- **Prosječan čovjek**
 - bez hrane može živjeti oko tri tjedna,
 - bez vode oko tri dana,
 - no bez kisika samo tri minute.

Vrste disanja



VJEŽBAMO

Pripremi se!

Prati pokrete s ekrana,
ako se umoriš, stani pa kreni
opet.



Preporuka

Naučiti
trbušni način disanja,
jer tek tada možemo
disanjem polučiti puni učinak.





Pripremi se za ...





Savjet

Svi imamo
strah od nastupa i
tjelesne aktivnosti.

Puzanje i palačinkanje







Preporuka

Program 1
vježbati
10 minuta dnevno

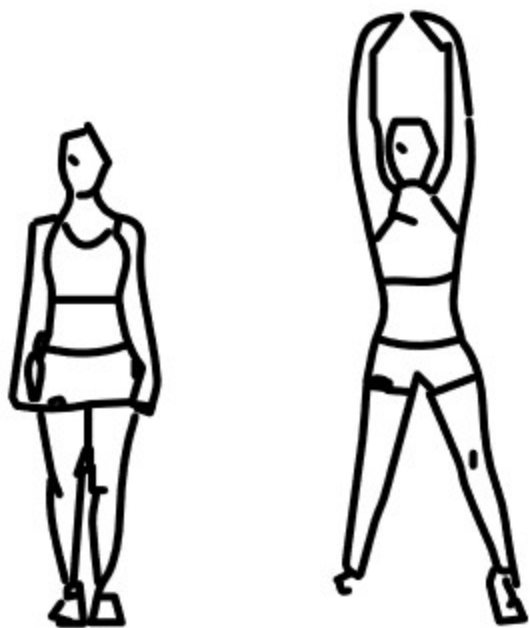
Visoki koraci



Duboki koraci



Skakutanje



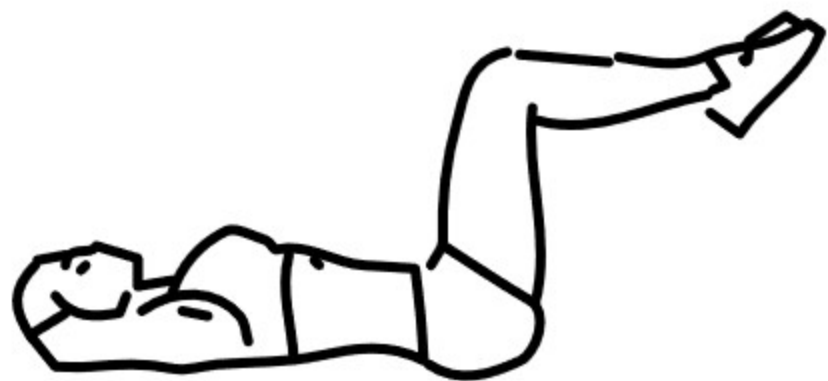
Čučnjevi



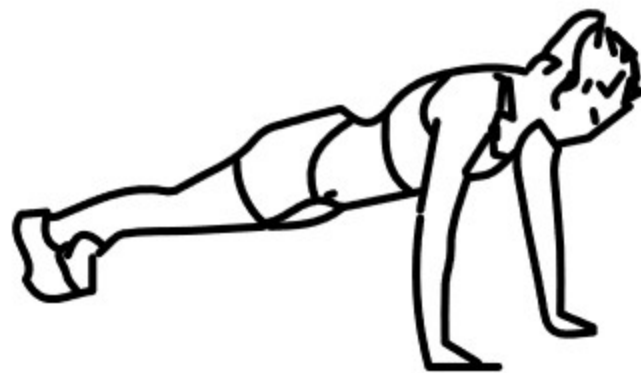
Preporuka

Program 2
vježbati
10 minuta dnevno

Trbušnjaci

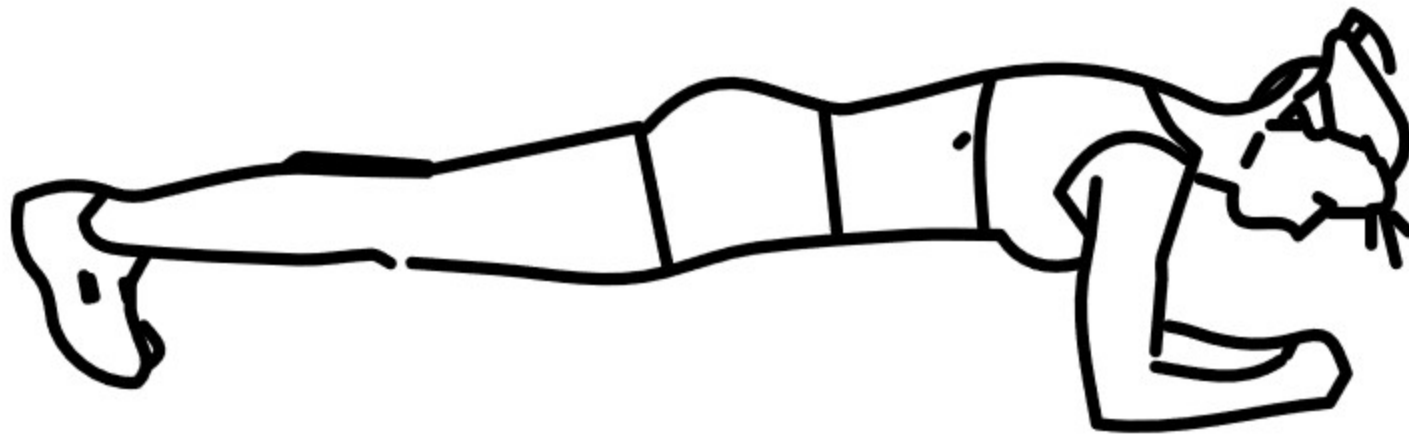


Sklekovi (na koljenima)



Plank

- 10 sekundi
- 20 sekundi
- što dulje



Preporuka

Program 3
vježbati
20 minuta dnevno

Visoki koraci

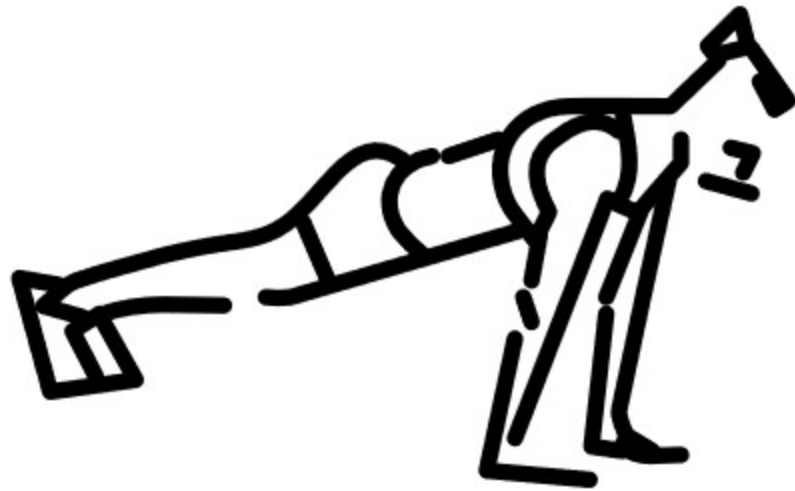


Duboki koraci



KOMBINACIJE

Marinci eng. „burpees”
čučanj, sklek i skok



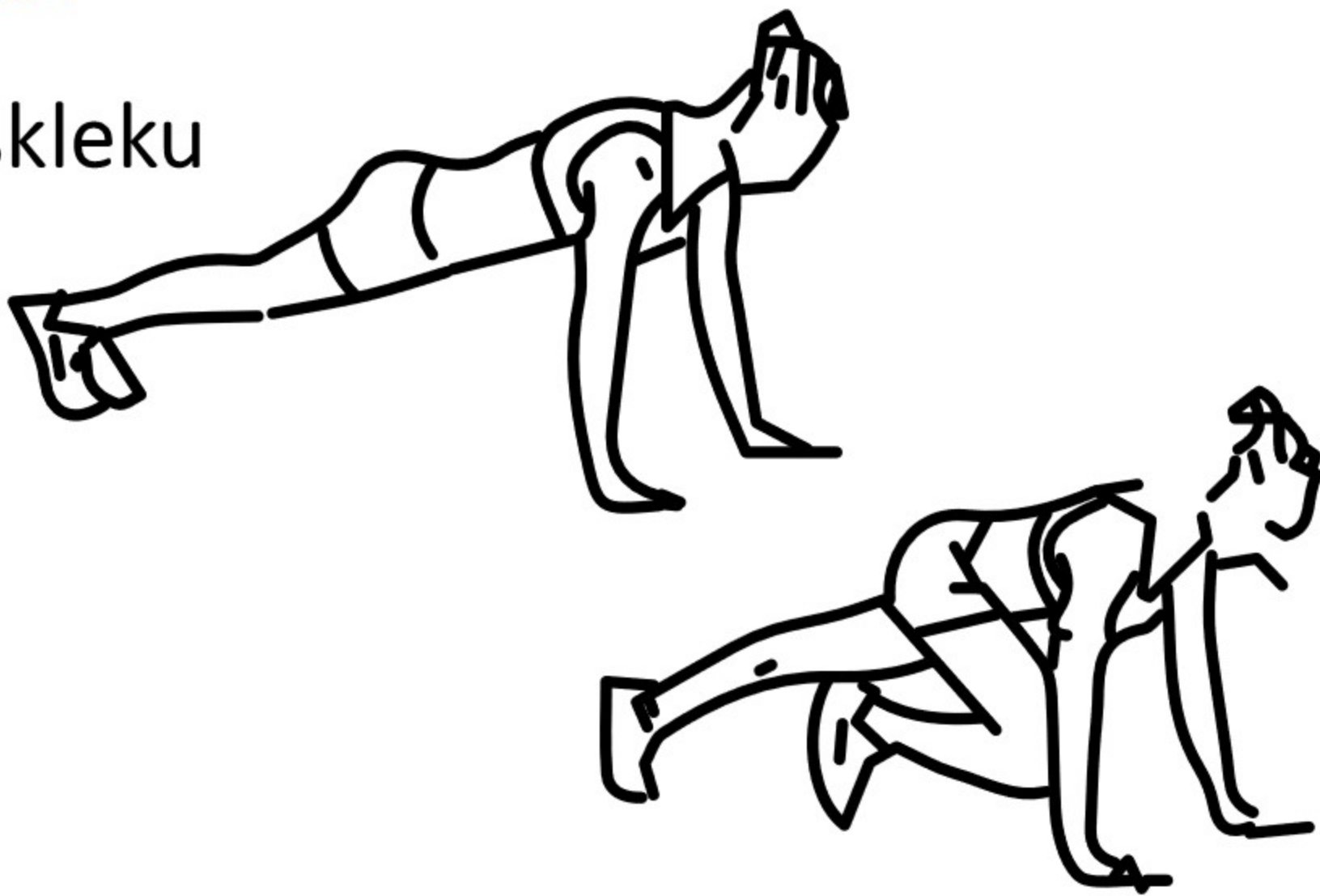
KOMBINACIJE

pulučučanj i skok



KOMBINACIJE

hodanje u skleku



VAŽNO!

Ispravno
izvođenje vježbi ...

Upor ležeći i varijacije...



pad naprijed



pad natrag





Ispravno izvođenje kretnji ...



Podizanje teških predmeta

Dok stojimo
dulje vrijeme

Preporuka

Uvijek odraditi...

ugrijavanje na početku

istezanje na kraju vježbanja

most



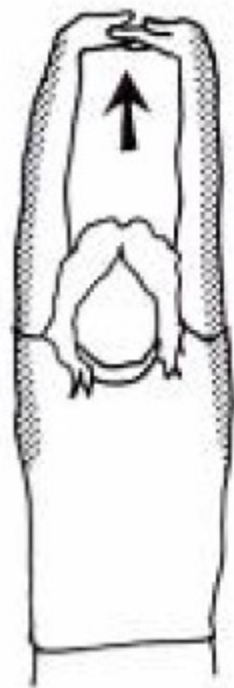
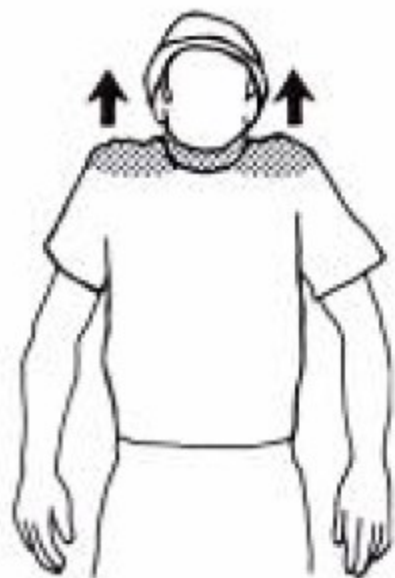
kralježnica



ramena



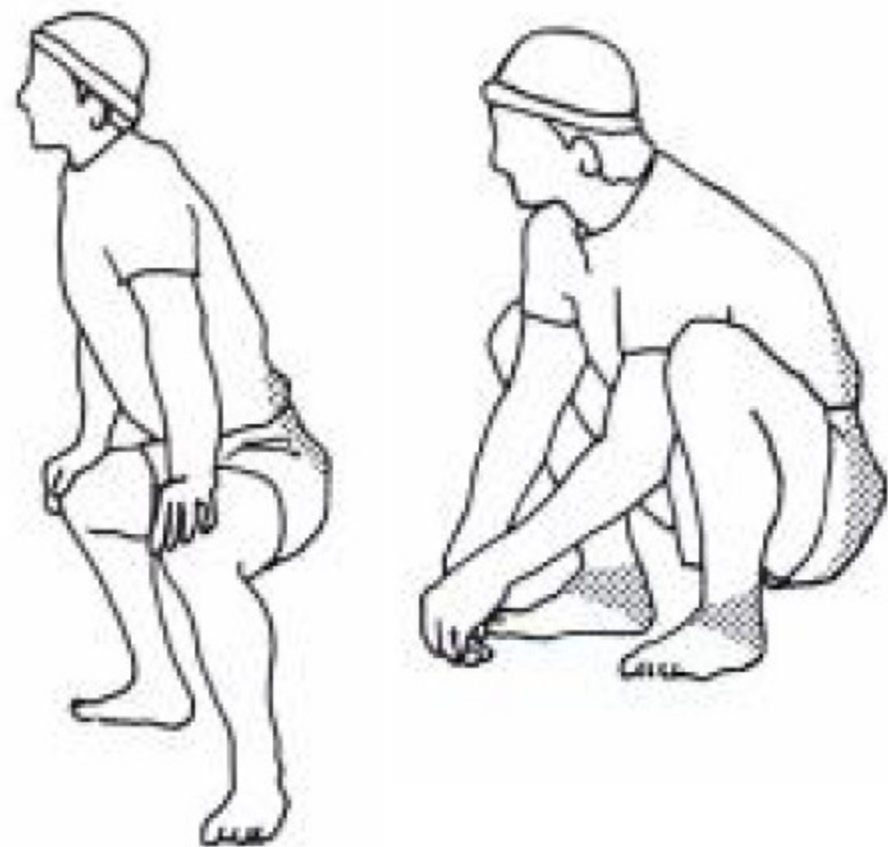
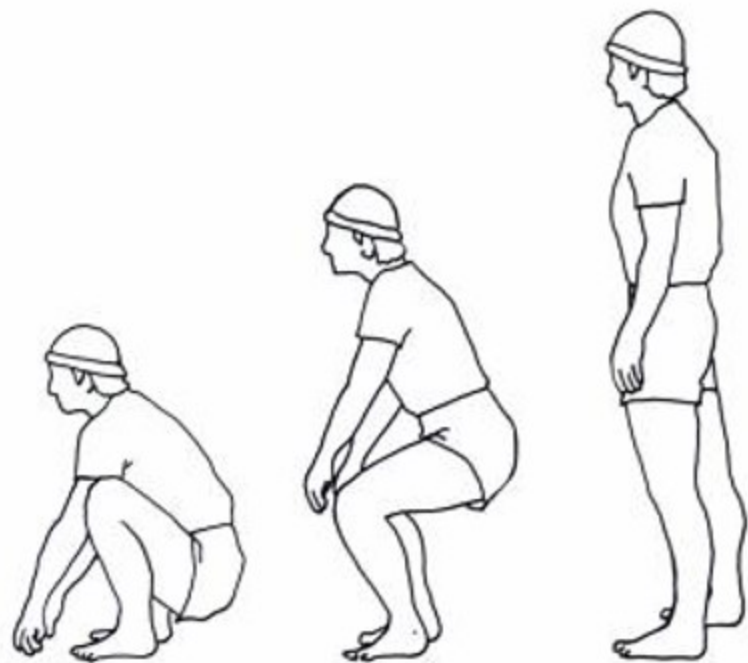
Ruke i trup



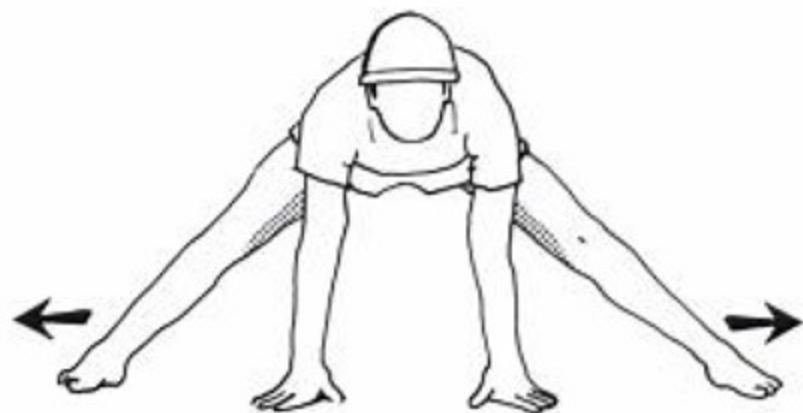
Savjet

Koristiti
stepenice u kretanju i
za vježbanje.
Manje liftova!

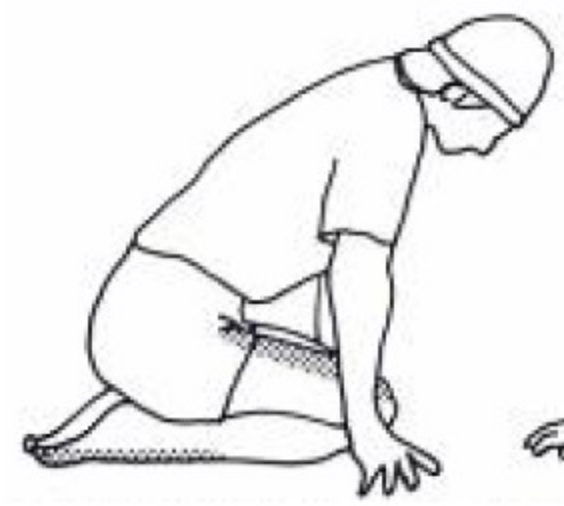
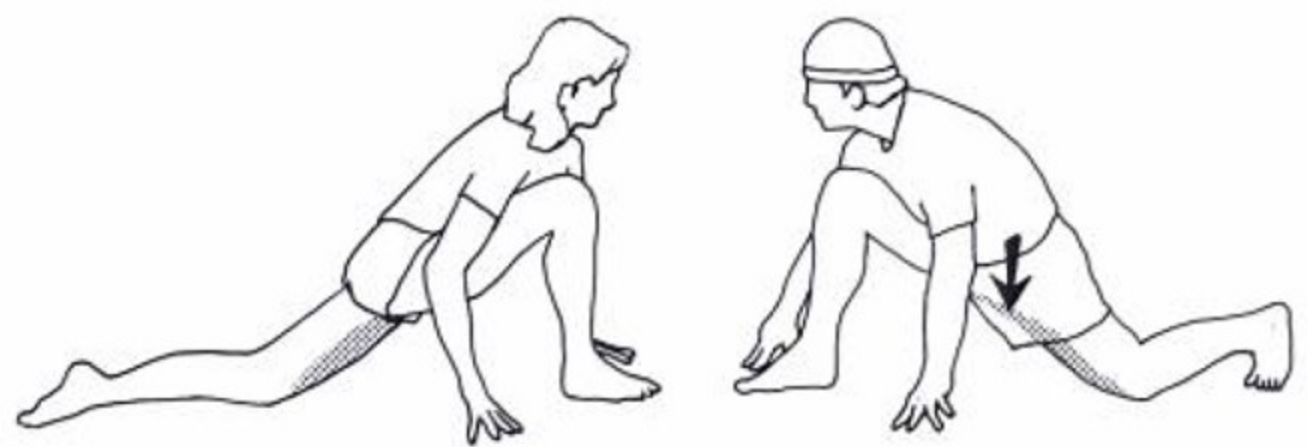
noge



Na tlu



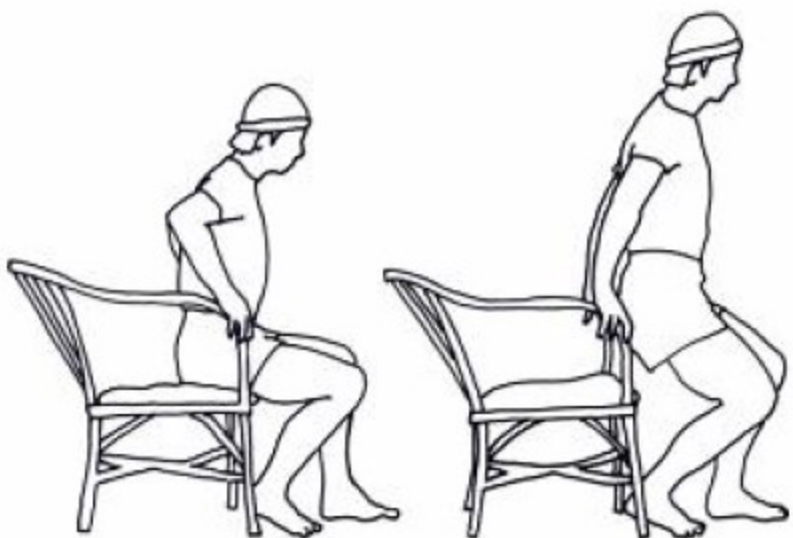
Na tlu



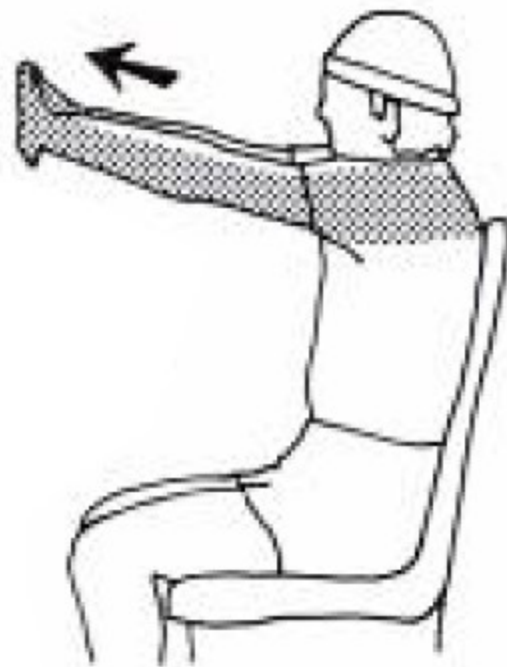
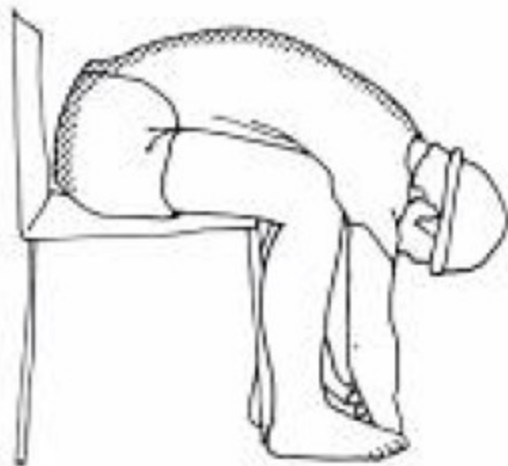
Savjet

Vježbaj
dok sjediš u školi
i dok hodaš do škole.

Ispravno sjedenje ...

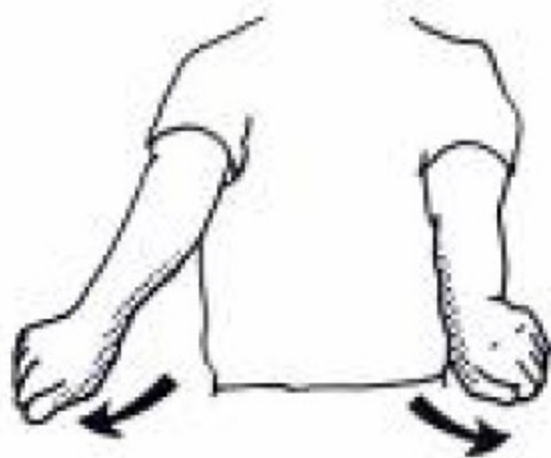


Vježbe u sjedenju



Savjet

Rolanje šakama
Nakon dugog pisanja



SAVJET VIŠE

- Obroke temeljite na cjelovitim **žitaricama**
- Ubacite **više** povrća i voća u prehranu
- Povećajte unos **ribe**
- Ne preskačite **doručak**
- Umanjite unos zasićenih **masnoća**
- Oprez sa **soli**
- Povećajte unos **vode**



I što ćemo danas?



HVALA!

Alen Duka

instruktor i sportski trener

KAIDO Zagreb

alenduka@gmail.com

098.516852

Facebook/AlenDuka

Vidimo se ...

nedjeljom na
Jarunu



utorkom u
dvorani u
Cvjetnom naselju