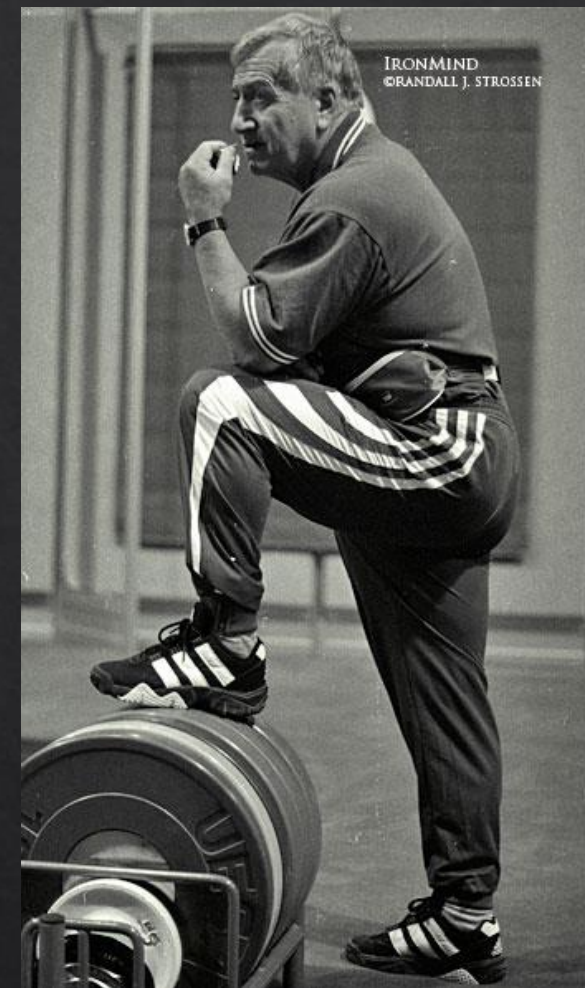


DIZANJE TEGOVA



Trzaj i faze trzaja

- ◇ 1. faza - ulaz na kuk
- ◇ 2. faza – podriv odnosno bacanje sa kuka u vertikalnoj osi
- ◇ 3. faza – podvlačenje pod teg maksimalnom brzinom
- ◇ 4. faza – ustajanje iz čučnja





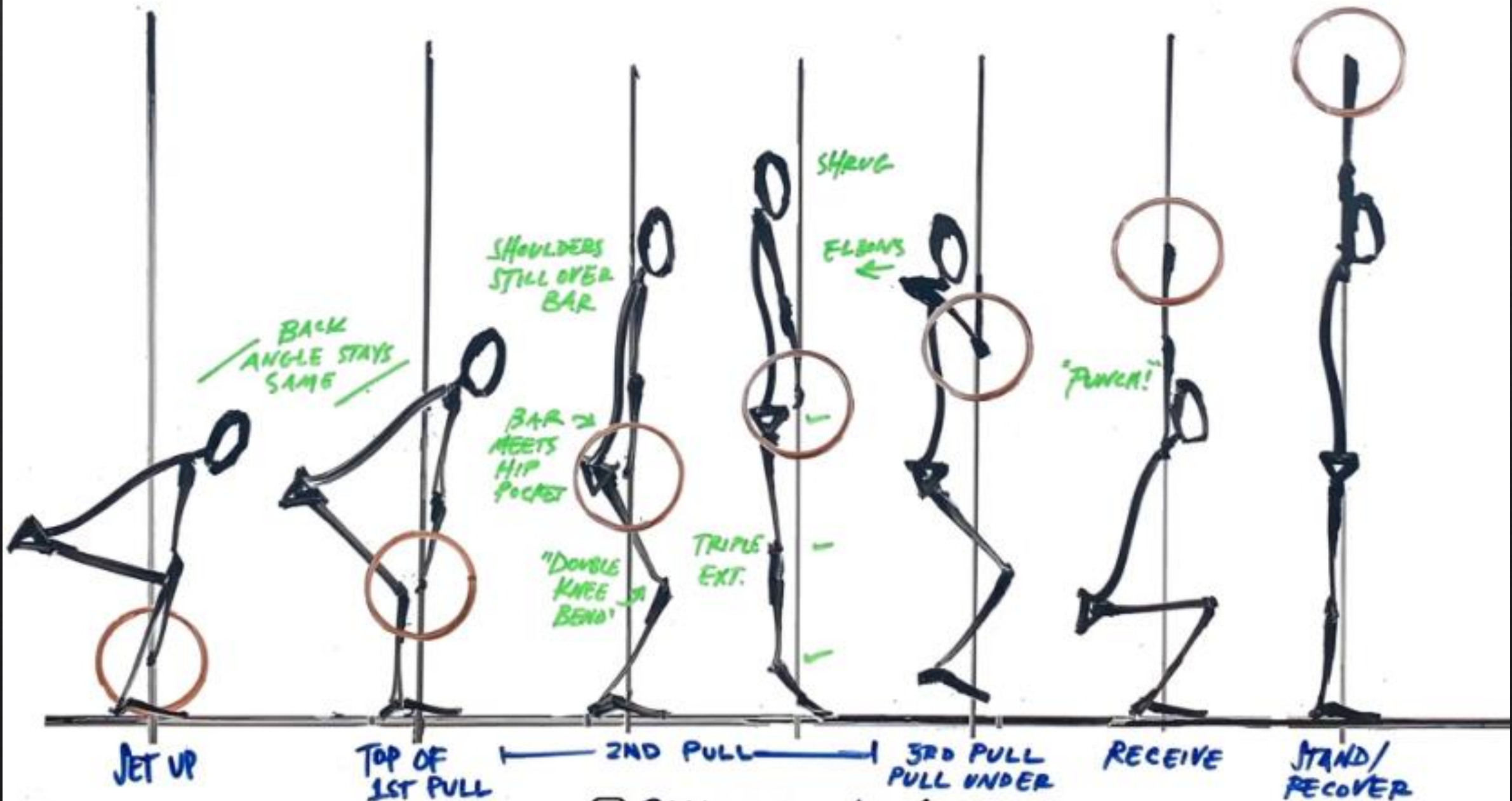
HOOKGRIP®

Lu Xiaojun

176kg Snatch World Record

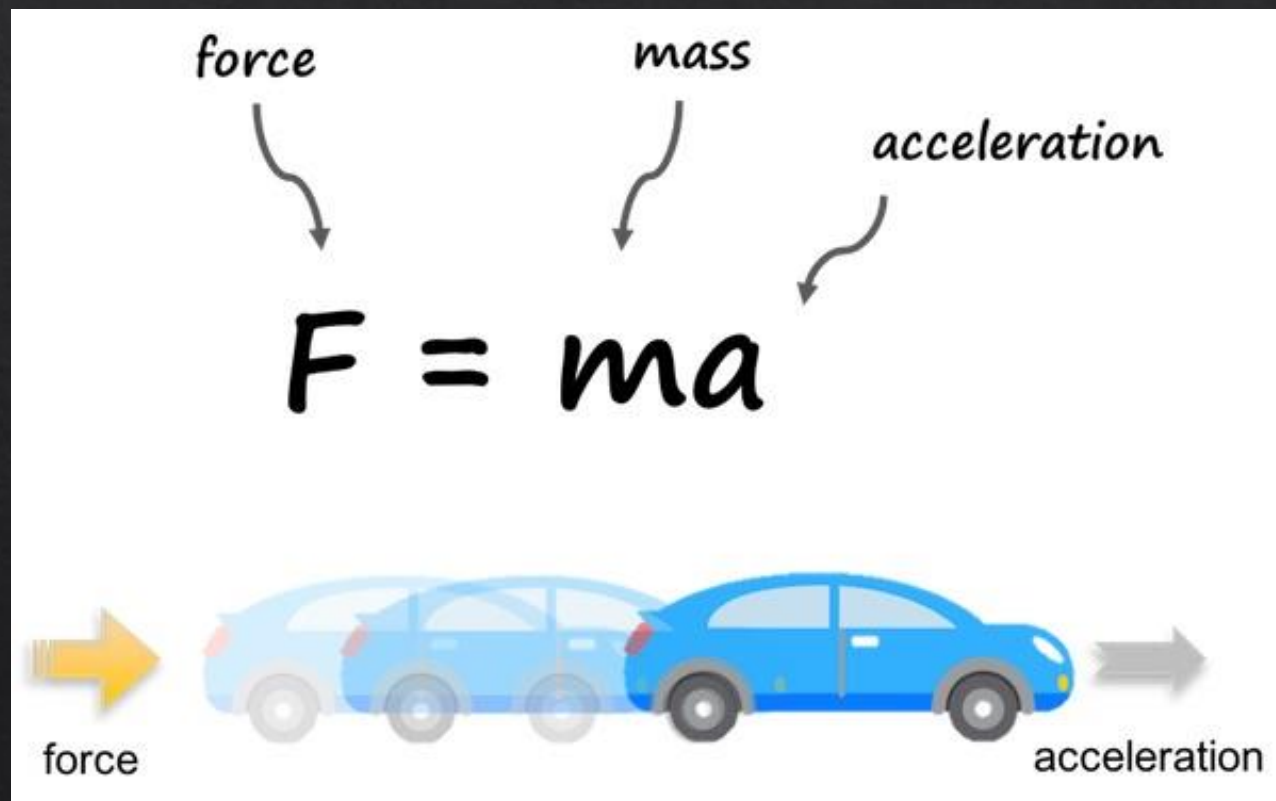


THE SNATCH



FILOZOFSKA OSNOVA

- ◇ Tehnika pa
- ◇ Njuton!



Izbačaj (ili nabačaj sa izbačajom)

Nabačaj:

- ◇ 1. faza – ulaz na višu polovinu butina
- ◇ 2. faza – podriv ili vučenje za nabačaj
- ◇ 3. faza – podvlačenje u čučanj sa okretanjem laktova
- ◇ 4. faza – ustajanje iz čučnja

Izbačaj:

- ◇ 1. faza – spuštanje sa tegom na grudima
- ◇ 2. faza – opružanje u kolenima u vis
- ◇ 3. faza - raskorak (makazice) ili može „švung“
- ◇ 4. faza – skupljanje nogu do paralelne pozicije



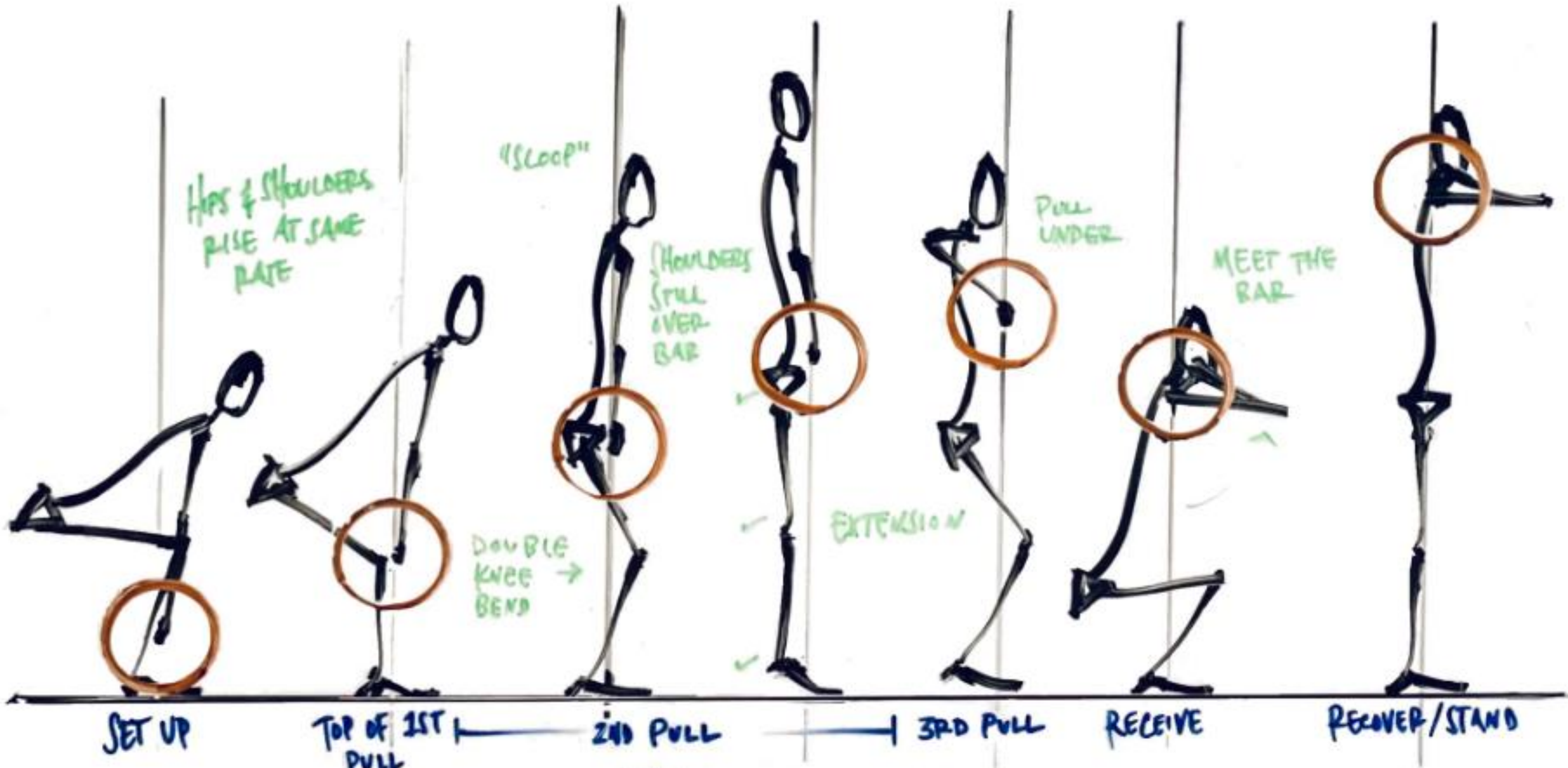
HOOK GRIP®

Rauli Tsirekidze

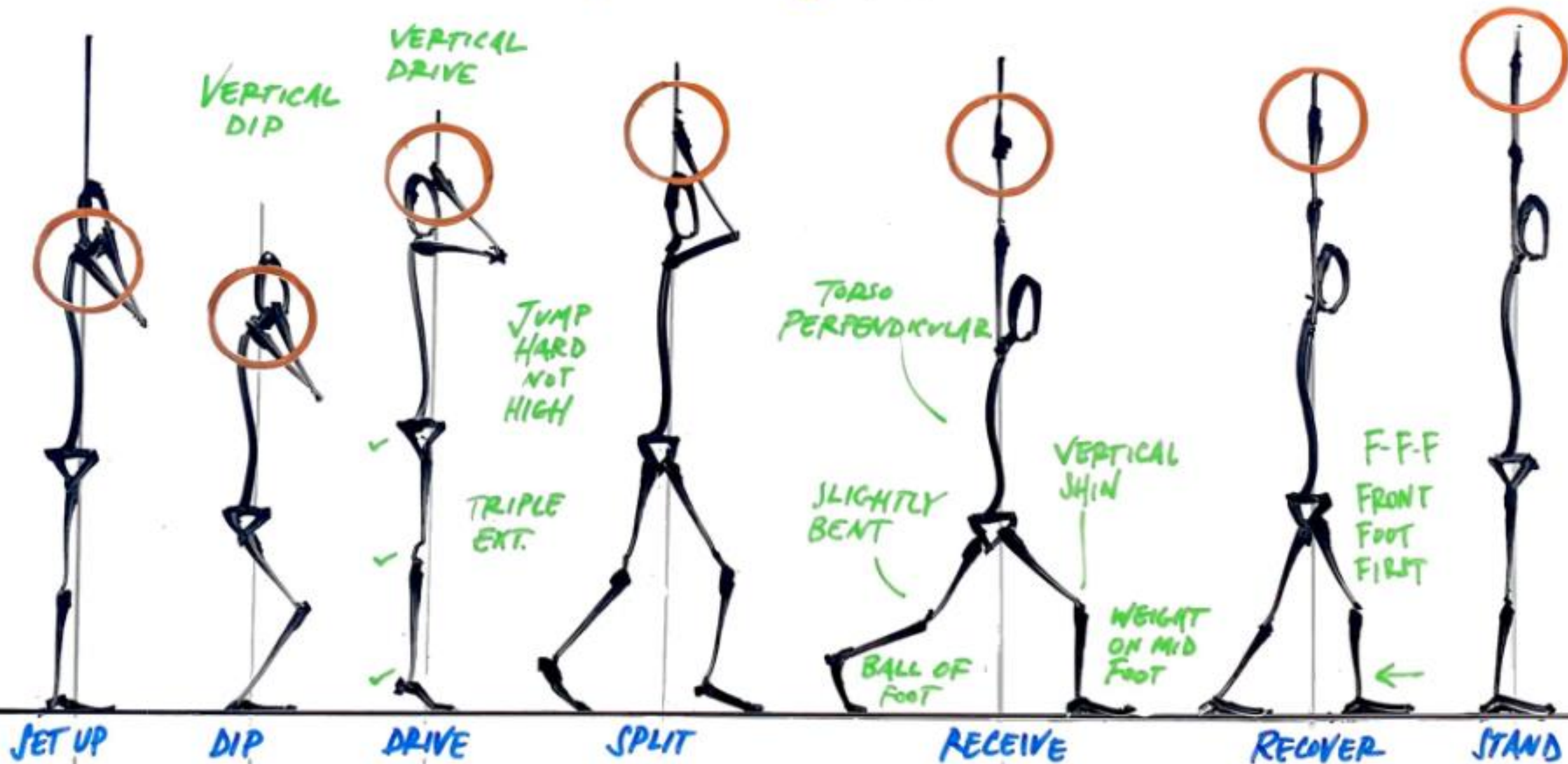
205kg Clean & Jerk



THE CLEAN



"SPLIT JERK"



Teorija treninga za sportiste drugih sportova

- ◇ Programirani rad na minimum 3x ned
- ◇ Eksplozivna snaga 1-3 pon
- ◇ Volumen podizati kroz serije ne kroz pon.
- ◇ Trening mora da bude na relativnu svežinu - CNS
- ◇ Fokus na ono što je binto mišići EKSTENZORI
- ◇ Telesne kategorije, kilaža i varijacije u sistemima



Problemi tokom izvođenja pokreta

- ◇ Nedovoljna gipkost
- ◇ Parcijalno mišićno razmišljanje u funkcionalnom pokretu (Osećaj miš. kontrakcije, itd.) – aktivacija celog kinetičkog lanca
- ◇ Nedovoljna uvežbanost tehnike
- ◇ Nema razlike u RITMU – UBRZAVANJE ($F = m \times a$)
- ◇ Nema dovoljni belih (brzih) mišićnih vlakana
- ◇ Repetitivni treninzi i deljenje snage na ponavljanjima (rep. snaga) – visoka REP.SNAGA
- ◇ Manjak AGRESIJE i DINAMIKE u pokretu

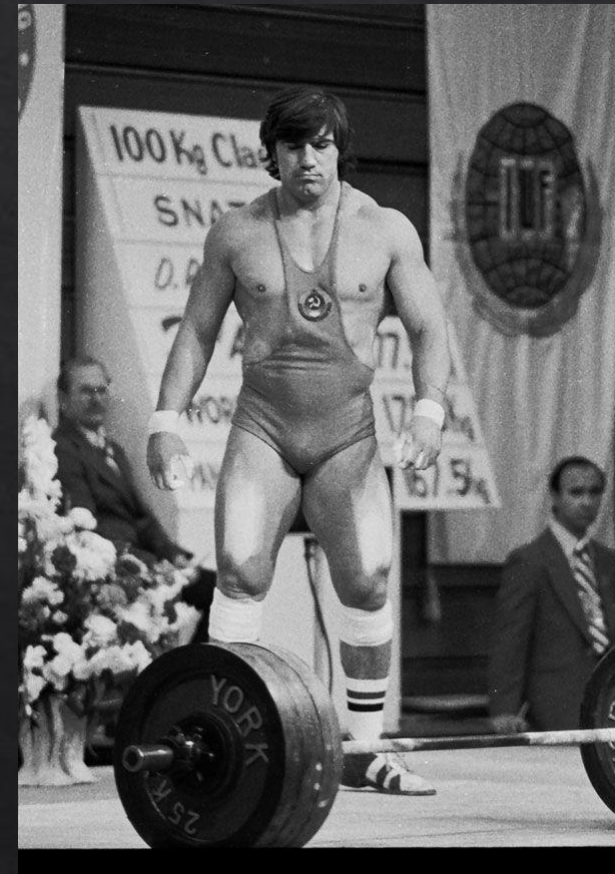
Škole dizanja tegova

- ◇ SOVJETSKA
- ◇ BUGARSKA
- ◇ KINESKA

Koju školu (filozofiju) pratiti?

Kome?

I koji je cilj?



Pre svega za početnike, sportiste i dizače 3.klase

- ◇ Više radnih serija sa niskim intenzitetom
- ◇ Ne previše vežbi
- ◇ Kraći treninzi
- ◇ Paziti da psihičko preopterećenje
- ◇ 5 osnovnih vežbi

Ili je zanimljivo ili je efikasno



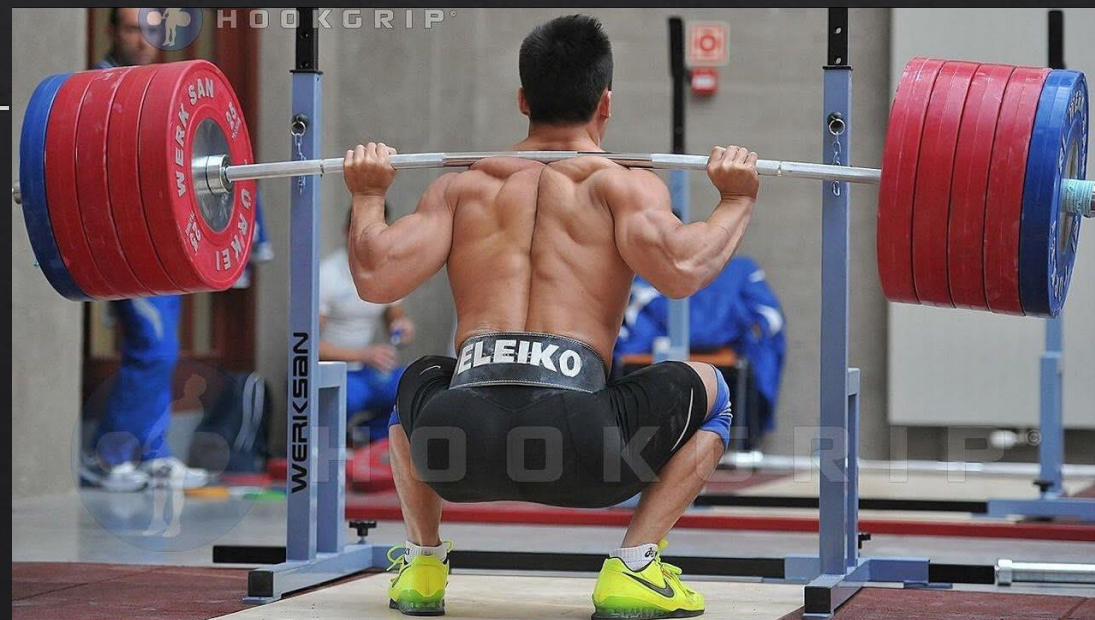
5 vežbi

- ◇ Trzaj (u čučanj ili u raskorak)
 - ◇ Trzaj visoko (Power snatch)
 - ◇ Nabačaj + izbačaj
 - ◇ Nab. Visoko (može i u raskorak)
 - ◇ Čučanj prednji
-
- ◇ Dodatne vežbe mogu biti: vučenja, švung potisak (push press), rameni potisak, mrtvo dizanje, čučanj zadnji

Diskusija i video snimci

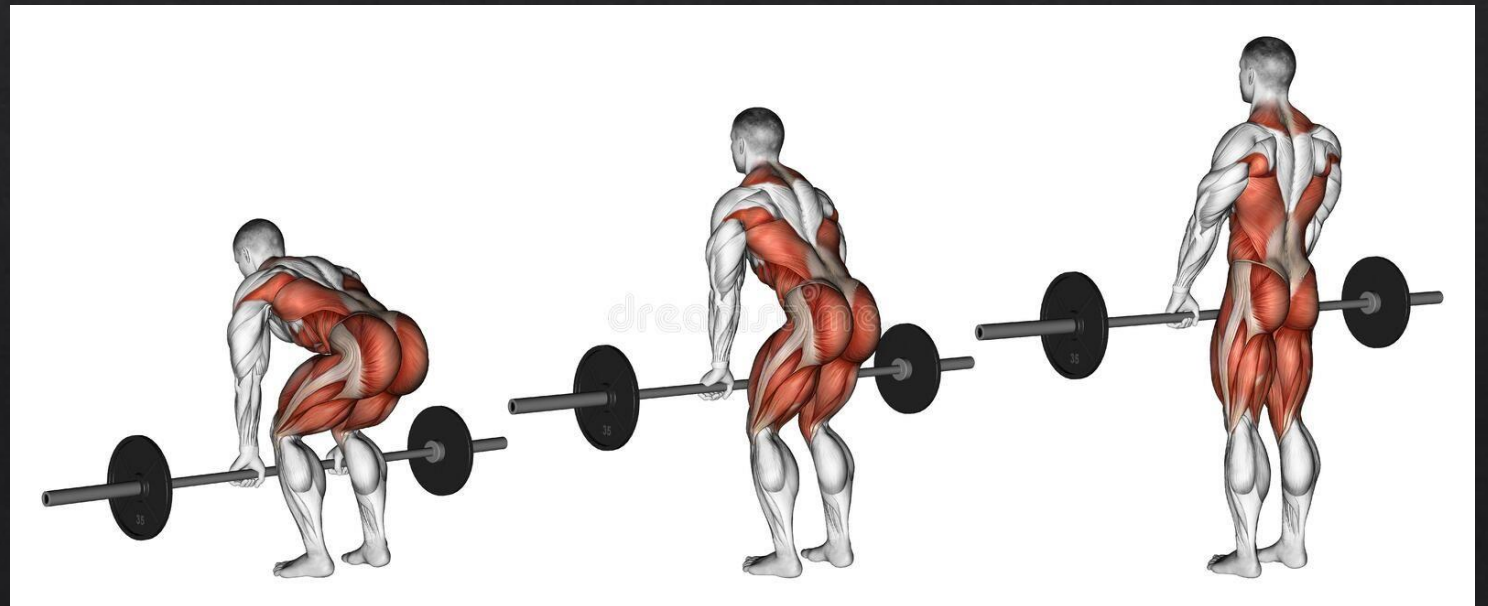
Čučanj

- ◊ Prednji, zadnji ili raskoračni
- ◊ Centar ravnoteže na sredini stopala
- ◊ Grudi uvek gore
- ◊ Kod zadnjeg lopatie zaključanje
- ◊ DISANJE – DIAFRAGMA
- ◊ Kolena prate put stopala (blago ka napolje – nikako ka unutra)
- ◊ Kolena PRELAZE prste – sila
- ◊ Preporuka za prednji čučanj



Mrtvo dizanje

- ◇ Konvencionakno ili Rumunsko
- ◇ Stopala u širini ramena
- ◇ Centar ravnoteže na sredini stopala
- ◇ Ramena iznad šikpe u vertikalni
- ◇ Lumbalni deo leđa prav
- ◇ Aktivacija Gluteusa pri završetku povlačenja
- ◇ Hvat: paralelan ili kontra



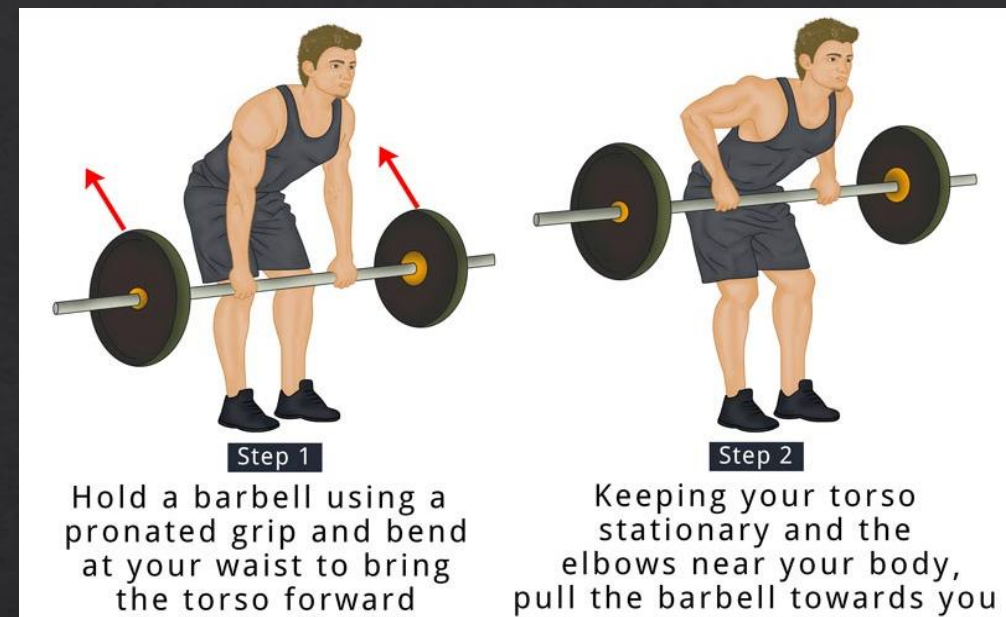
Benč press

- ◇ Lopatice sastavljene – formira se blagi most
- ◇ Stopala čvrsto na podu
- ◇ Šipka u vertikali sa očima – na stalku
- ◇ Šipka se spušta blago ispod bradavice
- ◇ RITMIKA i disanje



Veslanje

- ◇ Jednoručno ili dvoručno
- ◇ Stojeći ili na klupi
- ◇ Podhvat ili nadhvat
- ◇ Pretklon – ramena preko šipke
- ◇ Povlačenje u vis ali ka sebi (kukovima)
- ◇ Otvaranje i zatvaranje LOPATICA
- ◇ Pun Fokus na mišiće Latisimuse i lopatice



Hvala na pažnji

