

# SPECIFIČNE VEŽBE SNAGE

Vežbe sa priprema u Colorado Springsu  
(USA)

Maj, 2011. g.

Prezentaciju pripremio: dr Milorad Dokmanac

Napomena:

za pregled vežbe kliknuti na sliku da se pokrene video zapis

# SPECIFIČNE VEŽBE SNAGE

## HODANJE S ŠIPKOM I GIRAMA NA GUMI

Rekviziti: šipka, dve gire (ili 2 tega),  
dve gume

Opis vežbe: Šipka se drži na  
ramenima, odnosno vratu, radi se  
iskorak s jednom pa drugom  
nogom kroz čučanj. Težina gire ili  
tega zavisi od težine rvača. Dužina  
kretanja je od 20-40 metara.

Vežba je veoma teška i može biti  
opasna po kičmu ako se radi brzo i  
bez kontrole. Dobro je u početku  
da budu dva rvača pored kako bi  
uhvatili teg u slučaju lošeg rada.



# SPECIFIČNE VEŽBE SNAGE

## VEŽBE SA KONOPCIMA

Rekviziti: jedan dugački debeli mornarski konop najmanje 20 m dužine, koji se obmota oko nekog čvrstog stupa.

Opis vežbe: Vežba je izuzetno teška i zahtevna. Potrebno je bez zaustavljanja bacati konop sa jednom pa drugom rukom ili sa obe ruke istovremeno. Kombinuju se razne tehnike rada. Optimalno vreme rada je 2 minuta kao što traje rvačka runda, ali u početku raditi na 1 ili 1,5 minut.



# SFECIFIČNE VEŽBE SNAGE

## UDARANJE ČEKIĆEM PO GUMI

Rekviziti: Veliki teški čekić i velika traktorska guma

Opis vežbe: Radi se udaranje čekićem po gumi sa različitim tehnikama držanja čekića. Vremensko trajanje zavisi od pripremljenosti rvača i može da traje od jedne do pet minuta. Vežba je izuzetno korisna jer rade gotovo svi mišići tela.



# SPECIFIČNE VEŽBE SNAGE

## BACANJE TEŠKIH LOPTI

Rekviziti: Teške lopte punjene peskom ili medicinke od 10 i više kilograma

Opis vežbe: teška lopta se podiže od poda i energičnim trzajem baca prema napred. Vežba se izvodi neprekidno u trajanju od pola minute do 2 minuta zavisno od pripremljenosti rvača.



# SFECIFIČNE VEŽBE SNAGE

## SKLEKOVI NA POMIČNIM RUČKAMA

Rekviziti: Neophodno je imati pokretne ručke koje se nalaze na lancima koji su pričvršćeni na visinu od 2-3 metra.

Opis vežbe: Rade se sklekovi na pokretnim ručkama. Ovo je izuzetno dobra vežba kojom se u značajnoj meri utiče na razvoj dinamičke snage i ruku i ramenog pojasa, a razvijaju se mišići koji su od velikog značaja kod odbrane aufrajzera. Radi se u serijama od 10 do 30 ponavljanja.

