

Jorge Hané™ plan vežbanja

Vi na Vašem putu

Bihevioralni psiholozi tvrde da je za uspostavljanje navike potreban 21 dan, a da je potrebno 100 dana (oko 14 nedelja) da navika postane automatska. Ja sam za Vas isplanirao prvih četrnaest dana. Ukoliko pratite moj Program verujem da ćete posle ovih 14 dana ustanoviti da ste se oslobodili kilograma i da ste svoj duh i svoje telo pripremili za zdraviju ishranu i redovno vežbanje.

Kada jednom izgubite kilograme sve što treba da radite jeste da nastavite da u životu primenjujete ono što ste naučili iz ovog Programa. Neka Vam ono što naučite i iskusite u ovom programu postane navika: budite razumni i pažljivi dok jedete. Obraćajte pažnju na kvalitet hrane koju unosite u svoje telo. Postarajte se da svaki dan imate bar 20 minuta fizičkih aktivnosti (hodanje je obično najlakši način da se to postigne). I što je najbitnije budite ponosni na to ko ste i šta ste uspeali da postignete. Koristite svoj ponos kao izvor energije koji će Vas inspirisati da živite zdrav i srećan život!

Aerobne vežbe u trajanju 20-30 minuta dnevno, 3-5 puta nedeljno predstavljaju važan deo svakog programa smanjenja težine. Da bih Vam pomogao da odlučite koje aerobne vežbe Vama najviše odgovaraju napravio sam predlog vežbi koje možete videti u ovom uputstvu.

Jorge Hané

Svetski guru u oblasti skidanja viška kilograma

Dodatne informacije možete naći na sajtu:

www.reducefatfast.com ili www.tvshop-direct.tv

Premier Solutions

P.O. BOX 371399 MIAMI, FL 33137

Poštanski fah 344, 11000 Beograd



Jorge Hané™ plan vežbanja

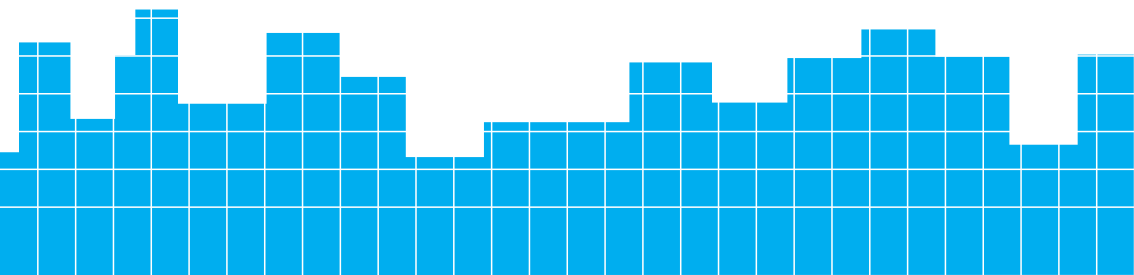
Ne odgovaraju sve vežbe svakome. **Da biste uklonili bilo kakav rizik od povrede molimo vas da pre početka bilo kog programa vežbanja konsultujete Vašeg lekara.** Ovaj savet nikako nije zamena za mišljenje lekara. Najbolje je da vežbe uvek radite sa obučanim instruktorom. Postoji mnogo vrsta vežbi koje možete da radite da biste dospeli u formu i da biste se osećali bolje. Plan vežbanja Jorge Hanéa Vam preporučuje obične aerobne vežbe (npr. hodanje).

Kao što znamo, za sve što radimo potrebna nam je energija: za jelo, spavanje, sedenje, stajanje, rast kose i noktiju. Za sve te aktivnosti je potrebna odgovarajuća količina energije. Na žalost, većina nas potroši daleko manje energije nego što je unese. Zbog toga imamo prekomernu težinu, obolevamo i nezadovoljni smo sobom. Plan vežbanja Jorge Hanéa je jednostavan, siguran način da se pokrenete. Kada bolje razmislite, petnaest minuta dnevno je kraće vreme od onog koje svako jutro provedemo spremajući se za posao. Program ishrane i plan vežbanja Horhe Hanéa se nadopunjuju, tako da ćete tokom prve nedelje istovremeno gubiti višak kilograma i podizati tonus svojih mišića.

Prave vežbe za Vas

Svaka vrsta fizičkog kretanja sagoreva kalorije, međutim, najviše energije se troši aerobnim vežbama. Najpopularniji oblici aerobnog vežbanja su: trčanje, brzo hodanje, plivanje, vožnja bicikla, skijanje i aerobik. Aerobne vežbe angažuju velike grupe mišića i zahtevaju kiseonik za proizvodnju energije. Što više upražnjavate aerobne vežbe, potrebno Vam je više energije, pri čemu sagorevate više kalorija. Redovnim aerobnim vežbama podstiče se rad srca, pluća, krvnih sudova i vezivnih tkiva da koriste kiseonik kako bi proizvodili energiju koja Vam je potrebna za aktivnosti. Pored aerobnih vežbi su Vam za poboljšanje tonusa mišića i sticanje snage potrebne i vežbe snage i opterećenja. Vežbanje tegovima i na uobičajenoj opremi u teretanama i fitness centrima je najčešći način popravljanja tonusa mišića. Vežbe pod opterećenjem popravljaju Vaše držanje, smanjuju rizik od osteoporoze, oblikuju Vaše telo, a kod povećanja mišićne mase, dovode i do veće potrošnje energije, jer mišićne ćelije troše više kalorija nego ćelije masnog tkiva

Ono što treba da zapamtite je da vežbe treba da radite takvim intenzitetom da Vaše srce počne ubrzano da radi i da Vaše disanje postane ubrzano. Težina vežbanja treba da zavisi od Vaših godina i kondicije, ali kao minimum se preporučuje 60 - 80% maksimalnog broja otkucaja vašeg srca (maksimalan broj otkucaja Vašeg srca u minuti). Ta vrednost broja otkucaja srca se naziva "optimalna vrednost". Najjednostavniji način da izračunate svoju "optimalnu vrednost" je da od broja 220 oduzmete broj svojih godina, a onda izračunate 60 - 80% od te cifre. "Optimalna vrednost" početnika treba da bude 60% od te cifre, a oni koji su u boljoj formi treba da idu ka 80% od te cifre. Sve te cifre su, naravno, okvirne, pa je neophodno da se o svom planu vežbanja konsultujete sa stručnjacima za vežbanje i fitness. Sledeća tabela će Vam poslužiti kao brzi podsetnik o tome koliko se kalorija troši tokom sat vremena upražnjavanja različitih vežbi (prosek za ženu od 68 kilograma).



Vrsta vežbi	Potrošnja kalorija po satu	Vrsta vežbi	Potrošnja kalorija po satu
Golf, sa kolicima	180	Džoging	500
Golf, bez kolica	240	Rad u vrtu, kopanje	500
Rad u vrtu, sadenje biljaka	250	Plivanje, aktivno	500+
Ples u zatvorenom prostoru	260	Cross country mašina za skijanje	500+
Hodanje	280	Šetnja	500+
Stoni tenis	290	Step aerobne vežbe	550+
Rad u vrtu, okopavanje	350	Veslanje	550+
Tenis	350+	Brzo hodanje	600+
Vežbe u vodi	400	Vožnja bicikla u teretani	650
Vožnja rolera, mačevanje	420+	Skvoš	650+
Ples, aerobik	420+	Preskakanje konopca	700+
Aerobne vežbe	450+	Trčanje	700+
Vožnja bicikla	450+		

Kada se vrste vežbi kombinuju, količina utrošenih kalorija se povećava (ukoliko imate višak kilograma količina potrošenih kalorija se, takođe, povećava). I zapamtite, bez obzira na to koju vrstu vežbi upražnjavate, uvek Vam je potrebno vreme za zagrevanje i istezanje pre nego što počnete da vežbate. Na kraju vežbanja uvek dozvolite svom telu da se ohladi.

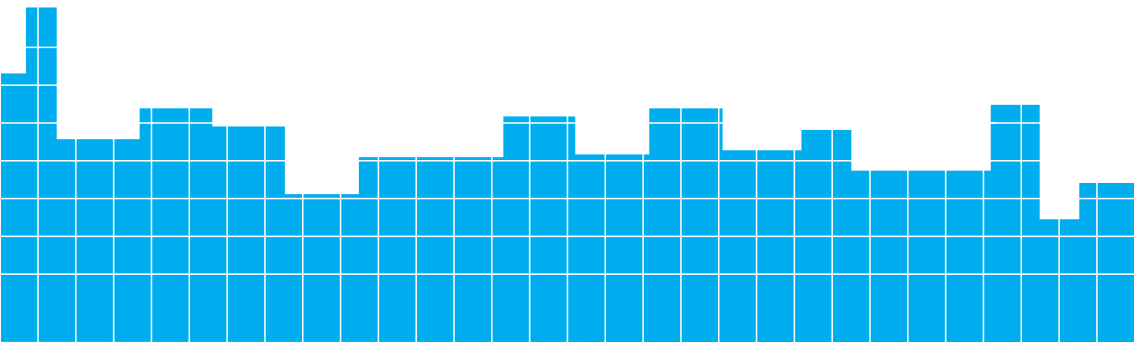
Plan vežbanja

Ovaj program vežbanja niskog intenziteta je osmišljen da poboljša Vaše držanje, ojača i izduži Vaše mišiće bez uvećanja mišićne mase. Možete koristiti specijalnu opremu, ali ona nije neophodna. Ovaj plan vežbanja ne zahteva nikakvu specijalnu opremu, osim peškira!

Ovaj inovativni i lak program vežbanja će Vam pružiti izvanrednu definiciju mišića, poboljšaće Vaše držanje, ojačati ruke, ramena, stomachne mišiće i rad srca. Kretnje Vaših mišića su izbalansirane, rezultati su bolji, a vežbanje je efikasnije.

Pre nego što počnemo, želim da Vam dam nekoliko veoma bitnih saveta koje treba da imate na umu dok radite ove vežbe:

- **Držanje.** Stav koji Vaše telo zauzima tokom vežbanja je stav na koji se Vaše telo navikava! Obratite pažnju na držanje dok radite vežbe. Dok stojeći radite vežbu sa peškirom, podignite Vaše grudi. Uvucite stomak tako što ćete pupak pomoću stomachnih mišića što više privući kičmenom stubu. Neka Vam brada bude paralelna u odnosu na pod, a ramena podignite tako da budu u liniji sa najnižom tačkom vaših ušiju. (zamislite da pod pazuhom imate jabuke koje ne dozvoljavaju da se ramena spuštaju), čvrsto držite peškiri i dok ga držite ne dozvolite da Vam se ramena povijaju. Stopala treba da budu stabilna, a kukovi široko postavljeni.



- **Bez naglih pokreta.** Neka se peškiri u Vašim rukama kreću tečno, ritmično i neka se jedan pokret pretapa u drugi. Ne dozvolite da se peškiri opuste. Sve vreme ga čvrsto držite da bude zategnut. Što čvršće zatežete peškiri (ponašajte se kao da želite da ga pocepate), brže ćete uočiti rezultate.

- Ako osetite neprijatnost ili bol, odmah prestanite sa vežbama! Osluškujte svoje telo i ne terajte ga da ide preko svojih mogućnosti. Kao i u slučaju bilo kog drugog programa vežbi, prethodno treba da konsultujete stručnjake.

Vežbe sa peškirom za gornji deo tela

Prvi pokret

1 **Priprema:** Ruke su odvojene od tela, stoje ispružene napred. Držite peškiri sa obe ruke.



2 i 3 **Pokret:** Zategnite peškiri i stalno ga održavajte zategnutim. Spustite ruke do butina, pa ih zatim ponovo podignite u visinu ramena.



- **Broj ponavljanja:** 20 puta.
- Budite svesni tenzije u vratu i položaja vaših ramena. Ne opuštajte ruke, držite ih pravo.

Drugi pokret

1 **Priprema:** Ruke su odvojene od tela, stoje ispružene napred. Držite peškiri sa obe ruke.



2 i 3 **Pokret:** Savijte laktove i privucite peškiri grudima istovremeno udaljavajući ruke od trupa. Vucite što jače, tako da peškiri stalno bude zategnut.



- **Broj ponavljanja:** 20 puta.
- Budite svesni položaja svojih laktova i držite ih zategnute tokom vežbanja. Ne dozvolite da se spuste. Peškiri držite čvrsto.

Vežbe sa peškirom za gornji deo tela - nastavak

Treći pokret

- 1 Priprema:** Privucite laktove ka struku, oborite ramena, dlanove okrenite ta gore. Podlaktice treba da budu postavljene pravo ispred laktova. U svakoj šaci držite peškir.



- 2 i 3 Pokret:** Vežbanje bicepsa. Podižite ruke prema grudima i spuštajte ih do butina održavajući peškir zategnutim. Menjajte brzinu vežbanja. Treba da brojite do 5 brže ili sporije.



- **Broj ponavljanja:** 4 serije po 10 ponavljanja uz promenu brzine (5 brzih i 5 sporih).
- Budite svesni napetosti u laktovima. Postarajte se da Vam podlaktice budu u visini laktova.

Četvrti pokret

- 1 Priprema:** Ruke su spuštene, ruke su raširene, ispred butina. S obe šake držite krajeve peškira. (Tokom ove vežbe, ruke se ne savijaju)



- 2 i 3 Pokret:** Održavajući peškir zategnutim, pomerajte ruke u jednu, pa u drugu stranu kao klatno. Neka Vam kukovi i ramena budu mirni, okrenuti unapred.



- **Broj ponavljanja:** 10 sa svake strane.
- Budite svesni položaja ramena i tenzije u vratu. Neka ruka koja je u tom trenutku u višem položaju ne prelazi visinu ramena.

Vežbe sa peškirom za gornji deo tela - nastavak

Peti pokret

- 1 **Priprema:** Obe ruke su podignute iznad glave i zatežu peškir. Fiksirajte ih u tom položaju. Ramena ne smeju da dodiruju Vaše uši.



- 2 i 3 **Pokret:** Nagnite se na jednu stranu, savijajući se u struku. Donjom rukom peškir vucite na dole, a gornjom rukom ga vucite na gore. Treba da osetite istezanje sa obe strane.



- **Broj ponavljanja:** po 10 sa svake strane.
- Obratite pažnju na nelagodnost u ramenima. Vaši vratni mišići treba da ostanu opušteni.

Šesti pokret

- 1 **Priprema:** Za ovu vežbu je najvažniji stav! Grudi su isturene, ruke su zabačene unazad. U svakoj šaci držite po jedan kraj peškira, tako da se peškir nalazi neposredno ispod Vaše zadnjice. Neka Vam ruke budu u liniji ramena i ne dozvolite da Vam se brada pomera unapred.



- 2 i 3 **Pokret:** Držeći ga zategnutim, povlačite peškir što dalje od Vaše zadnjice i zadržite ga tako 5 sekundi. Zatim peškir ponovo privucite zadnjici da biste opustili napetost. Ovo se smatra jednim ponavljanjem.



- **Broj ponavljanja:** 5 serija sa po 5 sekundi zadržavanja.
- Pazite da glavu i vrat ne pomerate unapred. Neka su Vam grudi stalno isturene. Neka Vam ramena stalno budu prava.

Vežbe sa peškirom za srednji deo tela

Zategnuti trbušni mišići

- 1 Priprema:** Ležite na leđa. Ruke zabacite iza glave, držeći u njima zategnut peškir. Uvucite stomak. Pritisnite donji deo leđa uz podlogu. Pritisnite pete na pod, a prste uzdignite i fiksirajte.
- 2-4 Pokret:** Da biste se podigli u uspravan, sedeći položaj, koristite snagu svojih trbušnih mišića. Uvucite trbušne mišiće, pete gurnite na dole i polako se spustite nazad na pod pršljen po pršljen. Kada su Vam leđa na podu, ruke opet zabacite unazad da biste započeli novo podizanje. Peškir sve vreme držite zategnut.

- **Broj ponavljanja:** 15 dizanja i spuštanja
- Dok se podižete i spuštate, obratite pažnju na leđa i trbušne mišiće. Ne dozvolite da Vam se pete podignu od poda. Ako Vam održavanje pete na podu predstavlja problem, savijte kolena i pritisnite pete na pod, pa onda pokušajte ponovo. Ne dozvolite da Vam vrat postane napet.



Zategnuta zadnjica

- 1 Priprema:** Ležite na leđa, opustite ramena da leže na podlozi. Celo stopalo je oslonjeno na pod, kolena su savijena, lanci se dodiruju. Peškir postavite između kolena.
- 2 Pokret:** Držeći peškir između kolena, odlepите zadnjicu od podloge, a zatim podižite jedan po jedan pršljen. Stisnite kolena 20 sekundi, još jače narednih 20 sekundi i najjače još 20 sekundi. To se smatra jednim setom. Osetićete istežanje u svojim leđima.

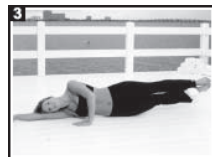
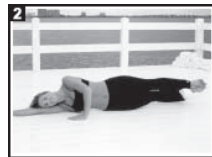
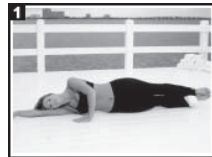


- **Broj ponavljanja:** 5 serija
- Obratite pažnju da Vam se leđa ne povijaju. Ne vršite pritisak na vrat i ramena.

Vežbe sa peškirom za donji deo tela

Lepo oblikovane noge

- 1 Priprema:** Ležite na stranu, tako da Vam donja ruka bude ispružena ispod glave. Drugu ruku postavite ispred grudni radi lakšeg održavanja ravnoteže. Struk je izdignut, trbušni mišići treba da budu zategnuti, a stomak uvučen. Kukovi treba da budu vertikalno postavljeni jedan iznad drugog. Ne dozvolite da Vam se telo nagne unapred ili unazad. Peškir postavite između članaka.
 - 2 i 3 Pokret:** Stiskajući peškir između članaka podignite obe noge s podloge, a onda ih naizmenično podižite i spuštajte dok ne izbrojite do 10. Neka Vam gornji deo tela ostane zalepljen za podlogu dok radite ovu vežbu.
- **Broj ponavljanja:** 5 serija po 10 podizanja i spuštanja
 - Obratite pažnju da ne osećate neprijatnost u donjem delu leđa. Ako vas podloga žulja, ispod kukova postavite manje jastuče.



Istezanje kičme

- 1 Priprema:** Sedite uspravno na čvrstu podlogu. Noge su ispružene i raširene. Pritisnite srednji deo nogu na podlogu, a stopala podignite. Peškir postavite na pod između nogu.
 - 2 Pokret:** Postavite ruke na peškir, pritisnite prema podu i gurajte napred. Kada dostignete najdalju tačku, trbušne mišiće povucite prema kičmi (tako ćete dobiti mnogo bolji efekat). Neka Vam šake budu u visini stopala, a zatim polako počnite da se vraćate u prvobitni sedeći, položaj.
- **Broj ponavljanja:** 5 (pokušajte da sa svakim sledećim spuštanjem ruke pružite što dalje).
 - Obratite pažnju na leđa, držite ih pravo prilikom vežbanja. Nikada ih ne opterećujte previše.

