

VJEŽBE SA BUČICAMA

Mr. Azur Sakic



Bučice su dio opreme koja se koristi u treningu dizanja tegova i predstavljaju tip slobodnih tegova. To je tip tegova koji se obično drže u jednoj ruci. Odlične su za treniranje jer tjeraju vježbača da kontroliše teg.

Vježbanje sa bučicama traži od vježbača da koristi manje mišićne stabilizatore u svakom pokretu. One daju mišićima veći obim pokreta kao i više slobode, i pomažu u razvijanju simetrije (usklađenosti). **Bučice** potiču djelove tijela da rade takoreći samostalno, uzrokujući da svaki pojedinačni mišić osjeti istu težinu.

Bučice predstavljaju važan dio svakog treninga snage. Mogu se koristiti u razvijanju različitih tipova snage kao što su maksimalna snaga, hipertrofija ili mišićna masa, eksplozivna snaga i izdržljivost u snazi.

Ovaj kompletan set vježbi sa **bučicama** će ojačati tonus i izgraditi svaku glavnu mišićnu grupu vašeg tijela. Vježbe s **bučicama** nude neke izvrsne prednosti nad tradicionalnim spravama otpora.

Evo tek nekoliko :

- Vježbe s **bučicama** uključuju stabiliziranje mišića pomažući vam da razvijete mnogo izbalansiranije držanje tijela i figuru,
- Ispravno rađene vježbe s bučicama su izuzetno bezopasne i sigurne,
- Vježbe s **bučicama** se prilagođavaju vama umjesto da se vi prilagođavate spravi,
- Vježbe s **bučicama** vam omogućavaju da vježbate sa najprirodnijim primjerima pokreta,
- Vježbe s **bučicama** vam omogućavaju da vježbate uz veći raspon pokreta nego što to omogućava sprava sa otporom,
- Možete sastaviti dobar kružni trening program samo sa vježbama s **bučicama** unapređujući svoju kardiovaskularnu izdržljivost kao i vašu snagu,
- Vježbe s **bučicama** vam omogućavaju da izgradite visoko specijalizirani program sportskog fitnesa zato što su te vježbe tako dinamične i fleksibilne da ih možete koristiti tako da vrlo približno oslikavaju primjere pokreta u sportu kojim se bavite.

PRIMJERI VJEŽBI SA BUČICAMA

I. VJEŽBE ZA GRUDI :

1) *Bench press* – Vježbu izvodimo ležeći na ravnoj klupi, licem prema plafonu i stopalima na podu sa savijenim laktovima i bučicama u nivou grudnog koša - slika **a)**. Iz tog položaja opružimo nadlaktice naviše – slika **b)**. Udahnemo na početku – slika **a)**, a izdahnemo na kraju pokreta – slika **b)**. Varijanta sa sa dlanovima okrenutim jedan prema drugom – slike **c)** i **d)**.



2) *Kosi bench* - Vježbu izvodimo ležeći na ravnoj klupi, licem prema plafonu i stopalima na podu sa savijenim laktovima i bučicama u nivou grudnog koša - slika a). Iz tog položaja opružimo nadlaktice naviše - slika b). Udahnemo na početku - slika a), a izdahnemo na kraju pokreta - slika b).



3) *Razvlačenja* - Vježbu izvodimo ležeći na ravnoj klupi, licem prema plafonu i stopalima na podu sa bučicama u rukama i opruženim ili blago savijenim nadlakticama - slika a). Iz tog položaja raširimo nadlaktice prema horizontalnoj ravni slika b). Udahnemo na početku - slika a), a izdahnemo na kraju pokreta - slika b).



4) *Kosa razvlačenja* - Vježbu izvodimo ležeći na kosoj klupi (45 do 60 °), licem prema plafonu i stopalima na podu sa bučicama u rukama i opruženim ili blago savijenim nadlakticama – slika **a)**. Iz tog položaja raširimo nadlaktice prema horizontalnoj ravni - slika **b)**. Udahnemo na početku – slika **a)**, a izdahnemo na kraju pokreta – slika **b)**.



5) *Bench press (jedna ruka u odručenju)* - Vježbu izvodimo ležeći na ravnoj klupi, licem prema plafonu i stopalima na podu sa bučicom u jednoj ruci a druga ruka je u odručenju - slika **a)**. Iz tog položaja opružimo nadlakticu naviše ne pomjerajući slobodnu ruku – slika **b)**. Udahnemo na početku – slika **a)**, a izdahnemo na kraju pokreta – slika **b)**. Varijanta sa dlanom okrenutim unutra slike – **c)** i **d)**.





6) *Pullover (prevlačenja)* - izvodimo ležeći na ravnoj klupi, licem prema plafonu i stopalima na podu sa bučicom na dlanovima obje šake i opruženim nadlakticam - slika a). Iz tog položaja spustimo bučicu iza glave blago savijajući laktove – slika b). Udaahnemo na početku – slika a), a izdahnemo na kraju pokreta – slika b).



7) *Razvlačenja (stojeći)* – Vježbu izvodimo stojeći sa bučicama u rukama ispred tijela (u visini ramena) i dlanovima okrenutim unutra – slika a). Iz tog položaja raširimo bučice u stranu ne savijajući laktove – slika b). Udahnemo na početku – slika a), a izdahnemo na kraju pokreta – slika b).



8) *Razvlačenja 2 (stojeći)* – Vježbe izvodimo sa bučicama u rukama i iz tog položaja raširimo ih dijagonalno u stranu – slike a) i b), ili varijanta - prednje podizanje – slike c) i d). Udahnemo na početku a izdahnemo na kraju pokreta.



II. VJEŽBE ZA RUKE :

1) *Triceps opružanja (jednoručna)* - Vježbu izvodimo sjedeći na klupi sa bučicom u jednoj ruci i opruženom nadlakticom – slika a). Iz tog položaja savijemo lakat spuštajući bučicu iza glave do nivoa vrata – slika b). Udahnemo na početku – slika a), a izdahnemo na kraju pokreta – slika b).



2) *Triceps opružanja 1* - Vježbu izvodimo sjedeći na klupi sa bučicom u objema rukama – slika a). Iz tog položaja opružimo podlaktice – slika b). Udahnemo na početku – slika a), a izdahnemo na kraju pokreta – slika b).



3) *Opružanja podlaktice u pretklonu* – Vježbu izvodimo nagnuti naprijed u kukovima, sa gornjim dijelom tijela paralelnim sa podom i jednom rukom na klupi. Bučica je u drugoj ruci sa savijenim laktom (90°) a koljena blago savijena – slika a). Iz tog položaja opružimo podlakticu dok ne bude paralelna sa podom – slika b). Udahnemo na početku – slika a), a izdahnemo na kraju pokreta – slika b).



4) *Triceps opružanja 2* - Vježbu izvodimo ležeći na ravnoj klupi držeći bučice u rukama sa opruženim nadlakticama – slika a). Iz tog položaja spustimo podlaktice postepeno savijajući laktove – slika b). Udahnemo na početku – slika a), a izdahnemo na kraju pokreta – slika b).



5) *Pregibi podlaktice (biceps)* – Vježbu izvodimo sjedeći na klupi sa bučicama u rukama, dlanovi okrenuti unutra pored tijela – slika a). Iz tog položaja savijemo ruke u laktu prema grudima – slika b). Varijanta „čekić“ pregib podlaktice – slike c) i d). Udahnemo na početku a izdahnemo na kraju pokreta.



6) *Koncentracioni pregibi podlaktice (biceps 2)* – Vježbu izvodimo sjedeći na klupi, bučica u ruci sa dlanom okrenutim prema naprijeda lakat je oslonjen na natkoljenicu – slika a). Iz tog položaja podignemo podlakticu savijajući lakat – slika b). Udahnemo na početku – slika a), a izdahnemo na kraju pokreta – slika b).



7) *Pregibi ručja* - Vježbu izvodimo sjedeći na klupi sa podlakticama oslonjenim na natkoljenicama držeći bučice nathvatom sa opuštenim ručjem – slika a). Iz tog položaja podignemo šake opružajući ručje – slika b). Udahnemo na početku – slika a), a izdahnemo na kraju pokreta – slika b).



8) *Obrnuti pregibi ručja* - Vježbu izvodimo sjedeći na klupi sa podlakticama oslonjenim na natkoljenicama držeći bučice pothvatom sa opuštenim ručjem – slika a). Iz tog položaja podignemo šake opružajući ručje – slika b). Udahnemo na početku – slika a), a izdahnemo na kraju pokreta – slika b).



III. VJEŽBE ZA RAMENA I LEĐA :

1) *Potisci* - Vježbu izvodimo sjedeći na klupi sa pravim leđima držeći bučice nathvatom u visini ramena – slika a). Iz tog položaja uspravno opružimo nadlaktice – slika b). Udahnemo na početku – slika a), a izdahnemo na kraju pokreta – slika b).



2) *Prednji potisci* - Vježbu izvodimo sjedeći na klupi sa pravim leđima držeći bučice pothvatom u nivou ramena (palčevi okrenuti upolje) – slika a). Iz tog položaja opružimo nadlaktice uspravno, rotirajući ručje za 180 ° i postavljajući šake u položaj nathvata – slika b). Udahnemo na početku – slika a), a izdahnemo na kraju pokreta – slika b).





3) *Potisci 2* - Vježbu izvodimo kao vježbu 1), samo su dlanovi okrenuti jedan prema drugom i radimo naizmjenična opuštanja. Udahnemo na početku a izdahnemo na kraju pokreta.

4) *Nabačaj + Izbačaj* - Vježbu izvodimo držeći bučice u šakama uz tijelo a koljena su povijena – slika *a*). Iz tog položaja povučemo bučice snažno prema gore podižući kuk, koljena i stopala i nabacimo ih na ramena (podignuta) sa podignutim laktovima (što više možemo) – slike *b*) i *c*). Iz tog položaja podignemo bučice iznad glave – slika *d*). Udahnemo na početku a izdahnemo na kraju pokreta.



5) *Odručenja u pretklonu* - Vježbu izvodimo sa raširenim nogama i blago savijenim koljenima, nagnemo se naprijed u nivou pojasa, držeći leđa ispravljena i opuštenih ruku prihvatimo bučice – slika a). Iz tog položaja podignemo podlaktice do horizontalne ravni – slika b).



6) *Veslanja (jednoručna)* - Vježbu izvodimo oslonjeni šakom i koljenom na klupu a bučica je u ruci sa dlanom okrenutim unutra – slika a). Iz tog položaja podignemo nadlakticu i lakat pored tijela što je više moguće – slika b). Udahnemo na početku – slika a), a izdahnemo na kraju pokreta – slika b).



7) *Veslanja (stojeći)* - Vježbu izvodimo u stojećem stavu sa pravim leđima, prihvatimo bučice nathvatom uz tijelo – slika a). Iz tog položaja podignemo bučice uz tijelo do nivoa brade podižući laktove što više – slika b). Udahnemo na početku – slika a), a izdahnemo na kraju pokreta – slika b).



8) *Odručenja* - Vježbu izvodimo stojeći sa ispravljenim leđima i bučicama u rukama pored tijela – slika a). Iz tog položaja odručimo do horizontalne ravni - slika b). Udahnemo na početku – slika a), a izdahnemo na kraju pokreta – slika b).



9) *Odručenja 2* - Vježbu izvodimo kao i predhodnu samo nakon odručenja sa bučicama imamo dodatni zadatak savijanja podlaktica prema grudima – slika **b)**.



10) *Predručenja* - Vježbu izvodimo u stojeći sa ispravljenim leđima i bučicama u rukama i šakama oslonjenim na natkoljenice – slika **a)**. Iz tog položaja podižemo nadlaktice do nivoa očiju – slika **b)**. Udaahnemo na početku – slika **a)**, a izdahnemo na kraju pokreta – slika **b)**.



11) *Predručenja 2* - Vježbu izvodimo kao predhodnu samo poslije predručenja imamo dodatni zadatak naizmjenično podižemo jednu ruku iznad glave slika **a)**.



12) *Sleganja ramenima* - Vježbu izvodimo u stojeći sa ispravljenim leđima i bučicama u rukama pored tijela – slika **a)**. Iz tog položaja naberemo i uvrnemo ramenima od naprijed prema pozadi – slika **b)**. Udahnemo na početku – slika **a)**, a izdahnemo na kraju pokreta – slika **b)**.



IV. VJEŽBE ZA NOGE :

1) *Čučnjevi* - Vježbu izvodimo stojeći sa blago raširenim stopalima, bučice u šakama sa nadlakticama opuštenim pored tijela – slika a). Iz tog položaja blago opružimo leđa i savijemo koljena sve dok natkoljenice ne zauzmu horizontalan položaj – slika b). Udahnemo na početku – slika a), a izdahnemo na kraju pokreta – slika b).



2) *Podizanja na prste (jedna noga)* – Vježbu izvodimo stojeći sa jednim stopalom na ploči, jedna bučica u ruci a druga ruka služi za oslonac. Iz tog položaja podignemo se na prste (plantarna fleksija) zadržavajući koljeno ispravljeno sa blagim pregibanjem. Udahnemo na početku, a izdahnemo na kraju pokreta.

3) *Iskoraci (prednji i u stranu)* – Vježbu izvodimo u stojećem stavu sa blago raširenim stopalima i bučicama u objema šakama – slika a). Iz tog položaja napravimo veliki korak unaprijed zadržavajući trup ispravljenim – slika b). Varijanta sa povlačenjem bučica unazad pri povratku u početni položaj – slika c). Na slikama – d) i e) možemo vidjeti iskorak koji radimo po istim principima kao i prednji samo što iskoračimo u stranu. Udahnemo na početku, a izdahnemo na kraju pokreta.



4) Čučnjevi 2 - Vježbu izvodimo u stojećem stavu sa bučicom u objema šakama uz tijelo – slika a). Iz tog položaja blago opružimo leđa i savijemo koljena sve dok natkoljenice ne zauzmu horizontalan položaj, a bučica je u rukama između nogu – slika b). Iz tog položaja blago opružimo leđa i savijemo koljena sve dok natkoljenice ne zauzmu horizontalan položaj – slika b).



5) Podizanja na prste - Vježbu izvodimo sjedeći na klupi sopalima postavljenim na oslonac i bučicama na natkoljenicama – slika a). Iz tog položaja opružimo stopala i prste – slika b). Udahnemo na početku – slika a), a izdahnemo na kraju pokreta – slika b).



6) *Podizanja na klupicu* - Vježbu izvodimo stojeći jednom nogom na podu a drugom zakoračimo na klupicu sa bučicama u rukama pored tijela – slika **a**). Iz tog položaja popnemo se na klupicu privlačeći koljeno suprotne noge ka grudima, a bučice su pored tijela – slika **b**). Sljedeća vježba nam pokazuje podizanje na klupicu sa nogom koja je na klupici u poziciji everzije – slika **c**), i pri podizanju suprotne noge otvorimo koljeno u stranu – slika **d**). Udahnemo na početku – slika **a**), a izdahnemo na kraju pokreta – slika **b**).



7) *Otkloni trupa* - Vježbu izvodimo sa blago raširenim nogama, jednom rukom opruženom uz tijelo a drugom prihvatimo bučicu – slika **a)**. Varijanta sa bučicama u odručenju – slike **c)** i **d)**. Iz tog položaja nagnemo trup na stranu bučice – slika **b)**. Udahnemo na početku – slika **a)**, a izdahnemo na kraju pokreta – slika **b)**.



V. VJEŽBE ZA TRBUH I DONJI DIO LEĐA :

1) Na sljedećih 8 slika prikazane su vježbe za jačanje leđne muskulature. Ove vježbe se mogu izvoditi i u statičkom i u dinamičkom režimu rada. Vježbe izvoditi polako, bez trzaja, svjesno kontrahirajući leđnu muskulaturu. Koristiti bučice 0,5 kg..





- 2) Sklopke – Vježbi izvodimo ležeći na leđima potpuno opruženi sa bučicama u šakama – slika
a). Podižemo se i pokušavamo rukama dotaći prste na nogama i pri tome zadržati balans – slika
b). Koristiti bučice 0,5 kg..



3) Vježbu izvodimo ležeći na leđima sa bučicama u šakama opruženim ispred tijela a koljena su savijena sa stopalima na podu – slika a). Iz tog položaja podižemo gornji dio tijela dok ručni zglobovi ne dotaknu koljena – slika b). Koristiti bučice 0,5 kg..



4) Vježbu izvodimo ležeći na podu sa bučicama u šakama (ruke opružene iza glave) i nogama zakačenim za ripstol – slika a). Iz tog položaja podignemo gornji dio tijela (ugao 45 °) – slika b). Koristiti bučice 0,5 kg..



5) Vježbu izvodimo sjedeći na podu sa bučicama u šakama i odručenju a leđa su ispravljena – slika a). Iz tog položaja istovremeno podignemo noge i spustimo bučice prema kukovima – slika b). Koristiti bučice 0,5 kg..



NAPOMENA :

Vježbe s bučicama su izrazito bezbjedne ako ih pravilno izvodite. Sljedeća uputstva su predstavljena ne samo zbog vaše sigurnosti, nego će takođe i poboljšati kvalitet vaših treninga:

- a. **Uvijek se zagrijati prije vježbi sa bučicama** - Izvoditi 5-10 minuta lagane aerobne vježbe praćene vježbama istezanja svih glavnih mišićnih grupa,
- b. **Izvoditi svaku od vježbi sa bučicama sa malom težinom u početnoj fazi vježbanja** - Fanatički se predati i ozbiljno shvatiti tehniku. Rezultati će polagano početi izostajati ukoliko pri vježbanja s bučicama povećate težinu bez održavanja kvaliteta same vježbe,
- c. **Neka vas neko nadgleda svo vrijeme dok vježbate,**
- d. **Izbjegavajte naglo ispuštanje tereta na pod** – Dok izvodite vježbe sa bučicama vaši mišići su pod jakom tenzijom. Naglo spuštanje napetosti ispuštanjem tereta je čest put ka ozljedi.