

# Individualni pristup za odrasle

---

- 
- Polako, ali sigurno, sjedilački stil života postaje jedan od glavnih problema modernog čovjeka.
  - Studije pokazuju da je sjedilački stil života glavni uzročnik mnoštva zdravstvenih problema, poput pretilosti, kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa tipa 2 te mnogih oblika kancerogenih bolesti.
  - Posljedice koje ostavlja na tijelo relativno su poznate široj populaciji, no ono što je manje poznato i što se prečesto zanemaruje su posljedice koje takav stil života ostavlja na mentalni potencijal, odnosno mentalnu učinkovitost.
  - Treba naglasiti da jednokratno vježbanje donosi kratkoročnu korist poput trenutnog poboljšanja sposobnosti planiranja, organiziranja vremena, usmjeravanja pažnje i radnog pamćenja. Međutim, kako bi nam tjelesna aktivnost donjela dugotrajnu dobit, potrebno je redovito bavljenje tjelovježbom. Redovitim vježbanjem, kod osoba u ranoj i srednjoj odrasloj dobi, usporava se pad mentalnih sposobnosti do kojeg dolazi u starijoj dobi, a uz to se smanjuje i vjerojatnost pojave demencije i obolijevanja od Alzheimerove bolesti.

Kako izgleda moj individualni pristup prema  
rekreativcu?

---

# Test mobilnosti i stabilnosti zglobova

---

- prva stvar koju u treningu provodimo je test od 7 vježbi na temelju kojeg ću ja, a i Vi sami utvrditi koji zglobovi na tijelu su problematični
- utvrđujemo stabilnost i mobilnost stopala, gležnja, koljena, kuka, lumbalnog dijela leđa, torakalnog dijela leđa, lopatica
- kad to utvrdim, radim individualni program treninga isključivo po Vašim parametrima i rezultatima iz testa stabilnosti i mobilnosti
- kroz treninge radimo na smanjenju/povećanju kilograma, redukciji potkožnog masnog tkiva, boljem mišićnom izgledu (mišićnom tonusu), poboljšanju snage, hipertrofije, izdržljivosti, eksplozivnosti
- popravljamo držanje tijela, odnosno posturu tijela koja je u sjedilačkom načinu života većini problematična

# Kako pratimo rezultate?

---

- rezultate pratimo na 3 načina: mjerenje kilograma na vagi, analiza antropometrije cijelog tijela, postotak napretka u pojedinim mišićnim skupinama

- na prvom treningu radimo mjerenje i analizu cijelog tijela odnosno opseg potkoljenica, natkoljenica, gluteusa, struka, trbuha, grudnog koša i nadlaktica te kroz određene vremenske periode pratimo stanje naših rezultata

# Ovdje možete vidjeti kako izgleda primjer analize tijela kroz nekoliko mjeseci

---

Mjere longitudinalne dimenzije:	01.06.2020.	29.6.2020.	03.08.2020.	29.09.2020.	Uspor. zadnj.mje	Ukupna uspored.
Visina tijela:	168cm	168cm	168cm	168cm		
Težina (masa) tijela:	70kg	68kg	67kg	66kg	-1kg (-1,49%)	-4kg (-5,71%)
Opseg potkoljenice (list) D:	39cm	37cm	37cm	38cm	1cm (+2,70%)	-1cm (-2,56%)
Opseg potkoljenice (list) L:	40cm	37cm	37cm	38cm	1cm (+2,70%)	-3cm (-5%)
Opseg natkoljenice D:	60cm	55cm	53cm	55cm	2cm (+3,77%)	-5cm (-8,33%)
Opseg natkoljenice L:	60cm	54cm	53cm	55cm	2cm (+3,77%)	-5cm (-8,33%)
Opseg gluteusa (stražnjica):	100cm	98cm	97cm	95cm	-2cm (-2,06%)	-5cm (-5%)
Opseg struka:	90cm	87cm	87cm	86cm	-1cm (-1,15%)	-4cm (-4,44%)
Opseg trbuha:	75cm	74cm	74cm	73cm	-1cm (-1,35%)	-2cm (-2,67%)
Opseg grudnog koša:	94cm	91cm	90cm	88cm	-2cm (-2,22%)	-4cm (-6,38%)
Opseg nadlaktice D:	29cm	29cm	30cm	31cm	1cm (+3,33%)	2cm (+6,90%)
Opseg nadlaktice L:	29cm	29cm	30cm	31cm	1cm (+3,33%)	2cm (+6,90%)

Dob:	31 godina						
Mjere longitudinalne dimenzije:	20.01.2021.	20.2.2021.	20.03.2021.	23.05.2021.	11.07.2021.	Uspor. zadnj.mje	Ukupna uspored.
Visina tijela:	164cm	164cm	164cm	164cm	0	0	0
Težina (masa) tijela:	66,4kg	64,4kg	63,1kg	61,5kg		-1,6kg / -2,54%	-4,9kg / -7,38%
Opseg potkoljenice (list) D:	38cm	39cm	38,5cm	37cm	37cm	-1,5cm / -3,90%	-1cm / -2,63%
Opseg potkoljenice (list) L:	38cm	38cm	38,5cm	37cm	37cm	-1,5cm / -3,90%	-1cm / -2,63%
Opseg natkoljenice D:	61cm	62cm	60cm	59cm	59cm	-1cm / -1,67%	-2cm / -3,28%
Opseg natkoljenice L:	61cm	62cm	60cm	59cm	59cm	-1cm / -1,67%	-2cm / -3,28%
Opseg gluteusa (stražnjica):	105cm	102cm	102cm	100cm	99cm	-1cm / -1%	-6cm / -5,71%
Opseg struka:	76cm	71cm	70cm	70cm	69cm	-1cm / -1,43%	-7cm / -9,21%
Opseg trbuha:	93cm	92cm	89cm	88cm	87cm	-1cm / -1,12%	-6cm / -6,45%
Opseg grudnog koša:	86cm	83cm	81cm	81cm	81cm	0cm / 0%	-5cm / -5,81%
Opseg nadlaktice D:	31cm	31cm	31,5cm	29cm	30cm	+1cm / +3,45%	-1cm / -3,23%
Opseg nadlaktice L:	31cm	30cm	30cm	29cm	30cm	+1cm / +3,45%	-1cm / -3,23%

Mjere longitudinalne dimenzije:	24.8.2020.	26.09.2020.	24.10.2020.	28.11.2020.	15.2.2021.	12.3.2021.	16.4.2021.	Uspor. zadnj.mje	Ukupna uspored.
Visina tijela:	183,5cm	183,5cm	183,5cm	183,5cm	183,5cm	183,5cm	183,5cm	0	0
Težina (masa) tijela:	87,5kg	85kg	85,5kg	85,5kg	82kg	83kg	83kg	+1kg / +1,22%	-4,5kg / -5,14%
Opseg potkoljenice (list) D:	38cm	37cm	37,5cm	37cm	36cm	37cm	37,5cm	+0,5cm / +1,35%	-0,5cm / -1,32%
Opseg potkoljenice (list) L:	38cm	36cm	37cm	37cm	36cm	36,5cm	36,5cm	+0,5cm / +1,39%	-1,5cm / -3,95%
Opseg natkoljenice D:	57cm	57cm	59cm	60,5cm	57cm	60cm	60cm	0	+3cm / +5,26%
Opseg natkoljenice L:	56cm	57,5cm	59cm	60,5cm	57cm	60cm	60cm	0	+4cm / +7,14%
Opseg gluteusa (stražnjica):	101cm	103cm	102cm	101cm	101cm	102cm	103cm	+1cm / +0,98%	+2cm / +1,98%
Opseg struka:	95cm	88cm	85cm	88,5cm	87cm	86cm	85cm	-1cm / -1,16%	-10cm / -10,52%
Opseg trbuha:	98,5cm	95cm	91cm	93,5cm	91,5cm	91cm	90cm	-1cm / -1,10%	-8,5cm / -8,63%
Opseg grudnog koša:	112cm	105cm	109cm	106,5cm	105,5cm	107cm	107cm	0	-5cm / -4,46%
Opseg nadlaktice D:	32cm	32,5cm	35cm	36,5cm	33cm	35cm	34,5cm	-0,5cm / -1,43%	+2,5cm / +7,81%
Opseg nadlaktice L:	32cm	32,5cm	35cm	36cm	32cm	34,5cm	33,5cm	-1cm / -2,90%	+1,5cm / +4,69%



- 
- kroz individualni pristup pratimo i napredak u postotku za pojedine mišićne skupine, odnosno na taj način možemo pratiti kako nam koji mišić napreduje, odnosno jača
  - možemo zaključiti ako nam ramena najsporije napreduju da njima ili vratnoj kralježnici trebamo dati veću pozornost
  - često se zna dogoditi i da djelujemo unilateralno na pojedine dijelove tijela, na primjer desna nadlaktica nam bolje napreduje nego lijeva

# Ovdje možete vidjeti kako izgleda primjer napretka pojedinih dijelova tijela

---

Napredak pojedinih dijelova tijela:		24.10.2020.	28.11.2020.	Uspor. zadnj.mje	Ukupna uspor.
Prsa:		16,51%	19,63%	+ 0,75 %	+ 45,31 %
Leđa:		33,42%	17,02%	+ 16,52 %	+ 81,93 %
Ramena:		32,48%	18,20%	+ 2,08 %	+ 59,84 %
Trapez:		8,00%	23,65%	+ 19,55 %	+ 59,66 %
Biceps:		37,02%	-6,75%	+ 34,66 %	+ 72,05 %
Triceps:		52,38%	17,53%	+ 23,40 %	+ 121,00 %
Noge		82,70%	9,85%	+ 7,25 %	+ 92,88 %
Kvadricepsi		300%	25%	+ 25,00 %	+ 525,00 %
Lože		80%	-0,69%	- 20,45%	+ 42,19 %
Listovi		70,86%	4,21%	+ 15,56 %	+ 80,56 %

<b>Napredak pojedinih dijelova tijela:</b>	<b>20.01.2021.</b>	<b>20.03.2021.</b>
<b>Prsa:</b>		50 %
<b>Leđa:</b>		40 %
Donja leđa (lumbalni dio):		73,70%
Gornja leđa (torakalni dio):		140,27 %
<b>Ramena:</b>		17,43 %
Prednje rame:		17,04%
Stražnje rame:		
Trapez:		
<b>Ruke:</b>		52,83%
Biceps:		50 %
Triceps:		100 %
<b>Noge:</b>		57 %
Kvadricepsi (prednja strana potkoljenice):		43,07%
Loža (stražnja strana potkoljenice):		42,23%
Listovi		50%
Aduktori:		55,56%
Abduktori:		71,11%

Neki od rezultata kroz dosadašnje moje  
iskustvo

---

Rezultati se isključivo postižu prirodnim putem uz kontinuiran rad





Sve ostale rezultate možete pogledati na mom instagramu ili Facebook stranici, ujedno možete posjetiti i website gdje na istom modelu rada usmjeravam 20 trenera iz 20 različitih država diljem svijeta

# Hvala na pažnji

---

Website: [fitnessmentoronline.com](https://fitnessmentoronline.com)

Instagram: [antoniojazvic](https://www.instagram.com/antoniojazvic)

Facebook page: [Antonio Jazvić – personal trainer](https://www.facebook.com/AntonioJazvic)