

Stručni rad

# **STREET WORKOUT I MLADI**

Luka Svoljšak  
Osnovna šola Jožeta Moškriča, Slovenija

**Sažetak**

Street workout je oblik vježbanja koji se uglavnom izvodi na otvorenom, koristeći vlastitu tjelesnu težinu. Naglasak je na funkcionalnim vježbama koje uključuju elemente gimnastike, akrobatike i parkoura. Često se koristi oprema kao što su horizontalne šipke, klupe i druge strukture dostupne u parkovima ili na javnim površinama. Prednost street workouta je pristupačnost, jer nije potrebna posebna oprema ili članstvo u teretani; možete vježbati bilo gdje s odgovarajućim površinama. Uključuje širok raspon vježbi koje pomažu u razvoju različitih mišićnih skupina i vještina. Također, korištenje težine vlastitog tijela za izvođenje vježbi jača mišiće i poboljšava izdržljivost. Pomaže u razvoju fleksibilnosti, što je ključno za zdravlje i prevenciju ozljeda. Street workout se može izvoditi u grupama, što potiče socijalnu interakciju i motivaciju. Nudi mogućnost učenja izazovnijih pokreta i akrobacija, što povećava samopouzdanje. Redovita tjelovježba potiče zdravlje i dobrobit te smanjuje stres. Vježbanje na otvorenom povezuje vas s prirodom i omogućuje bolje psihičko blagostanje. Street workout je stoga odličan izbor za sve koji traže zabavan, pristupačan i učinkovit oblik vježbanja.

**Ključne riječi:** mladi, trening, ulično vježbanje, zdravlje

## 1.Uvod

Ulična tjelovježba odnosi se na uglavnom gimnastičke vježbe jačanja vlastitom težinom koje se izvode izvan uređenog teretanskog prostora, bilo u prirodi, na ulici, u parku s dječjim igralištima i sl. U Sloveniji sve više dobivaju na popularnosti gym parkovi u kojima su sprave za vježbanje postavljene na određenom prostoru na otvorenom, sve imaju šipke, paralele, a možda čak i letvicu. [1] Definira street workout kao "tjelesnu aktivnost koja se najčešće izvodi u otvorenim parkovima ili na javnim mjestima, a koja uključuje kombinaciju atletike, tjelovježbe i nekih sportova". Upravo takav park nalazi se ispred škole i omogućava kvalitetno vježbanje kako učenika i učenika škole, tako i stanovnika okolnog područja. Prednost uličnog vježbanja je što se može prilagoditi svakom pojedincu različitim vježbama ili spravama. Tu je i natjecateljska izvedba ulične gimnastike, gdje se natječu u dvije discipline pod nazivom američki "beast mode" i ruski "freestyle", obje su vremenski ograničene izvedbe, gdje pojedinac pokušava pokazati svoje vještine na najatraktivniji mogući način u obliku vježbi snage vlastitom tjelesnom težinom. Vidljivo je da natjecatelji koriste i različita izvođenja elemenata muške sportske gimnastike na spravama kao što su gimnastički krugovi, prečka pa čak i konj s hvataljkama, a vrijedi napomenuti da suci nisu ni približno tako strogi i strogi po pitanju izvedbu elemenata, već dopustiti više slobode i kreativnosti. Postoje i natjecanja s određenim vježbama s vlastitom ili dodatnom težinom, u kojima se broji broj ponavljanja.

## 2.Središnji dio

Neke vježbe jačanja tjelesne težine zahtijevaju jednostavan pribor poput vodoravne šipke ili opreme za vježbanje, koja se u većini slučajeva može prilagoditi svim prostornim ograničenjima. Svi dodaci dostupni su u prikladnim trgovinama, a uz malo domišljatosti većinu je moguće izraditi i montirati kod kuće. Uz uobičajeni set alata (stupovi, šine, letvice,...) korisni su i neki drugi dodaci:

- elastične trake
- teške lopte
- ljestve okretnosti
- gimnastičke obruče, koji su obješeni na bilo koji nosač dovoljno jak da izdrži težinu ljudskog tijela. Mogu slobodno visjeti na stupovima, ogradama, vijcima u stropu, prikladna je i grana drveta. Osim samih prstena, tu su i dvije podesive, jake trake.
- trx trake
- manje ručke ("paralette")
- slobodni utezi
- pojas za pričvršćivanje utega
- gume
- štapići
- čekić
- ostale potrepštine i dodatke iz okoline (klupe, dječje igralište, reljef,...)

„Old school“ vježbe iz engleskog jezika koje su postale poznate u široj okolini i „univerzalne“: pull ups, chin ups, muscle ups, push ups, dips, human flag, elbow lever, back lever, front lever, l-Sit pull ups, knee & leg raises, l-Sit, squats, pistol squat, lunges [2].

Iza škole nalazi se Street workout park koji omogućuje kvalitetno vježbanje tijekom nastave tjelesne i zdravstvene kulture, posebice učenicima starijih razreda. Prilikom vježbanja potrebno je dobro poznavanje sposobnosti učenika, varijanti različitih vježbi te odgovarajući pribor koji može začiniti vježbanje (učiniti ga izazovnijim ili lakšim). Prije početka vježbanja potrebno je dobro se zagrijati namjenskim vježbama za razvoj izdržljivosti, koordinacije, ravnoteže, pokretljivosti te lakšim vježbama za snagu. Možemo koristiti male rekvizite (npr. ljuljačke, agility ljestve,...) ili vježbati

grupno (razne jurnjave, elementarne igre,...). U glavnom dijelu pažnju posvećujemo učenju tehnike novih elemenata i pokreta koje uključujemo u trening tek kada je tehnika savladana. U izboru vježbi pomažu nam ciljevi koje smo odabrali na početku plana treninga. Ciljevi su najprije podijeljeni u sljedeće kategorije: ciljevi vještina, ciljevi guranja, ciljevi potezanja, ciljevi fleksibilnosti. Ciljevi vještina su oni za koje treba najviše vježbati, pa ih biramo na početku. Biramo 1-2 gola. Ciljeve guranja i provlačenja realizirat ćemo u glavnom dijelu treninga, biramo 1-2 gola. Vježbe mobilnosti izvode se na kraju vježbene cjeline. To je vrlo važno za napredak, pa to nikako ne smijemo zanemariti. Biramo 2-3 cilja [3]. Za početnike je potrebno započeti s vježbama koje uključuju težinu vlastitog tijela, tek kasnije dodajete utege. Preporuča se kružni trening u paru ili troje, imajući na umu da svaki zahtjevniji i naporniji zadatak slijedi lakši zadatak. Na primjer: 1. zadatak: snaga, 2. zadatak: ravnoteža, 3. zadatak: snaga, 4. zadatak: agilnost,... Ima smisla koristiti odgovarajući vremenski interval u treningu. Npr.: 30 sekundi rada, 30 sekundi odmora za početnike i zatim 40 sekundi rada i 20 sekundi odmora. Ovdje je bitan i izbor vježbi jer samo one imaju snažan utjecaj na intenzitet. Kružni trening je posebno važan za razvoj izdržljivosti i snage, ravnoteže, agilnosti, trening s dužim pauzama između serija i posebno vježbi snage (između 3 i 12 ponavljanja unutar serije), te za razvoj same snage.



Slika 1: Street workout park ispred škole

Jedna od najvažnijih motoričkih vještina koja se razvija uz pravilan trening na spravama je snaga. Snaga je sposobnost učinkovite upotrebe mišićne snage za svladavanje vanjskih sila [4]. [5] Daje kraću definiciju koja kaže da je snaga mišića proizvod sile i brzine. Treninge možemo začiniti natjecanjima i izazovima. Na primjer: grupa napravi 1000 sklekova, čučnjeva,... ili se pojedinci međusobno natječu u maksimalnom broju ponavljanja određene vježbe, što se može prilagoditi pojedincima kako bi natjecanje bilo zanimljivije. U svakom slučaju, pojam ulične vježbe može uključivati i korištenje razglasa, sve dok ne smetamo drugim ljudima ili životinjama.

Primjer kružnog treninga za početnike i tinejdžere u street workoutu koji se može izvoditi na otvorenom. Kružni trening je odličan jer uključuje razne vježbe koje aktiviraju više mišićnih skupina i povećavaju kondiciju.

Oprema: Možete koristiti vodoravnu šipku (ako postoji), klupu ili jednostavne predmete iz okoline.

Struktura vježbe

Trajanje: 30-40 minuta

Broj rundi: 2-3

Odmor između vježbi: 30 sekundi

Odmor između rundi: 1-2 minute

Vježbe

- Čučnjevi – (10-15) ponavljanja

Stojeći sa stopalima u širini ramena, spustite se u čučanj kao da sjedite na stolcu.

- Sklekovi – (5-10) ponavljanja

Ležite na trbuh, podignite tijelo uz pomoć ruku, tijelo držite ravno.

- Iskoraci – (8-10) ponavljanja na svakoj nozi

Zakoračite naprijed i spustite koljeno dok gotovo ne dotakne pod, a zatim se vratite u početni položaj.

- Povlačenja – (3 -5) ponavljanja (ili potpomognuta povlačenja)

Koristite vodoravnu traku; podignite se tako da vam brada bude iznad šipke.

- Plank – (20-30) sekundi

Ležite na trbuh, podignite tijelo na podlaktice i prste, držite ravnu liniju.

- Burpees – (5 -10) ponavljanja

Iz stojećeg položaja spustite se u čučanj, skočite natrag u plank, zatim skočite naprijed i podignite tijelo.

- Krugovi rukama – 30 sekundi

Stanite s rukama ispruženim uz tijelo i kružite njima naprijed, a zatim natrag.

Ohladiti (5-10 minuta)

Statičko istezanje: istezanje svih glavnih mišićnih skupina (npr. nogu, ruku, leđa).

Savjeti: Usredotočite se na pravilnu formu za svaku vježbu. Koristite manje ponavljanja ako je potrebno i postupno povećavajte kako postajete jači. Pobrinite se da ostanete dobro hidrirani prije i poslije treninga.

Primjer naprednog treninga za ulično vježbanje koji uključuje složenije vježbe za snagu, stabilnost i izdržljivost. Ovaj trening je prikladan za iskusne izvođače koji žele izazvati svoje tijelo i poboljšati svoje vještine.

Iskusniji u street workoutima trebaju jače impulse za napredak, stoga je trening napredniji. Napredni street workout trening:

Oprema: Horizontalna šipka, klupa, prostor za vježbanje.

Trajanje: 45-60 minuta

Broj rundi: 3-4

Odmor između vježbi: 30-45 sekundi

Odmor između rundi: 1-2 minute

Vježbe

- Muscle-U (ili asistirani Muscle-Up) – 3-5 ponavljanja

Kombinacija sklekova i mrtvog dizanja koja zahtjeva snagu i tehniku.

- Archer sklekovi – 6-10 ponavljanja na svaku stranu

Izvodite sklekove pomicanjem s jedne strane na drugu, povećavajući opterećenje na svakoj ruci.

- Čučnjevi s pištoljem – 5-8 ponavljanja na svakoj nozi

Čučanj s jednom nogom koji zahtjeva snagu i ravnotežu.

- Viseće podizanje nogu – 8-12 ponavljanja

Viseće podizanje nogu koje aktivira core i donji dio trbuha.

- Od daske do skleka – 8-10 ponavljanja

Prebacivanje između položaja planka i sklekova za jačanje trupa.

- Tuck Planche drži – 10-15 sekundi

Držite se u uvučenom položaju, što zahtjeva jaku jezgru i ramena.

- Box Jumps (ili Jump Squats) – 8-12 ponavljanja

Skočite na klupu ili višu površinu kako biste razvili eksplozivnu snagu.

- Burpees – 10-15 ponavljanja

Klasična vježba za cijelo tijelo koja vam ubrzava otkucaje srca.

Ohladiti (5-10 minuta)

Statičko istezanje: istezanje svih glavnih mišićnih skupina, s fokusom na noge, ruke i leđa.

Savjeti:

Osigurajte dobru tehniku u svim vježbama kako biste izbjegli ozljede.

Obratite pozornost na svoje tijelo i prilagodite broj ponavljanja ili serija ako se osjećate preopterećeno. Razmislite o uključivanju intervalnog treninga ako želite dodatno povećati izdržljivost.

Mnogo je varijabilnosti i mogućnosti treninga u uličnom treningu. Možemo mijenjati vježbe, redoslijed vježbi, duljinu pauza, broj ponavljanja, broj serija, dodavati dodatna opterećenja utezima, brzinu izvođenja vježbi,... Važno je da ovisno o našim sposobnostima radimo trening koji nam donosi željene efekte, trenirajmo individualno, u paru ili grupi. Kod učenika je važno da se vježbanje na alatima ne odvija tijekom cijelog školskog sata, već samo u dijelu koji slijedi nakon zagrijavanja, a na kraju je uvijek potrebno pustiti učenike da odaberu sadržaj koji će kao najbolje za nagradu. Obično dječaci biraju nogomet. Dakle, vježba alata uključujući zagrijavanje i opće istežanje traje oko 25 - 30 minuta, a zatim učenici još uvijek imaju oko 10 minuta za sadržaj koji odaberu. Na taj način studenti održavaju odgovarajuću motivaciju za vježbu i sam rad.

### 3.Zaključak

Street workout je vježba s vlastitom tjelesnom težinom, dodatnim opterećenjem ili spravama, u kojoj se gimnastičkim vježbama jačanja može poboljšati snaga pojedinca. Koristan je za potpune početnike slabije tjelesne spremnosti kao i za napredne rekreativce ili sportaše. Težina svake vježbe se može mijenjati na više načina i tako prilagoditi pojedincu. U svijetu je prisutna tisućama godina, prvi zapisi datiraju još iz doba stare Grčke. Vježbanje je izgubilo popularnost tijekom fitness revolucije, ali posljednjih desetljeća ponovno dobiva na popularnosti. Uz sav potencijal koji ima ulična tjelovježba, valja napomenuti i da je jeftina i uvijek dostupna. Osim nekih naprava koje se uz malo domišljatosti mogu napraviti kod kuće, pojedincu je potrebno samo njegovo tijelo, volja i dovoljno pravog znanja [6].

### 4.Literatura

- [1] Bronson, T. (2015). What's the difference between bodyweight exercises, calisthenics and street workout. Calisthenics magazine. <http://www.calisthenicsmag.com/whats-differences-calisthenics-bodyweight-exercises-street-workout/> (28.9.2024)
- [2]<https://www.gornation.com/blogs/news/street-workout?redirected=true> (28.9.2024)
- [3] Low, S. (2011). Overcoming Gravity: A Systematic Approach to Gymnastics and Bodyweight Strength. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- [4] Pistotnik, B. (2011). Osnove gibanja v športu. Ljubljana: Fakulteta za šport.
- [5] Zatsuiorsky, V. M. (1995). Science and practice of strength training. Champaign: Human Kinetics.
- [6] Wade, P. (2010). Convict Conditioning. Saint Paul: Dragon Door Publications.