

## Naslov: MOČ

### Teoretične vsebine:

Moč je sposobnost za učinkovito izkoriščanje sile mišic pri premagovanju zunanjih sil. Človek se v prostoru lahko giblje le ob uporabi lastne sile mišic. Pri tem se kemična energija pretvarja v mehansko in toplotno energijo, pri čemer se izzove mišična kontrakcija (napičenje, krčenje)

Moč ima sorazmerno nizek povprečen koeficient prirojenosti, katerega vrednost znaša le okoli 0,50. To pomeni, da moč lahko v veliki meri natreniramo, skoraj 50%.

**Dejavniki**, od katerih je moč odvisna in na katere se lahko sistematično vpliva:

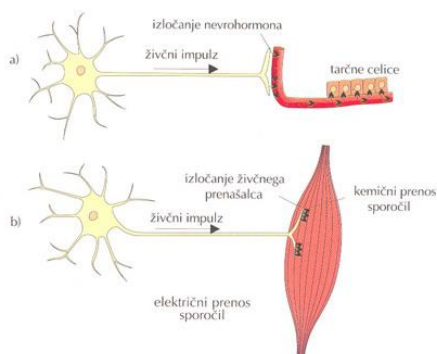
- morfološki
- funkcionalni
- psihološki
- biološki

**Morfološki dejavniki** so v različnih povezavah z izrazom moči:

- longitudinalna dimenzionalnost telesa
- voluminoznost
- transverzalna dimenzionalnost telesa
- podkožno mastno tkivo.

**Funkcionalni dejavniki** so povezani z upravljavskim sistemom za delovanje mišic:

- aktivnost gibalnih centrov v centralnem živčnem sistemu (motorični korteks)
- prevodnost živčnih poti
- prepustnost sinaps



S treningom moči se vpliva na:

- hitrost sproženja in količino akcijskih potencialov v motoričnih centrih,
- prevodnost živčnih poti in prehodnost sinaptičnih barier, ter s tem na povečanje števila aktiviranih motoričnih enot,

- na medmišično koordinacijo in s tem izkoristek generiranje sil.

#### Psihološki dejavniki:

- **Emocionalna afektna stanja** so čustvena stanja, ki se pojavljajo zaradi različnih zunanjih vzrokov, kot so: strah, jeza, trema...V afektnih stanjih se lahko zaradi vpliva hormon spremeni delovanje inhibitornega centra. Ker se zaviralna funkcija tega centra zmanjša, gibalni centri dobijo večje število impulzov in zaradi tega je človek sposoben manifestirati od 50 -60 % več moči kot jo običajno. Strah, trema pa lahko povzročijo znotraj- mišično in medmišično nekoordiniranost, kar izzove zakrčenost in neusklajeno delovanje mišice.
- **Vedenjske značilnosti človeka** so pogojena s strukturo osebnosti (agresivni in impulzivni ljudje, tihi, počasni...).
- **Motivacija** je pomemben dejavnik izvajanja mišičnih kontrakcij. Motivi so temeljno gibalno človeka, ki ga žene k doseganju in uresničevanju izbranih ciljev.
- **Patološka psihična stanja.**

Pri **bioloških dejavnikih** pa moramo upoštevati spol in starost. Ženske lahko v povprečju izrazijo le 70% moči povprečnega moškega.

## STRUKTURA MOČI

Glede na to, kako se posamezna mišična sila pojavlja pri aktivnostih človeka, se moč deli na 3 osnovne pojavne oblike: **eksplozivna, repetitivna in statična moč**.

**EKSPLOZIVNA MOČ** je sposobnost aktiviranja maksimalnega števila motoričnih enot v čim krajšem času. Koeficient prirojenosti je ( $h^2$ ) = 0,80 ). Pojavlja se pri acikličnih gibanjih kot so skoki, meti, udarci in pri cikličnem gibanju kot je štart pri šprintih na kratkih razdaljah.



**REPETITIVNA MOČ** je sposobnost za dolgotrajno opravljanje dela na osnovi izmeničnih mišičnih kontrakcij in relaksacij. To se odraža v ponavljajočem se premagovanju zunanjih sil. Ta moč se manifestira pri izvajanju cikličnih gibanj (hoja, tek, plavanje, veslanje...) Koeficient prirojenosti je ( $h^2$ )=0,50.

Poleg osnovnih dejavnikov na repetitivno moč vplivajo še:

- **respiratorna učinkovitost** – količina kisika, ki jo iz pljučnih alveol lahko sprejme kri,
- **kardiovaskularna stabilnost** – kaže se v hitrosti umiritve srčnega utripa,
- **utrujenost** – je fiziološki pojav, ki se pojavi v mišici zaradi kopičenja razpadlih produktov presnove, ki nastajajo pri razgradnji kemične energije v mehansko in toplotno,
- **motivacija za delo** – je psihično stanje, ki omogoča dolgotrajnejše vztrajanje pri opravljanju aktivnosti.



**STATIČNA MOČ** je sposobnost dolgotrajnega izometričnega mišičnega napenjanja. Koeficient prirojenosti je ( $h^2$ ) = 0,50). Visok nivo razvitosti statične moči je

pomemben pri športih, kjer je potrebno zadrževati določene položaje (športna gimnastika, borilni športi....)

Ločimo **absolutno in relativno moč**.

**Absolutna moč** je moč, ki se manifestira z neko mišično silo. Meri se z maksimalnim bremenom, ki ga lahko določena mišična skupina premakne. Pomembna je v športih, kjer morajo vsi športniki premagovati enako zunanjo silo.



**Relativna moč** je absolutna moč izražena na kilogram telesne teže. Pomembna je pri športih, kjer mora športnik obvladati lastno težo (gimnastika).

Relativno moč se izračuna tako, da se sila mišične sile (bremena) deli s skupno težo športnika.



Stabilizatorji trupa so ene izmed najpomembnejših mišic v našem telesu. Pogosto se sploh ne zavedamo, kako pomembne so pri naših vsakdanjih dejavnostih. Stabilizatorji trupa skrbijo za našo držo, omogočajo upogibanje in iztegovanje trupa ter skrbijo za stabilnost hrbtenice v vsakodnevem življenju (Cao, Schoenfisch, Tan in Wang, 2013). Močni stabilizatorji trupa nam omogočajo razporeditev sile, ki jo povzročajo bremena, hkrati pa našo hrbtenico varujejo pred poškodbami.

Literatura nam ponuja številne definicije, kaj naj bi pomenila besedna zveza stabilizacija trupa. Tse, McManus in Masters (2005), so definirali, da miškulatura stabilizatorjev trupa vključuje mišice trupa in medenice ter da je njihova naloga ohranjanje stabilnosti hrbtenice in medenice. Ključnega pomena so med različnimi športnimi aktivnostmi, in sicer za prenos moči, ki izhaja iz trupa, do ekstremitet.

Kibler, Press in Sciascia (2006) definirajo stabiliziranje trupa kot zmožnost kontrole položaja in gibanja trupa nad medenico in s tem omogočanje optimalne produkcije, prenosa in kontrole moči ter gibanja okončin, uporabljenih v športni aktivnosti.

Hibbs idr. (2008) trdijo, da vrhunski športniki potrebujejo večjo moč stabilizatorjev trupa med svojimi športnimi aktivnostmi kot pa med aktivnostmi, ki potekajo v vsakdanjem življenju. Zato morajo imeti primerno rehabilitacijo, da bi lahko dosegli normalno funkcijo stabilizatorjev trupa. Te definicije zagovarjajo, da imajo stabilizatorji trupa vlogo dinamične kontrole in so odgovorni za prenos velikih sil s spodnjih in zgornjih okončin prek trupa, da bi dosegli največji možen izkoristek ter da bi dosegli ustrezno biomehaniko gibanja (Sharrock idr., 2011).

## **RAZVOJ MOČI**

### **UVOD V VADBO V FITNES CENTRU**

Današnje veliko zanimanje za fitnes je rezultat mnogih dejavnikov, predvsem pa večje ozaveščenosti glede zdravega načina življenja. Vse več ljudi se zaveda pomembnosti telesne vadbe v svojem življenju.

Fitnes je lahko tudi začetek drugačnega doumevanja vloge telesa in duha ter njune učinkovite medsebojne povezave, ki jih moderne naprave in način dela omogočajo.

Uspeh vsakega dela je plod sozvočja različnih dejavnikov.

#### **Koraki do učinkovite in varne vadbe v fitnesu:**

- posvet z zdravnikom (starost vadečega)
- posvet z inštruktorjem v fitnes centru, trenerjem

#### **Oprema in oblačila:**

- športni copati, nogavice, kratke hlače in majica
- mala brisača,
- plastenka z vodo
- velika brisača za po tuširanju
- gumica za dolge lase.

Oblačila naj bodo čim bolj udobna, ne smejo biti ne preveč oprijeta niti preveč ohlapna. Med ogrevanjem nosite topla oblačila, ki jih po uvodnem delu vadbe slečete.

## Nekaj nepisanih pravil:

- ne sedite na napravi, če ne delate na njej
- če potrebujete pomoč za nastavitev trenažerja se obrnite na trenerja ali na ostale vadeče
- ne pozabite na brisačo
- ne puščajte uteži na tleh
- spoštujte osebni prostor drugih
- če niste prepričano, da boste lahko končali serijo, poprosite nekoga za pomoč

## Varnost:

- trenirajte v okviru svojih zmožnosti
- pred treningom se obvezno ogrejte
- uporabljajte pravilno tehniko izvajanja vaj
- pazite, da imate hrbet pri vadbi čvrst in vzravn
- pred uporabo preverite trenažerje
- odstranite nakit pred treningom

Le načrtovani trening je pot do zelenega uspeha!

Razlogi za vadbo v fitnesu:

## 1. TRENING MOČI

### a) povečanje mišične mase

- dvigovanje submax. bremen
- število ponovitev: 8 – 12
- število serij za mišično skupino: 8 – 12
- število vaj za mišično skupino: 3 – 5
- največ 1 - 2 mišični skupini naenkrat
- počitek med serijami je 3-4 minute
- trening 4-5 krat tedensko
- hitrost izvedbe vaj: počasen spust, hiter dvig
- zadostni počitek za mišično obnovo in sprostitvev od 48 – 72 ur
- pomen prehrane

### b) povečanje vzdržljivosti v moči

- daljša naprežanja z manjšimi obremenitvami
- kombinacija anaerobne in aerobne vadbe
- učinek je izboljšanje vzdržljivosti ter povečanje moči
- dvigovanje bremen 40 – 60 % MT
- št. pon. znotraj serije: 20 - 30
- število serij za posam. mišično skupino: 2 - 3
- počitek: 30 – 60 sek
- vadba 3 – 4 x na teden



c) povečanje maksimalne mišične moči

- dvigovanje submax. bremen 90-100%
- število ponovitev: 1 – 6
- število serij za mišično skupino: 3 – 16
- število vaj za mišično skupino: 2 – 3
- največ 1 - 2 mišični skupini naenkrat
- počitek med serijami je 3 - 5 minut (zakaj?)
- trening 4 - 5 x tedensko
- hitrost izvedbe vaj: počasen spust, hiter dvig
- zadostni počitek za mišično obnovo in sprostitvev od 48 – 72 ur
- pomen prehrane

## 2. AEROBNA VADBA:

- tekoča preproga, kolo, simulator hoje po stopnicah, simulator veslanja, eliptični trenažerji
- vadba s pomočjo ciljnih območij srčnega utripa (uravnavanje telesne teže 60-70 % max.frekvenca, aerobni trening 70-85 %).

## 3. OBLIKOVANJE TELESA IN DOBRO POČUTJE

- meritev mejne teže MT
- program vadbe: izbor 9-12 vaj na trenažerjih za različne mišične skupine, število ponovitev 10 – 25 (roke manj, noge več, trup lahko tudi več), 2-3x tedensko z vmesnim dnevom počitka, deljen trening: 2-3 vaje za posamezne mišične skupine v treh serijah, daljši odmor 3-4 minute!

### Okroglo in močno telo (velika količina maščevja):

- MT: 60 – 70 %
- en mesec krožne vadbe 9 - 12 trenažerjev
- interval: 30 sek. vadbe, 30 sek. odmor - 2 obhoda, vmes 3 - 4 min. odmora
- nato preidemo na deljeni način vadbe, ki je opisan v prvem postopku!

### **10 razlogov za izvajanje krepilnih vaj vse življenje**

1. Več mišične mase pomeni hitrejši maščobni metabolizem.
2. Več mišične mase pomeni močnejši imunski sistem.
3. Pridobivanje mišične mase znižuje krvni pritisk in krepi kosti.
4. Krepilne vaje in trening z utežmi večajo energijske rezerve.
5. Krepilne vaje in trening z utežmi izboljšujejo fizične sposobnosti.

6. Vzdrževanje mišične moči lajša opravljanje vsakodnevnih aktivnosti.
7. Krepilne vaje in trening z utežmi izboljšujejo naš videz.
8. Krepilne vaje in trening z utežmi lajšajo sprostitvev in izboljšujejo kakovost spanja.
9. Krepilne vaje in trening z utežmi izboljšujejo ravnotežje in koordinacijo.
10. Med 35. in 65. letom starosti neaktivna oseba izgubi povprečno 30 odstotkov mišične mase. Krepilne vaje in trening z utežmi preprečujejo izgubo oz. zagotavljajo ohranjanje večine mišične mase.

### **TRENING MOČI – NA KAJ MORAMO BITI POZORNI!**

Pri treningu moči morate biti pozorni na: izbiro in zaporedje vaj, število vaj oziroma serij, intenzivnost vadbe in odmore med serijami, vajami ter dnevi treninga.

Izbira vaj, je odvisna od cilja treninga, ravni treniranosti in izkušenj posameznika z vadbo moči. V grobem ločimo kompleksne (sestavljene) in izolacijske vaje. Kompleksne vaje obsegajo krepitev več mišic hkrati, tako da pri gibanju sodeluje več sklepov. Te vaje se po navadi uporabljajo za krepitev večjih mišic (prsne, hrbtne mišice ...). Izolacijske vaje pa so usmerjene v krepitev ene manjše izbrane mišice/ tako da je v gibanje vključen samo en sklep. Za začetnike so primernejše izolacijske vaje, ki so tudi tehnično manj zahtevne. Ko pa te vaje osvojimo, počasi preidemo na kompleksne, ki hkrati aktivirajo več mišic. Za začetnike so primernejše vaje na trenažerjih, ker omogočajo pravilnejše gibanje in bolj varno vadbo. Ko izbiramo vaje se moramo najprej osredotočiti na velike mišice, saj te dajejo glavno oporo gibalnemu aparatu. Najpomembnejše so mišice trupa, ki omogočajo čvrsto oporo za izvedbo vseh drugih gibanj (upogibalke, iztegovalke in sukalka trupa). Prsne in hrbtne mišice ter sprednje stegenske mišice sestavljajo skupino velikih mišic in so ravno zato zelo pomembne. Ramenske mišice so glavne mišice rok, saj sodelujejo skoraj pri vseh gibih, ki jih opravljamo z rokami. Posebno pozornost moramo nameniti tudi funkcionalno nasprotnim mišičnim skupinam. Ko delamo vaje za krepitev velikih mišic, posredno krepimo tudi mnoge manjše, zato bo te in druge mišice mnogo lažje razviti v poznejših etapah treninga, ko se oblikuje čvrsta osnova prej naštetih mišičnih skupin. Zaporedje vaj Neustrezno zaporedje lahko vpliva na učinkovitost posameznih vaj v treningu ali celo na preobremenitev nekaterih mišic. Pri zaporedju obstajajo trije glavni principi, ki omogočajo, da lahko vsako vajo naredimo z največjim učinkom.

Od večjih mišičnih skupin k manjšim. Najpogosteje uporabljen princip zaporedja vaj je, da najprej naredimo vaje za velike mišice in šele nato za manjše. V praksi to pomeni, da naredimo kompleksne vaje pred izolacijskimi oziroma, da manjših mišic ki navadno sodelujejo kot pomožne pri krepitvi velikih, prej ne utrudimo.

Izvajanje vaj za različne dele telesa. Drug zelo pogost princip, ki je posebno primeren za začetnike, je izvajanje vaj, ki krepijo posamezne dele telesa. Najpreprostejše je izvajanje vaj za zgornji in spodnji del telesa. Če smo malo natančnejši, lahko telo razdelimo v štiri manjše sklope mišic, ki nam služijo kot vodilo pri zaporedju. Prvi



sklop sestavljajo mišice rok in ramenskega obroča ter prsne mišice, drugi sklop so mišice trupa, ki jih lahko razdelimo na trebušne in hrbtne. Zadnji sklop pa sestavljajo mišice nog. Vaje si lahko sledijo od prvega do zadnjega sklopa, vendar je treba upoštevati prvi princip, ki nam narekuje, da znotraj sklopa naredimo vaje za večje in šele nato za manjše mišice.

### Število serij in vaj

Ena ponovitev je celoten gib izbrane vaje od začetnega položaja do položaja največje napetosti in vrnitve v začetni položaj. Serija pa je število zaporedno narejenih ponovitev brez vmesnega odmora. Število serij in vaj je odvisno od izkušenj, velikosti posamezne mišice, ki jo krepimo v posameznem treningu, in števila mišic, zajetih v treningu. Za popolnega začetnika sta primerna ena do dve seriji na mišico. To pomeni, da bomo za vse glavne mišice na treningu naredili od 8 do 6 serij. Bolj trenirani po navadi naredijo po tri na posamezno mišico, vendar v istem treningu ne naredimo vaje za vse mišice. Za večje mišice po navadi naredimo več serij. Več jih lahko naredimo tudi za manjše mišice oziroma tiste, ki so pomembnejše za nas. Število serij je odvisno tudi od števila mišic, ki jih bomo krepili v treningu. Manj vaj nam omogoča, da naredimo več serij za posamezno mišico. V grobem obstajata dva načina izvedbe serij. Pri tako imenovani obhodni vadbi naredimo samo eno serijo posamezne vaje in nato preidemo na drugo. Obhod je sklenjen, ko opravimo vse vaje. Na težavnost lahko vplivamo s številom postaj/ krogov/ ponavljanj, časom trajanja/ krajšimi odmori ali večjimi bremenimi. Po navadi izberemo enostavnejše vaje na trenažerjih ali z dodatnimi pripomočki/ lahko pa v obhod vključimo tudi poljubne krepilne gimnastične vaje (sklece/ počepe „“). Za začetnika je primerno 6 - 8 vaj v obhodu in ena ali dve seriji. Za naprednejše pa do 12 vaj in trije obhodi. Obhodna vadba ima poleg vpliva na moč tudi zelo dober vpliv na vzdržljivost, zato priporočamo, da si z njo občasno popestrite trening teka.

Veliko intenzivnejši način vadbe je serijski oziroma intervalni način, kjer opravimo več nizov posamezne vaje zaporedno/ šele nato preidemo na naslednjo vajo. Med temi nizi so seveda ustrezni odmori.

### Intenzivnost

Ustrezna vadbena teža nam omogoča, da je vadba učinkovita in opravljena v skladu s postavljenimi cilji. V vrhunskem športu se pogosto uporablja pri določanju vadbene teže test, s katerim ugotovijo težo, s katero je posameznik sposoben narediti eno pravilno ponovitev kot manifestacijo največje moči posameznega mišičnega sklopa ali mišice (mejna teža). Ko je znana najvišja vrednost, se glede na cilj treninga izbere ustrezna intenzivnost.

V rekreativnem športu nikoli ne opravljajo takih preskusov. Prvi razlog je nedvomno, da taki testi lahko zelo hitro povzročijo poškodbo ali celo okvare sklepov. Glavno vodilo mora biti, da se najprej naučimo pravilne izvedbe posamezne vaje. Šele nato se usmerimo na določanje ustrezne vadbene teže.

Primerna intenzivnost je tista, ki nam omogoča izvedbo 12 do 20 pravih ponovitev izbrane vaje ob zmerni utrujenosti mišice in brez podiranja pravilne tehnike. To pomeni, da imamo še toliko rezerve, da bi lahko naredil kakšno ponovitev več. Ko lahko v nizu posamezne vaje naredimo več ponovitev, je to znak, da lahko povečamo vadbeno težo.









Intenzivnost treninga se lahko poveča z večjo težo, več serijami ali ponovitvami, večjim številom vaj v treningu in krajšim odmorom.


### **Odmori**

So del treninga, ki je prav tako pomemben kot čas, ki ga preživimo v fitnessu. V odmoru se mišice obnavljajo in tudi rastejo. Obnova se začne takoj po koncu treninga in se mora končati do začetka naslednjega treninga, seveda če damo telesu in mišicam čas za to. V nasprotnem primeru ne bosta ne prejšnji ne prihodnji trening obrodila sadov. Čas odmora je odvisen od trajanja in težavnosti treninga. Daljši in napornejši kot je, več časa potrebujemo za odmor.

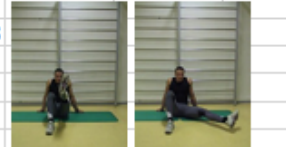
Za začetnika je priporočljivo, da ne vadijo dva dni zaporedoma, ampak vsak drugi dan, kar jim omogoča tri do štiri treninge tedensko. Z vidika razvoja moči sta zanje dovolj že dva, še posebno če poleg treningov v fitnessu tudi tečejo. Bolj trenirani in tisti, katerih cilji so povezani predvsem z vadbo v fitnessu, lahko vadijo tudi drugače vendar to zahteva prilagoditev programa treninga. Čas, ki ga telo potrebuje za odmor je odvisen tudi od prehrane, ki omogoča napolnitev naših rezervoarjev energije v jetrih in mišicah. To pa ne pomeni samo redne in uravnotežene prehrane, ampak tudi prilagojen čas hranjenja glede na trening. Najprimernejši čas od večjega obroka do začetka treninga je vsaj dve do tri ure/ vendar nikoli več kot šest. Za čim hitrejšo obnovo energijskih zalog je pomembno, da jeste najpozneje eno uro po treningu, saj je pozneje delež energije, ki se ustvarja iz hrane, za polovico manjši

## PRIMER VADBE

<p>1.VAJA – KRATKI DVIG TRUPA</p>		<p>1 – SERIJA: 15 ponovitev 2 – SERIJA: 10 ponovitev</p>
<p>2. VAJA – POČEPI</p>		<p>1. serija: 15 ponovitev 2. serija: 12 ponovitev</p>
<p>3.VAJA – DVIG TRUPA NA OPORI BOČNO NA KOMOLCU</p>		<p>1.serija: 5-8 ponovitev 2.serija: 4-6 ponovitev</p>
<p>4. VAJA – SPUST IN DVIG NOGE</p>		<p>1.serija: 12 ponovitev 2.serija: 10 ponovitev</p>
<p>5. VAJA – ODMIK NOGE V OPORI BOČNO</p>		<p>1.serija: 15 ponovitev 2.serija: 12 ponovitev</p>
<p>6. VAJA – DVIGOVANJE POKRČENE NOGE NAVZGOR</p>		
<p>7. VAJA – IZTEGOVANJE NOGE NAZAJ S TRAKOM 1. serija: 8 ponovitev 2. serija: 10 ponovitev</p>		<p>1. serija: 10 ponovitev 2. serija: 8 ponovitev</p>
<p>8. DVIGOVANJE TRUPA IZ LEŽE NA TREBUHU – istočasen dvig rok in nog</p>		<p>1. serija: 13 ponovitev 2. serija: 10 ponovitev</p>

9. VAJA – IZPADNI KORAK NAPREJ – S POČEPOM		1. serija: 8 ponovitev (vsaka noga) 2. serija: 6 ponovitev (vsaka noga)
10. VAJA – SKLECE NA KOLENIH	1. serija: 5 ponovitev	2. serija: 10 ponovitev

PRIMER VADBE 1

VADBA ZA KREPITEV VEČJIH MIŠIČNIH SKUPIN							
ime in priimek: _____							
VAJA	1 TEDEN	2 TEDEN	3 TEDEN	4 TEDEN			
	1 SERIJA	2 SERIJI	2 SERIJI	3 SERIJE			
1 dviganje trupa - kratki dvig	12-15	15-20	15-20	10-12	10		
2 dviganje trupa - za hrbet	12-15	15-20	15-20	10-12			
3 striženje z nogami	10-12	12-15	12-15	10-12			
4 počepi z oprijemom ripstola	10-12	12-15	12-15	10-12	9		
5 sklece z oporo na rokah in kolenih	10-12	12-15	12-15	10-12			
6 brce nazaj s pokrčenim kolonom	10-12	12-15	12-15	10-12			
7 izpadni korak s klopc	10-12	12-15	12-15	10-12			
8 odmik noge sede tudi z oporo na rokah	10-12	12-15	12-15	10-12	8		
9 dvig na prstih	10-12	12-15	12-15	10-12			
10 odmik noge na kolenu	10-12	12-15	12-15	10-12			
11 brce nazaj z iztegomo noge v kolenu	10-12	12-15	12-15	10-12	6		
12 prosti počepi	10-12	12-15	12-15	10-12	7		

ZA NAPREDEK JE PRIPOROČLJIVO VADITI VSAJ 2X ŠE BOLJE 3X TEDENESKO!  
 PRVI TEDEN PRVA VADBA 1 SERIJA 6 VAJ, NATO V NADALJEVANJU DRUGA IN TRETJA VADBA IN V DRUGEM TEDNU PO 2 SERIJI V TRETJEM TEDNU 3 SERIJE VEDNO IZBEREŠ 6-8 VAJ!

REALIZACIJA VADBE	
1 TEDEN	
2 TEDEN	
3 TEDEN	
V TABELI OZNAČI REALIZIRANO VADBO!	

## PRIMER VADBE 2

VADBA ZA KREPITEV MIŠIC NOG, ZADNJICE IN TREBUHA			
ime in priimek: _____			
VAJE V 5 IN 6 TEDNU IZVAJATE 3X TEDENSKO			
VSE VAJE IZVAJATE V TREH SERIJAH			
1	brce nazaj z iztegnjenim kolonom	20x3	
2	izpadni korak s klopcem (drugim pripomočkom)	15x3	
3	odmik noge leže	25 x 3	
4	dvig na prstih	20x3	
5	brce nazaj s pokrženim kolonom	20x3	
6	prsti počepi	20x3	
7	upogib trupa z zasukom in dvigom noge	10 x 3	
<p><b>NASVET:</b> mišice morajo biti med izvedbo napete - s tem dosežete večji učinek pri vadbi!</p> <p>Vadbo za moč kombinirajte z aerobno vadbo vsaj 2-3 x tedensko-v vadbo vključujte intervale z višjo in intervale z nižjo intenzivnostjo!</p>			

**PRIMER VADBE 3**

**1. vaja - KRATKI UPOGIB TRUPA Z ZASUKOM**



Število ponovitev:

1. serija: 15

2. serija: 12

**2. in 3. vaja - ODMIKI Z NOGO ZA ZUNANJO in NOTRANJO STRAN stegna**

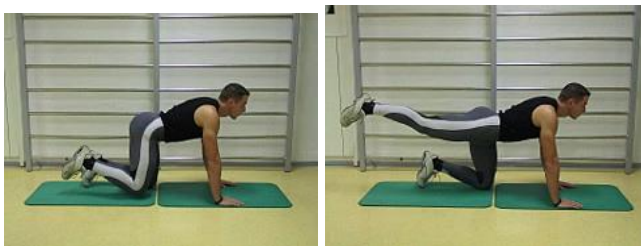


Število ponovitev:

1. serija: 15

2. serija: 12

**4.vaja – BRCE Z NOGO NAZAJ Z IZTEGOM NOGE V KOLENU**



Število ponovitev:

1. serija: 15

2. serija: 12



**5. vaja – IZTEGOVANJE NOGE V SEDU – sprednja stran stegen**

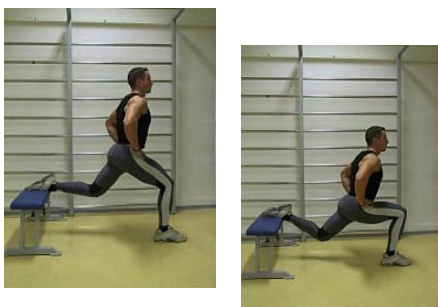


Število ponovitev:

1. serija: 15

2. serija: 12

**6. vaja - IZPADNI KORAK S KLOPCO**



Število ponovitev:

1. serija: 6-8

2. serija: 4-6

**7. vaja – IZTEGOVANJE NOGE NAZAJ V OPORI KLEČNO Z DVOJNIM TRAKOM - zadnjica**



Število ponovitev:

1. serija: 12 - 15 ponovitev

2. serija: 8 - 12 ponovitev

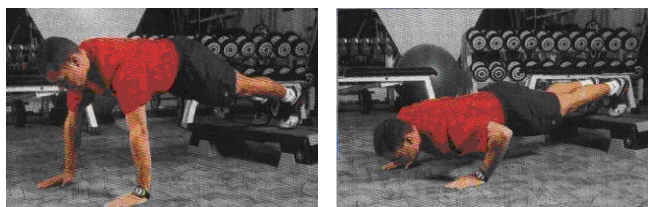
**8. vaja – IZTEG NOGE NAZAJ V STOJEČEM POLOŽAJU – zadnja stran stegna**

Opis – pripravimo trak in iz začetnega položaja potisnemo nogo nazaj do položaja na sliki v katerem vtrajamo 8-10 sek in vajo ponovimo 8x

**9. vaja – KRATKI UPOGIB TRUPA**

Število ponovitev:

1. serija: 15-20 ponovitev
2. serija: 10-15 ponovitev

**10. vaja – SKLECE**

Število ponovitev:

1. serija: 4-8 ponovitev
2. serija: 3-6 ponovitev

**Poletov trener: Načrt vadbe s sklecami**

Vaje za povečanje moči

- piše: dr. Maja Dolenc  
VIR: <http://www.polet.si/telovadnica/poletov-trener-nacrt-vadbe-s-sklecami>

Predstavljamo tri skupine vaj za povečanje moči, ki temeljijo na sklecah in s katerimi si lahko pomagajo začetniki, rekreativci ali vrhunski športniki.

**Lažje vaje za povečanje moči**



● Vztrajanje v opori ležno spredaj na podlahteh.



● Vztrajanje v opori ležno spredaj.



● Vztrajanje v opori bočno na spodnji podlahti in kolenu skrčene noge (odročenje z zgornjo roko) (nato menjava strani).



● Vztrajanje v opori ležno na lopaticah.



● Sklece v opori klečno spredaj.



● Izmenični odmiki v kolku v opori ležno spredaj (koleno k komolcu) (stopala na drsnikih).



● Sklece na eni nogi v opori klečno spredaj (odnoženje z drugo).



● Sklece na eni nogi v opori klečno spredaj (zgornja noga na spodnji).



● Spust iz stoji v oporo čepno spredaj, lazenje v oporo ležno ter nazaj in dvig v stoji.



● Prestopanje z dlanmi naprej in nazaj v opori ležno spredaj.

Srednje težke vaje za povečanje moči



● Vztrajanje v opori ležno spredaj na podlahtih na eni nogi (zanoženje z drugo) (nato menjava položaja nog).



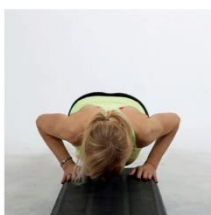
● Vztrajanje v opori bočno na spodnji podlahti (odročenje z zgornjo roko) (nato menjava strani).



● Izmenični dotiki nasprotne rame v opori čepno spredaj.



● Izmenični dvigi ene roke v opori ležno spredaj.



● Sklece v opori ležno spredaj na stopnički.



● Sklece v opori ležno spredaj.



● Izmenično prestopanje stopničke v levo in desno iz opore ležno spredaj na tleh v oporo ležno spredaj na stopnički.

**Težke vaje za povečanje moči**



● Vztrajanje v opori bočno na spodnji podlahti (odročenje ter odnoženje z zgornjima okončinama) (nato menjava strani).



● Sklece v opori ležno spredaj z nogami na stopnički.



● Upogibi kolka v opori ležno spredaj ter nato skleca (stopala na drsnikih).



● Primiki komolcev v opori ležno spredaj na podlahteh (komolci na drsnikih).



● Sklece v opori ležno spredaj z nogami na stopnički.



● Sklece v opori ležno spredaj ter nato skleca (stopala na drsnikih).



● Sklece v opori ležno spredaj z menjavo postavitve rok (ena dlan pred, druga za ramo).



● Sklece v opori ležno spredaj z izmeničnimi odmiki kolka skrčene noge (koleno k komolcu).

## Načrt vadbe: Telovadba z lazenjem in oporo

piše: dr. Maja Dolenc

Vir: <http://www.polet.si/telovadnica/nacrt-vadbe-telovadba-z-lazenjem-oporo>



Lažje vaje za povečanje moči



● Odmik kolka v leži na hrbtu skršno (nato menjava nog).



● Spuščanje nog izmenično na eno in drugo stran (brez odmika trupa od podlage).



● Vztrajanje v opori klečno spredaj na eni nogi (odnoženje z drugo) (nato menjava nog).



● Spuščanje skršenih nog izmenično na eno in drugo stran (brez odmika trupa od podlage).



● Izmenični odmiki v kolku s skršeno nogo v opori klečno spredaj.



● Vztrajanje v opori klečno spredaj na eni roki in nasprotni nogi (nato menjava položaja rok in nog).



● Vztrajanje v opori bočno na spodnji podlahti in kolenu skršene noge (nato menjava strani).



● Vztrajanje v opori čepno zadaj na eni nogi (nato menjava nog).



● Izmenični upogibi kolka (stopala na drsnikih).



● Zasuki trupa v opori klečno spredaj (napet trup) (nato menjava strani).



● Izmenični zasuki trupa z dotiki palice v opori klečno spredaj.



Srednje težke vaje za povečanje moči



● Izmenični dvigi roke v opori čepno spredaj.



● Sonožni upogibi kolka (stopala na drsnikih)



● Izmenični dvigi nasprotne roke in noge v opori klečno spredaj.



● Zasuki trupa iz leže na hrbtu, ovira med komolcem in nasprotnim kolonom (nato menjava strani).



● Izmenični zasuki trupa v opori ležno spredaj (stopala na drsnikih).



● Zasuki trupa v opori bočno na spodnji podlahti in kolenu skrčene noge (nato menjava strani).



● Dvigi nasprotne roke in noge v opori čepno spredaj (nato menjava strani).



● Dotiki nasprotne dlani in stopala v opori ležno spredaj (dlan in stopalo na drsnikih) (nato menjava položaja rok in nog).



● Izmenični dvigi nog v opori čepno spredaj.



● Izmenični iztegi kolena v opori čepno zadaj.



Težke vaje za povečanje moči



● Vztrajanje v opori na lopaticah, na eni nogi (odnoženje z drugo) (nato menjava nog)



● Zasuki trupa v opori bočno na spodnji podlahti (nato menjava strani).



● Izmenični zasuki v levo in desno iz opore na podlahteh (stopala ves čas skupaj).



● Zasuki trupa v opori ležno spredaj (nato menjava strani).



● Vztrajanje v opori na podlahti in eni nogi (nato menjava nog)



● Izmenični zasuki trupa z dotiki palice v opori ležno spredaj.



● Dotiki nasprotnega komolca in kolena v opori ležno spredaj (nato menjava položaja rok in nog).



● Dvigi nasprotne roke in noge v opori ležno spredaj (nato menjava položaja rok in nog).



● Odmiki kolka v opori na lopaticah, predročenje s palico (nato menjava nog).



● Odmiki in primiki v kolku v opori ležno spredaj (stopala na drsnikih).



● Vztrajanje v opori klečno spredaj na eni roki in nogi (okončini na isti strani dvignjeni do vodoravne linije s trupom) (nato menjava položaja rok in nog).



● Upogibi kolena v opori ležno zadaj (ali opori na lopaticah) (stopala na drsnikih)



Polet: Načrt vadbe na drogu

piše: dr. Maja Dolenc

Vir: <http://www.polet.si/telovadnica/nacrt-telovadbe-na-drogu>

Ja, prav ste prebrali. Pozabili smo na plezanje, na eno osnovnih naravnih oblik gibanja. Za začetek se malo sprehodimo v naše rosne otroške dni. Verjetno je prvo gibanje, ki ga dojenček izvede s celim telesom, obračanje okoli vzdolžne osi; torej se s hrbta prevali na trebuh in obratno. Kmalu se začne, največkrat po trebuhu s pomočjo rok in nog, premikati naprej, nazaj, vrteti..., čemur rečemo plazenje. Ko je sposoben dvigniti trup od podlage, začne laziti. To pomeni, da se premika v različnih oporah. Aha, sedaj smo pa pri teh številnih oporah, ki so tako 'teeeežke'. Ko namreč odrasle na vadbi 'postavimo na vse štiri', po navadi to spremljajo vzdihljaji neugodja. Pa nadaljujmo. Otrok se potem postavi na noge, začne hoditi, teči, padati, plezati, skakati, rokovati s predmeti v smislu metanja, ujemanja itd. Vse to, pa še kaj, spada med t.i. gibalno abecedo človeka. Zdaj pa se vrnimo v sedanji čas. Kaj od tega sploh še izvajamo? Večina, res velika večina, le hodi in teče...po dveh! Niti na vadbi skorajda ne izvajamo plazenj, lazenj, plezanj..., ki so izredno dobre vaje za moč celega telesa. No, pa smo pri plezanju.

Če plezamo, se moramo na nek način potegniti navzgor. Z vidika funkcionalnih gibanj, torej izvajamo vertikalne in horizontalne potege. Posledično krepimo tiste dele telesa, ki nam ta gibanja omogočajo. Ker pa smo 'pozabili na plezanje', pa tudi razni potegi niso del vadbenih programov v številnih sodobnih vadbah (kjer je poudarek predvsem na spodnjih okončinah), imamo že tolikokrat omenjeno 'pozabljene mišice z vidika moči v predelu ramen in hrbta. Ne morem si pomagati, da ob tem ne napišem tudi to, da z vidika gibljivosti zanemarjamo predele sprednjega dela trupa. Temu dodajmo še preveliko količino sedenja...in težave v predelu vratu ter hrbtenice so tu.

Koliko smo funkcionalni, oziroma gibalno učinkoviti, smo ocenjevali v kar nekaj letošnjih številkah Poleta. V prejšnji smo se od testov preselili v naravo, kjer ostajamo tudi tokrat. In sicer pri vadbi v naravi, s katero lahko izboljšamo naše gibanje, predvsem moč v predelu rok in trupa. Najti moramo le kakšen drog, ograjo, drevesno vejo, konstrukcijo za stepanje preprog, pa že lahko vadimo. Pri vajah večinoma uporabljamo nadprijem (slika 1), pri nekaterih tudi podprijem (slika 2).

V nadaljevanju je predstavljen izbor lažjih vaj, namenjenih starejšim ali začetnikom pri vadbi moči, ter zahtevnejših vaj. Najprej se seveda ogrejemo, npr. s hitro hojo ali tekom ter z gimnastičnimi vajami (10 – 15 min). Navedene vaje izvedemo od 10 do 15 krat (v 1 do 3 nizih). Na koncu vadbe izvedemo nekaj razteznih vaj, kjer vztrajamo v določenem položaju do 30 sek.



Lažje vaje na drogu



● Vertikalni potegi k drogu s podprijemom iz čepa.



● Vertikalni potegi k drogu z nadprijemom iz čepa.



● Vertikalni potegi k drogu z nadprijemom iz čepa na eni nogi.



● Izmenični vertikalni potegi v levo in desno stran od droga iz čepa.



● Horizontalni potegi k drogu v mešani vesi (skrčene noge).



● Izmenično iztegovanje kolen v mešani vesi na drogu, ves čas vztrajanje v primiku lopatic (stiskanje lopatic skupaj).



● Izmenično dotikanje dlani v mešani vesi na drogu (skrčene noge).



● Upogibi kolka v vesi na drogu (skrčene noge) (po vsaki ponovitvi stopimo na tla).



● Upogibi kolka z zasuki v vesi na drogu (po vsaki ponovitvi stopimo na tla).

## Težje vaje na drogu



● Naskok v zgib na drogu s podprijemom, potem še z nadprijemom (brez slike).



● Izmenični odmik kolkov v vesi.



● Zasuki trupa z dvigom roke navzgor v mešani vesi na drogu (skrite noge).



● Horizontalni potegi k drogu v mešani vesi (zategnjene noge).



● Upogibi kolka z izmeničnimi zasuki v vesi na drogu.



● Izmenični upogibi kolka ene noge v vesi na drogu.



● Upogibi kolka v vesi na drogu (iztegnjene noge).



● Horizontalni potegi k drogu v mešani vesi na eni nogi.



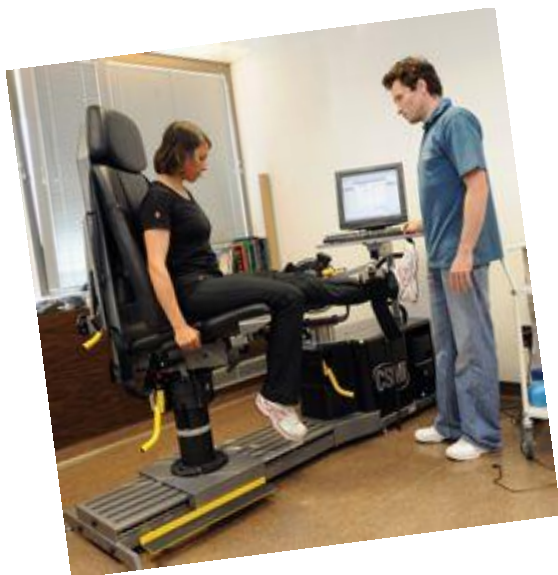
● Zgibi na drogu v prosti vesi s podprijemom, potem še z nadprijemom (brez slike).



## MERJENJE MOČI

### LABOLATORIJSKE MERITVE

- Dinamometrija
- Tenzinometrija



### MOTORIČNI TESTI

Motorični testi za merjenje eksplozivne, repetitivne in statične moči.





## PRIMER MERITEV, KI JIH LAHKO IZVEDEMO DOMA

### Pet testov za moč rok, trupa in nog

piše: dr. Maja Dolenc

Vir: <http://www.polet.si/telovadnica/pet-testov-za-moc-rok-trupa-nog>

Kljub temu da se ljudje ne maramo »testirati«, je v zavetju domače dnevne sobe to nekaj povsem drugega. Takrat nas nihče ne opazuje, ocenjuje ... Tudi testi, ki jih lahko naredimo sami, brez posebnih dragih pripomočkov, nam dajo neko grobo informacijo o naših sposobnostih.

Pa se najprej vrnimo nekaj mesecev nazaj, k našim prvim prispevkom v Poletu. Najprej smo ocenjevali gibanje oziroma preverjali, kako kakovostno izvedemo določene gibalne vzorce, kot sta počep ali prestopanje ovire. Tudi nekaj testov moči smo naredili in opisali številne vaje, s katerimi lahko svoje gibanje »popravimo«. Čez poletje smo funkcionalno vadbo preselili v naravo, zdaj pa je čas, da preverimo, kje smo. Tokrat se ne bomo ocenjevali, ampak izmerili in preverili svoje dosežke v tabelah.

Omenjeni testi so primerni za vsakogar, ne glede na stopnjo telesne pripravljenosti. Večina rekreativcev bo verjetno dosegla oznake odlično, kar samo pove, da imate ustrezno stopnjo moči in gibljivosti. In bodite tega veseli. Če pa komu kje malo zmanjka, vzemite to informacijo za pozitivno in šibkejšim ali manj gibljivim delom telesa posvetite še malo več pozornosti na vadbi. Na hitro pa takole: moški bi morali izboljšati gibljivost kolka, ženske pa moč rok in ramen. No, vsaj izkušnje iz prakse govorijo tako.

***S petimi testi bomo izmerili vzdržljivost v moči rok, trupa ter nog; z dvema testoma pa gibljivost v ramenih in kolku. Pred izvedbo testov se je potrebno ogreti!***

## 1. SKLECA

(Stopnja vzdržljivosti v moči iztegovalk rok in horizontalnih primikalk ramen)

Začetni položaj za test je opora leže spredaj (moški) ali opora kleče spredaj (bolj primerno za ženske). Pravilen položaj ženske dosežete tako, da iz položaja opore leže spredaj samo spustite kolena na tla. Dlani so v širini ramen, hrbtenica ohranja naravne krivine, trup je napet (ne smete se ulekniti). Nato delate sklece ritmično, približno 30 sklec na minuto. Naredite maksimalno število ponovitev, med ponovitvami ne počivate. V tabeli odčitajte rezultat.

### SKUPNO ŠTEVILO SKLEC ALI SKLEC NA KOLENIH

#### STAROST

20-29    30-39    40-49    50-59    > 60

#### SKLECA

Odlično	> 54	> 44	> 39	> 34	> 29
Zelo dobro	45-54	35-44	30-39	25-34	20-29
Dobro	35-44	25-34	20-29	15-24	10-19
Slabo	20-34	15-24	12-19	8-14	5-9
Zelo slabo	< 20	< 15	< 12	< 8	< 5

#### SKLECA NA KOLENIH

Odlično	> 48	> 39	> 34	> 29	> 19
Zelo dobro	34-48	25-39	20-34	15-29	5-19
Dobro	17-33	12-24	8-19	6-14	3-4
Slabo	6-16	4-11	3-7	2-5	1-2
Zelo slabo	< 6	< 4	< 3	< 2	< 1



## 2. POTEGI PROTI DROGU (Stopnja vzdržljivosti v moči upogibalk rok in horizontalnih odmikalk ramen)

Začetni položaj za test je mešana vesa pod drogom. Najprej se usedete pod drog in se primete nekoliko širše od ramen z nadprijemom. Nato iztegnete noge in dvignete boke (na tla se opirate s petami). Sledijo potezi

proti drogu do dotika prsi z drogom oziroma dokler brada ni v višini droga. Pri tem mora ostati trup napet (ne spuščate bokov). Potege izvajate ritmično, približno po dve sekundi trajata poteg in spust v začetni položaj. Naredite maksimalno število ponovitev, med ponovitvami ne počivate. V tabeli odčitajte rezultat.



### SKUPNO ŠTEVILO POTEGOV PROTI DROGU IZ MEŠANE VESE

	Odlično	Zelo dobro	Dobro	Slabo	Zelo slabo
Moški	> 13	9-13	6-8	3-5	< 3
Ženske	> 6	5-6	3-4	1-2	0



### 3. UPOGIBI TRUPA

(Stopnja vzdržljivosti v moči upogibalk trupa)

Začetni položaj za test je leže na hrbtu s skrčenimi nogami (pravi kot v koljenih). S konicami prstov rok se dotikate prvega lepilnega traku, ki ste ga prej nalepili na blazino (tla). Drug trak naj bo nalepljen v razdalji 10 cm od prvega. Ritmično upogibate prsni del trupa; približno 30 upogibov v minuti (torej sekundo traja dvig trupa, sekundo spust v začetni položaj). Pomembno je, da ne upognete vratu, torej ne spuščate brade k prsim. Z dlanmi morate drseti po podlagi, dokler se s konicami prstov ne dotaknete drugega lepilnega traku. Naredite maksimalno število ponovitev, med ponovitvami ne počivate. V tabeli odčitajte rezultat.

SKUPNO ŠTEVILO UPOGIBOV PRSNEGA DELA TRUPA

MOŠKI	STAROST				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Odlično	25	25	25	25	25
Zelo dobro	21-24	18-24	18-24	17-24	16-24
Dobro	16-20	15-17	13-17	11-16	11-15
Slabo	11-15	11-14	6-12	8-10	6-10
Zelo slabo	≤10	≤10	5≤	7≤	5≤

ŽENSKE	STAROST				
	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
Odlično	25	25	25	25	25
Zelo dobro	18-24	19-24	19-24	19-24	17-24
Dobro	14-17	10-18	11-18	10-18	8-16
Slabo	5-13	6-9	4-10	6-9	3-7
Zelo slabo	4≤	5≤	3≤	5≤	2≤



### 4. DRŽANJE DVIGNJENIH NOG

(Stopnja vzdržljivosti v moči iztegovalk trupa in kolka)

Začetni položaj za test je leže na trebuhu, noge so razmaknjene do širine bokov (in ne širše!). Čelo položite na dlani skrčenih rok. Noge dvignete do točke, ko so kolena dvignjena od tal, in vztrajate v tem položaju čim dlje časa. Če se kolena skrčijo ali dotaknejo tal, se čas ustavi. V tabeli odčitajte rezultat.

SKUPEN ČAS DVIGA NOG IZ LEŽE NA TREBUHU (SEK.)

MOŠKI	STAROST				
	19-29	30-39	40-49	50-59	> 60
Odlično	>131	>124	>96	>84	>61
Zelo dobro	98-130	83-123	65-95	58-83	32-60
Dobro	78-97	63-82	45-64	38-57	18-31
Slabo	55-77	45-62	35-44	22-37	11-17
Zelo slabo	<54	<44	<34	<21	<10

ŽENSKE	STAROST				
	19-29	30-39	40-49	50-59	> 60
Odlično	>127	>112	>88	>81	>41
Zelo dobro	84-126	83-111	55-87	47-80	30-40
Dobro	64-83	63-82	40-54	30-46	20-29
Slabo	49-63	45-62	29-39	18-29	7-19
Zelo slabo	<48	<44	<28	<17	<6



### 5. POČEPI

(Stopnja vzdržljivosti v moči iztegovalk nog)

Začetni položaj za test je stoji s hrbtom proti stolu, stopala so razmaknjena v širini bokov, trup je napet, predročenje. Nato začnete ritmično delati počepi do dotika zadnjice s sedalom stola (do pravega kota v koljenih). Med počepi ohranjate naravne krivine hrbtenice, ne dvigujete pet in ne potiskate kolen preveč naprej. Vsak počep (torej spust v polčep in vzravnavo) traja dve sekundi (približno 30 počepov v minuti). Naredite maksimalno število ponovitev, med ponovitvami ne počivate. V tabeli odčitajte rezultat.



SKUPNO ŠTEVILO POČEPOV

MOŠKI	STAROST					
	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	>65
Odlično	>49	>45	>41	>35	>31	>28
Zelo dobro	39-49	35-45	30-41	25-35	21-31	19-28
Dobro	35-38	31-34	27-29	22-24	17-20	15-18
Slabo	25-34	22-30	17-26	13-21	9-16	7-14
Zelo slabo	<25	<22	<17	<13	<9	<7

ŽENSKE	STAROST					
	19-29	30-39	40-49	50-59	46-55	>60
Odlično	>43	>39	>33	>27	>24	>23
Zelo dobro	33-43	29-39	23-33	18-27	14-23	13-24
Dobro	29-32	25-28	19-22	14-17	11-13	10-12
Slabo	18-28	13-24	7-18	5-13	3-10	2-9
Zelo slabo	<18	<20	<7	<5	<3	<2

## 6. ZAROČENJE

### (Stopnja gibljivosti v ramenih)

Najprej izmerite dolžino dlani, nato poskušate pesti čim bolj približati za hrbtom. Naredite tri ponovitve testa in odčitajte najmanjšo razdaljo med pestmi. Ponovite tudi z menjavo položaja rok. V tabeli odčitajte rezultat.

ODLIČNA GIBLIVOST	DOBRA GIBLIVOST	SLABA GIBLIVOST
Razdalja je manjša od dolžine dlani	Razdalja je manjša ali od 1,5 x dolžine dlani (in večja od razdalje dolžine dlani)	Razdalja je večja ali enaka 1,5x dolžini dlani



## 7. PREDKLON SEDE

### (Stopnja gibljivosti v kolku)

Začetni položaj za test je sed na blazini (tleh). Prej morate na tla nalepiti merilni trak, ki ga zalepite na začetku in pri oznaki 38 cm. Sedite tako, da so pete iztegnjenih nog pri lepilnem traku, ki označuje razdaljo 38 cm. Položite dlan na dlan in drsite s dlanmi po merilnem traku. Stopala so razmaknjena v širini 25 cm, noge so ves čas iztegnjene. Ko dosežete največji razpon giba, odčitajte vrednost na merilnem traku (do katere oznake se lahko predklonite). V tabeli odčitajte vrednost, ki vam pove, kolikšen odstotek ljudi je v vaši starosti slabše gibljiv v kolku.

DOSEŽEN RAZPON GIBA V CM  
STAROST

	19-25	26-35	36-45	46-55	56-65	>66
<b>DELEŽ MOŠKI</b>						
90	22	21	21	19	17	17
80	20	19	19	17	15	15
70	19	17	17	15	13	13
60	18	17	16	14	13	12
50	17	15	15	13	11	10
40	15	14	13	11	9	9
30	14	13	13	10	9	8
20	13	11	11	9	7	7
10	11	9	7	6	5	4
<b>ŽENSKE</b>						
90	24	23	22	21	20	20
80	22	21	21	20	19	18
70	21	20	19	18	17	17
60	20	20	18	17	16	17
50	19	19	17	16	15	15
40	18	17	16	14	14	14
30	17	16	15	14	13	13
20	16	15	14	12	11	11
10	14	13	12	10	9	9

