

**IZGRADI SAVRŠENO TIJELO
KORISTEĆI SE ISKLJUČIVO
BUGARSKOM VREĆOM**



BUGARSKA VREĆA

MARINO BAŠIĆ

**100 NAJBOLJIH VJEŽBI S
BUGARSKOM VREĆOM**

SADRŽAJ

1. Povijest Bugarske vreće

2. Prednosti Bugarske vreće

3. Vježbe s Bugarskom vrećom

4. Dobre prakse

5. Programi treninga s Bugarskom vrećom

6. Testovi

7. Upute i sigurnost

8. Literatura i korisni linkovi



1. POVIJEST BUGARSKE VREĆE

1999. godine hrvački trener Ivan Ivanov je došao u USA da razvija program treninga za mlade hrvače. Falio mu je rekvizit koji bi bio odličan za hrvače a istovremeno da može poslužiti kao nekoliko različitih rekvizita. Htio je u jednom rekvizitu imati kettlebell, teški prsluk, indijske palice, bučice i šipku. A opet mu je trebalo da se rekvizitom mogu izvoditi različite vježbe a da se ne gubi vrijeme na promjenu rekvizita te da opet promjena s vježbe na vježbu bude lagana. Pošto su se vježbe izvodile na hrvačkoj strunjači rad s kettlebellima, bučicama ili šipkama može izazvati oštećenja strunjače ili ako se izvodi vježba s nedovoljno dobrom tehnikom može ozlijediti vježbača.

Zbog toga je htio rekvizit koji pruža sigurnost. Također je htio da rekvizit bude takav da ne treba puno vremena za njegovo postavljanje. Cilj je bio da taj rekvizit razvija jakost i izdržljivost ali i da ima „specifiku“ za hrvanje. Razlog zbog kojeg je Ivan Ivanov napravio Bugarsku vreću je taj što je trebao specifičan rekvizit za svoje hrvače koji se istovremeno može koristiti za trening gornjeg i donjeg dijela tijela te za razvoj anaerobne izdržljivosti na dinamičan način a ujedno da se stvara mišićna memorija jer se ponavljaju iste kretnje puno puta. Tako je došao na ideju za Bugarsku vreću. Napravio ju je u ljeto 2005 godine u rodnom gradu Gurkovo u Bugarskoj.

Puno mu je pomoglo to što je imao iskustva kao vrhunski sportaš a kasnije i trener. Kasnije su drugi treneri i sportaši tražili da počne primjenjivati Bugarsku vreću u fitnessu i kondicijskoj pripremi. U travnju 2005 je registrirao firmu Suples. Ltd. koja osim Bugarskih vreća ima i druge odlične rekvizite za funkcionalni trening. Također je ideja da se može koristiti za grupne treninge pogotovo kad svi rade u frontalnog obliku rada (znači svi istu vježbu istovremeno).

Osim toga vrlo je važno da rekvizit i vježbe budu zanimljive jer tada sportaši i rekreativci bolje rade. Također vježbači se adaptiraju na određen način treninga pa se uvođenjem promjena u trening sposobnosti poboljšavaju. Ivanov je bio inspiriran tradicijom ovčarstva, gdje su pastiri često na ramenima nosili slabe ovce i koze dok su bili na ispaši sa stadom i gdje su pokazivali svoju snagu na uličnim sajmovima. Pogotovo se to odnosi na pokret zamaha. Na uličnim sajmovima su se ljudi takmičili tko će žive životinje (janje, ovcu) nabaciti na ramena.

Zbog toga je i „bugarska vreća“ takvog oblika. Puno vježbi koje se rade s Bugarskom vrećom mogu se napraviti s drugim rekvizitima ali ukupno gledajući Bugarska vreća ima puno prednosti. Jedna od odličnih stvari kod izvođenja vježbi s Bugarskom vrećom je ta da ne treba puno vremena da se prebaci s jedne na drugu vježbu što znači da se ne gubi vrijeme. Druga stvar je da je izvođenje vježbi s bugarskom vrećom vrlo jednostavno za naučiti i za rekreativce i za sportaše. Također nekad davno prije izuma šipke, bučica i kettlebella u treningu su se koristile vreće s pijeskom, rižom, žitom s kojima su se izvodile različite vježbe.



Klikni za video



2. PREDNOSTI TRENINGA S BUGARSKOM VREĆOM

Postoje mnoge prednosti provođenja treninga s Bugarskom vrećom. Navesti ćemo neke:

- povećava mišićnu izdržljivost stiska, zglobova, ruku, ramena, nogu i tzv. „rotacijskih“ mišića. S utezima (šipkama i bučicama) uvijek radimo vertikalno ili horizontalno a nikad kružne pokrete što je vrlo bitno za rekreativce i sportaše te za prevenciju ozljeda ramena.
- pomaže u jačanju mišića trupa, poboljšava koordinaciju te pokretljivost (mobilnost) zglobova.
- zbog svog oblika, materijala i konstrukcije koristi se za razvoj eksplozivnosti.
- pruža mogućnost da se vježbač kreće u sve 3 ravnine tijekom izvođenja jednog pokreta.
- može se koristiti za zagrijavanje na početku treninga, kao dio glavnog dijela treninga te za hlađenje na kraju treninga.
- također se može bacati i udarati s njom što nije slučaj s utezima.
- funkcionalni rekvizit u pravom smislu riječi.
- bazira se na pokretu a ne na mišićnim grupama.
- mogu se izvoditi vježbe koje poboljšavaju živčano – mišićnu aktivaciju (za eksplozivnost, jakost i snagu)
- mogu se izvoditi vježbe koje dovode do poboljšanja mišićne izdržljivosti (metabolički trening)
- može se doslovno koristiti bilo gdje i bilo kad
- može se lako prenositi i skladištiti
- mogu se napraviti efikasni treninzi u kratko vrijeme
- dostupnost (cijena je prihvatljiva u odnosu na mnoge druge rekvizite)
- može se koristiti u individualnim, polu-individualnim i grupnim treninzima
- može se koristiti u treningu sa sportašima i rekreativcima



Klikni za video



Originalne Bugarske vreće se proizvode u Bugarskoj te su napravljene da izdrže sva izvođenja vježbi te bacanja.

Bugarska vreća nije vreća s pijeskom iako se pijesak nalazi unutra. Specifični dizajn ju čini drugačijom. Bugarske vreće su dostupne u različitim težinama.

Ovisi sve o tome u kakvoj se trenutno formi nalazite te koliko imate iskustva i staža u fitness treningu takvu ćete težinu odabrati. Pošto je većina vježbi i protokola napravljena za trening izdržljivosti treba biti oprezan da ne uzmete pretešku Bugarsku vreću.

Ovdje imate tablicu za vježbače a ispod imate duže objašnjenje koju Bugarsku vreću odabrati:

TEŽINA	BOJA TRAKE	PREPORUKE
5 kg (11 pounds)	ŽUTA	vježbač od 50 kg
8 kg (17 pounds)	ZELENA	vježbač od 50 -68 kg
12 kg (26 pounds)	CRVENA	vježbač od 68 - 86 kg
17 kg (37 pounds)	SREBERNA	vježbač od 95 - 114 kg
23 kg (50 pounds)	SMEĐA	napredni vježbači

LAGANA BUGARSKA VREĆA 5 KG (11 POUNDS)

Preporučena za žene koje su tek krenule s treningom odnosno nisu u adekvatnoj formi te također može biti primjenjiva za trening djece sportaša.

MALA BUGARSKA VREĆA 8 KG (17 POUNDS)

Preporučena za žene u prosječnoj formi te koje počinju vježbati s Bugarskom vrećom. Za muškarce je prelagana ali se može koristiti za one koji su u lošoj formi. Odlična je težina za učenje pokreta.

SREDNJA BUGARSKA VREĆA 12 KG (26 POUNDS)

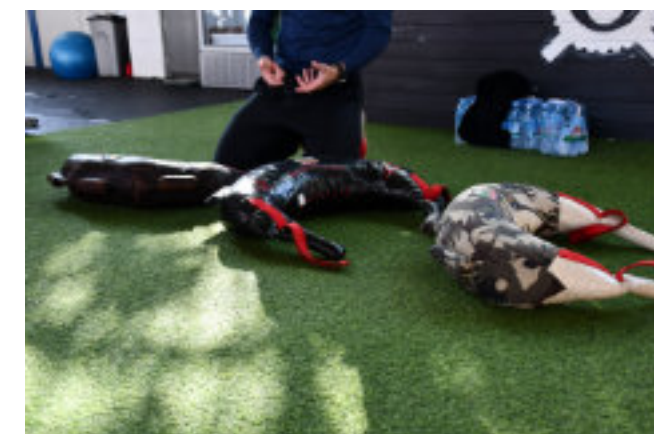
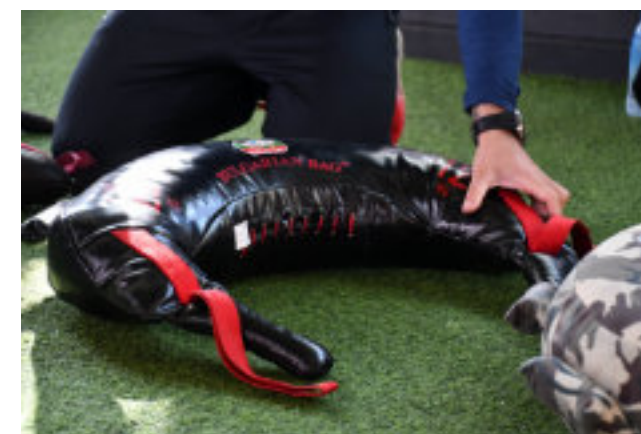
Preporučena za prosječnog vježbača. Namijenjena je većini muškaraca koji počinju trening s Bugarskom vrećom.

VELIKA BUGARSKA VREĆA 17 KG (37 POUNDS)

Preporučena za naprednog vježbača koji ima razvijene kondicijske sposobnosti na visokom nivou.

EXTRA – VELIKA BUGARSKA VREĆA 23 KG (50 POUNDS)

Preporučena za jako naprednog vježbača koji ima iznimno razvijene kondicijske sposobnosti. Samo ju mogu koristiti vrloiskusni vježbači.



KONSTRUKCIJA VREĆE:

Specifični, zakrivljeni dizajn Bugarske vreće te drške i trake koje ima omogućuju efikasno korištenje vježbi u koje je uključeno cijelo tijelo. Bugarska vreća je rekvizit za vježbanje koji je oblika polumjeseca i napravljena je od kože ili tvrdog platna. Ručno su pravljene u Bugarskoj i uglavnom konstruirane od kozje kože jer je fina, čvrsta i iznimno otporna na vanjska opterećenja. Unutrašnjost je punjena sa pijeskom i vunom koja formira zaobljeni oblik, a krajevi su zatvoreni sa najlonom. Ono što omogućuje korištenje sile i momentuma je konstrukcija vreće koja je najbitnija.

Vanjski dio bugarske vreće se sastoji od tri tipa drški i trake koje omogućavaju mnogostruke vrste vježbi sa različitim hvatovima:

1. **"Glavne drške"** - dvije glavne drške na krajevima se koriste za zamahe, rotacije i jačanje hvata.



2. **"Vanjske drške"** - tri cjevaste drške koje su smještene na vanjskom vrhu vreće su prvenstveno namijenjene za jačanje hvata i za jačanje gornjeg dijela tijela.



3. **"Trake"** - dvije trake napravljene od najlona zašivene na rubovima vreće. Duge su 30-tak cm i služe za stabilizaciju vreće na ramenima za vrijeme izvođenja vježbi za donji dio tijela, za mnoštvo pokreta za jačanje gornjeg dijela tijela te također za vježbanje hvata. Posebno su namijenjene da možete prilikom skipova i skokova koristiti ruke.





Vrlo je bitno zapamtiti da težina vreće se ne odnosi na otpor koji vreća pruža tijelu odnosno sila koje djeluju na tijelo. Jer kad krenete vrtiti vreću od 8 kg onda tih 8 kg je puno teže nego kad radite potisak s 8 kg.

Na izvođenje vježbi utječe:

1. **Gravitacija i sile reakcije podloge** (pomaže nam kod pokreta)
2. **Smjer stresa tj. opterećenja odnosno rasterećenja** (ekscentrično i koncentrično se izmjenjuju)
3. **Uključivanje cijelog tijela** (kod kompleksnih pokreta radi cijelo tijelo)
4. **Ritam i pravodobnost** (pravilan vremenski slijed uključivanja mišića i zglobova)



3. METODE TRENINGA S BUGARSKOM VREĆOM

S Bugarskom vrećom se mogu provoditi različite metode treninga i dobiti različiti efekti treninga. Ovdje ćemo objasniti neke.

METABOLIČKI EFEKTI TRENINGA S BUGARSKOM VREĆOM

Visoko – intenzivni intervalni trening (HIIT) s Bugarskom vrećom povećava metaboličku potrošnju više nego tradicionalno vježbanje s utezima i aerobni trening. Nakon takvog treninga je povećana potreba za kisikom više od one koja je bila prije početka treninga pa je zbog toga metabolička potrošnja veća kroz dulje vrijeme nakon takvog treninga (18 – 24 sata). To je dobro ako želimo smanjiti potkožno masno tkivo i povećati izdržljivost. Inače u treningu s Bugarskom vrećom koji traje 45 – 60 sekundi može se potrošiti 1000 – 1200 kalorija



Klikni za video



TRENING ZA JAKOST I SNAGU S BUGARSKOM VREĆOM

Za razvoj jakosti i snage treba koristiti načela periodizacije. Polagano povećanje jakosti kroz povećanje volumena a kasnije intenziteta. Moguća je i druga tzv. „obrnuta periodizacija“ gdje se intenzitet drži blizu onoga koje sportaš ima u natjecanju te se onda postepeno podiže volumen ali da se ne smanjuje intenzitet. To važi za sportaša ali se može koristiti i u rekreaciji. Ova metoda se može koristiti u treningu jakosti i snage sa Bugarskom vrećom.

Cilj treninga s Bugarskom vrećom je da se pomogne vježbačima da koriste različite mišićne grupe s ciljem izvođenja jednog pokreta. Najbolji primjer takve vježbe s Bugarskom vrećom je „Spin“ tj. vrtnja.



Da bi se napravio dobar program treninga s Bugarskom vrećom treba uzeti u obzir sljedeće parametre:

1. **Opterećenje** (odabrati optimalnu težinu vreće)
2. **Odnos rad : pauza** (da dobijemo željene efekte)
3. **Volumen** (serija x ponavljanja) te ovisi o nivou fitnesa vježbača
4. **Brzina** (ubrzanje) ima utjecaj na silu koja se generira a samim time na mišiće i zglobove koji su uključeni u pokret
5. **Frekvencija** (varira od osobe do osobe ovisno o puno varijabli poput trenažnih ciljeva, godina, spol, metoda treninga, povijest treniranja, da li ima prethodnih povreda i sl.)



IVAN IVANOV PREPORUČUJE SLJEDEĆU PODJELU VJEŽBI U ODNOSU NA RAZINU VJEŽBAČA:

	POČETNIK	SREDNJI	NAPREDNI
ODABIR POKRETA	JEDNOZGLOBNI I VIŠEZGLOBNI	JEDNOZGLOBNI I VIŠEZGLOBNI S NAGLASKOM NA VIŠEZGLOBNI	VIŠEZGLOBNI S EKSPLOZIVNIM KOMBINACIJAMA
ODABIR VJEŽBI	VIŠEZGLOBNI PREMA JEDNOZGLOBNIM	VIŠEZGLOBNI I JEDNOZGLOBNI S UMJERENIM INTENZITETOM	VIŠEZGLOBNI I JEDNOZGLOBNI S VISOKIM INTENZITETOM
PONAVLJANJA ILI VRIJEME	UMJERENA PONAVLJANJA 10 – 15 ILI VRIJEME RADA MANJE OD 20 MINUTA	PONAVLJANJA 15 – 20 ILI VRIJEME RADA MANJE OD 30 MINUTA	PONAVLJANJA 15-20 ILI RAD VEĆI OD 30 MINUTA
VOLUMEN	1 – 2 POKRETA 1 – 3 SERIJE	3 POKRETA 3 – 5 SERIJA	4 ILI VIŠE POKRETA 3 – 5 SERIJA
ODNOS RAD I PAUZA	1-1 DO 1-1.5	2-1,5 TO 2-1	3-2 DO 3-1,5
UBRZANJE	SPORO DO UMJERENO	UMJERENO DO BRZO SA BRZIM VISOKO DINAMIČNIM POKRETIMA	BRZO SA BRZIM, EKSPLOZIVNIM POKRETIMA
FREKVENCIJA	2 – 3 PUTA TJEDNO 20 MINUTA STVARNOG RADA	2 – 3 PUTA TJEDNO DO 30 MINUTA RADA	3 – 4 PUTA TJEDNO VIŠE OD 40 MINUTA RADA



4. VJEŽBE S BUGARSKOM VREĆOM



Postoji veliki broj vježbi s Bugarskom vrećom koje se mogu izvesti. Pokazati ćemo neke od njih. Svaka od vježbi ima svoje varijante. Također je prednost što se može ići s vježbe na vježbu bez da se Bugarska vreća ispušta iz ruku. Preporučljivo je da se prvo napravi zagrijavanje koje se sastoji od manjeg broja lakših vježbi i manjeg broja ponavljanja.

Vježbe su podijeljene po mišićnim grupama da bi bilo lakše za naučiti, a posebno je objašnjenja vježba SPIN (vrtanja) koja je glavna u treningu s Bugarskom vrećom.

ZAGRIJAVANJE

Zagrijavanje ukratko pomaže krvožilnom sustavu da dovede krv bogatu kisikom do mišića koji izvode te podmazuju zglobove. Priprema tijelo za trening koji slijedi a prema nekim istraživanjima smanjuje i mogućnost povrede. Bolji je protok krvi kroz tkiva, mišići postaju elastičniji, srce je spremnije za aktivnost koja slijedi, živčano – mišićni sustav postaje spremniji za ono što slijedi. Koordinacija je poboljšana, mobilnost je poboljšana kao i vrijeme reakcije.




PRIMJER ZAGRIJAVANJA: RADIMO 1X5 PONAVLJANJA SVAKE VJEŽBE





1. Halo vježba
2. Good morning
3. Čučnjevi
4. Veslanje u pretklonu
5. Potisci
6. Visoki skip
7. Skokovi iz počučnja





KRUŽENJA:

1. Vježba: **Kruženje oko tijela** 
2. Vježba: **HALO (kruženje oko glave)** 

POKRET POVLAČENJA (VJEŽBE ZA LEĐNE MIŠIĆE):

1. Vježba: **Good morning** 
2. Vježba: **Veslanje u pretklonu** 
3. Vježba: **Veslanje u pretklonu – drugačiji hvat** 
4. Vježba: **Jednoručno veslanje** 





POKRET PREGIBA PODLAKTICE (VJEŽBE ZA BICEPS):

1. Vježba: **Pregib podlaktice** 
2. Vježba: **Čekić pregib** 

POKRET OPRUŽANJA PODLAKTICE (VJEŽBE ZA TRICEPS):

1. Vježba: **Opružanje podlaktice** 

VJEŽBE ZA HVAT:

















1. Vježba: **Prebacivanje iz ruke u ruku** 
2. Vježba: **Prebacivanje iz ruke u ruku – druga varijanta** 
3. Vježba: **Okretanje podlaktice** 
4. Vježba: **Prebacivanje sa rotacijom** 



VJEŽBE ZA TRUP I TRBUH:





1. Vježba: **Pretklon trupa – trbušnjaci** 
2. Vježba: **Ruski tvist** 

VJEŽBE ČUČNJA I PREGIBA KUKOVA (MIŠIĆI NOGU):





1. Vježba: **Stražnji čučanj** 
2. Vježba: **Prednji čučanj** 
3. Vježba: **Čučanj i potisak** 
4. Vježba: **Skokovi iz polučučnja** 
5. Vježba: **Žablji skokovi** 
6. Vježba: **Čučanj sa zamahom** 
7. Vježba: **Prednji iskorak** 
8. Vježba: **Hokejski iskorak** 
9. Vježba: **Čučanj sa zamahom + predručenje** 
10. Vježba: **Visoki skip** 
11. Vježba: **Visoki skip u kretanju** 
12. Vježba: **Bočni skokovi** 
13. Vježba: **Brzi klizač** 
14. Vježba: **Brzi klizač skokovi** 
15. Vježba: **Jednonožni skokovi u krug** 
16. Vježba: **Bočni iskorak** 
17. Vježba: **Stražnji iskorak** 



TRZAJ





1. Vježba: **Trzaj podhvatom** 
2. Vježba: **Trzaj** 
3. Vježba: **Rotacijski trzaj** 
4. Vježba: **Trzaj u iskoraku** 

NABAČAJ

1. Vježba: **Nabačaj** 
2. Vježba: **Nabačaj na ramena** 
3. Vježba: **Bočni nabačaj** 
4. Vježba: **Bočni iskorak i nabačaj** 







POTISAK

1. Vježba: **Potisak** 
2. Vježba: **Vojnički potisak** 
3. Vježba: **Jednoručni potisak** 
4. Vježba: **Sklekoovi** 
5. Vježba: **Sklekovi varijanta** 
6. Vježba: **Predručenje izdržaj** 
7. Vježba: **Pullover** 
8. Vježba: **Potisak u klečanju** 
9. Vježba: **Potisak s jednom rukom u klečanju na obje noge** 
10. Vježba: **Jednoručni potisak u klečanju na jednoj nozi** 
11. Vježba: **Potisak s pripremom** 
12. Vježba: **Izbačaj** 



KOMPLEKSI







1. Vježba: **Penjanje na sanduk sa bugarskom** 
2. Vježba: **Stražnji iskorak s bugarskom** 
3. Vježba: **Man Maker sa bugarskom vrećom** 
4. Vježba: **Kombinacija različitih pokreta sa bugarskom vrećom** 



VRTNJA



1. Vježba: **Metodička vježba 1** 
2. Vježba: **Metodička vježba 2** 
3. Vježba: **Metodička vježba 3** 
4. Vježba: **Metodička vježba 4** 
5. Vježba: **Metodička vježba 5** 
6. Vježba: **Metodička vježba 6** 
7. Vježba: **Metodička vježba 7** 
8. Vježba: **Metodička vježba 8** 
9. Vježba: **Metodička vježba 9** 
10. Vježba: **Vrtnja + nabacivanje** 
11. Vježba: **Vrtnja u klečanju** 
12. Vježba: **Vrtnja** 
13. Vježba: **Vrtnja u kretanju** 
14. Vježba: **Vrtnja s podhvatom** 
15. Vježba: **Vrtnja i nabačaj pothvatom** 
16. Vježba: **Vrtnja i opružanje** 
17. Vježba: **Vrtnja i brzi klizač** 
18. Vježba: **Vrtnja i zasuk** 

ZAMAH

1. Vježba: **Dvoručni zamah**  
2. Vježba: **Jednoručni zamah vrećom** 
3. Vježba: **Sumo mrtvo dizanje i uspravno veslanje**  
4. Vježba: **Dodavanje u paru** 



TWIST (ZASUCI)

1. Vježba: **Stojeći zahvat** 
2. Vježba: **Stojeći zahvat sa opružanjem** 





5. PROGRAMI TRENINGA S BUGARSKOM VREĆOM

Postoje mnogi programi treninga s Bugarskom vrećom. Većina programa je namijenjena razvoju mišićne izdržljivosti. Mi ćemo navesti neke koje sam vidio od Ivana Ivanova te od Stephena Nave-a.

Bugarska vreća: TRENING 1:

1. Spin 10x svaka strana
2. Snatch 10x
3. Nabačaj na rame 10x na svaku stranu
4. Sklekovi na vreći 10x
5. Spin 10x na svaku stranu
6. Sumo dead-lift high pull 10x
7. Rameni potisak 10x
8. Biceps pregib 10x
9. Trbušnjaci sa vrećom na stopalima 10x
10. Sklekovi sa vrećom na ramenima 10x

Bugarska vreća: TRENING 2 (donji dio tijela):

1. Čučnjevi 15x
2. Bočni iskoraci 10x na svaku stranu
3. Good morning 15x
4. Podizanje na prste 15x
5. Bočni preskoci preko vreće 40x
6. Visoki skip na mjestu 60x

Napraviti: 1 – 3 serije. Pauza između serija 10 – 30 sekundi.



Bugarska vreća: TRENING 3 (kompleksi):

Kombinacija 2 – 3 vježbe koje se izvode povezano.
Izvodi se 1 – 2 serije po vježbi.

1. Vrtnja + nabacivanje na rame 5x
2. Vrtnja + nabacivanje na rame + skier 5x
3. Vrtnja sa držanjem za vanjske drške + rameni potisak 5x
4. Pregib podlaktice + zasuci 5x
5. Skok udalj + iskoraci 5x
6. Podizanje na prste + preskoci 5x
7. Skokovi iz polučučnja + skipovi 5x + 20 sec.





Bugarska vreća: **TRENING 4** (Trening za početnika):

OBRAZAC POKRETA	SERIJE	RAD	UBRZANJE	PAUZA	ODNOS RAD/PAUZA
ADEKVATNO ZAGRIJAVANJE	1	3 – 5	SPORO - UMJERENO		
KRUŽENJA		20 NA SVAKU STRANU	UMJERENO	60 SEK.	1.1-1.5
TRZAJ NA SNAGU	2	20 SEK.	UMJERENO	60 SEK.	1-1.5
BOČNA BACANJA	2	20 SEK. NA SVAKU STRANU	UMJERENO	60 SEK.	1-1.5
POTISAK	3	10-15-30 SEK.	SPORO - UMJERENO	30-45 SEK.	1-1.5
PODIŽANJE IZ LEŽANJA	2	10-15-30 SEK.	SPORO - UMJERENO	30-45 SEK.	1-1.5

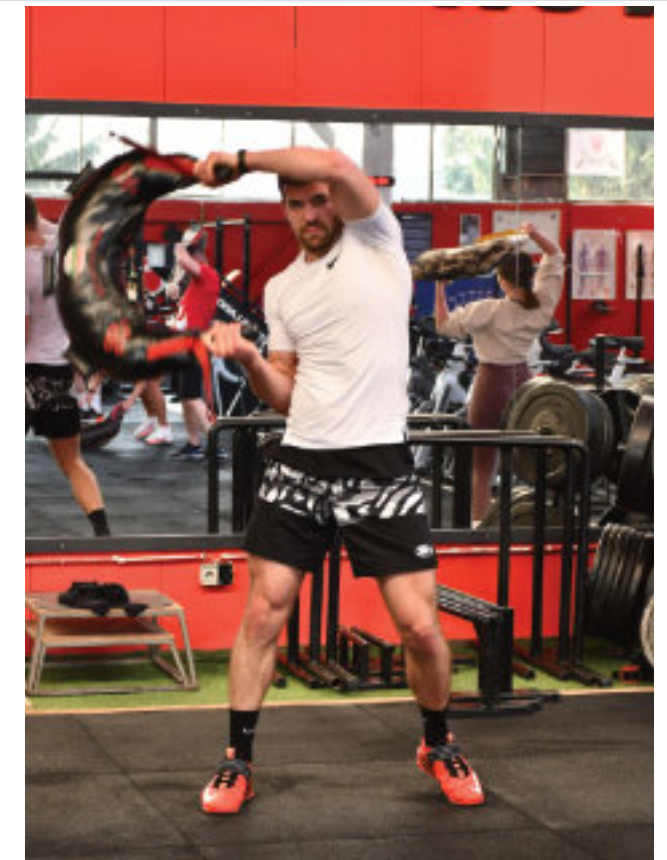
KOMBINACIJA 2 – 3 VJEŽBE KOJE SE IZVOĐE POVEZANO. IZVOĐI SE 1 – 2 SERIJE PO VJEŽBI.

TRENING BROJ 5: CPS Bulgarian Training Bag Total Body Workout:

Zagrijavanje: Zasuci trupa 20x + Rumunjsko mrtvo dizanje 20 + Fleksija/Ekstenzija trupa 20x.

Pauza 30 sekundi prije započinjanja sa prvom serijom.

- **Seriya 1:** Hokejski čučanj (držati za trake) 20 pon. + skokovi iz polučučnja 15 pon. x 3 sa 1 minutom pauze između serija.
- **Seriya 2:** 3 vježbača se dodavaju s bugarskom vrećom težine 12 kg sa time da jedna osoba hvata vreću dva puta, a nakon minute se osoba mijenja. Ukupno trajanje serije 3:15 jer 5 sek. traje izmjena partnera. *Pauza 2 minute.*
- **Seriya 3:** kruženja (D + L) + (trzaj na snagu) + (Potisak iznad glave) + 40 sek. po pokretu) x 2 serije. Obje serije se izvode jedna za drugom bez pauze. *Pauza 2 minute između serija.*
- **Seriya 4:** Stojeći prednji pullover 15 pon. + modificirana ramena (spuštanje dublje i ispod 15 na svaku stranu) + potisak iznad glave 20 pon. + triceps ext. 20 pon. Pauza 1 minuta.
- **Seriya 5:** Ponovi sve iznad. Prilagodi pullover vježbe na 10 pon. i rotacije ramena na 10 pon. *pauza 2 minute.*
- **Seriya 6:** 3 vježbača se dodavaju (vreće 12 kg i 17 kg) koncentrirajući se na to da jedna osoba hvata vreću dva puta, a nakon minute se osoba mijenja. 5 sekundi je pauza za promjenu između partnera.



TRENING BROJ 6: Bulgarian Bag Mental Toughness Workout – 40 minuta:

1. Gornji dio tijela: x 3 serije x 30` rad /30` pauza

- kruženja (8 pon. i promjena strana)
- trzaj na snagu (12 pon.)
- bacanja sa ruku (8 pon.)

2. Hvat (sa trakama): x 3 serije 30` rad /30` pauza

(koristite trake da odmorite hvat)

- Uspravno veslanje (12 pon.)
- prednji potisak iznad glave (15 pon.)

3. Prsa, leđa i biceps: 3 serije 30` rad /30` pauza

- veslanje u pretklonu (20 pon.)
- biceps čekić pregib (20 pon.)
- sklekovi (20 pon.)

4. Noge

- zamah i čučanj 3 x 20

5. Dodavanje između 3 osobe:

- 1 min x 3 serije rad /30` pauza

6. Sklekovi rad/15` držanje:

- 10-20 ponavljanja

7. Otkloni trupa u sjedu x 3:

- 50 reps

8. Noge x 2 serije:

- stražnji čučanj x 20 ponavljanja
- bočni iskoraci (bez vreće) x 20 pon.
- iskoraci u kretanju sa vrećom na leđima cijelom dionicom
- skokovi u kretanju s vrećom na leđima cijelom dionicom
- skokovi iz polučučnja s vrećom na leđima x 20 pon.





TRENING BROJ 7: CPS's 500 Rep Bulgarian Bag Workout:

4 serije x 10 vježbi: 10, 20, 15, i 10 ponavljanja serija

Prva serija svake od 10 vježbi trebaju se napraviti 10 svaka kod zagrijavanja. Nakon svake serije je pauza 1 – 3 minute. Nema pauze dok se 10 vježbi od svake serije ne napravi.

10 vježbi su:

1. Kruženja (ponavljanja su podijeljena na dva dijela u svakom smjeru)
2. Modificirani trzaj na snagu
3. Rumunjsko mrtvo dizanje (vreća na ramenima)
4. Bočni otklon trupa (vreća na ramenima)
5. Skokovi u iskoraku (vreća na ramenima)
6. Prednje podizanje (koristiti bočne drške)
7. Ramene rotacije (koristiti bočne drške)
8. Triceps opružanje (koristiti glavne drške)
9. Biceps čekić pregib (može zamijeniti obični biceps pregib)
10. Sklekovi na vreći sa poniranjem

Isti način ponavljanja se provodi za svih 10 vježbi:

Set 1: 10 pon.; 1min pauze

Set 2: 20 pon; 2-3 min pauze

Set 3: 15 pon; 1-2 min pauze

Set 4: 10 pon; završetak sa vježbom

TRENING BROJ 8: IBBC's 1000 ponavljanja trening s bugarskom vrećom:

4 serije od 10 vježbi: 10, 40, 30, i 20 ponavljanja serija

Prva serija svake od 10 vježbi su napravljeni 10 puta kao zagrijavanje. Nakon svake serije pauza 1 – 3 minute. Nema pauze dok 10 vježba svake serije nije gotova.

10 vježbi su:

1. Kruženja (ponavljanja su podijeljena u dva dijela, u svakom smjeru)
2. Trzaj na snagu
3. Rumunjsko mrtvo dizanje (vreća na ramenima)
4. Zasuci trupom (vreća na ramenima)
5. Skokovi iz polučučnja (vreća na ramenima)
6. Prednji vojnički potisak
7. Triceps opružanje (držati glavne drške)
8. Čekić biceps pregib (može zamijeniti normalni pregib)
9. Uspravno veslanje (koristi bočne drške)
10. Sklekovi na vreći

Isti način ponavljanja se provodi za svih 10 vježbi:

Set 1: 10 pon.; 1min pauze

Set 2: 40 pon; 2-3 min pauze

Set 3: 30 pon; 1-2 min pauze

Set 4: 20 pon; završetak treninga





TRENING BROJ 9: Bulgarian Bag Texas Push-Up Challenge:

1. U stojećoj poziciji izvesti trzaj na snagu
2. Pasti u poziciju skleka i napraviti jedan sklek na bugarskoj vreći, vratiti se natrag u početni položaj.
3. Vratiti se u početni položaj brzo. Napraviti dva trzaja na snagu.
4. Spustiti se i napraviti dva skleka na bugarskoj vreći, vratiti se na trag u početni položaj.
5. Vratiti se u početni položaj. Napraviti 3 trzaja na snagu.
6. Spustiti se dolje i napraviti 3 skleka na bugarskoj vreći, vratiti se natrag u početni položaj.
7. Ponavljati sve dok se ne napravi 10 trzaja i 10 sklekova na bugarskoj vreći.
8. Nakon toga napraviti 10 kruženja desno/ lijevo. Nakon toga sve ponoviti od 10 prema dolje. Na kraju ćete imati napravljeno 110 trzaja na snagu i 110 sklekova.





6. TESTOVI S BUGARSKOM VREĆOM

Ovdje imate nekoliko testova koji će vam pomoći da provjerite nivo svoje fizičke spreme s Bugarskom vrećom. Uz vježbe imate i vrijeme u kojem trebate napraviti cijeli test. Ovi testovi mogu poslužiti i kao treninzi. Ove testove sam radio kod Ivana Ivanova na njegovom seminaru. Svakako bih preporučio da ga zapratite i kontaktirate jer sam sve ovo naučio od njega.

TEST BROJ 1: Physical Performance Test Bulgarian Bag Specialist:

1. 10x vrtnja u jednu stranu
2. 10x vrtnja u drugu stranu
3. 10x sklekov

5 serija

Vrijeme: manje od 3:00 minute



TEST BROJ 2: Vrtnja + veslanje + swing squat:

1. 10x vrtnja u svaku stranu
2. 10x veslanje u pretklonu
3. 10x Swing squat

3 serije

Vrijeme: manje od 3:00 minute



TEST BROJ 3: Nabačaj na rame + vrtnja + swing squat front raise

1. 5x „Janje“ zamah svaka strana (nabačaj na rame)
2. 10x vrtnja u svaku stranu
3. 10x swing squat i predručenje

3 serije

Vrijeme: manje od 5 minuta



TEST BROJ 4: Combo + swing squat

1. 5x Vrtanja Combo (spin + nabačaj na ramena) na svaku stranu
2. 10x Swing squat

3 serije

Vrijeme: manje od 3 minute





7. UPUTE I SIGURNOST

Kao i za svako vježbanje trebate provjeriti s doktorom da li ste zdravi da vježbate. Paziti na okruženje oko sebe da ne bi ostale vježbače ugrozili. Podloga ne smije biti klizava, pogotovo ako vježbate bos.

Odaberite optimalnu težinu Bugarske vreće. Naučite dobru tehniku prije nego što počnete raditi cijele treninge. Postepeno povećavajte broj ponavljanja jer je bitna kvaliteta a ne kvantiteta. Jedan od ograničavajućih faktora zna biti jačina hvata. Npr. drugi mišići mogu još izdržati puno ponavljanja ali zbog hvata morate stati. Kad se pojavi umor zna doći do pada u tehnici. Zatim kad se rade eksplozivne kretnje onda moraju stvarno biti izvedene na eksplozivan način.

S druge strane opet treba koristiti mekoću, efikasnost i ekonomičnost prilikom izvođenja vježbi pogotovo nekih poput „Vrtnje“.

Kad radite vježbe poput „Vrtnje“ nemojte koristiti trake. Trake su za izvođenje drugih vježbi. Kad ste znojni vreća može biti klizava pa je možda dobro koristiti magnezij. Također žene koje imaju dugu kosu moraju paziti da prilikom nekih vježbi poput „Vrtnje“ ne zakače kosu.

Žene koje imaju duge nokte moraju isto biti oprezne prilikom izvođenja vježbi jer lako pucaju nokti.



8. LITERATURA I KORISNI LINKOVI

<http://supleswrestling.com>

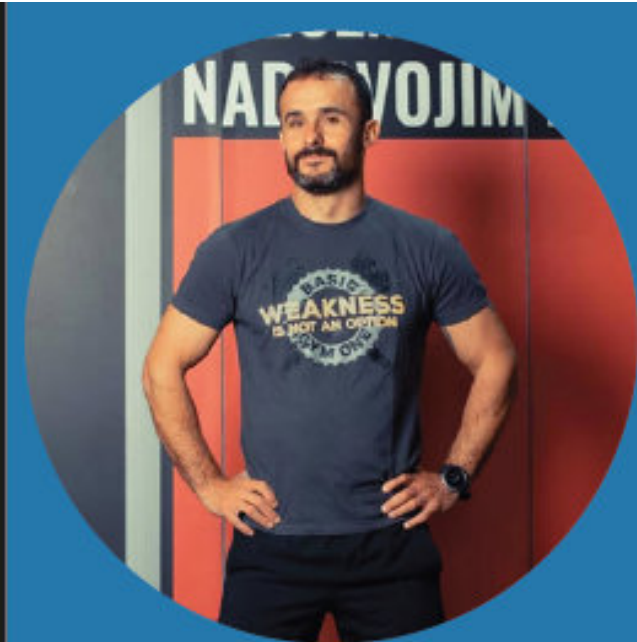
<http://www.suples.com>

<http://ibbconline.com>

<http://www.stephennave.com>

[Suples DVD](#)





MARINO BAŠIĆ

mag. cin

✉ marinobasic@gmail.com

☎ +385 98 996 2175

🌐 www.basicmarino.com

🌐 www.basicgymone.com

📘 www.facebook.com/marinobasic.page

📷 www.instagram.com/marinobasic

🎵 www.tiktok.com/marinobasic

O SEBI

Više od 20 godina u području fitnessa i sporta, aktivan kao fitnes trener, kondicijski trener, vlasnik teretane i edukator u području fitnessa. U svijetu fitnessa sudjeluje kao autor dvije knjige: **Bodyweight training** i **Basic Training for Life**

TREKUTNI POSAO:

- Vlasnik BASIC GYM ONE ZAGREB - 1300m2 funkcionalne dvorane u Zagrebu od 2008. godine
- Kondicijski trener HRVATSKE SKLJAŠKE REPREZENTACIJE od 2010. godine
- Kondicijski trener na teniskim kampovima HRVATSKOG TENISKOG SAVEZA od 2005. godine
- kondicijski trener AMERICAN TOP TEAM EUROPE - ZAGREB 2015 - 2020
- Kondicijski trener HRVATSKE NOGOMETNE REPREZENTACIJE U - 21 od 2023. godine
- AUTOR SEMINARA: Bodyweight seminar, Kettlebell seminar, Weightlifting seminar, Medicinka seminar, Fitball seminar, Bugarske vreće seminar, Indijske palice seminar, Suspenzijski uređaj seminar - Wayflex, Trening jakosti i stabilnosti trupa seminar, Velocity Based Training seminar, Funkcionalni bodybuilding, Online Fitness Academy (online), Dijagnostika sportaša i rekreativaca (uživo + online), Tajne prehrane koju svaki FITNESS trener treba znati (online), Mentalne vještine koje svaki FITNESS trener treba znati (više od 1500 ljudi je završilo ove seminare)
- AUTOR CERTIFIKACIJE: Basic PRO Coach certifikacija (više od 800 ljudi je završilo ovu certifikaciju)
- Sponzoriran od strane UNDER ARMOUR - a od 2018. godine

PRIJASNI POSLOVI:

- Vlasnik teretane u Hrvatskoj Nacionalnoj teniskoj akademiji 2005. - 2012
- Vanjski suradnik - predavač na Kineziološkom fakultetu u Zagrebu 2005. - 2015
- Predavač na Fitness učilistu u Zagrebu 2014. - 2016
- Urednik rubrike fitnes unutar časopisa Mens Health Hrvatska 2014. - 2019
- Osobni kondicijski trener za više od 500 sportaša u posljednjih 25 godina (tenis, nogomet, rukomet, odbojka, plivanje, borilački sportovi i dr.)
- Kondicijski trener za više od 10 sportskih klubova u posljednjih 25 godina (nogomet, američki nogomet, rukomet, odbojka, futsal, bejzbol, hokej na ledu)
- Kondicijski trener 7 sportaša na Zimskim olimpijskim igrama 2018. godine u Pyeongchang-u.
- Osobni i grupni fitnes trener preko 500 rekreativaca u zadnjih 25 godina

OSTALI POSLOVI:

- Kondicijski trener Hrvatske Davis Cup reprezentacije protiv Srbije u Kraljevu 2015
- Kondicijski trener u Yonex Teniskom kampu Hrvatska 2016 - 2020
- Autor knjige "Do misica bez utega" za Mens Health (prodano u 5000 primjeraka).
- Autor knjige "Basic Training for Life" (prodano u 5000 primjeraka, dostupna na Amazonu, prevedena na engleski i makedonski jezik).
- Suautor knjige "Top 5 Strength Training Exercises for Rowing Performance" sa Joe De Leo
- Predavač na seminarima za: Teniski savez Izraela, Teniski savez Slovenije, Teniski savez Hrvatske, Teniski savez Kosova, Teniski savez Republike Srpske, Kineziološki fakultet u Ljubljani, Kineziološki fakultet u Banja Luci, Fakultet sporta u Tuzli, Plivački savez Bosne i Hercegovine, Udruga kondicijskih trenera Hrvatske (UKTH), Atletski savez Hrvatske
- Autor članaka u časopisima i web stranicama: Hrvatski tenis, Knockout International, SportPlus, Sport News, 24 Sata, Mens Health Hrvatska, mojdoktor.hr, fitness.com.hr, tennis.hr, buildingbody.com, Kondicijski trening
- Radio kao savjetnik za kondiciju: Kaja Juvan (tenisacica), Teniski klub Zubovo (Ufa, Rusija), Shanhua Tennis team (Shenzhen, China)

SPECIJALIZACIJE:

Trening brzine, agilnosti i eksplozivnosti, trening pliometrije, trening izdržljivosti, trening mobilnosti i fleksibilnosti, dizanje utega, bodybuilding, powerlifting, indijske palice, bugarske vreće, BOSU, TRX, flowin, penalty box, propriocepcija, prevencija, rehabilitacija, oporavak. Nutricionizam, suplementacija, sportska periodizacija, marketing i management za fitnes, organizacija i vođenje fitnes centra.

EDUKACIJE I CERTIFIKACIJE:

- **Diplomirao na Kineziološkom fakultetu** sveučilišta u Zagrebu (smjer Kondicijska priprema sportaša i specijalizacija za nogomet)
- **Doktorant na Kineziološkom fakultetu** sveučilišta u Zagrebu - položeni svi ispiti, doktorska disertacija u pripremi
- **UEFA A trener** (Hrvatski nogometni savez)
- Speed, Agility and Quickness (P-Award) by Alan Pearson
- Speed training by Martin Rooney
- Original Strength Level 1 by Tim Anderson
- Bulgarian Bag Suples Fit by Ivan Ivanov
- Kettlebell StrongFirst Level 1 Instructor (Sfg I)
- Kettlebell Level 1&2 certification by Steve Maxwell
- Kettlebell Strong by Geoff Neupert
- Bodyweight training seminar by Steve Maxwell
- Integrated Breathing seminar by Steve Maxwell
- Indian clubs seminar by Steve Maxwell
- Medicine ball seminar by Steve Maxwell
- Mobility seminar by Steve Maxwell
- Shoulder Mobility and Stability seminar by Eric Cressey
- Mobility seminar by Kelly Starret
- Training for Warriors Certification Level 1 by Martin Rooney
- Art of Coaching seminar by Martin Rooney
- Art of Coaching seminar by Dan John
- Feldenkrais seminar by Sascha Krausneker
- Weightlifting seminar by Dmitry Klovov
- FMS (Functional Movement Screening - Level 1) by Peter Lakatos
- CrossFit Level 1 (CF-L1) in CrossFit Nurnberg
- Power Plate Level 1
- Allistair Mc Caw: Coaching and Leadership Certification
- Penalty Box: Licensed Penalty Box Trainer
- EXOS: Integrating nutrition into training
- EXOS: Advanced Strength and Power Featuring Dan Baker
- EXOS: Fitness Specialist Course
- EXOS: Practical Applications for Youth Athletes(Recording)
- EXOS: The Applied Neuroscience of Peak Performance
- EXOS: Tactical Training System
- EXOS: The 0.10 Seconds Difference
- EXOS: Integrating nutrition into training
- EXOS: Performance Specialist Course
- EXOS: Physical Therapy and Sports MedicineFramework
- Perform Better Europe Institute lectures: Tim Wacker - Calisthenics from Zero to Hero
- Mellisa Krikorian - Train the Untrainable
- Martin Rooney - Coach to Coach: 7 Leadership Lessons
- Sebastian Dietrich - Precision Performance
- Eric D'Agati - When is Enough Enough
- Patrick Mckewon - How breathing patterns influence movement, sleep and exercise performance
- Gray Cook - Changing Movement - Why SomeCorrectives Work and Others Don't
- Patrick Herzog - Funktionelles Stretching mit Soforteffekt
- Patrick Herzog - Stretchme level 1&2
- Lee Burton & Gray Cook - Optimizing ankle function andperformance
- Hypervolt Movement Enhancement Course
- Vero Vegas - TRX Fit, TRX Strong, TRX Yoga
- Flash Reflex Trainer (FRX) by BlazePod
- TRX Rip Training Course
- TRX and Battleropes
- Velocity Based Training Certifiacion by dr. Bryan Mann
- GymAware by Evan Lawto

SPORTAŠI:

- Milos Raonic (tenis, 2016 – 2020)
- Borna Ćorić (tenis, pobjednik juniorskog US Opena & prvi junior svijeta 2013 – 2016)
- Nikola Mektić (tenis, 2007 – 2014)
- Franko Škugor (tenis, 2006 – 2013)
- Mate Delić (tenis, 2015. – 2016)
- Marko Pajač (FC Cagliari Calcio, FC Empoli) 2016 - 2023
- Karolina Pliškova (tenis, 2021 - 2022)
- Dayana Yastremska (tenis, 2020. – 2021)
- Jana Fett (tenis, 2012 – 2014)
- Bernarda Pera (tenis, od 2023)
- Valent i Martin Sinković (veslanje, zlatna olimpijska medalja Rio 2016, 2014 - 2017)
- Filip Zubčić (Hrvatska skijaška reprezentacija, od 2010)
- Istok Rodeš (Hrvatska skijaška reprezentacija, od 2015)
- Samuel Kolega (Hrvatska skijaška reprezentacija, 2012)
- Ivica Banović (SW Werder Bremen, FC Nurnberg, SC Freiburg 2005. – 2011)
- Ante Budimir (FC St. Pauli, FC Crotone, FC Mallorca, CA Osasuna od 2013)
- Mathias Chago (GNK Dinamo Zagreb, NK Lokomotiva)
- Jurica Pršir (GNK Dinamo, HNK Hajduk, HNK Gorica, Hrvatska nogometna reprezentacija U-21) od 2017
- Valentino Majstorović (NK Hrvatski dragovoljac, HNK Gorica, od 2017)
- Luka Sokolić (KIF Kolding, RK Nexø, Le PontaultCombault Handball) od 2010 – 2020
- Lovro Šprem (RK Zagreb, Hrvatska rukometna reprezentacija, 2010 – 2015)

SPORTSKI KLUBOVI

- NK Interblock Ljubljana (nogomet) 2007 – 2008
- NK Lučko (nogomet) 2012 – 2014
- NK Lokomotiva (nogomet) 2008 – 2009
- NK Sloga Križ (nogomet) 2005 – 2006
- NK Naftas Ivanić (nogomet) 2006 – 2008
- NK Dinamo Obrež (nogomet) 2009 – 2010
- MNK Uspinjača (futsal) 2010 – 2011
- MNK Alumnus (futsal) 2010 – 2011
- ŽOK Azena (odbojka) 2006 – 2007
- ŽRK Lokomotiva (rukomet) 2014 -2015
- KHL Zagreb (hokej na ledu) 2012 – 2013
- Zagreb Patriots (američki nogomet) 2010 – 2012
- Kondicijski trener Hrvatske nogometne reprezentacije U-21 (od 2023)

SURADNJE S TRENERIMA:

- **Tenis:** Goran Ivanisevic, Mario Tudor, Goran Prpić, Željko Krajan, Nikica Žgaljic, Vjeran „Bayo“ Friščić, Nikola „Nick“ Horvat, Ryan Jones, Riccardo Piatti, Javier Pilles, Dušan Vemić, Mark Knowles, Fabrice Santoro, Sasha Bajin, Valery Kutuzov, Toni Matas, Igor Blažević
- **Nogomet:** Dragan Skočić, Dario Bašić, Danijel Šarić
- **Rukomet:** Nataša Kolega
- **Odbojka:** Tomislav Čurković
- **MMA:** Drazen Forgač, Saša Drobac (American Top Team)
- **Fitness i Kondicija:** Avi Kowalski, Charlie Weingroff, Marko Matušinski

NAGRADE:

- Najbolji kondicijski trener 2015. godine od strane Udruge kondicijskih trenera Hrvatske (UKTH)
- NK Interblock Ljubljana (osvojen Slovenski kup & Super kup 2007/08. igrali UEFA cup)
- NK Lučko (osvojen ZNS cup 2012/13 & 2013/14)
- Zagreb Patriots – (osvojen Challenge Bowl 2011 & Cro Bowl 2012.)
- Mens Health Croatia naslovnica (11 mjesec, 2015)
- Član knjige” Who is Who in Croatia

