

WARRIOR GUIDE

PROBUDITE BORCA U SEBI

Priručnik koji će vam pomoći da
poboljšate kvalitet života

BY GORDAN NEŠOVIĆ

SADRŽAJ

1. Ko je Gordan Nešović?
2. Koncept Warrior Factory & Warrior guide
3. Zašto bi trebalo da se bavimo fizičkom aktivnošću?
4. PHM funkcionalni trening
5. Disanje
 - 5.1. Vežba disanja
6. Pokretljivost / mobilnost
 - 6.1. Vežbe pokretljivosti / mobilnosti
7. Snaga
 - 7.1. Vežbe snage
8. Ishrana
 - 8.1. Opšte smernice i informacije
 - 8.2. Primeri obroka
9. Šta dalje?

1. Ko je Gordan Nešović?

Dobrodošao u Warrior Guide. Zadovoljstvo mi je što imam priliku da ti predstavim sebe i svoju filozofiju treninga i zdravih navika. Moje ime je Gordan Nešović. Licenciran sam trener sa 10 godina iskustva u trenerskom radu i više od 16 godina aktivnog bavljenja sportom. Instruktor sam Aikido-a (12 godina aktivnog treniranja, nosilac crnog pojasa 1. dan stepena). Amaterski sam se bavio boksom, a aktivno se takmičio 2 godine. I dalje se rekreativno bavim ovim borilačkim sportom. Takođe, kontinuirano se bavim fitnessom s ciljem poboljšanja zdravlja, snage i funkcionalnosti. Pored trenerske diplome, posedujem i brojne međunarodne sertifikate među kojima se izdvajaju sertifikati dodeljeni od strane Steve Maxwell-a (Pro coach LVL1, Integrated Breathing, Mobility condition i Kettlebell LVL1). Jedan sam od asistenata Steve Maxwell-a na edukacijama i trening kampovima širom Evrope.

Pored sportske i trenerske karijere, imao sam ambicije da budem profesionalni vojnik u Specijalnoj brigadi vojske Srbije u kojoj sam služio vojni rok. Želja za stalnim usavršavanjem na polju kondicioniranja i fitnesa i, samim tim, bavljenje trenerskim poslom, ipak je preovladalo u odabiru mog životnog poziva. Danas sam glavni trener i osnivač sportskog udruženja Warrior Factory. Utemeljitelj sam Combat condition, HELD i PHM funkcionalnog treninga. Veliki sam zagovornik funkcionalnog treninga i najviše iskustva i znanja posedujem u ovoj oblasti fitnesa.

2. Koncept Warrior Factory & Warrior Guide

Koncept Warrior Factory nastao je kao plod dugogodišnje želje da svoje znanje, energiju, motivaciju, posvećenost i borbenost prenesem ljudima koji žele da rade na sebi i svojim zdravim navikama. Na pitanje zašto Warrior u nazivu koncepta, odgovaram jednostavno i iskreno. Život je stalna borba, protivnici su najrazličitiji i ima ih uvek i svuda. Ukoliko niste spremni da se borite i fizički i psihički, izgubićete. Smatrajući da svako od nas treba da bude ratnik i borac, odlučio sam da koncept čiji sam tvorac, upravo nosi to ime. Želeo sam da motivišem ljude da se bore u najrazličitijim okolnostima i situacijama, sve što i ja svakodnevno prolazim. I da nam svaki uspeh bude pobeda, a svaki poraz lekcija i nova šansa. Čovek je jak koliko je jaka njegova najslabija karika. Zato se trudim da jačam svoje karike. Zato za sebe mislim da sam ratnik, Warrior.

Warrior Guide je deo koncepta Warrior Factory i on ima za cilj da promeni svest ljudi o tome kako se vežba i zašto bi trebalo da se vežba, šta je ono što treba da bude krajnji cilj i na koji način doći do njega. Ovaj priručnik je napisan tako da ga svako može razumeti i pratiti, bez obzira na to čime se bavi i na kom je nivou utreniranosti. U ratničkom priručniku se nalaze vežbe disanja, mobilnosti i snage, zajedno sa savetima o ishrani, sve što će vas dovesti do toga da postanete funkcionalniji i, samim tim, zdraviji. Sve što se nalazi u vodiču sam isprobao na sebi, kao i tokom dugogodišnjeg rada sa klijentima. Želim vam da budete istrajni na svom putu da postanete ratnik.

3. Zašto bi trebalo da se bavimo fizičkom aktivnošću?

Pored toga što vežbanje utiče metabolički, samim tim i fiziološki na naš organizam, treningom jačamo i psihu, svoje mentalno stanje. U osnovi čoveka je da se kreće i bude fizički aktivan, tako da ako posmatramo jednu od svrha za koju smo stvoreni, proizilazi zaključak da je fizička aktivnost i vežbanje neophodno za opstanak i normalno funkcionisanje. Suštinski, svrha vežbanja postaje zdravlje, kao ultimativni cilj.

Kada usaglasimo zdrave navike, koje podrazumevaju pravilnu, izbalansiranu ishranu, pravilno fizičko vežbanje i, naravno, kontinuitet u svemu navedenom, definitivno možemo očekivati dobre rezultate na svim poljima: zdravlju, mogućnostima i famoznom fizičkom izgledu. Fizički izgled uopšte ne mora biti merilo zdravlja osobe i njene sposobnosti / utreniranosti. Iako nažalost većina teži ka istom, daleko su bitnije prve dve stavke koje se ne mogu proceniti golim okom.

4. PHM funkcionalni trening

Svima je dobro poznat naziv funkcionalni trening. Gotovo da ne postoji teretana ili prostor za vežbanje u kome ne postoji ovaj vid (uglavnom grupnog) treninga. Veliki broj „funkcionalnih treninga“ je zapravo jedno – CrossFit. Ja sam osoba koja zagovara koncept funkcionalnog treninga, a ne CrossFit-a i nastojim kad god je moguće da skrenem pažnju na to da su ovo dva dijametralno različita metoda odnosno pristupa fizičkom vežbanju, iako ih većina smatra istim. Stoga sam rešio da konačno osmislim pravi naziv za ono što uspešno sprovodim u delo na sebi i svojim klijentima. Ispred naziva funkcionalni trening sam dodao PHM, tri slova koja istinski opisuju funkcionalni trening.

Kako je glavni cilj ovog treninga kretanje-pokret, upravo je to je ono što ovaj trening čini moćnim. PHM je zapravo akronim za engleski naziv *Pillars of Human Movement*, odnosno na srpskom - stubovi ljudskog kretanja (pokreta). Princip je jednostavan. Ako posmatramo kuću kao jedan kompaktan sistem, čiji su elementi temelj, stubovi i krov, ovo možemo preslikati na čoveka i njegovu formu. Da bi ona bila kompletna, kretanje koje je temelj mora imati stabilne stubove - obrasce kretanja, koji vode zacrtanom cilju - krovu. Upravo se ovi obrasci kretanja nalaze u kvalitetno osmišljenom treningu koji će biti funkcionalan za svakog pojedinca.

Da bismo uopšte mogli da govorimo o pokretu i tome koji obrasci kretanja su stubovi dobre fizičke pripreme, moramo početi od preduslova dobrog kretanja - mobilnosti i stabilnosti. Kao što ćete videti u nastavku, ove dve kategorije sam stavio na sam početak i čak ih ne bi uvrstio u stubove (obrasce kretanja), već u sastavni deo temelja (kretanje). Jedino se na stabilnom temelju može graditi kvalitetna i dugotrajna fizička forma.

Prema mom mišljenju i iskustvu, svaki kvalitetan trening plan mora da ima u sebi sledeće obrasce kretanja: lokomocija, nošenje, bacanje, vučenje, guranje, podizanje, udaranje, sedanje, ustajanje, rotiranje, zamahivanje.

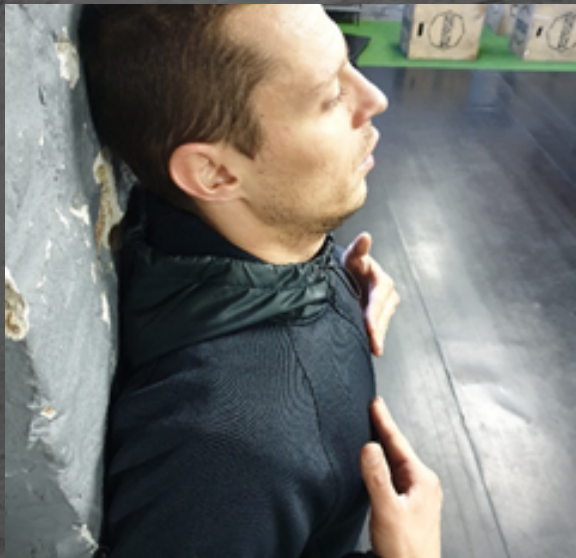


5. Disanje

Jedina stvar koju svakodnevno radimo i koja nam je automatizovana jeste disanje. Pravilno disanje je važno za vašu posturu (držanje tela), za vaš digestivni sistem, mentalno, a i fizičko zdravlje. Ukoliko ne dišete na pravi način tokom fizičkog vežbanja, činite više štete nego koristi. Pravilno disanje počinje svakim udahom na nos i izdahom na usta (ili nos). Nažalost većina ljudi ima disfunkcionalno disanje. Šta to zapravo znači? Da li ste vi u toj grupi ljudi? Odmah možete to i proveriti.

Postoje tri načina disanja: klavikularno (grudno), torakalno (rebarno) i dijafragmalno (stomačno). Jednostavnim testom možete utvrditi na koji način vi dišete. Najbolje je da testiranju načina disanja pristupite sa partnerom koji će blago osloniti prste na delove tela koji su prikazani na slikama dole. Instrukcije koje treba da vam partner da jesu te da udahnete i izdahnete forsirano (kao prilikom pregleda doktora). Na ovaj način ćete automatizovano, bez razmišljanja, udahnuti onako kako inače dišete, i samim tim ćete imati jasnu sliku o tome.

Klavikularno
(grudno) dihanje



Torakalno
(rebarno) dihanje



Dijafragmalno
(stomačno) dihanje



Pošto ste ustanovili na koji način dišete, sledeće što treba da znate jeste na koji način treba da dišete u većini vremena. Klavikularno disanje nije dobro zato što ono signalizira da je organizam u panici. Ukoliko je ovo vaš način disanja, osoba ste koja je veliki deo vremena pod stresom i sam način disanja vam dodatno stvara stres. Rebarno ili torakalno disanje je bolji izbor u odnosu na prvi način jer je on kombinacija klavikularnog i dijafragmalnog, kome zapravo treba da težite.

U delu vežbi disanja je prikazana vežba koja će vam povratiti funkcionalno disanje. Zašto kažem povratiti? Zato što smo vremenom usvojili loš obrazac disanja koji je disfunkcionalan. Ukoliko imate prilike da gledate bebu dok spava, obratite pažnju na koji način od navedenih ona diše. Dijafragmalno, tj. primetićete da joj se, dok diše, pomera samo stomačić.

Postoji još jedan zanimljiv test disfunkcionalnog disanja. Na tajmeru vašeg sata podesite da otkucava jedan minut. Brojite kompletne procese disanja (jedan proces je udah i izdah). Trudite se da ne menjate ništa u vašem disanju već se ponašajte uobičajeno. Upišite rezultat. U tabeli ispod su prikazani rezultati procesa disanja.

Rezultat disanja	Broj ciklusa disanja
Loše	10+
Dobro	6-9
Jako dobro	3-6

Ukoliko ste izmerili preko 10 ciklusa disanja u minutu, znaćete da ste izloženi visokom nivou stresa. Rezultati preko 16 mogu da budu i zabrinjavajući.

5.1. Vežba disanja

Krokodilsko disanje:

Ova vežba se izvodi tako što zauzmete ležeći položaj na stomaku. Glava je naslonjena na nadlanice šaka. Svaki udah koji uradite treba da bude iz stomaka. Pokušajte da se, sa svakim udahom, stomakom odgurujete o zemlju. Na ovaj način ste sigurni da upotrebljavate dijafragmalno disanje (disanje stomakom). Vežbu izvodite bar jednom dnevno u trajanju od 5-10 minuta. Ukoliko imate vremena, korisno bi bilo da vežbu ponovite više puta u toku dana.



6. Mobilnost / pokretljivost

Mobilnost je jedna od najznačajnijih sposobnosti. Mobilnost je zapravo pokretljivost određenih zglobova. S obzirom na to da se moderan čovek sve manje kreće, što zbog prirode posla, tako i zbog načina života koji je gotovo neizbežan, kod velikog broja ljudi javljaju se teškoće i problemi u vezi sa ovom sposobnošću. Zbog ograničenja pokretljivosti u određenim zglobovima ljudi oboljevaju od raznih vidova okoštavanja i imaju drugih problema sa koštano zglobnim sistemom. Neretko se dešava da se, zbog smanjene pokretljivosti u kombinaciji sa mišićnim disbalansom, javljaju problemi sa kičmenim stubom (diskus hernije, lordoza, skolioza i kifoza). Stoga posebnu pažnju treba usmeriti na razvijanje pokretljivosti zglobova.

6.1. Vežbe mobilnosti

Na narednim fotografijama je prikazano nekoliko vežbi koje možete sprovoditi i kod kuće kako biste povratili ili poboljšali mobilnost/pokretljivost vaših zglobova. Celokupan kompleks vežbi je dovoljno izvoditi jednom dnevno u trajanju od 7 minuta kontinuiranog rada, i to svaku vežbu izvoditi jedno ponavljanje. Ukoliko su vam vežbe naporne, možete korigovati vreme rada.



7. Snaga

Druga jako bitna sposobnost koja treba da se razvija kod gotovo svake osobe jeste snaga. Kada pričam o snazi, to ne mora nužno da se odnosi na klasičan trening snage koji podrazumeva upotrebu tegova i jurenje podizanja velikih kilaža. U ovom vodiču su prezentovane jednostavne bodyweight vežbe koje, u zavisnosti od stepena utreniranosti, mogu imati za cilj da razviju ovu sposobnost ili da održe snagu na određenom nivou. Kao i ostale sposobnosti, mišićna snaga se vremenom gubi ukoliko je ne održavate, a to negativno utiče na metabolizam pojedinca i posledično, kvalitet njegovog života. Uz vežbe mobilnosti koje sam naveo u predhodnom poglavlju i ovim osnovnim vežbama snage, možete održavati vaš duh i telo u dobroj formi.

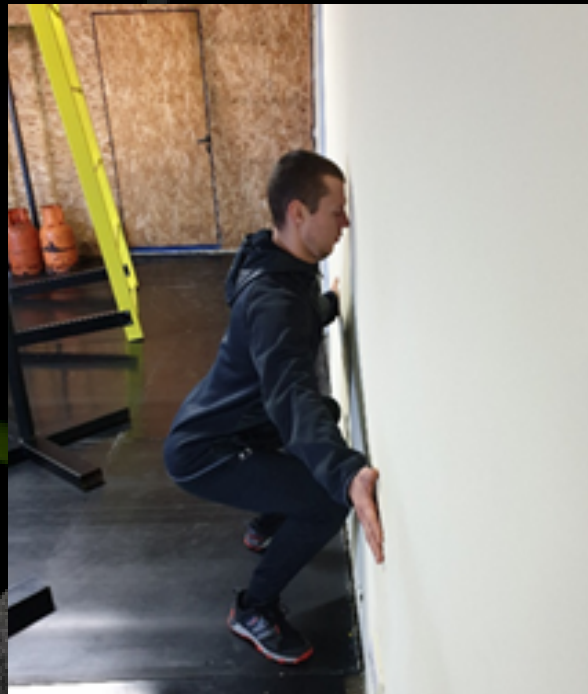
7.1. Vežbe snage koje se mogu raditi kod kuće

Ukoliko ste već u nekom trenažnom procesu, prikazane vežbe možete izvoditi jednom nedeljno, kao dopunu treninzima. Ako samo njih radite kod kuće, poželjno je izvoditi ih bar tri puta nedeljno. Svaku vežbu izvodite u statičnom položaju (izdržaj u položaju koji je prikazan na slici). Vreme trajanja svake vežbe za početnike 20-30 sekundi, za naprednije 40-50 sekundi i za one koji duži niz godina vežbaju 60-90 sekundi.

Sklek



Čučanj uza zid



Vučenje



Bridge

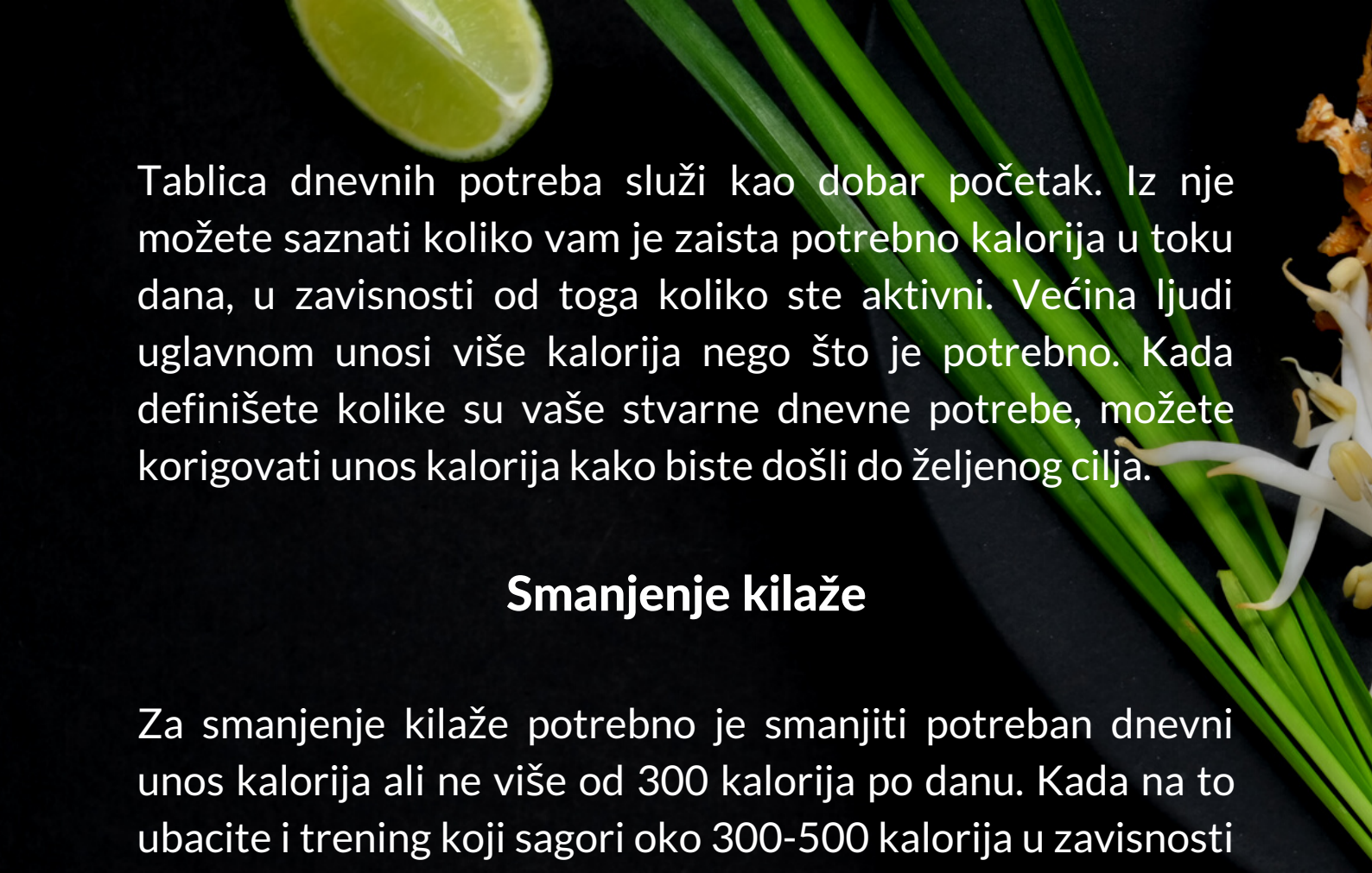


8. Ishrana

Kada je reč o zdravlju i dobrom izgledu, ishrana je jedan od najznačajnijih faktora. Trening služi kako bi telo bilo snažno i pokretljivo. Ukoliko želite da izgradite kvalitetnu mišićnu masu ili pak da smršate, onda je od krucijalne važnosti da korigujete i dobro isplanirate svoju ishranu. U ovom poglavlju se nalaze smernice kako da isplanirate svoju ishranu, koje namirnice da koristite, a koje da izbegavate, koliko vam treba kalorija na dnevnom nivou i ostali saveti oko ishrane. Individualan plan obroka je složeniji posao i pravi se za pojedinca, te ne može biti prezentovan u ovakvom priručniku. Ali budite sigurni da sa ovim smernicama koje se nalaze u nastavku, a koje služe da vas edukuju, možete doći do željenog cilja, naravno ukoliko ih se budete pridržavali.

U tabeli dnevnih potreba za kalorijama je prikazano koliko vam u proseku kalorija treba na dnevnom nivou u zavisnosti od pola, uzrasta i nivoa fizičke aktivnosti. Vrednosti su prikazane u tzv. kilokalorijama (kcal), što predstavlja iznos energije koji je potreban da bi telo normalno funkcionisalo.

Pol	Uzrast	Slabo aktivni	Umereno aktivni	Aktivni
Deca	2-3 god.	1000	1000	1000
Ž pol	4-8	1200	1400	1800
	9-13	1600	1600	2200
	14-18	1800	2000	2400
	19-30	2000	2000	2200
	31-50	1800	2000	2200
	51+	1600	1800	2200
M pol	4-8	1400	1600	2000
	9-13	1800	2200	2600
	14-18	2200	2800	3200
	19-30	2400	2800	3000
	31-50	2200	2600	3000
	51+	2000	2400	2800



Tablica dnevnih potreba služi kao dobar početak. Iz nje možete saznati koliko vam je zaista potrebno kalorija u toku dana, u zavisnosti od toga koliko ste aktivni. Većina ljudi uglavnom unosi više kalorija nego što je potrebno. Kada definišete kolike su vaše stvarne dnevne potrebe, možete korigovati unos kalorija kako biste došli do željenog cilja.

Smanjenje kilaže

Za smanjenje kilaže potrebno je smanjiti potreban dnevni unos kalorija ali ne više od 300 kalorija po danu. Kada na to ubacite i trening koji sagori oko 300-500 kalorija u zavisnosti od aktivnosti, nedeljno bi trebalo da skidate između 0,8-1 kg. Naravno, ovo zavisi od vašeg metabolizma i trenutne kilaže. Neke osobe će skinuti manje, neke više. Moja preporuka je da ne idete na kvantitet već na kvalitet, da vam cilj bude dugoročan i siguran, bez povratka kilaže (JOJO efekat).

Povećanje kilaže

Što se tiče povećanja kilaže, procedura je slična, samo što je potrebno povećati potrebni dnevni unos kalorija za oko 500-600 kalorija. U ovom slučaju bi trebalo da dobijete između 0,8-1,2 kg nedeljno. Opet, napredak zavisi od više faktora.

Ono što je logično i računski jasno, ukoliko želite da smršate treba telo dovesti u kalorijski deficit, ukoliko želite da dobijete na kilaži idete u kalorijski suficit.

8.1. Opšte smernice i informacije

Kako organizovati obroke

Obroke bi trebalo da organizujete tako da vam njihova priprema ne remeti svakodnevne obaveze. Ovo znači da ne bi trebalo da postanete robovi ishrane. Idealno bi bilo da se određeni broj kalorija koji vam treba na dnevnom nivou u zavisnosti od cilja, isplanira tako da jedete više puta u toku dana, 4-7 obroka. Ukoliko organizujete vaše obroke na ovaj način, dodatno ubrzavate metabolizam, što pomaže u gubitku kilaže. Naravno, ukoliko ne stižete i nemate vremena za veliki broj manjih obroka, onda se organizujte tako da jedete bar 4 obroka dnevno, što je otprilike na svaka 3-4 sata.

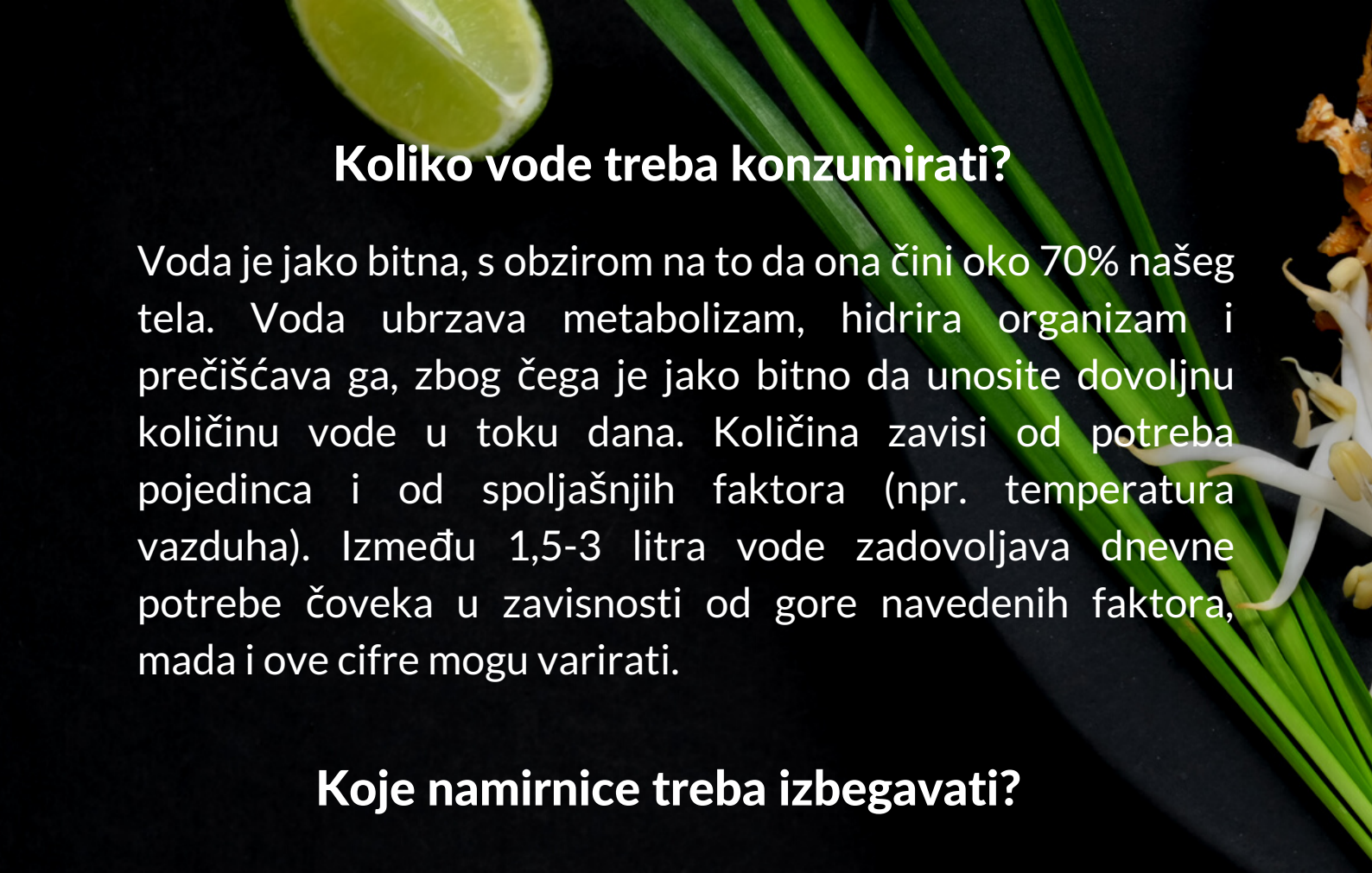
Da li preskakati večeru i da li jesti posle 19-20h? Ovo je najveći mit koji postoji kada je reč o ishrani. Večera je važan obrok, pogotovo ako vam se dan završava posle 22h. Stoga, nemojte izbegavati večeru, samo je dobro odaberite.

Prvi obrok ne treba odlagati, doručak bi trebalo da pojedete najkasnije jedan sat nakon ustajanja, na ovaj način ne usporavate metabolizam. Svaki naredni bi trebalo isplanirati tako da bude na 3-4 sata, kao što sam već napomenuo.

Kada pripremate i organizujete vašu ishranu, imajte na umu koliko kalorija sadrže makronutrijenti koje unosite:

- 1g ugljenih hidrata = 4kcal (kilokalorija)
- 1g proteina = 4kcal
- 1g masti = 9kcal

Uzimajući u obzir ove podatke, kao i iznose kalorija koje svaka namirnica sadrži (razne tabele postoje na internetu koje možete koristiti), možete osmisliti idealan i zdrav obrok.

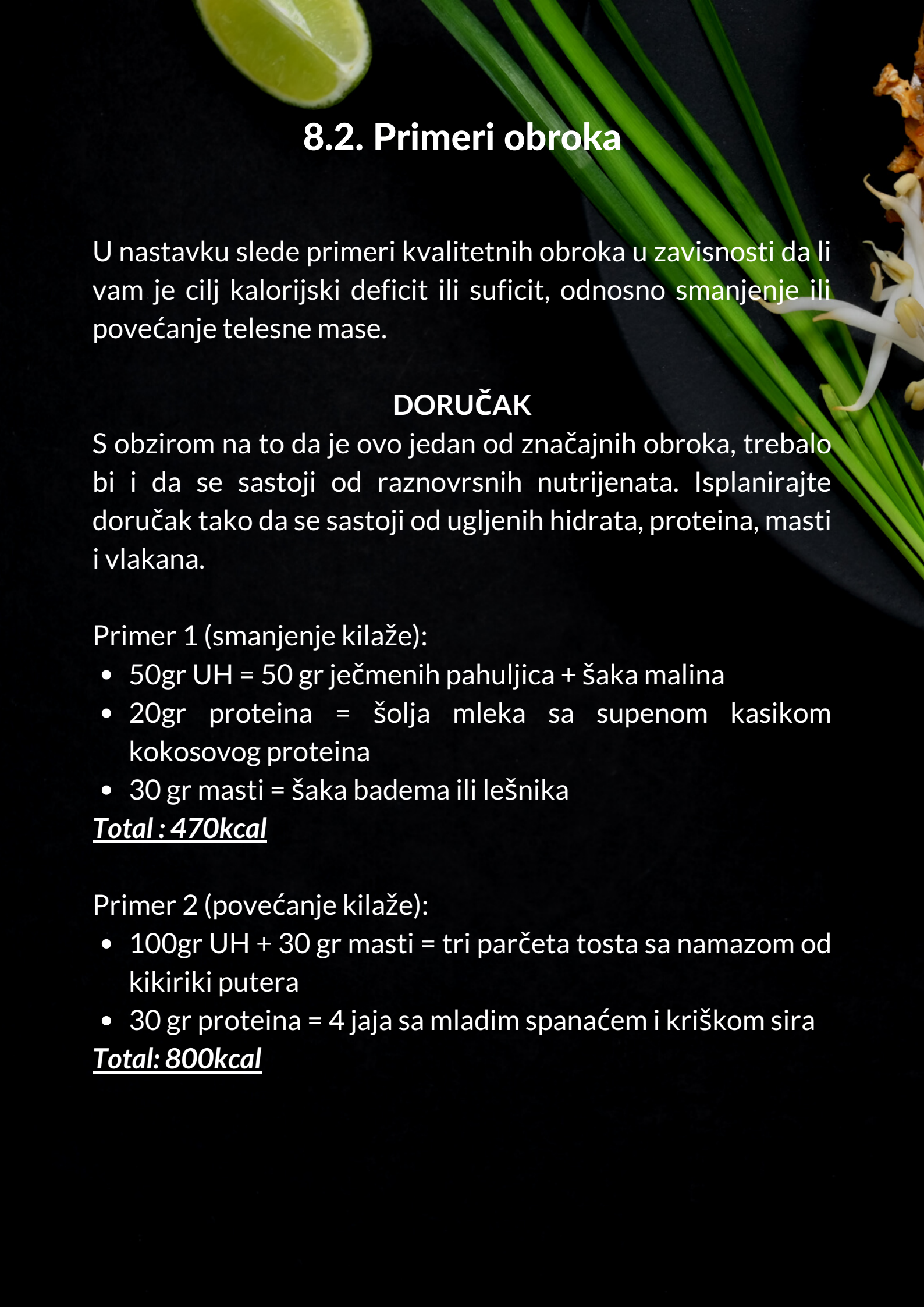


Koliko vode treba konzumirati?

Voda je jako bitna, s obzirom na to da ona čini oko 70% našeg tela. Voda ubrzava metabolizam, hidrira organizam i prečišćava ga, zbog čega je jako bitno da unosite dovoljnu količinu vode u toku dana. Količina zavisi od potreba pojedinca i od spoljašnjih faktora (npr. temperatura vazduha). Između 1,5-3 litra vode zadovoljava dnevne potrebe čoveka u zavisnosti od gore navedenih faktora, mada i ove cifre mogu varirati.

Koje namirnice treba izbegavati?

Svi dobro znamo da treba izbegavati proste šećere, to su bilo koji oblici slatkiša, slaniša, fast food-ova i gaziranih pića. Za optimalne rezultate, poželjno je izbegavati i alkoholna pića ili ih bar svesti na minimum.



8.2. Primeri obroka

U nastavku slede primeri kvalitetnih obroka u zavisnosti da li vam je cilj kalorijski deficit ili suficit, odnosno smanjenje ili povećanje telesne mase.

DORUČAK

S obzirom na to da je ovo jedan od značajnih obroka, trebalo bi i da se sastoji od raznovrsnih nutrijenata. Isplanirajte doručak tako da se sastoji od ugljenih hidrata, proteina, masti i vlakana.

Primer 1 (smanjenje kilaže):

- 50gr UH = 50 gr ječmenih pahuljica + šaka malina
- 20gr proteina = šolja mleka sa supenom kasikom kokosovog proteina
- 30 gr masti = šaka badema ili lešnika

Total : 470kcal

Primer 2 (povećanje kilaže):

- 100gr UH + 30 gr masti = tri parčeta tosta sa namazom od kikiriki putera
- 30 gr proteina = 4 jaja sa mladim spanaćem i kriškom sira

Total: 800kcal



UŽINA 1

U zavisnosti od cilja, užina može biti jedna ili dve voćke ili kompletan obrok.

Primer 1 (smanjenje kilaže):

- jabuka i pomorandža sa par urmi

Total: 150 kcal

Primer 2 (povećanje kilaže):

- 70gr UH (2 parčeta hleba ražanog ili jedna tortilja)
- 20gr proteina (konzerva tunjevine)
- 50 gr zelene salate
- 15gr masti (supena kašika maslinovog ulja i kašika lanenog semena)

Total: 550 kcal

RUČAK

Ručak bi trebalo da se sastoji od kombinacije ugljenih hidrata, proteina i masti. Ukoliko ste na režimu koji podrazumeva smanjenje kilaže, dajte prednost proteinima i vlaknima (sveža salata) i mastima.

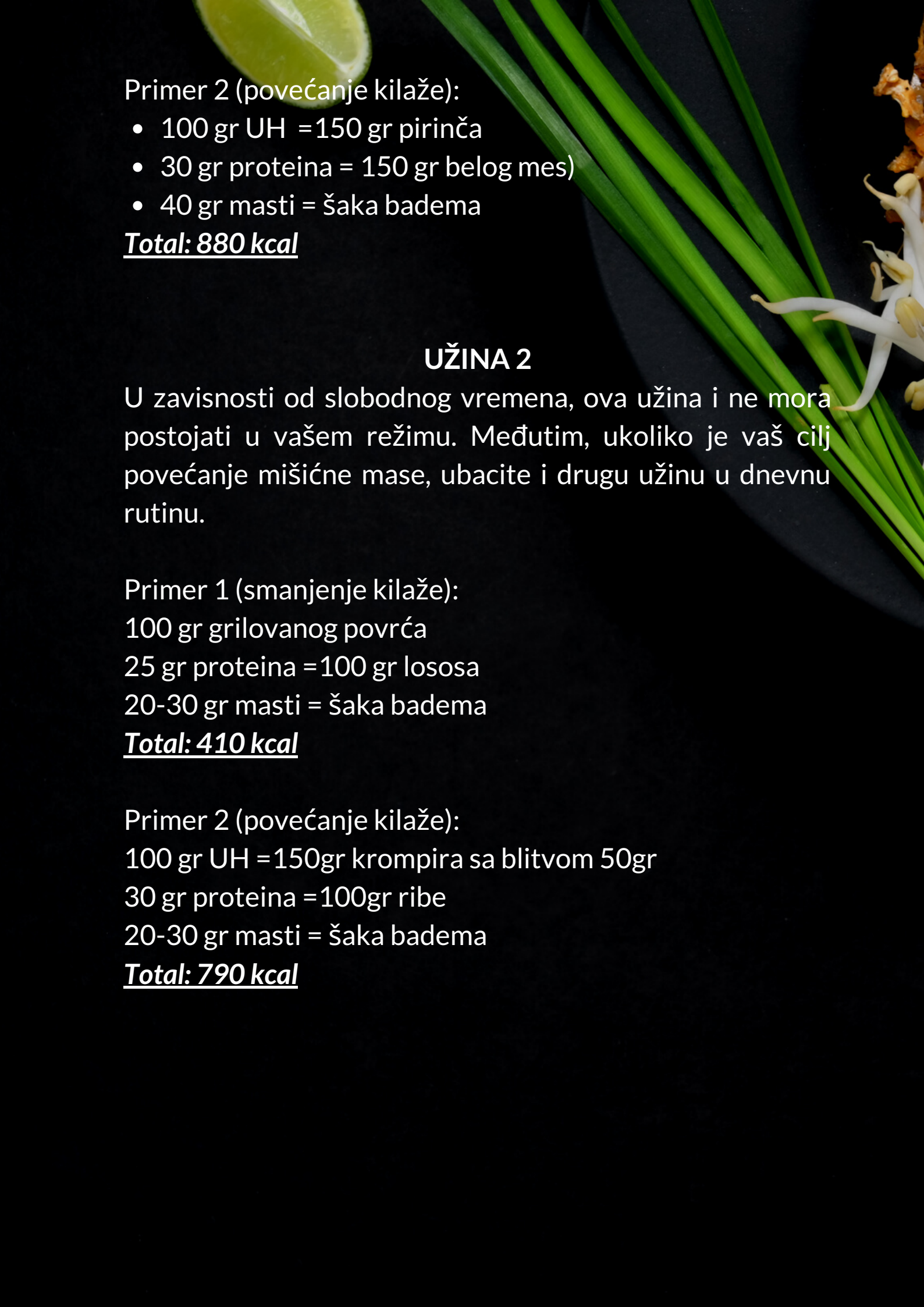
Primer 1 (smanjenje kilaže):

150gr sveže salate

30 gr proteina = 100gr ćuretine

30 gr masti = pola avokada

Total: 410 kcal



Primer 2 (povećanje kilaže):

- 100 gr UH = 150 gr pirinča
- 30 gr proteina = 150 gr belog mes)
- 40 gr masti = šaka badema

Total: 880 kcal

UŽINA 2

U zavisnosti od slobodnog vremena, ova užina i ne mora postojati u vašem režimu. Međutim, ukoliko je vaš cilj povećanje mišićne mase, ubacite i drugu užinu u dnevnu rutinu.

Primer 1 (smanjenje kilaže):

100 gr grilovanog povrća

25 gr proteina = 100 gr lososa

20-30 gr masti = šaka badema

Total: 410 kcal

Primer 2 (povećanje kilaže):

100 gr UH = 150 gr krompira sa blitvom 50 gr

30 gr proteina = 100 gr ribe

20-30 gr masti = šaka badema

Total: 790 kcal



VEČERA

Večera se može sastojati iz kombinacije ugljenih hidrata, proteina i masti ukoliko je cilj povećanje kilaže, dok je za smanjenje kilaže potrebno da izbacite ugljene hidrate, a povećate količinu proteina i masti.

Primer 1 (smanjenje kilaže):

- 20 gr proteina = manja konzerva tunjevine
- 150 gr sveže salate
- 30 gr masti - pola avokada

Total: 350-400 kcal

Primer 2 (povećanje kilaže):

- 70 gr ugljenih hidrata = veće parče ražanog hleba
- 30 gr proteina = 100gr piletine ili ćuretine
- 40 gr masti = pola avokada

Total: 760 kcal

U zavisnosti od cilja i količine hrane, sve obroke možete iseckati i, samim tim, imaćete više manjih obroka.

9. Šta dalje?

Celo ljudsko telo funkcioniše po principu adaptacije. Ono ne zna šta je dobro, šta je loše, već se adaptira isključivo na ono čemu je izloženo. Za svaku novu adaptaciju je potrebno vreme, upornost, rad, istrajnost i kontinuitet. Stoga sve što želiš da promeniš kod sebe je ostvarivo i ja ti mogu pokazati put, ali ti moraš poći i koračati njime, niko drugi to ne može uraditi umesto tebe.

Ukoliko želiš da vežbaš sa mnom i ako ti se sviđa moja filozofija, pristup fizičkom vežbanju i zdravim navikama i želiš da ostvariš rezultate, predlažem da me kontakiraš i priključiš se ekipi ratnika i ratnica koje treniram i vodim kroz različite trening programe.

Gordan Nešović

e-mail: gordan.nesovic@warriorfactory.rs

web: www.warriorfactory.rs

FB: <https://www.facebook.com/WarriorFactoryBeograd>

IG: https://www.instagram.com/gordan_nesovic_condition

A full-page photograph of a muscular man with short dark hair, shirtless, holding a red kettlebell with both hands in front of his chest. He has a focused, intense expression. The background is dark and out of focus, suggesting a gym setting. The lighting highlights his muscles.

*Čovek je jak koliko je
jaka njegova najslabija
karika.*

GORDAN NEŠOVIĆ