MAC TRENING



ONLINE COACHING · PRVI TJEDAN

MJERENJE TIJELA

Kako točno izmjeriti 8 opsega i tjelesnu težinu i kako ih upisati u aplikaciju. Mjerimo uvijek isto, da brojke iz mjeseca u mjesec stvarno govore istinu.

KADA

START, PA SVAKA 4 TJEDNA

Isti dan kad snimaš fotografije napretka.

ČIME

KROJAČKI METAR I VAGA

Mekani metar u centimetrima.

TRAJANJE

OKO 10 MINUTA

Najlakše uz pomoć druge osobe.

KORAK 1 · PRIJE MJERENJA

PRAVILA KOJA ČINE MJERENJE TOČNIM

UJUTRO, NATAŠTE

Nakon WC-a, prije doručka, kave i treninga. Tijelo je tada najsličnije iz tjedna u tjedan.

UVIJEK ISTI UVJETI

Isto doba dana, isti metar, ista strana tijela. Ruke i noge mjerimo **na lijevoj strani**.

METAR VODORAVNO

Paralelno s podom, priljubljen uz kožu, ali ne steže. Ne smije ostaviti udubinu.

OPUŠTENO TIJELO

Bez napinjanja mišića i bez uvlačenja trbuha. Prsa i struk mjeri na **normalnom izdahu**.

NA KOŽI

Najtočnije je mjeriti direktno na koži. Ako to ne ide, samo preko tanke, uske odjeće.

IZMJERI DVAPUT

Ako se dva mjerenja razlikuju više od 0,5 cm, izmjeri treći put i upiši srednju vrijednost.

ŠTO TI TREBA

- Mekani krojački metar (cm)
- Digitalna vaga
- Mobitel s aplikacijom MAC Trening
- Druga osoba za nadlakticu i podlakticu (ostalo možeš i sam ispred ogledala)

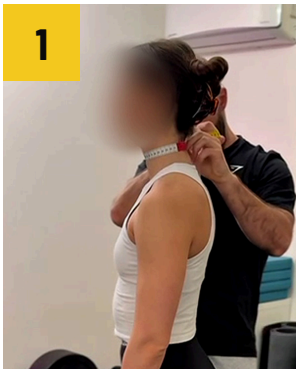
KADA MJERITI

TEŽINA	Jednom tjedno, isti dan u tjednu, ujutro natašte, bez odjeće ili uvijek u istoj odjeći.
8 OPSEGA	Prvi tjedan, zatim svaka 4 tjedna.
FOTOGRAFIJE	Isti dan kad i opsezi: sprijeda, s boka i straga.

ZAŠTO NE SAMO VAGA?

Vaga pokazuje samo jednu brojku. Centimetri pokazuju gdje se tijelo stvarno mijenja. Kad gubiš mast i dobivaš mišić, težina može stajati na mjestu, a struk se ipak smanjuje. Zato pratimo oboje.

GORNJI DIO TIJELA



VRAT

GDJE Najširi dio vrata, gledano sprijeda. Kod muškaraca se jače ističe Adamova jabučica, ali pravilo je isto: najširi dio.

KAKO Glava ravno, pogled naprijed, ramena opuštena. Metar lagano priljubljen, bez stezanja.

PAZI Ne spuštaj bradu i ne napinji vrat.

U aplikaciji: **Neck**



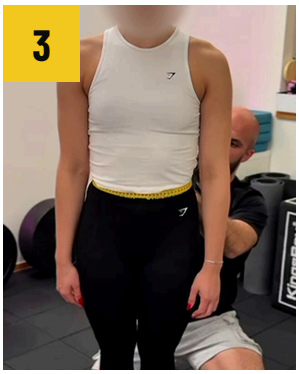
PRSA

GDJE Preko bradavica, oko najšireg dijela prsa i ispod pazuha.

KAKO Podigni ruke dok se metar namjesti, zatim ih spusti uz tijelo. Očitaj na normalnom izdahu.

PAZI Metar straga ne smije skliznuti prema dolje.

U aplikaciji: **Chest**



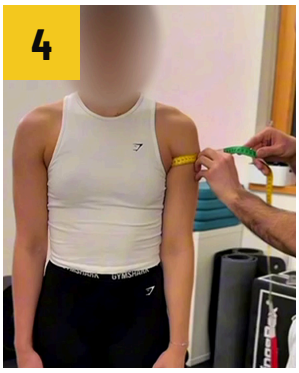
STRUK

GDJE U visini pupka, metar ide preko pupka.

KAKO Ruke maknute od tijela, trbuh opušten. Očitaj na normalnom izdahu.

PAZI Ne uvlači trbuh i ne zadržavaj dah.

U aplikaciji: **Waist**



NADLAKTICA LIJEVA

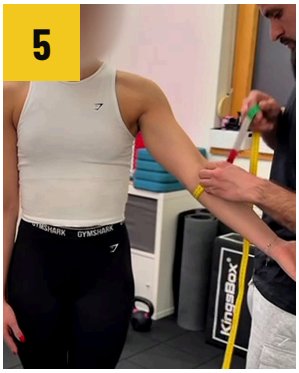
GDJE Što bliže pazuhu, svaki put na istom mjestu.

KAKO Podigni ruku dok se metar namjesti, zatim je opusti uz tijelo.

PAZI Ne savijaj ruku i ne napinji biceps.

U aplikaciji: **Bicep (Left)**

RUKA, KUKOVI I NOGA



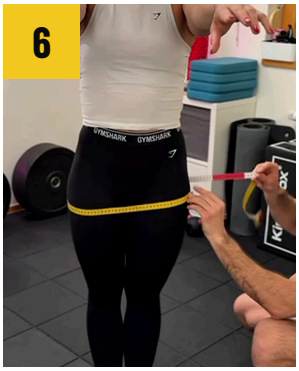
PODLAKTICA LIJEVA

GDJE Najširi dio između lakta i ručnog zgloba, obično malo ispod lakta.

KAKO Ispruži ruku prema naprijed, šaka i podlaktica opuštene.

PAZI Ne stišći šaku.

U aplikaciji: **Forearm (Left)**



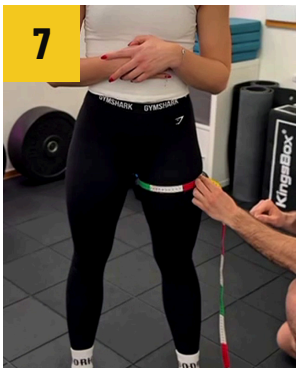
KUKOVI

GDJE Najširi dio oko stražnjice.

KAKO Stopala spojena, ruke podignute naprijed dok se metar namjesti.

PAZI Metar mora biti vodoravan i sprijeda i straga, ne ukoso.

U aplikaciji: **Hips**



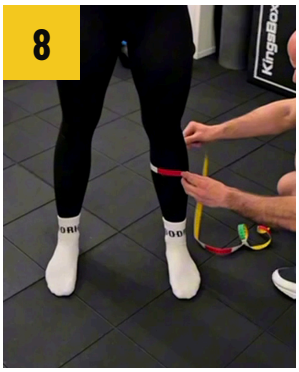
NATKOLJENICA LIJEVA

GDJE Najširi dio bedra, u području između kuka i koljena (obično u gornjem dijelu).

KAKO Stopala malo raširi, težina ravnomjerno na obje noge, noga opuštena.

PAZI Ne prebacuj težinu na jednu nogu i ne napinji bedro.

U aplikaciji: **Thigh (Left)**



POTKOLJENICA LIJEVA

GDJE Najširi dio lista.

KAKO Stoj uspravno sa stopalima malo raširenima, noga opuštena. Metar vodoravno oko lista.

PAZI Ne podiži se na prste.

U aplikaciji: **Calf (Left)**

KORAK 3 · UPIS

UPIŠI MJERE U APLIKACIJU

1

Otvori aplikaciju **MAC Trening** (na iPhoneu: **Fitness App**).

2

Klikni **žuti krug s plusom (+)** dolje desno.

3

Odaberi **Body Stats**.

4

Upiši **težinu** i **centimetre** za svih 8 mjera.

5

Klikni **Save** gore desno.

TABLICA ZA PRAĆENJE

Za tvoju evidenciju: upiši i ovdje, pa odmah vidiš napredak na jednom mjestu.

MJERA	START	4. TJ.	8. TJ.	12. TJ.	16. TJ.	20. TJ.
DATUM						
TEŽINA kg						
1 VRAT cm						
2 PRSA cm						
3 STRUK cm						
4 NADLAKTICA cm						
5 PODLAKTICA cm						
6 KUKOVI cm						
7 NATKOLJENICA cm						
8 POTKOLJENICA cm						

! **Brojke ne idu uvijek ravno dolje.** Težina se mijenja iz dana u dan zbog vode, soli i probave. Zato gledamo trend kroz više tjedana i zajedno s centimetrima i fotografijama. Kad upišeš mjere, javi mi se porukom.