

KDU Inštitut za težko atletiko  
Športni center Panda

Martin JANŽEKOVIČ

**DVIGOVANJE UTEŽI JE TEMELJ VSEH ŠPORTOV – KAKO GA OBVLADATI?**

Iz mojstrskih rok s Kitajske, svetovne velesile v vrhunskem dvigovanju uteži  
(kratek priročnik)



Ljubljana, 2022

**Naslov publikacije:**

Dvigovanje utežije temelj vseh športov – kako ga obvladati?  
Iz mojstrskih rok s Kitajske, svetovne velesile v vrhunskem dvigovanju uteži  
(kratek priročnik)

**Avtor:** Martin JANŽEKOVIČ**Leto izdaje:** 2022**Jezik publikacije:** Slovenščina**Kraj in država izdaje publikacije:** Ljubljana, Slovenija**Založba publikacije:** KDU Inštitut za težko atletiko, Športni center Panda**Prva izdaja, spletna****Avtorske pravice:**

Martin Janžekovič, glavni trener KDU IZTA (Klub dvigovanja uteži Inštitut za težko atletiko)

**Tip publikacije:** priročnik**Jezikovni pregled:** Aleš Lampe**Format izdaje publikacije:** PDF**URL naslov priročnika:** <https://sc-panda.si/wp-content/uploads/2022/01/Dvigovanje-utezi-po-kitajski-metodi.pdf>**Maloprodajna cena:**

Priročnik je namenjen osnovnemu ozaveščanju o vrhunskem dvigovanju uteži – priročnik je brezplačen

**Datum izdaje:** Januar 2022**Izveček:**

V priročniku je predstavljen namen, pomen in prvih 23 vaj - treningov za vrhunsko olimpijsko dvigovanje uteži po Kitajski metodi avtorja, ki se je sam usposobil prav tam.

**Končni URL:** <https://sc-panda.si/wp-content/uploads/2022/01/Dvigovanje-utezi-po-kitajski-metodi.pdf>**Zapis CIP:**

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani [COBISS.SI](https://nuk.ub.uni-lj.si/)-ID [95024131](https://nuk.ub.uni-lj.si/)  
ISBN 978-961-07-0973-2 (PDF)

## DVIGOVANJE UTEŽI JE TEMELJ VSEH ŠPORTOV – KAKO GA OBVLADATI?

Iz mojstrskih rok s Kitajske, svetovne velesile v vrhunskem dvigovanju uteži (kratek priročnik)

**Martin Janžekovič**, edini na Kitajskem usposobljeni trener za dvigovanje uteži v Sloveniji.

KDU Inštitut za težko atletiko  
martin@izta.si



### Zakaj sem napisal ta priročnik?

Dvigovanje uteži postaja vse bolj priljubljeno in vse več ljudi se ga začneja lotevati. Zaradi pomanjkanja izkušenih trenerjev se velika večina ljudi sama loti tega športa s pomočjo interneta. Dvigovanje uteži je eden tehnično in ritmično najzahtevnejših športov, kar pomeni, da vsaka malenkost šteje. Zaradi poplave informacij na internetu pa neizkušen človek ne more razpoznati dobrih oziroma pravih nasvetov od slabih oziroma napačnih. Ta priročnik naj služi kot vodilo dobre prakse. Še vedno sem prepričan, da se ni pametno lotevati tega športa brez trenerja, a če ni druge možnosti, bo ta brošura vsaj malo v pomoč. Dvigovanje uteži je eden izmed športov z najmanj poškodbami in začuda se tudi ljudje z zelo slabo tehniko res redko poškodujejo. Slaba tehnika ne pelje v poškodbe (razen seveda, če ne rinemo z glavo skozi zid), ampak predvsem v slabe dvigovalske rezultate.

### O meni

Pred približno dvajsetimi leti sem si pri igranju inline hokeja zlomil kost v gležnju, zaradi česar sem imel kar dva meseca mavec. Noga mi je močno atrofirala, zato sem šel v fitness, kjer sem ugotovil dve stvari: prva, da obožujem uteži, in druga, da mi ne ustreza fitness kultura. Želel sem stran od fitnesa, ne pa tudi stran od uteži in tako sem našel weightlifting. Želel sem trenirati na vrhunski ravni, toda ker v Sloveniji nisem našel trenerja na ustreznem nivoju, sem se odločil oditi v tujino. Pot me je najprej vodila za slabo leto v Anglijo, nato za pet mesecev v Francijo in zatem še za dva meseca v Rusijo.

Ker tudi v teh državah nisem našel pravega trenerja, sem odšel na Kitajsko, kjer sem tri leta in pol treniral pod mentorstvom mojstra, ki je bil kar sedem let v kitajski reprezentanci in je bil celo kandidat za olimpijske igre leta 2012. Moje šolanje na Kitajskem je bilo razdeljeno na dva dela: najprej je mentor učil mene, kako se pravilno dviguje uteži, kasneje pa me je začel učiti, kako se pravilno uči druge – predvsem otroke, saj sem treniral v športni osnovni šoli, torej so bili moji varovanci stari med 8 in 13 let.

Naučiti sem se moral, na kaj vse moram biti pozoren, kako odpravim ali vsaj omilim neravnovesja, ki jih imamo vsi ljudje, kako nastavim odlične dispozicije in tehniko ter s tem zagotovim čim daljše udejstvovanje v samem športu, tako na tekmovalni kot na rekreativni ravni. Kako se mora postaviti dvigovalec in kje moram stati jaz kot trener, da lahko nemoteno spremljam potek dviga in vidim vse morebitne nepravilnosti. Kje dvigovalec prime drog pri potegu in kje pri nalogu in sunku (to dejansko ni tako preprosto, kot se zdi na prvi pogled), katere nepravilnosti odpravim takoj in katere lahko pustim za kasneje. Iz katerega zornega kota moram opazovati dvig, da dobim pravi pregled za določen gib (dvig s tal do nadkolena, zajem droga, izteg telesa, gibanje komolcev, poteg pod drog, zdrs nog itd.).

Vse, kar sem se naučil in za kar sem se usposobil, je preverjeno na več stotisoč učencih in večina od njih je zaradi takšnega pristopa dosegla vrhunski nivo. S prenosom tovrstnega znanja k nam lahko dvignemo nivo dvigovanja uteži v Sloveniji na mednarodno konkurenčno raven.

Sem namreč edini trener v Sloveniji za dvigovanje uteži, ki sem svoje znanje in naziv trenerja pridobil na Kitajskem. S to kratkobrošuro želim, da dobite osnovni vpogled, kako tehnično zahtevno je dvigovanje uteži, kjer noben gib in centimeter dviga ni naključen.

Veseli me, da lahko rečem, da vam ni potrebno iti na Kitajsko, če želite trenirati dvigovanje uteži na vrhunski ravni, to lahko počnete tudi v Sloveniji.

Na spodnjih povezavah pa je nekoliko bolj podrobno opisana moja pot do trenerskega poklica:

[Mojapota do trenerskega poklica 1](#)

[Mojapota do trenerskega poklica 2](#)

Brošura je namenjena prav vsem, saj vsi ljudje v vsakdanjem življenju na tak ali drugačen način dvigujemo bremena. Profesionalni športniki morajo nujno trenirati z utežmi, če želijo ostati na vrhunski ravni. Tudi zaposleni, ki delajo v negi delno ali popolnoma nepokretnih ljudi, bi morali nujno obvladati pravilno dvigovanje bremen.

### **Zakaj dvigovanje uteži**

Dvigovanje uteži je eden izmed dveh temeljnih športov in prav bi bilo, da bi se vsak otrok že v osnovni šoli naučil, kako se pravilno dviguje bremena (z izrazom bremena so mišljeni predmeti med enim in desetimi kilogrami, višjih tež pa običajno skorajda nikoli ne dvigujemo). Dvigovanja uteži se ne učimo le zaradi treniranja športa ali zavoljo rekreacije, ampak tudi zato, da bi znali pravilno pobrati vsakršno breme kadarkoli in kjerkoli.

Dvigovanje uteži je šport, ki bi ga prav tako obvezno morali obvladati vsi, ki v službi na tak ali drugačen način »rokujejo« z ljudmi, to so: policisti, gasilci, vojaki, medicinsko in zdravstveno osebje, fizioterapevti, maserji ter zaposleni v domovih za starejše in v drugih zavodih, kjer se skrbi za nepokretne ali delno pokretne varovance.

S treningom dvigovanja uteži pridobimo veščine in zmožnost funkcionalnega dviga bremena s tal do pasu ali nad glavo.

### **Zakaj dvigovanje uteži po kitajski metodi?**

Kitajska že več kot 15 let takorekoč dominira v tem športu. Dober primer so zadnje olimpijske igre (Tokio 2020), kjer so od osmih dvigovalk in dvigovalcev (štirje fantje in štiri dekleta), kolikor je kvota za posamezno državo, dobili kar sedem zlatih in eno srebrno medaljo.

V Športnem centru Panda edini v Sloveniji treniramo dvigovanje uteži po kitajski metodi in naš cilj je dvigniti nivo tega športa v Sloveniji na mednarodno konkurenčno raven. Spodnji opisi vaj z dodanimi videi dovolj nazorno pokažejo, kako ritmično in tehnično zahteven je v resnici ta šport.

Ta brošura ni namenjena učenju dvigovanja uteži, temveč le kot pojasnilo vsem, ki se prvič srečujejo z dvigovanjem uteži, da ta šport ni le surova moč, ampak je najprej kar precej strma učna krivulja.

**Če se želi nekdo ukvarjati z dvigovanjem uteži na vrhunski ravni, potrebuje vsaj 300 treningov pod strokovnim mentorstvom, da pride do zadovoljivega samostojnega nivoja. Od tukaj naprej nečloma velja, da je dvigovalčeva ali dvigovalkina tehnika dviganja na dovolj dobri ravni, da lahko sledi napisanemu treningu brez neprestanega nadzora.**

### **Preden gremo k vajah, pa pogledajmo še, kako tekmuje v dvigovanju uteži.**

Dvigovanje uteži lahko treniramo rekreativno ali tekmovalno, torej treniramo v smeri tekmovalnosti in so tudi naši treningi prilagojeni glede na tekmovalno sezono. Tekmovanje v dvigovanju uteži je sestavljeno iz dveh dvigov, prvi dvig je POTEK, drugi pa je NALOG IN SUNEK. Tekmujemo tako, da ima vsak dvigovalec ali dvigovalka 6 poskusov – 3 poskuse v potegu ter 3 poskuse v nalogu in sunku. Za uspešen dvig velja vsak dvig, ki je vsaj približno tehnično pravilen (v podrobnosti se tukaj ne bomo spuščali). Pravilna tehnika dviga je bolj pomembna za nas, ki dvigujemo uteži, ker lahko s pravilno tehniko dvignemo težje breme in se tako višje uvrstimo. Eden izmed indikatorjev dobre tehnike je ta, da se sama tehnika dvigovanja ne spreminja glede na višanje teže bremena.

Moški in ženske tekmujejo ločeno in so razporejeni v kategorije po teži, kar pomeni, da je ta šport relativno pošten, saj vedno tekmuje le s sebi enakimi (ne kot recimo pri košarki, kjer majhni ljudje in ljudje povprečne višine nimamo kaj dosti možnosti).

## 23 vaj, ki jih moramo obvladati, če želimo trenirati dvigovanje uteži po kitajski metodi

Na prvi pogled je dvigovanje uteži videti zelo enostavno. Edini izziv, ki ga vidijo neizkušeni gledalci, je teža bremena samega po sebi, ki ga mora dvigovalec ali dvigovalka dvigniti nad glavo, kar pa je zelo deleč od realne situacije. Za vsakim dvigom se skriva nešteto ur treninga, ponovitev in vrhunska tehnika, ki je dovršena do najmanjše potankosti. Tudi najbolj nazorni posnetki na YouTubu (vključno s temi spodaj) ne morejo realno pokazati vseh podrobnosti, ki jih je potrebno osvojiti, da lahko učinkovito treniramo ta šport.

### I. POTEG je prvi od obeh dvigov in tehnično najzahtevnejši dvig v športu.

Celoten dvig lahko po fazah razdelimo takole:

1. V začetni fazi čepimo ob drogu in drog držimo široko. Višina bokov v začetnem položaju se razlikuje glede na dvigovalčevo višino. Boki so relativno nizko, saj po kitajski tehniki dominantno dvigujemo z nogami in ne s spodnjim delom hrbta. Drog držimo široko, rame so odprte (potegnjene nazaj), hrbet je napet in roke so popolnoma sproščene. Pogled je obrnjen naprej.
2. V začetku dviga se drog in boki dvigujejo z enako hitrostjo. Ne smemo dovoliti, da bi se boki dvigali hitreje kot breme, ker tako pride do nepotrebne obremenitve ledvenega dela hrbtenice.
3. Ko dvignemo drog nad kolena se ta dotakne stegen in od tukaj naprej drsi po stegnih do prepogiba kolka. Pozorni moramo biti, da droga ne vlečemo k sebi, ampak ga zajamemo, kar pomeni, da vzravnamo telo in pri tem pridejo boki do droga (drog se usede v pregib kolka). Nikakor ne smemo vleči droga proti sebi, ker bi s tem ustvarili horizontalno silo, posledica česar pa je zmanjšana možnost za uspešen dvig. Ne smemo pozabiti, da so v tej fazi roke še vedno popolnoma sproščene in ostanejo sproščene do popolnega iztega nog.
4. Ko se drog usede v pregib kolka, eksplozivno iztegnemo noge (gležnje, kolena in kolke iztegnemo istočasno) in s tem pošljemo drog navzgor.
5. V trenutku, ko se noge iztegnejo, vklopimo roke in istočasno naredimo dve stvari: še naprej vlečemo drog navzgor in hkrati sebe silovito potegnemo pod drog v počep.
6. Ko začutimo, da je drog nad glavo pod nadzorom, vstanemo in dvig je zaključen.



[Video prikaz pravilne izvedbe potega](#)

2. **POTEG NA ROKE** je vaja, kjer breme dvignemo s tal direktno nad glavo tako, da le iztegnemo noge. Pri tej vaji je poudarek na popolnem iztegu telesa in pravilni rabi komolcev.



[Video prikaz pravilne izvedbe potega na roke](#)

3. **POTEG NA MOČ** je različica potega, kjer se po začetnem iztegu tudi potegnemo pod breme toda ne v polni počep. Nepisano pravilo je, da velja za dvig na moč vsak dvig, kjer boki ne gredo nižje od kolen, potem ko se potegnemo pod drog.



[Video prikaz pravilne izvedbe potega na moč](#)

4. **NALOG** se od začetka dviga do iztega telesa razlikuje od potega le po ožjem prijemu, vse ostalo je enako. Ko z nogami pošljemo drog navzgor, se istočasno povlečemo navzdol in naložimo drog na rame spredaj (nad ključnico). Pozorni moramo biti, da komolci potujejo okoli droga in ne drog okoli komolcev (ja, to je ogromna razlika). Nikakor ne smemo dovoliti, da bi nam drog padel na rame spredaj, ko ga naložimo.



[Video prikaz pravilne izvedbe naloga](#)

5. **NALOG NA MOČ** pomeni, da naložimo drog enako kot pri običajnem nalogu, le da ne sedemo v počep



[Video prikaz pravilne izvedbe naloga na moč](#)

6. **SUNEK V ŠKARJE** to vrsto sunka uporablja največ dvigovalk in dvigovalcev, saj je pri sunku v škarje najmanjša verjetnost za neuspešen dvig. Sunek v škarje izvedemo tako, da pokrčimo kolena in nato breme, ki je naloženo na ramah spredaj, z vso silo sunemo kvišku. Z iztegom telesa damo bremenu vzgon in se takoj po iztegu aktivno porinemo navzdol do popolnoma iztegnjenih rok. V istem trenutku, ko se porinemo pod drog, podrsamo tudi z eno nogo naprej in z drugo nazaj – ne skačemo. Nogí ne zdrsnetá le naprej in nazaj, ampak tudi narazen za približno pol stopala. Stopalo prednje noge mora biti obrnjeno nekoliko navznoter, koleno mora biti za gležnjem in na prednji nogi je približno 55 % celotne teže. Zadnja noga je pokrčena, tako da gre stegno proti tlom in meča nazaj. Prsti zadnje noge so na tleh in peta je dvignjena. Na zadnji nogi je približno 45 % celotne teže. Pri sunku se telo premika izključno v vertikalni smeri. Paziti moramo tudi, da se pri zdrsu v škarje ne zasučemo v kolkih. Ko imamo breme nad glavo pod kontrolo, vedno najprej stopimo s prvo nogo nazaj in potem zadnjo nogo priključimo. Dvig je zaključen, ko so stopala poravnana.



[Video prikaz pravilne izvedbe sunka v škarje](#)



7. **SUNEK NA MOČ** je vrsta sunka, pri katerem breme sunemo navzgor, enako kot pri sunku v škarje, le da tukaj stopala ostanejo na mestu (nekateri dvigovalci zdrsnejo s stopali narazen), po iztegu telesa se porinemo pod drog do popolnega iztega rok. Ko je breme nad glavo pod kontrolo, vstanemo in dvig je zaključen.



[Video prikaz pravilne izvedbe sunka na moč](#)

8. **SUNEK V POČEP** uporablja najmanj ljudi, saj zahteva zelo visok nivo gibljivost v ramenih. Prav tako mora biti dvigovalec sposoben sestiti v počep s takorekoč popolnoma ravnim hrbtom, kar pa zahteva izjemno dobro gibljivost v kolkih in gležnjih. Ta način sunka je tudi energijsko najbolj potraten, saj moramo kar dvakrat dvigniti breme iz počepa. Ker sta sunek v škarje in sunek na moč bolj zanesljiva, ju tudi uporablja več dvigovalcev.



[Video prikaz pravilne izvedbe sunka v počep](#)

9. **ŠVUNG** (angl. *pushpress*) je vaja, pri kateri treniramo eksplozivnost nog. Za razliko od sunka se tukaj noge samo iztegnejo in roki potisneta breme navzgor. Več kot smo dali bremenu vzgona z odzivom nog, višje bo potovalo in lažje ga bomo z rokama porinili do iztegnjenih rok nad glavo.



[Video prikaz pravilne izvedbe švunga](#)

10. **ŠIROK HITER POTEK** je vaja, ki je prisotna le v kitajskem pristopu dvigovanja uteži in ena od vaj, ki jih dvigovalci in dvigovalke, ki trenirajo v ŠC Panda, poznajo skoraj izključno po kitajskem imenu. To vajo uporabljamo za trening prvih dveh tretjin potega in je tako tehnično kot ritmično zelo zahtevna. Pri tej vaji najprej dvignemo breme enako kot pri potegu do prepogiba kolka in mu z iztegom nog damo vzgon. Ko se telo popolnoma iztegne in breme začne potovati navzgor, se moramo z rokami sunkovito potegniti dol tako, da se drog dvigne najmanj nad prsi (idealno do vratu), komolci gredo navzgor in boki navzdol. Ne smemo se nagniti naprej. Ko je prišlo breme v najvišjo možno točko in telo v najnižjo, se vrnemo v prvotni položaj. Torej se telo dvigne, noge se iztegnejo in roke spustijo drog nazaj do pregiba kolka. Vedno mora vse potekati v vertikalni liniji. Pri tej vaji naučimo telo, kako se učinkovito gibati v obratni smeri kot drog.



[Video prikaz pravilne izvedbe širokega hitrega potega](#)

11. **VLEČENJE ZA POTEK** je vaja, s katero vadimo prvo tretjino potega, torej drog dvignemo od tal do bokov in iztegnemo noge. Ko iztegnemo noge, damo drogu vzgon in zatem skomignemo in pokrčimo komolca, noge ostanejo iztegnjene.

Ta vaja ima nekaj različic glede na težo. Z relativno nizko težo lahko potegnemo breme do višine vratu, pri srednji teži bomo potegnili breme približno do višine popka, pri visoki teži pa bo vse skupaj videti kot mrtvi dvig s širokim prijemom.



[Video prikaz pravilne izvedbe vlečenja za poteg](#)

12. **OZEK HITER POTEK** je vaja, ki je enaka kot širok hiter poteg, le da drog držimo ozko kot pri nalogu. Vaja je namenjena treningu prvih dveh tretjin naloga.



[Video prikaz pravilne izvedbe ozkega hitrega potega](#)

13. **VLEČENJE ZA NALOG** je enako kot vlečenje za poteg, le da je prijem enak kot pri nalogu, torej ozek.



[Video prikaz pravilne izvedbe vlečenja za nalog](#)

14. **POTISK SPREDAJ** oziroma strogi potisk spredaj (nog ne uporabljamo). Ker želimo, da se vaja relevantno prenaša na šport, moramo drog po vsakem potisku nad glavo zopet odložiti na rame spredaj in breme ne sme samo sloneti na zapestjih. Tudi rame in glava se premikajo v zaporedju. Ko je breme naloženo na ramah spredaj, so rame in komolci potisnjeni naprej, glava pa je potisnjena nazaj. Ko pa je breme dvignjeno nad glavo, so rame potisnjene nazaj, glava je potisnjena naprej in komolca sta popolnoma iztegnjena.



[Video prikaz pravilne izvedbe potiska spredaj](#)

15. **POTISK ZADAJ** oziroma strogi potisk zadaj: Vaja je zelo podobna potisku spredaj s to razliko, da odlagamo breme na rame zadaj.



[Video prikaz pravilne izvedbe potiska zadaj](#)

16. **ŠIROK POTISK ZADAJ** je vaja, ki se prenaša na poteg. Začnemo tako, da naložimo drog na rame zadaj. Primemo široko kot pri potegu. Ko dvignemo drog nad glavo, roke v ramah obrnemo interno (jamici komolcev morata gledati naprej) in zapestja zravnamo v nevtralni položaj. Breme mora biti nad zapestjem (nad radiusom in ulno) in ne zadaj.



[Video prikaz pravilne izvedbe širokega potiska zadaj](#)

17. **PODSED** (angl. *drop snatch*) je vaja, pri kateri treniramo hitrost, s katero se porinemo pod breme pri potegu. Začnemo tako, da naložimo drog na rame zadaj, drog primemo široko kot pri potegu in se dvignemo na prste nog. Z rokama začnemo pritiskati drog navzgor. Ko se odlepi od ram, se bliskovito porinemo pod drog v čepeči položaj ter hkrati stegnemo roki in ju v rami interno obrnemo (jamici komolcev gledata naprej).



[Video prikaz pravilne izvedbe podseda](#)

18. **PODHOD** (angl. *snatch balance*) je vaja za hitrost in moč v podsedu potega. Na začetku imamo breme naloženo na rame in drog držimo široko kot pri potegu. Telo znižamo v četrt počepa (predpočep) in nato bliskovito vstanemo (popolnoma iztegnemo telo), s čimer damo drogu vzgon. Takoj po iztegu se bliskovito porinemo pod drog in hkrati popolnoma iztegnemo roke do konca ter ujamemo drog nad glavo. Telo se zniža toliko, kolikor zahteva breme. Torej višje, ko sunemo breme, manj moramo sestiti v počep in obratno, nižje ko sunemo, globlje moramo sestiti v počep.



[Video prikaz pravilne izvedbe podhoda](#)

19. **POČEP** je najosnovnejša vaja in bi jo moral obvladati vsak človek. Sicer se počepi nekoliko razlikujejo glede na šport, ampak pri dvigovanju uteži uporabljamo le najosnovnejšega, torej takšnega, kjer imamo breme na vrhu ramen (in ne nekoliko zadaj) in se trudimo obdržati telo, kolikor se le da vzravnano. V počep sedemo tako, da gredo boki navzdol med pete (kolikor je le mogoče) in ne sedamo nazaj, kot da bi želeli sestiti na stol.  
**KOLENA GREDO ČEZ PRSTE NA NOGAH, DRUGE MOŽNOSTI NI!**



[Video prikaz pravilne izvedbe počepa](#)

**20. POČEP SPREDAJ** je prav tako ena izmed najosnovnejših vaj in se prenaša neposredno na nalog. Pri tej vrsti počepa imamo breme naloženo na rame spredaj. Drog držimo nekoliko širše od ramen, tako da je med ramo in zapestjem za približno eno pest prostora (širino prijema prilagodim vsakemu učencu glede na njegovo konstitucijo). Pri tem počepu moramo biti zelo pazljivi, da zgornjega dela hrbta ne ukrivimo. To dosežemo tako, da imamo kopolca usmerjena naprej (in ne dol), ko vstanemo iz počepa, pa moramo imeti občutek, kot da želimo s prsmi potisniti breme v strop.



[Video prikaz pravilne izvedbe počepa spredaj](#)

**21. POČEP NAD GLAVO**, breme dvignemo nad glavo s širokim ali ozkim prijemom. S takšnim počepom poleg nog jačamo tudi rame. Širok prijem se prenaša na poteg, ozek prijem pa na sunek. Počep nad glavo z ozkim prijemom zahteva zelo visoko raven gibljivosti in so ga le redki sposobni izvesti pravilno.



[Video prikaz pravilne izvedbe počepa nad glavo](#)

**22. PREDPOČEP** z njim navajamo centralni živčni sistem na večjo težo. Breme naložimo na stojala, drog mora biti v višini prsi ali malenkost nižje. Pri tej vaji gremo s težo precej visoko, toda še vedno uporabljamo takšno težo, da lahko predpočep izvedemo pravilno. Težo le dvignemo s stojal jo zadržimo in nato zopet odložimo.



[Video prikaz pravilne izvedbe predpočepa](#)

**23. SPREJEM DROGA** ni vaja sama po sebi, z njim se le naučimo, kako pravilno spustimo drog nazaj v pozicijo pred dvigom. Spuščanje droga je dobesedno zrcalna slika dviga. Ne pustimo, da breme mrtvo pade na rame spredaj ali zadaj oziroma na noge, ampak ga moramo ujeti na način, da lahko normalno nadaljujemo z vajo.



[Video prikaz pravilnega sprejema droga](#)

Velja še poudariti, da se večina zgoraj navedenih vaj izvaja tudi s škatel in iz visa (kjer breme visi na rokah). Pri nekaterih vajah uporabljamo tudi podlogo in s tem znižamo prostor med drogom in tlemi.

Poleg zgoraj navedenih vaj je potrebno obvladati še celo vrsto vaj za jedro, zadnjo verigo, različne zgibe in sklece, t.i. motorko (ta vaja je podobna dviganju kovčka, le da je dinamična), vaje za zapestja in podlahti ter seveda raztezne vaje. Dvigovanje uteži je eden izmed športov, ki zahteva izjemno visoko raven gibljivosti v sklepih.



V tej brošuri sem opisal osnovne vaje, ki jih je potrebno obvladati, če želimo tako učinkovito trenirati dvigovanje uteži, kot ga trenirajo člani trenutno najboljše reprezentance na svetu – Kitajske.

Martin JANŽEKovič, glavni trener  
[Športni center Panda](#)



Z željo, da se v Sloveniji dvigne nivo dvigovanja uteži na mednarodno raven, prosim, posreduj to brošuro vsem, ki morajo pri vsakdanjem delu dvigovati bremena, vsem, ki se ukvarjajo s športom (ljubiteljsko ali profesionalno), in vsem, za katere meniš, da bi jih tole znalo zanimati.

Želiš trenirati, kot trenirajo najboljši? Pridi v [Športni center Panda](#).



**ZNAMO TUDI TO!!!**