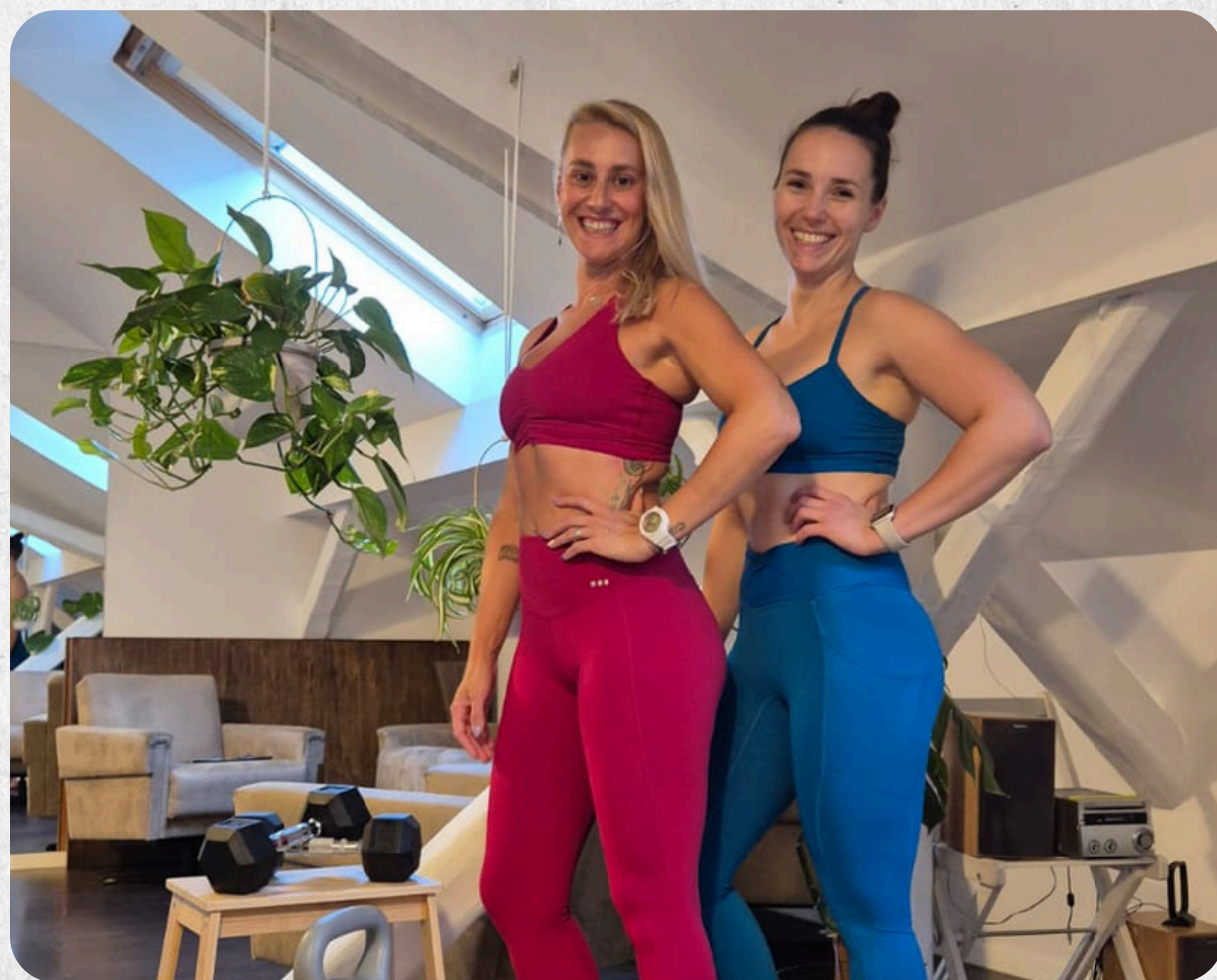


Gym Academy



What to expect?

AKO TI JE GYM UVIJEK DJELOVAO KAO NEPOZNAT TERITORIJ, OVA RADIONICA JE TVOJ PRVI SIGURAN KORAK.



U tri dana vodim te kroz najvažnije temelje treninga snage — jasno, praktično i bez pritiska. Naučit ćeš kako se kretati kroz prostor, kako koristiti utege i sprave, kako disati i kako prepoznati dobru tehniku. Sve ono što većina žena nikad nije imala priliku naučiti, a što čini ogromnu razliku u osjećaju sigurnosti i samopouzdanja.

Ovo nije “fitness izazov”, nije natjecanje i nije trening koji te iscrpljuje.

Ovo je stručno vođena edukacija koja ti daje znanje i vještine da se u gymu osjećaš kao da ondje pripadaš — jer pripadaš.

KROZ PRAKTIČNE VJEŽBE NAUČIT ĆEŠ:

- kako pravilno izvesti osnovne pokrete poput squata, pusha, pulla i hip hingea
- kako odabrati težinu koja je dovoljno izazovna, ali sigurna
- kako prepoznati razliku između “dobrog napora” i loše forme
- kako složiti jednostavan, učinkovit trening koji možeš raditi sama

Sve radimo u maloj grupi, uz individualne korekcije i jasne upute. Nema uspoređivanja, nema žurbe, nema srama — samo učenje, podrška i osjećaj da napokon razumiješ što radiš.

NA KRAJU RADIONICE IMAT ĆEŠ:

- jasan plan treninga koji možeš samostalno ponavljati
- osjećaj sigurnosti u prostoru koji ti je prije bio nepoznat
- snagu i samopouzdanje koje se prenosi i izvan gyma

Ako želiš ući u svijet treninga snage na način koji je stručan, nježan i stvarno primjenjiv — ovo je pravo mjesto za tebe.

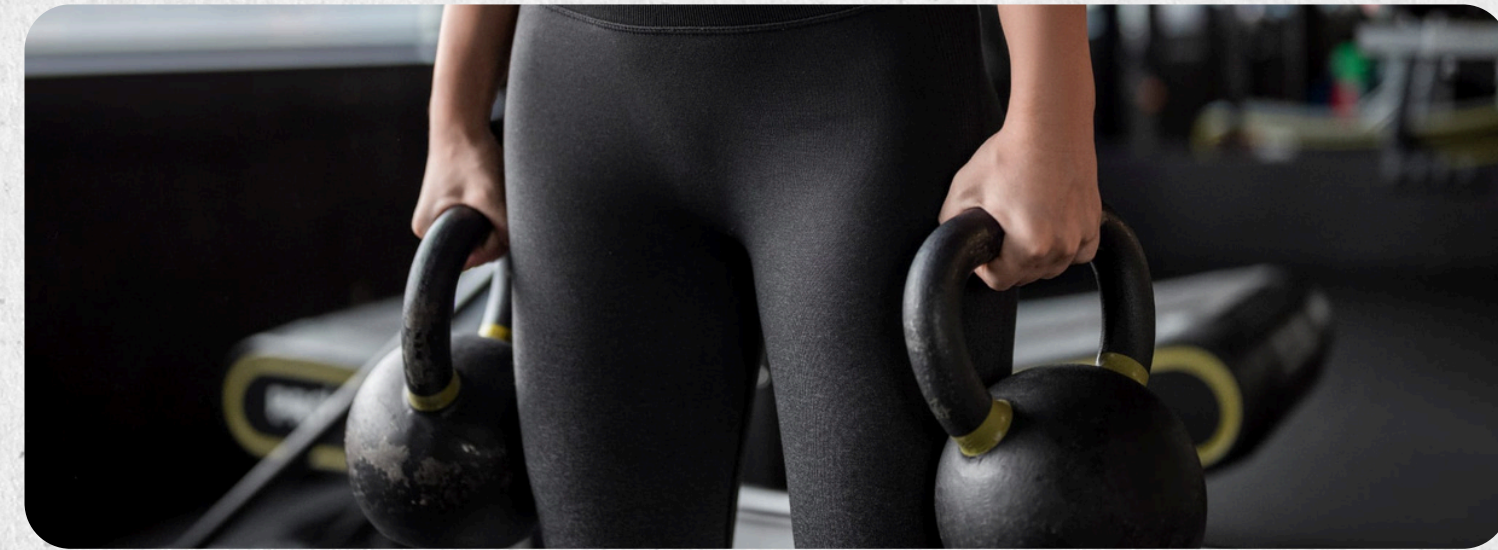


Structured & Practical

All You Need

DAN 1

Goblet squat / Front squat	3 × 6-8	6-12 kg DB / 8-12 kg KB	311 tempo, rest 90-120 s, RPE 6-7
Australian pull up / Bent over row	3 × 6-8	Bodyweight / 6-10 kg DB	211 tempo, rest 90 s, RPE 6-7
Hip thrust	3 × 6-8	10-20 kg barbell / 12-20 kg DB	211 tempo, rest 90-120 s, RPE 6-7
Push up negative / Chest press	3 × 5-8	Elevated / 4-8 kg DB	3-4 s negative, rest 90 s, RPE 6-7
Resistance band twist	3 × 8-10 per side	Light band	Controlled, rest 60 s, RPE 5-6



DAN 2

Reverse lunge / Bulgarian split squat	3 × 6-8 per side	4-8 kg DB	211 tempo, rest 90-120 s, RPE 6-7
Jack knife / Top hold / Band pull up	3 × 6-8 or 15-30 s	Bodyweight / light band	Controlled, rest 60-90 s, RPE 5-7
RDL / Glute bridge	3 × 6-8	6-12 kg DB / BW+	311 tempo, rest 90 s, RPE 6-7
Military press / Landmine press	3 × 6-8	4-8 kg DB / 10-15 kg LM	211 tempo, rest 90 s, RPE 6-7
Cable glute kickback	3 × 8-10 per side	Light-medium	Controlled, rest 60-90 s, RPE 5-6

DAN 3

Copenhagen plank	3 × 10-20 s per side	Bodyweight	Hold, rest 60-90 s, RPE 6
Jefferson curl	3 × 6-8	2-8 kg DB / light bar	Slow 3-4 s descent, rest 90 s, RPE 5-6
Abduction / Adduction	3 × 8-12	Machine / band	Controlled, rest 60-90 s, RPE 5-6
Stepup	3 × 6-8 per side	4-8 kg DB	Tempo 211, rest 90 s, RPE 6-7
Farmer carry	3 × 30-60 s	8-16 kg DB each hand	Walk steady, rest 90-120 s, RPE 6-7

Solutions

ZAŠTO SU TRENINZI SNAGE VAŽNI?

Trening snage je najpouzdaniji način da dugoročno čuvaš zdravlje, energiju i funkcionalnost.

Nakon 30-e, žene prirodno gube mišićnu masu i gustoću kostiju — a upravo snaga je ono što taj proces usporava i preokreće.

- Jača kosti i smanjuje rizik od osteoporoze
- Više mišića i brži metabolizam
- Bolje držanje i manje bolova u leđima
- Stabilnost i ravnoteža u svakodnevnim pokretima
- Više energije i bolji osjećaj u tijelu

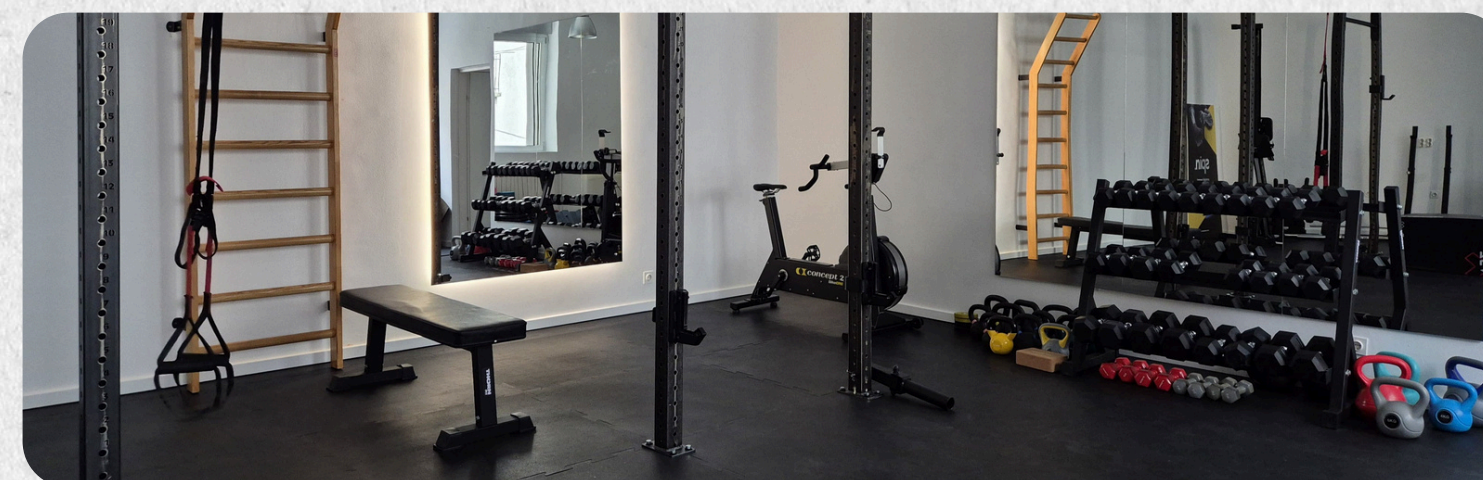
Snaga nije rezervirana za sportašice — snaga je alat za žene koje žele živjeti lakše, sigurnije i s više samopouzdanja.

KAKO KORISTITI OPEN GYM

Open gym je tvoj prostor za vježbanje u svom ritmu — bez pritiska, bez žurbe i bez osjećaja da “moraš znati sve”.

- Dođi s mini planom — 4–5 vježbi s radionice je dovoljno
- Zagrij se 10-15 minuta — mobilnost kukova, ramena, aktivacija gluteusa
- Odaberi težinu prema osjećaju — cilj je kontrola, ne ego
- Radi u svom tempu — nitko te ne gleda, fokus je na tebi
- Zapiši što si radila — daje ti osjećaj napretka

Open gym je zapravo najfleksibilniji način treniranja, pogotovo kad znaš osnove — a sada ih znaš.



Open Gym



KAKO PRILAGODITI NAVIKU UŽURBANOM DANU

Najveća prepreka nije motivacija — nego raspored.
Zato trening treba biti jednostavan, kratak i uklopiv.

- 2–3 treninga tjedno po 30 minuta je dovoljno
- Odaberi dane unaprijed i tretiraj ih kao sastanak
- A/B rutina olakšava organizaciju
- Pravilo 20 minuta — ako nemaš vremena, radi 20 min
- Pripremi torbu večer prije
- Ne čekaj savršeni trenutak — samo kreni

DOSLJEDNOST POBJEĐUJE SAVRŠENSTVO.

KAKO PERSONALIZIRATI SVOJE ISKUSTVO

Svaka žena ima drugačije tijelo, ritam dana i ciljeve. Zato trening snage nije “copy–paste”, nego alat koji se prilagođava tebi.

- Za snagu → 3–6 ponavljanja, veće težine
- Za tonus → 6–10 ponavljanja, kontrolirani tempo
- Za energiju → kraći treninzi, osnovni pokreti
- Za stresne periode → manje težine, više mobilnosti
- Za slabe točke → dodatni setovi za ciljanu regiju

Personalizacija znači: slušaj svoje tijelo, a ne tuđi tempo.



ZAŠTO RADIMO GORNJI DIO, DONJI DIO I MOBILNOST

GORNJI DIO TIJELA:

- **Bolje držanje**
- **Manje bolova u vratu i ramenima**
- **Snaga za podizanje i nošenje**

DONJI DIO TIJELA:

- **Najveće mišićne skupine → najveći utjecaj na metabolizam**
- **Stabilnost kukova i koljena**
- **Lakše hodanje i penjanje**

MOBILNOST:

- **Bolji opseg pokreta**
- **Sigurnija tehnika • Manje ukočenosti**

Mobilnost nije dodatak — mobilnost je ulje u motoru.

Keep In Mind



Keep In Mind

SIGURNOST I PROGRESIJA

- Tehnika prije težine
- Kontrolirani tempo
- Mala povećanja težine
- Osluškuj tijelo
- Traži povratnu informaciju

**Cilj nije savršen trening — cilj je
dosljednost kroz tjedne, mjesece, godine.**



Testimonial



Open gym potiče samodisciplinu i fokus. Omogućava trening u vlastitom tempu i vrijeme, bez čekanja na sprave. Vježbate u ugodnom prostoru, a profesionalne trenerice su uvijek tu za pomoć.

Irena, 51



Fleksibilnost dolazaka i odlazaka, pristup opremi i prostoru, lakše uklapanje treninga u dnevni raspored, povoljnija opcija od individualnih treninga, ukratko: open gym pruža veću slobodu, fleksibilnost i mogućnost prilagodbe vlastitim potrebama naročito ženama sa obitelji.

Zrinka, 60



Sama pomisao da mogu ici vježbati najranije ujutro bila je dovoljna da se odlucim za open gym. S time da ovaj prostor za mene nije obicna teretana, imam osjecaj da vježbam kod kuće, ali sam u gymu. Volim biti sama kad vježbam, dođe mi kao psihoterapija, odmorim mozak i uživam. Sve je uredno, čisto i na mjest, točno vidiš da je only woman gym.

Margarita, 42



Join Us!

Prijavi se danas i napravi prvi korak prema samostalnom, sigurnom i snažnom treningu.

Vidimo se u Andrea's Room-u

Broj polaznika je ograničen.

Prijavu pošalji na:

Email aroom@andreasolomun.com

ili

WhatsApp: 099 347-4293