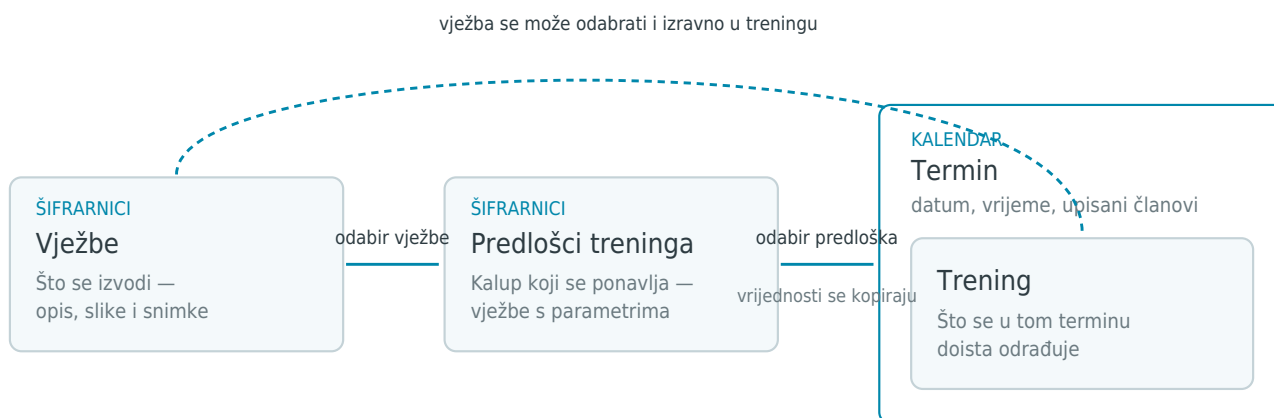




Vježbe, predlošci i treninzi

Trening u Gymmetryju slaže se od tri gradiva, a izvodi u četvrtom. Razlika među njima je u tome **koliko dugo traju** i **koliko se puta koriste**:

- **Vježba**
Opis jedne izvedbe — naziv, upute za trenera i za člana, mišićna skupina, potrebna oprema, slike i snimke. Upisuje se **jednom** i koristi se u svim treninzima.
- **Predložak treninga**
Kalup: popis vježbi s parametrima izvedbe, bez datuma i bez termina. Služi onome što se **ponavlja**.
- **Trening**
Ono što se doista odrađuje u jednom terminu. Nastaje za taj termin i vrijedi samo za njega.
- **Termin**
Mjesto i vrijeme u kalendaru, s članovima koji su ga rezervirali.



Kopija je neovisna — kasnija izmjena predloška ne mijenja već složene treninge, ni izmjena treninga predložak.

1. Kako se to slaže

1. **Vježbe se unesu jednom.** Svaka vježba koju teretana izvodi upisuje se u šifarnik, s opisom i snimkom. Taj opis član vidi uz svaki trening u kojem se ta vježba pojavi.
2. **Za ono što se ponavlja složi se predložak.** Trening koji ćete izvesti više puta — *Noge A, Push dan*, program za oporavak koljena — upišite kao predložak. Vrijeme se ulaže jednom.
3. **Trening se složi u terminu.** U dijalogu termina, na kartici **~ TRENING ~**, u polju **{Predložak}** odaberete gotov kalup i njegove se vježbe odmah upišu. Dalje ih dorađujete za taj termin — ili trening slažete od nule, bez predloška.



Predložak i trening su **neovisni**. Odabirom predloška vrijednosti se **kopiraju** u trening, pa kasnija izmjena predloška ne dira već složene treninge, ni izmjena treninga predložak. Vježba je iznimka: njezin opis dolazi iz šifarnika, pa se ispravak opisa



odrazi svugdje.



Obratni smjer — spremanje gotovog treninga iz termina kao novog predloška — zasad nije moguće. Predlošci se slažu u šifrarniku.

2. Zašto baš tako

Podjela rješava dvije stvari koje se inače tuku. **Opis vježbe mora biti isti svugdje** — kad ispravite tehničku uputu za čučanj, ispravak vrijedi i za prošle i za buduće treninge. **Parametri izvedbe moraju biti različiti** — ista vježba u ponedjeljak ide s 20 kg, u petak bez utega, a u personaliziranom planu člana koji se oporavlja sasvim drukčije.

Zato opis živi u vježbi, a serije, ponavljanja i opterećenje u treningu. Predložak je samo prečac do ponovljenog upisa tih parametara.

3. Primjeri iz prakse

- **Grupni sat, 12 mjesta**

Trener složi jedan trening za termin; svi upisani članovi vide isti popis vježbi. Polje **{Za}** se ne prikazuje jer plan ionako vrijedi za sve. Predložak *Kondicija* — *utorak* povuče se u polju **{Predložak}**, a trener samo spusti opterećenje jer je grupa početnička.

- **Poluindividualni termin, 4 mjesta**

Trener složi opći trening kao okosnicu, a članu koji se oporavlja od ozljede doda personalizirani — u polju **{Za}** odabere njegovo ime. Taj član vidi samo svoj trening, ostala trojica opći.

- **Individualni klijent**

Za člana s vlastitim programom složi se predložak kojemu je u polju **{Član}** upisano njegovo ime. Takav se predložak ne nudi ni uz koga drugog, a trener ga na svakom terminu povuče u sekundi i po potrebi dotjera.

4. Gdje se što radi

- **Unos i izmjena vježbe**

[[Vježbe](#)] pod **Izbornik** > **Šifrarnici**.

- **Slaganje kalupa koji se ponavlja**

[[Predlošci treninga](#)] pod **Izbornik** > **Šifrarnici**.

- **Slaganje treninga za konkretan termin**

Kartica ~ **TRENING** ~ u dijalogu termina, iz **Kalendara**.

- **Upis i otkaz članova u terminu**

Kartica ~ **OSNOVNO** ~ u istom dijalogu.

- **Oprema koja se bira uz vježbu**

[[Oprema](#)] pod **Izbornik** > **Šifrarnici**.

From:

<https://wiki.micro-process.hr/> - **Brix - MICRO PROCESS**

Permanent link:

<https://wiki.micro-process.hr/brix/hr/solutions/gymmetry/workouts>

Last update: **01/10/2026 18:59**

