

Proteini

Svi znaju da je, za održavanje i sticanje mišićne mase, potrebno svakodnevno unosenje mnogo proteina (minimalno 1g po kg telesne težine).

Najosnovniji ciničar u izgradnji mišića je protein. Teži deo cele priče je, kako uneti svakodnevno dovoljnu količinu proteina koji su nam potrebni. Previše se suplementima daje na značaju a ne obraća se pažnja na odgovarajući sadržaj proteina.

Mozete trenirati i trenirati ali ako ne uzimate odgovarajuću količinu proteina neće biti rezultata. Pomoću ovog teksta naučićete kako vam protein može pomoći u napretku. Zasto bi trošili vaše vreme u teretani ako u proteinima ne uzimate dovoljno za povećanje mišićne mase.

VISOKO PROTEINSKE NAMIRNICE

Mleko - 1 čaša ima 8gr proteina
Jogurt - 1 solja 6gr proteina
Nemastan sir - jedno parče 8gr proteina
Jaja - jedno jaje 8gr proteina
Komad mesa - 200g; 24gr proteina
Piletina - 85g; grudi 24 gr proteina
Tunjevina - 3/4 konzerve; 15gr proteina
Riba - 85g; 24 grama proteina
Puter od kikirikija - 2 kasike; 8gr proteina
Curetina - 85g grudi; 22gr proteina

DNEVNI UNOS PROTEINA

Mnogo ljudi kaže da nema dovoljno vremena za obroke i samim tim za unos proteina. Međutim, ne bi trebalo uzimati veće količine proteina bez potrebe, postoje naš organizam može da absorbira oko 40-45 gr proteina po obroku. Zbog toga se preporučuje uzimanje 6 manjih obroka u toku dana, umesto nekoliko većih.

Preporučuje se uzimanje visoko-proteinske hrane, naročito pre i nakon treninga, da bi se obezbedilo dovoljno proteina za mišice kad im je to najpotrebnije. Da bi se obezbedila dovoljna količina unetih proteina dnevno, moraćete se odreći sve "loše" hrane (junk food). Proteini zauzimaju veliko mesto i treba se isprazniti od UH.

Ako kod kuće uvek imate pri ruci proteinske čokoladice omogućićete sebi brz i pogodan unos proteina. Druga stvar koju treba da imate je whey protein, koji je drugi brzi način za unosenje čistog proteina.

SESTODNEVNI DNEVNI PLAN OBROKA

-DORUCAK

4 belanca, 1 jogurt, 2 čaše mleka

-UZINA

1 tunjevina, 4 kasike putera od kikirikija

-RUCAK

Pileće grudi, 2 čaše mleka, povrće i 2 kasike kikiriki putera

-POPODNEVNA UZINA

proteinska čokoladica, čaša mleka, curetina i hleb

-VECERA

Piletina ili neko drugo meso, povrće, mleko

-OBROK PRE SPAVANJA

proteinski sejk i jogurt

Prvih 20 antioksidanasa

Supstance koje stite celije naseg organizma od oksidacijskog delovanja slobodnih radikala nazivaju se antioksidansi (npr. vitamin E, vitamin C, beta-karoten i selen). Slobodni radikali stvaraju se u mnogim situacijama kao sto su konzumiranje zivotinjskih masti i preradjene hrane (beli secer, belo brasno), zagađena okolina, koriscenje aditiva i boja u hrani, medicinski tretmani (ukljucujuci lekove), bakterijske infekcije, zracenje, obrada hrane u mikrotalasnoj rerni, stres itd. Danas se smatra da su neke bolesti upravo rezultat neodgovarajuceg unosa antioksidantskih nutrijenata iz hrane. U tom smislu, izuzetno je povecan interes za antioksidansima, posebno onima iz prirodnih izvora. Voce i povrce njihov su primarni izvor, najvise karotenoida i vitamina C.

Nova istrazivanja pokazala su da se dole navede namirnice mogu svrstati medju najjace antioksidanse. Istrazivaci u americkom Sekretarijatu za poljoprivredu su putem specijalnih rastvaraca ekstrahovali antioksidanse iz 100 najcesce koriscenih namirnica, a zatim su specijalnim uredjajem koji koristi fluorescentno svetlo pratili hemijsku reakciju kojom se meri antioksidantna aktivnost. Istrazivaci su zatim uporedili brojke koje su dobili, a koje nazivaju „Totalnim anti-oksidentnim kapacitetom“ (TAC).

Umesto da se usredsredite na jednu namirnicu zato sto se kotira visoko, savetujemo da ovu listu iskoristite kao pomoc i kao vodac kako da unesete malo raznolikosti u ishranu. Koristite ovo kao svoju soping listu za mocnu hranu, listu koja se zasniva na njihovoj ukupnoj antioksidantnoj sposobnosti (TAC) po obroku. Navedene vrednosti odnose sa na 1 komad svezeg voca/krompira, 1/2 solje pasulja/suvog voca, 1 solju bobicastog voca/srca articoke, 30 grama kostunjavog voca.

Namirnica	TAC
1. Sitan crveni pasulj	13,727
2. Divlje borovnice	13,427
3. Crveni pasulj	13,259
4. Sareni pasulj	11,864
5. Borovnice	9,019
6. Ribizle	8,983
7. Articoke	7,904
8. Kupine	7,701
9. Suve sljive	7,291
10. Maline	6,058
11. Jagode	5,938
12. Jabuke "Zlatni delises"	5,600
13. Hikori (americki) orah	5,095
14. Tresnje	4,873
15. Crne sljive	4,844
16. Roze krompir	4,649
17. Crni pasulj	4,181
18. Sljive	4,118
19. Jabuke "Gala"	3,903

Visokoproteinska dijeta

Svi znaju da je, za održavanje i sticanje mišićne mase, potrebno svakodnevno unosenje mnogo proteina (minimalno 1g po kg telesne težine).

Najosnovniji činilac u izgradnji mišića je protein. Teži deo cele priče je, kako uneti svakodnevno dovoljnu količinu proteina koji su nam potrebni. Previše se suplementima daje na značaju a ne obraća se pažnja na odgovarajući sadržaj proteina.

Mozete trenirati i trenirati ali ako ne uzimate odgovarajuću količinu proteina neće biti rezultata. Pomocu ovog teksta naučićete kako vam protein može pomoći u napretku. Zasto bi trosili vase vreme u teretani ako u proteinima ne uzimate dovoljno za povećanje mišićne mase.

Vreme razlaganja i apsorpcije određenih namirnica u našem organizmu

Jedna od najvažnijih stvari koju moramo da znamo o ishrani je, da je prilikom unosa, određenih vrsta namirnica, potrebno određeno vreme našem probavnom sistemu da razloži i apsorbuje određene namirnice.

Zato smo sastavili listu, pomocu koje ćete lakše isplanirati koje namirnice da koristite u određenim obrocima.

Najvažniji obrok, je obrok posle treninga, koji treba da sadrži namirnice koje se brzo razlazu i apsorbuju u vremenskom periodu od 20-40 minuta.

Namirnice koje se koriste između dva glavna obroka treba da obezbede sporiju i konstantnu prehranu mišićnih vlakana.

To su namirnice koje se razlazu i apsorbuju od 3-4 h.

Takođe, jedan od važnijih obroka je onaj koji treba da obezbedi sporu apsorpciju whey proteina u toku noćnog odmora.

Uglavnom se koristi kazein ili sir sa minimalnim procentom mlečnih masti.

Ono što vam preporučujemo je, da ne vršite preklapanje obroka koji sadrže namirnice sa dužim vremenskim intervalom razlaganja i apsorpcije, tako nastaje opasnost da se višak deponuje u masti, pogotovu danima kada nemate fizičkih aktivnosti.

Lista namirnica sa dužinom vremena potrebnim za apsorpciju:

Sokovi

-Voće, povrće, corbe od povrća -**15,20 min**

-Polu-bistri sokovi (izmiksirana salata-voće ili povrće) -**20 min**

Voće

-Lubenica - **20 min**

-Ostale "tikve" -**30 min**

-Pomorandže, grejp, grozdje - **30 min**

-Jabuke, kruske, breskve, višnje - **40 min**

Sirovo povrće

-Sveža salata od povrća: paradajz, zelena salata, krastavac, celer, crvena, zelena paprika, ostalo sočno povrće - **30-40 min**

Kuvano ili pečeno povrće

-Lisnato povrće- spanać, kelj - **40 min**

-Brokoli, karfiol, boranija, kukuruz - **45 min**

-Korenaste biljke-sargarepa,cvekla,pastrnjak,repica i ostale – **50 min**

Polu-zasiceni ugljenj hidrati

-Jerusalimske artichoke I lisnato povrce,zir i krem od oraha,kukuruz,krompir,mladi krompiri, jam(tropska biljka),kestenje – **60 min**

Zasicenu ugljeni hidrati – zitarice

-Braon pirinac,proso,heljda,kornfleks,ovas (prva 3 najbolja) – **90 min**

Mahunaste biljke i pasulj –bob (zasiceni UH i proteini)

-Socivo,pile i grasak,grasak,golubije meso,mlad grasak/pasulj – **90 min**

-Soja – **120 min**

Klice/plodovi

-Suncokret,bundeve,susam – **oko 2h**

-Lesnik-badem, lesnik, pistaci, orah – **2 1/2h do 3 h**

Mlecni proizvodi

-Obrano mleko,cinija niskokalorinog sira ili “ricotte” – **90 min**

-Punomasno mleko,punomasni sir – **120 min**

-Tvrdi sir(kackavalj,parmezan) – **4-5 sati**

Proizvodi zivotinjskog porekla

-Zumance – **30 min**

-Celo jaje – **45 min**

-Riba-bakalar,list,morski plodovi – **30 min**

-Riba-losos,morski pas,haringa (malo deblje ribe,masnije) – **45-60 min**

-Piletina(bez koze) – **1 1/2 h - 2h**

-Curetina(bez koze) – **2 , 2 1/2 h**

-Govedina,jagnjetina – **3-4 h**

-Svinjsko meso – **4 1/2 h - 5 h**

Riba

Mnogi bodibilderi ne jedu onoliko ribe koliko bi trebalo.Ne zna se pravi razlog za ovu pojavu,mozhdia im se jednostavno ne dopada ukus ili cena.Pilece ili govedje meso je po pravilu jeftinije od ribe,chiija cena mozhe da bude izuzetno visoka u zavisnosti od vrste ribe..Takodje,treba uzeti u obzir i nachin pripreme. Vecina bildera koji jedu 5-7 puta dnevno,redije ce da posegne za shake-om ili proteinskom hranom koja se brzo priprema,nego shto ce da se namuchi da pripremi ili iispeche riblji file.Bodibilderi koji se u potpunosti klone morske hrane trebalo bi da promene navike u ishrani.Riba ima mnogo prednosti,od lako digestivnih amino-kiselina do velikog broja minerala koji utichu na testosteron i funkciju shtitne zhlezde.

Riba koja se sporo vare

Za kasnije obroke tokom dana,ukljuchujuci i onaj poslednji,pre spavanja,idealno bi bilo da se konzumiraju proteini koji se sporo vare,jer oni obezbeduju kontinuirano oslobadjanje amino-kiselina.Proteini koji se slabo vare smatraju se najboljim za odrzhavanje anabolichkog stanja organizma.Upravo zato treba da se obezbedi spor,ali stalan priliv amino kiselina.Mnoge vrste riba mogu ovde da se konzumiraju.Neke od njih su:

losos,skusha,sardine,pastrmka ili bilo koja druga riba chijim se kuvanjem oslobadja dosta ulja.Za razliku od proteina koji se brzo vare,ovi proteini proizvode ogromne kolichine dijetalnih masti i na taj nachin metabolizam amino-kiselina ostaje usporen.To je dobro,jer ce se amino kiseline sporo oslobadjati i ostati u dovoljnim kolichinama do sledeceg obroka.

Riba koja se brzo vari

Ako se bavite bodibildingom onda su vam u toku dana nekoliko puta potrebni izvori proteina koji obezbeđuju laku i brzu probavu. Proteinska hrana koja se brzo vari pomazhe da se izgrade zalihe amino-kiselina u krvotoku. Nakon treninga su potrebni ovakvi izvori proteina, zato shto amino-kiseline brzo dospevaju u krvotok i tako pomazhu da se vash organizam brzhe vrati u stanje anabolicko stanje. Doruchka takodje predstavlja idealno vreme kada treba da se unosi ovakva proteinska hrana. Nakon nekoliko sati bez hrane, vas organizam prosto vapi za amino-kiselinama. Bodibilderi se uglavnom odluchuju za belance i surutku kao glavni izvor digestivnih proteina. Medjutim mnoge vrste morske ribe se takodje brzo vare. U ovu grupu spadaju na primer:

skoljke, rakovi, bakalar, konjski jezik i bela tunjevina.

Tanjir shkampa sa roshtilja u 6 ujutru mozhdta ne zvuchi bash privlachno, ali ne mozhdete da pogresite ukoliko izaberete bilo shta sa ove liste.

Riba bogata mastima

Bodibilderi se po pravilu klone hrane bogate dijetalnim mastima smatrajuci da ona mozhe samo da utiche na nagomilavanje telesne masnoce i da nema nikakvu drugu ulogu. Medjutim, skoro se doslo do saznanja o tome koje su sve prednosti zdravih masti za izgradnju misicne mase. Naime, svi znamo da nedostatak omega-3 masnih kiselina negativno utiche na nivo glutamina u organizmu. Kada nivo glutamina opadne, misici trose amino-kiseline, shto moze da dovede do stanja gubljenja misicne mase. Pored toga smanjen nivo glutamina izaziva i gubitak vode u misicima koji se sa svoje strane negativno odrazava na rast misicne mase. Omega-3 masne kiseline pomazhu u skladištenju ug. hidrata u misicima, a ovo direktno utiche na rast misica. Losos, skusha, sardine i druga vrsta ribe bogate mastima oslobadjaju velike kolichine omega-3 masnih kiselina. Ove kiseline pomazhu u razvoju misica ali mogu da pomognu i da se oslobodite viska masnih naslaga. Da biste izgubili masnocu morate da smanjite unos kalorija i ug. hidrata, ali ako smanjite unos ug. hidrata rizikujete da izgubite i misicnu masu. Konzumiranje ribe bogate omega-3 masnim kiselinama mozhe da poboljsa funkciju insulina, pomazhuci da organizam ostane u anabolickom stanju. To pomazhe da smanjite telesnu masnocu bez rizika da izgubite misicnu masu.

Hranljiva Riba

Pored prednosti koje riba ima za bodibildere ona je i veoma zdrava jer sadrzi mnoshstvo vitamina i minerala. Neki najbitniji sastojci koje riba sadrzi:

Cink je vazhan mineral za bodibildere, jer on utiche na nivo testosterona, koji igra vazhnu ulogu u rastu misicne mase. Morska hrana predstavlja dobar izvor cinka, a u tom pogledu ostrige se nalaze na prvom mestu. Choveku je potrebno barem 15 mg dnevno, pa je stoga neophodno uzimati dodatke.

Hrom pomaze da se ugljeni hidrati skladište kao glikogen u misicima, a ne kao telesna masnocu. Povecane zalihe glikogena utice na rast misica. Kako bi povecali unos ovog minerala, mozhe se jesti bilo koja vrsta ribe.

Selen antioksidant je veoma vazhan, isot kao vitamin C ili E, pomazhe u jacanju imunoloskog sistema. Sto je imuno sistem jachi brzhe ce se oporaviti nakon treninga. S druge strane, slab imuno sistem nece mociu da utiche na rast misica i pored velikog unosa kalorija i proteina.

vrednosti nekih riba:

Oslic (na 100g) 71 kcal, 17g proteina, 0.3g masti (0g zasacениh), 0g ug.hid.

Pastrmka (na 100g) 86 kcal, 14.7g proteina, 3g masti (0.7g zasacениh), 0g ug.hid.

Lignja (na 100g) 77 kcal, 16g proteina, 1g masti (0.3g zasacениh), 1g ug.hid. (1g prostih)

Sardina 98 kcal, 17.4g proteina, 3.2 masti (0.7 zasacene), 0g ug.hid.

Sastav meda

Nauka je ustanovila da med sadrži preko 70 dragocenih sastojaka, od kojih su najvažnije aromatične materije (etarska ulja), biljne boje (određuju ukus, aromu, i boju meda) i kiseline (mravlja, jabučna, vinska, mlečna). Ove materije, uz određene fermente, prirodni su konzervansi meda.

Energetska vrednost 100 g meda je oko 1,5 kJ. Jedan kilogram meda ima hranjivu vrednost kao: 50 komada jaja, 3 kg ribe, 1 kg šunke, 2,5 kg telećeg mesa, 6 kg pomorandži ili 10-12 kg povrća. Rok upotrebe meda je praktično neograničen.

Med može da bude tečan ili kašaste konzistencije, delimično ili potpuno iskristalisan.

Med, kao što je već rečeno, sadrži dosta vitamina. U 100 g meda nalazi se:

vitamin B1 oko 5 mg
vitamin B2 oko 40 mg
vitamin B3 oko 0,5 mg
vitamin B6 oko 10 mg
vitamin C oko 10 mg, itd.

Med se, uglavnom sastoji od različitih vrsta šećera, polenovih zrnaca i vode. Prisutni su i enzimi. Sledi prosek od 490 ispitanih uzoraka uglavnom nekristalizovanog meda.

Voda(%) 17.2

Fruktoza(%) . oko 38.19 mg

Dekstroza(%) oko 31.28

Saharoza(%) ... oko 1.31

Maltoza(%) oko 7.31

Viši šećeri(%) 1.50

Neodređeno(%)3.1

pH3.91

Laktoza (%) .. 7.11

Pepeo (%) 0.169

Azot (%) 0.04

Med kao produkt pčela ima veoma bogat i složen sastav i kao namirnica mesto mu je na granici između hrane i leka. Glavni sastojci meda su šećeri koji čine oko 79% ukupnog sadržaja. Na osnovu ovog podatka se i zaključuje da je to pre svega složena energetska hrana. Od šećera najznačajniji su fruktoza, glukoza, saharoza, a na maltozu i druge disaharide otpada samo oko 7%. Med se zato i može brzo apsorbovati u organizmu jer sadrži visok procenat prostih šećera. Viših šećera ima oko 1, 5%. Vode u medu ima od do jedne petine. U sastav meda ulaze i kiseline: glukonska, mravlja, sirćetna, jabučna, limunska, ćilibarna i mlečna. Njih je 0, 57%. U sastav meda ulaze i min.materije: gvožđe, bakar, mangan, silicijum, hlor, kalcijum, kalijum, natrijum, fosfor, aluminijum, magnezijum. Iako ih ima u malim količinama svaki pojedinačni je od značajnog uticaja za poneke od vitalnih funkcija u čovečijem organizmu. Na primer: prisustvo kalijuma i natrijuma omogućuje normalnu jonizaciju i poboljšava rad nervnog sistema. Dalje, većina mikroelemenata koji se nalaze u medu nalaze se u čovekovoј krvi. Dokazano je da od 24 mikroelemenata u krvi 22 sadrži med. Ne unošenjem nekih od ovih elemenata (vanadij, gvožđe, kobalt..) narušava se proces krvotoka. Navedenih mikroelemenata ima i u voću i u povrću. Međutim, med je jedina prirodna tvorevina koja sadrži gotovo 91% svih potrebnih materija za čovekov krvotok. Zato se i njegovim malim količinama postižu izvanredni rezultati.

Sarceve tajne uspeha

Saveti o ishrani od IFBB profesionalca Milosa Sarceva

CHRIS LUND

Pitanje: Ja sam bodibilder koji trenira redovno, ali mogao bih da izgubim 10 kg telesnih masti - recimo da sam bio "van sezone" nekoliko godina. Sta vi preporucujete?

Odgovor: FLEX preporucuje da svi bodibilderi uzimaju najmanje 1 grama proteina na pola kilograma telesne tezine svakodnevno, a ja preporucujem da bodibilderi koji su na ozbiljnoj dijeti unose i do 2 grama proteina na pola kilograma tezine. Sto se konkretno vasesg slucaja tice, svakako da mozete da redukujete telesne masti, ali morate da idete na "predtakmicarsku" dijetu, cak i ako ne planirate da se takmicite. Sledeci saveti o ishrani ce vam pomoci da skinete telesne masti.

- 1) Koncipirajte svoju ishranu tako da jedete najmanje cetiri puta (ako ne pet, sest ili sedam puta) u toku dana.
- 2) Jedite do 2 grama proteina dnevno za svakih pola kilograma telesne tezine. Raspodelite unos proteina ravnomerno tokom dana. Na primer, ako imate oko 100 kilograma, trebali biste da jedete oko 60 grama proteina u svakom od svojih sest dnevnih obroka.
- 3) Smanjite unos ugljenih hidrata na 100 grama dnevno, sest dana u nedelji. Nedeljom, mozete da unesete i 300 grama samo taj dan. Izbegavajte unos ugljenih hidrata u dva poslednja dnevna obroka.

Postujte ove savete, pijte puno vode i napravicete neverovatna poboljsanja u svom izgledu. Srecno!

Nemasno mleko?

Pitanje: Cuo sam da mleko goji, da li bih trebao da ga izbacim iz ishrane kako bih smrsao?

Odgovor: Ideja da mleko goji postoji u bodibilderskim krugovima vec decenijama. Pretpostavljam da to ima veze sa cinjenicom da su bodibilderi u proslosti pili mnogo vise masnog mleka da bi dobili na masi. Kada su izbacili mleko iz ishrane, njihov unos kalorija i masnoca se dosta smanjio i izgubili su telesne masti. Pa da li mleko moze da bude deo efektivne dijete za gubitak masti? Interesantno, nova istrazivanja govore da mleko i mlecni proizvodi mogu da budu deo dobrog programa za gubitak masnoca.

U ranijim istrazivanjima primecena je veza izmedju visokog unosa kalcijuma i gubitka tezine, ali razlog tome nije utvrdjen dok nije uradjena studija o metabolizmu kalcijuma. Ispostavilo se da je nivo kalcijuma u masnim celijama jos jedan od faktora koji regulise metabolizam. Visok nivo kalcijuma u masnim celijama ometa razgradnju masti i potpomaze skladistenje masnoca i obrnuto.

Iz nekih komplikovanih hormonalnih razloga, visok unos kalcijuma smanjuje nivo kalcijuma u masnim celijama. Tako da unosenje visokog nivoa kalcijuma pomaze gubitku masti. I ispostavilo se da je kalcijum iz mlecnih proizvoda bolji od suplemenata kalcijuma, verovatno zbog bolje apsorpcije.

Provera ovih informacija u praksi je relativno laka, posebno s obzirom na broj mlecnih proizvoda sa malim procentom masnoca koji su sada dostupni. 3/4 porcije dnevno (kravlji sir je dobar, kao i jogurt) bi trebalo da obezbedi 1,500 - 1,800 miligrama kalcijuma visoke apsorpcije, 27 grama veoma kvalitetnog mlecnog proteina i da poboljsa ukus hrane. Imajte na umu da cete takodje uzimati i 12 grama ugljenih hidrata sa svakim unosom mleka, pa bi ste trebali da korigujete unos kalorija.

Povećanje čiste mišićne mase - plan ishrane

Tajna dobijanja čiste mišićne mase je jednostavna, te i nije baš neka tajna: **jedite sve što i inace jedete, samo kolicinski više.**

Ali postoji tajna unutar tajne jer lako je reci jedite više. Ako želite da dobijete na čistoj mišićnoj masi nabavka, planiranje obroka i obroci vam praktično oduzimaju puno radno vreme. Zato namirnice koje unosite treba da budu **velike kalorijske gustine**.

Da objasnimo.. zamislite dve šolje i jednu punu krastavaca a drugu punu suvog grožđa. Kalorijska vrednost prve je 14 cal, a druge 520 cal. E, na to smo mislili. Dakle tajna u okviru tajne je znati šta jesti da je **i kvalitetno i puno kalorija.**

Povrce je fantastična hrana i svakako se ne sme zaobici. Ipak treba imati na umu da ova hrana ima dosta vlakana koji jesu ugljeni hidrati ali ih naš organizam ne može iskoristiti, odnosno ne absorbuju se. Naravno ovo je od izuzetne koristi ljudima koji žele da izgube na telesnoj težini jer ce se njihova hrana bazirati na povrću i drugoj hrani bogatoj vlaknima.

Voće je nešto siromašnije vlaknima od povrća. Zato biramo voće kao izvor prostih šećera za prepodnevne i postworkout obroke. Prosečna narandža ima oko 60 cal, a jabuka oko 80 cal. Ali ako idemo na gustinu kalorija onda su voćni sokovi u prednosti jer jedna veća čaša soka može da ima i preko 150 cal.

Namirnice bogate **skrobom** su najbolji izvor ugljenih hidrata za one koji žele da dobiju na mišićnoj masi. Tu se ubrajaju testenina, integralna peciva, musli, žitarice, grašak, pasulj, pirinac, krompir. Naravno namirnice kao beli hleb, keks, čokolade, kolaci su prepuni kalorija ali ne zaboravite da tražimo kvalitet koliko i kvantitet. Isto važi i za masti. Gram masti ima dva puta više kalorija od grama ugljenih hidrata i proteina. Zvuči kao dobra ideja da se «napakuju» kalorije a time i poveća masa. Ali zasićenim mastima iz prženih obroka, žutih sireva, kobasica, maslaca, margarina i sličnih, umesto mišića dobićete masno tkivo i to an onim mestima gde ga namanje želite, odnosno za šta ste najnapornije radili da ih izgubite.

Zdravi izvori masti su na primer laneno i maslinovo ulje koji imaju oko 200cal ili na primer kikiriki puter koji ima 160cal po supenoj kašiki. Dobre masti se mogu dobiti i iz ribe, na primer pastrmke. Ipak imajte na umu da ukupan unos masti ne sme da prelazi 30% vašeg ukupnog kalorijskog unosa.

I konačno **proteini** ... Ništa bez čuvenih cigala da izgrade kucu. Najbolji izvori proteina su piletina, nemasna govedina i teletina, belanca, curetina i riba. Naravno, u cilju dobijanja mišićne mase potrebno je jesti 5-6 puta na dan. Veoma je teško, praktično nemoguće osmisлити 6 zdravih obroka bogatih proteinima i kalorijama a siromašnih u mastima i prostim šećerima. Tu naravno imaju svoju ulogu **MRP** (meal replacement products – proizvodi koji zamenjuju obrok) ili **weight gainer** (preparat kojim se dobija na telensoj težini) koji se onda uzimaju preko dana između glavnih obroka. Lako se spremaju, mogu se nositi za sobom u šejkeru i lako se konzumiraju jer su tečnom obliku. Dobro obratite pažnju na sastavu ovih preparata.. imajte na umu da mnogo prostih šećera nije dobro. Ovim suplementima možete dodati kalorije dodatkom na primer kikiriki putera, voca, žitarica...

I da vidimo što otkrili... kako se dobija na čistoj mišićnoj masi:

1. nastavite da jedete istu zdravu hranu kao i pre, samo jedine kolicinski više
2. izaberite hranu koja ima veliku kalorijsku gustinu
3. navalite na skrobnu hranu
4. to što pokušavate da dobijete na telensoj težini ne daje vam dozvolu da jede sve i svašta
5. ne zaboravite na tečne izvore kalorija kao što su obrano mleko, sokovi i kvalitetni suplementi.

6:30-buđenje
7:00-doručak (jabuka, cinija pahuljica, konzerva tunjevine je norma ali ne uvek)
9:50-sendvic sa tunjevinom
12:40-ručak
14:40-proteinski šejk sa visoko hranljivim ugljenim-hidratima
16:00-17:00-trening
17:30-proteinski šejk sa visoko hranljivim ugljenim-hidratima i glutaminom
18:30-vecera "domaci"
21:00-dupla kašicica proteina u mleku sa glutaminom
22:00-nadam se spavajući

Doručak za sportiste

Zobno brašno bice solidan nisko glikemicni obrok za pocetak dana. Mikserom se umeša 1 šoljica takve smese s 1 šoljicom i 3/4 tople vode i stavi u mikrotalasnu 2 minute i 40 sekundi. Zatim se smesi doda merica proteina cokolada ili vanila. Gotovoj "kaši" dodaj 2 tablete ili paketic tecnog aspartama (Nutrasweet).

Doručak za sportistkinje

Pola šoljice zobnog brašna treba izmešati s 1 šoljicom vode. Prokuvati u mikrotalasnoj 2,5 minute a zatim dodati mericu proteina. Dodaj tableticu aspartama (Nutrasweeta) ili tecni oblik ovog sladila. Ako ne voliš zobno brašno i želiš nešto jednostavnije i brze, pokušaj s žitaricama mešanog tipa bez šecera, koje mogu biti obogatene vlaknastom strukturom. Ovom obroku opet dodaj porciju proteina i pre konzumiranja zasladi tableticama ili tecnim oblikom aspartama. Glikemicni indeks zavisi od vrsti korišćenih žitarica ali ne bi trebao velik obzirom na sadržaj proteina i vlaknaste strukture.

Analiza:

Za sportistu težine 100 kg doručak iznosi 440 kcal te sobom nosi 39 grama proteina, 59 grama ugljenih hidrata i 7 grama masti. Za sportistkinju težine 65 kg doručak iznosi 290 kcal a sadrži 30 grama proteina, 32 grama ugljenih hidrata i 4,5 grama masti.

Među obrok:

Među obrok dolazi oko 3 sata nakon dorucka i to u obliku gotove zamene za obrok u tecnom obliku (Meal replacement ili Shake). Ako koristiš "Shake" onda ugljeno hidrati - proteini u sadržaju trebaju biti 1 : 1 ili može biti malo vise proteina ali nikako ne obrnuto. Možeš iskoristiti i novu generaciju plocica visoko proteinsko / nisko ugljeno hidratnu (pogledaj etiketu). Za među obrok može dobro poslužiti šnicla od mladog sira s 1% masnoce uz dodano kuvano vlaknasto povrce odnosno voce (jabuke, smokve).

To ce biti dovoljno za obnavljanje rezervi glikogena ali ce se protein u toku dana obavezno dodavati. Shake

Plocica sadrži: 330 kcal, 30 grama proteina, 15 grama ugljenih hidrata i 6 grama masti

2 obroka sirnice s dodatkom voca ili povrca sadrže: 254 kcal, 29 grama proteina, 29 grama ugljenih hidrata i 2,5 grama masti

Obrok posle treninga 1

Odmah posle runde treninga, vreme je za centralni (glavni obrok) od kojeg u velikoj meri zavisi napredovanje u izgradnji mišicne mase (snage). Naime, 2-3 sata nakon treninga mišici su maksimalno nadraženi da primaju glikogen te aminokiseline i to se vreme nikako ne sme propustiti.

Ako se to shvati dovoljno ozbiljno, napretku u razvitku mišicne mase nema nikakvih prepreka!

Sportista težine 100 kg treba konzumirati 80-100 grama ugljenih hidrata visokog glikemicnog indeksa (krompir, beli hleb, riža) i 25-40 grama kvalitetnog proteina. Može se kombinovati normalni obrok s jednim "shakeom" ili obe komponente mogu biti u obliku gotovog obroka (Meal replacement) iz limenke ili čaše ili nacinjeno u kucnoj radinosti, što za iskusnog bodybuildera nije nikakav problem (on se spremi pre treninga).

Ovo bi bila prilika da se u "shake" stave i odgovarajuci suplementi kao što su kreatin monohidrat, L-karnitin i glutamin.

Za sportistkinju težine 65 kg naravno, vrednosti prvog obroka posle treninga su manje; ona treba konzumirati 50 grama visoko glikemicnih ugljenih hidrata, i 15-20 grama proteina. Gotovi obroci u tecnom obliku (Meal replacement) i proteinske plocice mogu u potpunosti pokriti ovaj obrok, ali obzirom da se radi o ženama, one ce znati pripremiti i odgovarajucu kombinaciju ovog obroka od

prirodnih i umetnih komponenti. Recimo to ovako: umesto da se grašak cisti iz mahuna, koristice se onaj iz limenke koji nije ništa lošije kvalitete.

Gde god postoji mogućnost za polugotove ili gotove namirnice treba ih naravno koristiti. Gotova smesa se spremi u dobro opranu plasticnu bocu (bidon). Gotov pripravak u tecnom stanju, dobra je prilika da se koriste i suplementi kao što su kreatin monohidrat, L-karnitin i glutamin.

Analiza:

Sportista težine 100 kg koji popije visoko glikemicni napitak i tecnu zamenu za obrok, primio je 535 kcal, 26 grama proteina, 87 grama ugljenih hidrata i 5 grama masti.. Sportistkinja težine 65 kg koja je konzumirala gotovu zamenu za obrok i plocicu dobila je; 310 kcal, 16 grama proteina, 50 grama ugljenih hidrata i 5 grama masti

Obrok posle treninga 2

Obrok koji se treba konzumirati 60-90 minuta nakon treninga, takode je vrlo važan ali za razliku od prvog ovaj traži umereno glikemicne ugljene hidrate. Zapamtite, još uvek niste iskoristili sve što možete pa je to dobra prilika da ispravite greške. Sportista težine 100 kg treba dobiti 80 -100 grama ugljenih hidrata i 30-50 grama proteina, dok sportistkinja težine 65 kg treba konzumirati 40-50 grama ugljenih hidrata i 15-25 grama proteina.

Kod ovog drugog obroka sloboda izbora je znatno veca pa se preporucuje dobra pizza koja nije masna i koja nema nikakvih mesnih proizvoda (French Bread Pizza). Radi se o pizzi s standardnim dodacima i zacinama plus preliv od paradajza i kecapa. Obroku se mogu dodati suvo voce (smokve) ili neka proteinska zamena. Druga opcija za ovaj obrok je bogati sendvic s pecenim curecim grudima (150 grama) dok je za sportistkinju taj sendvic nešto manji (100 grama). Uz ovaj obrok preporucuje se 1 kašičica ulja s esencijalnim masnim kiselinama (bilo u obrok ili između) a svrha mu je zadovoljavanje temeljnih potreba organizma.

Analiza:

Sportista težine 100 kg primio je kroz pizzu 660 kcal, 44 grama proteina, 98 grama ugljenih hidrata i 10 grama masti. Konzumiranjem sendvica primio je; 650 kcal, 46 grama proteina, 103 grama ugljenih hidrata i 6 grama masti... Sportistkinja 65 kg težine konzumiranjem pizze primila je 330 kcal, 22 grama proteina, 49 grama ugljenih hidrata, i 5 grama masti... Putem sendvica primila je: 370 kcal, 33 grama proteina, 52 grama ugljenih hidrata i 3,5 grama masti.

Pokazali smo ovde detaljno kako se to radi. Ako kod toga imate i prehrambene tablice osigurali ste si sve elemente da možete samostalno "krojiti" svoje obroke po želji.

Hidracija i sportska pića

U ovim vrućim, letnjim mesecima svi se znojimo, neki vise neki manje. Kako je tek sportistima? Da bi se nadoknadili tecnost i minerali izgubljeni znojenjem potrebno je konzumirati vece kolicine tecnosti. Za vecinu potreba dovoljna je obicna voda (ili pivo!), ali sportisti moraju misliti i na vitamine, minerale, proteine i ko zna sta još. Tako se javlja potreba za sportskim picem ali sta uzeti?

- Kod ljudi, žed je prilično loše razvijen mehanizam
- Kada sportista oseti žed, tada je vec delimicno dehidrirao
- Zato je važno osigurati adekvatnu tecnost pre, za vreme i nakon vežbe
- Obicna voda cesto ne najbolje rehidracijsko sredstvo jer ne može u kratkom roku korigirati pad razine natrijuma.

Razliciti sportovi imaju razlicite zahteve prema našem telu, pa i u pogledu hidracije i dehidracije tj. potreba za vodom. Veoma je teško naci "idealnu" formulu za sportsko pice koje ce zadovoljiti sve naše potrebe. Takvo pice treba da nadoknadi izgubljenju tecnost i minerale, ali i da pomogne u oporavku misica.

Kod sportova koji traže izdržljivost, voda ili caj ce biti sasvim dovoljni da nadoknade tecnost, ako aktivnost ne duža od 60 minuta. U suprotnom slucaju preporucuje se uzimanje soka od pomorandže ili slicno koji ce uravnotežiti i energetski nivo.

Kod vežbi za mišicnu masu, kombinacija vocnog soka i mineralne vode ce zadovoljiti skoro sve potrebe. U vecini teretana se nude razna proteinska pica i mixevi. Da li su zaista neophodni? Svakako da treba da uzmemo proteine za umorne mišice. Medutim ova pica obicno sadrže velike kolicine šecera što nije preporucljivo kod ovakvog treniranja. Potrebno je da fruktoze ne prelazi 60 g/l napitka.

Bolje rešenje je proteine obezbediti pravilnom ishranom, a pice koristiti za osveženje i obnovu mineralnih zaliha.

Svoje sportsko pice možete napraviti i sami. Pomešajte 100 ml svežeg soka od limuna sa litar skuvanog crnog čaja i po želji dodajte 3-4 kašike meda ili smeđeg šećera za nadomeštanje karbohidrata.

Poređenje karakteristika sportskih napitaka i obične vode

Sportski napitci

1. Sadrže 6-8 % ugljeno hidrata koji podižu razinu energije u mišićima.
2. Sadrže idealne odnose elektrolita (natrijuma i kalijuma) koji podstiču poriv za unosom tečnosti, stimulišu apsorpciju i pomažu retenciju tečnosti.
3. Nadoknada elektrolita.
4. Osvežavajući ukusi podstiču unos tečnosti.

Voda

1. Nema energetske vrednosti.
2. Sadrži tek minimalnu razinu elektrolita, što uzrokuje preuranjen podsticaj bubrega na produkciju urina, i može doći do gubitka, umesto zadržavanja tečnosti.
3. Ne nadoknadjuje elektrolite.
4. Bezukusna ne podstiče unos tečnosti.

Izotonični sportski napitci

· Dodatak elektrolita, naročito Na⁺ i K⁺, smanjuje produkciju urina i učestalo povećava udeo tečnosti koja se zadržava u organizmu, i tako primovira rehidraciju

1. Izotonični sportski napitci sadrže mali udeo ugljenih hidrata
2. Izotonični napitci brzo nadoknadjuju tečnost izgubljenu znojenjem

Plan unosa tečnosti

1. Navikavanje organizma na povišen unos tečnosti tokom fizičke aktivnosti
2. Ne zapocinjati fizičku aktivnost u dehidriranom stanju
3. Izbegavati alkohol veće pre fizičke aktivnosti
4. Uzimati 250 – 500 ml izotoničnog napitka neposredno pre aktivnosti
5. Uzimati male količine tečnosti (125 ml – 150 ml) svakih 15 – 20 min za vreme aktivnosti
6. Nakon fizičke aktivnosti ODMAH započeti rehidraciju

Obroci za masu

Želite da postanete veliki? Pogledajte ova pravila za ishranu.

Stara tvrdnja da je ishrana pola posla u bodibildingu je zaista istinita. Da biste učinili svoje treninge još jačim i želećim, morate pravilno da se hranite.

Sa ciljem da vam sve to olakšam, evo četiri osnovna pravila za dijetu kojih se stalno morate pridržavati.

#1 PUNJENJE PROTEINIMA

Ako želite da budete veliki, morate dnevno da jedete bar jedan gram proteina životinjskog porekla po funti svoje telesne težine. Podelite svoj unos podjednako na pet dnevnih obroka.

#2 JEDITE U.H. U ODNOSU NA PROTEINE 3:1 PRE TRENINGA

U.H. jesu gradivni materijal i za mišice, ali i salo. Vreme je faktor koji utiče na to da li ćete od u.h. dobiti salo ili mišice. Veliki unos hidrata pre treninga uvećava snagu, izdržljivost i intenzitet a oslobađa insulin koji štiti mišice od otkaza. Npr., bodibilder od 150 funti, a koji jede 150 g proteina na dan (podeljenih na 30 po obroku) treba da jede 90 g u.h u obroku pre vežbanja.

#3 JEDITE U.H. U ODNOSU NA PROTEINE OD 4:1 POSLE TRENINGA

Veliki unos u.h. posle treninga pomaže ubrzanje rasta mišića. Ako se jedu u to vreme, malo je verovatno da će završiti kao mast. Npr., bilder od 150 funti treba da jede 120 g u.h. i 30 g proteina posle vežbanja.

#4 JEDITE U.H. U ODNOSU PREMA PROTEINIMA OD 1 1/2:1 U DRUGIM PRILIKAMA

Nevezano za obroke pre i posle vežbe, odnos u.h. prema proteinima je 1 1/2:1. Npr., bilder od 150 funti treba da jede 45 g u.h. i 30 g proteina u tri do pet dnevnih obroka.

Pitate se kako da oblikujete svoje obroke u skladu sa ovim uputstvima? Evo liste nekih jela za vaše obroke.

Svako sadrži otprilike 30 g proteina i 30 g u.h. Takode je ukljucena i hrana koja ima malo kalorija, ali puno vlakana i vitamina. Mešajte ovu tzv. "slobodnu hranu" sa energetskom, ali ne uracunavajte je u dnevni unos u.h. Na kraju je i primer organizovanja obroka da vam stvari ucini lakšim.

Savetovana hrana za unos Ugaljenih Hidrata (svako jelo sadrži oko 30g u.h.)

140g krompira
2 parceta integralnog hleba
110g pekmeza
1 kifla
3/4 šolje pirinca
3/4 šolje špageta
280g soka od narandže
1 banana
1 1/2 soka od jabuka
4 kolaca od rize
3/4 šolje crnog pasulja
3/4 šolje kukuruza
1/4 šolje graška
Izbor hrane za unos proteina (svako sadrži oko 30g proteina)
180g pilecih grudi
120g curecih grudi
180g ribe
2 žumanceta pomešana sa 7 belanaca
140 g šnicli bez masti
140g šnicli od buta
1 konzerva tunjevine
170g racica
8 žumanaca
4 supene kašike proteinska praska

Jela za povecanje mase

Ovaj jednostavan obrok je predviden za ishranu bodibildera od 150 funti (ako ste tezi povecajte kolicinu unete hrane, zadržavajući isti odnos proteina i ugljenih hidrata). Iz praktičnih razloga, možete zameniti kvalitetan proteinski obrok za jedan ili dva obroka od dole predloženih.

Prvi obrok

2 velika jajeta pomešana sa 5 žumanaca: 0-2 grama ugljenih hidrata, 30 g proteina
1 1/2 kiflica, pržena: 45g ugljenih hidrata, 0-2 g proteina

Drugi obrok

110g curecih grudi: 0-2g uglj. hidrata, 30g proteina
190g krompira: 45 g uglj. hidrata, 0-2g proteina
1/2 šolje prokelja: uglj. hidrati i proteini po želji

Treci obrok (pred trening)

120g šnicli bez masti
1 1/2 šolje paste: 60g ugljenih hidrata, 0-2g proteina
1 1/2 tanjira testa 60g ugljenih hidrata, 0-2g proteina
280 g soka od narandže: 30g uglj. hidrata, 0-2g proteina

Cetvrti obrok (posle treninga)

4 supene kašike proteinskog praha
1 šolja ovasa: 60g uglj. hidrata, 0-2g proteina
1 banana: 30g uglj. hidrata, 0-2g proteina
4 kolaca od pirinca: 30g uglj. hidrata, 0-2g proteina

Peti obrok

170g ribe: 0-2g uglj. hidrata, 30g proteina
3/4 šolje pirinca: 30g uglj. hidrata, 0-2g proteina
1 integralni hleb: 15 g uglj. hidrata, 0-2g proteina
Ukupna dnevna kolicina: 345g ugljenih hidrata, 150g proteina

Proteini i ugljeni hidrati prema ovakvoj ishrani nose oko 2000 kalorija.

Izvori proteina ce dodati nešto masnoce na racun kalorija, a takode i ugljeni hidrati donose odredenu kolicinu kalorija iz proteina i masti. Ukupan broj kalorija koje se dnevno unesu je 2500. Ako ne budete primetili dobitak na mišicnoj masi dodajte svojoj ishrani testo koje ne donosi veliku kolicinu masnoce (oko 55g ugljenih hidrata i 2g proteina) i proteinski obrok (oko 50g proteina i 20g ugljenih hidrata).

Tunjevina

Možda je tunjevina malo zapostavljena u našoj ishrani, ali bodibuilderi širom svete oduševljeni su ovom izvrsnom, nemasnom ribom koja je tako postala njihova gotovo svakodnevna ishrana i to ne bez razloga. Evo zašto; u 100 g tunjevine ima skoro 30 g proteina, najviše 1g ugljenih hidrata i isto toliko ili manje masti, ukupno samo 120 kalorija. Za poredenje npr. 8 belanaca jaja ima istu kolicinu proteina, ali i 160 kalorija.

Tunjevinu iz konzerve eventualno možete dobro ocediti i ostaviti da se ulje upije na papirnoj salveti i time smanjiti masti za otprilike 70-80 %. Možete je tada koristiti u dopuni ishrani kada radite trening za masu jer je ulje obicno od masline i sadrži vazne esencijalne masne kiseline u kojima se otapaju neki vitamini i koje manje debljaju od ostalih biljnih ulja ili masti životinjskog porekla.

Tunjevinu u vodi možete uzeti i dva puta dnevno kao deo kompletnog obroka ili kao medu obrok. Evo vam i nekoliko primera tj. recepta kako možete pripremiti tunjevinu na više nacina:

1. Najjednostavnije je napraviti sendvic. Tunjevinu stavimo na integralni ili crni hleb i dodamo malo bibera i mlevene paprike i nekoliko kriški svežeg povrca po izboru (paprika, krastavac, salata itd).

Odlican proteinski medu obrok koji lako možemo poneti u školu ili posao, a sadrži povoljan odnos proteina i ugljenih hidrata za laku svarljivost i dopunu energije tokom dana.

2. Salata od tunjevine: Skuvamo 200g. mešanog povrca (gotove mešavine možemo i kupiti u prodavnici), umešamo jednu konzervu tunjevine i narendamo malo sira i po želji posolimo te stavimo kecapa ili parmezana.

3. Fishburger: Trebaju nam 3 konzerve tunjevine, 2 cela jajeta i 4 belanca, 80-100 g kuvane riže, prezle (još bolje su sojine ljuspice) i so, biber, origano. Sve dobro izmešamo da dobijemo kompaktnu smesu koju možemo oblikovati u kuglice. Kuglice potom stisnemo medu dlanovima da dobijemo oblik pljeskavice ili hamburgera i kratko ih propržimo u teflonskom tiganju (bez ulja). Dobili smo mesni narezak uz koji možemo kombinovati povrce ili ga jesti u sendvicu. Možete napraviti i više komada koje zamrznete i imate brzo pripremljeni obrok koji potom samo malo stavite u mikrotalasnu i gotovo.

4. Tunjevina - namaz: Umešajte istu kolicinu svežeg, kravljeg sira i tunjevine, dodajte malo soli, crvene mlevene paprike, bibera, (ili neki žacin po želji) i sve zajedno dobro promešate da dobijete smesu koju mažete na hleb. Ponekad možete radi promene u namaz umešati i nekoliko tvrdo kuvanih jaja (belanaca - ako ste u programu za skidanje masti).

Ovo je naravno samo mali broj (proverenih) mogucnosti u kojima možemo kombinovati i pripremati tunjevinu, sigurno ce te i sami smisliti neke recepte. Pazite na kolicine razlicitih namirnica koje kombinujete i njihove kalorijsko-proteinske vrednosti kako bi znali sta i koliko jedete.

Bodybuilding trening - savjeti za povećanje mišićne mase

Za rast mišića treba vremena

Prije nego što se dotaknem "mesa" ili željeza problema, uvjeravam vas da ne postoji brz način za stjecanje mišićne mase. To je laž, mit, marketinški trik, okrutno obećanje i bolesna šala. Mišići rastu, ali puževom brzinom. Njima se ne žuri; brzina nije njihov "dir". Osim što im treba vremena, vrlo su tajnoviti. Što ih više tražite, teže ćete ih pronaći. Kako kaže Dave, vragolani vole biti na miru. Na vama je da jedete, naporno radite, odmarate, vjerujete i smiješite se. Ostalo je na njima.

Stoga dižite željezo, opuštajte se, mislite pozitivno i zabavljajte se. Jačate, možda polako, ali jačate. Svakodnevno je vježbanje, naravno, važno, ali to ne mora biti znanstveno planiran, metodološki potpun i brižljivo izračunat sustav ponavljanja i vježbi u odnosu na mogućnosti, kako to definira precizno detaljan i odmjeran trening. Ipak, ne predlažem niti da se u teretani samo šetate i podižete sve što vam stigne pod ruku.

Bodybuilding – osnovne rutine treninga:

Ako ste ozbiljni u svojim namjerama, trenirajte ne manje od 4 puta tjedno i ne više od 5 puta. Ako se time bavite samo amaterski dovoljna su vam i 3 puta tjedno.

Težite tome da vježbate svaku grupu mišića dvaput tjedno – direktno ili indirektno.

Vježbajte s 80% truda, štedeći onih 90% ili 100% truda za vježbe kojima ćete zaokružiti trening. Koncentracija mora biti na 100%, ritam stalan i neishitren. Oslonite na više ponavljanja.

Održavajte red u rasporedu treninga – iako se neke vježbe mogu zamijeniti u seriji treninga – vježbe s bučicama, s benčom i sl. Ipak, takva širina treninga je bolja za one vježbače koji dobro poznaju svoj sustav treninga i znaju povezati potrebu za zamjenom vježbe, iz razloga preopterećenosti, nelagode ili nezadovoljstva. Raznolikost u vježbanju je vrijedna za rast mišića, kao i za sprečavanje ozljeda. Uz to, zahtijeva više razmišljanja kao i procjenjivanja vrijednosti i efikasnosti vježbi.

Komplicirano je out. Neka bude jednostavno i osnovno i nemojte se bojati izvoditi superponavljanja (jedna vježba za drugom bez odmora). Superponavljanja su teška, ali sjajna. Iako vrlo zahtijevna i teška, funkcioniraju za sve stupnjeve vježbača. Nisu samo za mršavljenje i definiranje. Zapamtite, jedite i gradite. Osnove uključuju različite potiske – potisak na benchu (ravnoj klupi), mrtvo dizanje, potisak dvoručnim utegom, pregibi sa šipkom i različite vježbe s bučicama. Tu su i još potisci na lat spravi s užetom, potisci na kosoj klupi, veslanje s kablom, vježbe na sjedećoj klupi, nožni potisak, različiti sklekovi i čučnjevi

Miks mišićnih grupa za 3x tjedno kompaktni raspored treninga:

1. dan: prsa, leđa i ramena
2. dan: noge i torzo
3. dan: ruke

Upute:

Prvo, trebate vježbati srednji dio tijela svakog dana kombinacijom potisaka nogom, sklekova, vježbi s užetom i hiperekstenzija. Drugo, trebate izabrati dvije ili tri kompletne vježbe za svaku gore navedenu grupu mišića. Treće, morate ih izvoditi srcem, umom i snagom! Nećete podbaciti.

Pratite težinu koju koristite u svakoj vježbi i pokušavajte ju povećati od vježbe do vježbe. I, nemojte pretjerivati.

Vaš je cilj višeznačan i uključuje poboljšanje unutarnje kemije, kardio-vaskularnog zdravlja, znanje i razumijevanje treninga, povećanje mišićne mase i strukture, promjena oblika, veličine, građe, kao i karaktera i osobnosti.

4x tjedno trening:

Odlučite li rastegnuti svoj trening kroz 4x tjedno period razmislite o ovakvom treningu:

1. dan: prsa, leđa i ramena
2. dan: ruke i noge
3. dan: slobodan
4. dan: prsa, leđa i ramena
5. dan: ruke i noge
6. dan: slobodan
7. dan: slobodan

Ponovno, to je osnova koja se odnosi na vas i vaš fizički sustav. Ako jednog dana pogledate bench i poželite zapaliti tu prokletu spravu, radije vježbajte potiske s bučicama. Bench će biti tu i sljedećeg tjedna. Ako biste danas trebali raditi čučnjeve, ali biste radije jeli crve, možda biste ipak trebali napraviti te čučnjeve jer i sami znate da možete to izdržati.

Ne možete voljeti trening svaki puta, ali ga morate poštovati.

Ucinite da Vasi listovi budu veliki

...i tako vasi listovi nikako ne reaguju na uporne treninge koje sprovodite ili možda i reaguju ali sigurno ne u odnosu na vasa očekivanja. Ocajni ste a manjka vam ideja. Sta dalje?

Veliki je broj razloga zasto se to bas vama dogadja. Pokusajmo ukazati na one najcesce...

1. Stalno vam se desava da prilikom izvodjenja vezbe izdizanja na prste na masini, u pretklonu na leg press masini, **lagano savijate kolena!?** Istina je da svaki put kada to uradite (svesno ili slucajno) vi zapravo centralni deo opterecenja prenosite u regiju gluteusa i kvadricepsa. Ono sto je posledica takvog izvodjenja vezbi je nedovoljna aktivacija misica u posterior regiji potkolenice kako je pokret suvise kratak i nedovoljno usmeren na gastrocnemius i soleus

2. Ne koristite dovoljno veliko opterecenje

Ne zaboravite da su "listovi" svakodnevno izloženi velikom opterecenju i velikom obimu rada (konstatno rade tokom hodanja i stajanja). Ukoliko ih vezbanjem ne opteretite preko uobicajenih granica iluzurno je očekivati da napreduju

3. Koristite stalno isti par vezbi

I ovo je zna biti cest problem kako 9 od 10 ljudi koji udju u GYM stalno (i jedino to..) rade stojece izdizanje na prste kao vezbu za razvoj ovog dela tela. Naravno ovo je svakako odlicna vezba ali probajte i sa nekim drugim kao sto su: Izdizanje u pretklonu, izdizanje u sedecem polozaaju, potiskivanje na leg press masini pod uglom, izdizanje na prste na hack masini...budite mastoviti ako to vas GYM nije!

4. Brzo odustajete

Ovo ne mora odmah biti protumaceno kao minus no ako je takvo popnasanje deo vasesg karaktera onada ste vi u velikoj nevolji jer GYM nije mesto za vas!?

Ucinite da se vasi listovi "upale" i "sagore" dok ih radite. I jos nesto pokusajte da uzivate u tome!

5. Jos nekoliko saveta za kraj

-Izvodite vezbe polako posebno u ekscentricnoj (negativnoj) fazi pokreta. Cemu zurba? Pokusajte da vam jedno ponavljanje traje celih 10 sec. i uradite takvih 12-15 ponavljanja – "Feel the Difference!"

-Pauzirajte u gornjoj poziciji pokreta kada je i najveći intezitet na vezbovnom misicu

-Obavezno izvodite vezbe sa visokim brojem ponavljanja

-Smanjite vreme odmora izmedju serija

-Varirajte tempo izvodjenja unutar jedne radne serije izvodeci recimo prvih 8-10 ponavljanja u tempu 4014 (4 sec. dok idete dole, 0 sec. odmah zatim gore, 1 sec. dok kontrahujete list idete gore, 4 sec. ostanete na vrhu optrećenja). Nakon ovoga "ispucajte" jos brzih 30 – 50 komada u tempu 2011

-Ukljucite sto vise razlicitih vezbi

-Potrebno je da radite i jedno i drugo: velike tezine i mali broj ponavljanja za brzo-kontraktilna misicna vlakna, male tezine i visok broj ponavljanja za spora (izdrzljiva) misicna vlakna. Ja savetujem i velike tezine i visok broj ponavljanja kao "SOK terapiju". Ovo pomaze s vremena na vreme-provereno!

-Da li ste probali bosu?!

-Za promenu radite jednom pa drugom nogom. Zasto mora uvek sa obe?!

-Uvek izvodite punu kontrakciju sa datim opterecenjem. Parcijalni pokreti nece vam doneti napredak.

-Koristite masine za listove one su projektovane da maksimalno "pogode" misic lista

-Koristite razlicite vezbe kako bi misici bili stimulisani iz razlicitih uglova i stimulisani na rast

Zgibovi

Trening specijalizacije sa akcentom na sirini ledja

Za bolje razumevanje danasnje price potrebno je da sagledamo sve misice pojedinačno koji ucestvuju u ovom slozenom pokretu:

Primarno:

- Latisimus Dorsi

Sekundarno:

- Pectoralis Major (grudi)

- Biceps (nadmaktica)

- Brachioradials (podlaktica)

- Rhomboideus (gornji deo ledja centralno)

- Trapezius (gornji deo ledja ka vratu)

- Deltoids (rameni pojas)

Evo predloga kako da znacajnije povecate sirinu svojih ledja. Za pocetak koncentrisite se na razvoj misica Latisimus Dorsi. Drzite se programa narednih 8 nedelja, za pocetak frekvencija treninga bice na nivou od 2x nedeljno. Za vreme dok traje ovaj program necete raditi ni jednu drugu vezbu za ledja sem zgibova.

NAPOMENA: Nakon 4 nedelje primene ovog treninga uzмите pauzu u trajanju od 7 dana a zatim ponovite ciklus od novih 4 nedelje

I jos nekoliko pravila...

- Uradite sto vise zgibova mozete

- Radite ih bez pauze u kontinuitetu

- Zauzmite pocetnu poziciju za izvodjenje zgibova. Ruke su potpuno pruzene. Nakon ovoga povucite ramena na gore koristeći isključivo misic ledja Latisimus Dorsi uz sto manju aktivaciju misica ruku.

Nastavite dalje bez pauze...

- Zgibovi uz asistenciju- parcijalna dizanja(koristite stolicu u situaciji kada ne mozete da izvodete vise ni jedan zgib pomozite sebi nogama izdizuci se na gore...)

- Sada uzмите 2 minuta odmora

- Nakon svega nastavite sa svojim redovnim planiranim treningom

Prvo sto cete poceti da primećujete primenom ovog nacina vezbanja je uvecanje sirine torza u pravcu prepoznatljivog V-oblika. Jedino cemu treba da stremite je povecanje broja zgibova, kako onih sa punim radijusom pokreta tako i drugih onih parcijalnih, konstatno iz nedelje u nedelju.

Vi ste od onih koji imaju velikih problema da izvode ovu vezbu?

Probajte sa sirim hvatom. Izvodeci vezbu na ovaj nacin u mnogome cete angazovati pomocne misicne grupe u pokretu kao sto su: front nadlaktice (Biceps), gornji deo ledja(Romboideus), ramena(Deltoidi). Mozda vam ovako bude lakse...?

Gresite u svom programu generalno gledajuci?

Sekundarne misine partije, koje ucesvuju u vezbi zgibovi, prethodno nedovoljno odmarate ili ih u direktnom treningu za svaku od njih ponaosob previse angazujete!? Time umanjujete svoje sposobnosti prilikom izvodjenja zgibova.

Trening vam je odlicno izbalansiran i sve je u najboljem redu?

U tom slucaju vasa ledja posebno Latisimusi imace priliku za pun i kompletan razvoj. U tom slucaju predlazem da "pricu" izdignete na visi nivo:

- Koristite dodatno opterecenje vezano u struku kako bi ste jos vise izlozili stresu vasa ledja. Dodajuci 3-5 kg iz serije u seriju nastavite tako u ritmu sve dok vas opterecenje ne dovede do pozitivnog otkaza recimo u 8 ponavljanju

- Smanjite vreme odmora izmedju pojedinačnih setova na 20-30 sekundi tek toliko koliko je potrebno da promenite opterecenje okaceno na vasem struku

- Startujemo sa 4 ponavljanja

- Pauzirajte samo toliko koliko je potrebno da dodate opterecenje (primer: 5kg) i uradite jos 4 ponavljanja

- Dodajte jos 5kg i uradite broj zgibova do pozitivnog otkaza

- Odmorite se 2 minuta maksimalno

- Nakon ovoga uradite zgibove do otkaza samo sa sopstvenom tezinom

Praktikujte ovaj tip sok treninga za vesa ledja na svake 2 nedelje u kontinuitetu 8 nedelja. Izmedju radite uobicajen trening program koji inace sledite koncetrisuci se na ostale delove tela; ramena, gornji i donji deo ledja. Jedno je sigurno: sirina ledja se mora popraviti. Pokrete radite kontrolisano, sporo, ne pomazite se nogama sem kad to ne moze drugacije...

Razvoj tricepsa



Vodic za pocetnike...

Vecina pocetnika u vezbanju koji pohode u velikom broju fitness centre uporno zastupa stav da radeci na stotine biceps pregiba misli da moze izgraditi velike ruke!?

Moj odgovor njima je da na taj nacin ne da nece izgraditi velike ruke ucinice ih jos manjim. Njihovi trenizi su preveliki obimom a telo je u hronicnom fizioloskom - fizickom zamoru. Cinjenica je da biceps cini samo manji deo nase ruke dok je upravo triceps taj misic koji joj daje velicinu.

“NJEGOVO VELICANSTVO TRICEPS”

Oblast nadlaktice cine tri razlicite misice: Brahialis, Triceps Brachii i Pronator Teres. Brahialis omogucava fleksiju u zglobu lakta dok Triceps Brachii radi suprotno – ekstenzija u zglobu lakta. Pronator Teres takodje pomaze pokret fleksije u zglobu lakta i pokret pronacije podlaktica.

Znanje iz anatomije cini se prilično značajnim ako se sagleda iz ugla vezbaca koji ima potrebu da svaki mišić maksimalno stimulise. Ovo je moguće samo u slučaju pravilnog izbora vežbi pre svega zasnovanih na tačnom biomehaničkom pokretu karakterističnim za ciljanu regiju.

Za početak triceps je moguće vežbati i kod kuće koristeći tehniku koja podrazumeva da naše telo bude u ulozi opterećenja koju triceps ima savladati.

Prva u nizu je triceps propadanje između dve klupe, druga triceps propadanje oslonjeni na klupu i treća su sklekovi sa usko postavljenim laktovima uz telo.

Triceps propadanje između dve klupe...

Najjednostavniji način da dobro “pogodite” triceps regiju jeste ova vežba. Sve što treba da uradite je da oslonite ruke na dve klupe postavljene paralelno jedna prema drugoj, spustite telo lagano na dole sve dok ugao između nadlaktice i podlaktice ne dosegne 90°. Nije od toga bi bilo pogrešno kako se sila opterećenja pomera u tom slučaju na mišić grudi i što je možda još važnije na taj način bi ste nepotrebno ugrozili zglobov ramena. Nakon ovoga snažno izgurajte telo na gore koristeći isključivo snagu mišića tricepsa sve do pozicije da su vam ruke potpuno ispravljene u momentu dok triceps u potpunosti stabilizuje vaš pokret.

Triceps propadanje oslonjeni na klupu...

Veoma slična vežba prvoj sa razlikom što su obe ruke oslonjene na jednu klupu a dok su na drugoj vaše noge. Držite torzo pravim uz kontrolu tricepsa spustite se lagano na dole a zatim izdignite telo sve dok se ruke ne isprave koristeći snagu tricepsa.

Sklekovi...

Jedina razlika između ove verzije sklekova i regularne je ta da su ruke usko uz telo, kao i laktovi. Varijacija na temu je moguća ako je položaj saka takav da su one okrenute jedna naspram druge a laktovi idu široko u stranu.

Svakako ovo nije sve i sigurno da postoji još veliki broj vežbi za ovu mišićnu partiju. Ovom prilikom ukazujemo na još neke koje možete izvoditi u vašem fitnes klubu za razliku od pomenutih “kucnih”.

Triceps opruzanje iza glave...

Smestite se udobno na klupu i leđa oslonite na naslon. U ovoj poziciji stabilizacija tela je maksimalna što vam pruža mogućnost da se možete u potpunosti koncentrisati na izvodjenje vežbe. U svaku ruku uzmite po jednu bučicu. Startna pozicija je sa rukama ispravljenim pravo na gore. Ne pomerajući nadlaktice uz kontrolu tricepsa sinhrono spustite obe nadlaktice iza glave.

Ležeci Triceps ekstenzija...

Ova je varijacija prethodne vežbe i izvodi se na sličan način s tom razlikom da je telo u ležećoj poziciji na klupi, ruke su ispružene pravo na gore. U rukama se nalazi opterećenje smesteno na ravnoj sipci ili na EZ sipci. Kontrolisanim pokretom iz tricepsa spustate opterećenje na dole sve dok ne dosegnete poziciju blizu vašeg čela a zatim isto tako kontrolisanim pokretom snažno izgurajte opterećenje na gore sve dok ne ispravite u potpunosti ruke u laktovima.

Triceps ekstenzija buciama

Pozicija tela je potpuno ista kao u prethodnoj vežbi samo je umesto da radite sa EZ ili običnom sipkom predviđeno da koristite bučice. Pokret je u potpunosti isti sa razlikom da svaka ruka naizmenično podize i spušta opterećenje.

Serije, ponavljanja, odgovarajući split metod...

Cilj ovog teksta nije da vas optereti velikim brojem detalja kao što i većini vas on može delovati pomalo "naivno". Ideja je bila da mladim vežbacima ukazemo na tačnu tehniku izvođenja pokreta a vama malo iskusnijim još jedno skrenemo pažnju na potrebu da svaki pokret izvodite do savršenstva i u tome budete uporni kako jedino na takav način možete doći do rezultata.

Izbor odgovarajućeg split metoda vežbanja za ovu misicnupartiju ostavljamo za neku od naših budućih priča uz želju da vaše ruke porastu do neslučnih razmera...

Kolika pauza???

Večno pitanje u svetu bodibildinga je koliku pauzu praviti između serija. Ono predstavlja područje brojnih rasprava i pretpostavki. Pitanje je trajnosti same pauze i da li nešto raditi dok teče pauza između serije. Mnogi treneri i bodibilderi imaju svoje viđenje ove problematike. Ovde će biti navedeno mišljenje najboljeg – Arnolda Švarcenegera.

Kao i u mnogim stvarima u životu, neophodno je pronaći srećnu sredinu u unome što radimo pa i kada tragamo za najoptimalnijom pauzom između serija. Ako se ne odmaramo dovoljno, mišić se neće dovoljno oporaviti, što će se odraziti i na našu snagu. S druge strane, ako se odmaramo isuvise dugo (5 min ili duže) dolazi do usporavanja rada srca, smanjenja mišićne napumpanosti, mišić se hladi i intenzitet treninga nestaje kao rezultat navedenih procesa.

Arnold smatra da je za bodibildere najbolja pauza od oko jednog minuta ili čak i nešto kraće. Dužina pauze (1 min ili kraće) će zavisi i od veličine mišićne partije koju treniramo. Velike mišićne partije iziskuju dužu pauzu za oporavak od manjih. Nakon jednog minuta, telo se gotovo u potpunosti oporavilo. Nakon tri minuta se oporavilo maksimalno, a da ne dođe do produženja odmora. Ovakav stepen oporavka (3 min), ukoliko se radi o takmičarima nije poželjan. Cilj je upravo da radeći mišić koji se nije u potpunosti oporavio (1 min) dođe do stimulacije i porasta hormona rasta, što će dovesti do intenzivnijeg mišićnog rasta.

Postavlja se pitanje šta raditi za vreme tog jednog minuta pauze između serija (u svakom slučaju ta pauza ne služi za druženje). Pauza predstavlja sastavni deo treninga i nabacivanja mišićne mase isto koliko i samo vežbanje, stoga je potreban jednak tretman odmora između serija kao i same serije. Švarceneger je tokom svoje karijere u pauzama sprovodio izotenzije mišića. Kontrahovao je mišić koji trenutno radi kao da pozira na takmičenju. Npr. ako se rade grudni mišići, stegnite ih 10 – 12 sekundi. Takođe, u pauzama može da se radi i istežanje mišića. Sprovodeći izotenziju omogućava se bolja kontrola mišića što će omogućiti da se u budućnosti ostvari bolja izolacija delova tela prilikom njihovog treninga.

Takođe, po savetu Arnolda, dobra je ideja da se sprovede tzv. ubačene serije. On je sprovodio ovakav način treninga. Npr. ukoliko su listovi slabija mišićna partija, moguće je raditi tako da se prvo odradi par serija listova pa se onda odradi benčpres, pa onda opet koja serija listova, pa razvlačenje bučicama na klupi (grudi) i tako u krug. Na kraju treninga namenjenog grudima odrađena je i slabija mišićna partija (u ovom slučaju listovi) što će vremenom dovesti do toga da oni više i nisu toliko slabog izgleda.

Trening sa maksimalnim tezinama

Tajna superiorne relativne snage je u regularnoj upotrebi maksimalnih težina. Većina bodibildera se striktno drže opsega od 6-12 ponavljanja kada treniraju ruke. U većini slučajeva, 6-12 ponavljanja je najbolje za izgradnju masivnih ruku, ali kao i sve drugo, deluje određeno vreme.

Kad pogledate hipertrofiranu butinu dizaca tegova, ili disciplinasa snage, najcesce je toliko snazna koliko i izgleda. Ipak kod mnogih bodibildera, pogotovo kod onih koji koriste velike doze anabolika i hormona rasta, njihova snaga je cesto u zaostatku za njihovom masom.

U čemu je razlika? Steroidi možda? Ne. Mnogi disciplinasi također koriste anabolike, ali najveća je razlika u njihovom izboru metoda treninga. U glavnom strongmen takmicari i disciplinasi rade manje vežbi u više serija i manje ponavljanja sa dugim pauzama između.

Zasto koristiti maksimalne težine? Pa kao što je poznato, često je nervni sistem zapostavljena komponenta bodibildinga, a trening maksimalnim tezinama cilja na ovu komponentu pojačavajući vezu između CNS-a i mišića (intra-muskularni trening). Ovime će se povećati aktivacija motornih jedinica po površini poprečnog preseka mišićnog tkiva.

Neuromuskularna osnova za treniranje sa maksimalnim tezinama (Poliquin, 1988)

Pojacan nervni impuls ka misicu
Povecana sinhronizacija motornih jedinica
Povecana aktivacija kontraktilnih mehanizama
Redukovani zastitni mehanizmi misica

Ovako izgleda 12-o nedeljni program treninga za jace ruke. Krajnji rezultat ce biti vece ruke koje su jake onoliko koliko se i doimaju.

NEDELJA	BR. SERIJA	BR. PONAVLJANJA
1-3	5	5
4-6	6	2 - 4
7-9	2	6 - 8 do otkaza
10-12	5	5 / 4 / 3 / 2 / 1

NEDELJE 1-3 (metod 5 x 5pon, tempo 402, pauza između serija 2')

A1(biceps): pregibanje u sedu s bučicama

A2(triceps): propadanja (ako je potrebno koristiti dodatno opterećenje)

B1(biceps): pregibanje u nathvatu na skotovoj klupi

B2(triceps): potisak s cela ležeci (pod ili klupa)

Nakon uspešno izvršenih 5x5 ponavljanja povećati kilazu za 2-5 kila na sledecem treningu.

NEDELJE 4-6 (metod 6x 2-4 ponavljanja, tempo 501, pauza između serija 4-5')

Pocnite s kilazom koju mozete podici 2 puta u 6 serija. Cilj je ovu istu kilazu podici 4 puta u 6 serija. Posto je pauza 4-5 minuta, u tom periodu mozete odrati sledecu vezbu i upariti agoniste i antagonistu.

A1(biceps): pregibanje sa ravnom sipkom na skotovoj klupi (uski hvat)

A2(triceps): uski bench

B1(biceps): stojece pregibanje sa E-Z sipkom

B2(triceps): rask lock-outs/ floor press

NEDELJE 7-9 (metod 2x6-8 ponavljanja do apsolutnog otkaza, tempo 302, pauza 90")

U ovom periodu koriste se manje težine, ali je akcenat na mišićnoj kontrakciji. Postoje tri tipa mišićnog otkaza: koncentricni (podizanje tereta), ekscentricni (spustanje tereta) i statički (držanje, izometrijska kontrakcija).

Kada više ne mozete podici tezinu, pomozite se drugom rukom, ili partner neka vam pomogne da podignete tezinu, kontrolisano je spustite i tako 2-3 ponavljanja. Povecajte tezinu na narednom

treningu onda kada uradite 8 ponavljanja.

A1(biceps): rack lock-outs pregibanja

A2(triceps): lezeci potisak sa cela bučicama

B1(biceps): sedece prgibanje sa bučicama, dlanovi okrenuti jedan prema drugom(hammer curls)

B2(triceps): potisak s cela na kontra kosoj klupi sa E-Z sipkom

NEDELJE 10-12 (metod 5/4/3/2/1, pauza 2')

Ovaj metod ce vas nauciti da ispoljite svoj pravi 1RM. Pocnite sa tezinom koju mozete podici najvise 5 puta(5RM), u sledecoj seriji povecate kilazu za 2-3% i uradicete jedno ponavljanje manje, tako sve dok ne dodjete do 1RM.

A1(triceps): kontra kosi bench uski hvat (tempo 321)

A2(biceps): jednorucno pregibanje bučicom na skotovoj klupi (tempo 601)

B1(triceps): potisak sa cela na kosoj klupi (tempo 311)

B2(biceps): stojeci pregib kontra hvat (tempo 321)

Charles Poliquin

NAPOMENA

Ovo je primer, programa, vezbe ne moraju biti iste, radite one koje ste u mogucnosti da izvedete i koje vam odgovaraju. Vodite racuna o tome da menjate uglove rada misica, kao i hvatove, menajte vezbe, za bolji efekat, jer se na taj nacin izbegava adaptacija misica na odredjen pokret.

TEMPO - tempo izvodjenja vezbe je izrazen u odnosu ekscentricna kontrakcija-maksimalno opruzanje-koncentricna kontrakcija misica. To znaci ako je "tempo 301", spustamo teret tri puta sporije od onog vremena koje podizemo, ne zadržavamo u potpunoj ekstenziji i podizemo. Npr . 3" spustamo, 0" zadržavamo, 1" podizemo.

Ovaj trening treba raditi na 5-7 dana. izmedju radite ostale grupe misica, sa srednjim kilazama u 6-10 ponavljanja.

Cvrst stomak - Trbusnjaci

Da li želite ravan stomak? Ja ne poznajem osobu koja ne želi!

Ljudi troše milione, ako ne i milijarde evra svake godine u potrazi za ravnim stomakom. Trenutno postoji preko 200 razlicitih naprava za vežbanje, sa vrlo zvucnim nazivima, koje obećavaju trbušnjake kao stena za manje od 8 minuta dnevno.

Covek bi pomislio da uz postojanje svih tih zadivljujucih proizvoda vecina ljudi šeta unaokolo pokazujuci lep i vitak središnji deo tela, kakav su oduvek želeli. Nažalost to nije slucaj! Vecina, ako ne i svi ovi proizvodi kompletno, ucinice malo ili nimalo da izravnavaju vaš stomak, i to zbog toga što oni ne mogu da eliminišu sloja sala, koje prekriva vaše trbušnjake.

Kako biste bili uspešni u stanjivanju struka, morate posedovati osnovno razumevanje o tome kako trbušni mišici funkcionišu i kako vaše telo sagoreva masnoce. Prva stvar koja treba da se razume je razlika izmedu mišica i masnoca. Masnoce predstavljaju višak unetih kalorija putem hrane, koje organizam cuva nataložene preko mišicnog tkiva. Mišici, sa druge strane, se sastoje iz vlakana, koja se kontrahuju kako bi proizvela pokret. Masnoca ne može da se pretvori u mišic, a takode ni mišic ne može da se pretvori u mast! Medutim, ono što se vecini dešava je da izgube mišicnu masu, a da natalože masnoce.

Tako da ukoliko je vaš cilj to suzite struk i imate lep i ravan stomak, prva stvar koju morate da uradite

je da smanjite, odnosno da eliminišete u potpunosti slojeve masnoce koji skrivaju vaše trbušnjake. Svi mi imamo ravan stomak; jedini je problem što je nekima prekriven viškom masnoća.

Najefikasniji način da izravnate stomak je kombinacija treninga sa opterećenjem (sa fokusiranjem na središnji deo tela), kardiovaskularno vežbanje (kratki, naporni treninzi) i stabilizacija šećera u krvi (čuva vas od dodavanja novih slojeva masnoce i olakšava vašem telu da postojecu masnoci koristi kao gorivo).

Ono što takode treba da spomenem je da, ravan stomak ne samo da izgleda dobro, već i sprečava mišićnu neuravnoteženost između kukova i stomaka što u više od 80% slučajeva prouzrokuje bolove u donjem delu leđa! Zato zapamtite, jaki trbušnjaci znaju i snažna i zdrava leđa!

1. Morate da radite neku vrstu progresivnog treninga sa opterećenjem

Osnovna funkcija mišića abdomena je da savijaju vaš torzo napred. Ali takode postoje mišići središnjeg dela, koji savijaju torzo u stranu i mišići koji ga rotiraju. Često vidamo ljude koji rade stotine trbušnjaka na svojim spravama iz tele šopa, međutim ako želite zaista efikasno da ojacate stomacne mišiće u svoj program vežbanja treba da uvrstite sledeće tipove vežbi:

- 1-2 vežbe sa savijanjem trupa unapred (obrnuti trbušnjak, podizanje kolena, klasičan trbušnjak, itd.)
- 1-2 vežbe sa savijanjem trupa u stranu (bocni pregibi, bocni trbušnjaci, itd.)
- 1-2 vežbe sa rotacijom (rotacija trupa, stojeće okretanje trupa, itd.)

Izaberite najmanje 1-2 vežbe koje pogodaju donje trbušnjake, 1-2 za oblikuse (bocne trbušnjake) i 1-2 za gornje trbušne mišiće. Postoji jako mnogo raznolikih vežbi, od kojih neke možete pronaći i na našem sajtu, a spomenutu samo neke za koje mislim da su bolje od drugih.

Super vežbe za zategnute trbušnjake:

- obrnuti trbušnjak
- podizanje nogu iz upora ili visa
- spuštanje nogu
- bocni pregibi
- klasičan trbušnjak
- trbušnjaci na lopti

I opet ponavljam, zaista postoji mogućnost izbora, ali vodite računa da ih trenirate u pravilnoj formi i progresivno povećavajući opterećenje, odnosno broj ponavljanja. Trbušnjaci su mišići kao i bilo koji drugi i treba ih stoga trenirati najviše tri puta nedeljno.

2. Koristite kratak i intenzivan kardio trening kako biste ubrzali metabolizam

Kardio trening je važan, jer vam on, ukoliko se radi pravilno, može ubrzati metabolizam i u narednih 4-24 casa nakon treninga! To znači da je manja verovatnoća da ćete višak kalorija uskladištiti kao telesnu masnoci, već će one pre biti iskorišćene od strane vašeg ubrzanog metabolizma. A pored toga, verovatno ćete skinuti i nešto od postojećih masnih naslaga.

Sledeći primer intervalnog treninga možete da sledite prilikom bilo koje aerobne aktivnosti (šetanje, vožnja bicikla, plivanje, penjanje uz stepenice, itd.).

Zagrejte se laganim tempom u trajanju od 2-5 minuta. Izvodite 30 sekundi izabranu aktivnost skoro maksimalnim tempom, a zatim umereno 1 minut (vreme oporavka i hvatanja daha). Ovaj proces je jedan interval, koji ćete ponavljati 6-10 puta. Trening završite hladenjem laganim tempom 2-5 minuta.

3. Stabilan šećer u krvi je ključ uspeha

Najvažnije, morate stabilizovati šećer u krvi!!! Ovo je najvažniji faktor u topljenju suvišnih masnih naslaga, kao i u održavanju vitke linije. Da biste stabilizovali vrednosti šećera u krvi morate hraniti vaše telo često, najbolje na svaka 2 do 3 sata. Ključ uspeha leži u tome da vašem telu obezbedite samo ono što mu je u datom trenutku potrebno. Vaše telo sagoreva kalorije 24 časa dnevno, i zato zaista nema razloga da ga hranite samo jednom ili dva puta dnevno. Dajte vašem telu gorivo koje mu je potrebno: povrće, voće, koštunjavo voće, integralno pecivo i nemasne izvore proteina (piletina, riba, nemasna teletina, jaja, itd.)

Mnogi ljudi su previše zaokupljeni masnoscama sadržanim u hrani, ili koliko je masnoca dobar izbor. Kalorije su kalorije i uopšte nije važno odakle potiču. Ukoliko ih unosite previše... gde završavaju? Da, pogodili ste... nagomilane oko struka, kao telesne masti.

Da ne bude zabune, ja ne kažem da nije važno šta jedete, već naprotiv, međutim to nije osnovno i najvažnije kada je u pitanju gubitak telesne masnoće. Pokušajte da pravite zdrave i pametne izbore, kada god je to moguće, ali nemojte se osećati toliko krivim ako s vremena na vreme svratite do Meka ili pojedete parce torte, jer ne mora da znači da će se to odmah nataložiti i pretvoriti u mast.

4. Potražite pomoć profesionalaca

Nažalost, većina ljudi ne poseduje dovoljna znanja o ljudskom telu, ishrani, ili efektivnim načinima vežbanja, da bi postigli svoje zdravstvene i fitnes ciljeve. Postavite sebi jedno pitanje: "Da li sam zadovoljan svojim trenutnim stanjem ili napretkom?" Ukoliko niste, treba da razmotrite mogućnost dobijanja stručne pomoći od strane kvalifikovanih fitnes profesionalaca. Nemojte se uzdati isključivo u informacije, koje dobijate iz magazina, ili lokalnog fitnes kluba. Kvalifikovani fitnes profesionalci vam mogu pomoći u postizanju vaših ciljeva, za mnogo manje vremena nego što mislite.

Ukoliko ste ozbiljni u vezi vašeg zdravlja i fitnes ciljeva, i ukoliko ste spremni za ravan stomak, preporučujem vam da počnete sa primenom 4 strategije navedene u članku. Ove 4 strategije vam mogu pomoći da kontrolišete metabolizam i sagorevate suvišnu telesnu masnocu, kao i da se osećate i izgledate sjajno!

Prilagodite trening program sopstvenom telu

Upoznajte sebe

Tema većine razgovora u teretani svodi se na to koji je trening sistem najbolji. Jedni veruju da je tri dana nedeljno dovoljno, drugi su za vežbanje jedne grupe mišića dnevno, treći imaju komplikovane podele, četvrti koriste instinktivni trening... I svi se oni kunu da su napredovali baš s tim sistemom. Ali kada vi pokušate napretka nema. Da li lažu, koriste anaboličke ili je u pitanju nešto treće? Verovatno nešto treće. A razlog je jednostavan. Telo svakog od nas je prilično različito i drugačije reaguje na trening.

Šampion Roni Koleman, na primer, celog života na treninzima koristi opšte vežbe, velike težine i mali broj ponavljanja. I tvrdi da na taj način uspeva i da izreže mišiće, a ne samo da ih napumpa. Kevin Levrone, s druge strane, ima drugu teoriju: on svoju masu postiže manjim težinama i velikim brojem ponavljanja, što je prilično neuobičajeno. Međutim, svačije telo ima svoje karakteristike, a trening programi koje nalazite po raznim časopisima, ako radite kako bi trebalo, ne bi smeli da budu "sveto pismo". Oni su tu samo da vam pomognu da ne lutate od jednog do drugog i da shvatite koji trening vam odgovara. Upoznajte svoje telo i trening prilagodite sami sebi.

To možete učiniti i na drugi način, a ne samo različitim brojem ponavljanja. Ukoliko vam neki deo tela zaostaje možete tu grupu da radite na prvom nedeljnom treningu ili da svaki dan radite, na početku treninga, po jednu vežbu za tu grupu mišića.

Petar Čelik savetuje

Svi ljudi imaju u sebi kreativno – stvaralacku crtu, ali je ona najizraženija kod onih osoba, koje poseduju dobru dozu samo motivacije. Međutim, za sve «buduce uspešne» zajednicko je to što su u stanju da se posvete poslu u kome žele da uspeju. Drugim recima, oni imaju takvu osobinu, koja bi se mogla nazvati potencijal koncentracije misli. Obicnim recnikom iskazano, to je u stvari, sposobnost određenih ljudi da se udube u problematiku, kojom se bave i da iskoriste svaku šansu, koja postoji, a koja bi ih približila ostvarenju njihovih želja. Naravno, svakom ambicioznom bilderu mora biti jasno da je za postizanje uspeha, na bilo kom nivou, potrebno vreme. Što je veci protok vremena, to su veće šanse za realizaciju uspeha. Potrebno je znati da se na brzinu ne može postići ništa vredno poštovanja. I dok cekate, puštajući da vreme radi u vašu korist, uživajte u predstojećem uspehu. Budite raspoloženi i veseli! Ne dozvolite sebi da vas obuzme nervoza, jer svako onaj ko nešto radi u grcu i «pod moranjem», taj postiže niže rezultate. I druga negativna osećanja, kao strah, zavist i bes, takode umanjuju šanse.

Sto se tice toga da sam imao ideje i viziju o pravljenju karijere, istina je. To se uvek desi u jednom određenom trenutku, kada ti se «prikaže put», koji treba da slediš. Tog trenutka «saznaš» da možeš nešto postići. Posle se samo dovoljno dugo držiš te ideje i ona te vodi do uspeha. Svo vreme mene je intimno ispunjavalo saznanje da radim ono što je za mene samoga veoma bitno, tj. ono što volim” „Danas sam više sklon tome da svoj način rada u teretani nazivan oblikovanjem tela, a ne više bavljnjem bodi bildingom. Zašto? Jednostavno zato, jer je bodi bilding u meduvremenu postao sinonim za što veci razvoj mišica. Iz tog razloga se danas smatra da je uspešan onaj bodi bilder, koji ima izrazito veliku mišicnu masu, te se stoga doticni smatra posebno dobro građenim. Ja tako ne mislim! Za razliku od tela bildera takmicara, lepo oblikovano telo je privlacno i onda, kada nema isuviše masivnu muskulaturu. Ono što je lepo, lepo je uvek, pa nije potrebno da bude predimenzionirano da bi se lepota primetila. Dakle, razlika između bildovanja i oblikovanja tela je velika. A, ako se orijentišemo naspram klasicnih kanona lepote, dobićemo potvrđenje u cinjenici da je uvek lepše izduženo telo od zdepastog i previše nabijenog. To jednako važi i za muško, kao i za žensko telo. Opravdanje za odstupanja telesnog izgleda bildera od kanona klasicne lepote se u bodi bildingu obrazlaže tako, jer se tu radi o takmicarskom sportu. Po meni je to samo izgovor za to što su u IFBB federaciji godinama menjali kriterijume ocenjivanja. Setimo se Frenka Zena, koji je bio Mister Olimpije 1977, 1978 i 1979. godine i koji je izgledao kao maneken naspram današnjih šampiona. Svejedno je on onakav, kakvog smo ga zapamtili, od današnjih pobednika sa Olimpije, ne samo bio lepše građen, nego je njegovo telo sadržavalo mnogo vecu dozu perfekcija. Takva jedna pojava je mene mogla mnogo više da inspiriše, nego recimo danas, pojava Roni Kolemmana. Pogotovo, ako se zna, koliko se nekada doping manje primenjivao, nego što je to slucaj danas.”

“Tek sada se može sagledati koliko magarecu uslugu su Amerikanci ucinili bodi bildingu u zadnjih par decenija prošlog veka. To se najbolje može videti, ako bismo bodi bilding od pre dvadeset i pet godina uporedili sa današnjim. Napravimo li takvo poredenje, zapazicemo da je ondašnji bodi bilding slican današnjem fitnessu ili bodi-fitnessu, a da je manje slican onome što se podrazumeva pod sadašnjim pojmom «body building». Zašto je to tako? Jednostavno zato, što su u meduvremenu od bodi bildinga napravili ekstremni sport. Takav sport je postao odbojan za široke mase, jer se niko više ne može poistovetiti sa: Roni Kolemanom, Džej Katlerom, Markusom Rulom, Fleks Vilerom i njima slicnima. Sa nekadašnjim šampionom, Frenkom Zenom, mogli su se poistovetiti i intelektualni tipovi, kao i oni, koji nikada nisu procitali nijednu knjigu. Svaka mama je mogla krajem sedamdesetih i pocetkom osamdesetih godina da poželi sina poput Zena, gotovo svaka devojkica je mogla da zamisli takvim svog ljubavnika, ali danas nijedna majka ne bi želela da njen sin bude kopija Kolemmana, a ni jedna normalna žena ne bi poželela u krevetu tog «monstruma» teškog skoro 150 kg, koliko on ima tokom godine. A, ako ne postoji odgovarajuća identifikacija, određeni sport jednostavno prestaje da bude popularan. Osim toga, nekadašnji bodi bilding je bio alternativa savremenom coveku, koji je vežbanjem i pravilnom ishranom mogao da nadoknadi posledice modernog nacina života. A, zna se: ljudi se u modernom svetu premalo krecu, pogrešno se hrane, zakržljavaju. Bodi bilding je bio idealan sport za svakoga, ko je želeo da postane lepo građen i da ispravi posledice modernog nacina života. Današnji bodi bilding nije u stanju da predstavlja model pomocu kojeg bi ljudi nadoknadjivali posledice premale fizicke aktivnosti i pogrešne ishrane. On više nije u stanju cak ni da pruži motiv ili cilj za postizanje idealnog tela. Jer, tela današnjih šampiona u vrhunskom bodi bildingu u Americi,

posebno onom, profesionalnom, nisu nikakav orijentir niza koga, osim za relativno mali broj onih, koji su željni toga da se istaknu u profesionalnoj afirmaciji. Danas bi se pre moglo reci da telo onih, koji se bave fitnessom može biti model lepo gradene osobe, sigurno pre nego što to može da bude šampion, u onome, što se danas naziva: «body building». Zato mislim da je bodi bilding krenuo stranputicom, jer je IFBB federacija od njega definitivno napravila ekstremni sport. Zato sebe ne mogu sagledati u toj i takvoj varijanti, već bih pre rekao da se, kao i pre više decenija bavim «oblikovanjem svog tela», a ne «body building-om». To objašnjavam tako, što, ako pogledamo sve one (uslovno receno) «spodobne» na americkoj sceni, sticemo utisak da su to priglupi fizikalci, koji se pored ostalog takmice u tome, ko je spreman na veće rizike po zdravlje, ne bi li postao najrazvijeniji. Još, ako se uzme u obzir da se tu najčešće radi o momcima, koji nemaju neko poštovanje vredno obrazovanje ili ako su to oni koji, inace, verovatno nicemu ne bi uspjeli, osim u ekstremnom razvoju mišica, onda možda možemo govoriti i o psihološkom profilu tih osoba. Evo obrazloženja u vidu pitanja koje traži odgovor: kako neko, ko nema za to odgovarajuću školsku spremu i nije ni na neki drugi način dovoljno obrazovan za tako nešto, može da se bavi eksperimentisanjem sa upotrebom lekova na sebi, «na živo»? To samo govori o vrsti psihološke konstitucije tih ljudi, koji na svaki način hoće da se istaknu, pa makar za to cena bila isplacena i u njihovom zdravlju. A, šta može, inace da radi mali nezapažen čovek, koji nema priliku da se u necemu istakne, ako želi da postane poznat, da se njegovo ime i fotografije pojavljuju u medijima, osim što će da radi ono, što mnogi drugi inteligentni i nadareni ljudi ne žele da rade? Po meniju je to pokušaj da se vlastito zdravlje prodaje za (u većini slučajeva) mali novac i mrvicu slave. Sasvim je jasno: toliku mišićnu masu možeš postići samo uz ekstremne rizike po zdravlje. I nije toliko bitno što to znaju samo stručnjaci, već je bitno što to sada znaju već gotovo svi! Da se u opisanim slučajevima više NE radi o kulturi tela, odnosno da se to što bilderi – monstrumi rade, ne možeš tretirati kao negovanje i usavršavanje tela, jasno je ne samo radi toga što se za uspehe te vrste koristi po zdravlje opasna medikamentizacija, već je u pitanju i nešto drugo. Naime, svako onaj, ko je vrhunski bildere (koji se kao profesionalci takmice na Mr. Olimpiji), video u vansezoni, onda bi mu bilo jasno o kakvim se osobama radi i bio bi siguran da se njihovo bavljenje bodi bildingom nikako ne može posmatrati kao njihov pozitivan uticaj na sopstveno telo. Zašto? Jednostavno zato, što osim kada koriste hrpe lekova da bi uvećali mišićnu masu i kada koriste ogromne količine tiroidnih hormona da bi skinuli salo pred svoj profesionalni nastup, većina njih ima po 20 i više kilograma viška: VODE (od anaboličkih steroida) I SALA (od prežderavanja). Izgledaju kao prasci. Imaju stomake, neprestano su zadisani, samo žderu, znoje se i nisu sposobni niza kakav normalan posao osim što vežbaju i po ceo dan se samo sobom bave. Onaj ko to realno sagleda, taj više ne može biti oduševljen takvim načinom života i neće poželeti da i sam to radi i bude takav. To saznanje mora da ostavi loš utisak na svakog. Najvažnije i najtragičnije je saznanje što takav način života ostavlja posledice po zdravlje tih «zvezda». To govori i o tome, koliko su oni retko u formi i koliko retko imaju telesni izgled, koji bi se mogao opisati kao «privlačan». U kompletu sagledano, sve što ti momci rade je tortura za telo i za duh! Sveobuhvatno sagledano, to je aktivnost koja je suprotna od kultivisanja tela! Saznanje o tome da ti «supermeni» koriste toliko lekova opasnih po zdravlje, da ne žive normalno i da se čak u mnogim situacijama ne ponašaju normalno (njihovo asocijalno ponašanje je veoma često povezano sa njihovom agresivnošću, na primer) se širi iz godine u godinu. Logično je da se svi zapitaju: koliko «hazardera» ima koji prihvataju takva profesionalna pravila igre i takav način života kakav vode profesionalni bodi bilderi?

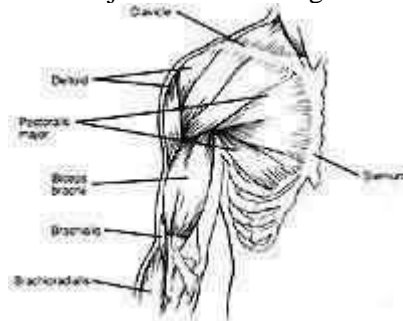
Svima onima, koji još uvek razmišljaju da li da se upuste u opisano nadmetanje, koje se zove vrhunski bodi bilding, preporučujem da se odluče za privlačniju, bezbedniju i zahvalniju varijantu, a to je bavljenje oblikovanjem tela - NA ZDRAV NAČIN! Ukoliko se odlucite za bavljenje oblikovanjem tela, a ne za americku varijantu bodi bildinga, onda nema potrebe da se upuštate ni u ekstremne rizike. Donesete li takvu odluku, moći ćete ostati sposobni da se, osim bavljenja oblikovanjem tela, bavite i ostalim lepim stvarima u životu, da imate profesionalni uspeh i izvan sporta, da imate porodicu i sreden intimni i privatni život. Takav život pored ostalog, podrazumeva i to da sadrži i različite kulturne sadržaje. Šta mislite koliko su u proseku knjiga u životu procitali americki bodi bilding - šampioni? U procentima ih ima veoma malo nacistanih i visokoobrazovanih. To su najčešće oni koji, ako i citaju knjige, onda su to one o upotrebi anabolika. Žalosno i bedno, jer ne može se ceo život svesti samo na to da budeš poput «bojlera» u ljudskom obliku. Svako onaj, ko ceo svoj život straci isključivo na spremanje brojnih obroka tokom dana i na žvakanje enormnih količina hrane, na gutanje doping sredstava i svakodnevno ubrizgavanje brojnih injekcija i na svakodnevne odlaske u teretanu,

taj ce kad tad shvatiti da je – gubitnik. Vecina njih ce imati i trajne posledice. Eto, zašto odvracam ljude od takvog bodi bildinga. Za mene je to falš-bodi bilding, jer pravi bodi bilding je onaj koji je bio primeren svakome, onaj koji je popularan, jer je prijemciv kao model i onaj, koji stvarno otklanja posledice modernog nacina života. Tu se po logici stvari ubraja i onaj model, koji podrazumeva po automatizmu da su šampioni lepo gradeni ljudi, a ne monstumi. Moj savet clanovima fitnes klubova i teretana i obožavaocima razvoja mišica je da iznadu vlastitu meru u tome, dokle treba da idu. Možda «u zemlji neslučenih mogućnosti» ljudi moraju to tako da rade, kako se vec radi «preko bare»? Možda se tamo ceni samo ekstremni rezultat? Medutim, i pored krize, na našim prostorima, covek još uvek može da stice visoko obrazovanje sa mnogo manje para nego što je to slucaj na Zapadu. Osim toga ovde može da se, eventualno, zapocne i neki mali biznis, koji je mnogo manje rizican nego nacin života profesionalnih bildera. To se može sagledati i iz cinjenice da po automatizmu u Americi, ni najboljim bilderima, njihovo bavljenje sportom ne obezbeduje ni penzijski staž, ni socijalno osiguranje. A, starost ce se svima dogoditi, ukoliko je docekaju... No, i do tada treba biti zdrav: mentalno i fizicki!”

Glavni misici koji deluju na ramena

"Nabacajte masu na vase grudi!"

Bench Pres



- # Legnite na ledja i uzmite teg sa drzacu, sa hvatom koji je 10-15 cm siri od ramena.
- # Polako spustite sipku do grudi, a onda je podignite na gore u maksimalnu poziciju.
- # Ne smete naglo gurati teg sa svojih grudi! Ne dopustite da se vasa zadnjica digne sa klupe!
- # Ako vam je problem da ne mozete da zadržite ledja ravna bez savijanja, podignite noge u vazduh.
- # Najvise pogadja region donjih grudi, ali se ipak stimulise i ceo predeo grudi-ramena.

Kontra-kosi potisak dvorucnim tegom



- # Suprotno od kosog potiska.
- # Pogadja donji spoljasnji deo grudi.
- # Neki bodibilderi kazu da ova vezba jace deluje na grudi nego obican ravni bench pres.
- # Namestite klupu izmedju 30 - 45 stepeni u zavisnosti od toga sta vam vise odgovara.

Kosi potisak dvorucnim tegom



Namestite klupu pod uglom od 25 - 30 stepeni ako je moguće.

Spustite sipku do centra grudi tačno ispod brade.

Uglavnom pogadja gornji deo grudi, kao i prednje deltoide i tricepse. Ako povećate ugao klupe, pritisak se pomera sa gornjeg dela grudi ka ramenima.

Ukrstanje sajli na kros masini



Uхватite rucke sa gornjih kotura.

Nagnite se napred sa jednom nogom ispred i polako spojite kablove tako da se rucke dodiruju.

Zadržite zategnutost na grudima!

Polako vratite kablove u početni položaj .

Potisak bučicama na benchu



Slično kao i vezba sa dvoručnim tegom , samo što se koriste dve bučice.

Spustite bučice sa strane grudi tako da su jedna od druge okrenute sa krajevima. Sacekajte u tom položaju, a onda podignite do maksimuma.

Bučice vam daju veći radijus kretanja za veće istezanje.

Razvijaju se veze između grudi i ramena kao i unutrašnji deo grudi.

Potisak bučicama na kosoj klupi



Kosa verzija ravnog potiska bućicama.

Polako spustite bućice, iduci do potpune ali kontrolisane zategnutosti na dnu.

Odlicna vezba za razvijanje gornjeg dela grudi!

Razvlacenje bućicama na kosoj klupi



Legnite na kosu klupu.

U svaku ruku uzmete bućicu i podignite ih na duzinu ruke iznad ramena sa dlanovima okrenutim prema unutra i sa ravnim rukama.

Koristeci polukruzni pokret, spustite bućice sa svake strane grudi.

Zadržite laktove blago savijene!

Pogadja unutrašnji deo grudi.

Ovu vezbu mozete raditi i na ravnoj klupi.

Pulover



Budite sigurni da vam stopala cvrsto stoje na zemlji.

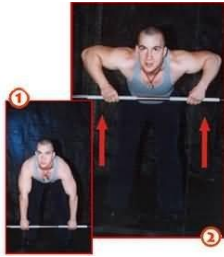
Držite bućicu iznad glave sa ispravljenim rukama.

Polako spustite bućicu unazad iza glave sve dok vam ruke ne budu paralelne sa podom.

Ovo mozete raditi i sa telom vertikalno postavljenim u odnosu na klupu.

Pogadja male misice grudi.

VESLANJE U PRETKLONU DVORUCNIM TEGOM



vrsta vezbe:	osnovna
osobine:	slozena
pokret:	privlacenje
misici sinergisti:	deltoid posterior, latissimus dorsi, rhomboids, trapezius (srednji i gornji), teres major, infraspinatus, teres minor, brachialis, brachioradialis, pectoralis major
misici stabilizatori:	biceps brachii, triceps brachii, erector spinae, biceps femoris, gluteus maximus
pocetni položaj:	Iz stojećeg stava nagnite napred gornji deo tela savijajući se u kukovima (i blago savijajući kolena). Nemojte savijati leđa. Dohvatite dvoručni teg - hvat odozgo, nesto sire od širine ramena.
izvodjenje vezbe:	Vucite ka struku ili donjem delu grudni savijajući laktove. Spustite u pocetni položaj i ponavljajte postupak.
ciljna misicna grupa:	misici centralnog dela leđa
napomene:	Alternativno, vezbu mozete raditi jednoručnim tegovima ili na smit masini - postupak je isti.

VUCENJE NA LAT-MASINI



vrsta vezbe:	osnovna
osobine:	slozena
pokret:	privlacenje
misici sinergisti:	deltoid posterior, trapezius (sredisnji i donji), serratus anterior, pectoralis major, pectoralis minor, biceps brachii, brachialis, brachioradialis, teres major, levator scapulae, infraspinatus
misici stabilizatori:	triceps
pocetni položaj:	Sedite na klupu lat-masine, uhvatite širokim hvatom sipku.
izvodjenje vezbe:	Vucite na dole ka grudima, zadržavajući vertikalni položaj gornjeg dela tela. Vratite u pocetni položaj i ponavljajte postupak.
ciljna misicna grupa:	latissimus dorsi
napomene:	Alternativno, mozete vuci sipku iza glave ka vratu i ramenima. Takođe, mozete koristiti obrnuti hvat (dlanovi ka licu) umesto klasičnog (dlanovi okrenuti napred).

VESLANJE U SEDECEM POLOZAJU



vrsta vezbe:	osnovna
osobine:	slozena
pokret:	privlacenje
misici sinergisti:	trapezius (srednji, donji), rhomboids, latissimus dorsi, teres major, deltoid posterior, infraspinatus, teres minor, brachialis, brachioradialis, pectoralis major, obliques
misici stabilizatori:	biceps femoris, gluteus maximus, erector spinae, biceps brachii, triceps brachii
pocetni položaj:	Sedite na klupu ispred sprave s kablovima (sajlama) s nogama podignutim ispred sebe na drzace klupe. Uzmite gornju ili donju drsku s kablovima obema rukama. Ispravite ledja i pustite da vam drska svojom tezinom istegne ruke i ramena unapred i blago povuce unapred gornji deo tela.
izvodjenje vezbe:	Vucite rukama unazad savijajuci laktove i ispravljajuci ledja. Ramena vucite unazad, a grudi gurajte napred tokom kontrakcije. Vratite se u pocetni položaj i ponavljajte postupak.
ciljna misicna grupa:	misici centralnog dela ledja
napomene:	Mozete savijati donji deo ledja unapred tokom izvodjenja vezbe - u tom slucaju misic erector spinae postaje misic sinergist. Takodje, mozete koristiti drsku s uskim ili sirokim hvatom.

MRTVO DIZANJE BEZ SAVIJANJA NOGU

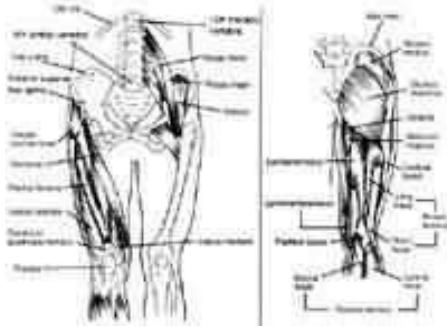


vrsta vezbe:	osnovna
osobine:	slozena
pokret:	privlacenje
misici sinergisti:	gluteus maximus, abductor magnus, quadriceps, soleus
misici stabilizatori:	biceps femoris, gastrocnemius, trapezius, levator scapulae, rhomboids, rectus abdominis, obliques
pocetni položaj:	Stanite ispred dvorucnog tega tako da vam stopala budu ispod sipke. Ukoliko postoji odgovarajuca platforma, popnite se na nju, a dvorucniteg stavite ispred nje. Blago savijte kolena, i bez daljeg savijanja nogu sagnite se (u kukovima) da dohvatite teg. Hvat odozgo, u sirini ramena ili malo sire. Alternativno, mozete koristiti kombinovani хват - jednom sakom odozgo, drugom odozdo. U tom slucaju pazite na ravnotezu pri podizanju tega.
izvodjenje vezbe:	Podizite se u stojeci položaj ispravljajuci kukove. Ukoliko je doslo do savijanja donjeg dela ledja tokom vezbe, ispravite ga u krajnjem položaju. Spustite teg u pocetni položaj savijajuci samo kukove. Podizite se u stojeci položaj ispravljajuci kukove. Ukoliko je doslo do savijanja donjeg dela ledja tokom vezbe, ispravite ga u krajnjem položaju. Spustite teg u pocetni položaj savijajuci samo kukove.
ciljna misicna grupa:	erector spinae
napomene:	Tokom vezbe, teg treba da ide sto blize uz telo kako bi se bolje iskoristio leverdz. Donji deo ledja sme se savijati samo malo, pri krajnjem donjem položaju. Neki autori smatraju da je zbog ovakvog savijanja ledja ova vezba potencijalno opasna i da je treba vrlo pazljivo raditi ili cak izbegavati. Vezba se na isti nacin moze raditi na smit-masini.

Kvadricepsi

Glavni misici koji deluju na kukove i kolena

"Stvorite velike noge!"



Cucnjevi



Cucnjevi su jednostavno najbolji bodibilderski pokreti.

Posebno su dobri za donji deo tela, narocito za kvadricepse, zadnjicu, donji deo ledja i zadnju lozu . Cucnjevi su i jako anabolisni jer intenzivno pogadjaju ceo kardiovaskularni sistem. Oni poboljsavaju i vas metabolizam.

Stanite ispod sipke tako da vam ona bude na ramenima, a glava ispred sipke.

Uхватite sipku blizu ploca da bi lakse uspostavili ravnotezu.

Nakon sto se ispravite i podignete tezinu sa drzaca, udaljite se odatle 30-60 cm.

Sa stopalima malo sirim od ramena i sa prstima koji formiraju siri ugao, zategnite ledja da bi odrzali telo uspravnim.

Fokusirajte oci u jednu tacku u visini glave da bi mogli da drzite glavu uspravno dok radite ponavljanja.

Odrzavajte telo sto je moguće vise pravo.

Polako savijte noge i spustite telo tako da vasa kolena idu unapred prema prstima.

Potpuna pozicija u cucnju je dosegnuta onda kada vam je gornji deo nogu paralelan sa podom.

Bez naglog trzaja, polako gurajte u pocetni polozej.

Zapamtite da drzite glavu uspravno i telo sto je moguće vise pravo. Ne dopustite da vam se gornji deo tela nagne ka napred jer cete tako iscasiti donji deo ledja.

Da bi olaksali ravnotezu, mozete postaviti dasku dimenzija 5 X 10 cm ispod vasih peta. Zbog udobnosti, mnogi bodibilderi koriste podmetac oko sipke. Takodje, da bi pojacali donji deo ledja i sprecili povrede trbusnjaka i ledja, neki bodibilderi nose cvrsto stegnuti kais za dizanje.

Mrtvo dizanje



- # Ovo je jedna od najboljih vezbi za izgradnju odlicnih ledjnih misica i za celokupnu telesnu snagu.
- # Pritisak narocito pogadja kicmu, zadnjicu, kvadricepse, podlakticu i trapeze. Nakon toga pogadja i ledja i [zadnju lozu](#).
- # Namestite dvorucni teg sa velikom tezinom tako da lezi na podu.
- # Neka vam hvat bude u sirini ramena, prsti na nozi da budu usmereni pravo napred, a golenice da dodiruju sipku. Stopala treba da budu u sirini ramena.
- # Zadržite ruke prave, izravnajte ledja i nagnite kukove tako da zauzmete pravilan polozej za vucenje u kome su vasa ramena iznad nivoa kukova, a kukovi su iznad nivoa kolena.
- # Ispravite noge i ispruzite telo da bi podigli teg sa poda do gornjeg dela butina.
- # Treba da stojite uspravno sa tegom preko gornjeg dela butina i ispruzenim rukama.
- # Polako vratite teg na pod istim putem u suprotnom smeru.
- # Za velike tezina treba da nosite kais za dizanje. Mozete pojacati vase hvatanje sipke sa trakama za dizanje. Mozete sipku hvatati i na obrnuti nacin (tako da jedan dlan gleda u jednom smeru, a drugi u drugom). Ili mozete koristiti par teskih bucica.

Hek cucnjevi



- # Nakon sto vam se razvije predeo butina , hek cucnjevi mogu dodati sirinu butinama.
- # Ove cucnjeve radite dok su vam ledja naslonjena na kosoj podlozi sa tezinama stavljenim na vrh ili sa strane.
- # Ispravite noge do pocetnog polozej. Polako spustite tezinu tako da vase noge cine pravi ugao. Na trenutak budite u tom polozej pa onda polako gurajte tezinu natrag u pocetni polozej.

Nozna ekstenzija



Ova vezba skoro potpuno izolira kvadricepse.

Moze se koristiti mnogo razlicitih masina, ali su pocetni i krajnji polozej uvek isti bez obzira koju masinu koristili.

Postavite stopala ispod cilindricne rampe i naslonite se na zadnji deo masine. Uhvatite se za strane sedista ili za rucke.

Polako ispravite noge dok ne dostignete vrh kontrakcije. Onda polako vratite noge u pocetni polozej.

Budite sigurni da potpuno ispravljate noge i radite to polako da bi dobili najvise iz ove vezbe.

Vezba se moze raditi i sa samo jednom nogom naizmenicno da bi jos intenzivnije pogadjali misice.

Nozni potisak



Cucanj je sigurno najbolja vezba za noge. Medjutim, nozni potisak se nalazi na vrlo bliskom drugom mestu.

Vecina masina zahteva od vas da legnete na ledja i da gurate tezinu iznad vase glave.

To moze biti opasno zbog velikog pritiska koji vam se javlja u glavi. (Ako imate visok krvni pritisak, itd. izbegavajte ovu vezbu). Mnoge masine su podesene pod uglom od 45 stepeni da bi smanjile ovaj problem...ako je moguće koristite ove masine.

Prednosti koje nozni potisak ima nadobicnim cucnjevima su:

1. Bolja izolacija
2. Mozete staviti na masinu vise ploca bez straha da cete izgubiti ravnotezu ili da ce vam teжина iskliznuti
3. Manji pritisak je na ledjima, zadnjici i kolenima.

Iskorak bucicama



Ova vezba se smatra za vrlo "kondicioni" pokret.

Ako se radi pravilno, ova vezba je vrlo jak izgradjivac kvadricepsa. Takodje snazno izgradjuje i zadnju lozu. Tako da ova vezba izgradjuje ceo gornji deo nogu vise nego nozna ekstenzija ili nozni potisak.

Drzite bucice sa strane tela, napravite veliki korak unapred sa jednom nogom, odrzavajući težiste na prednjoj nozi.

Pokusajte da odrzite zadnju nogu sto je moguće vise pravu tokom vezbanja.

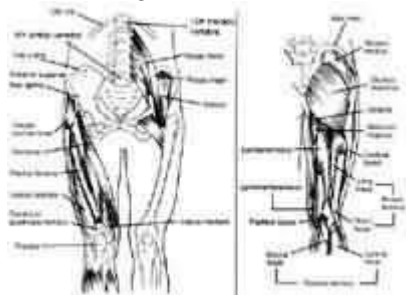
Podignite se nazad, spojite noge i iskoraknite sa drugom nogom.

Vezbu mozete raditi i tako sto cete drzati dvorucni teg iza glave.

Zadnja loza

Glavni misici koji deluju na kukove

"Stvorite ogromnu lozu!"



Nozni pregib

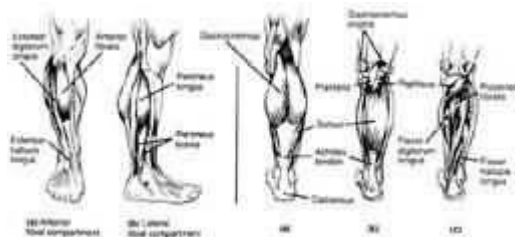


- # Ova vezba kompletno izolira zadnju lozu.
- # Legnite sa licem na dole i sa kolenima na kraju podloge i sa petama savijenim oko cilindricne rampe.
- # Sa ispruzenim nogama, uhvatite krajeve klupe ili rucke i iskoristite snagu zadnje loze da bi polako savili noge.
- # Pomerite stopala u polukruznom luku napred i nazad sto je moguće dalje.
- # Odrzavajte telo pritisnuto uz klupu. Ne podizite kukove.
- # Izbegavajte delimican nozni pregib.
- # Da bi intenzivirali vezbu, mozete je raditi naizmenicno sa jednom nogom.
- # Postoji i stojeca varijanta ove vezbe.

Listovi

Glavni misici koji deluju na zglob i stopalo

"Stvorite velike listove!"



Sedece podizanje na prste

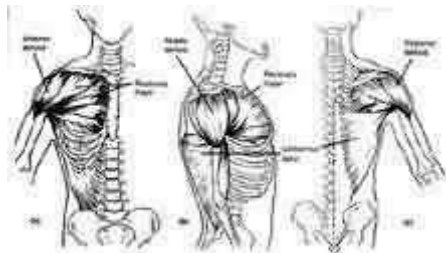


- # Eksperimentisite sa sirinom stopala na podlozi za stopala, kao i sa uglovima prstiju dok radite vezbu.
- # Zadrzite gornji polozej sekundu-dve, onda polako vratite u polozej u kome su vasi listovi potpuno ispruzeni.
- # Vezba se moze raditi tako sto se stavi dvorucni teg na kolena dok se sedi.

Deltoideus

Glavni misici koji deluju na ramena

"Postanite toliko široki da se morate okrenuti postrance da bi prosli kroz vrata!"



Potisak dvorucnim tegom ispred vrata



- # Noge treba da budu razdvojene na sirinu ramena .
- # Podignite sipku direktno na gore.
- # Ne savijajte ledja za vreme dizanja.
- # Na blokirajte laktove kada je dizanje za vrhuncu.
- # Izdahnite pri dizanju.
- # Vase ruke traba da budu 10 - 15 cm sire od ramena.
- # Vezba se moze raditi i ispred i iza vrata.

Podizanje dvorucnog tega od butina do brade



- # Koristite uski ili široki hvat.
- # Podignite sipku do brade.
- # Laktovi moraju biti vislji od sipke.
- # Izdahnite pri dizanju.
- # Uski hvat vise deluje na trapeze, široki hvat prebacuje pritisak na lateralne deltoide.

Lateralno podizanje bucica u stranu



- # Moze se raditi stojeci i sedeci.
- # Sa malo razmaknutim laktovima, podignite dve bucice u stranu od tela. Dok ih podizete, postepeno rotirajte zglobove tako da mali prst bude najvisi. Kao da sipate vodu iz bokala.
- # Sa ovom vezbom se sire lateralni deltoidi!

Prednje lateralno podizanje bucica



- # Isto kao i podizanje u stranu osim sto bucice podizete ispred vas.
- # Ova vezba najvise pogadja prednje deltoide .
- # Ovo mozete raditi i sa dvorucnim tegom ili naizmenicno sa jednom rukom.

Potisak buvicama iznad glave



- # Drzite dve bucice u visini glave.
- # Polako ih podizite i spustajte tako da krajevi bucica gledaju jedan na drugi.
- # Neka vam prijatelj doda bucice u pocetnu poziciju za prvo ponavljanje .
- # Odlicna vezba za deltoide!

Arnoldov potisak

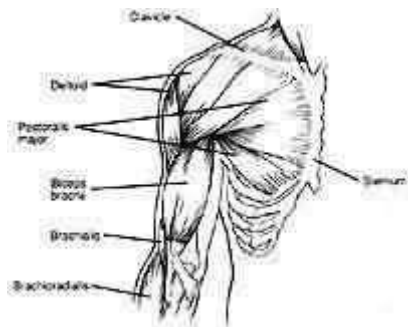


- # Izmislio Arnold Schwarzenegger!
- # Isto kao potisak iznad glave osim sto su vam na pocetku dlanovi okrenuti prema glavi. Dok podizete polako rotirajte ruke tako da se bucice na vrhu dodiruju sa krajevima.

Skoro svaka vezba za ledja i grudi takodje pogadja i ramena. Vezbajte na njima sa nekoliko brzih i teskih serija, ali pazite da ih ne preforsirate! Povrede su vrlo ceste u ovom podrucju.

Biceps

Glavni mišici koji deluju na lakat i podlakticu
"Izgradite bicepse iznad svih ocekivanja!"



Stojeći dvoručni biceps pregib



Sipku uhvatite odozdo i podignite u visinu ramena.

- * Izbegavajte savijanje tela da bi vam bilo lakše da podignete težinu... to je varanje.
- * Pritisnite gornji deo ruke sa strane tela i zadržite ih u toj poziciji kroz ceo set.
- * Koristite snagu bicepsa za dizanje težine u polukružnom luku do brade.
- * Snažno stegnite biceps u krajnjoj poziciji, onda polako spustite sipku do bedara.
- * Eksperimentišite sa različitim širinama hvata ruku kako bi pogadali različite delove biceps mišića. Takođe ovo možete raditi i klececi.

Stojeći pregib bučicama



- * Kao i dvoručni biceps pregib, ova vežba intenzivno pogada biceps, a nešto manje podlakticu.
- * Hvatanje odozdo je osnovni metod hvatanja za bučice, ali kao varijaciju i da bi malo više pogodili podlaktice možete koristiti i hvatanje odozgo.
- * Pritisnite gornji deo ruke sa strane tela i zadržite ih u toj poziciji kroz ceo set.
- * Koristite snagu bicepsa za dizanje težine u polukružnom luku do brade.
- * Kada bučice budu na pola puta, rotirajte zglobove tako da vaši dlanovi gledaju na gore tokom druge polovine vežbe.
- * Snažno stegnite biceps u krajnjoj poziciji, onda polako spustite bučice do bedara.

* Da bi intenzivirali rad na bicepsu, vežba se može raditi i sedeci.

* Možete i naizmenicno dizati bučice, znaci da jednu dižete dok se druga spusta.

Hamerov pregib



- * Hamerov pregib pogada bicepse neverovatno intenzivno.
- * Pritisnite gornji deo ruke sa strane tela i zadržite ih u toj poziciji kroz ceo set.
- * Koristite snagu bicepsa za dizanje težine simultano nagore i prema napred u polukružnom luku do ramena.
- * Snažno stegnite biceps u krajnjoj poziciji, onda polako spustite bučice do bedara.
- * Da bi intenzivirali rad na bicepsu, vežba se može raditi i sedeci.
- * Ako sedite, hamerov pregib možete raditi i naizmenicno.

Koncentracioni pregib

* Koristite ga profesionalni bilderi da bi dodali visinu na vrh bicepsa.

* Sednite sa stopalima 10-15 cm sirim od ramena.

* Uzmite bučicu rukom, naslonite zadnji triceps na unutrašnji deo butina blizu kolena.

* Koristite snagu bicepsa za dizanje težine u polukružnom luku do brade.

* Vaša ruka bi trebala da bude potpuno prava sa težinom u njoj. Vaša druga ruka može odmarati na



drugom kolenu, a može i pritiskati triceps na ruci sa kojom radite.

* Sa dlanovima okrenutim napred, lagano stisnite biceps da bi podigli težinu do ramena.

* Stegnite biceps najjače što možete u najvišem vrhu kontrakcije, onda lagano spustite težinu istim putem u početnu poziciju.

* Osnovni ključ ove vežbe je mentalna koncentracija. Ostanite koncentrisani dok radite na bicepsima!

Dvoručni pregib na skot klupi



* Ovo je odlični izradivač mase za bicepse, naročito dodaje masu donjem bicepsu blizu lakta.

* Nagnite se preko skot klupe sa paralelnim rukama.

* Uzmite sipku ili neka vam je prijatelj stavi u ruke sa dlanovima okrenutim na gore.

* Gornji kraj klupe bi trebalo da dolazi do vaših pazuha.

* Koristite snagu bicepsa za lagano dizanje težine do nivoa ramena.

* Nakon što stignete do vrha, polako vratite težinu u početnu poziciju.

* Ni slučajno nemojte naglo vratiti težinu u donji položaj, jer ćete tako brzo povrediti mišice. Samo polako spustite težinu.

* Ovu vežbu možete raditi i sa bučicama; istovremeno sa obe ruke razmaknute malo više nego što je širina između laktova, ili vežbanje samo sa jednom rukom. Možete ovo raditi i sa dlanovima okrenutim na dole kako bi više pogodili podlaktice.

Pregib sajlama na donjem koturu lat masine



* Bodibilderi koriste ovu vežbu da bi izolovali biceps.

* Uхватite rucke sa svake strane i stanite sa dlanovima okrenutim na gore.

* Koristite snagu bicepsa za lagano dizanje težine ka ramenima, dok istovremeno održavate laktove na istom mestu.

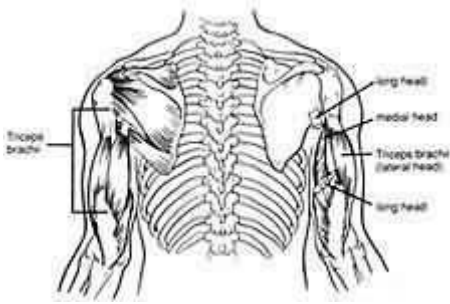
* Na krajnjoj poziciji, savijte bicepse da bi dodali više energije.

* Polako vratite težinu istim putem do početne pozicije.

Triceps

Glavni misici koji deluju na lakat i podlakticu

"Brzo napravite velike tricepse!"



Benc pres uski hvat



- * Vezba narocito pogadja untrasnji deo grudi, prednje-srednje deltoide i naravno tricepse.
 - * Sto je uzi hvat, vise pogadjate tricepse, a manje grudi i deltoide.
 - * Hvat treba biti takav da su vasi kaziprsti udaljeni 13-20 cm.
 - * Neka vam prijatelj pomogne da podignete tezinu sa drzaca tako da su vam ruke iznad grudi.
 - * Budite sigurni da vam gornji deo ruke ide vrlo blizu uz telo.
 - * Dok polako savijate ruke, spustite tezinu do grudi.
- * Bez naglog trzaja, polako gurajte tezinu natrag u pocetni položaj.
 - * Vezba se takodje moze raditi i na kosoj i kontra-kosoj klupi.
 - * Pokusajte da menjate sirinu hvata da bi videli kako se razlicito pogadjaju grudi, deltoidi i tricepsi.

Triceps podizanje na paralelnom razboju



- # Ovo se obicno smatra kao vezba za grudi, posto uglavnom pogadja grudi, prednje deltoide i tricepse, ali posto se telo podize i spusta uspravno, ovo je jedan od najboljih pokreta za tricepse.
 - # Uхватite se za sipke na razboju tako da su dlanovi okrenuti ka vama, ruke ispruzene, noge savijene, a stopala ukrstena.
 - # Odrzavajte telo potpuno uspravno tokom pokreta.
 - # Savijajuci ruke, spustite telo sto je moguće nize.
 - # Bez naglih trzaja, polako podizite telo u pocetni položaj.
- # Kada postanete dovoljno jaki da koristite i dodatnu tezinu, mozete obesiti bucicu ili neku drugu tezinu izpod vas na uzetu ili kaisu.

Triceps ekstenzija na lat masini



- # Ova vezba pogadja celu triceps misicnu grupu, a posebno spoljasnje i sredisnje glave.
- # Uхватite sipku odozgo tako da su vam kaziprsti udaljeni 7-13 cm.
- # Stopala trebaju biti u sirini ramena i 25-30 cm unazad od sipke.
- # Potpuno savijte ruke, pritisnite gonji deo ruke uz telo, i tu bi trebalo da ostane tokom cele serije.
- # Naginjuci se lagano napred, pokrenite podlaktice nadole, polako ispravljajuci vase ruke.
- # Zadržite malo ruke ravno, dok opustate tricepse.
- # Polako vratite sipku u pocetni položaj .
- # Vezbu mozete raditi i sa hvatom odozdo i sa razlicitim sirinama hvata.

Lezeci potisak sa cela dvorucnim tegom

- # Ova vezba izolirano pogadja tricepse, narocito srednje i spoljasnje glave.
- # Uzmite teg odozgo sa uskim hvatom na njegovoj sredini, legnite na ledja na klupu.
- # Držite stopala sa strane klupe da bi obezbedili ravnotezu.
- # Ispruzite ruke iznad glave.



- # Zadržite gornji deo ruke u tom položaju i ne pomerajte ga, samo savijte laktove tako da teg ide na dole u polukružnoj putanji dok lagano ne dotakne vase celo.
- # Sada u suprotnom smeru podignite teg koristeći snagu tricepsa da bi polako ispravili ruke.
- # Postoji mnogo varijacija, kao što su korišćenje različitih širina hvata, rad vežbe sedeci, uzimanje tege odozdo, ili korišćenje kose i kontra-kose klupe.

Jednoručna triceps ekstenzija iza vrata



- # Ova vežba pogađa celu triceps mišićnu grupu, a posebno unutrašnje i srednje glave.
- # Uzmite bučicu i uhvatite je tako da su vam dlanovi okrenuti ka unutrašnjoj strani gornje ploče pa da bučica visi nadole (vertikalno u odnosu na pod).
- # Da bi sprečili da bučica isklizne, obavijte palceve oko sipke bučice.
- # Podignite bučicu iznad glave. To je početni položaj.
- # Polako je spustite iza glave sve dok vam se ruke potpuno se saviju.
- # Bez trzaja, polako podignite bučicu natrag u početni položaj.

Mozete povećati tačnost ovog pokreta tako što ćete sešesti na kraj klupe, ili na pod sa ledjima naslonjenim na klupe.

Stojeca dvoručna triceps ekstenzija u pretklonu



- # Ovo je osnovna triceps vežba, pogađa unutrašnje i srednje glave.
- # Uхватite teg odozgo uskim hvatom u sredini.
- # Sa stopalima u širini ramena, stanite uspravno i ispruzite ruke pravo iznad vaših ramena.
- # Gornji deo ruke održavajte u istom položaju, dok polako spustate težinu iza glave dok vam se ruke potpuno se saviju.
- # Bez naglog trzaja, polako podignite teg u početni položaj.
- # Mozete menjati širinu hvata sipke ili da je uhvatite odozdo da bi izolirali druge delove mišića. Vežbu mozete raditi i sedeci da bi sprečili da se noge

pokrecu i tako bi vežba postala tačnija.

Pregib sajlama na gornjem koturu lat masine

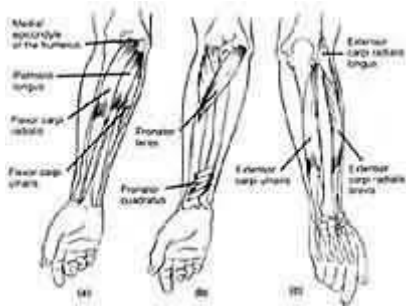


- # Isto kao i gornja vežba, samo što se koriste gornje ruke, pa se vuče težina odozdo.
- # Budite sigurni da održavate laktove u istoj poziciji dok vučete težinu ka vašim ramenima.
- # Na krajnjoj poziciji, savijte bicepse da bi dodali više energije.
- # Polako vratite težinu istim putem do početne pozicije.

Podlaktice

Glavni mišići koji deluju na lakat i podlakticu

"Izledajte kao Popaj!"



Dvorucni zglobni pregib



- # Koristite male tezine.
- # Okrenite dlanove ka gore.
- # Držite laktove nepokretne na klupi ili na kolenima dok sedite.
- # Vecina bodibildera koristi izmedju 12 - 15 ponavljanja .
- Eksperimentisite dok ne pronadjete koji broj vam najvise odgovara.

Obrnuti zglobni pregib



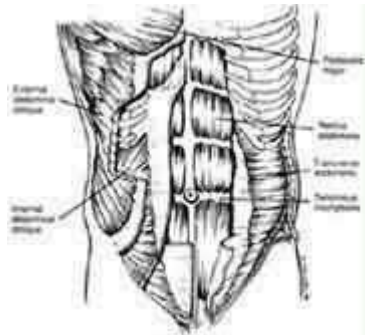
- # Isto kao i gornja vezba osim sto je hvat sipke obrnut - dlanovi na dole.
- # Koristite male tezine.
- # Držite laktove nepokretne na klupi ili na kolenima dok sedite.

Svaka vezba koja zahteva da koristite ruke pogadja i podlakticu. Dole su vezbe koje pogadjaju samo podlaktice i nista vise. Koristite ovo ako mislite da vase podlaktice zaostaju za ostalim delovima tela. Samo budite oprezni da ih ne preforsirate!

Trbusnjaci

Glavni misici koji deluju na trup

"Izrezite cvrst stomak!"



Podizanje nogu na paralelnom razboju



- # Ovo nije toliko ekstremno kao visenje sa sipke ali je teze od obicnog diazanja nogu.
- # Naslonite laktove i podlakticu na paralelni razboj, onda podignite noge tako da budu paralelne sa podom, pa ih onda polako spustite.

Podizanje nogu sa savijenim kolenima na paralelnom razboju



- * Isto kao i gornje osim sto su kolena savijena .

Trbusne kontrakcije



- # Ova vezba je poznata po tome sto izuzetno snazno izolira trbusnjake. Oni podjednako prenose pritisak od vrha do dna trbusnog zida, a uticu i na medjurebrene misice.
- # Kako da ih pravilno radite? Dok lezite na ledjima, ili drzite noge u vazduhu pod uglom od 90 stepeni tako da je donji deo nogu paralelan sa podom, ili ih postavite na klupu.
- # Stavite prste iza glave, podignite ledja i ramena sa poda, pokrenite deltoide ka nogama, i povucite kukove na gore
- # Na kraju, izdahnite. Na trenutak zaustavite kontrakciju, onda se polako vratite u pocetni položaj.

Kontrakcije na masini



- # Ova vezba maksimalno pogadja ceo trbusni zid. Snazna izolacija pogadja i medjurebrene misice.
- # Podesite visinu sedista, tako da su vam stopala udobno smestena izpod drzaca. Uхватite se rukama za gornje drzace.
- # Sa pravilno izabranom tezinom, savijte se na dole. Budite sigurni da su vasi trbusni misici zategnuti i radite vezbu polako da bi osetili sagorevanje.

Trbusne kontrakcije na valjku



- # Ako se radi pravilno, ova vezba ce vam pomoci da izolirate trbusnjake sa minimalnim uticajem na ostali deo tela.
- # Samo pratite primer sa gornje slike.

Moguće podele misicnih partija

A
1. DAN: GRUDI, LEDJA, STOMAK, LISTOVI
2. DAN: NOGE, TRAPEZ, PODLAKTICE, STOMAK
3. DAN: BICEPS, TRICEPS, RAMENA, LISTOVI
B
1. DAN: GRUDI, RAMENA, TRAPEZ, STOMAK, LISTOVI
2. DAN: LEDJA, BICEPS, PODLAKTICE, LISTOVI
3. DAN: NOGE, TRICEPS, STOMAK
C
1. DAN: GRUDI, NOGE, STOMAK
2. DAN: LEDJA, PODLAKTICE, STOMAK, LISTOVI
3. DAN: BICEPS, TRICEPS, RAMENA, TRAPEZ, LISTOVI
D
1. DAN: GRUDI, TRICEPS, STOMAK, LISTOVI
2. DAN: LEDJA, BICEPS, PODLAKTICE
3. DAN: RAMENA, TRAPEZ, STOMAK, LISTOVI
4. DAN: NOGE, STOMAK

PROGRAM BR. 1

Misicna partija i vezbe	Serije	Ponavljanje
GRUDI: Benc pres	4	10
LEDJA: Lat povlacene iza vrata	2	10
Veslanje u pretklonu	3	10
RAMENA: Potisak iza vrata	3	10
TRAPEZ: Sleganje ramenima	3	10
BICEPS: Dvorucni pregib	3	10
TRICEPS: Potisak sa cela	3	10
STOMAK: Specijalni stomak program	2	10-20
BUTINE: Cucnjevi	3	10
Nozni pregib	2	10
LISTOVI: Podizanje na prste	3	15-20

Ukoliko ste mlađji od 18 godina vezbu »Veslanje u pretklonu« menjate »Veslanjem na masini«, vezbu »Potisak iza vrata« menjate »Potiskom bućicama«, a »Cucnjeve« menjate »Noznim potiskom«.

PROGRAM BR. 2

PONEDELJAK I CETVRTAK

Misicne partije i vezbe	Serije	Ponavlj.
GRUDI: Benc pres	3	10
Kosi potisak na spravi	2	10
RAMENA: Potisak bućicama	2	10
Pretklonjeno razvlacenje bućicama	2	10
TRAPEZ: Sleganje ramenima	3	10
TRICEPS: Potisak na masini	2	10
STOMAK: Podizanje nogu	2	max
Kontraksije	2	20-40
LISTOVI: Podizanje na prste	3	15-20

UTORAK I PETAK

LEDJA: Jednorucno veslanje u pretklonu	3	10
Lat-povlacenje ispred vrata	3	10
BICEPS: Sjedeći pregib bućicama	3	10
PODLAKTICE: Stojeci zglobovi pregib	3	15-20
BUTINE: Leg pres	3	10
Nozni pregib	3	10
LISTOVI: Guranje na pres masini	3	15-20

PROGRAM BR. 3

PONEDELJAK I CETVRTAK

Misicne partije i vezbe	Serije	Ponavlj.
GRUDI: Benc pres	3	10
Kosi potisak	2	10
RAMENA: Potisak iza vrata	2	10
Lateralno razvlacenje bućicama	2	10
TRAPEZ: Sleganje ramenima	3	10
TRICEPS: Potisak sa cela	3	10
STOMAK: Specijalni stomak program	2-3	10-20
LISTOVI: Podizanje na prste	4	15-20

UTORAK I PETAK

LEDJA: Podizanje na vratilu	3	max
Veslanje na donjem koturu	3	10

BICEPS: Dvorucni pregib	3	10
PODLAKTICE: Zglobni pregib	3	15-20
BUTINE: Cucnjevi	3	10
Leg pres	3	10
LISTOVI: Guranje na pres masini	3	15-20

Ukoliko ste mlađji od 18 godina vezbu »Potisak iza vrata« menjate sa vezbom »Potisak bućicama«, a vezbu »Cucnjevi« menjate sa »Noznom ekstenzijom«. Ovo je osnovni pocetnicki program i primjenjuje se u prvom mesecu vezbanja svaki drugi dan.

Osnove suplementacije - šta vam treba

Neke osnovne suplemente prosto morate imati ako ćete se ozbiljnije baviti bilo kojim sportom a posebno body buildingom.

1. whey protein – nezamenjiv u pogledu brze nadoknade proteina. Lako varljiv, lako dostupan i ukusan.
2. kreatin – mođe dodati 5 kg mišićne mase i do 10% mišićne snage ako se koristi redvono i u kombinaciji sa whey proteinom.
3. NO reaktor – pred trening nauruđajte se dobro prokrvljenošću mišića. NO reaktor pomoći će da svi nutrijenti na vreme dođu to mišića i zajedno sa kreatinom i rproteinom imaćete maksimalan efekat.
4. BCAA – najvrednije aminokiseline koje direktno oporavljaju miši. Brze i efikasne BCAA u kombinaciji sa proteinom daće najbolji efekat posle treninga u obnovi iscepanog mišića.
5. kompleksni ugljeni hidrati – pričamo o sintetski dobijem UH koji se sporo otpuštaju a ne dovode do porasta insulina. Savršena suplemenacija za dugotrajne i naporne treninge. Dajte svojim mišićima energiju koju zasluđuju.
6. multivitamin – mineralno vitaminski kompleks je neophodan svim sportistima. Povećan oskdiativni stres okom treninga koji dovodi do starenja i umora mođe se neutralisati kombinovanim suplementom koji u sebi sadrži sve najvađnije antioksidante.
7. sagorevać – ako želite ekstra snagu i volju ili brže sagorevanje masnih naslaga, sagorevć je nešto što morate imate. Većina se zasniva na termogenom efektu kafeina ali ne zaboravite i na L karnitin koji direktno pobošljava sagorevanje masti. U kombinaciji sa proteinom idealan za smanjenje telesnih masti.

Top 10 vitamina za bodi bildere

U svojoj dugogodisnjoj praksi bilo da su u pitanju rekreativci ili aktivni sportisti (ovi drugi cesce pokazuje nerazumevanje) jedna od najvise zbnunjućih stvari bila je prica na temu suplemenata. Sta uzimati? Koliko? Kada?

Dizajniranje rezima ishrane i pravilno ukljućivanje suplemenata u nju ponekad moze biti toliko frustrirajuće da se lako izgubi iz vida prava svrha suplemenata, previdja se sta zaista utice na uspeh pri vezbanju. Uticaj suplemenata na bazi multivitaminskih dodataka je ono na sta ovom prilikom zelim ukazati i naravno kao i uvek postaracu se da dati predlog bude jasan, lako razumljiv i sa nista manje jasnim razlozima "zasto bas tako?!". Osvrnucemo se na neke od najvaznijih vitamina za nas sportsite jos jednom ukazavsi na njihovo znacajno mesto u dijetetskom planu jednog sportiste. Prijatno!

Minerali i vitamini kao metabolicki okidaci

Cesce nego sto bi to trebalo lako se zaboravlja da celije u nasem telu, narocito misicne celije, zavise

od osnovnih biohemijskih reakcija kako bi metabolizam i rast celije pravilno funkcionisali. Ove reakcije, sa druge strane, ne bi mnoge biti realizovane bez prisustva određenih vitamina koji se ponasaju kao katalizatori. Bez vitamina ništa se neće dogoditi. Čak iako samo jedna neophodna supstanca nedostaje u organizmu, napredak jednog bodi bildera će se zaustaviti bez ikakvog vidljivog upozorenja. Bukvalno svaki proces dobijanja energije ili rast misica, dve stvari na koje se bodi bilderi najviše oslanjaju i ponekad ih uzimaju zdravo za gotovo, zavisi na ovaj ili onaj način, u prvom redu od nekog od vitamina.

Nekoliko reci o vitaminima...

Vitamini se dele na dve kategorije:

1. Na one koji se rastvaraju u mastima
2. Na one koji se rastvaraju u vodi

Ovi prvi su: A, D, E i K i nalaze se kao depo u masnom tkivu tela, iz tog razloga ne moraju se unositi svakodnevno. U protivnom prekomernim unosom izazvacete povišene nivoe vitamina iz ove grupe što će dovesti do komplikacija u funkcionisanju tela.

Vitamini koji se rastvaraju u vodi su: B kao i cela grupa vitamina B-kompleksa (tiamin B1, riboflavin B2, niacin B3, piridoksin B6, folna kiselina, kobalamin B12, biotin i pantotenska kiselina). Kako se ova grupa vitamina rastvara u vodi ne postoji opasnost od njihovog taloženja u telu unutar tkiva a prekomerne doze se izlucuju kao visak urinom. Uprkos ovoj činjenici i dalje postoji mogućnost toksikacije prekomernim unosom bilo kojeg vitamina iz ove grupe. Sa druge strane ovo znači da unos istih mora biti svakodnevna obaveza kako se u kontinuitetu izlucuju iz tela. U situacijama jakih restriktivnih dijeta, kakvim se obično bodi bilderi podvrgavaju, dodatni unos ovih materija u obliku suplementa gotovo da predstavlja jedino moguće rešenje kako je unos namirnica sveden na samo nekoliko osnovnih.

Pitanja koja bi trebalo postaviti

Koliko bitno je poznavati vitamine, njihovu prirodu i ulogu u organizmu? Očito da svaki ozbiljan vežbač a posebno onaj na nivou profesionalnog bavljenja bodi bildingom mora kontinuirano analizirati svoju dijetu ne bi li osigurao pravovremen i optimalan unos ovih materija. U pogledu najčešćih pitanja koja se vrzmaju po glavi nekog ko vežba obično se razmatra činjenica koliko su bitni vitamini u dijeti i koliko je njihov uticaj na neka od sledećih pitanja:

1. Da li vitamini direktno učestvuju u radu misica, sintezi proteina ili integritetu mišićnih celija?
2. Da li vežbanje zahteva unosenje veće količine vitamina?
3. Da li sportisti obično uzimaju manje od optimalne doze vitamina?
4. Da li dijeta uz suplemente i vitamine ima više efekta nego bez njih?

Na svako od ovih pitanja odgovor je potvrđan, te se nadam da smo konačno otklonili na ovaj način bilo kakvu buduću dilemu u prvom redu koriscenja vitamina i minerala.

10 NAJKORISNIJIH VITAMINA ZA BODI BILDING

No 1

Vitamin C (askorbinska kiselina)

Da li ste možda iznenadjeni? Vecina sportista ne shvata znacaj vitamina C za uspeh. Najvise proucavana do sada, askorbinska kiselina se pokazala korisnom za bodi bildere na mnogo nacina.

1. Vitamin C je antioksidant, stiti celije od ostecenja koja mogu izazvati slobodni radikali, pri tome ubrzava oporavak i pospesuje rast celije.

2. Askorbinska kiselina ucestvuje u metabolizmu aminokiselina, narocito u formiranju kolagena. Kolagen je osnovna komponenta vezivnog tkiva, tkivo koje spaja misice i kosti. Ovo se mozda ne cini toliko vaznim, ali kada radite sa sve vecim tezinama, vremenom rizikujete sve vece opterecenj na delu vezivnih tkiva unutar i van struktura zglobnih veza. Ako vezivno tkivo nije dovoljno zdravo i jako da izdrzi takve napore (a to se cesto desava u BB), rizik od povreda se dramaticno povecava.

3. Vitamin C poboljsava apsorbciju gvozdja. Gvozde je neophodno u procesu vezivanja kiseonika za hemoglobin u krvi. Bez adekvatnog prenosa kiseonika u krvi, misici ne dobijaju dovoljnu kolicinu kiseonika cime intenzitet vezbanja opada.

4. Askorbinska kiselina pomaze u stvaranju i oslobadanju steroidnih hormona, ukljucujuci i anabolicki hormon testosteron.

5. Vitamin C se najbolje rastvara u vodi od svih vitamina. Kako se misicna celija uglavnom sastoji od vode a sportista ima veci nivo misicne mase i samim tim veci deo telesnih tecnosti koncetracija vitamina C u tkivu je smanjena. Sa njenim smanjenjem umanjuju se i sve bio-rekacije u direktnoh relaciji sa njom. Iz ovog razloga potreba za uinosm vece kolicine vitamina C je sasvim opravdana.

No 2

Piridoksin (vitamin B6)

Metabolizam proteina, iskoriscavanje ugljenih hidrata i rast ne mogu biti ostvoreni bez vitamina B6. Kao i za tiamin i za piridoksin vazi da sto se vise i napornije vezba, to je vise potreban organizmu, u smislu da sa povecanim unosom mozemo odrzati nivo performansi tokom trennga na potrebnom nivou. Ovaj vitamin zauzima drugo mesto na nasoj listi iz jednog dobrog razloga, zato sto je jedini vitamin direktno povezan sa unosom proteina. Sto vise proteina unosite, to vam je potrebno vise piridoksina. Ova cinjenica, zajedno sa tim sto piridoksin ucestvuje u procesu rasta, ima dalekosezne implikacije po bodi bildere, iako se o ovom vitaminu u bodi bilderskim krugovima ne govori mnogo barem ne sa potrebnim znacajem.

No 3

Tiamin (vitamin B1)

Tiamin je jedan od vitamina koji ucestvuje u metabolizmu proteina i rastu misica, kao i pri formiranju hemoglobina, proteina koji se nalazi u crvenim krvnim zrcima, cija uloga je prenos kiseonika po telu do svake nase celije, ovo vazi i za misicnu celiju. Prenos kiseonika je kritican za kvalitet vezbanja - sa aspekta intenziteta sa kojim se vezba kao i duzine trajanja vezbi. Tiamin, prema istrazivanjima, je jedan od nekolicine vitamina koji pojacavaju snagu pri vezbanju ako se aktivno uzimaju kao dodatak dijeti. I ne samo to, vec je potreba organizma za tiaminom direktno povezana sa vecim brojem utrosenih kalorija. Sto jace vezbate, to ce vam biti potrebno vise tiamina. Vezbate li jako?

No 4

Vitamin D

Vitamin D igra kljucnu ulogu u apsorpciji kalcijuma i fosfora. Kalcijum je neophoda za kontrakciju misica. Ukoliko nema dovoljno kalcijuma u telu misicina kontrakcija nece biti adekvatnog karaktera i

volumena. Naravno, pored ove cinjenice opste je poznata cinejnica da kalcijum jaca strukturu kostiju, koje moraju podnositi vece naprezanje usled treninga sa slobodnim opterecenjem.

Unutar ove pricve o vitaminu D pomenucemo znacajno delovanje jednog vaznog minerala Fosofor-a, koji omogucava brze i jake misicne kontrakcije, prisutne najvećim delom tokom treniga sa opterecenjm. Fosfor je potreban i za sintezu ATP-a (adenozin-3-fosfat, visokoenergetski molekul), koji se razlaze u procesu dobijanja energije neophodne misicnim celijama za vreme kontrakcije.

Vitamin D je visoko kotiran na listi "vaznih za BB" zato sto bodi bilderi vole da izbegavaju masnu hranu a sa njima i mlecne proizvode. Unesite u svoju dijetu bar jednu casu obranog ili niskomasnog mleka dnevno, dajte sansu telu da sa vitaminom D bude jace i snaznije!

No 5

Niacin (vitamin B3)

Ovaj vitamin ucestvuje u gotovo 60 metaboličkih procesa koji su vezani za proizvodnju energije i visoko se kotira kod bodi bildera zbog svoje ključne uloge u proizvodnji "goriva" za trening. Losa vest je to sto je kod sportista posle vezbanja nivo niacina u krvi smanjen, sto znaci da je sportistima potrebno vise niacina nego onima koji se ne bave sportom. Dobra vest je ta sto ako i ne unosite mnogo niacina putem ishrane, telo ga moze sintetisati iz aminokiseline triptofana, koje ima u velikim kolicinama u curetini.

No 6

Vitamin E

Vitamin E je mocan antioksidant, sto znaci da stiti celijsku membranu. To je bitno zato sto mnoge metaboličke reakcije koje se odigravaju u telu, ukljucujuci oporavak i rast misicne celije zahtevaju da je celijska membrana bude bioloski ocuvana i u funkciji. Verovatno vec svi znamo da uloga antioksidanta u telu ima veliku vaznost. Istrazianja na tu temu prakticno ne jenjavaju te je za ocektivati jos veliki broj novih studija sa novim saznanjima. Do tada podseticemo se da antioksidanti pomazu smanjenje broja slobodnih radikala u telu. Slobodni radikali su prirodni metaboliti celijskog "disanja" a njihova akumulacija dovodi do promena unutar celije na novi bio-hemijskih reakcija pomerajuci procese u prvacu degeneracije i degradacije celijskog funkcionalnog sistema, cime je ona onemogucena da se pravilno funkcionise.

No 7

Vitamin A

Vecina nas je upoznata sa cinjenicom da vitamin A poboljsava vid, ipak bodi bildere vise interesuju neke njegove druge funkcije. Pre svega, vitamin A ucestvuje u sintezi proteina, najbitnijem procesu za rast misica, u stvaranju glikogena, koji se skladisti u jetri i koristi kao dopunski izvor energije pri velikim napreznjima. Problem sa statusom vitamina A kod bodi bildera je dvojak. Prvo, kod uobicajenih dijeta je jasno vidljiv nedostatak vitamina A. Drugo, naporne fizicke aktivnosti (koje ometaju apsorpciju vitamina A) i niskomasna dijeta (koja uzrokuje smanjenje vitamina A) ugrozavaju nivo vitamina A u telu. Zato budite pazljivi koliko vitamina A unosite u organizam pre priprema za takmicenje

No 8

Riboflavin (vitamin B2)

Riboflavin ucestvuje u procesima proizvodnje energije u delu:

1. metabolizma glukoze
2. oksidacije masnih kiselina

3. usmeravanju jona vodonika unutar krebsovog ciklusa

Od posebnog značaja za bodi bilding je to sto riboflavin donekle učestvuje u metabolizmu proteina. Postoji jasna veza, dokazana u sprovedenim studijama, između dobitka na misicnoj masi uz istovremeno unosenje riboflavina. Jedna studija je pokazala da je ženama potrebna znatno veća doza riboflavina od normalne, ne bi li vratili riboflavin na normalan nivo posle vezbanja, dok je druga studija pokazala da dodatni riboflavin povećava hiperekscitabilnost misica - poboljšava reflekse. Očigledno da nam je ovaj vitamin visestruko koristan

No 9 Biotin

Iako nisu sve funkcije biotina do kraja istražene, on se nalazi na ovoj listi iz razloga sto igra nezamenljivu ulogu u metabolizmu aminokiselina i proizvodnji energije. Takođe, biotin je supstanca čiji nivo je najteže održavati u organizmu. Razlog za to je činjenica da njegovo dejstvo blokira supstanca avidin. Ona se nalazi u belancu jaja, koje sportisti unose u velikim količinama. Kako bodi bilderi vrlo često praktikuju unos belancevina iz jaja postoji realna opasnost od nedovoljnog prisustva biotina.

No 10 Kobalamin (vitamin B12)

Iako vitamin B12 ima brojne funkcije, bodi bilderima je najbitnije to sto on regulise metabolizam ugljenih hidrata i funkcionisanje nervnog tkiva (kicmene mozgdine i nerava koji prenose signale iz mozga do misica). Stimulisanje misica od strane nerava je neophodno za kontrakciju, koordinaciju i rast misica. Vitamin B12 se može naći samo u hrani životinjskog porekla. Iz ovog razloga sportisti koji su na vegenaskoj dijeti moraju obratiti lekaru za dogovor oko alternativnih načina unosenja B12 u organizam.

*"Ljudsko telo je masina koja sama navija svoje opruge: ziva je to slika vecitog kretanja"
Z.O.Lametri (1709-1751)*

U svetlu izrecene misli tesko bi bilo sta dodati do činjenice da vitamini i minerali predstavljaju važnu kariku u lancu svakodnevnih bio-hemijskih reakcija unutar naseg organizma.

Istine i zablude o kreatinu



Od pocetka nase ere proslo je vise od 2000 godina, a jos uvek bezbroj mitova, zablude i netacnih informacija kruzi o cudesnom proizvodu iz sveta bodibildinga - o kreatinu i njegovim oblicima. Zadržava li vodu ili ne?... Donosi li snagu ili masu?... Treba li se puniti njime ili ne? U ovom cemo clanku napokon otkriti celu istinu!

Istine

- Cilj upotrebe kreatina, kao dopune ishrani, povećanje kompletne kreatinske i kreatinsko-fosfatne razine u misicnim stanicama, ali se kreatin-fosfat samo u misicnoj stanici spaja sa slobodnim kreatinom i fosfatnom skupinom uz pomoc odgovarajucih enzima. Slikovito receno, između zeluca i misicnih stanica u organizmu nema kreatin-fosfata!
- U nutrijentima je kreatin u vezanom obliku samo zato da bi ostao stabilan.
- U bilo kojem kreatinskom sastavu (kreatin-monohidrat, kreatin-fosfat, kreatin-citrat itd.) tokom apsorpcije sastavevi se raspadnu i slobodni kreatin ulazi u krvotok, te u idealnom slucaju velik deo u misicne stanice, gde može nastati hemijski sastav kreatin-fosfat.
- Među apsorpcijom kreatinskih oblika nema znacajnih razlika! Vazno je uzeti u obzir meru slobodnog kreatina sadržanog u razlicitim hemijskim oblicima, koji kao aktivna delotvorna stvar može dospeti u stanice. Kreatinski sadržaj izgleda ovako:
 - kreatin-monohidrat: 88%

- kreatin-fosfat: 62%
- kreatin-citrat: 40%

Monohidrat znacajno vodi i sadrzi mnogo vise delotvornih stvari!

- Kreatin se najlakse i najekonomicnije moze uneti u organizam u obliku sintetickog kreatinskog monohidrata - suplement koji ima cistocu i kvalitetu leka (sastav kreatina i jednog molekula vode). Kreatin-monohidrat stimulise kako kompletnu razinu kreatina tako i skladista kreatin-fosfata u stanicama misica. Gotovo svaki kreatinski proizvod sadrzava monohidrate, a vecina studija dokazuje ucestalost, konkretno ovog oblika.
- Dobar, cisti kreatin-monohidrat bele je boje, ima fina zrna, prasak je neutralna ukusa.

Zablude

- Kreatin-fosfat je bolji, triput delotvorniji od ostalih kreatinskih vrsta, jer kreatin-fosfat predaje energiju misicima. Pre smo videli da to nije tacno. Zbog nizeg kreatinskog sadrzaja kreatin-fosfat manje je bolji od monohidrata, nema nikakvih prednosti.
- Kreatin-fosfat je stvar koja je slicna tecnostima u organizmu. Kreatin-fosfata ima u organizmu, ali to ne znaci da ga, uzimajuci ga na usta, mozemo uneti putem zeluca u ovom obliku! I insulin je slican tecnostima u organizmu, ali ga dijabetici ipak moraju sebi davati u obliku injekcije, a ne gutanjem tableta insulina. I insulin se tokom probave razgradjuje, kao i kreatin-fosfat.
- Ima takvih vrsta kreatina koji zadržavaju vodu u organizmu, a ima i onih koji je ne zadržavaju, odnosno odredjeni tip daje snagu, dok drugi daje masu. Kao sto smo videli, delovanje svih kreatinskih vrsta takvo je da deo slobodnoga kreatina u odredjenoj kolicini dospeva u misicne stanice, gde se jedan njihov deo prestvara u kreatin-fosfat. Tamo putem osmoze privlaci vodu u unutasnji deo stanice, to je neizbežno, potrebno i zeljeno delovanje, i to daje osnove uspesnosti kreatina, jer je u stanicama, koje su zbog dobre popunjenosti tecnostima nabrekle, veca brzina anabolickih procesa i procesa oblikovanja, tj. gradnje misica. Ako jedna odredjena vrsta kreatina manje povecava vodeni sadrzaj misica, tada ga je i manje u misicu i manje je delotvorna! Ponavljamo, vazno je koliko slobodnoga kreatina dospije u misic. Sto ga bude vise, bice veci i vodeni sadrzaj stanice i masa misica, a povecace se i snaga! Zbog ugljikohidratnog sadrzaja kreatinskog transportnog sastava, mnogi verovatno brkaju vecu kolicinu vezane vode, odnosno nepravilnu uporabu takvih secernih formula - tokom koje eventualno dolazi do stvaranja masnoca - s povecanjem obima stanica kao posledice delovanja kreatina.
- Dovoljno je uzimati kreatin samo s vocnim sokom. Treba znati da apsorbirani, vec u krvotoku cirkulirajuci kreatin, mora na neki nacin dospeti u misicne stanice. Da bi se to stimulisao, potrebna su dva osnovna uslova: osigurati odgovarajuce kolicine natrijuma (buduci da kreatinski transport zavisi od natrijuma), odnosno insulina, kao stimulatora hormonalne razine opsteg skladistenja hranjivih stvari, najpre konzumiranjem ugljikohidrata. Vocni sok nije najidealniji za to, jer je indeks krvnog secera oko 20, dok je dekstroze (grozdanog secera) 100. Dakle, najbolje povecanje razine insulina postize se s dekstrozom! Ali ako dekstrozu pomesamo kod kuce s kreatinom, jos necemo dobiti jedan pravi kreatinski transportni sastav, jer iz ove mesavine jos fale natrijum, fosfati, taurin i liponska kiselina i drugi dopunski elementi.
- Dovoljno je soda-vodom ili sumecom tabletom uneti kreatin i odmah cemo dobiti sumecu kreatinsku formulu. Na taj nacin necemo jos dobiti sumecu kreatinsku formulu. Sumeci kreatin najbolja je postojeca metoda koja pospesuje apsorpciju kreatina, sto je jedan vrlo zamrsen licencirani postupak, koji se u van laboratorijskim uslovima ne moze izvesti! Bit je postupka da razdvaja vezane kreatinske molekule, menja kiselost zeluca, stiti kreatin i ubrzava putovanje delotvorne stvari iz zeluca i njihovu apsorpciju. U testu kreatinske formule Pump, s pola obroka postigli smo bolji rezultat nego s ugljikohidratnim kreatinskim transportnim sastavima. Vazno je znati da se ne moze lose uneti i da apsolutno nema nikakva sporednog ucinka.
- Moj kreatin je 100%-tni. Okruglo 100%-tnoga kreatina nema, bez obzira na to sto tako pise na nalepnicama! Koliko god nas to zavaravalo, proizvođaci pod tim misle da u proizvodu nema nicega drugog osim kreatinske osnovne stvari, dakle ne sadrzi druge agense. Od toga kreatin moze biti jos i loseg kvaliteta!
- Koncentracija kreatina ista je sa cistocom kreatina. Jedan, npr. 90%-tni kreatinski koncentrat, moglo bi ga racunati u dobar, ali sto cini preostali procenat? Veliki su izgledi da u slucaju nepoznatog proizvođaca to bude vrlo razlicita vrsta "prljavog" kreatina, cak i toksicnih stvari! Zbog toga medu

kreatinskim izvorima postoje velike razlike. Dok kreatin proizveden pod imenom Creapure® i Ultrapure® sadrži najmanje od svih mogućih "prljavština", dotle kineski kreatin, bez zaštitnog znaka, opšte je poznato da sadrži nazalost deset, čak sto puta, više "prljavštine" od proizvoda Creapure® ili Ultrapure®. Vazno je da kreatin bude testiran na koncentraciju i na čistocu! Negativno delovanje jednoga "prljavog" kreatina može se javiti odmah (kao prolevo, osip na koži itd.), ali može se dogoditi da izazove probleme tek nakon nekoliko godina. Na proizvodima uvek traži zaštitni znak Creapure® ili Ultrapure®. Ako ih nema, onda to nije to, i za svoj novac nećeš dobiti ono što ti pripada.

· Tecne kreatinske formule su najbolje. Čak ni najvećim proizvođačima nije uspelo da rese kako da kreatin, pretvoren u tečni, ostane stabilan. Svaka tečna kreatinska formula je prevara. Ili već u samome startu ne sadrži u sebi kreatina, ili se količina kreatina, koja se u njoj nalazi, za nekoliko sati razgrađuje u nekoristan sporedni proizvod, u kreatinin. Moraš uzeti u obzir da je za otapanje 1 g kreatina potrebno 75 ml vode, to je naučna činjenica. Ako vidiš tečnu kreatinsku formulu, tu vrednost uporedi sa pakovanjem i sa navodnim kreatinskim sadržajem.

· Ima takvog kreatina, s kojim se ne moraš puniti. Takve netačne i nekorektno opise možeš pročitati na pojedinim mestima, u kojima se naglasava nepotrebnost punjenja. Moramo rascistiti da su punjenje i održavanje razine samo relativni izrazi i da bi se "punjenje", izvršeno s većom količinom, moglo nazvati normalnom dozom, a "održavanje" razine pak prepolovljenom dozom. Stvar je u tome da misicne stanice, koje nisu napunjene kreatinom, u početku primaju jednu određenu količinu kreatina, te se uskoro zasiću i ne možeš više povećati razinu kreatina, možeš je samo održavati, i tada se može smanjiti unos. Kod svakog proizvoda postoji ovaj relativni odnos. Temeljem toga jasno je da je zbog različitog delovanja potrebno unosenje različitih količina kreatinskih proizvoda. Na primer, od sumečega kreatina Pump potrebno je upola manje grama nego od kreatina u obliku praha. Što se tiče odnosa unosa kreatina, ove dve faze su slične. Dakle, faze možemo zvati bilo kako, jer to nema nikakva značenja.

Kreatinske formule imaju dve osnovne vrste: prasko i sumeci kreatin (engl. effervescent creatine). Najsigurniji i najkomotniji način unosa kreatina jest upotreba sumečega kreatina. Dovoljna je upola manja doza od uobičajene, jer se praktično 100%-no apsorbira kreatinski agens koji se u njemu nalazi. To znači i da ga možemo uneti sa dosta manje vode što je za mnoge ljude odlučujuće. Ukus nije tako koncentrisan kao kod nekih kreatinskih transportnih sastava. Kreatinski transportni sastavi maksimiraju unos kreatina u misice.

Možemo ih svrstati ovim rastućim redosledom:

· Kreatinski transportni sastav prve generacije: 30 g dekstroze, taurina, fosfata. Takav je npr. Createc.

· Kreatinski transportni sastav druge generacije: 75 g dekstroze, taurina, fosfata i liponske kiseline.

Takav je npr. Createc Gold.

· Kreatinski transportni sastav treće generacije: > 75 g dekstroze, taurina, fosfata i liponske kiseline, plus aminokiseline za stimulisanje lučenja insulina i povećanje obima stanica, kao i ostali stimulatori staničnih energija, kao što je riboza. Takav je vrhunski proizvod Trans-X.

· Proizvodi za povećanje mase kreatinskog sadržaja MRP praktično su jedna vrsta četvrte generacije transportnih sastava, odnosno ovde možemo dodati sumečnu kreatinsku formulu kao što je PUMP.

Pravilna upotreba kreatina

· Koliko treba uzimati kreatina?

Brzo kreatinsko punjenje

Punjenje 1. faza 1-3. dan Kilogram misicne mase x 0,3 g kreatina dnevno

Punjenje 2. faza 4-6. dan Kilogram misicne mase x 0,15 g kreatina dnevno (dakle, pola od prethodne količine)

Održavanje razine od 7. dana Kilogram misicne mase x 0,075 g kreatina dnevno (dakle, pola od prethodne količine)

Jedna kafena kšičica kreatinskog praska je oko 5 grama.

· S čime trebamo uzimati kreatin?

Sumeci kreatin uzima se, naravno, istopljen u čistoj vodi na prazan želudac. Uzimanje kreatinskih transportnih sastava najpre je planirano s vodom (takva je karakteristika dodatnog ukusa), ali najnovija istraživanja i bezbroj Scitec-ovih testova i prikupljene informacije govore o tome da mesani sastav kreatinskih proizvoda (protein, ugljikohidrati i ostali ekstrakti kao Cell Max/MyoMax/Creapure Volumass), uziman s mlekom, daje izuzetne rezultate. Kao što se ispostavilo, belancevine i pojedine aminokiseline (npr. arginin) dodane ugljikohidratima pospešuju reakciju insulina, odnosno transport

hranjivih stvari uz pomoc dusicnog oksida. Zbog toga je dovoljno manje ugljikohidrata za maksimalno iskoristenje kreatina. Jednom recju, mesavina belancevina i ugljikohidrata u razmeri 50-50% jos je bolja od samo ugljikohidratnih formula, a pre spomenuta ima i tu prednost, sto ima manje secera u sebi pa je ukus mnogo ugodniji. Jos jedanput, ne sme se zaboraviti da je za otapanje svakoga pojedinoga grama kreatina potrebno 75 ml tecnosti.

Sumeci kreatin Pump 2,0 dL

Createc, Betatec 3,75 dL

Createc Gold, Creapure Volumass 7,5 dL

Trans-X 9,0 dL

Ove brojeve isplati se zaokruziti jos prema gore zbog ugljikohidratnog sadrzaja. Ovde je i ukus sasvim drugaciji, koji je mnogima pre davao razlog za pritužbu! Naravno, takvu kolicinu tecnosti nije najjednostavnije konzumirati, zato se moze primeniti metod, kao na primjer kod Trans-X, da se pocne konzumirati vec pre treninga, nastavlja se tokom treninga, a nakon treninga pola se ostavlja. Moramo naglasiti da ovi transportni sastavi nisu osvezavajuca pica! Funkcionalnost je daleko iznad razine uzitka.

· Kada treba uzimati kreatin?

Treba ga uzimati svaki dan. Postoji vrijeme tokom dana, kada organizam raspolaze s posebnom insulinskom osetljivoscu, odnosno zbog bogate kolicine krvi u velikoj meri moze proslediti hranjive stvari u misic. Ta se vremenska razdoblja javljaju tada, kada je organizam ispraznio ona skladista koja smo zeleli napuniti, dakle ujutru nakon budjenja i nakon treniranja. Jedna prosecna doza kreatina je 5 g ili 10 g. Toliko ga organizam moze primiti odjedanput. Danas, pored razvijenih kreatinskih transportnih sastava, sve je vise opste prihvacena kolicina od 10 g. Isprobajte radi li vam zelucane probleme (razblazen u odgovarajucoj meri i nece izazvati probleme). Mnogo je ekonomичnije upola manje puta koristiti elemente transportnog sastava (dekstrozu, liponsku kiselinu, itd.).

Termini unosa po vaznosti redosleda

· Neposredno nakon treniranja (pre/tokom, ako je doza prevelika)

· Ujutru nakon budjenja i neposredno na prazan zeludac.

· 20-30 minuta pre jednog obroka, 4-6 sati nakon prethodnog obroka.

Ako neko zeli uneti dnevnu kolicinu kreatina podeljenu na 4-6 doza, neka to tadacini ujutru nakon treninga i 20 minuta pre 4. obroka, tako da sto vise vremena prodje izmedju pojedinog unosa.

· Koliko dugo treba uzimati kreatin?

Cela je istina da prema raspolozivim studijama dugorocno uzimanje kreatina mozemo smatrati sasvim sigurnom metodom. Kreatin se prakticki moze stalno uzimati s jednom niskom dozom radi odrzavanja razine. Tada se u misicnim stanicama moze odrzavati jedna razina kreatinskog sadrzaja, koja je veca od one razine koju imamo dok se hranimo bez unosa kreatina, a sto ide s poznatim prednostima. Ipak, tradicionalna kreatinska kura, uzimajuci u obzir i materijalne mogucnosti, traje 8 nedelja s 3 meseca pauze izmedju tih kura.

Kreatin - izvor energije

Kod zdrave osobe, kreatin se razlaze u jetri, pankreasu i bubrezima, ali prvenstveno je koncentrisan u misicima i srcu. Proteini zivotinjskog porekla su glavni izvor kreatina pa se tako dnevno moze nakupiti 1-2 grama ove stvari.

Kreatin monohidrat koristi u misicima kao "sirovina" za dobijanje fosfokreatina a to je cimbenik broj 1 u sintezi adenozin-trifosfata (ATP-a).

Kako deluje:

To je dakle glavni "energent" za misicne kontrakcije. Suplementiranje vrhunskih sportista s ovim preparatom, izaziva porast razine fosfokreatina u misicima, naravno u kombinaciji s treningom i tzv punjenjem rezervi glikogena. On takodjer izaziva povecanje prinosa misicne mase koji se postize treningom.

Doziranje i toksicnost kreatina:

Postoje 2 temeljne metode uzimanja kreatin monohidrata; u vreme punjenja glikogenskih rezervi 20 grama dnevno podeljeno na 4 obroka i dobro promesano u toploj tecnosti (caju, soku) u trajanju od 5-6 dana. Razina kreatina u misicima brzo raste, sto je vrlo vazno kod nekih sportskih disciplina (trcanje, fudbalt, kosarka, rukomet). Druga metoda podrazumijeva 3 grama kreatin monohidrata dnevno kroz ceo period treninga sto znaci najmanje 4 nedelje. Razina kreatina u misicima raste vrlo lagano da bi konacno postigla istu razinu kao kod prve metode

Ako se uzima sa secerom, apsorpcija kreatina u misicima se pojacava.

U vreme uzimanja kreatina treba izbegavati kofein jer ga u vecim kolicinama usporava i blokira. Podaci koji postoje kazu da nema sporednih ucinaka kreatin monohidrata, premda jos uvek nema nikakvih podataka o njegovom dugorocnom uzimanju. Prema nekim autorima bubrezi i jetra su u pitanju nakon povecanih doza, pa se kod oboljenja ovih organa nikako ne bi smeo koristiti. U vremenu koriscenja kreatin monohidrata povecava se potreba za hidracijom pa se preporucuje uzimanje najmanje 2-3 litre tecnosti dnevno!

Kreatin



Da krenemo od pocetka. Glavni izvor celijskih aktivnosti i naravno misicne kontrakcije je molekul ATP-a. Prilikom treninga glavni energetski udar trpi Atp koji je prinudjen da oslobodi energiju otpustajuci jednu od fosfatnih grupa i samim tim se pretvara u ADP (adenozin difosfat, mnogo slabiji izvor snage i energije). Misicne celije poseduju samo onoliko ATP-a koliko je neophodno da se izdrzi misicna kontrakcija od svega nekoliko sekundi. Znaci ATP se mora nadoknadjivati da bi se preobratio iz ADP-a. Upraco taj proces zavisi od kreatina. Kreatin je glavni nosilac fosfatne grupe, tako da priskace u pomoc razlozenom ATP-u dajuci mu izgublenu fosfatnu grupu i samim tim vracajuci ga u najjace stanje delovanja. To se toliko brzo desava da necete osetiti ni najmanji pad snage i izdrzljivosti prilikom izvodjenja najtezih serija.

Kreatin se sintetizuje u jetri, pankreasu i bubrezima od amino kiselina: arginina, glicina, metionina, a zatim se transportuje do misica da bi se uskladio sa fosfatom.

Sta mozete ocekivati od KREATIN MONOHIDRATA?

Povecanje snage i energije!

Rapidno povecanje ciste misicne mase!

Kako dolazi do povecanja misicne mase? Kreatin povecava misicne celije tako sto privlaci vodu (70% misicnog tkiva je voda). Znaci sto vise kreatina unesemo u nase misice veci je i celijski unos vode, pa samim tim misicni tonus je masivniji, tvrdji i napumpaniji. Moramo napomenuti da u ovom procesu hidracije imaju veliki znacaj amino kiseline: taurin, glutamin i glicin. Morate znati da kreatin i ove tri amino kiseline obavezno treba da prati pojacan unos proteina, ostalih amino kiselina kao i ugljenih hidrata da bi se doslo do potpunog efekta na masu. Kada je nivo kreatina uvecan povecana je snaga i misicna masa sto dokazuju bezbrojne naucne studije, a sto je jos vaznije hiljade snaznih sportista i bildera sirom sveta govore o fantasticnom uvecanju cistog misicnog tonusa. Ta uvecanja krecu se od 4 do 8 kg ciste misicne mase tokom prvog meseca koriscenja kreatin monohidrata, sto je naucno potvrđeno.

Zasto je za unos bolji kreatin monohidrat od kreatin fosfata?

Trifosfatni molekuli kreatin fosfata su toliko veliki da ih organizam ne moze direktno iskoristiti. Oni se moraju prvo razdeliti da bi bili prihvaceni u krvotok, ali nema nikakvih garancija da ce se na kraju uskladistiti u misicne celije. Kreatin monohidrat se apsorbuje direktno.

Normalna koncentracija kreatina po jednom kg telesnih misica je 3,9 g. Unos kreatin monohidrata se vrsi do koncentracije od 5 g po jednom kg muskulature sto je gotnji limit, Sve preko toga organizam izlucuje putem mokrace u vidu kreatinina.

Kako koristiti kreatin monohidrat?

Doziranje varira od osobe do osobe. Studije iz 1996 godine pokazuju da postoje 2 alternativna nacina unosenja kreatin monohidrata u telo.

Prvi metod:

20 g dnevno znaci 4 puta po 5g u casi bistrog soka ili vode pre obroka (na prazan stomak) i tako 6 dana. To je period punjenja, a kasnije se pije od 2 do 5 g dnevno i to je period odrzavanja nivoa kreatina koji traje dva meseca. U jacoj verziji punjenje traje od 1 do 5 dana od 4 do 6 puta dnevno po 5 g, a faza odrzavanja od 2 do 4 puta dnevno po 5 g. Neki doktori tvrde da posle faze punjenja nije neophodno, odrzavati nivo kreatina zato sto je faza punjenja dovoljna za skoro mesec dana, ali se mora naglasiti da telo crpi deponovane rezerve i posle 21 dan je neophodna faza punjenja jer se smanjila proizvodnja ATP-a.

Drugi metod:

To je bez punjenja. Od 3 do 5 g dnevno u casi soka na prazan stomak. U jacoj varijanti od 5 do 10 g dnevno. Duzina koriscenja zavisi od fizicke potrebe sportiste.

Poslednja verzija koriscenja kreatin monohidrata je po telesnoj kilazi:

Ova tabela se primenjuje posle faze punjenja kreatin monohidratom (neki sportisti je primenjuju i bez punjenja).

55,8kg = 5g dnevno

59,9 = 5,25

67,1 = 6

75,36 = 6,75

82,17 = 7,25

89,89 = 8

99,88 = 8,5

109,86 = 10

124,85 = 10,5

136,20 = 11.5

Moramo napomenuti da je ova tabela data za ljude sa prosecnom koncentracijom masnog tkiva u telu, tako da puniji ljudi smanjuju ovu dozu za 0,2 do 0,5 g, a mrsaviji povecavaju za 0,2 do 0,5 g.

Kreatin se pije sa sokom, jer prosti seceri povecavaju insulin koji utice na bolju provodljivost kreatin monohidrata kroz telo. Takva mesavina ne sme stajati duze od 15 min., mora se uneti u telo pre nego sto pocne da se razlaze i gubi svoje svojstvo. Kreatin nije toksican ni kada se uzima u velikim kolicinama. Sav visak kreatina se izbacuje mokracom (u obliku kreatinina), pa ako se vas lekar prilikom pregleda uplasi za vase bubrege nemojte se zabrinuti. Kreatin ni u kom slucaju nece nastetiti vasim bubrežima.

PAZNJA: Kad uzimate kreatin monohidrat ne smete u vasoj ishrani zanemariti ugljene hidrate. Kofein u svim oblicima (kafa, coca-cola, red bull...) smanjuju dejstvo kreatina!!!

Danas je kreatin monohidrat zastupljen u mnogim sportskim krugovima ali ipak najveću primenu nasao je u najtezim granama sporta, disciplinastvo snage i bodi bilding. Kreatin monohidrat je proizvod koji se mora naci na prvom mestu kod iole ozbiljnog vezbaca koji hoce da mu se novac isplati kroz ulozeni trud i vreme.

UPOZORENJE - Kao nezeleni efekti pominju se misicni grcevi i distres, dehidracija, gastrointestinalni simptomi, ali u naucnoj literaturi nema dokaza koji bi podržali ove tvrdnje. Pominje se i mogucnost pojave renalne disfunkcije, ali ni to nije potvrđeno. Ipak, nezeleni efekti izuzetno velikih doza kreatina u suplementaciji koja traje duzi vremenski period nisu dovoljno poznati i zahtevaju dalje istrazivanje.

PROPISI - U ovom trenutku, nema sportskog tela koje zabranjuje ili limitira upotrebu kreatina. Anketa sprovedena medju sportkin savezima u SAD-u pokazuje da se oko 30% njih ne slaze sa upotrebom kreatina dok ostalih 70% podržava upotrebu ili ostavlja sportistima da se odluče sami. Oficijelna lica MOK-a vise puta su istakli da kreatin i njegove suplemente smatraju hranom. Kreatin kao sastojak normalne ishrane, zajedno sa svim svojim oblicima potpuno je legalan i moze se naci u slobodnoj prodaji.

NAUCNA ISTRAZIVANJA - Pocetkom 90-tih god. zapocela su intenzivna istrazivanja ergogenih sposobnosti kreatina, i ova sposobnost kreatina je potvrđena. Peruzimanje kreatina od strane misica ubrzano je unosom ugljenih hidrata, dok kofein moze spreciti i smanjiti ergogena svojstva kreatina. Shodno podacima iz literature, suplementacija kreatinom moze popraviti pparametre sportske aktivnosti i u aktivnostima koje traju duze, a koje zavise primarno od anaerobne glikolize, ali ne i u aktivnostima koje primarno zavise od oksidativne fosforilacije. Zajednicki zakljucak mnogih studija je i nedvosmisleno povecanje ukupne mase tela (1-2kg). Posto je kreatin osmotski aktivna supstanca, jedan od mogucih razloga za povecanje mase ji i retencija vode unutar misicnih vlakana. Drugi moguci mehanizam je povecana sinteza proteina kao posledica povecanog obima treninga nakon suplementacije kreatinom i povecana sinteza proteina i /ili smanjena degradacija proteina kao rezultat povecane hidracije u celiji. Vecina studija je uglavnom pratila efekte kreatina na osobe ispod 30 god. muskog pola, jer su efekti kreatina na zene i druge populacije manje privlacili paznju istrazivaca.

Dekstroza

Dekstroza (D-Glukoza ili grozdani secer) predstavlja vredan izvor brze energije. Svi drugi ugljeni hidrati se najpre moraju dovesti do oblika glukoze pre nego sto se u organizmu iskoriste za energetske svrhe. U ovu transformaciju se ulaze vreme i energija, te organizmu ostaje manji iznos za misicne potrebe. Ovo je razlog zasto je dekstroza najbolji oblik unosa prostih secera za sportiste koji imaju daleko vece energetske potrebe od prosečnih ljudi. Unos potrebne kolicine ove namirnice brzo popunjava energetske depoe, zaustavlja ubrzanu razgradnju misicnog tkiva nakon fizickih napora i pospesuje ugradnju proteina.

Moze se upotrebljavati sa vodom pre, za vreme i nakon treninga jer obezbeduje energiju, a da pri tom ne opterecuje organe za varenje (jer se i ne vari). Na njenom transportnom sistemu moze se bazirati unos kreatina ili amino kiselina. Koliko je ovo cist i delotvoran izvor metabolicke energije mozda najbolje ilustruje podatak da se u obliku vodenog rastvora u medicini koristi za infuziju koja ide direktno u krvotok.

Kofein nije stetan za srce

Istrazivanja ukazuju da kofein nije stetan za srce

Dva dugorocna istrazivanja o konzumiranju kafe ustanovila su da cak i ljudi koji piju po ceo litar napitaka sa kafeinom imaju zdravo srce. Kombinovanim studijama, u kojima je ucestvovalo vise od 128 hiljada ljudi tokom perioda od 14 do 20 godina, pracena je kolicina kafe koju su ucesnici pili, vrsta kafe, kao i da li su ikada imali probleme sa srcem. Ono sto su istrazivaci ustanovili je da konzumiranje kafe, cak i po sest solja dnevno, nije prouzrokovalo oboljenje koronarne arterije. Ali, to ne znaci da je kofein dobar za vas, sudeci prema doktoru Patrisi Dejvidson iz Vasingtonskog bolnickog centra. Kofein, sam po sebi, nije dobra supstanca i zato ne treba da je uzimate previse. Mi nismo ustanovili nesto specificno lose oko kafeina, iako pokusavamo vec decenijama. Nove studije navode da uzimanje kafeina nije uticalo na nivoe holesterola, bilo dobrog HDL, ili loseg holesterola LDL. Medjutim, istrazivaci navode da se ti podaci ne odnose na kafu pripremljenu bez papirnatog filtera.

"Nismo mogli da dokazemo oboljenje koronarne arterije, sto u stvari znaci da je holesterol oblozio zidove arterije, sto mi nazivamo ateroskleroza, nismo mogli da zabelezimo da je kofein uzrok zapusenja arterije ili ateroskleroze"

Kofein i rak kože

Kafa, ili, bolje receno, kofein, mogao bi da postane novo oruzje u borbi protiv raka kože koji nastaje usled ultravioletnih suncevih zraka. Istrazivaci sa univerziteta „Ratgers“ iz Nju Dzerzija ustanovili su da upotreba losiona koji sadrzi kofein ili slican sastojak koga ima u zelenom caju, smanjuju za vise od 50 odsto rizik od nastajanja raka kože. Ovi naucnici su izlozili 90 laboratorijskih miseva bez dlake prekomernom uticaju UV zraka dva puta dnevno, u toku 20 dana. Zatim su misevi bili podeljeni u tri grupe. Jednoj grupi je na kozu nanosen rastvor koji sadrzi kofein, drugoj grupi rastvor sa sastojkom iz zelenog caja, a trecu grupu nisu lecili.

- S tako velikom dozom UV zraka svi misevi su dobili rak kože, ali broj obolelih se u prvoj grupi smanjio za 72 odsto, a u drugoj za 66 odsto - objasnjava prof. dr Alan Konej, sef istrazivackog tima.

- Za razliku od krema za suncanje za zastitnim faktorom koje stite kozu tako sto upijaju UV zrake, kofein deluje direktno na zelije. Izgleda da blokira genetske promene u zelijama koje inace izazivaju UV zraci. Izgleda da kofein deluje selektivno, samo na obolele celije, ne i na zdrave. Ako se ovo otkrice potvrdi u klinickim uslovima, znaci da smo otkrili novi metod za prevenciju nastajanja raka kože.

Kofein - "manje otrovna biljna droga"

Prim.dr Petar Borovic u udzbeniku "Kardiologija", namenjenom za lekare na specijalizaciji, dao je naucno - medicinski prilog o kafi. Posto je i "Eliksir" pisao o tome, podseticemo se samo nekih najznacajnijih delova iz ovog teksta.

- Kofein, glavni sastojak kafe, prema hemijskoj klasifikaciji je "manje otrovna biljna droga" - kaze dr Borovic. - Na Kolumbija univerzitetu u Njujorku je utvrdjeno da dnevna doza od preko 20 miligrama

kofeina (soljica kafe sadrži 80 do 120 miligrama), doprinosi oštećenju pojedinih organa ljudskog tela. Pri prženju kafe na 250 do 300 stepeni C dolazi do razgradnje ugljenikovih jedinjenja kojom prilikom se stvaraju kancerogeni produkti. Među strastvenim potrošačima kafe, kao što su, na primer, Svedjani, registrovan je visok procenat raka prostate, mokraćne besike, pankreasa. Primećeno je, takođe, da kafa kod žena potpomaze pojavu displazije dojke (tumora).

I na kardiovaskularni sistem kafa deluje loše. Prim. Borovic istice da je pogrešno piti kafu kod niskog krvnog pritiska, zato što ga ona samo privremeno podize, ali istovremeno, stimulisuci bubrege na povećanu filtraciju krvi, izlucivanje urina, dolazi do naglog pada pritiska. Osnovni efekat kafe je da stimulise nadbubrežnu zlezdu na povećano lucenje hormona stresa (adrenalina i noradrenalina).

Svaki put kada se poveća nivo hormona stresa dolazi do povećanja secera i masnoca u krvi, pa se u našim krvnim sudovima stvara pravi kaos. Kafa se, inace, ne preporučuje obolelima od glaukoma, jer stetno deluje na mehanizam regulisanja povišenog ocnog pritiska. Crni napitak se ne preporučuje ni dijabetičarima, ni ljudima sa povećanim masnocama u krvi (hiperlipoproteine-mijama).

Kafa ponistava efekat lecenja secerne bolesti. Naime, ceo tretman kod obolelih od dijabetesa usmeren je na snizenje nivoa secera u krvi, a svaka soljica kafe, preko oslobodjenih hormona stresa, dovodi do povećanja secera u krvi.

- Osim toga, postoje podaci da kafa deluje izuzetno podmuklo na pojavu promena u samom srcu, strukturi srčanog misica, s vremenom dovodeci do razaranja tzv. endezmalnih mostica --naglasio je prim. Borovic. - Pojava srčanih oboljenja među ozbiljnim uzivaocima kafe mnogo je cesca u poredjenju sa onima koji kafu ne piju. Kafa utice i na pojavu masnoca u krvi. Vrlo je losa kombinacija kafe i cigareta

Disanje

Disanje je presudna komponenta uspešnog treniranja. Ali, cesto ne uživa pažnju koju zaslužuje. Da stvar bude gora, ono malo informacija koje kruže po teretanama, najcesce je pogrešno. Važno je shvatiti da disanje nije samo puka izmena kiseonika i ugljen-dioksida, nego se radi o temelju sigurnog i produktivnog vežbanja.

Razmislite što radite kad ste opušteni. Vecina ljudi duboko udahne i zatim izdahne. Zašto biste vi onda izdisali tokom dizanja, u trenutku kad vam je potrebna maksimalna snaga?

Najverovatnije zato što su vas tako naucili – da izdisaj traje dok dižete teg. Ali to je samo delomicna istina. Izdisaj bi trebao uštediti nakon tacke koja zahteva maksimalnu snagu; u suprotnom telo dovodite u ranjiv položaj i povećavate rizik od povreda.

Zadržavanje daha tokom dizanja povećava pritisak u podrucju abdomena koji održava kicmu na mestu i ceo srednji deo tela cini stabilnim. To vam je kao da imate ugradeni pojas za dizanje tegova koji se aktivira svaki put kad zadržite dah. Tu moramo reci da se ne radi samo o pritisku unutar abdomena, nego o pritisku unutar celog torza. Takvo zadržavanje daha zapravo stabilizuje celi torzo od kukova do glave. Upravo u tom trenutku u igru ulazi i važan sigurnosni cinioc. Kada zadržavate dah, on stabilizuje torzo. Kada je torzo napet, predstavlja temelj koji omogucava kontrakciju mišica. Ali, ako je taj temelj slabašan, nema ni mogucnosti da se mišici efektivno kontrahiraju. Oba su kraja mišica u pokretu što može dovesti do povrede.

Pojacana stabilnost torza koja se postiže zadržavanjem daha isto tako daje mogucnost generisanje veće snage. Kada zadržavate dah, puno ste snažniji. Rusi su radili takva istraživanja i otkrili da su ljudi prilikom zadržavanja daha i do 20% snažniji. Ukratko, zadržavanje daha u najtežem trenutku vežbe omogucava rad s vecim težinama i time gradite vecu snagu i mišicnu masu.

Ako vas zabrinjava pojacani krvni pritisak prilikom zadržavanja daha i rada sa tegovima, nemojte zanemariti cinjenicu da se dah zadržava 3-5 sekundi i nakon toga sledi snažan izdisaj. I dalje cete biti u koncentricnoj fazi vežbe prilikom izdisaja, ali iza one najteže tacke. Takav je nacin treninga siguran, ali ne savetuje se onima koji imaju kardiovaskularnih problema – koji uostalom ne bi trebali vežbati s

opterećenjem. Osim toga, udisaji i izdisaji te zadržavanje daha ne bi trebali ići u krajnost, nego jednostavno se sasvim malo intenzivirati. Udahnite više nego inače, ali ne maksimalno. Još jedna korist od zadržavanja daha je i povećana snaga respiratornih mišića, a jakanje istih je također deo fitnesa. Respiratorni i kardiovaskularni sastavi u telu su vezani i to je još jedan način da poboljšate stanje oba i poboljšate svoje treninge. Ako vas ovo još uvek nije uverilo u prednosti zadržavanja daha, posmatrajte način na koji dišete sledeći puta kada budete u teretani. Najverovatnije u trenutku maksimalnog intenziteta vežbe automatski zadržavate dah. Vaše telo zna što je najbolje za vas. Nastavite se pridržavati ovih jednostavnih uputa za disanje i dahom ćete uneti život u vaš program treniranja.

Gorivo za mišiće

Izbegnite vrtoglavicu i drhtanje zbog pada šećera u krvi

Redovni posetioci teretane trebalo bi da znaju da pravilna ishrana predstavlja jedan od najvažnijih aspekata treninga. Jer, da biste postigli najbolje rezultate tokom intenzivnog vežbanja potrebno je da konzumirate pre, za vreme i posle seanse određenu hranu i napitke.

Kada izvodite vežbe, kao što je plivanje, džoging i vožnja bicikla, gde je potreban napor i izdržljivost tokom duge vremena, vaše telo koristi kao gorivo ugljene hidrate. Kako se povećava dužina vežbe, vaše telo pocinje da sagoreva masnocu.

Pri vežbama koje podrazumevaju intenzivne napore, a koje krace traju, kao što je dizanje tegova ili sklekovi, glavno gorivo za mišiće predstavljaju ugljeni hidrati u obliku glikogena (kompleksni šećer). Naporna aktivnost koja se ponavlja uzima upravo njih iz vaših mišića.

Dakle, pre vežbi, bez obzira na to o kojoj vrsti vežbi se radi, poželjna je hrana bogata kompleksnim ugljenim hidratima, kao što su testenine, pirinac, integralni hleb ili krompir, jer ona predstavlja najbolji izvor energije. Pola sata ili sat pre odlaska u teretanu pojedite manji obrok koji čine kompleksni ugljeni hidrati i moci ćete da duže trenirate, bez vrtoglavice i drhtavice koju izaziva pad šećera u krvi.

Mnogi muškarci ne uzimaju dovoljno tečnosti tokom vežbanja, a upravo je ona neophodna za optimalni fizički učinak, otpornost na povrede i održavanje normalne telesne temperature. Uzimajte veće količine vode, oko 600 mililitara, sat do dva pre početka vežbi da biste omogućili hidraciju svog tela i dali mu dovoljno vremena za razmenu vode i uriniranje.

Nastavite da pijete vodu tokom rada u sali, uzimajući između 100 i 300 ml vode na svakih 15 do 30 minuta.

Ukoliko produžite vežbe, na period od sat i po, sa intenzitetom od preko polovine srčanog kapaciteta, trebace vam sportski napici koji su najčešće sastavljeni od prostih ugljenih hidrata (šećera) i elektrolita. Oni u kojima se nalazi do deset posto ugljenih hidrata doppevaju dovoljno brzo u krvotok kako bi se aktivirali mišići, što pomaže da izdržite produžene vežbe. Međutim, ukoliko pice sadrži veći procenat karbohidrata, kao što je slučaj sa voćnim sokovima, izbegavajte ih tokom boravka u sali, jer mogu da izazovu grčeve, mucninu i dijareju.

Čim završite trening uzmite laku uzinu bogatu ugljenim hidratima da biste nadoknadili nivo glikogena u mišićima. Posle sat vremena trebalo bi da navalite na obrok koji sadrži proteine bez masnoće, kao što je piletina ili tunjevina, jer su oni dobri da se oporavi istegnuto mišićno tkivo. Trebalo bi da opet uključite i kompleksne ugljene hidrate zbog nivoa glikogena.

Ne zaboravite da pijete vodu u većim količinama da biste rehidrirali svoje telo. Pratite svoju težinu pre i posle treninga, pa popite dve čaše vode za gubitak svakih 500 grama telesne težine.

Sam svoj partner

Nemate partnera za treniranje? Pokrenite rast vlastitih mišića pomoću sledećih 9 vrućih tehnika. Većina ljudi vežba sa licnim trenerom ili partnerom za treniranje, ali gotovo svi ljudi barem neko vreme u teretani rade sami. Nema ništa loše u licnim trenerima i partnerima za treniranje, ali ako želite

postići neke dramatične rezultate, ni solo treniranje ne mora biti loša zamisao. Sve dok znate šta radite, izolacija vam dopušta da se usredsredite na vlastite ciljeve.

Izazov solo treniranja najgori je kada želite trenirati s velikim težinama, budući da mišićni rast zahteva od čoveka da ponekad prekorači vlastite granice. Preliminarna istraživanja skoncentrisana na reakcije mišića na umor ukazuju da su takva stanja neophodna za rast.

Umetnost manipulacije

Pretpostavivši da ne trenirate s partnerom, morate pronaći osobu koja će vam asistirati dok izvodite deo vežbi kod kojih planirate otići do potpune iznemoglosti. Možda će se ta osoba pokazati izvrsnim kontrolorom; ali, najverovatnije ćete zaključiti da nije sposobna pružiti vam ispravnu tehničku pomoć. Zato je ipak bolje rešenje da naučite manipulirati s intenzitetom serija i ponavljanja na sigurne načine koji su još uvek deo granicne zone. Osim, razloga za zabrinutost koje smo već spomenuli, istraživanja govore i o prednostima proširenja repertoara tehnika visokog intenziteta kao dodatak forsiranim ponavljanjima s partnerom. Nema sumnje da ima koristi od mešanja tehnika budući da sve te tehnike visokog intenziteta težište stavljaju na različite komponente, odnosno mišiće. U nastavku ćemo vam pokazati devet tehnika za solo stimulaciju čiji redosled možete sami odrediti.

1. Striptiz

Osim u slučaju da neka nepoznata dama procita ovo, svima vama će biti jasno da nije potrebno skinuti majicu, nego se radi o standardnim strip ili drop serijama. To znači da s određenom težinom radite seriju sve do iznemoglosti, zatim brzo smanjite opterećenje i nastavite s novom serijom sve do potpune iznemoglosti. Svaku seriju možete izvoditi tako da samo jednom smanjite težinu, ili možete raditi više serija u nizu pri tome nekoliko puta smanjujući težinu.

Jedna od glavnih prednosti ovde jeste da možete početi s teretom većeg intenziteta što će izazvati određenu neuromuskularnu reakciju. Zatim, smanjujući opterećenje za samo jednu pločicu, možete umoriti drugu skupinu motornih jedinica (alfa motorna jedinica zajedno s mišićnim tkivom koje ona inervira), i tako poraditi na maksimalnom broju alfa jedinica. Optimiziracete tako stimulus mišića kako umorom tako i velikim težinama/visokim intenzitetom.

Napomene: Kod prvog smanjenja težine, većina bodybuildera smanji opterećenje za 30-40%. Kada radite s dvoručnim tegom, koristite male tegove; a kad radite s bučicama, držite ih u blizini; na spravama jednostavno smanjite težinu pomoću tzv. igle. Radite najviše jednu do dve takve serije za vreme treninga. Pokušajte ovu tehniku sa sledećim vežbama: rameni potisak na spravi, potisak za grudni koš s bučicama, curl s bučicama, nožna ekstenzija.

2. Radite delimična ponavljanja

Nakon što napravite najveći broj ponavljanja, smanjite opseg ponavljanja za pola i nastavite vežbati. Zapamtite da je mišić snažan onoliko koliko je snažan njegov najslabiji deo. Otkrijte koja je to slaba tačka i delimičnim je ponavljanjima jacajte.

«Jedna delimična vežba koja zaista može zapaliti vaše bicepse jeste vežba 21.» kaže Aaron Maddron. «Napravite 7 ponavljanja u donjem delu ponavljanja, zatim 7 ponavljanja gornjeg dela ponavljanja i zatim 7 celih ponavljanja.»

Napomene: Posebno dobra tehnika za listove i ruke. Kao alternativa delimičnim ponavljanjima, pokušajte delimična ponavljanja s većim težinama kod vežbi poput zgibova, na primer radeci 10 delimičnih ponavljanja prvog dela pokreta.

Iskušajte ovu tehniku sa sledećim vežbama: fly na peck spravi, nožna ekstenzija, preacher curl na spravi, nožna fleksija iz ležećeg položaja.

3. Varajte

Najverovatnije kada radite serije koje su izvan granica vaših uobicajenih mogućnosti, pravilno izvođenje vežbe pati. Kao što je to sugerisano u delu o delimičnim ponavljanjima, kada radite na najslabijem delu mišića, možete raditi samo s težinama koje vam taj mišić dopušta. Naravno, ako želite držati striktno forme. Kada je varanje u pitanju, moći ćete povećati teret «ljudljanjem» tela u fazama koje su vam najteže i na taj način omogućiti mišiću da se nosi s težinom koju zaista može podneti u najizazovnijim stadijumima. Budući da su mišići snažniji u ekscentričnom delu ponavljanja (negativnom delu), iskoristite taj deo nakon što ste malo varali tokom koncentričnog umora.

Napomene: Kod serija s većim brojem ponavljanja, usredsredite se više na stezanje, a ne varanje.

Pokušajte ovu tehniku za sledeće delove tela: bicepse i ramena.

4. Skratite interval odmora

Ako se odmarate minutu i po između serija, skratite to vreme na minut i radite sve do iznemoglosti mišica. Joe Weider ovu tehniku naziva kvalitetnim treniranjem i preporučuje je svim bodybuilderima pre takmicenja. To je daleko najbolji način da pojačate reakciju hormona rasta. Istraživanje je pokazalo da su odmori u trajanju duže od dva minuta nedovoljni za podsticanje rasta.

5. Pokušajte složene serije

Napravite dve serije iste vežbe u nizu s minimalnim odmorom između. Odmorite se i ponovite vežbu. Složene serije omogućavaju bolju stimulaciju i intenzivnije «pumpanje» od običnih serija.

Napomene: Prvo radite deo ponavljanja kod kojeg ste slabiji, osim u slučaju da radite izolacionu vežbu. U tom slučaju počnite s jakim delom.

6. Pokušajte tri serije

Radite tri serije za isti deo tela odmarajući se minimalno između serija. Odmorite se i ponovite tri serije, ako ste u stanju.

Napomene: Izvršna tehnika za veliki broj troglavih mišica, primera radi rameni zglob. Za manje mišice može biti pre snažna. Ovo je tehnika za napredne bodybuildere, mada je i njihovim mišicima nakon nje potreban duži odmor.

Pokušajte ovu vežbu na sledećim delovima tela: ramena, leđa, mišići abdomena.

7. Odmor-stanka

Kratke stanke tokom serije za određenu vežbu omogućava ponovni ulaz kiseonika u mišićna vlakna; metabolički nusprodukti se tako uklanjaju; a endogeno gorivo za mišice, adenozin trifosfat, se ponovo sintezuje. Osim toga, stanke će vam omogućiti resetovanje i fokusiranje na poslednjih nekoliko ponavljanja i tako vam omogućiti dužu seriju nego inače. Tokom vremena će se vaši mišići prilagoditi i brže će se oporavljati. Kvalitetno trenirajte što više možete sa što kraćim odmorima i tako ćete izazvati bolju reakciju hormona rasta.

Kod klasične tehnike odmor-stanke, počnite na primer sa 85-90% maksimuma jednog ponavljanja.

Napravite 2-3 ponavljanja, odmorite se tridesetak sekundi, napravite još 2-3 ponavljanja, još jednom napravite stanku i ponavljajte tehniku dok god možete. Kada sami radite bench press, nekoliko dodatnih ponavljanja može dovesti do nezgode te stoga izbegavajte ovu tehniku kod svih vežbi pri kojima se možete povrediti.

Napomene: Oprez! Iznenađenje vas kako se brzo mišići umaraju nakon što nastavite dizati teret.

Pokušajte ovu vežbu na sledećim vežbama: peck-deck fly, veslanje s T-sipkom, nožna fleksija iz ležećeg položaja.

8. Superserije

Radite vežbe za različite delove tela – po mogućnosti antagonističke mišićne grupe – i odmarajte se minimalno. Odmorite se i ponovite seriju. Superserije štede vreme, istežu i zagrevaju opozitne mišićne grupe i generišu pravo «pumpanje».

Napomene: Piramidalno povećavajte težinu kako biste u potpunosti iskoristili zagrevanje.

Pokušajte ovu tehniku na sledećim delovima tela: biceps i triceps, kvadriceps i bicepsi nogu.

9. Usporite

Polaganim dizanjem tereta produžujete vreme napetosti mišica i tako jače stimulišete mišićna vlakna nego kada radite s normalnim težinama. Ako radite s velikim težinama, definitivno će vam trebati partner. Sami možete raditi s manjim težinama i prvo polaganje raditi jednu pa drugu polovinu ponavljanja. Čak i s manjim teretom aktivirate više mišićnog tkiva nego kada s većim težinama radite normalna ponavljanja.

Napomene: Na nekim spravama možete s velikim težinama lagano izvoditi negativna ponavljanja – na spravama kod kojih se koriste obe ruke ili noge. Ovu tehniku pokušajte na sledećim vežbama: bench press, cucnjevi.

Bez obzira na to što se zna da su ove tehnike vrlo dobre, mnogi sportisti ih ne koriste. Ljudsko se telo brzo prilagodava istoj vrsti opterećenja s kojim stalno radite. Stoga je važno menjati intenzitet pomoću tehnika kako biste izbegli status quo kad je reč o rastu mišićne mase.

Vežbe koje su najbolje za brz napredak

Istraživanje koje je pokrenuto s ciljem da se utvrdi koja vežba izaziva najjači podražaj u pojedinoj mišićnoj grupi te dalje prema tome, koja vežba najviše pridonosi razvoju mišićne mase i snage .

Istraživanja

Vrednosti koje su prikazane uz vežbe predstavljaju procenete od IEM Gmax, najvećeg podražaja zabeleženog u određenom mišiću. Pre popisa vežbi naveden je latinski naziv mišića i uz njega popularni naziv poznat gotovo svima. Laicki receno, vežba koja ima najveću vrednost u procentima ujedno najbolje deluje na taj mišić.

Pectoralis major - grudi

Potisak bučicama na kontra kosoj klupi 93%

Bench press na kontra kosoj klupi 90%

Sklekovi između klupa 88%

Potisak bučicama na ravnoj klupi 87%

Bench press na ravnoj klupi 85%

Letenje bučicama na ravnoj klupi 84%

Pectoralis minor - grudi

Potisak bučicama na kosoj klupi 91%

Bench press na kosoj klupi 85%

Letenje bučicama na kosoj klupi 83%

Bench press kosi na smith masini 81%

Medial deltoid – srednje rame

Letenje bučicama na kosoj klupi – ramena! 66%

Letenje bučicama u uspravnom položaju 63%

Letenje bučicama u sedecem položaju 62%

Letenje na sajlama – jednoručni 47%

Posterior deltoid – zadnje rame

Letenje bučicama u pretklonu – stojeci 85%

Letenje bučicama u pretklonu – sedeci 83%

Letenje na sajlama u pretklonu 77%

Anterior deltoid – prednje rame

Potisak bučicama - sedeci 79%

Potisak bučicama - stojeci 73%

Potisak šipkom prednji 61%

Biceps brachii - biceps

Pregib ravnom šipkom na biceps klupi 90%

Pregib bučicama na kosoj klupi – naizmenični 88%

Pregib šipkom stojeci – ravna šipka, uski hvat 86%

Pregib bučicama stojeci – naizmenični 84%

Koncentracijski pregib šipkom 80%

Pregib šipkom stojeci – ravna šipka, široki hvat 63%

Pregib E-Z šipkom stojeci – široki hvat 61%

Triceps brachii – triceps

Potisak s cela na kontra kosoj klupi – ravna šipka 92%

Triceps potisak na lat masini – nakošeni nastavak 90%

Dips (propadanje) između klupica 87%

Jednoručna triceps ekstenzija na sajli – obrnuti hvat 85%

Triceps ekstenzija užetom iznad glave 84%

Triceps ekstenzija bučicom iznad glave 82%

Uski bench press – ravna šipka 72%

Latissimus dorsi – lat

Veslanje u pretklonu – šipkom 93%

Veslanje bučicom u pretklonu – jednoručno 91%

T-bar veslanje 89%

Lat masina – povlačenje napred 86%

Veslanje na masini - sedeci 83%

Rectus femoris – kvadriceps

Cucanj, do 90 stepeni, stopala u širini ramena 88%

Nožna ekstenzija 86%

Hack cucanj, do 90 stepeni, stopala u širini ramena 78%
Nožni potisak na masini, do 110 stepeni 76%
Cucanj na smith masini, do 90 stepeni, stopala u širini ramena 60%

Biceps femoris – zadnja loza

Pregib stojeći 82%
Pregib ležeći 71%
Pregib sedeci 58%
Prilagodeni deadlift za zadnju lozu 56%

Semitendinosus – zadnja loza

Pregib sedeci 88%
Pregib stojeći 79%
Pregib ležeći 70%
Prilagodeni deadlift za zadnju ložu 63%

Gastrocnemius – list

Magareci potisak 80%
Stojeći potisak – na jednoj nozi 79%
Stojeći potisak – na obe noge 68%
Sedeci potisak 61%

Trapezius – trapez

Sleganje ramenima – šipka iza tela 59%
Sleganje ramenima – šipka ispred tela 54%
Potisak iza glave 41%

Rectus abdominis – trbušnjaci

Crunch na kosoj klupi sa opterećenjem 81%
Crunch na ravnoj površini 80%
Nautilus crunch 69%
Crunch na sajli 68%

Nekoliko dobrih saveta za vežbače

Evo nekoliko primera o tome koliko ljudi, početnici ili oni koji se ne razumeju u fitness i bodibilding imaju pogrešne predstave o nekim stvarima:

* Nije istina da se vežbanjem sa tegovima ne može oslabiti, smršati!

Samo onda ne možemo smršati ako ne vežbamo kako treba, ili se ne pridržavamo dijete. Upravo vežbe sa tegovima nam omogućavaju da svoje telo oblikujemo kako hocemo, i da smršamo sa onih delova tela sa kojih mi hocemo. Sa nekoliko izolacionih vežbi bicemo u mogućnosti da određene mišićne partije dovedemo u harmonično stanje.

Recimo ako su nam noge ili zadnjica debele i ako radimo specifične vežbe za te delove tela mi ćemo ih vremenom dovesti do željenog skladnosti.

* Nije istina da vežbanjem povećamo opasnost od povreda!

Slobodno možemo reći da je vežbanje sa tegovima najbezbedniji sport, jer ako vežbe pravilno izvodimo onda vežbamo mišice upravo onako kako je biomehanicki preporučeno. Povrede jedino možemo zaraditi ako vežbe radimo nepravilno ili dižemo teret koji ne možemo podići pravilno.

* Nije istina da od vežbanja sa tegovima žene izgube ženstvenost!

Kao prvo nije lako izgraditi toliko mišica da žena izgubi ženstvenost. Žene koje su tako mišićave sigurno koriste neke od preparata koji nisu dozvoljeni. Rec je o ženama koje iz takmičarskih pobuda odlučuju na preduzimanje ekstremnih koraka kao što je korišćenje anabolilckih steroida. Ali zato svaka žena može vežbanjem doći do željenog izgleda, a da ne bude suviše mišićava. Ženama je ionako teže izgraditi tolike mišice da bi izgledale muškobanjasto. Zato vežbajte ali prirodno i bez velikih težina. Treba vežbati sa manjom težinom uz više ponavljanja da bi sagoreli salo.

-Na kraju nekoliko saveta o tome kako ne treba raditi!-

* Nepravilno određujemo težine sa kojima radimo!

Ova greška nas lako može dovesti do povreda, jer u ovakvim slučajevima težinu dižemo iz zamaha a ne sa mišićem koji smo hteli da vežbamo. U ovom slučaju naše mišice ništa ne podstiče na rast i ligamenti su izloženi velikom naporu, pa lako dolazi do njihovog pucanja.

* Ne pridržavamo pravilnom odmoru između serija!

Ako previše pricama u teretani naši mišići će se ohladiti pa lako dolazi do povrede. Zato ako smo došli u teretanu da vežbamo onda pricu ostavimo za kasnije!

* Izostavljanje treninga!

Pokušajmo tako organizovati naš život da ako je moguće, ne izostavimo ni jedan trening. Jer ako smo postavili sebi neki cilj (da lepo izgledamo) onda je to jedino moguće postići treningom a ne ležanjem ili nekim drugim stvarima!

I na kraju šta bih još mogao reci citatocima osim da im poželim puno sreće u vežbanju i da svi postignete željeni cilj!

Dobrobit za sve mišiće

Sistem treninga koji koristi isključivo visok broj ponavljanja razvijen je podrazumevao 3-5 serija po mišićnoj partiji koje se izvode u 100 ponavljanja. Većina ljudi neće uspeti da nabaci ozbiljnu masu ovim metodom, ali on može biti od koristi ukoliko se koristi 6 nedelja i to dva puta godišnje. Evo i zašto. Na prvom mestu veoma visok broj ponavljanja je jedinstven stres za mišice. Prve nedelje ovog programa ćete osetiti neverovatnu upalu mišića, međutim, nećete dobiti na masi, a možda nakon 6 nedelja i izgubite nekoliko kilograma. Ali kada se vratite na stari program računete kao kada ste počeli da trenirate prvi put. Druga korist od ovog programa je ta da nakon 6 nedelja mišići obično pokazuju znatno više detalja, znatno se brže oporavljaju između serija, a neki vežbaci su prijavili i mnogo bolju napumpanost mišića za vreme i mesec dana nakon ovog programa. Treća beneficija koju pruža ovaj program odnosi se na povrede. Naime, ukoliko ste povredili neki mišić ili tetivu ovim metodom i dalje možete trenirati mišice, a u isto vreme se i oporavljati od poreda. Na primer, ukoliko vas rame boli prilikom izvođenja teških potisaka sa ravne i kose klupe, verovatno vas neće boleti ukoliko je opterećenje lagano, a broj ponavljanja preko 50. Priliv krvi u mišić i tonus koji ćete napraviti izvodeći 50 ponavljanja može biti od velike koristi za povredeno tkivo.