



Neretko se dešava da vežbači u jednom periodu stagniraju sa težinama. Treniraju svaki dan, trude se, ali imaju velike poteškoće da pobeđu gvožđe. U ovom tekstu ćemo vam skrenuti pažnju na neke greške koje mnogi vežbači prave u svom pohodu na snagu i, nadamo se, spasti vas nepotrebne frustracije.

GREŠKA BR. 1

AKO VAM NEKE VEŽBE NE IDU OD RUKE, TO NIJE IZGOVOR DA IH NE RADITE

Nismo svi isti. Nekima potisak ide sjajno, drugima mrtvo dizanje, trećima čučanj. Ali, ukoliko imate poteškoća u probijanju težina u nekim vežbama, to ne znači da ih potpuno izbacite iz vašeg treninga, naprotiv! Ukoliko npr. stagnirate na čučnju, neka vam to bude vežba sa kojom počinjete trening! Telo je zagrejano, odmorno, možete izvući više. Ne odustajte, trudite se da svaki sledeći trening dodate makar i minimalnu težinu i otvorićete veće šanse za napredak!

Vremenom, kako ostvarujete napredak, vežba koju ste ranije mrzeli, polako će vam prirasti za srce.

GREŠKA BR. 2

NEDOVOLJAN ODMOR

Ključne reči su trening i umor. Naravno, treniranje generiše umor i veliki deo vaše sportske karijere će biti obeležen izvesnim stepenom umora. Način na koji se borite sa umorom određuje vaše rezultate na dugoročnom planu.

Sa jedne strane stoji potreba za stimulacijom mišićnog rasta, sa druge vrebaju pretreniranost i povrede. Pronađite pravi balans! Kvalitetni programi sadrže kako periode intenzivnog treniranja, tako i one manje naporene, sve u cilju obezbeđivanja dovoljnog odmora i prostora za napredak i rast. Jednostavno, ne možete konstantno trenirati na granicama maksimuma.

GREŠKA BR. 3

IDENTIČAN IZBOR VEŽBI

Neretko, momci u teretani kukaju kako jednostavno ne mogu da povećaju težine na benč presu. Kada ih onda pitate šta su učinili da to promene, oni kratko kažu: benč pres! Ljudi, ukoliko ne rotirate vežbe s vremena na vreme, ispuštate značajan način za stimulaciju mišića: rotiranje vežbi!

Naravno, u određenim situacijama jeste opravdano forsirati određenu kombinaciju vežbi (npr. ukoliko želite da razvijete gornji deo grudi), ali ne možete ići tako u nedogled. Telo se vremenom prilagođava i upravo se tu krije značaj rotiranja vežbi. Pored toga, rotiranjem stičete vredno iskustvo u izvođenju različitih pokreta što može smanjiti mogućnost od različitih povreda koje vrebaju.

Rotacija naravno ne znači opšti remont treninga svaki put kada uđete u teretanu, ali razlika u jednoj, dve vežbe je svakako korisna. Što iskusniji postajete, to ćete više želiti da rotirate vežbe. Preporučujemo da pojedinačni trening rotirate svake sedmica, a kompletan program na svake četiri nedelje.

GREŠKA BR. 4

PERIODIČNO TRENIRANJE

Najbolji programi za povećanje snage i kondicije jesu oni koji se konstantno primenjuju. Kvalitetan program kojeg se vežbač nasumično i periodično pridržava gubi bitku pred 3 puta gorim programom koji se primenjuje konstantno. Konstantno treniranje je od suštinskog značaja za profesionalne sportiste. Ukoliko žele da iz godine u godinu budu bolji, oni jednostavno ne mogu sebi priuštiti duže pauze. Kako biste izbegli ovo, budite racionalni: stavite na papir vaše uobičajene obaveze i prema njima prilagođavajte svoj trening i ishranu. Ukoliko program ne može da isprati vaše dnevne aktivnosti, onda nije dobar!

Takođe, program nije dobar ukoliko se često povređujete, pa vas i to sprečava da trenirate konstantno. Prevencije radi, ubacite u vaš program kraće zagrevanje, istezanje ali i tzv. alternativne vežbe, tj. one koje ćete izvoditi ukoliko iz nekog razloga ne možete sprovesti "plan A".

GREŠKA BR. 5

POGREŠAN BROJ PONAVLJANJA

Počelnici mogu napredovati u snazi pri samo 40% RM (repetition maximum, maksimalna težina koju vežbač može dići jedanput). Kako vreme odmiče i telo se prilagođava, procenat raste na 70% RM, što otprilike znači oko 12 ponavljanja u seriji. Kasnije, taj broj se otprilike penje na nekih 85%RM, što znači oko 5 ponavljanja. Upravo ovde većina pravi grešku.

Mali broj shvata da 5 ponavljanja neće uraditi neki značajan posao. Umesto toga, probajte sa pojedinačnim izbačajima na ili iznad 90%RM. Sve dok se pridržavate prethodnih saveta, pre

5 MOGUĆIH RAZLOGA ZAŠTO NISTE OJAČALI

Napisao Arnautovic Aleksandar

svega, rotiranja vežbi i adekvatnog odmora, ovi pojedinačni izbačaji jesu dobar način da napredujete u snazi na duže staze.



Autor: Peđa Petrović

IZVOR: bodybuilding.com

ONLINE PRODAJA SUPLEMENTACIJE O DODATAKA ISHRANI

www.ogistra-nutrition-shop.com/