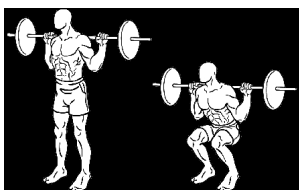


Čučnjevi

- Stavite dvoručni teg iza glave tako da vam bude na ramenima
- Uhvatite teg blizu ploča
- Razmak između stopala malo širi od širine ramena
- Ledja moraju ostati prava
- Polako savijajte noge spuštajući telo sve dok vaši kvadricepsi ne budu paralelni sa podom
- Snagom kvadricepsa vratite se u početni položaj



Slobodno se može reći da su čučnjevi najbolja vežba za izgradnju mišića nogu. Trening za noge se jednostavno ne može zamisliti bez nje. Ova vežba pogađa kvadricepse, zadnju ložu i gluteuse. Veoma je bitno da se ova vežba izvodi pravilno.

Tokom celog pokreta ledja moraju ostati prava. Podinite glavu i gledajte pravo. Trudite se da u položaju čučnja vaša kolena ne budu ispred vaših nožnih prstiju. Ne dopustite da vam se gornji deo tela nagne ka napred jer tako možete povrediti donji deo ledja.

Šipka može stvarati neprijatan osećaj žuljanja na vašim ramenima pa je poželjno da nečim mekim obložite šipku pre početka vežbe na primer peškirom. Poželjno je koristiti i pojas kako bi učvrstili donji deo ledja.

Kod mnogih vežbača javlja se problem održavanja ravnoteže tela prilikom izvodjenja ove vežbe. U tom slučaju postavite ispod peta neki podmetač debljine 2-5 cm(knjiga,daska) što će vam dati mnogo veću stabilnost.

Pokret dizanja iz čučnja može krenuti iz prednjeg dela stopala ili iz pete. Ako želite više da pogodite kvadricepse neka vam pokret krene iz prednjeg dela stopala a u slučaju da su vam cilj razvoj gluteusa pokrenite se iz pete.

Postoje različite varijacije ove vežbe pri čemu svaka pogađa različiti deo kvadricepsa. Razlika se ogleda u položaju stopala. Kod klasičnog čučnja ona su orjentisana pravo i tada su najviše pogodjeni spoljašnji delovi kvadricepsa. Ukoliko se stopala iskrenu u stranu to će vežba pogađati više srednji ili unutrašnji deo kvadricepsa u zavisnosti od toga da li ste stopala iskrenuli manje ili više.

Čučnjevi su jako naporna i jako efikasna vežba. Koristite one težine koje će vam omogućiti pravilno izvodjenje. Ako želite ogromne butine teg na ramena i radite čučnjeve!

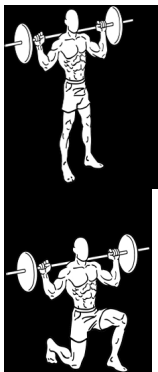
Iskorak

- Stavite dvoručni teg iza glave tako da vam bude na ramenima

Kvadriceps

Napisao Dusko Peric

- Uhvatite teg blizu ploča
- Stopala su u širini ramena
- Koleno prednje noge neka bude iznad vaših prstiju
- Zadnja noga neka vam bude što je više moguće prava
- Vratite se u početni položaj zatim iskoračite sa drugom nogom



Iskorak je jedna od najefektnijih vežbi za izgradnju mišića kvadricepsa, takodje ona snažno pogadja i zadnju ložu i gluteuse. Često se koristi kao zamena za čučnjeve kod vežbača koji imaju problema sa tom vežbom. Prednost iskoraka u odnosu na čučanj je u tome što se kod iskoraka trenira svaka noga posebno što nije slučaj kod čučnja. Time se sprečava pojava da jedna noga bude razvijenija od druge.

Tokom vežbe ledja moraju ostati prava. Skoncentrišite se na to da dubina iskorakatreba da bude takva da zadnja noga,iako je skoro ispravljena dodiruje pod. Stopala moraju ostati u širini ramena kako bi uspeli održati ravnotežu tela. Ukoliko ste početnik što se ove vežbe tiče najbolje

bi bilo da u početku koristite samo šipku bez opterećenja kako bi stekli osećaj pravilnog izvodjenja a kasnije polako povećavajte težinu.

Iskorak se može raditi i sa bućicama tako što bućice držite sa strane okrenutih dlanova ka butinama.

Iskorak može biti kratak, srednji i duži. Probajte koji vam najviše odgovara. Takođe postoje varijacije u pravcu iskoraka, možete iskoračiti pravo, malo u stranu ili puno u stranu. Od toga zavisi da li ćete naglasak dati na spoljašnji, srednji ili unutrašnji deo kvadriicepsa.

Nožna ekstenzija

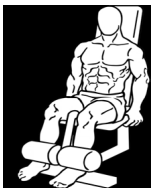
-Sedite na sedište mašine

- Stopala postavite ispod rampe

- Rukama se uhvatite za ručke sa strane

- Ispravljajte noge podižući rampu

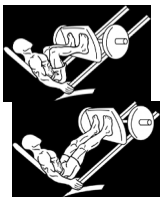
- Kada noge budu potpuno ispravljene vratite ih u početni položaj





Nožni potisak

- Sedite na leg press mašinu
- Noge stavite na platformu tako da su vam stopala u širini manjoj od širine ramena
- Gurnite platformu na gore dok se noge ne isprave
- Lagano povijajte noge u kolenima sve dok vam nadkolenice i potkolenice ne zaklope ugao od 90 stepeni
- Snagom kvadriicepsa gurnite platformu sve dok vam noge opet ne budu ispravljene



Ovo je vežba posle koje ćete osetiti ekstremnu zategnutost mišića kvadriicepsa. Vodite računa o ručici koja blokira platformu, kada prvi put ispravite noge tad je odblokirajte a opet je blokirate posle zadnjeg ispravljanja nogu. Bitna stvar, ne odvajajte noge od platforme u toku izvođenja vežbe.

Vodite računa o tome da su vam telo i glava pripijeni uz naslon mašine tokom celog pokreta.

Kvadriiceps

Napisao Dusko Peric

Telo i noge bi u početnom položaju trebalo da zaklapaju ugao od 90 stepeni. Mašina pruža mogućnost da sami podesite ugao naslona pa ako vam više odgovara manji ugao eksperimentišite i nadjite najudobniji položaj.

Kao i kod ostalih vežbi za noge postoje varijacije u pogledu postavljanja stopala, njihove širine i polazne tačke pokreta, sve to je odjašnjeno u prethodnim vežbama.