



Da li ste ikad zaglavili na zaledjenom parkingu? Tockovi se vrte ko ludi po klizavom plocniku, ali kola nece ni makac, bez obzira na to koliko vi pritiskali gas. Da li se to isto moze reci za vas trening za ruke? Da li uporno trenirate ruke, ali ne vidite nikakve promene u velicini ili snazi?

Promenite program! Nemojte da trazite izgovore, kao npr. da step o prirodi mrsavi, ili da niste stvoreni za teretanu. Sva misicna tkiva postat ce veca i jaca ako ih pravilno stimulisete. Vas program treba da krivite sto ne daje nikakve rezultate, a ne vas same.

Da bi vam ruke porasle mnogo brze nego sto mislite, morate da primenite sledeci princip: promenite nacin na koji trenirate- cak i neznatno- i pocet cete ponovo da dobijate misicnu masu.

NAUCNE TAJNE ZA VECU MISICNU MASU RUKU

Misici rastu kad su bombardovani anabolickim hormonima, amino-kiselinama, kalorijama, kad su izlozeni tenziji nakon cega sledi odmor. Ako nedostaje samo jedan element, misicni rast se zaustavlja. Misicna tenzija predstavlja najvazniji elemenat za rast misica- sto vise to bolje. Misicna hipertrofija (rast) zavisi od misicne tenzije i njenog trajanja. Trening u teretani ostecuje misicna vlakna, sto podstice rast misica za vreme njegovog oporavka. Misici izlozeni stresu uticu na rast takozvanih satelit celija koje, sa svoje strane, uticu na genetski material unutar samih celija da stvaraju novo misicno tkivo. Misici ruku rastu kad ih preopterete. Ali, misici se brzo privikavaju na stress. Ako ih ne trenirate dovoljno jako, misici se adaptiraju i nemaju potrebu da stvaraju novo misicno tkivo. S druge strane, misici ce postati sve veci ako ih konstantno izlazete stresu jacem nego ranije, zatim ako

se dovoljno odmarate I pravilno hranite.

USPESNE METODE OPTERECENJA

Pocetnici bi trebalo da rade tri ili vise serija od 12 ponavljanja kod vezbi za biceps, triceps I podlakticu. Izaberite tezinu koja je dovoljno laka da pravilno zavrsite seriju, ali I dovoljno teska da izlozi misice stresu. Kod pocetnika, napredak nastaje ako se postepeno povecava broj ponavljanja I tezinu. Na svakom sledecem treningu pokusajte da podignete vecu tezinu ili da uradite veci broj ponavljanja nego na prethodnom. Eksperti po pitanju treninga s tezinama koriste razne metode kako bi preopteretili misic. Cilj ovih tehnika jeste da se misic intenzivno izlaze stersu I da se sam stress varira tako da misic gubi priliku da se adaptira ili da prestane da raste. Tri metode su se pokazale narocito uspesne: **superserije**, **kombinacija unilateralnog I bilateralnog treninga**, **serije sa sve manjim tezinama**



SUPERSERIJE

Superserije se zasnivaju na aktiviranju jedne misicne grupe, nakon cega se odmah prelazi na aktivaciju druge misicne grupe, dok se za to vreme misici koje ste prethodno radili odmaraju. Kao sto smo vec rekli, rast misica zavisi od velike misicne tenzije I njenog trajanja. Za vreme superserije, ciljne misicne grupe, kao sto je recimo biceps, izlazu se imtenzivnom stresu, a zatim se prelazi na triceps, I posle kratkog vremenskog perioda ponovo na biceps. Za razliku od drugih metoda koje se zasnivaju na treniranju samo jedne misicne grupe, ovde prvo aktivirate jednu grupu misica, koja se zatim odmara dok aktivirate drugu. Time iscrpljujete nekoliko misicnih grupa na jednom treningu. Superserije zadovoljavaju najvaznije stimulanse za rast misica-veliku misicnu tenziju dugog trajanja. Na kraju ovakvog monstruoznog treninga, glavni misici ruku su aktivirani do maksimuma. Naporan trening ne samo da utice na rast misica, vec sagoreva kalorije, kako za vreme tako I nakon treninga.



UNILATERALNI I BILATERALNI TRENINZI

VELIKE RUKE ZA SAMO CETIRI NEDELJE

Napisao Arnautovic Aleksandar

Misice mozete da aktivirate unilateralno,odnosno jednostrano (kada su aktivirani misici jedne strane tela) I bilateralno,odnosno dvostrano (kada su aktivirani misici s obe strane tela). Jednostrani treninzi pomazu da se misici bolje izoluju. Ovaj tip povecava dotok krvi u misice bolje od bilateralnog treninga,sto dovodi do rasta misica. Takodje ,jednostrani treninzi dovode do bolje misicne simetrije.Kod unilateralnog treninga ucesce misica je mnogo vece,sto znaci da ukupna tezina koju mozete da podignete kada jedan ud samostalno radi je veca nego kad oba rade zajedno. Primer za ovo je pregib bucicama. Tezina koju mozete da podignete jednom rukom veca je od tezine koju mozete da podignete obema rukama. Isto tako,unilateralni trening povecava snagu I strane tela koja nije aktivirana. Ova cinjenica je malo poznata,ali znajte da,ako radite pregib bucicama desnom rukom I leva ruka je izlozena dejstvu vezbe-a da pri tom nista ne radi. I za kraj,kombinacija unilateralnog I bilateralnog treninga stvara razlicite vrste stresa za misice I dovodi do brzeg rasta.



SERIJA □ SA □ SVE □ MANJIM □ TEZINAMA

Kada kod jedne vezbe odredite tezinu koju ne mozete da podignete,odmah smanjite tezinu I nastavite da vezbate dok ne dostignete nivo iscrpljenosti, zatim opet smanjite tezinu I nastavite da vezbate. Kod ovakvih serija, misici ruku rade do maksimuma,a zatim se opterecenje misica prenosi na nove nivoe. Ove serije nisu za slabice I nemojte ih ukljucivati u program vezbanja ako zelite da vam ruke zadrze sadasnji izgled.

VELIKE RUKE ZA SAMO CETIRI NEDELJE

Napisao Arnautovic Aleksandar

SVE O TRENINGU, ISHRANI,
SUPLEMETACIJU na NAŠEM BLOG-u
<http://www.ogistra-nutrition-shop.blogspot.com/>

Peta Petrić

SVE ZA SPORTISTE
I REKREATIVCE

PRIRODNI
DODACI ISHRANI

BESPLATNI STRUČNI
SAVETI UZ SVAKI
KUPLJEN PROIZVOD

OGISTRA
NUTRITION

Online prodaja suplemenata i dodataka ishrani
www.ogistra-nutrition-shop.com 066 900 8 555

www.ogistra-nutrition-shop.com DODATAKA ISHRANI