



Za one vežbače koji tegove dižu kako bi, između ostalog, izgradili ruke poput superheroja sa velikog platna, trening ove mišićne grupe (biceps, triceps) nikad neće izaći iz mode. Svako voli kada mu se rukav majice zateže oko ogromnog i snažnog bicepsa.

Hajde sada da prođemo kroz par strategija koje će vam pomoći da trening ruku podignete na viši nivo.

### 1. KOMBINUJTE BROJ PONAVLJANJA

Vežbači često pitaju da li u treningu za ruke treba raditi mali, srednji ili veliki broj ponavljanja. Ono što bi stvarno trebalo da pitaju jeste kada bi trebalo raditi mali, kada srednji, kada veliki broj ponavljanja.

Bodibilder koji želi velike ruke mora svojim bicepsima i tricepsima obezbediti širok spektar stimulacije, imajući u vidu različite vrste mišićnih vlakana.

Ukoliko ste sportista koji želi sirovu snagu, skoncentrišite se na manji broj ponavljanja uz veliku brzinu izvođenja serije. Sa druge strane, bodibilder treba raditi kako manji broj brzih ponavljanja, tako i serije koje produžavaju vreme ukupnog mišićnog stresa (shodno tome, srednji ili veliki broj ponavljanja uz sporiji pokret).

Kako biste maksimizovali rast ruku, glavno pravilo bi bilo da 1/3 treninga potrošite na serije sa manjim brojem ponavljanja, 1/3 na one sa srednjim i 1/3 na serije sa velikim brojem ponavljanja. Na ovaj način ćete vašim mišićima obezbediti širi krug stimulacija, otvarajući mogućnost za veći rast.

### 2. NE PRETERUJTE

Vežbači kojima su velike ruke prioritet često mogu napraviti grešku usled preterane učestalosti treninga za ruke. Imajte na umu da mišići ne rastu u teretani!

## 7 SAVETA ZA VECE RUKE

Napisao Arnautovic Aleksandar

---

Ne gubite iz vida da svaki put kada trenirate leđa, aktivirate i biceps. Obrnuto, svaki put kada trenirate grudi, stimulišete i triceps. Ljudi, da bi mišići rasli, pored stresa u teretani, morate im obezbediti i dovoljno vremena za odmor!

U želji da povećaju obim, vežbači često dižu trening na viši nivo. Ali, problem ne mora biti u slaboj stimulaciji mišića. Problem se može kriti na drugoj strani, na strani odmora. Upravo previše stimulacije može sprečavati vaše mišiće da rastu, usled nedovoljnog odmora!

Pa, ukoliko obimi vaših ruku ostaju isti, analizirajte vaš trening na nedeljnom nivou. Ako ste tokom treninga za grudi, leđa, ramena previše koristili mišiće ruku, rizikujete pretreniranost. A pretreniranost nije dobar ortak sa mišićnim rastom!

### 3. TRENIRAJTE DOVOLJNO

Nasuprot pretreniranosti stoji nedovoljna stimulacija, bolje rečeno nedovoljno učestala stimulacija.

Kako biste izbegli ovaj problem, trening mora početi onda kada su ruke potpuno oporavljene od prethodnog napora. Ukoliko vam je potrebna cela nedelja da biste se odmorili, uradite tako!

Generalno, biceps i triceps raste i oporavlja se od približno 9-12 radnih serija po nedelji ( 3,4 vežbe). Ali, umesto da odradite ove serije u jednom treningu možete pribeći ovome: podelite celokupan trening za ruke na 2 ili 3 dela tokom nedelje.

Posle četiri nedelje, pojačajte obim treninga (jednu ili dve radne serije po nedelji) ukoliko vam se ruke uspešno oporavljaju i rastu. Ukoliko je moguće, uradite isto kroz dve nedelje, posle čega će vam odmor svakako prijati. Kako bi ova strategija davala rezultate, veliku pažnju morate posvetiti kvalitetnoj kontrakciji



### 4. FORMA POKRETA!

Svako kome je testosteron primaran hormon u telu, želi da pokaže dominaciju dizanjem ogromnih težina. Ali, ukoliko stvarno želite velike i kvalitetne mišiće ruku, zaboravite na svoj ego i obratite pažnju na formu vežbe, na kontrakciju! Kvalitetna forma znači kvalitetnu mišićnu stimulaciju.

To naravno ne znači da trenirate sa tegićima u boji, poštujući formu kao da vas policajac gleda preko ramena. Nađite težinu koju možete kontrolisati sve vreme, tako da glavina stresa ode na mišić a ne na vaše zglobove.

Dobar način da poboljšate formu jeste izvođenje sporog i kontrollisanog negativnog dela pokreta.

Shodno tome, koncentrišite se na mišić koji trenutnom vežbom stimulirate. Zamislite njegov oblik, ništa drugo na svetu ne postoji osim njega. Kada radite jednoručni pregib zamišljajte kako se vaš biceps skuplja i opušta tokom svakog ponavljanja.

Glavna stvar jeste da osetite kontrakciju upravo u mišiću koji stimulirate, bicepsu ili tricepsu. Ukoliko ne postoji kvalitetna veza između glave i mišića propuštate veliki deo kvalitetne stimulacije.

Ne zaboravite, sportisti treniraju pokrete, bodibilderi mišiće! Ukoliko želite ruke kao Fil Hit, koncentrišite se na bicepse i tricepse, ne na pregibanje lakta!

### 5. SPUSTITE NIVO TELESNE MASNOĆE

Istina, mršavljenje i povećavanje obima se ne slažu baš dobro. Sa druge strane ipak, spuštanje telesne masnoće može poboljšati insulinsku reakciju, što dalje omogućava lakše skladištenje nutrijenata u mišićnom tkivu a to naravno znači rast!

## 7 SAVETA ZA VEĆE RUKE

Napisao Arnautovic Aleksandar

---

Ovde ćemo napomenuti da skidanje sloja masti može uzrokovati da vaše ruke izgledaju veće, ne i veće na traci za merenje obima.

Da li je broj koji definiše obim ruke toliko bitan? Jeste, ali kao indikator napretka, kada želite da vidite šta daje rezultate, šta ne. Ono što se stvarno računa jeste kako vaše ruke izgledaju. Nizak procenat telesne masnoće znači i bolji izgled mišića!

Sloj masti koji je prekrivao vaše ruke sada je tanji i ništa ne stoji na putu da vaš biceps zasija u punom sjaju!

### 6. TRENIRAJTE BICEPSE I TRICEPSE ZAJEDNO

Istina, spajanje tricepsa sa grudima i/ili ramenima, odnosno bicepsa sa leđima nije tako loše, s obzirom na mogućnost dužeg oporavka bicepsa i tricepsa.

Ipak, ovo jeste dobar, ali ne i najbolji pristup. Najbolji rezultati se postižu zasebnim treningom ova dva mišića zajedno!

Očigledno, bolja je opcija trenirati ruke (ili bilo koju mišićnu grupu) onda kada ste odmorni i puni energije, umesto treniranja nakon druge mišićne grupe, kada već osećate priličan umor.

Superiornost istovremenog treniranja bicepsa i tricepsa je očigledna:

Istovremena stimulacija ova dva mišića ( i velikog brahialisa) daleko više podstiče ekspanziju okolnih fascija, nego odvojena stimulacija.

Logično, periodična istovremena stimulacija uticaće na ekspanziju gustih fascija vaših nadlaktica, pogotovu ukoliko ste skloni istežanju ruku, dok su još upumpane.

## 7 SAVETA ZA VECE RUKE

Napisao Arnautovic Aleksandar

---

Bilo zbog pojačane ekspanzije fascija, odmornih mišića ili oba, istovremeno treniranje vaših bicepsa i tricepsa sigurno je dobar način ka hipertrofiji.

### 7. ČUVAJTE LAKTOVE!

Svidelo vam se to ili ne, ukoliko želite velike i jake ruke, vaši laktovi moraju ostati zdravi! Povrede laktova, kao i sve druge, mnogo je lakše sprečiti nego lečiti!

Prvi korak ka zdravim laktovima jeste baratanje sa težinama koje možete kontrolisati, a ne onima koje kontrolišu vas!

Primeru radi, potisak sa čela, jedna od najboljih vežbi za ekstenziju tricepsa, nosi i veliku mogućnost povrede laktova. Brinite o vašim tetivama!



### ZAKLJUČAK

Ne postoji magičan broj ponavljanja, serija, ne postoji magična vežba koja će vas dovesti do velikih obima! Ključ je u raznovrsnosti!

Još važnije jeste da se pazite povreda. U suprotnom, gledaćete atrofiju umesto željene hipertrofije.

## 7 SAVETA ZA VECE RUKE

Napisao Arnautovic Aleksandar

---

Učinite uslugu vašim rukama, posvetite im poseban trening tokom nedelje, skoncentrišite se na kontrakciju i formu pokreta!

Primenite ove savete na vaš trening, pa za par meseci, kupite sebi majicu broj veću!

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

*Peđa Petrović*

SVE ZA SPORTISTE  
I REKREATIVCE

PRIRODNI  
DODACI ISHRANI

BESPLATNI STRUČNI  
SAVETI UZ SVAKI  
KUPNIEN PROIZVOD

**OGISTRA**  
**NUTRITION**

Online prodaja suplemenata i dodataka ishrani  
[www.ogistra-nutrition-shop.com](http://www.ogistra-nutrition-shop.com) 066 900 8 555

Izvor: t-nation.com

Autor: Peđa Petrović

**ONLINE PRODAJA SUPLEMENATA I DODATAKA ISHRANI**

[www.ogistra-nutrition-shop.com/index.php](http://www.ogistra-nutrition-shop.com/index.php)