



**Zgibovi** su jedna od najzahvalnijih vežbi, međutim kako su teški za rad, često se izbegavaju i zamenjuju alternativnim vučenjem na lat mašini... Ako ne možete da radite puno zgibova u seriji, ovde je predstavljen jedan od metoda da uspete u tome.

Ovaj program je razvio major Charles Lewis Armstrong dok se pripremao za obaranje svetskog rekorda u broju zgibova u jednoj seriji. Izuzetno je dobar ako nemate vremena da idete u teretanu a posedujete vratilo kod kuće i pola sata dnevno slobodnog vremena. Očekivani rezultati ovog programa (važi za prosečne muškarce koji mogu da urade par zgibova) su takvi da kroz samo 6-8 nedelja možete doći do maksimalnog broja zgibova od oko 20 ponavljanja. Program je koncipiran u pet radnih dana - od ponedeljka do petka, uz obavezan odmor od dva dana preko vikenda.

Svakog jutra, uradite tri serije sklekova do otkaza. To je jako bitno. Sklekovi su odlična vežba za jačanje kompletnog ramenog pojasa i pomoći će vam u dostizanju vašeg cilja sa [zgibovim a](#) . Ovaj postupak bi trebalo da usvojite i radite svakog dana za vreme ovog programa.

### Program

Ako imate dovoljno slobodnog vremena, ne bi bilo loše da zgibove radite tek 2 do 3 sata nakon sklekova. Kao što je već rečeno, program je podeljen u 5 radnih dana, i ono što treba da znate je to da su sklekovi ovde samo ispomoć i ništa više. Da biste napredovali u broju zgibova koje možete da uradite, jednostavno ih morate raditi. To se zove specifičnost trenaznog procesa. Ne možete terati plivača da trči da bi bolje plivao ili obrnuto. Još jedna bitna stvar je da probate da se skoncentrišete na dobru tehniku izvođenja pokreta pre nego na broj ponavljanja koji ćete uraditi. Jedina osoba koju ćete tako prevariti ste vi sami. Ukoliko to do sada niste učinili, sada je pravi trenutak da pročitate naš članak i pogledate video o pravilnom izvođenju zgibova.

**Prvi dan:** uradite 5 serija zgibova do otkaza. Između serija pravite pauzu od 90 sekundi. Nemojte se opterećivati brojem zgibova, vodite računa o tehnici. Primetićete da će se napredak ovde ispoljiti tako što ćete moći da radite veći broj zgibova u poslednje dve serije pre nego u maksimalnom broju zgibova. Vodite računa da svaka serija bude do otkaza!

**Drugi dan - piramida:** počnite prvu seriju "piramide" sa jednim zgibom. U drugoj seriji uradite dva zgiba i tako nastavite povećavajući broj zgibova u narednoj seriji za jedan sve dok ne dođete do serije kada više ne možete da povećate broj zgibova. Tada ponovite još jednom tu seriju. Pauze između serija su 10 sekundi.

**Treći dan:** uradite 9 radnih serija zgibova sa po 60 sekundi pauze između svake serije. Ono što se ovde naziva radnom serijom zahteva malo objašnjenje: u radnoj seriji neko može raditi po 7 zgibova, neko više od toga a neko manje. Vi to morate odrediti sami za sebe. Obratite pažnju da treba da uradite 9 radnih serija sa po 60 sekundi pauze između. Cilj je izdržati svih 9 serija sa istim brojem zgibova a ne prekinuti na petoj seriji ili slično. Bolje je uraditi 9 serija makar po dva zgiba umesto da uradite 6 zgibova u prvoj, 3 u drugoj 1 u trećoj i tu prekinuti.

**Četvrti dan:** uradite maksimalan broj radnih serija koliko možete sa pauzom od 60 sekundi između serija. Prekinite sa radom kada više ne budete mogli da uradite dobro izvedenu radnu seriju. Ako budete mogli da uradite preko 9 radnih serija, sledeće nedelje povećajte vašu radnu seriju za po 1 zgib.

**Peti dan:** ponovite dan iz nedelje koji vam je bio najteži za rad. On može biti drugačiji iz nedelje u nedelju. Možete čak da probate da radite i zgibove sa opterećenjem.

I na kraju zapamtite da je kontinuitet možda i ključ uspeha. Nemojte propuštati treninge. Izdržite bar 6-8 nedelja i pogledajte rezultate.

Preuzeto sa: [www.fitnessvodic.com](http://www.fitnessvodic.com)

