



Pise: **Ronnie Coleman**,5 puta Mr Olympia

Pitanje: Ne mogu da nateram svoje prednje deltoide da rastu,da li bi mogao da se skoncentrisem na prednje dizanje da bih nabacio masu na ramena?

Ovo je najcesce pitanje koje dobijam,pa evo I mog odgovora za sve one koji imaju ovakva interesovanja.

Masivni prednji deltoidi ne dolaze samo kao rezultat treninga za ramena,vec kao I rezultat treninga za grudi. Ovo mozda zvuci cudno,s obzirom das u prednji deltoidi deo ramenog kompleksa.

Medjutim, prednja glava deltoida,koja I cini prednji deo deltoida,radi pod uglom od devedest stepeni u odnosu na bocnu (lateralnu) glavu deltoida,tako da njena funkcija potpuno razlicita od drugih misica u sastavu deltoidne grupe.

Cinjenica da jedna misicna grupa ima koristi od treninga za neku drugu grupu ne bi trebalo da iznenadjuje. U skoro svakoj vezbi koju radite,mozete osetiti kako pomocni I stabilizujuci misici sadejstvuju misicima koji su glavna meta vezbe. Potrebno je da razumete ovaj concept,s obzirom da se on primenjuje na prednje deltoide.

Naprimera,prednje dizanje bucica ima svoje mesto u treningu,ali ne kao vezba za izgradnju mase.Prednje dizanje izoluje prednju glavu,omogucavajući nam da stvorimo osećaj izgaranja I povećamo ispruganost,kao I da postignemo da nam prednje glave deltoida budu jasno

izdvojene od lateralnih I od drugih misica u tom podrucju.



Za povecanje mase I punoce prednjih deltoida, treba ih trenirati vezbama koje primenjuju vecu kolicinu bazicne snage. Pocnite trening za ramena teskim potiscima, a prednje dizanje radite kao trecu ili cetvrtu vezbu. Tako cete I dalje imati punu korist od prednjeg dizanja, ali vam oni vise nece smanjivati snagu u vezbama koje su vaznije I efikasnije za izgradnju mase.

Ako zelite dati prioritet izgradnji mase prednjih deltoida, pogledajte split program I treninge koje preporucujem. Sledite ovaj program par meseci, koristite pravilnu formu izvodenja vezbi, I napredak ce doci.



TRENING ZA RAMENA (PRIORITET PREDNJIH DELTOIDA)

PONEDELJAK

VEZBE SERIJE PONAVLJANJA

Military pres dvorucnim tegom 4 8-12

Pitisak ispred glave na

Hammer masini 4 8-12

Prednje dizanje 4 10-12

Lateralno dizanje 3 10-12

CETVRTAK

Potisaak ispred glave na

Hammer masini 4 10-12

Military press dvorucnim tegom 4 10-12

FAVORIZUJTE VASA RAMENA by RONNIE COLEMAN

Napisao Arnautovic Aleksandar

Prednje dizanje 4 10-12

Lateralno dizanje 3 10-12

Lateralno dizanje u pretklonu 4 10-12



SPLIT PROGRAM(PRIORITET PREDNJIH DELTOIDA)

Ponedjeljak ramena, ledja, biceps

Utorak noge

Sreda grudi, triceps

Cetvrtak ramena, ledja, biceps

Petak noge

Subota grudi , triceps

Nedelja odmor

FAVORIZUJTE VASA RAMENA by RONNIE COLEMAN

Napisao Arnautovic Aleksandar

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

Petar Petrovic

**SVE ZA SPORTISTE
I REKREATIVCE**

**PRIRODNI
DODACI ISHRANI**

**BESPLATNI STRUCNI
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 NATA I DODATAKA ISHRANI