



Kada vam neko spomene rec "nauka" šta vam prvo padne na pamet? Da li je to slika nekog mršavog štrebercica u belom mantilu sa reklame za pastu za zube?

E sad, kada pricamo o goloj izgradnji mišica, nauka cesto ćuti. Pitate se zašto je to tako? Odgovor je prost: sredstva za finansiranje ovih istraživanja nisu znacajna, tako da na ovom polju napredak ide mic po mic.

PA, ŠTA BI BIO ODGOVOR?

Imajuci u vidu trenutno stanje na ovom polju, moramo se osloniti na dobra, stara cula. Moramo posmatrati svet oko nas. Primera radi, ukoliko se kaže da najduži životni vek imaju Japanci, logicno je posmatrati ove ultradisciplinovane barabe i shvatiti šta cine što ostatak sveta ne cini uopšte ili ne u toj meri. Primenite ovu logiku na problem izgradnje mišica i zakljucak se sam namece: posmatrajmo atlete koji imaju izrazito razvijene kvadricepse, ruke, leđa itd, i shvatimo u cemu su oni posebni.

Upravo ovako svako od nas postaje mali naucnik.

ISPITAJTE SEBE

Pre nego što se uputimo u rešavanje problema, treba prvo da definišemo šta se uopšte može smatrati "nerazvijenim delom tela". Da bismo to uradili, obratimo pažnju na dve stvari:

1. budite iskreni prema sebi. Da li je nerazvijena grupa mišića takva jer je ne trenirate dovoljno? Mnogi vežbaci imaju slabe listove na nogama, upravo zato što im ne posvećuju dovoljno pažnje u trenažnom programu. Ovde nema preterane misterije.

2. imajte u vidu da je za mišićni rast potrebno izvesno vreme. Ukoliko ste se sa tegovima sreli tek nedavno, pre par nedelja, nema racionalnog osnova za nerviranje. Niko se nikada nije žalio da mu mišići prebrzo rastu. Za to je potrebno vreme, čak iako ste našli tip treninga koji vam odgovara.

E sad, ukoliko se niste pronašli u ovim situacijama, tj. trenirate intenzivno, duži period, a rezultati izostaju, vreme je da zavirimo dublje u problem.

30 PONAVLJANJA DO NAPRETKA

Pre svega, obratite pažnju na parametre vašeg treninga. Postoje argumenti protiv opšteprihvacene 3 serije po 10 ponavljanja po vežbi. Nema razloga da ne pribegnemo nekoj, manje uobicajenoj metodi, kada su u pitanju nerazvijene grupe.

Metod od 30 ponavljanja: umesto standardnih 3/10, pocnite sa težinom koju možete daci ne više od 6 puta. Neka to bude prva serija. U sledecoj, izvedite što više ponavljanja možete (obicno ce to biti manje od 6), pa u trecioj seriji opet tako. Odradite onoliko serija koliko je potrebno da stignete do 30 ponavljanja ukupno! Pri svakioj seriji koristite iste težine! Neka odmor izmedju serija bude kratak, 30sekundi.

Izvodite samo jednu vežbu po mišićnoioj grupi, tri puta nedeljno, menjajuci svaki put vežbu, 4 nedelje ukupno. Na taj nacin celokupnu snagu usmeravate na dizanje tog teškog tereta, dok ne dostignete magicni broj 30. Naravno, ovaj metod možete koristiti za bilo koju mišićnu grupu cijim stanjem niste zadovoljni.

Napomena: nije imperativ da se celokupan trening zasniva na ovoj metodi, iako to može biti dobar nacin da se šokira vaše telo.

NAUKA I SVET OKO NAS

Možete se zapitati zašto smo okolišali na početku teksta, pričajući o nauci i značaju posmatranja stvari oko sebe.

Obratimo sada pažnju na ramena (deltoide) i kvadricepse. Ove dve mišićne grupe mogu zadavati prilične glavobolje vežbacima, jer ponekad jednostavno odbijaju da napreduju. Ponekad više serija sa malim brojem teških ponavljanja ne mora biti odgovarajući izbor za stimulisanje mišićnog rasta.

Zaista, ako neka mišićna grupa reaguje dobro na veliki broj ponavljanja i mali teret, onda su to ramena. Pogledajte samo kakva ramena imaju profesionalni bokseri.

Kada govorimo o kvadricepsima, složićete se kada kažemo da bi metod 30 ponavljanja za kvadricepse bio poprilično iscrpljujući na nedeljnom nivou. Sledimo logiku s početka: za koga sigurno znamo da ima sjajne kvadricepse? Za profesionalnog biciklistu.

Kada pomislite na profesionalne boksera ili bicikliste, može se nametnuti zaključak da bilo koja mišićna grupa može doći do izražaja uz konstantno i dugo stimulisanje. Kada bi to bio slučaj, profesionalni veslaci bi imali najveće bicepse na svetu. Ali, umesto njih to su gimnasticari koji vežbaju na kolutovima. Zašto je to tako? Odgovor je u vrsti mišićnih vlakana. Postoje dve vrste mišićnih vlakana: crvena sporokontrahejuća i bela brzokontrahejuća. Crvena su vlakna "izdržljivosti" i nose mali potencijal rasta, za razliku od belih. Crvena se stimulišu većim brojem ponavljanja.

Ukoliko želite veća ramena ili kvadricepse, evo rešenja za vas:

PETOMINUTNI PAKAO

Na samom kraju, predložićemo dve vežbe. Obe su veoma naporne tako da ih izvodite pri kraju vašeg treninga, odnosno u danima kada znate da nećete vežbati naporno. Dodatna korist od ovih vežbi jeste što će vam pomoći pri sagorevanju masti.

"Penjanje uz brdo": podesite sedište na biciklu tako da se noge ne ispravljaju potpuno nijednog trenutka dok vozite. Zatim, pojacajte nivo otpora tako da ne možete izvesti više od 60 obrtaja u

Kako da izgradite bilo koju mišićnu grupu i greške u ishrani

Napisao Arnautovic Aleksandar

minuti (revolutions per minute, RPM), ulažuci maksimalan napor.

Vozite, ulažuci svoj maksimum, 5 minuta. Kako vas umor stiže, smanjite opterećenje na nekih 45- 60 RPM. Ne dozvolite da kadenca padne ispod 45!

Izvodite penjanje uz brdo tri puta nedeljno, sve dok ne budete zadovoljni transformacijom vaših kvadricepsa.

Evo nekoliko saveta:

Ostanite sve vreme na sedištu! Ukoliko se tokom vožnje izdignete, umanjuje se stres kvadricepsa

Ne hvatajte se za rucke bicikle! Najbolje je držati ih pored tela, ili prekrštene iza glave.

Držite kicmu pravo. Lako je ušinuti se prilikom savijanja od velikog napora tokom vožnje.

Ukoliko niste spremni za ovako jak intenzitet, umesto 5, vozite 3 minuta, dodajuci po 30sek svaki sledeci put kada sednete na bicikl.

"Boksterska bušilica": nakon bajsja, hvatajte se za tegove. Zamislite da ste pravi Roki Balboa i i spred ogledala kombinujte direkte, krošee, aperkate još dodatnih 5minuta, 3 puta nedeljno.

Evo nekoliko saveta:

Neka ruke budu podignute sve vreme, jer tako umanjujete kolicinu stresa na ramena.

Krecite se! Rotirajte nogu oslonca na svakih 30 sekundi!

Kao i kod prethodne vežbe, ukoliko niste spremni za ovako jak intezitet, pocnite sa 3 minuta, dodajuci 30sek svakog sledeceg puta, dok ne dodete do 5 minuta u kontinuitetu.

"Želim da nabacim kvalitetnu mišićnu masu". „Želim da se izdefinišem". Ne postoji vežbac koji nije sebi postavio neki od ova dva cilja, ali daleko je manje onih koji su ih zaista ostvarili.

Bez obzira koji cilj sebi postavite, morate biti svesni da je hrana osnov! I najpriznatiji strucnjaci vam mogu sastaviti plan treniranja, ali ako trening ne prati adekvatna ishrana, rezultati nece biti zadovoljavajuci: mišići ne rastu isključivo od tegova, niti se trbušnjaci isključivo dobijaju radenjem na stotine. U ovom tekstu cu vam skrenuti pažnju na ceste greške koje vežbaci – pocetnici prave u vezi sa ishranom.

Veliki je broj vežbaca koji pri prvom ulasku u teretanu znaju malo o sportskoj ishrani. Ukratko receno, sportska ishrana podrazumeva sledece stvari:

a) 4-6 obroka u danu; b) unošenje dosta voca i povrca; c) unošenje dosta tecnosti, pre svega vode; d) unošenje namirnica bogatih proteinima; e) pažljivo konzumiranje namirnica bogatih šecerima i mastima.

Ono što svaki vežbac prvo treba da uradi jeste da svoju ishranu izgradi na ovim principima. Tek tada postoji dobar osnov za upuštanje u složenije nutricionisticke kalkulacije, dijetete itd.

Jedna od cestih grešaka koju pocetnici prave jeste prerano i preterano kalkulisanje kalorija. Za pocetnika je daleko bitnije šta jede, a ne koliko, a obracanje pažnje na dnevni unos kalorija na samom pocetku vežbanja može biti frustrirajuće i zbunjujuće.

Sledeca stvar o kojoj mnogi vole da pricaju jeste sportska dijeta. Nema dana a da se ne pojavi neka nova, univerzalna dijeta, bolja od svih prethodnih, koja ce vas za 10-12 nedelja rešiti svih muka i spremi vas za naslovnu stranu. Mnogi zaraduju dobre pare tako što svojim klijentima promovišu „proverene” dijete uveravajući ih da je uspeh zagarantovan. Ne padajte na ovakve gluposti! Ne postoji univerzalna, proverena dijeta koja ce vam, sama od sebe, otvoriti vrata slave. Sama dijeta vas nece dovesti do uspeha, ključ je u vašoj posvećenosti, disciplini i istrajnosti, u vašoj rešenosti da ostvarite prethodno postavljen cilj. Prvo sebi postavite cilj, pa tek onda izradite dijetu, shodno vašim željama i mogućnostima.

Treća vrsta greški odnosi se na sastavljanje neadekvatnog plana ishrane. Pod ovim podrazumevam plan ishrane koji ne može da isprati vaše uobičajene dnevne obaveze, pa ste „prinudeni” da odstupite od planiranog. Ovo često stvara osećaj krivice i može biti frustrirajuće, pa zato mnogi i odustaju govoreći: „Nemam vremena da se hranim zdravo”, ili „Nemam vremena da mislim šta treba da jedem”. Ono što jeste tačno je da zdrava, sportska ishrana ne oduzima mnogo vremena i da problem ne treba rešavati odustajanjem od planiranog režima ishrane, već njegovim preuređivanjem, tako da se uklapa u vaše uobičajene dnevne aktivnosti. Sa druge strane, ni manja odstupanja ne znače smak sveta, ukoliko ste disciplinovani i posvećeni : jedan sladoled vas neće nepovratno udaljiti od cilja!

Hrana jeste temelj u ostvarivanju svakog cilja u fitnessu i bodibildingu. Izgradite svoju ishranu na principima zdrave, sportske ishrane i budite istrajni u tome: fitness i bodibilding ne traže samo telesnu, već i umnu snagu. Prvo zadajte sebi cilj, a zatim svoje aktivnosti usmerite ka ostvarivanju tog cilja.

Izvor: www.t-nation.com