



Vežbate duže vreme ali niste zadovoljni napretkom vaših grudi?. Dižete ozbiljne težine na benč presu, ali ne možete se pohvaliti tonusom, dubinom peksa? Ukoliko ste se pronašli u ovome, u ovom tekstu možete pročitati nekoliko prostih, ali veoma korisnih saveta kako da poboljšate izgled vaših grudi.

ANATOMIJA GRUDI



Grudni mišić (pectoralis major) polazi sa prednje strane rebara grudnog koša i završava se na gornjem okraju ramene kosti. Reč je o snažnom mišiću čija je glavna funkcija privođenje nadlaktica ispred grudnog koša (tzv. mišićni zagrljaj). Smatramo da je vizualizacija mišića prilikom izvođenja vežbe veoma korisna, u smislu da tako pojačavate kontrakciju glavnog mišića, tj. mišića za čiju stimulaciju vežba primarno služi. Kada imate predstavu kako mišić izgleda i gde se nalazi, kada zamišljate njegov oblik prilikom svakog ponavljanja, sigurno ćete izvući maksimum iz svakog ponavljanja. Nasuprot tome, mnogima je samo u glavi teret, tj. da dignu što više. Velike težine zahtevaju veću snagu, a to dalje znači aktivaciju većeg broja

mišića, ne samo grudi. Ukoliko želite da impresionirate zgodnu devojku ili možda instruktorku, samo napred, ali mi ovde govorimo o razvijanju grudi!

SEGMENTI GRUDNOG MIŠIĆA



Kada govorimo o kvalitetnom treningu za grudi, podrazumevamo 3 vrste vežbi: za gornji, srednji i donji deo grudi. Jedan od glavnih razloga zašto neko nije zadovoljan svojim grudima jeste upravo zapostavljanje nekog od ovih segmenata grudnog mišića. Najčešće se radi o gornjem, odnosno donjem delu grudi, jer se svi po ulasku u teretanu odmah hvataju za ravnu benč klupu.

Kada govorimo o gornjem segmentu, najbolja vežba jeste kosi potisak sa bučicama. Opet napominjemo, zaboravite težine, skoncentrišite se na formu vežbe! Ne mlatite tegove, ne trzajte, kontrolišite pokret sve vreme. Trudite se da kontrakciju osetite upravo u gornjem delu grudi. Zamislite skupljanje i opružanje gornjeg dela peksa!

Ipak, može se desiti da kontrakciju osetite ili u ramenima ili u srednjem delu grudi. To je znak da podesite nagib na kosoj klupi: ukoliko osećate ramena, nagib je previsok, ukoliko se radi o srednjem delu grudi, nagib je prenizak. Za najveći broj vežbača ugao od 45 stepeni je odgovarajući.

Što se srednjeg dela tiče, naravno: benč pres! Sa benč klupom su upoznati svi, neki spavaju pored nje, drugi su čuli od trećih i tako u krug. Na svakom koraku možete sresti pitanje: "koliko dižes iz benča?" ne dajite preteranog značaja ovom pitanju. Polovina momaka koje smatraju kraljevima benč klupe vežbu ne rade pravilno i ovde ćemo ponovno istaći magičnu reč: kontrakcija! Osećajte kontrakciju sve vreme i prilikom pozitivnog i prilikom negativnog dela pokreta! Ne dozvolite da vam šipka odskače od grudi, spustite je lagano dok se ne dodirnu i onda eksplozivno gurnite od sebe.

Postoji nekoliko varijacija ravnog benč potiska: klasičan, sa izdignutim leđima (tzv. power lifting) i sa podignutim nogama. Što se klasičnog položaja tiče, gledajte da vam stopala budu u liniji sa nogarom klupe, zadnjica, leđa i glava sve vreme u dodiru sa klupom. Power lifting stil podrazumeva izdizanje leđa zarad dizanja većeg tereta, jer podrazumeva angažovanje uglavnom donjeg, snažnijeg dela grudi. Dizanje nogu sprečava opružanje leđa prilikom izvođenja, uz aktivaciju srednjeg i gornjeg dela grudi.

Još jedna dobra vežba jesu i sklekovi. Njihova prednost jeste u tome što zbog relativno lakog izvođenja rizik povrede je manji, a vežbač može da akcenat stavi na pokret i različite varijacije vežbe.

Donji deo grudi je takođe segment koji se često zapostavlja u treningu za grudi. Kontrakoski potisak je sjajna vežba za razvijanje donjeg dela grudi. Propadanja takođe.

Prosti saveti za bolje grudi

Napisao Arnautovic Aleksandar



Primeri treninga:

Br.1:

Kosi potisak na benč klupi 3x 8-12

Ravni potisak na benč klupi 3x 8-12

Kontrakosi potisak na benč klupi 3x 8-12

Koso razvlačenje bučicama 3x15

Ravno razvlačenje bučicama 3x15

Br2:

Kosi potisak sa bučicama 3x 8-12

Ravni potisak sa bučicama 3x 8-12

Prosti saveti za bolje grudi

Napisao Arnautovic Aleksandar

Kontrakosi potisak sa bučicama 3x 8-12

Koso razvlačenje sa kablovima 3x15

Ravno razvlačenje sa kablovima 3x15.

Br3:

Kosi potisak sa bučicama 3x 8-12

Ravni potisak na benč klupi 3x 8-12

Propadanja 3x 8-12

Koso razvlačenje sa bučicama 3x15

Pek dek 3x15

Br.4(smit mašina):

Kosi potisak 5x 8-12

Ravni potisak 5x 8-12

Prosti saveti za bolje grudi

Napisao Arnautovic Aleksandar

Kontrakosi potisak 5x 8-12



Zaključak:

Ključ je u vezi između mišića i glave! Osetite svako ponavljanje, osetite kako mišić radi. Ukoliko ne osećate kontrakciju u grudima, nešto ne valja: smanjite težinu, ukoliko je potrebno. Svakom delu grudi posvetite jednaku pažnju. Izražen srednji segment grudi ne znači ništa ukoliko gornji i donji ne mogu da ga isprate. Kada završite sa potiskom, bacite se na vežbe oblikovanja, poput letenja ili propadanja.

Izvor: cutandjacked.com