



Rešili ste da zakupite termine u teretani. Odluka je za svaku pohvalu, pogotovu ako vas tamo čeka odgovoran instruktor i ako ćete slušati samo savete stručnjaka. Jer teretanom uvek kruže svakojake price i pogrešne informacije.

Najzad ste na mestu gde možete nešto da učinite za svoju kondiciju. Momak koji vežba kraj vas u teretani izgleda kao tip koji bi mogao da napiše knjigu o mišićima. Tako i govori. Diže tegove još od sedmog razreda i ogroman je. To nipošto ne znači da sve zna i da je u pravu.

- Ignorišite ga! Laži koje šire dobronamerni instruktori stižu do daka koji kasnije postaju treneri, nastavnici ili gimnastičke sveznalice.

Laži prerastaju u zablude jer niko ništa ne pita iz straha da ne ispadne glup - kaže Geri Hanter, doktor nauka i autor knjige „Osnovni principi sticanja kondicije i treninga“ za časopis „Muško

zdravlje“.

Naucnicima, s druge strane, ne smeta da ispadnu glupi, dodaje on, ali oni imaju na raspolaganju laboratorije i svakojake instrumente pomocu kojih mogu da dokažu ili obore izvesne tvrdnje. Dakle, evo šta nauka i iskustvo vrhunskih trenera kaže o „istinama“ koje možete da pokupite u teretani.

### **Jaki mišici**

Izuzetno lagano dizanje tegova stvara izuzetno jake mišice.

NE - superlagano dizanje tegova dovodi do superdugackog treninga - i to je sve. Istraživaci sa Univerziteta Alabame u Sjedinjenim Americkim Državama su nedavno proucavali dve grupe dizaca tegova koji su vežbali po 29 minuta. Prva grupa je dizala pet sekundi, a spuštala 10 sekundi; druga je istu vežbu radila na tradicionalan nacin - jednu sekundu gore, jednu dole. Brža grupa je sagorela više kalorija i podigla 250 odsto vecu težinu.

Rec strucnjaka: - Najvece povecanje snage se postiže tako da se faza dizanja radi što je moguće brže - kaže Geri Hanter. - Spuštanje treba da je sporije i kontrolisanije. Faza spuštanja obezbeduje vecu mišicnu masu i ako to radite sporije, mogucnost povrede se znatno smanjuje.

### **Jedite belancevine**

Ako jedete više belancevina, povećate mišicnu masu.

Donekle da. Belancevine podsticu proces stvaranja mišica (proteinska sinteza), ali vam za to nisu potrebne neumerene kolicine, kaže Džon Ajvi, autor knjige „Tajming pri unošenju hranljivih materija“. Ako vežbate veoma intenzivno, dva i po grama belancevina po kilogramu telesne težine je previše. Višak belancevina se razlaže na aminokiseline i azot, koji se izbacuju iz organizma ili se pretvaraju u ugljene hidrate (UH) i „skladište“ u telu.

### **Pravila istezanja**

Istezanje nogu je bezbednije za vaša kolena od cucnjeva.

NE - i vata je opasna ako je ugurate preduboko u uvo. Bitno je da znate šta radite. Nedavno istraživanje je pokazalo da su vežbe otvorenog lanca - one koje aktiviraju samo jedan zglob, u šta se ubraja istezanje nogu - potencijalno opasnije od pokreta zatvorenog lanca - kojima se angažuje više zglobova istovremeno, kao što je slučaj kod cucnjeva i klupe za noge. Studija je pokazala da se kod istezanja aktiviraju kvadricepsi donekle nezavisno jedni od drugih, a tih pet milisekundi razlike u njihovom aktiviranju stvaraju neravnomeran pritisak na patelu (čašicu kolena) i butnu kost.

### Poštediti mišice

Nikad ne forsirajte mišic koji vas boli.

DA - ali pre nego što preskocite vežbu koja vam angažuje bolan mišic, ustanovite koliko vas zaista boli. - Ako vas mišic boli na dodir ili vam taj bol ograničava kretanje, pametnije je da ga poštediti bar još jedan dan - savetuje Alan Majkski, direktor Laboratorije za biomehaniku pri Univerzitetu Indijane u SAD. U blažim slučajevima aktivan odmor, koji podrazumeva lakše vežbe aerobika i istezanje, pa čak i dizanje lakšeg tereta, može da ublaži bol i doprinese bržem ozdravljenju.

- Lagana aktivnost stimuliše protok krvi kroz mišice, cime se izbacuju toksini i ubrzava oporavak
- kaže Dejvid Doerti, profesor fizicke kulture na Univerzitetu „Viktorija“ u Kanadi.

### Mit o istezanju

Istezanje sprečava povrede.

Možda, ako se bavite umetnickim klizanjem. Istraživaci Centra za kontrolu bolesti i prevenciju su pregledali više od 350 studija i članaka o vezi između istezanja i povreda i zaključili da istezanje za vreme zagrevanja nema mnogo uticaja na sprečavanje povreda.

- Istezanje povećava elasticnost, ali većina povreda se dešava prilikom izvođenja normalnih pokreta - kaže Džuli Gilkrajst, jedan od istraživaca. - Istezanje i zagrevanje naprosto idu zajedno već decenijama. Tako se jednostavno radi, bez uplitanja krute nauke.

### Široka prsa

Potrebna vam je švajcarska lopta da biste imali jace grudi i ramena.

NE - nemojte odustati od klupe za grudni koš ili ramena ako vam je cilj snaga i mišicna masa. - Ljudi koriste loptu i postižu rezultate pre svega zato što su na samom pocetku slabi ko macici - objašnjava Krejg Belentajn. On kaže da morate da smanjite teret da biste dizali tegove na švajcarskoj lopti, a to znaci da izvlacite manju korist iz tih vežbi.

Rec strucnjaka: - Švajcarska lopta je odlican nacin da se postigne raznovrsnost, ali ako želite jaka ramena i grudni koš, usredsredite se na vežbe koje se rade na cvrstoj podlozi - porucuje Belentajn. - A onda predite na loptu da biste ucvrstili stomacne mišice.

### Famozne mašine

Uvek vežbajte s obicnim tegovima - bucicama.

NE - ponekad mašine mogu da doprinesu jacim mišicima, na primer kad treba da izolujete odredene mišice posle povrede ili kada ste previše neiskusni da biste vežbali s tegovima. Ako ne možete da dignete tegove do kraja, necete izgraditi mišice leda. Zato ih dižite i spuštajte bocno da biste stekli snagu u tom dijapazonu pokreta, kaže Greg Haf, direktor laboratorije za istraživanje snage u Vicita Folsu u Teksasu.

Rec strucnjaka: - Novajlije ce u pocetku imati koristi i od mašina i od obicnih tegova, ali kako budete sticali iskustvo, tako tegovi treba da cine glavninu vašeg programa - savetuje Haf. Vežbe s obicnim tegovima imitiraju pokrete sportista i aktiviraju vecu mišicnu masu. Ako ste iskusni dizac, tegovi su vaše najbolje oružje za sagorevanje masti i sticanje snage.

### Pravilna ishrana

Belancevine su važne za izgradnju mišicne mase, ali mnogo je bitnije da kada konzumirate belancevine, uporedo s njima unosite odgovarajucu kolicinu ugljenih hidrata (UH). Posle napornog treninga idealna užina sadrži dve trecine UH i trecinu belancevina. Nekoliko sati kasnije pojedite glavni obrok, a posle još par sati užinu s obrnutom proporcijom. Time cete

podstaci proces sinteze belancevina održavanjem visoke koncentracije aminokiselina u krvi, objašnjava Džon Ajvi, autor knjige „Tajming pri unošenju hranljivih materija“.

### **Najvažnije je zagrevanje**

Zagrevanje je ključ za sprečavanje povreda jer tako postepeno ubrzavate cirkulaciju i pripremate mišice za predstojeću aktivnost, kaže dr Džuli Gilkrajst iz Centra za kontrolu bolesti i prevenciju SAD. Ona preporučuje temeljno zagrevanje i vežbe koje odgovaraju vašoj vrsti sporta. Elasticnost je takode dobra stvar. Ako morate da povećate svoju elasticnost, radite, recimo, vežbu dodirivanja prstiju na nogama bez savijanja kolena i istežite se kad su vam mišici već zagrejani.

### **Zglob kolena**

Zglob kolena kontrolišu kvadricepsi i tetiva kolena. Uravnotežena mišićna aktivnost drži patelu na mestu, a to se lakše postiže vežbama takozvanog zatvorenog lanca - kaže dr Anki Stendsdoter, fizijatar i istraživač. Da biste bezbedno radili cucnjeve, leđa moraju da su vam što više ravna, a telo spuštajte dok vam butine ne budu paralelne sa zemljom ili barem dok možete da izdržite a da ne osećate nelagodnost u kolenima.

Izvor: [Blic](#)