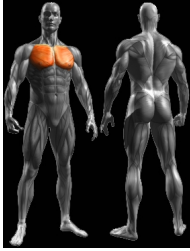


Grudi

Napisao Dusko Peric



Benc pres

Lezite na klupu tako da vam šipka bude u visini očiju

Ledja priljubite uz klupu

Uхватite teg tako da širina hvata bude nešto veća od širine ramena

Podignite teg od postolja tako da vam bude iznad **grudi**

Spustajte teg sve dok njime ne dotaknete grudi

Snagom grudnih mišica podignite šipku u početni položaj

Bench press je vežba koja predstavlja simbol teretane. Ne postoji covek koji je otišao u teretanu a da nije radio ovu vežbu.

Vežba snažno pogađa cele grudi, takodje i tricepse i ramena. Zbog toga je veoma važno da se ona pravilno izvodi. Mnogi vežbaci se skoncentrišu na jurenje što veće težine zanemarujući pravilnu formu ove vežbe. Tako se dešava da vežbac iako je prešao sa težine npr. 80kg na težinu 120kg, ne dobije ni gram na masi grudnog mišica.

U toku vežbe noge moraju imati cvrst oslonac na zemlji. Zglob šake mora biti potpuno vertikaln tokom celog pokreta. Kada vam teg dodje u najvišu tacku snažno stegnite grudi, isprsite se. Pri tome ne mislim da odignete trup od klupe, on mora ostatiti na klupi tokom celog pokreta.

Brzina podizanja i spuštanja može biti razlicita, za pocetak bih preporucio onu brzinu pri kojoj možete kontrolisati teg kako ne bi izgubili ravnotežu i došlo do nekih povreda. Ne odbijajte teg od grudi! Ako bez toga ne možete podignuti teg onda je bolje da smanjite težinu. Probajte varijantu da kad spustite teg na grudi u tom položaju ga zadržite dve sekunde zatim podignete teg. U ovoj varijanti vežba postaje teža za izvodjenje ali mnogo više opterecuje grudi što je i krajnji cilj ove vežbe.

Širina hvata je veoma bitna. Što je hvat širi to cete ovom vežbom više pogadjati spoljašnji deo grudi. Za vežbanje unutrašnjih mišica grudi koristite što uži hvat. Uži hvat takodje prebacuje opterecenje na tricepse pa se ova vežba cesto koristi i u treningu za tricepse.

Ova vežba se vrlo cesto izvodi i na kosoj i kontra kosoj klupi. Princip izvodjenja vežbi je isti, razlike su u tome što se ovim vežbama pogadjaju razliciti delovi grudi. Potisak na kosoj klupi u najvecoj meri pogadja gornje grudi, na ravnoj klupi pogadja srednje grudi, dok na kontra kosoj klupi najviše pogadja donje gudi.



Razvlacenje bučicama na klupi

- Lezite na klupu

Grudi

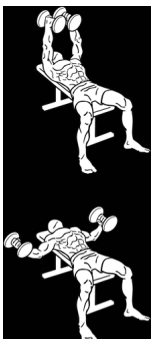
Napisao Dusko Peric

- Ledja potpuno pripijena uz klupu
- Uzmite bučice u ruke i podignite ih iznad grudi tako da su vam ruke potpuno ispravljene a dlanovi okrenuti jedan prema drugom
- Koristeci polukružni pokret, šireci ruke, spuštajte bučice
- Kada one dodju do visine grudi pocnite da skupljate ruke tj vratite ih u pocetni položaj

Ova vežba najviše pogađa unutrašnji deo grudi. Ona se mora izvoditi pažljivo i polako kako ne bi došlo do povrede ramena.

Kada su bučice u najvišem položaju tada snažno stegnite mišice grudi. Trudite se da u donjem položaju mišici grudi budu što više istegnuti. Pri spuštanju neka vam ruke budu blago savijene u laktovima.

Ova vežba se može raditi i na kosoj i kontra kosoj klupi. Isto kao i na bench press-u ovi vidovi vežbe pogađaju različite delove grudnih mišica.



Pullover

Grudi

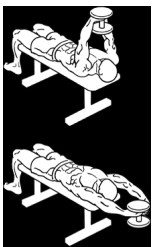
Napisao Dusko Peric

- Lezite na klupu
- Sa obe ruke uhvatite bucicu tako da vam dlanovi budu okrenuti ka gore
- Dignite bucicu iznad glave pri cemu su vam ruke potpuno ispravljene
- Polako spustite bucicu unazad iznad glave sve dok vam ruke ne budu paralelne sa podom

Snagom mišica grudi vratite bucicu u pocetni položaj

Pullover se može koristiti kao završna vežba u treningu grudi.

Noge moraju da vam budu cvrsto pritisnute o pod kako bi zadržali stabilnost tokom celog pokreta. Nemojte koristiti velike težine ukoliko nemate dovoljno snage da ih kontrolišete. Lako može doći do povrede glave ili ramena. Ovu vežbu radite isključivo sa ispravnim bucicama jer držite teg iznad glave.



Ukrstanje sajli na kros mašini

Uхватite rucke sajli sa gornjeg koluta

Grudi

Napisao Dusko Peric

Ispravite ruke ispred sebe tako da vam šake stoje jedna do druge

Polako širite ruke dok vam grudni mišići ne budu potpuno istegnuti

Zatim snagom grudnih mišića vratite ruke u početni položaj

Vežba najviše pogodja unutrašnje delove grudi ali naravno celi grudni mišić ucestvuje u izvodjenju ove vežbe. Za početnike ova vežba ce malo predstavljati problem dok ne steknu osecaj pravilnog izvodjenja.

Dobro je napraviti iskorak jednom nogom radi stabilnosti. Pri širenju ruku laktovi treba da budu blago savijeni kako bi se smanjio stres na biceps.

Postoje razlicite varijacije ove vežbe. One se ogledaju u tacki u kojoj se šake spajaju. Ako želimo da pogodimo više gornji deo grudi onda ta tacka mora da bude nešto iznad visine grudi, a telo se može blago nageći ka dole. Ukoliko želimo više pogoditi donji deo grudi tacka mora biti niža od visine grudi.

Da bi ove varijacije što pravilnije izveli zamislite ovu vežbu kao simulaciju razvlacenja na kosoj, pravoj i kontra kosoj klupi.

