

Ledja

Napisao Dusko Peric



Ledja predstavljaju drugu po veličini grupu mišića na našem telu te je zbog te činjenice trening veoma bitan radi ubrzavanja celokupnog metabolizma i stvaranja anabolickog okruženja u čitavom našem organizmu.

Sa stanovišta treninga mišiće ledja možemo podeliti na tri segmenta: trapez, latimus dorsi i donji deo ledja, tj. krsno-kičmeni mišići.

Zgibovi

- Uhvatite se za vratilo hvatom nešto širim od širine ramena
- Dlanovi okrenuti suprotno od tela
- U početnom položaju ruke su potpuno ispružene
- Vucite telo na gore sve dok vam grudi ne dotaknu vratilo
- Stegnite jako latisimuse, zatim se lagano vratite u početni položaj

Zgibovi su osnovna vežba za izgradnju ledjnih mišića. Ni jedna vežba u potpunosti ne može da

zamjeni zgibove. Koriste je kako početnici tako i profesionalci.

Zgibovi najviše pogodjaju latisimuse, tzv lepeze, koji daju širinu ledjima, ali mali broj vežbača zna da pogodi na pravi način ove mišiće. Ukoliko se zgibovi ne rade pravilno postoji velika mogućnost da će sav teret podneti bicepsi dok će ledja imati minimalnu ulogu. Da bi se zgib uradio pravilno potrebno je da početni pokret krene iz lakta a nikako iz šake. Za iskusne vežbače hvat bi trebao da bude samo sa dva prsta(kažiprst i srednji prst) dok početnici treba da koriste celu šaku ali sa iste strane vratila uključujući i palac. Podlaktice i šake treba samo da služe kao držač tela za vratilo a stvarni pokretači su latisimusi.

Postoje različite varijante zgibova zavisno od širine hvata i položaja dlana. Eksperimentišite i otkrijte koja vam varijanta najviše odgovara. Širi hvat pogadja više spoljašnji deo latisimusa dok uži hvat više pogadja unutrašnji latisimus.

S obzirom da kod zgibova vi podižete fiksnu težinu tj težinu vašeg tela može se desiti da vam zgibovi postanu prelaki tako da možete uraditi veliki broj ponavljanja. Tada je vreme da dodate opterećenje u vidu tegova koje ćete okačiti oko pojasa.

Ako posle uradjene serije zgibova osetite kako su vam latisimusi zategnuti više nego bicepsi znajte da ste na pravom putu da izgradite ogromna ledja.



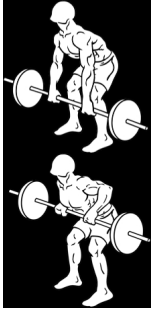
Dvoručno veslanje u pretklonu

- Uzmite dvoručni teg u ruke tako su dlanovi okrenuti prema telu
- Širina hvata u širini ramena
- Gornji deo tela povite u kukovima ali tako da ledja ostanu prava
- Kolena moraju biti blago savijena
- Vucite šipku od kolena prema stomaku
- U krajnjoj tački stegnite ledjne mišiće zatim vratite šipku u početni položaj

Veslanje je odlična vežba za razvoj srednjih mišića ledja. Ova vežba daje punoću ledjima, oblik mišićavih ledja. Kada se u treningu ledja ne koristi ova vežba, ledja ostaju samo široka i ravna.

Osobe koje imaju problema sa ledjim trebalo bi da ovu vežbu izbegavaju jer može biti izuzetno opasna. Medjutim pravilno izvodjenje svodi rizik na minimum.

Pokret povlačenja tega ne sme da kreće iz šake nego iz lakta. Vodite računa da su vam laktovi tokom celog pokreta u blizini tela. Gledajte ispred sebe dok izvodite ovu vežbu.



Mrtvo dizanje

- U položaju čučnja uhvatite dvoručni teg koji se nalazi ispred potkolenica
- Hvat neka bude u malo širi od širine ramena a dlanovi okrenuti ka telu
- Nagnite se ka nazad, neka oslonac bude na petama
- Pogled napred, ledja prava
- Koristeći mišiće ledja krenite da se uspravljate sve dok ne dodjete u vertikalni položaj
- Lagano i kontrolisano spustite teg u početni položaj

Mrtvo dizanje je vežba koja zahteva korištenje najvećih grupa mišića, ledjnih i nožnih. Zbog toga ova vežba spada u ekstremno naporne vežbe i početnici je zbog toga izbegavaju. Medjutim, ovo je itekako zahvalna vežba, trud je veliki ali su i rezultati veliki.

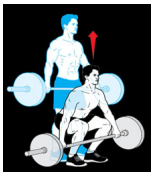
Ledja

Napisao Dusko Peric

Prilikom dizanja u uspravni položaj ne smete koristiti ruke kao pokretač tega, za to su zadužena ledja a ruke se koriste samo za držanje šipke. Sve vreme ledja moraju ostati prava kako ne bi došlo do povrede istih.

Mrtvo dizanje je vežba u kojoj se najčešće dižu težine koje ni u jednoj drugoj vežbi ne bi mogli da podignete pa se zbog toga javlja opterećenje u zglobovima šake. Da bi se smanjilo opterećenje zglobova može se koristiti hvat tako da je dlan jedne ruke okrenut ka telu a druge od tela.

Ova vežba se u treningu ledja koristi za razvoj mišića koji drži kičmu takozvanog erector spinae. Upravo u tom mišiću ćete osetiti zategnutos posle završene serije mrtvog dizanja, u suprotnom vežba nije izvedena pravilno.



Vučenje na lat mašini

- Uhvatite šipku hvatom širine malo većom od širine ramena
- Sedite na klupu lat mašine tako da vam butine budu pritisnute uz oslonac
- Ruke potpuno ispružene u početnom položaju

Ledja

Napisao Dusko Peric

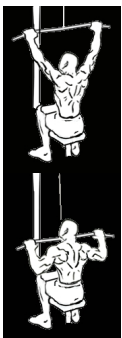
- Koristeći mišiće ledja vucite šipku na dole

- Kada šipka bude u visini grudi snažno stegnite mišiće ledja zatim vratite šipku u početni položaj

Ova vežba predstavlja simulaciju zgibova. Koriste je uglavnom oni vežbači koji ne mogu da izvedu više zgibova u jednoj seriji pa im lat mašina deluje kao idealno rešenje jer pruža mogućnos izbora težine.

Varijacije u širini hvata i načinu hvata mogu se koristiti isto kao kod zgibova. I za ovu vežbu moram naglasiti da pokret nikako ne sme krenuti iz šake nego iz lakta.

Ledja pri izvodjenju ove vežbe mogu biti potpuno vertikalna, nagnuta ka napred ili nagnuta ka nazad. Njihov položaj zavisi od toga da li želite da pogodite više srednje, gornje ili donje latisimuse. Vertikalna pogadja srednje, nagib ledja ka napred pogadja gornje(pri ovom izvodjenju vežbe šipka se povlači iza vrata), a nagib ledja ka nazad pogadja donje latisimuse.



Jednoručno veslanje bućicom

- Koleno desne noge stavite na jedan kraj klupe dok se dlanom desne ruke oslanjate na drugi

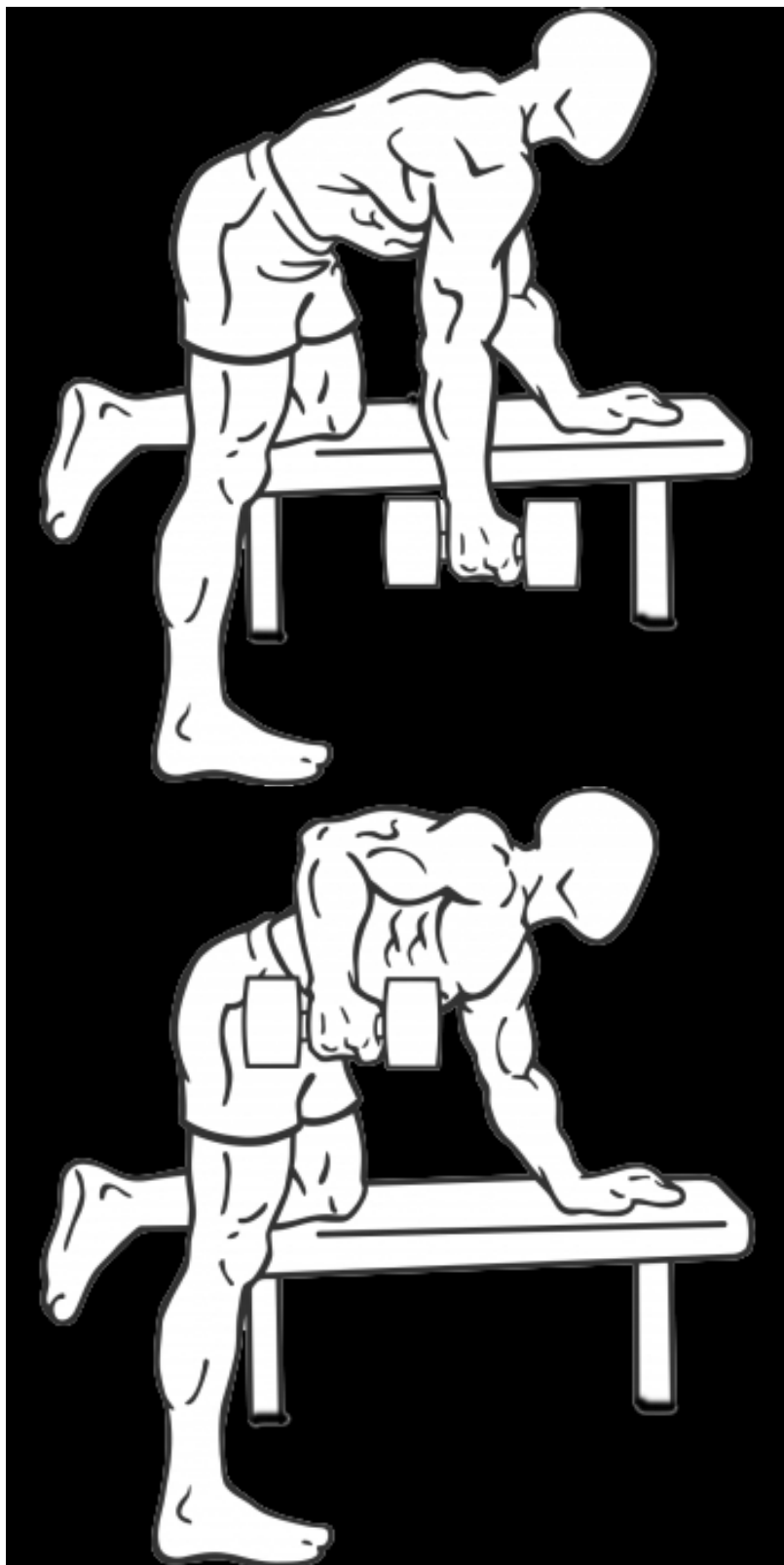
Ledja

Napisao Dusko Peric

kraj klupe

- Telo nek vam bude paralelno sa podom
- Levom rukom uzmite bućicu
- Podižite bućicu do visine tela i snažno stegnite mišiće ledja
- Zatim vatite bućicu u početni položaj
- Kada završite seriju za desnu ruku uradite to isto sa levom

Ova vežba daje punoću vašim ledjima. Veoma je bitno da u toku vežbe ledja ostanu prava, ruka je ta koja se pokreće. Ruku držite tokom celog pokreta uz telo. Pokret nek vam kreće iz lakta a ne iz šake kako ne bi previše angažovali biceps.



Good morning

- U stojećem položaju stavite dvoručni teg iza vrata

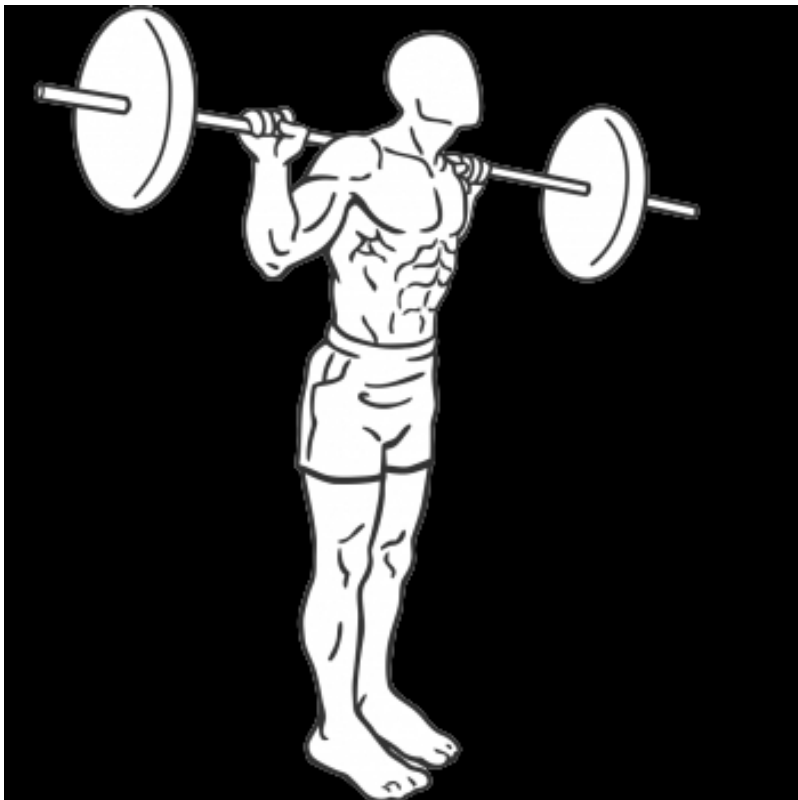
Ledja

Napisao Dusko Peric

- Nek vam stopala budu u širini ramena
- Držeći ledja prava polako savijajte telo u kukovima ka napred
- Istovremeno blago savijajte kolena
- Savijajte se sve dok vam telo ne bude paralelno sa podom a zatim se vratite u početni položaj

Odlicna vežba za razvoj donjih mišića ledja. Ova vežba takodje pogodja i zadnju ložu.

Vežba je rizična, ukoliko se ne izvodi pravilno može doći do povrede kičme. Držite ledja prava tokom celog pokreta i gledajte ispred sebe.



Ledja

Napisao Dusko Peric

