

# Ramena

Napisao Dusko Peric

---



## Military press

- U stojećem položaju uzmite dvoručni teg tako da su vam dlanovi okrenuti suprotno od tela
- Hvat neka vam bude nešto širi od širine ramena
- Podignite teg iznad glave tako da vam ruke budu potpuno ispravljene
- Polako spustite teg sve do ključne kosti
- Zatim snagom mišica ramena vratite teg u prvobitni položaj

Military press je osnovna vežba koja pogađa prednje deltoide. Ona je nezaobilazna vežba u treningu ramena.

Tokom izvođenja ove vežbe trudite se da što manje krivite leđa. Vežba je jako rizična samim tim što se teg diže iznad glave, pa birajte težine tega koji će vam omogućiti pravilno izvođenje vežbe.

Vrlo često se ova vežba izvodi na smit mašini kako bi se izbeglo gubljenje snage na održavanje ravnoteže tega. Ako imate problema sa leđjima, narocito sa donjim delom leđa mnogo bolja

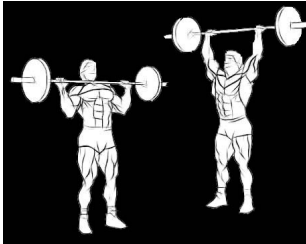
## Ramena

Napisao Dusko Peric

---

varijanta bi bila ako izvodite ovu vežbu u sedecem položaju. Postoji i varijanta da teg spuštate ne do ključne kosti nego iza vrata. Ovakvo izvodjenje ove vežbe se ne preporučuje onima koji imaju problema sa ramenima.

Trudite se da svako podizanje tega bude isključivo zasluga ramenih mišića a nikako ledja.



### Podizanje bucica u stranu

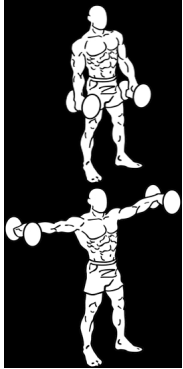
- U stojećem položaju uzmite bučice u ruke tako da su vam dlanovi okrenuti ka butinama
- Podižite bučice u stranu snagom mišića ramena
- Kada bučice dodju do visine ramena lagano i kontrolisano vratite ih u pocetni položaj

Ovo je odlicna vežba za srednje deltoide.

Veoma je bitno da prilikom dizanja bucica rotirate zglobove tako da mali prst bude najviši.

Ova vežba se može izvoditi i u sedecem položaju. Može se reci da je sedeci položaj cak i bolji jer sprečava da vežbac podiže težinu ledjima a angažovanje deltoida je maksimalno.

Necete moci odmah podizati velike težine ako koristite pravilnu formu izvodjenja. Budite strpljivi, bitno je da posle završene serije osetite zategnutost u deltoidima, ne treba juriti težinu.



### Podizanje bucica ispred sebe

- U stojećem položaju uzmite bučice u ruke tako da su vam dlanovi okrenuti ka prednjoj strani butina
- Podižite bučice ispred sebe snagom mišica ramena
- Kada vam ruke budu paralelne sa podom polako ih vraćajte u početni položaj

Ova vežba pogodja najviše prednje deltiode. Za razvoj prednjih deltoida vežbaci uglavnom koriste military press, retko ko se odluci za ovu vežbu. Medjutim ova vežba je itekako dobra za razvoj deltoida ako se izvodi pravilno.

Prilikom celog pokreta ledja moraju ostati prava. Fokusirajte se na to da vam deltoidi podižu ruke, nikako to ne smeju biti ledja.

Ova vežba se može izvoditi i u sedecem položaju. Može se reci da je sedeci položaj cak i bolji jer sprečava da vežbac podiže težinu ledjima a angažovanje deltoida je maksimalno. Bučice se

mogu podizati istovremeno ili naizmenicno, znaci dok se jedna ruka spušta druga se diže. U stojecem položaju može se umesto bucica koristiti dvorucni teg.



### Razvlacenje bucicama u pretklonu

- Uhvatite bucice obema rukama i postavite se u pretklonjeni položaj
- Kolena nek vam budu blago savijena
- Širite ruke u stranu podižuci bucice
- Kontrolisano vratite ruke u pocetni položaj

Ova vežba je idealna za razvoj zadnjih deltoida. Pokret koji se izvodi je kratak tako da vežba ne zahteva puno vremena.

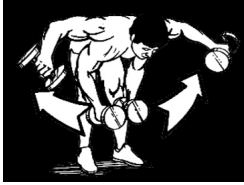
Prilikom izvodjenja ove vežbe obratite pažnju da vam laktovi idu što dalje od tela kako ne bi previše angažovali latisimuse. Rotirajte zglobove prilikom dizanja bucice tako da vam mali prst bude najviši.

## Ramena

Napisao Dusko Peric

---

Ova vežba se može raditi i tako što ćete sešti na klupu i poviti telo. Sve ostalo je isto kao i kod stojeće varijante.



Podizanje tega od butina do brade

U stojećem položaju uzmite dvoručni teg u ruke

Širina hvata nek vam bude u širini ramena, dlanovi okrenuti ka telu

Snagom ramenih mišica podignite teg tako da vam šipka bude u visini brade

Zadržite šipku u tom položaju sekundu a zatim je vratite u početni položaj

Jedna od najboljih vežbi za izgradnju ramenih mišica.

Najbitnije je da su vam laktovi tokom celog pokreta iznad šipke. Širina hvata može biti različita. Užim hvatom pogodicete takodje i trapeze dok širi hvat daje naglasak na bocne mišice ramena.

# Ramena

Napisao Dusko Peric

---

