

WEIDEROVI TRENING PRINCIPI II deo

Flushing trening princip (princip povećanog priliva krvi u mišiće) – Morate dovesti krv u određeni mišić i zadržati je tu da bi izazvali njegov rast. Flushing je, u pravom smislu, trening jedne mišićne partije. Na primer, kada vežbate grudi, izvodeći 3-4 vežbe samo za ovu mišićnu partiju, jednu za drugom bez vežbanja druge mišićne partije dok sve vežbe za grudi ne budu izvedene, vi koristite Flushing princip za svoje pektoralise. Sve vreme trošite na vežbanje jedne oblasti i, kao rezultat toga, konstantno puniti tu oblast krvlju.



Trening princip Superserija - Ovo je jedan od mojih poznatijih principa. Kada grupišete dve vežbe za suprotne mišićne partije, kao, na primer, biceps pregib i triceps ekstenziju, vi zapravo izvodite superseriju. Ideja je u tome da se urade uzastopno dve individualne serije, po jedna od svake vežbe sa malo ili nimalo odmora između njih. Izvodjenje vežbi u superserijama je neuroloski zdravo. Dokazano je da izvodjenje serija za triceps nakon serije za biceps poboljšava oporavak bicepsa. To je u vezi sa nervnim impulsima. Vežbanje u superserijama ne samo što izuzetno napumpava mišiće već doprinosi i bržem celokupnom oporavku.

Compound Sets trening princip (Princip složenih serija) Superserija od dve vežbe za istu mišićnu partiju predstavlja složenu seriju (dve uzastopne vežbe za biceps). U ovom slučaju ne teži se podsticanju oporavka, već postizanju supernapumpanosti mišića. Složenu seriju za biceps, na primer, činile bi jedna za drugom izvedene serije dvoručnog pregiba i pregiba bučicama na kosoj klupi.

Holistički trening princip - Naučno je dokazano da različiti delovi mišićne ćelije sadrže proteine i sisteme energije koji različito reaguju na različite nivoe vežbanja. Proteini mišićnih vlakana uvećavaju se pri izlaganju većem opterećenju. Aerobni sistemi ćelije (mitohondrije) reaguju na trening visoke izdržljivosti. Zbog toga je za maksimiziranje veličine mišićne ćelije neophodno izvoditi širok spektar ponavljanja, od manjeg do visokog broja. To je osnovni princip holističkog treninga.

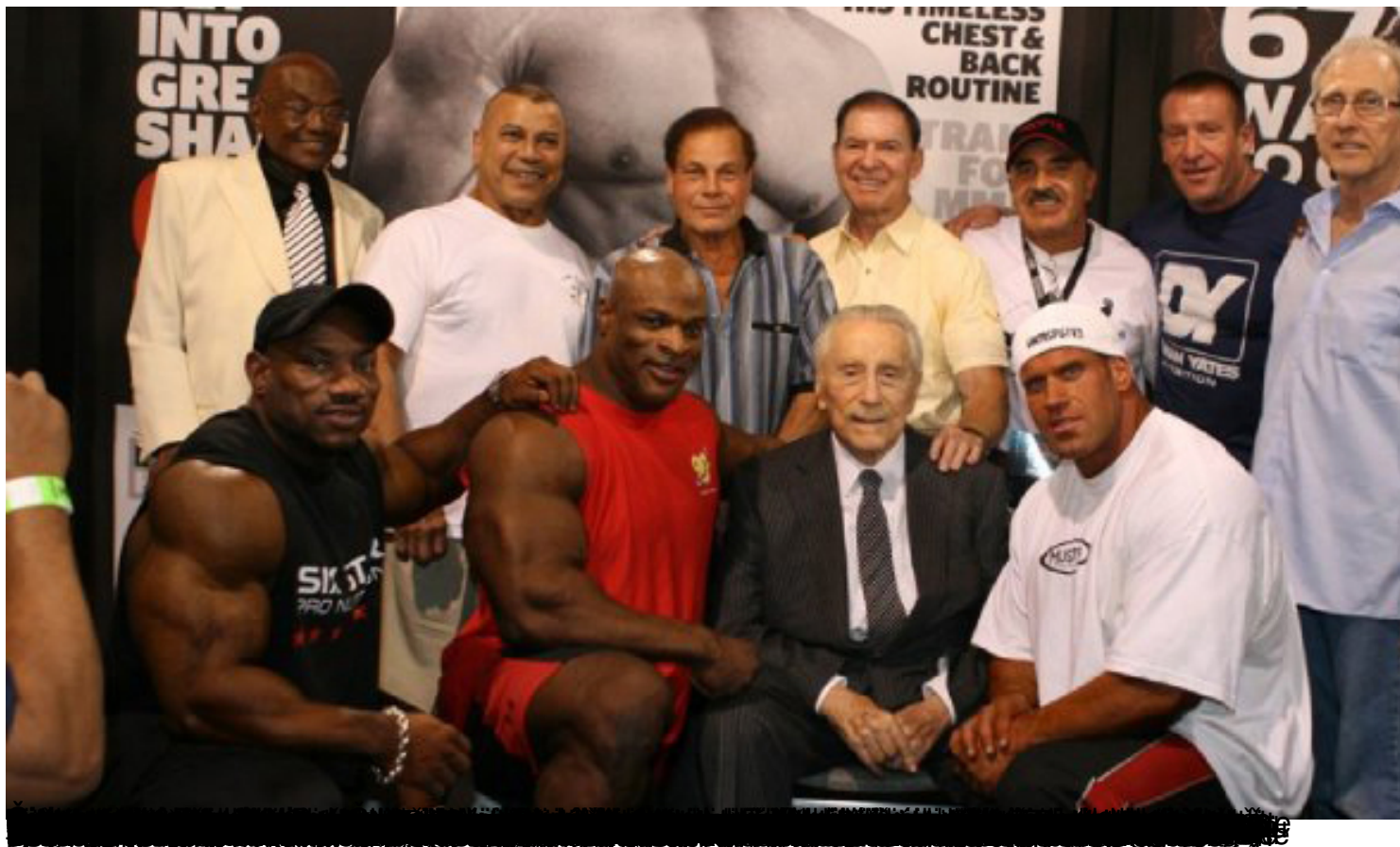
Ciklusni trening princip – Tokom jednog dela godine treba sprovoditi program treninga za masu i snagu. U drugim periodima treba da smanjite opterećenje sa kojim vežbate, povećate broj ponavljanja i trenirate sa manje odmora između serija (kvalitativni trening). Na ovaj način, izbeci ćete povrede, obezbediti raznovrsnost i nastaviti sa napredkom.

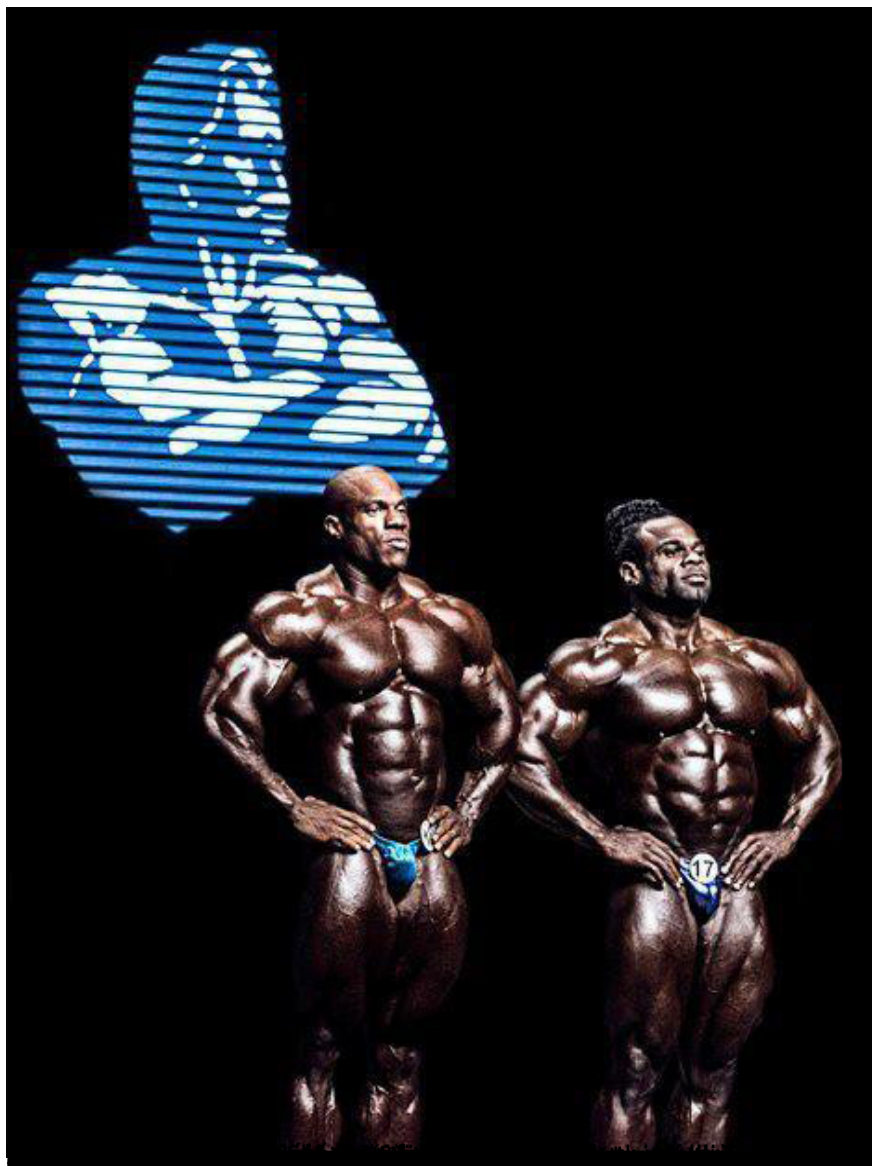
Trening princip IZO – Tenzije – Ovo je jedan od mojih najcenjenijih principa, a ujedno i jedan od onih koji se najčešće pogresno shvataju (uz princip forsiranih ponavljanja). IZO – Tenzija je u vezi sa mišićnom kontrolom. Ovaj princip možete koristiti kontrahujući mišiće i onda kada ne vežbate - samo ih kontrahujte, držite maksimalnu kontrakciju 3-6 sekundi, ponavljajući ovu proceduru oko tri puta. Vrhunski bodi bilderi primenjuju ovaj metod tri puta nedeljno, jer im konstantno izometrijsko kontrahovanje omogućava bolju neurolosku kontrolu mišića, koja ima veliki značaj za efektivniju prezentaciju izdvojenosti i izražajnosti mišićne mase pri poziranju na takmičenju.

TRENING PRINCIPI ZA NAPREDNE

Weiderovi Trening II deo

Napisao Aleksandar Stanišić





[www.personalni-treinzi.com](#) principe.