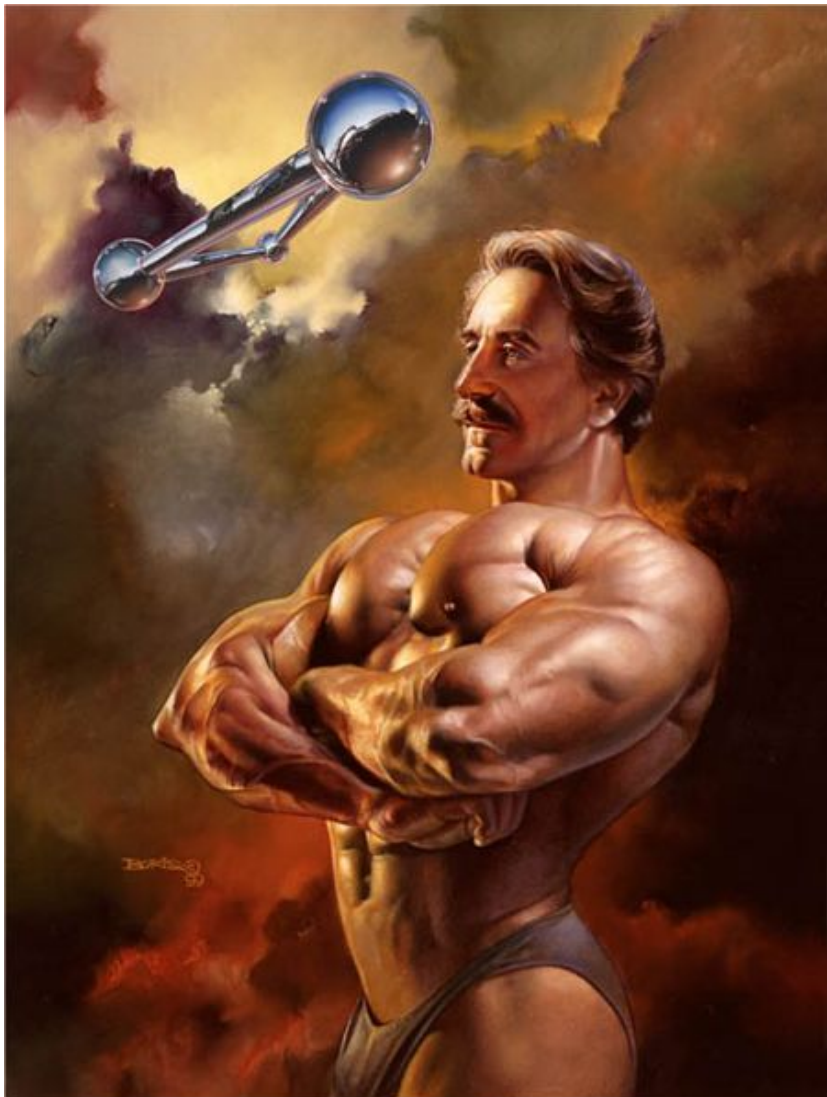


# WEIDEROVI TRENING PRINCIPI

□ Joe Weider



Trenirajući milione svojih studenata širom sveta i radeci sa šampionima više od 50 godina, morao sam organizovati bodi bilderski trening u skup koherentnih pravila. U stvari, morao sam razviti potpuno nov jezik za bodi bildere širom sveta kako bismo mogli komunicirati. Moji principi sadrže uputstva počev od početničkih, preko onih za srednje iskusne, pa sve do najnaprednijih treninga. U ovom poglavlju klasifikovao sam sve svoje principe kao početničke, srednje iskusne i napredne.

Kao opšte pravilo, kada je reč o početničkom treningu, misli se na vežbače koji za sobom imaju 6-9 meseci treninga. U srednje iskusne vežbače svrstavaju se oni sa 9-12 meseci treninga, a u napredne oni koji su redovno trenirali duže od 12 meseci.

Od vas tražim da proučavate moje principe i vidite kako ih možete iskoristiti za svoj dalji napredak. Tokom svoje bodi bilderske karijere prolazićete kroz razne promene. Usavršavanjem ovih principa bićete u poziciji da koristite prave principe u pravo vreme da biste uspešno pospešili svoj napredak u razvoju mišića.

Ovi principi su postali temelj modernog bodi bildinga i nema ni jednog šampiona koji nije koristio neki, ili sve ove principe u toku svoje karijere. Koristite ih kao naučnu osnovu vaših daljih treninga pa ćete poput mojih šampiona, dostići maksimum svog potencijala.

---

### □ POČETNIČKI TRENING PRINCIPI

1. Princip progresivnog preopterećenja – Osnovni preduslov za povećanje ma kog parametra fitnesa ( mišićne snage, obima, izdržljivosti itd) jeste izlaganje mišića naprezanju većem od ranijeg. Neophodno je progresivno preopterećivati mišiće. Na primer, da biste povećali snagu, morate stalno nastojati da savladujete veće opterećenje. Da biste povećali obim mišića, ne samo što ćete morati da savladujete sve veće i veće opterećenje, već ćete morati da povećavate i broj serija i treninga. Da biste povećali lokalnu izdržljivost mišića potrebno je da progresivno smanjete trajanje odmora između serija, ili povećavate broj ponavljanja ili serija. Sve je progresivno. Princip preopterećenja je sadržan u svim vidovima fizičkog vežbanja i predstavlja solidnu osnovu Weider Sistema.

2. Set sistem trening princip – U ranim danima Weider Sistema, većina eksperata savetovala je ambicioznim bodi bilderima da svaku vežbu u svom programu izvode u samo jednoj seriji. Ako bi izvodili 12 vežbi, na treningu za celo telo, oni bi, prirodno, na tom treningu izveli ukupno 12 serija. Ovaj rani Weiderov princip prvi je zagovarao izvođenje više serija (ponekad i po 3-4) po vežbi, kako bi se svaka mišićna grupa potpuno iscrpla i stimulisala maksimalna mišićna hipertrofija.

3. Izolacioni trening princip – Mišići mogu raditi unisono, ili relativno izdvojeno jedan od drugog. Svaki mišić, na neki način, doprinosi čitavom pokretu, bilo kao stabilizator, agonist, antagonist, ili sinergist. Ukoliko želite da nezavisni izgradite ili oblikujete određeni mišić, morate ga što bolje izolovati od drugih mišića. To možete postići kroz promene anatomske pozicije. Na primer, pregib na skotovoj klupi bolje izoluje brahialis (fleksor ruke ) nego vučenje na lat masini obrnutim uzanim hvatom.

4. Princip mišićne konfuzije - Da biste konstantno napredovali u razvoju mišića ne smete dozvoliti da vam se telo u potpunosti adaptira na jedan specifičan program treninga. Da bi rasli mišići je neophodno podvrgavati stresu. Ukoliko konstantno varirate vežbe, serije, ponavljanje i uglove pod kojima mišići rade oni se nikada neće naviknuti i prilagoditi stresu kojem ih izlazete. Čvrsto verujem u to da je za stalan rast i promene u izgledu mišića neophodno da ih stalno zbunjujete.

### TRENING PRINCIPI ZA SREDNJE ISKUSNE

1. Trening princip mišićnog prioriteta - Najslabije mišićne partije vežbajte na početku treninga, kada raspoložete sa najviše energije. Visok stepen intenziteta razvija mišiće, a sa velikim intenzitetom možete vežbati samo ako raspoložete i sa velikom energijom. Na primer, ako su vam ramena slaba tačka sve potiske iznad glave, uspravno veslanje i lateralna dizanja, treba da izvodite pre potisaka za grudi. Na taj način ćete uneti maksimum intenziteta u trening za ramena. Daćete prioritet treningu ramenih mišića.

2. Piramidalni trening princip – Do rasta mišićnih vlakana dolazi usled njihovog kontrahovanja pri savladjivanju velikog opterećenja. Na isti način se povećava i njihova snaga. Teoretski, izvodjenje nekoliko serija sa težinom koja dozvoljava najviše osam ponavljanja, i to na početku treninga, bez zagrevanja, bilo bi idealno za izgradnju mišićne mase. Medjutim, izostavljanje zagrevanja znatno bi povećalo rizik povredjivanja. Nikada se ne počinje od maksimalne težine.

3. Piramidalni sistem uspesno rešava ovaj problem. Počnite sa 60% maksimalne težine kojom biste mogli izvesti jedno ponavljanje i sa tim, relativno lakim, opterećenjem izvedite 15 ponavljanja. Zatim, dodajte težinu i smanjite broj ponavljanja na 10-12. Konačno, povećavajte težinu dok ne dodjete na oko 80% od vašeg maksimuma i izvedite 5-6 ponavljanja. Na ovaj način možete koristiti veće opterećenje nakon što ste se zagrejali i ubrzati napredak bez bojazni od povredjivanja.

4. Split Sistem trening princip – Nakon tri meseca treninga, po sistemu od tri treninga nedeljno, možete poželeti da povećate ukupni intenzitet svog treninga. Ako, u svrhu treninga, svoje telo podelite na donji i gornji deo, moći ćete izvoditi više vežbi i serija za svaki deo tela i tako napornije vežbati svaku mišićnu partiju. Pri primeni mog Split sistema na prvom treningu u nedelji možete raditi osam vežbi samo za gornji deo tela. Zbog toga što vežbate samo gornji deo tela bićete u stanju da svih osam vežbi izvedete super intenzivno jer ćete raspolagati sa puno energije. Zatim, narednog dana, vežbaćete donji deo tela, izvodeći 6-8 vežbi sa istim intenzitetom.

## Weiderovi trening principi

Napisao Aleksandar Stanišić

---

5. U sistemu od tri treninga nedeljno vežbali ste celo telo na svakom treningu, pa je, prirodno, stepen intenziteta sa kojim ste vežbali u tom sistemu morao biti niži. Korišćenjem Split metode svaku mišićnu partiju možete vežbati duže i napornije, a to će doprineti razvoju simetričnijeg, masivnijeg i oblikovanijeg tela.



<http://personalni-treninzi.com/>

[Weiderovi trening principi II deo](#)