

A photograph of a very muscular man, shirtless, in a dark environment. He is looking down and to the left, with his hands clasped in front of his chest. The lighting is dramatic, highlighting the contours of his muscles. In the upper right corner, there is a quote in white text.

**savršena tela se ne rađaju,
ona se stvaraju**

Grudi

Benč pres na ravnoj klupi



- Vežba se izvodi na ravnoj klupi šipkom ili bućicama
- Pogađa mišiće grudi, prednju glavu ramena, triceps
- Koji deo grudi ćemo pogoditi zavisi od širine hvata (uži hvat - srednji deo, širok hvat - spoljnji) i od toga gde šipku spuštamo (bliže vratu - gornji deo, niže - donji deo)
- Pri izvođenju izdižemo grudni koš u odnosu na ramena i ruke nikad ne ispravljamo do kraja u laktovima

Benč pres na kosoj klupi



- Izvodi se na kosoj klupi šipkom ili bućicama
- Klupa treba da bude pod uglom od oko 30 stepeni jer sve preko toga više uključuje mišiće ramena
- Vežba pogađa gornji deo grudi, prednju glavu ramena, triceps



Razvlačenje na ravnoj klupi



- Izolaciona vežba koja pogađa unutrašnji i spoljašnji deo grudi

Ledā

Povlačenje na lat mašini ispred glave



- Osnovna vežba za tzv. širinu leđa koja pogađa latisimuse(lepeze)
- Šipku spuštati pravolinijski do predela ključne kosti
- Obratite pažnju da ne vučete opterećenje leđima unazad

Sedeće veslanje



- Izolaciona vežba za mišice leđa oko lopatice i kičmenog stuba
- Zavisno od šipke koja se koristi pogađa razne delove leđa (primer na slici se najčešće koristi i pogađa srednji deo)



Hiperekstenzija



- Osnovna vežba za razvoj leđa koja pogađa mišiće duž celog kičmenog stuba, gluteus, zadnju ložu
- Nezaobilazna za jačanje donjeg dela leđa koji trpi najveće opterećenje na kičmenom stubu
- Može se raditi stalno, nezavisno od toga da li radimo leđa

Noge

Nožna ekstenzija



- Odlična vežba za zagrevanje kolena, mišića nogu i dobijanje na detaljima
- Angažuje sve četiri glave kvadricepsa



Nožni potisak



- Izvodi se na horizontalnoj ili vertikalnoj mašini a od položaja stopala zavisi koji deo nogu ćemo pogoditi
- Ako su stopala visoko na platformi radiće više i zadnja loža, gluteus a ako su niže, mišići iznad kolena
- Uže postavljena stopala više aktiviraju spoljnji a šire-unutrašnji deo butina

Ležeći pregib



- Izolaciona vežba koja je osnov treninga zadnje lože a pogađa sva tri njena mišića



Ramena

Letenje



- Kako je prirodna širina ramena određena rasponom kostiju dobijanje na iluziji širokih ramena ostvaruje se ovom vežbom koja pogađa srednju glavu ramena
- Uz malo savijene laktove, radijus pokreta je od tačke gde su ruke pored tela i podižu se sve do nivoa ramena ali ne i više jer se tu uključuje trapezijus

Rameni potisak



- Spada u osnovne vežbe jer angažuje sve tri glave ramena sa akcentom na prednju i srednju
- Pokret počinje malo ispod nivoa ramena i završava se nešto pre totalnog opružanja ruku jer ne želimo da triceps preuzme opterećenje i tako smanji tenziju sa mišića ramena
- Može se izvoditi na mašini, sa šipkom ili bućicama

Ruke

Triceps ekstenzija sajlom



- Može da bude osnovna i izolaciona vežba, stimuliše sve tri glave tricepsa
- Blago nagnuti ka napred, ispravite ruke skroz do kraja držeći laktove uz telo

Potisak sa čela



- Osnovna vežba za triceps koja pogađa njegov najveći deo-dugačku glavu
- Laktovi su uz telo a šipka se spušta iza čela



Naizmenični pregib

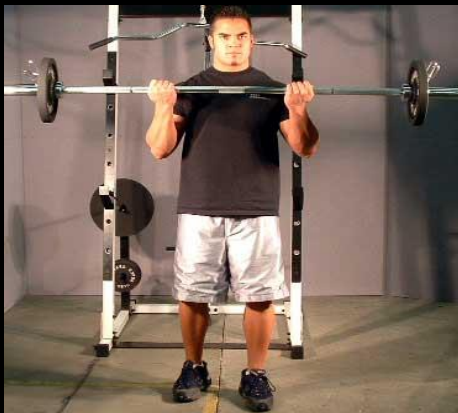


- Pregib bućicama pogađa obe glave mišića bicepsa
- Ruke su sve vreme pored tela i pokret se izvodi samo u zglobu lakta

Dvoručni pregib



- Osnovna vežba sa akcentom na medialnu(kratku) glavu bicepsa radi se ravnom ili krivom(ez) šipkom



Stomak

Trbušni pregib



- Može se raditi na parteru ili kosoj klupi
- Učestvuju svi mišići trbušnog zida sa akcentom na gornji deo stomaka

Podizanje nogu



- Pogađa mišiće trbušnog zida sa akcentom na donji deo stomaka
- Može se raditi na spravi ili ležeći na klupi

Trbušni pregib sa otklonom



- Pogađa sve mišiće trbušnog zida sa akcentom na bočne mišiće



Đorđe Kolundžija
fitness trener
mob: 064.145.71.33
www.FitnesTrener.com