



**savršena tela se ne radaju,
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

Leda

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 mišiće 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 podiže 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 sajtom



- 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

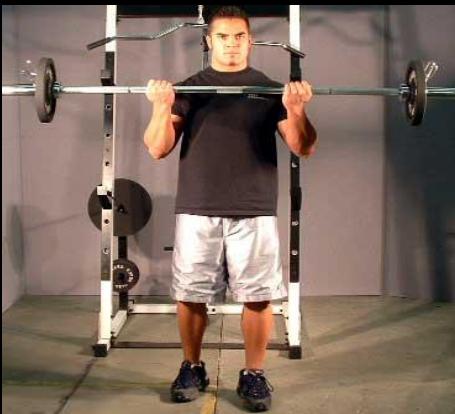
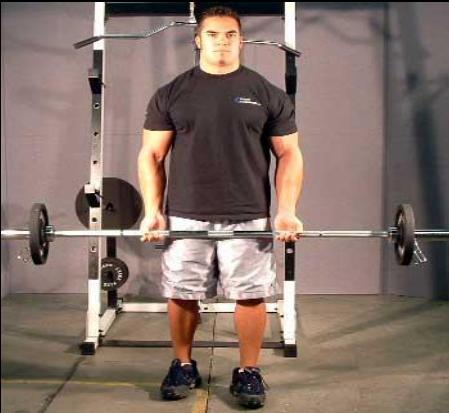


Naizmenični pregib



- Pregib bućicama pogaća 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