



TERETANA SPORT ACTIVE

www.sportactive.org

Kao u životu tako u teretani je mnogo bitno da znaš šta znaš, ali je takođe bitno da znaš šta ne znaš

Kao početnik u teretani ne treba podleći atmosferi i probati da se ostavi utisak osobe koja nešto zna iz najmanje dva razloga:

- nepoznavanje načina izvođenja vežbi je više nego očigledno
- nesmotreno vežbanje može da dovede do povrede a sasvim sigurno do žestoke upale mišića

Svaka vežba u teretani je dizajnirana za određeni mišić ili grupu mišića i postoji veoma precizno definisan koridor pokreta i način držanja tela prilikom njenog izvođenja da bi se postigao željeni efekat. Zato predlažem svakom početniku da pre izvođenja neke vežbe obavezno sasluša instruktora kako se ta vežba radi. Bez obzira koliko se trivijalnom neka vežba čini uvek je bolje da se čuje savet stručnjaka.

Prvih nedelju dana u teretani, dok se mišići ne adaptiraju na nove pokrete sa težinom najtoplije preporučujem oprez. Nikako ne treba odmah probati podići maksimum na benč presu ili čučnju. Na protiv, treba se držati težina od 40 do 60% od pretpostavljene maksimalne težine. Takvu težinu treba dizati svega 3 - 5 ponavljanja u dve serije, i ako bi maksimalni broj ponavljanja, verovatno bio 15. Na ovaj način se sprečava onaj izuzetno neprijatan i bolan osećaj totalne upale mišića.

Neki treneri i instruktori vole da njihovi klijenti i štíćenici kroz bol u mišićima zapamte dan kada su počeli da vežbaju. Po meni je to sasvim nepotrebno, čak i kontra produktivno. Početak vežbanja u teretani, ja bih uporedio vožnjom po snegu. Ako se da jak gas točkovi šljafuju, samo umerenim pritiskanjem papučice za gas možemo pokrenuti kola.

Prva nedelja

Savetujem 3 treninga u kojima se obiđu sve radne stanice u teretani i svaka mišićna grupa sasvim lagano provežba u rasponu 3 - 5 ponavljanja na 40 - 60% od pretpostavljene maksimalne težine. Početkom nedelje manji broj ponavljanja i lakše težine, a na dalje slobodno lagano povećavati težine i broj ponavljanja držeći se pravila da je u početku slabiji napor korisniji nego jači.

Druga nedelja

Već smo iskusniji i vreme je za neki program treninga. Ta mistična reč program u sebi treba da krije plan kojim danom i redom se vežbaju koje mišićne grupe i koje se težine koriste. Prilikom izbora programa mnogo je bitno sagledati njegov nivo zahtevnosti. Apsolutni početnik ne može vežbati istim intenzitetom i frekvencijom kao profesionalni bodi bilder koji se time bavi 15 godina.

Druga bitna stvar je način i ritam života

U koliko poslovne i druge obaveze dozvoljavaju samo dve, a maksimalno tri posete teretani nedeljno, besmisleno je opredeliti se za program po kome se vežba 5 ili više puta nedeljno. Naravno treba uzeti u obzir i limite teretane u kojoj vežbamo. Dešava se da u nekim vežbama pojedini programi treninga podrazumevaju veoma egzotične rekvizite. Nažalost većina teretana kod nas je veoma tipska i ne nudi mnogo egzotike.

Treba još znati da je vreme oporavka direktno proporcionalno veličini mišića

Tako da manji mišići kao što su biceps, triceps i list zahtevaju 2 - 3 dana oporavka, grudi i ramena 3 - 4 dana a noge i ledja 5 - 8 dana. Brzina oporavka je relativno individualna stvar ali na nju utiče nivo spremnosti vežbača, stepen opterećenja kojem je mišić bio podvrgnut, starosna dob, upotreba multivitaminskih koktela, suplemenata, ...

Naravno postoje još dosta stvari na koje treba obratiti pažnju u teretani i ovo su samo osnove. U daljem radu sagledaćemo i druge principe i trikove kako što efikasnije i pametnije ostvariti ciljeve u teretani.

- **Ponavljaj** Jedan potpuni pokret sa tegom. Kod benč presa spustiti i podići teg, kod pregiba bicepsom podići i spustiti teg.
- **Serijski** Nekoliko ponavljanja sa tegom u nizu. U bodi bildingu obično 8 do 12, u powerliftingu 4 do 1.
- **Maksimalni broj ponavljanja** Broj ponavljanja u seriji posle koga vežbač ne može da načini ni jedan više.
- **Maksimalna težina** Težina koju vežbač može podići samo jednom i ne bi mogao ni kilogram više.
- **Upala mišića** Osećaj peckanja i mišićima prouzrokovan setom mikro trauma u mišićima nastalih usled neprilagodjenog intenziteta vežbanja.