



TERETANA SPORT ACTIVE

www.sportactive.org

Trening sa maksimalnim težinama

Tajna superiorne relativne snage je u regularnoj upotrebi maksimalnih težina. Većina bodibildera se striktno drže opsega od 6-12 ponavljanja kada treniraju ruke. U većini slučajeva, 6-12 ponavljanja je najbolje za izgradnju masivnih ruku, ali kao i sve drugo, deluje određeno vreme.

Kad pogledate hipertrofiranu butinu dizača tegova, ili disciplinaša snage, najčešće je toliko snažna koliko i izgleda. Ipak kod mnogih bodibildera, pogotovo kod onih koji koriste velike doze anabolika i hormona rasta, njihova snaga je često u zaostatku za njihovom masom.

U čemu je razlika? Steroidi možda? Ne. Mnogi disciplinaši takođe koriste anabolike, ali najveća je razlika u njihovom izboru metoda treninga. U glavnom strongmen takmičari i disciplinaši rade manje vežbi u više serija i manje ponavljanja sa dugim pauzama između.

Zašto koristiti maksimalne težine? Pa kao što je poznato, često je nervni sistem zapostavljena komponenta bodibildinga, a trening maksimalnim težinama cilja na ovu komponentu pojačavajući vezu između CNS-a i mišića (intra-muskularni trening). Ovime će se povećati aktivacija motornih jedinica po površini poprečnog preseka mišićnog tkiva.

Neuromuskularna osnova za treniranje sa maksimalnim težinama (Poliquin, 1988)

Pojačan nervni impuls ka mišiću

Povećana sinhronizacija motornih jedinica

Povećana aktivacija kontraktilnih mehanizama

Redukovani zaštitni mehanizmi mišića

Ovako izgleda 12-o nedeljni program treninga za jače ruke. Krajnji rezultat će biti veće ruke koje su jake onoliko koliko se i doimaju.

NEDELJA	BR. SERIJA	BR. PONAVLJANJA
1-3	5	5
4-6	6	2 - 4
7-9	2	6 - 8 do otkaza
10-12	5	5 / 4 / 3 / 2 / 1

NEDELJE 1-3 (metod 5 x 5pon, tempo 402, pauza između serija 2')

A1(biceps): pregibanje u sedu s bućicama
 A2(triceps): propadanja (ako je potrebno koristiti dodatno opterećenje)
 B1(biceps): pregibanje u nathvatu na skotovoj klupi
 B2(triceps): potisak s čela ležeći(pod ili klupa)

Nakon uspešno izvršenih 5x5 ponavljanja povećati kilažu za 2-5 kila na sledećem treningu.

NEDELJE 4-6 (metod 6x 2-4 ponavljanja, tempo 501, pauza između serija 4-5')

Počnite s kilažom koju možete podići 2 puta u 6 serija. Cilj je ovu istu kilažu podići 4 puta u 6 serija. Posto je pauza 4-5 minuta, u tom periodu možete odraditi sledeću vežbu i upariti agoniste i antagoniste.

A1(biceps): pregibanje sa ravnom šipkom na skotovoj klupi(uski hvat)
 A2(triceps): uski bench
 B1(biceps): stojeće pregibanje sa E-Z šipkom
 B2(triceps): rask lock-outs/ floor press

NEDELJE 7-9 (metod 2x6-8 ponavljanja do apsolutnog otkaza, tempo 302, pauza 90")

U ovom periodu koristiće se manje težine, ali je akcenat na mišićnoj kontrakciji. Postoje tri tipa mišićnog otkaza: koncentrični(podizanje tereta), ekscentrični(spuštanje tereta) i statički(držanje, izometrijska kontrakcija).

Kada više ne možete podići težinu, pomozite se drugom rukom, ili partner neka vam pomogne da podignete težinu, kontrolisano je spustite i tako 2-3 ponavljanja. Povećajte težinu na narednom treningu onda kada uradite 8 ponavljanja.

A1(biceps): rack lock-outs pregibanja
 A2(triceps): ležeći potisak sa čela bućicama
 B1(biceps): sedeće pregibanje sa bućicama, dlanovi okrenuti jedan prema drugom(hammer curls)
 B2(triceps): potisak s čela na kontra kosoj klupi sa E-Z šipkom

NEDELJE 10-12 (metod 5/4/3/2/1, pauza 2')

Ovaj metod će vas naučiti da ispoljite svoj pravi 1RM. Počnite sa težinom koju možete podići najviše 5 puta(5RM), u sledećoj seriji povećate kilažu za 2-3% i uradićete jedno ponavljanje manje, tako sve dok ne dodjete do 1RM.

A1(triceps): kontra kosi bench uski hvat (tempo 321)

A2(biceps): jednoručno pregibanje bućicom na skotovoj klupi (tempo 601)

B1(triceps): potisak sa čela na kosoj klupi (tempo 311)

B2(biceps): stojeći pregib kontra hvat (tempo 321)

Charles Poliquin

NAPOMENA

Ovo je primer, programa, vežbe ne moraju biti iste, radite one koje ste u mogućnosti da izvedete i koje vam odgovaraju. Vodite računa o tome da menjate uglove rada mišića, kao i hvatove, menajte vežbe, za bolji efekat, jer se na taj način izbegava adaptacija mišića na određen pokret.

TEMPO - tempo izvođenja vežbe je izražen u odnosu ekscentrična kontrakcija- maksimalno opružanje-koncentrična kontrakcija mišića. To znači ako je "tempo 301", spuštamo teret tri puta sporije od onog vremena koje podižemo, ne zadržavamo u potpunoj ekstenziji i podižemo. Npr . 3" spuštamo, 0" zadržavamo, 1" podižemo.

Ovaj trening treba raditi na 5-7 dana. između radite ostale grupe mišića, sa srednjim kilažama u 6-10 ponavljanja.