

ATLAS

COMPOUND LIFTS

PRED ZAČETKOM

Preden začnemo, je pomembno, da te opozorimo da moramo dati napredku čas. Prvi rezultati bodo najverjetneje vidni šele po 4 tednih. Ob tem pa bi te radi vspodbudili, da vztrajaš do zadnjega meseca programa. Pomni, da ne iščemo kratkotrajne rešitve, pač pa boljši življenjski slog.

UVOD

V prvi fazi bo poudarek na osnovah treniranja z utežmi. V teoretskem delu (to, kar ravnokar berete) vam bomo predstavili koncept "**compound lifts**" (kompleksne krepilne vaje) in "**one rep max**" (maksimalna enkratna ponovitev). **Dostop do videoposnetkov vseh vaj je v priloženem .pdf-ju!**

Sestavljeni gibi ali "compound lifts" so vse vaje pri katerih pride do upogiba dveh ali več sklepov (npr. počep-upogib skočnega sklepa, kolen in bokov). Praviloma lahko pri teh gibih dvignemo največjo težo, kar pozitivno vpliva na eksplozivnost, uravnavanje hormonov in telesno porabo energije (kalorij). Osredotočili se bomo na pravilno tehniko in izvedbo najosnovnejših vaj. Te so ključne za pravilno in čim hitrejše napredovanje v treningu in moči.

PREDSTAVITEV VAJ

Najosnovnejši dvigi so "bench press" oz. potisk s prsi, počep ter mrtvi dvig. Spoznali bomo še potisk nad glavo, potisk s prsi, v naklonu, prešo, poteg v predklonu, vzgibe in "dipps". Vsa nova gibanja, opisana v programu, bodo tudi predstavljena.

Ključen koncept, ki ga moramo razumeti za nadaljnje treniranje je "one rep max" oz maximalna teža s katero lahko enkrat (1) pravilno izvedemo določeno vajo. Podatek o tej teži nam pride prav, saj je pri izbiri teže uteži za posamezne vaje ponavadi zapisano, naj izberemo takšno težo, ki predstavlja npr. 80% našega "one rep max".

Pri vaji "dipps" si začetniki pomagajo z napravo za "dippse", ki omogoča nastavljivo težavnost vaje. Pomagamo si lahko tudi z elastiko. Vaja je dokaj zahtevna zato lahko traja precej časa da jo osvojimo in začnemo dodajati težo. Vajo "dipps" izvedemo tako da roke upogibamo v komolčnem sklepu do kota 90°, pri tem pa smo s telesom rahlo nagnjeni naprej. Pazimo na pravilno izvedbo, da ne tvegamo poškodbe ramena. Osredotočamo se na kontrakcijo v prsnih mišicah, še posebej v spodnjem delu.

Če si izvedbo katere vaje težko predstavljate si pomagajte s priloženimi posnetki!

Vujaška preša je vaja kjer kontrolirano potiskamo nad glavo in spuščamo palico. Pri potisku navzgor smo čim bolj vzravnani, pri spustu pa rahlo umaknemo glavo, da lahko palico spustimo do višine ramen oziroma brade.

Pri vzgibih oz. "pullups" si pomagamo z elastiko ali z napravo za vzgibe, kjer lahko prilagajamo težavnost. Če lahko, vajo izvajamo samostojno do števila želenih ponovitev. Pri tej vaji je počitek daljši (2-3 min), saj je vaja zelo zahtevna. Pri njej skušamo trup oz. brado dvigniti do višine palice, pri tem pa naj najbolj delata hrbet in roke.

Obstaja tudi variacija vaje, kjer je naš prijem rok drugačen. Temu prijemu rečemo viličasti podprijem.

Pomembno je da počitek med serijami oz. vajami ni predolg ali prekratek. Tako omogočimo dovolj počitka da lahko mišico ponovno kontrolirano izmučimo in ne tvegamo poškodbe, hkrati pa ne čakamo tako dolgo da bi se srčni utrip preveč spustil.

ATLAS

COMPOUND LIFTS

POTEGL, DEADLIFT IN POČEP

Pri potegu v predklonu se rahlo nagnemo z ravnim trupom nad palico in jo z viličastim nadprijemom nekje v širini ramen potegnemo k trebuhu. Pri tej vaji imajo začetniki ponavadi nenanaren občutek v spodnjem delu hrbta. Brez skrbi, pri pravilni izvedbi in ustreznih kilažih je vaja popolnoma varna in zelo koristna za razvoj polnega in definiranega hrbta.

Pri mrtvem dvigu ali "deadliftu" je tehnika izjemno pomembna, saj gre za vajo, ki vključuje mišice skoraj celega telesa, še posebej pa mišice posteriorne verige in s tem tudi hrbtenice. Pri pravilni izvedbi in ustreznih težih pozitivno vpliva na moč celotnega telesa.

Počep je prav tako tehnično zahtevna, čeprav na prvi pogled preprosta vaja, ki se osredotoča na grajenje kvadricepsa (mišice na sprednji strani noge) in gluteusa (zadnjice). Prav tako tudi tu prvih nekaj tednov pozornost namenimo pravilni izvedbi, da boste lahko pozneje dodajali večjo težo.

Če boste obvladali te dvige, boste imeli super osnovo za nadaljnje treniranje, zato je pomembno, da se tem vajam res posvetite in jih izvajate kar se da skoncentrirano.

EGO LIFTING - ko nas ego zanese in poskušamo dvigniti čim večjo kilažo ter pri tem tvegamo poškodbo. Gre za zelo pogost pojav tudi pri naprednih dvigovalcih uteži. Vsi hočemo doseči nove osebne rekorde, vendar ne smemo dopustiti, da nas ta želja zanese. Zato smo program nastavili na 60% maksimuma za vse sete, saj boste prvih nekaj tednov namenili predvsem pravilni izvedbi in osvajjanju tehnike.

VIDEO PREDSTAVITEV

Klikni na ime vaje za njen video prikaz. Prvi teden spoznamo največ vaj. Drugi teden jim dodamo dve novi, tretji in četrti teden pa še po eno.

Seznam vseh vaj je v priloženem .pdf-ju!

1. TEDEN

POTISK S PRSI

POTISK NAD GLAVO

POČEP

PREŠA

VZGIBI

UPOGIB KOMOLCA

POTEGL V PREDKLONU

2. TEDEN

MRTVI DVIG

DIPPS

3. TEDEN

BULGARSKI POČEP

4. TEDEN

UPOGIB KOLENA

KLIKNI ME!