



NAJBOLJE VEŽBE ZA TVOJE NOGE

Zvuči jednostavno,
ali stvarno je tako.

Trening za noge najčešći je trening koji muškarci preskaču, a žene u istom preteruju.

Zato, izdvojili smo ti pokrete koji su najbolji za izgradnju mišića nogu i zadnjice.

NJBOLJE VEŽBE ZA TVOJE NOGE plan je koji je osmislio trener Terry M. i podrazumeva savet kada, koje i koliko vežbi treba da radiš da bi zadnjica i noge dobile lep oblik.

PRATI SLEDEĆI PLAN



OSMONEDELJNI PLAN VEŽBANJA

DAN	ZAGREVANJE	VEŽBA	GRUPNI TRENING
PON	3-5 minuta	Kombinacija navedenih vežbi u nastavku	CXWorx, BodyPump, LMTone, BodyAttack
ČET	3-5 minuta	Kombinacija navedenih vežbi u nastavku	CXWorx, BodyPump, LMTone, BodyAttack
NED	3-5 minuta	Kombinacija navedenih vežbi u nastavku	CXWorx, BodyPump, LMTone, BodyAttack

*** NE MORAŠ STROGO DA SE DRŽIŠ OVIH DANA. Organizuj nedelju prema svojim obavezama, ali se trudi da praviš pauzu od 48h kako bi mišićna grupa na kojoj radiš mogla da se oporavi. Ovo ne znači da ne ideš na treninge, ovo samo znači da u danima između radiš na drugim mišićnim grupama.**

ČUČNJEVI najbolja vežba koja gradi mišiće nogu, zadnjice, stomaka, ali i celog CORE-a ukoliko se rade sa opterećenjima. Preporučeni broj ponavljanja je 5x5 Heavy sets, što znači da pronađeš teško opterećenje sa kojim ne možeš da uradiš ponavljanje, spustiš ga za 20% niže i uradiš pet serija po pet ponavljanja.

KETTLEBELL SWING vežba je koju mnogi rade zbog izgradnje ramena, ali ova vežba u stvari jača i oblikuje mišiće stomaka i poboljšava držanje celog tela. Takođe, otvara kukove i pomaže njihovu fleksibilnost. Preporučeni broj ponavljanja je 3 seta po 20 ponavljanja.

LUNGES takođe popularna vežba. Ne samo što radi na izgradnji kvadricepsa, već radi i na izgradnji svih mišića nogu, zadnjice, oko kukova, donjeg stomaka, kao i malih mišića u istim predelima. Najčešće se izvodi naizmenično, ali za više izazova, preporučuje se broj ponavljanja na jednoj nozi, pa na drugoj. Preporučeni broj ponavljanja je 3 serije po 20 ponavljanja (40 ponavljanja obe noge).

PLENK vežba kojoj se ne pridodaje značaj na jačanju mišića nogu, ali pored mišića stomaka, ukoliko se radi pravilno, ova vežba jača zadnjicu, mišiće nogu, kao i donji deo leđa. Pored toga, popravljajući držanje i ubrzava potrošnju kalorija. Preporučeni broj ponavljanja ne postoji. Da bi vežba imala efekta, preporučuje se minimum 20 sekundi u izdržaju. Što duže izdržiš to bolje po tebe. I da, najbitniji deo plenk jeste disanje - ne zaboravi da dišeš.

JUMPING JACKS kao kardiovaskularna vežba odlična je za kompletno zdravlje srca, pluća i krvnih sudova. Pored ovoga, jača brza mišićna vlakna i vraća ti potrebnu energiju da izvučeš maksimum iz svog treninga. Preporučeni broj ponavljanja ne postoji. Najbolje je Jumping Jacks koristiti u supersetovima kako bi se vratila potrebna energija za dodatna ponavljanja.

Ukoliko se pridržavaš ovog programa i kombinuješ sa pravilnom ishranom, nakon tri nedelje ćeš već videti odlične rezultate. Zapamti samo jedno, ovaj trening ne može da ti bude zamena za personalne, ili polupersonalne treninge, jer nije prilagođen tebi, već se odnosi na većinu.

Ukoliko ne znaš pravilno da izvedeš neki pokret, ne pokušavaj bez pomoći ili asistencije zaposlenih u teretani.

I ako želiš, priključi se 30-dnevnom izazovu u čučnjevima koji garantuje vidljive promene. Prvi dan počni sa deset čučnjeva i svaki naredni dan uradi pet ponavljanja više od prethodnog. Za mesec dana videćeš promene na svojoj zadnjici, butinama i donjem stomaku.

Vidimo se i družimo u ŠMEK-u.