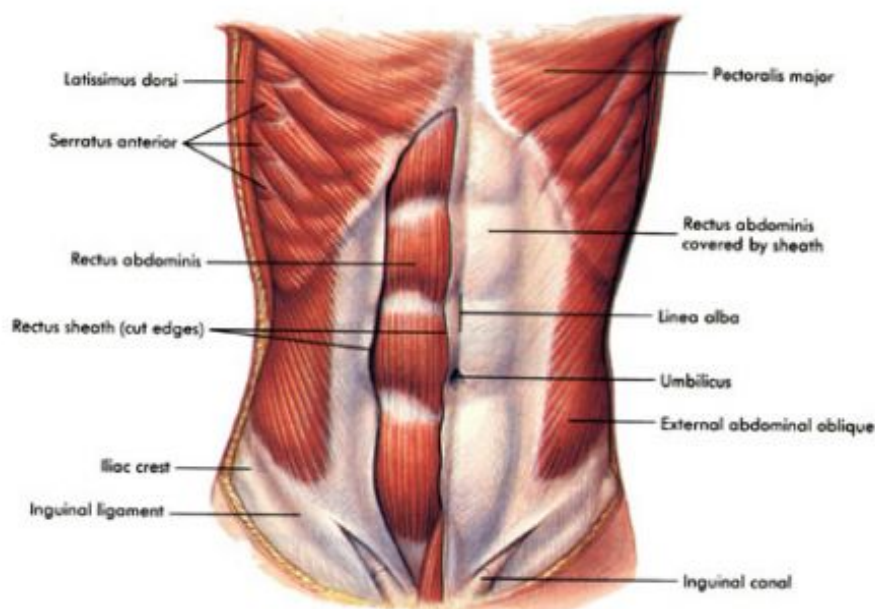


Što su i koji su to trening zadaci za mišiće trupa?

Trening zadaci za mišiće trupa su najbolji način kako ojačati srednji dio vašeg tijela. Ovaj srednji dio, ili srž odnosno stup mišića, sačinjen je od trbuha, donjih leđa, fleksora boka, i obliques. Mišići koji okružuju trup vašeg tijela su po mnogočemu najvažniji za jačanje i povećanje snage.



Ovi mišići imaju primarnu funkciju stabilizirati ostatak grupa mišića, uravnotežiti tijelo kao cjelinu, i zaštititi ga od ozljeda. Kada su ove grupe mišića podjednako jake, sasvim je sigurno da ćete osjetiti i iskusiti mnoge prednosti.

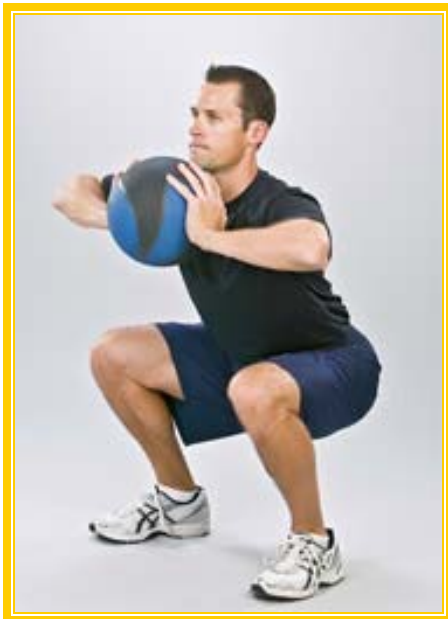
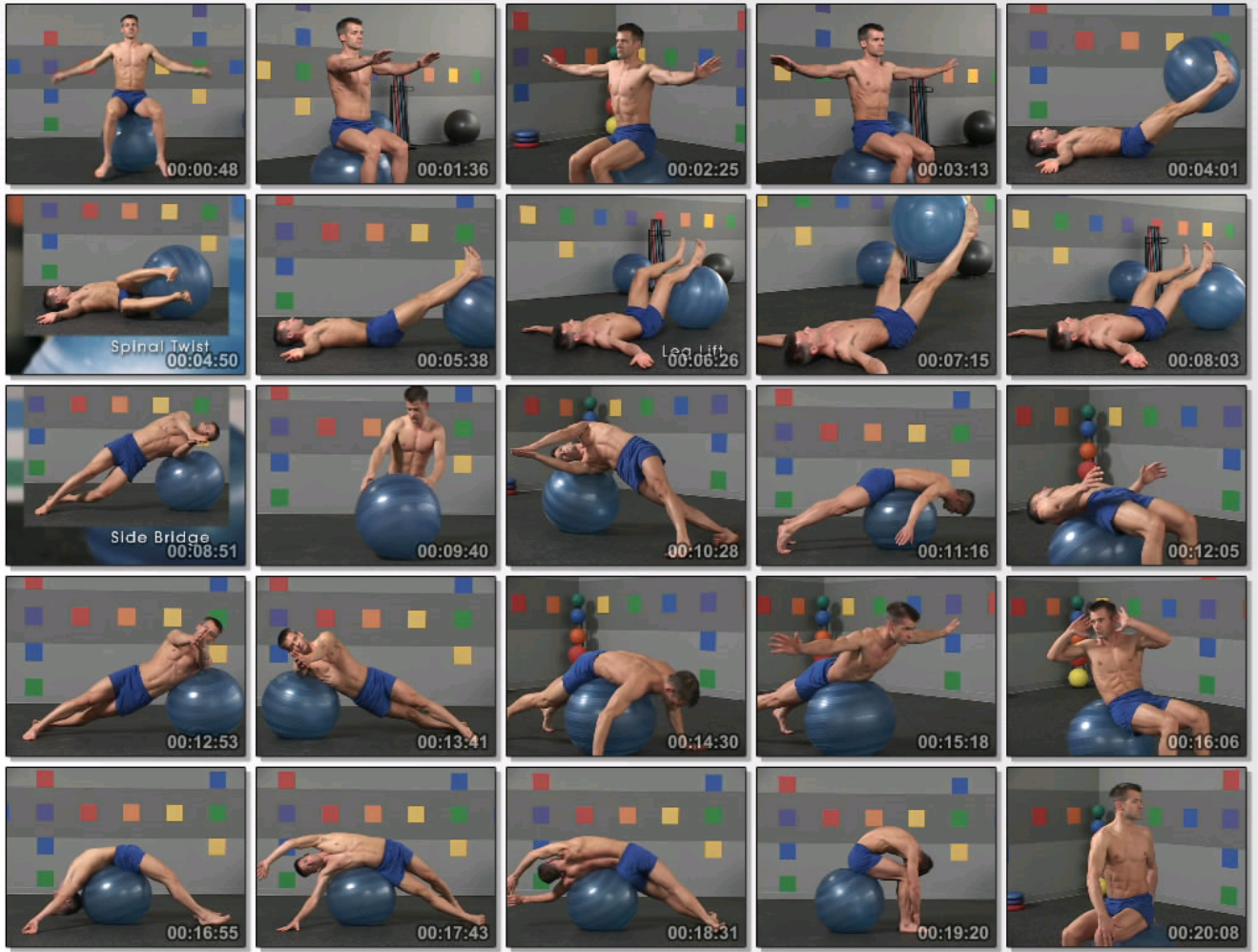
Na žalost i na nesreću mnogih, vježbe za mišiće trupa su relativno noviji koncept treniranja. Većina športaša na žalost uopće ne radi dovoljno vježbi za mišiće trupa odnosno "srž" mišića (trbuha, donjih leđa...). Prosječan čovjek obično stisne zube, odradi par serija vježbi i misli da su mu mišići trupa u odličnom stanju. To je vrlo opasna i kriva predodžba. Kao što je prije spomenuto, vaš trup se sastoji od četiriju glavnih grupa mišića. Otkrit ćemo vam i malu tajnu, - u ovom slučaju su vam trbušni mišići najmanje bitni.

Donji dio leđa, fleksori kuka, i obliques su puno bitniji za trening. Vaš trbuh se dovoljno aktivira za vrijeme dnevnih aktivnosti i AB treninga, ali ostale grupe su često zanemarene. Ono čemu vas neadekvatno koncipirani treninzi dovede, je neuravnoteženost snage trupa. To rezultira nestabilnošću, čestim ozljedama, i općenito neuravnoteženošću tijela.

Trening za trup koji ćemo vam pokazati programom vježbi s medicinskom loptom je nenadmašan. Ojačet ćete svaku grupu mišića trupa. Oni će često biti simultano aktivirani što je ujedno i najbolji način da ih se istrenira. Mišići trupa se rijetko rabe sami. Oni rade najčešće u paru s mnogim drugim grupama mišića za vrijeme kompleksnih pokreta tijela. To je upravo ono za što bi se ovaj program želio pobrinuti, serije kompleksnih pokreta tijela koji angažiraju mnogo grupa mišića. Medicinke će izgraditi snagu, a stalni pokreti će izgorjeti znatan broj kalorija.

File Name: Adam Ford - Swiss Ball Abs & Core - Phase 1 (21 min) DVDRip.avi
File Size: 240MB (251793408 bytes)
Resolution: 672x512 (21:16)
Duration: 00:20:57

Media Player Classic



File Name: Adam Ford - Swiss Ball Abs & Core - Phase 2 (20 min) DVDRip.avi
File Size: 230MB (241311744 bytes)
Resolution: 672x512 (21:16)
Duration: 00:20:14

Media Player Classic

