

1.UVOD

Svaki pojedinac može napredovati vrlo brzo,uz savjet da vježba po sistemu.Fitness programi vježbanja svrstavaju se u red motoričkih aktivnosti koje su pogodne za razvoj funkcionalnih i motoričkih sposobnosti.Kao cilj vježbanja ne moramo uzeti sportski rezultat,koji bi vrednovali u odnosu na dostignuća drugih pojedinaca,već napredovanje vlastitih sposobnosti, osobina i motoričkih znanja.

Razvoj mišićne mase i jačanje mišića ne leži jedino u vježbanju.U postizanju svojih ciljeva,bitni su i drugi faktori,među kojima su pravilna ishrana,san,odmor i regularnost životnih navika.Ako ukomponujemo ove elemente,vrhunski rezultati u razvoju muskulature neće izostati.

Fitness centri i teretane nude mogućnosti sistemskih i ciljanih tjelovježbi,za ciljano jačanje pojedinih mišićnih grupa,ili pojedinih mišića.Pružaju nam veliki izbor trenažera i sprava sa tegovima,koje nam predstavljaju veliki izazov prilikom vježbanja.Neka od pitanja koja se postavljaju pred polazak u teretanu su:

- Koje vježbe koristiti za željenu grupu mišića?
- Kako se pravilno izvode vježbe?
- Na koje mišiće djeluju?

Za osobe koje nisu upoznate sa ovim,prikazao sam vježbe za jačanje velikih mišićnih grupa.Data su uputstva za njihovu primjenu,kao i pravilnu tehniku izvođenja vježbi uz savjete za modifikovanje vježbi,koja nam omogućavaju bolje rezultate.Sve vježbe su ilustrovane i pokazuju uticaj na glavni mišić koji izvodi pokret,kao i mišiće koji pomažu prilikom izvođenja pokreta.