

Postizanje mišićne definicije

Određen broj osoba, pogotovo žena koje posjećuju fitness žele oblikovati figuru tj. smanjiti potkožno masno tkivo. Pri tome im neće biti dovoljno provoditi samo cardio treninge nego je neophodno vježbati sa utezima, ali na drugačiji način nego kada želimo poboljšati mišićnumasu ili maksimalnu snagu.

Faza mišićne definicije koju možemo nazvati MD može slijediti nakon faze hipertrofije ili maksimalne snage. Cilj ove faze je skidanje (sagorijevanje) suvišnog potkožnog masnog tkiva i povećanje vidljivosti pojedinih mišića. Na taj način će također doći do povećanja mišićne izdržljivosti, dok se može javiti mali prirast mišićne mase. U tablici 1 imamo program treninga za period MD kroz 6 tjedana.

Ako analiziramo ovu tablicu vidimo da se u 4 tjednu vježbe izvode u superseriji (dvije vježbe povezane bez pauze), dok se u 5 i 6 tjednu to još dodatno povećava, pa se izvodi 4 odnosno 8 vježbi povezano.

Broj ovakvih treninga je 2 – 4 tjedno, a još se mogu dodatno ubaciti treninzi aerobne izdržljivosti (trčanje, vožnja bicikla, plivanje i dr.).

VJEŽBA	1 TJED.	2 TJED.	3TJED.	4 TJED.	5 TJED.	6 TJED.
Nožni potisak	br. pon:	br. pon:	br. pon:	superserije:	gigarserije:	gigarserije:
Potisak bučicama iznad glave	30	40	50	100 pon. (2x50)	200 pon. (4x50)	400 pon. (8x50)
Pretklon trupa	br. serija: 2 – 3	br. serija: 2 – 3	br. serija: 2 – 3	br. serija: br. serija:	br. serija: br. serija:	br. serija: br. serija:
Pregib na scotovoj klupi	pauza: 1 min.	pauza: 1 min.	pauza: 1 min.	2 – 3 pauza:	2 – 3 pauza:	2 – 3 pauza:
Bench press	opterećenje	opterećenje	opterećenje	1 min.	1 min.	1 min.
Nožna ekstenzija	30% od 1RM.	30% od 1RM.	30% od 1RM.	opterećenje	opterećenje	opterećenje
Nožna fleksija				30% od 1RM.	30% od 1RM.	30% od 1RM.
Povlačenje na lat trenažeru						

Tablica 1: trening sa utezima za fazu MD.

Napisao: Marino Bašić, prof. kineziologije