Šta zaista pokreće mišićni rast?

Kako da biraš vežbe i izvedeš ponavljanje koje vredi ponoviti.

Mehanička tenzija

Kad mišić proizvodi silu protiv otpora, njegova vlakna trpe mehaničku tenziju. Ponavljanje tog stimulusa kroz trening podstiče adaptacije koje vremenom povećavaju veličinu mišića. Kilogrami na spravi su samo deo priče. Važno je i kako se otpor raspoređuje kroz pokret i koliko je serija zahtevna.

Izduženi i skraćeni položaj

Rumunsko mrtvo dizanje opterećuje zadnju ložu dok je izdužena pri spuštanju. Kod opružanja kuka na sajli možeš da zadržiš otpor i pri završetku pokreta, kad je gluteus kraći. Vežbe se mogu dopunjavati. Istraživanja često daju prednost radu pri većoj dužini mišića u poređenju sa radom samo u skraćenom delu, uz razlike među mišićima i vežbama.

Pun opseg pokreta (full ROM)

Kreni od punog opsega koji možeš kontrolisano da izvedeš uz stabilnu tehniku. Dozvoli mišiću da radi kroz pokret, posebno u delu gde se izdužuje. Parcijalna ponavljanja u izduženom delu mogu da posluže kao dodatak kad znaš koji deo pokreta želiš da opteretiš.

Tehnika, tempo i intenzitet

Standardizuj ponavljanja da možeš da poredиš treninge.

Kontrola i tehnika

Namesti se isto iz serije u seriju i koristi dosledan opseg. Na pregibu za biceps, na primer, drži trup stabilno i kontroliši spuštanje. Ako za poslednje ponavljanje moraš da zamahneš trupom ili znatno skratiš pokret, zabeleži samo ponavljanja izvedena dogovorenom tehnikom.

Tempo

Kao polaznu tačku probaj oko dve sekunde spuštanja, mirnu promenu smera i odlučno podizanje uz kontrolu. Kratka pauza može da ti pomogne da izbegneš odskok. Tempo ti služi da ponavljanja budu dosledna. Različite brzine izvođenja mogu da daju sličan rast.

Opterećenje i napor

Opterećenje je težina koju koristiš. Napor opisuje koliko si blizu kraja serije. Za većinu radnih serija kreni sa oko 1–3 ponavljanja u rezervi (RIR). Ako proceniš da bi posle osam ponavljanja mogao još dva istom tehnikom, serija je bila oko 2 RIR. Trening do otkaza možeš povremeno da koristiš na stabilnim izolacionim vežbama.

Volumen, frekvencija i periodizacija

Rasporedi rad tako da možeš da napreduješ iz nedelje u nedelju.

Volumen i frekvencija

Broj zahtevnih radnih serija po mišićnoj grupi prati na nedeljnom nivou. Oko 10 serija nedeljno je praktičan orijentir, a početnicima i manji volumen može doneti napredak. Raspodela na dva treninga, recimo 5 + 5, olakšava održavanje kvaliteta serija. Kada je ukupan volumen isti, sama frekvencija obično malo utiče na rast.

Periodizacija

Organizuj trening u blokove. Na primer, nekoliko nedelja zadrži iste vežbe i napreduj u rasponu 8–12 ponavljanja uz sličan RIR. Kad u svim serijama dostigneš 12 uz planiranu rezervu, malo povećaj težinu. Ako se zamor gomila i učinak pada kroz više treninga, privremeno smanji broj serija ili napor. Periodizacija pomaže da upravljaš radom i zamorom.

Izvori

Currier i sar. (2026), ACSM Position Stand
Strey i sar. (2026), meta-analiza treninga pri različitim dužinama mišića