

GH TRENING

ULTIMATIVNI VODIČ ZA ANABOLIČKI TRENING I PRIRODNU STIMULACIJU HORMONA RASTA

U drevnoj Sparti, dečaci su od svoje sedme godine odvođeni od svojih kuća, da bi bili odgajani da budu vojnici. Obuka je bila intenzivna ali efikasna, i na bojnopolju sigurno nije bilo mesta za gojazne ratnike. Osim borbene obuke, oni su učili da plivaju, trče, skaču, da rvaju i da boksuju. Spartanski ratnici su trenirali istim onim neverovatnim intenzitetom koji su ispoljavali na bojnopolju, i koji ih je činio superiornim ratnicima. Zato su glumci u filmu "300" morali biti sjajno građeni – prosto ste se morali zapitati kako je producentima uspelo da te obične ljude dovedu u tako dobru formu. Kasnije, u jednom intervjuu, trener koji je bio zadužen da glumce dovede u vrhunsku formu otkrio je da je koristio treninge visokog intenziteta, bez odmora između serija. Trening za film "300" izgledao je ovako:

- Podizanje na vratilu x 25
- Mrtvo dizanje x 50 @ 60 kg
- Sklekovi x 50
- Naskok na kutiju x 50 @ kutija visine 60 cm
- Kotrljanje točka po podu @ 60 kg (jedno brojanje) ovo je vežba za trbušnjake
- Dizanje gvozdениh kugli sa ručkama od poda do iznad glave (*kettlebell clean and press*) x 50 @ kugle od po 16 kg
- Podizanje na vratilu x 25

Vežbači su morali 300 ponavljanja ukupno da urade za manje od 20 minuta. Pri tome, nije bilo nimalo odmora između vežbi!

Nauka iza "Treninga 300"

Ali, da li je ovo sve samo prazna priča u svrhe marketinga, ili bi možda i vi mogli da pomoću ovakvog treninga napravite sličan napredak u mišićnoj masi i smanjenju telesne masti? Reći ćemo vam: ovakva vrsta treninga je ultimativni stimulator hormona rasta (*growth hormone*, GH), moćnog anaboličkog hormona. "Trening 300" sadrži nekoliko komponenti koje su kritično važne za stimulaciju GH: to su visoko-intenzivno vežbanje, kratki odmori između serija (ili čak nimalo odmora), i angažovanje velikih mišićnih grupa. Naravno, ne morate da radite isti ovakav trening da biste proizveli veliki porast GH; ali, sigurno je da ovaj način treninga predstavlja vrhunac vežbanja visokog intenziteta.



Priredio: Milan Ristić • X-Fitness Photo: Predrag Vučković