



TERETANA SPORT ACTIVE

www.sportactive.org

Trajanje pauze

Večno pitanje u svetu bodibildinga je koliku pauzu praviti između serija. Ono predstavlja područje brojnih rasprava I pretpodstavki. Pitanje je trajnosti same pauze i da li nešto raditi dok teče pauza između serije. Mnogi treneri i bodibilderi imaju svoje viđenje ove problematike. Ovde će biti navedeno mišljenje najboljeg – Arnolda Švarcenegera.

Kao i u mnogim stvarima u životu, neophodno je pronaći srećnu sredinu u unome što radimo pa i kada tragamo za najoptimalnijom pauzom između serija. Ako se ne odmaramo dovoljno, mišić se neće dovoljno oporaviti, što će se odraziti i na našu snagu. S druge strane, ako se odmaramo isuvise dugo (5 min ili duže) dolazi do usporavanja rada srca, smanjenja mišićne napumpanosti, mišić se hladi i intenzitet treninga nestaje kao rezultat navedenih procesa.

Arnold smatra da je za bodibildere najbolja pauza od oko jednog minuta ili čak i nešto kraće. Dužina pauze (1 min ili kraće) će zavisi i od veličine mišićne paritije koju treniramo. Velike mišićne parije iziskuju dužu pauzu za oporavak od manjih. Nakon jenog minuta, telo se gotovo u potpunosti oporavilo. Nakon tri minuta se oporavilo maksimalno, a da ne dođe do produženja odmora. Ovakav stepen oporavka (3 min), ukoliko se radi o takmičarima nije poželjan. Cilj je upravo da radeći mišić koji se nije u potpunosti oporavio (1 min) dođe do stimulacije i porasta hormona rasta, što će dovesti do intenzivnijeg mišićnog rasta.

Postavlja se pitanje šta raditi za vreme tog jednog minuta pauze između serija (u svakom slučaju ta pauza ne služi za druženje). Pauza predstavlja sastavni deo treninga i nabacivanja mišićne mase isto koliko i samo vežbanje, stoga je potreban jednak tretman odmora između serija kao i same serije. Švarceneger je tokom svoje karijere u pauzama sprovodio izotenzije mišića. Kontrahovao je mišić koji trenutno radi kao da pozira na takmičenju. Npr. ako se rade grudni mišići, stegnite ih 10 – 12 sekundi. Takođe, u pauzama može da se radi i istezanje mišića. Sprovodeći izotenziju omogućava se bolja kontrola mišića što će omogućiti da se u budućnosti ostvari bolja izolacija delova tela prilikom njihovog treninga.

Takođe, po savetu Arnolda, dobra je ideja da se sprovode tzv. ubačene serije. On je sprovodio ovakav način treninga. Npr. ukoliko su listovi slabija mišićna partija, moguće je raditi tako da se prvo odradi par serija listova pa se onda odradi benčpres, pa onda opet koja serija listova, pa razvlačenje bučicama na klupi (grudi) i tako u krug. Na kraju treninga namenjenog grudima odrađena je i slabija mišićna partija (u ovom slučaju listovi) što će vremenom dovesti do toga da oni više i nisu toliko slabog izgleda.