
Za one koji bi da se kurce...

Posted by Sinister - 2009/12/20 02:59

korisni linkovi za programe pomocu kojih moze da se stigne od 0 do "mnogo" sklekova, trbusnjaka, zgibova i cucnjeva za samo nekoliko nedelja:

<http://www.hundredpushups.com/>
<http://twentypullups.com/>
<http://www.twohundredsitups.com/>
<http://www.twohundredsquats.com/>

ja pocinjem od sutra sa sklekovima, javljam rezultate na nedeljnom nivou...wish me luck B)

=====

Re:Za one koji bi da se kurce...

Posted by Alfa1 - 2009/12/20 12:55

Đ"Đ° Đ»Đ, Đ, Đ¼Đ°Ñˆ Đ½ĐµÑˆÑ,Đ¾ Ñ• Đ¿Ñ€ĐµĐ²Đ¾Đ´Đ¾Đ¼,Đ½Đµ Ñ€Đ°Đ·ÑfĐ¼ĐµĐ¼ Đ•Đ½Đ³Đ»ĐµÑ•Đ°Đ,Đ° Đ¶Đ,Đ²Đ¼Đµ Đ,Đ½Ñ,ĐµÑ€ĐµÑ•ÑfÑˆĐµ.ĐŁĐ½Đ°Đ¿Ñ€ĐµĐ´ Ñ...Đ²Đ°Đ»Đ°.

=====

Re:Za one koji bi da se kurce...

Posted by Milos - 2009/12/20 13:17

SuÅjtinski ideja nije niÅjta novo. Kamen po kamen, zrno po zrno. Ipak izuzetno mi se dopada kako je organizovao programe na sajtu. Takodje je logger odliÅ•na ideja. Svi smo mi udarali recke da brojimo serije i ponavljanja. Ovo je naprednija verzija, i to logovanje progresu je takodje motivator. Plus Åjto ga je integrisao sa Facebook aplikacijom. Å½ivo me zanima da li je moguÅtje logovati progres sa mobilnog, poÅjto u suprotnom moraÅj da doÅ'eÅj do raÅ•unara da bi upisao koliko si Å•ega odradio. Ako veÅ¾baÅj uz komp. to je u redu, ali u suprotnom treba negde da zabeleÅ¾iÅj, pa da ukucaÅj kad si uz maÅjtinu. Ako si veÅt zabeleÅ¾io, zabeleÅ¾io si, Åjto bi dva puta to radio. Zato je pristup sa mobilnog bolji, i tako svi Åjtopu vremena veÅ¾banja. I u teretani je svakom mobilni pri ruci.

Sve u svemu odliÅ•an primer kako obiÅ•na stvar kao Åjto su sklekovi moÅ¾e da se upakuje u fensi proizvod.

=====

Re:Za one koji bi da se kurce...

Posted by Sinister - 2009/12/20 14:43

@alfa1

trebalo bi mi bar sat vremena da prevodim sve, mozda je bolje da se opredelis za vezbu koju bi hteo da radis, uradi inicijalni test (koliko mozes maksimalno ponavljanja u jednoj seriji), pa mi javi rezultat i isqcacu ti deo koji je prilagodjen tvom rezultatu,moze?

@milos
kad ce treninzi? =p

=====

Re:Za one koji bi da se kurce...

Posted by Milos - 2009/12/20 14:54

Åtuti ne pitaj me za treninge, priÅ•aÅt tu ti uÅ¾ivo. Ako budem joÅj Å¾iv :-)

=====

Re:Za one koji bi da se kurce...

Đ Đ°Đ'Đ,Đ¾¼ Ń•Đ°Đ¾¼ Đ, Đ½Đ° Đ;ĐμŃ•Đ½Đ,Ń†Đ°Đ¾¼Đ°,Đ°Đ°Đ¾¼ Ńf ĐœĐ°Ń•.ĐžŃ°Đ°Đ¾¼Đ,Đ½Đ¾¼Ń° Đ°ŃšĐ,Đ•Đ,Đ, Đ¾¼Đ¾¼Đ
Ń€ĐμŃ•Đ, Đ'Đ° Ń•Ńf Đ»Đ°Đ°Ń°Đ, Đ½ĐμĐ¾¼Đ¾¼ Đ½Đ° Đ'Đ»Đ°Đ½Đ¾¼Đ²Đ,Đ¾¼Đ°,Ń°ĐμŃ€ ŃfŃ†ĐμŃ•Ń,Đ²ŃfŃ°Ńf Đ, Đ¾¼Đ,Ń°Đ
Đ;Đ¾¼Đ'Đ»Đ°Đ°Ń,Đ,Ń†Đμ Đ, Đ•Đ¾¼»Đ¾¼Đ±¾¼Đ²Đ, Ń°Đ°Đ°Đ°,Đ;Đ°Đ¾¼Đ¾¼ Ń°Đμ Đ;Đ¾¼Ń,Ń€ĐμĐ±Đ½Đ¾¼ Đ¾¼Ń†Đ²Ń€Ń•Đ½Ń,
ŃfĐ¾¼Ń€Ń,Đ²Đ,Ń,ĐŃĐ,Đ²Ń†Đμ Đ½Đ° Đ;Ń€Đ²Đ° Đ'Đ²Đ° Đ•Đ»Đ¾¼Đ±Đ° Đ°Đ¾¼Ń€ĐμĐ½Đ° Đ;Ń€Ń•Ń,Đ° Đ°Đ°ĐŃĐ,Đ;Ń€Ń•
Ń•Ń€ĐμĐ ŃšĐμĐ³.

Đ•Đ¾¼Đ²Đ, Đ½Đ° Ń°ĐμĐ'Đ½Đ¾¼Ń° Ń€ŃfŃ†Đ, Ń•Ńf Đ±Đ°Ń° Đ•Đ° Ń,Đ;Đ;Đ,Ń†Đ½Đ¾¼ Đ°ŃfŃ€Ń†ĐμŃšĐμ,Ń°ĐμŃ€ Ń•Đμ Đ•Đ
ŃfĐ•Đ,Đ¾¼Đ° Đ²ĐμŃ•Đ, Ń€Đ°Ń•Đ°Đ¾¼Ń€Đ°Đ°,Đ, Ń,ĐμĐ»Đ¾¼ Ń•Đμ "ŃšĐ,Ń°Đμ" Đ'Đ¾¼Đ° Ń€Đ°Đ'Đ,Ń°ĐšĐ°Đ° Đ, Ńf Ń€ŃfŃ•
Đ;Đ;ĐμŃ†Đ½Đ°Đ• Đ,Ń... Ń€Đ°Đ'Đμ Ń,Đ°Đ°Đ¾¼,Đ;Đ¾¼Đ¾¼»ĐμĐ'Đ°Ń° Đ½Đ° Ń°ŃfŃ,Ń°ŃfĐ±Ńf Ń°Ń°Đ,Ń...Đ¾¼Đ² Ń,Ń€ĐμĐ½Đ°

Re:Za one koji bi da se kurce...

Posted by IceCold - 2010/02/02 00:40

Ovo su najpravijski sklekov na jednoj ruci koje sam ja video. Nazalost, ovde je samo isecak, imam taj ceo instrukcioni, ali mislim da se vidi..

{youtube}aWfzTH2mv6c{/youtube}

a ni matori Maxwell nije los :)

{youtube}b3oJSFYNRv0{/youtube}

Re:Za one koji bi da se kurce...

Posted by Alfa1 - 2010/02/02 18:31

ĐœĐ° Đ¾¼ Ń,Đ¾¼Đ¾¼ Đ,Đ•Đ²Đ,Ń°Đ°ŃšŃf Đ, Đ¾¼Đ²Đ¾¼Ń€Đ,Đ¾¼.ĐœŃf Đ¾¼Đ½Đ'Đ° Đ²Đ,Ń°Đμ Ń€Đ°Đ'Đμ Ń€Đ°Đ¾¼ĐμĐ½Đ°,Đ,
Ń,Ń€Đ±ŃfŃ°ŃšĐ°Ń†Đ, Đ½ĐμĐ¾¼Đ¾¼ Ń€Đ°Đ¾¼ĐμĐ½Đ° Ń,Ń€Đ,Ń†ĐμĐ;Ń•Đ, Đ³Ń€ŃfĐ'Đ°.Đ'Đ¾¼Ń°Ń°Đμ Ń°Đμ,Đ°Đ°Đ¾¼ Ń•Ńf Ń°
Đ'Đ¾¼Ń•Đ°Đ'Đ,Đ»Đ, Đ'Đ° Đ¾¼Đ'ĐμŃ° Ńf Đ¾¼Đ±Đ»Đ,ĐŃšŃf Ń,ĐμŃ€ĐμŃ,Đ°Đ½Ńf Đ, Ń†ĐμĐ;Đ°Ń° Ń•Đ°Đ»ĐμĐ°Đ¾¼Đ²Đμ Đ
Ń€Đ°Đ•Đ±Đ¾¼Ń°Ńf,Ń,Ń°."Đ;Ń€Đ¾¼Đ;Đ°Đ'Đ°ŃšĐ°".Đ°Đ»Đ, Đ°Đ°Đ¾¼ Ń,Đ¾¼ Đ½Đ,Ń•Đ, Ńf Đ;Ń€Đ,Đ»Đ,Ń†Đ,ŃfŃ€Đ°Đ,Ń°
Đ•Đ,Đ'Ńf Đ, Ń•Đ;ŃfŃ°Ń,Đ°Ń° Ń•Đμ Đ'Đ¾¼Đ»Đμ Ń°Ń,Đ¾¼ Ń°Đμ Đ¾¼Đ'Đ»Đ,Ń†Đ½Đ° Đ²ĐμĐŃĐ±Đ° Đ•Đ° Ń€Đ°Đ¾¼ĐμĐ½Đ,Đ¾¼Đ
Đ'Đ° Ń•Đ°Đ¾¼ ĐŃĐμĐ»ĐμĐ¾¼ Đ'Đ° Đ¾¼Đ²Đ,Đ¾¼ Đ;Ń€Đ¾¼Đ¾¼Ń€Đ°Đ¾¼Đ¾¼ Đ;Đ¾¼Đ±Đ¾¼Ń°Ń°Ń°Đ¾¼ Ń,Đ¾¼Ń€Đ¾¼Ńf Ń•Đ²Đ¾¼
Ń€Đ°Đ'Đ,Đ¾¼ Đ±Ń€ĐŃĐμ Đ, Đ;Ń€ĐμĐ' Đ°Ń€Đ°Ń° Ń†Đ²Ń€Ń°Ń°Đμ Đ, Đ;Ń€Đ°Đ²Đ,Đ»Đ½Đ,Ń°Đμ.

Re:Za one koji bi da se kurce...

Posted by IceCold - 2010/02/02 18:51

Sve zavisi ko sta zeli da postigne. Varijante na jednoj ruci/jednoj ruci-jednoj nozi u sustini ubacuju kompetnu nestabilnosti, zbog koje ti radi celo telo jer se boris za balans. Ako bi radio sklekov iz stoja na rukama, izolovao bi ruke i ramena. Ja sam licno vise poklonih vezbi gde se angazuje celo telo, nema se vremena za izolaciju i trening svake grupe pojedinacno.

Re:Za one koji bi da se kurce...

Posted by huo juandjija - 2010/02/03 12:17

hm u pravu si ice bolje raditi celo telo ne za jedan trening nego svaki dan drugu grupu uz odmor koji je neophodan jer dzaba vama da vezbate u teretani i ceo dan da radite sklekov ali ako ne pauzirate nema rezultata jer micic ne raste u teretani vec kada se odmara uz to i jaka ishrana tu i tamo neki protein i amino i eto rezultata ovo vam pricam iz svog iskustava bavim se 10 godina bb i znam koje se greske prave u pocetku ako nekom treba savet rado cu mu izaci u susret za ovu temu

Re:Za one koji bi da se kurce...

Posted by Alfa1 - 2010/02/03 15:14

IceCold wrote:

Sve zavisi ko sta zeli da postigne. Varijante na jednoj ruci/jednoj ruci-jednoj nozi u sustini ubacuju kompetntnu nestabilnosti, zbog koje ti radi celo telo jer se boris za balans. Ako bi radio sklekove iz stoja na rukama, izolovao bi ruke i ramena. Ja sam licno vise poklonih vezbi gde se angazuje celo telo, nema se vremena za izolaciju i trening svake grupe pojedinačno.

ĐjĐ»Đ°Đ¶ĐμĐ¼ Ń•Đμ Ńf ĐčĐ¾Ń,ĐčŃfĐ½Đ¾Ń•Ń,Đ, !Đ!ĐμĐčĐ° Đ»Đ, Đ, Đ°Đ¾ "Ń€ŃfŃ•Đ°Đμ" Ń•Đ°Đ»ĐμĐ°Đ¾Đ²Đμ?

Re:Za one koji bi da se kurce...

Posted by IceCold - 2010/02/03 17:45

Imao sam priliku da cujem da ljudi svasta nazivaju ruskim sklekovima. Jel mislis na varijantu kada legnes na stomak, spojis i ispruzis i ruke i noge pa se dizes samo na sakama i noznim prstima?

Re:Za one koji bi da se kurce...

Posted by Alfa1 - 2010/02/03 21:16

Đ"Đ°,Đ²ĐμĐ¶Đ±Đ° Ń"Đμ Đ±Đ°Ńˆ Đ°Đ¾Đ¼Đ¼ĐčĐ»ĐμĐ°Ń•Đ½Đ°,ŃfŃ†ĐμŃ•Ń,Đ²ŃfŃ"Đμ Đ±Đ°Ńˆ Đ'Đ¾Ń•Ń,Đ° Đ½Đ,Ń"Đ,Ń"Đ°,Đ ĐčĐ¾Đ³Đ°Ń'Đ° Đ'Đ¾ŃŃšĐ, Đ'ĐμĐ¾ Đ»ĐμŃ'Đ° Đ, Ń,Ń€Đ±ŃfŃ"Ń™Đ°Đ°Đμ,Đ¼Đ,Ń"Đ,Ń"Đ½Đμ Đ³Ń€ŃfĐčĐμ Đ,Đ.ŃfĐ.ĐμŃ, Ń•ĐčĐ¾Ń€Ń,Đ¾Đ²Đμ Đ, Đ²ĐμŃ"Ń,Đ,Đ½Đμ Đ°Đ¾Ń"Đ,Đ¼Đ° Ń•Đμ Đ²ĐμŃ"Đ,Đ½Đ° Đ½Đ°Ń• Đ¾Đ²Đ'Đμ Đ±Đ°Đ²Đ,Đ ŃfŃ•Đ°Đ¼ Đ.Đ³Đ Đ±Đ¾Đ²Đ Ń•Ńf ĐčĐ¾Đ'Đ,Đ.Đ°ŃšĐμ ĐčŃ€ĐμĐ°Đ¾ Ń"Đ,ĐčĐ°Đμ,Đ,Đ. Đ¾Đ±Đ,Ń†Đ½Đ¾Đ³ Đ.Đ³Đ,Đ±Đ° Ń•Đ° Đ½Đ°Ń,Ń...Đ²Đ°Ń,Đ¾Đ¼ Ńf Đ½ĐμĐ°Ńf Đ²Ń€Ń•Ń,Ńf Đ²ĐμŃ€Ń,Đ°Đ°Đ»Đ½Đ¾Đ³ Ń•Đ°Đ»ĐμĐ°Đ° Đ½Đ° Ń"Đ,ĐčŃ†Đ,Đ"Đ½Đ Ń•Đ°Đ»ĐμĐ°Đ¾Đ²Đμ,Đ"Đ°Đ,Đ,Ń... Đ½Đ,Đ°Đ'Đ½Đ,Ń•Đ°Đ¼ Ń•Đ,Ń•Ń,ĐμĐ¼Đ°Ń,Ń•Đ°Đ, Ń€Đ°Đ'Đ,Đ¾.

Re:Za one koji bi da se kurce...

Posted by IceCold - 2010/02/04 00:18

Jel mislis na ovo:

<http://www.beastskills.com/MuscleUp.htm>

Da, kod tih ruskih sklekova je jako bitan položaj tela, tj ledja, jer je, kao sto si rekao, donji deo bas pogodjen i ako su suvise ravna, ili ne daj Boze u "minusu" moze doci do povrede.

Re:Za one koji bi da se kurce...

Posted by Alfa1 - 2010/02/05 14:56

Đ"Đ° Đ½Đ° Ń,Đ¾ Ń•Đ°Đ¼ Đ¼Đ,Ń•Đ»Đ,Đ¾,Đ° Ń,Đ° Ń•Đμ Đ²ĐμĐ¶Đ±Đ° Đ¼Đ¾Đ¶Đμ Ń€Đ°Đ'Đ,Ń,Đ, Đ, Đ½Đ° Ń€Đ°Đ²Đ½Đ¾ Ń"Đ,ĐčŃ†Đ, Ń,Ń" Đ²Ń€Đ°Ń,Đ»Ńf.ĐœĐ,Ń•Đ»Đ,Đ¼ Đ'Đ° Ń"Đμ Đ.Đ° Đ½Đ°Ń• Đ°Đ¾Ń"Đ, Ń•Đ° Đ±Đ°Đ²Đ,Đ¼Đ¾ Đ±Đ¾Ń€Đ° Đ²ĐμŃ"Ń,Đ,Đ½Đ°Đ¼Đ° Đ±Đ,Ń,Đ½Đ,Ń"Đμ Đ'Đ° Ń€Đ°Đ'Đ,Đ¼Đ¾ Đ²ĐμĐ¶Đ±Đμ Đ°Đ¾Ń"Đμ Đ,Ń•Ń,Đ¾Đ²Ń€ĐμĐ¼ĐμĐ½Đ¾ Đ.Đ²Đ,Ń"Đμ Đ¼Đ,Ń"Đ,Ń"Đ°(Ń,Đ,ĐčĐ° Ń•Đ°Đ»ĐμĐ°Đ¾Đ²Đ,Ń•Đ°Đ»Đ¾ĐčĐ°Đμ,ĐčĐ¾Đ'Đ,Đ.Đ°ŃšĐμ Đ,Ń•ĐčŃ€ŃfĐ¶ĐμĐ½Đ, Đ½Đ¾Đ³Ńf,Ń,Ń€Ń†Đ°ŃšĐμ Ńf Ń•Đ°Đ»ĐμĐ°Ńf Đ,Ń,Đ'.)Đ½ĐμĐ¾Đ¾ Ń,Đ.Đ². "Đ,Đ.Đ¾Đ»Đ°Ń†Đ,Đ¾Đ½Đμ" Đ²ĐμĐ¶Đ±Đμ(Đ.Đ.Đ±Đ,Ń†ĐμĐčŃ•,Đ±ĐμĐ½ŃŃ ĐčŃ€ĐμŃ• Đ,Ń,Đ'.),Đ³Đ'Đμ Ń•Đμ Đ¾ĐčŃ,ĐμŃ€ĐμŃ"ŃfŃ"Đμ Ń•Đ°Đ¼Đ¾ Ń"ĐμĐ'Đ½Đ° Đ¼Đ,Ń Đ³Ń€ŃfĐčĐ°Đ,Đ»Đ, Đ½ĐμĐ°Đ, ŃšĐμĐ½ Đ'ĐμĐ¾(Đ'Đ¾Ń™Đ, Đ'ĐμĐ¾ Đ»ĐμŃ'Đ°,Đ³Đ¾Ń€ŃšĐ, Đ,Đ»Đ, Đ'Đ¾ŃšĐ, Ń,Ń€Đ±ŃfŃ"ŃšĐ°Ń†Đ,ĐčŃ€ĐμŃšĐμ Ń€Đ°Đ¼Đμ)... Đ•ĐμĐ¼Đ°Đ¼Đ¾ Đ¼Đ, Đ²Ń€Đ°Đ¼ĐμĐ½Đ° Đ'Đ° ŃfĐ. Ń€ĐμĐ'Đ¾Đ²Đ½Đμ Ń,Ń€ĐμĐ½Đ,Đ½Đ³Đμ Đ¾Đ.Đ±Đ,Ń™Đ½Đ¾ ĐčĐ¾Ń•ĐμŃ"ŃfŃ"ĐμĐ¾Đ¾ Ń,ĐμŃ€ĐμŃ,Đ°Đ½Ńf,Đ° Đ½ĐμĐ°Đ¾ Đ½ĐμĐ¼Đ° Đ½Đ, ŃfŃ•Đ»Đ¾Đ²Đμ Đ.Đ° Ń,Đ¾.Đ—Đ°Ń,Đ Ń•Đ°Đ»ĐμĐ°Đ¾Đ²Đ,Ń,Ń€Ń†Đ°ŃšĐμ Đ, Ń•Đ°Đ»Đ¾ĐčĐ°Đμ,Đ°Đ¾ Ń"Đμ Ńf ĐčŃ€Đ,Đ»Đ,Ń†Đ, ĐčĐ»Đ,Đ²Đ°ŃšĐμ,Đ, Đ'Đ¾Đ

Ð²Ð°Ñˆ Ñˆ,ÑˆÑˆfÐˆ:)

=====