

TRAIN WITH GENT

TRAJNER PERSONAL I CERTIFIKUAR IFBB • PRISHTINË

PROGRAMI PER GLUTES

Tetë javë stërvitjeje të strukturuar dhe progresive — e ndërtuar mbi tri funksionet që pothuajse çdo program i injoron.

KOHËZGJATJA

8

javë

FREKUENCA

2

seanca në javë

SEANCA

60

minuta

NIVELI

TË GJITHË

fillestar → i avancuar

trainwithgent.com

@gentbrika

LEXOJE KËTË NË FILLIM

Shumica e programeve për glutes dështojnë për një arsye të vetme: **mungesa e mbingarkesës progresive**. Njerëzit bëjnë të njëjtat kickbacks me të njëjtin glute band për një vit të tërë dhe pyeten pse asgjë nuk ndryshon. Ky program ndërtohet mbi dy gjëra — pikërisht në këtë renditje rëndësie.

01 Mbingarkesa progresive

Pesha ose përsëritjet rriten me kalimin e kohës. Asgjë tjetër në këtë dokument nuk ka rëndësi nëse kjo nuk ndodh. Çdo vendim tjetër këtu ekziston vetëm për ta mundësuar këtë.

02 Frekuenca

Glutes rikuperohen shpejt. Stërvitja dy herë në javë jep rezultate më të mira se një herë në javë — gjithmonë, për të gjithë.

// JAVA

DITA A	Pesha te rënda — hip thrust, RDL dhe split squat
DITA B	Punë me një këmbë, shtrirje dhe gluteus medius
DISTANCA	Minimumi dy ditë mes A-së dhe B-së. Për shembull të hënën dhe të enjten.
KOHËZGJATJA	55–70 minuta duke përfshirë nxemjen
CIKLI	8 javë, pastaj rivlerëso dhe fillo nga e para me pesha më të mëdha

Mos i bëj kurrë këto dy ditë njërën pas tjetrës. Glutes rriten mes seancave, jo gjatë tyre.

NXEMJA

Kjo nuk është opsionale. Glutes e ftohtë nuk aktivizohen — dhe nëse nuk aktivizohen, punën e marrin kuadricepsi dhe shpina e poshtme. Kjo është e gjithë arsyeja pse disa njerëz nuk i „ndiejnë“ kurrë ushtrimet për glutes.

USHTRIMI	SERI × PËRSËRITJE
Biçikletë ose ecje në pjerrësi	4 minuta
Ecje anash me glute band	2 × 15 hapa secilën anë
Glute bridge me peshë trupi	2 × 15 • shtrëngim 2 sek

DITA A — USHTRIMET

#	USHTRIMI	SERI	PËRSËRITJE
1	Barbell Hip Thrust	4	6–10
2	Romanian Deadlift	3	8–12
3	Bulgarian Split Squat	3	8–10 / këmbë
4	Seated Hip Abduction	3	15–20
5	Cable Kickback	2	12–15 / këmbë

DITA A — EKZEKUTIMI

01 / Barbell Hip Thrust

Ushtrimi më i mirë për glutes — dhe ai ku duhet të shtosh peshë më agresivisht.

- Peshën e ngre me vithe — jo me shpinë.
- Në majë: **shtrëngo fort dhe mbaje një sekondë.**
- ! Nëse punën e bën shpina e poshtme, po e harkon shpinën në vend që të punosh me vithe. Ule peshën dhe rregulloje.

02 / Romanian Deadlift

Ndërton pjesën e poshtme të glutes dhe lidhjen glutes–hamstring.

- **Vithet shkojnë prapa**, jo poshtë. Kjo nuk është squat.
- Gjunjët pak të përkulur, shufra afër këmbëve, shpina e drejtë gjatë gjithë kohës.
- Zbrit derisa të ndiesh shtrirje të fortë të hamstrings, pastaj ndalo. Mos u përpiq ta prekesh tokën.
- Kontrolllo zbritjen — tri sekonda. Shtrirja në fund është aty ku ndodh rritja.

03 / Bulgarian Split Squat

Ushtrimi më i nënvlerësuar i palestrës për glutes.

- **Anoje trupin përpara 30–45°.** Trupi i drejtë punon kuadricepsin. I anuar punon glutes.
- Hapi i gjatë përpara.
- Shty me gjithë shputën, me peshën më shumë te thembra.
- Këto duhet të jenë të pakëndshme. Kjo do të thotë se ushtrimi po funksionon.

04 / Seated Hip Abduction Machine

Gluteus medius — muskuli që krijon gjerësi dhe mbush zonën e hip dips.

- **Anoje trupin përpara.** Kjo e zhvendos punën te fibrat e sipërme të glutes.
- Hape plotësisht, mbaje një sekondë në fund, kontrolllo kthimin.
- Vendos më shumë peshë sesa mendon. Kjo makinë nuk është nxemje.

05 / Cable Kickback

Izolim i pastër, i përdorur këtu si mbyllje.

- Shpina qëndron plotësisht e palëvizur — lëviz vetëm këmba.
- Ngadalë dhe me kontroll, me një shtrëngim të fortë në fund të çdo përsëritjeje.
- ! Mos e ngri shumë lart. Nëse e ndien te shpina e poshtme, ke kaluar kufirin real të lëvizjes.

DITA B — USHTRIMET

#	USHTRIMI	SERI	PËRSËRITJE
1	Leg Press — këmbët lart e gjerë	4	8–12
2	B-Stance Hip Thrust	3	10–12 / këmbë
3	Walking Lunge — hap i gjatë	3	10–12 / këmbë
4	45° Back Extension	3	12–15
5	Standing Cable Abduction	3	15–20 / këmbë

// EKZEKUTIMI

01 / Leg Press, këmbët lart dhe gjerë

Vithet zbresin thellë nën ngarkesë të rëndë — puna në pozicion të shtrirë.

- Këmbët lart në platformë, më gjerë se shpatullat, gishtat pak nga jashtë.
- Zbrit sa më thellë që mundesh duke e mbajtur shpinën e poshtme të shtypur në mbështetëse.
- Shty nga thembrat.
- ! Nëse të digjen kuadriçepset dhe jo glutes, këmbët i ke shumë poshtë.
- **Alternativë:** Smith machine squat i thellë ose hack squat, me të njëjtën logjikë të këmbëve.

02 / B-Stance Hip Thrust

Regullon disbalancat mes dy anëve dhe të lejon ta ngarkosh një glute në një kohë.

- Këmba punuese e shtypur plotësisht; tjetra vetëm e mbështetur te thembra për ekuilibër.
- Rreth 80% e ngarkesës shkon te ana punuese.
- Regullat e njëjta si te versioni me shufrë.

03 / Walking Lunge

Shtrirje nën ngarkesë, një këmbë në një kohë.

- Hapi i **gjatë**, jo i shkurtër. Hapi i shkurtër e kthen këtë në ushtrim për kuadriçeps.
- Trupi pak i anuar përpara.
- Shty nga thembra e këmbës së përparme për t'u ngritur.

DITA B — EKZEKUTIMI

04 / 45° Back Extension, me fokus te glutes

Shtirirje e plotë e vitheve me shumë pak ngarkesë mbi shtyllën kurrizore.

- **Gishtat e këmbëve nga jashtë, pjesa e sipërme e shpinës pak e rrumbullakosur**, mjekra brenda.
- Ngrihu vetëm derisa trupi të jetë i drejtë. Mos e kalo atë pikë.
- Shtrëngo fort glutes për një sekondë në majë.
- Mbaj një peshë në gjoks kur pesha e trupit të bëhet e lehtë.

05 / Standing Cable Abduction

Gluteus medius në rreze të plotë lëvizjeje, në këmbë.

- Rripi te kyçi i këmbës, qëndro drejt, mbahu diku për ekuilibër.
- Këmba shkon **anash dhe pak prapa**.
- ! Mos e ano trupin nga ana tjetër — ato janë obliques që mashtrojnë, jo glutes që punojnë.

SEKSIONI 05

5 GABIMET QË E NDALIN PËRPARIMIN

01 Vetëm glute band dhe kickbacks

Glute band-i është vetëm nxemje dhe mbyllje — jo program. Muskuli ka nevojë për ngarkesë të vërtetë.

02 Mosrritja e peshës

Të njëjtat dumbbell për gjashtë muaj të japin të njëjtin trup për gjashtë muaj.

03 Përsëritje gjysmake

Shkurtimi i rrezes së lëvizjes te squat, lunge dhe RDL e heq shtirirjen — dhe shtirja është aty ku vjen pjesa më e madhe e rritjes.

04 Harkimi i shpinës te hip thrust

Peshën po e ngre me shpinë në vend të vitheve. Shpinë e dhimbshme, zero glutes.

05 Proteina e pamjaftueshme

Nuk mund të ndërtosh muskul nga hiçi.

SI TË PËRPAROSH

Kjo është pjesa që në të vërtetë i ndërton glutes. Ushtrimet janë vetëm mjeti.

PROGRESIONI I DYFISHTË — E GJITHË METODA

1. Zgjidh një peshë që e përballon për numrin **më të vogël** të përsëritjeve.
2. Çdo javë, shto përsëritje me të njëjtën peshë.
3. Kur ta arrish numrin **më të madh** të përsëritjeve në **çdo seri**, shto peshë seancën e ardhshme — 2.5–5 kg te ushtrimet e mëdha, një pin te makinat.
4. Përsëritjet kthehen në numrin më të vogël. Përsërite ciklin.

// SHEMBULL — HIP THRUST, 6-10 PËRSËRITJE

JAVA	PESHA	PËRSËRITJET NË 4 SERI
Java 1	60 kg	7 · 7 · 6 · 6
Java 2	60 kg	8 · 8 · 7 · 7
Java 3	60 kg	10 · 10 · 9 · 9
Java 4	65 kg	7 · 7 · 6 · 6

Kjo është e gjithë loja. **Duhet patjetër t'i shënosh numrat.** Nëse nuk i mban shënim, po hamendëson — dhe hamendësimi nuk e rrit muskulin.

SI TA FUSËSH NË JAVËN TËNDE

Ky program i mbulon vetëm glutes. Pjesën tjetër të javës organizoje si të duash — vetëm respekto dy rregulla:

RREGULLI 1

Mes Ditës A dhe Ditës B lër së paku dy ditë distancë. Për shembull të hënën dhe të enjten.

RREGULLI 2

Nëse ke edhe një ditë këmbësh me fokus te kuadricepsi, vendose së paku 48 orë larg Ditës A.

USHQIMI – MINIMUMI

PROTEINA	1.6–2.2 g për kg peshë trupore, çdo ditë.
KALORITË	Për të ndërtuar glutes të duhen së paku kalori mirëmbajtjeje. Në deficit të thellë mund të ruash dhe të formësosh — por nuk do të ndërtosh shumë.
GJUMI	7–9 orë. Këtu ndërtohet muskuli në të vërtetë.
UJI	2.5–3 litra në ditë.

LLOGARITI KALORITË E TUA

Nuk e di sa kalori dhe sa proteina të duhen? Te linku më poshtë e kam krijuar një kalkulues që i llogarit brenda pak sekondash:

trainwithgent.com/sq/udhezues-ushqyerjes

ÇFARË TË PRESËSH

JAVËT 1–2	Do të kesh djegje. Dhimbja e muskujve është normale dhe kalon.
JAVËT 3–4	Forca rritet dukshëm. Peshat rriten më shpejt se në çdo periudhë tjetër.
JAVËT 5–8	Ndryshimi fillon të duket. Forma para madhësisë.
PAS JAVËS 8	Bëj foto — e njëjta dritë, i njëjti kënd, e njëjta kohë e ditës. Pastaj përsërite ciklin me peshat e tua të reja.

SHËNOJI NUMRAT

Shkruaj peshën dhe përsëritjet e serisë kryesore çdo seancë — për shembull **60×8**. Nëse një kolonë nuk e tejkalon të mëparshmen, diçka duhet ndryshuar: gjumi, ushqimi ose intensiteti.

// DITA A – USHTRIMET

#	USHTRIMI	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8
1	Barbell Hip Thrust								
2	Romanian Deadlift								
3	Bulgarian Split Squat								
4	Seated Hip Abduction								
5	Cable Kickback								

// DITA B – USHTRIMET

#	USHTRIMI	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	J8
1	Leg Press (këmbët lart)								
2	B-Stance Hip Thrust								
3	Walking Lunge								
4	45° Back Extension								
5	Standing Cable Abduction								

RREGULLI I ARTË

Gjatë tetë javëve dëshiron që **çdo rresht** të përfundojë më lart sesa ka filluar. Ky është matësi i vetëm nëse ky program ka funksionuar.

TRAIN WITH GENT

MUSKULI RRITET NGADALË. TI MOS U NDAL.

Tetë javë duke e bërë këtë si duhet vlejnë më shumë se tetë programe të provuara nga një javë. Shënoji numrat, shfaqu dy herë në javë, dhe lëre procesin ta bëjë punën e vet.

KE NGEÇUR TE TEKNIKA OSE TE NUMRAT?

Shkruaj në DM – @gentbrika