

Kako je **Arnold Schwarzenegger** izgradio najbolje grudi svih vremena i kako njegova filozofija treninga može uspjeti i vama

S obimom od neverovatnih 147cm, Arnoldove grudi imale su sve: masu, oblik, balans i definiciju. Kada bi zauzeo bočnu grudnu pozu, njegove grudi bi se izdigle tako visoko daje na njima mogla stajati čaša vode. A kada bi se "spustio" u najmišićaviju pozu, one bi se razdvojile na četiri jasne, masivne celine - desni i levi gornji i desni i levi donji deo pektoralisa, svaki ispresecan mnoštvom pruga i isprepletenim krupnim venama. Podlogu za ovaj mišićni oklop pružao je grudni koš koji je izgledao više kao da je stvoren za srebrnog gorilu nego za čoveka.

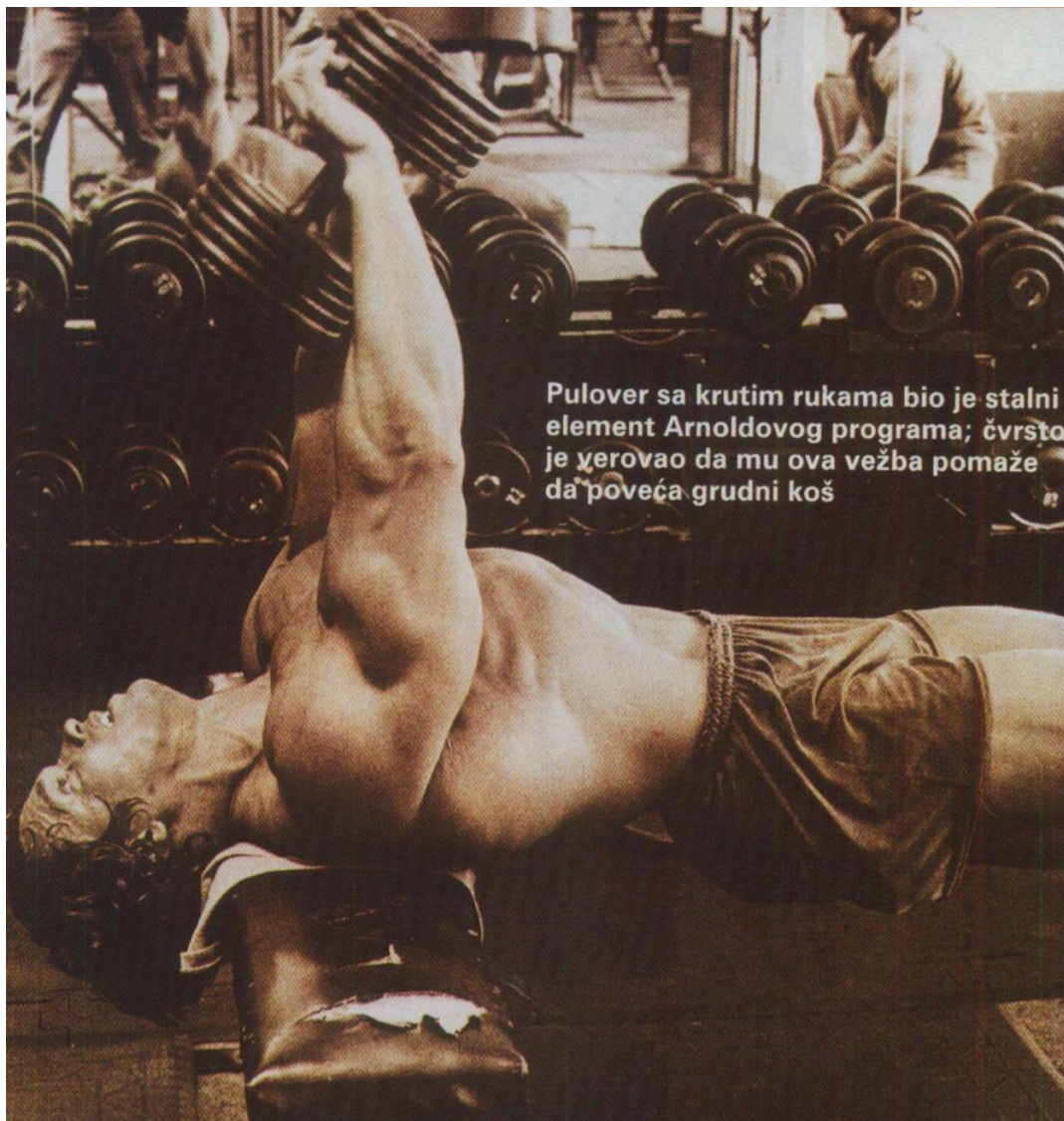
Tokom proteklih 30 godina poklonici bodi-bildinga bili su svedoci ogromnog napretka u njihovom sportu, i to ne samo u broju učesnika ili po stalno rastućoj popularnosti u javnosti, već i u masivnosti muskulature takmičara. Kao i u mnogim drugim disciplinama, od tehnologije preko medicine do arhitekture, protok vremena doveo je bodi-bilding

do novih nivoa dostignuća i u praksi i u formi. Sa visoko rafmiranim tehnikama i metodama

treninga i ishrane, IFBB profesionalci sada izgrađuju muskulature kakve pre 30 godina većina bodi-bildera nije mogla ni da zamisli.

Naravno, Arnold Schwarzenegger se nije svrstavao u "većinu" bodi-bildera. Grudi koje je on razvio 70-tih. i danas zasenjuju grudi bilo kog čudovišta iz aktuelne profesionalne konkurencije. U stvari, u svakom izboru za najbolje telesne partije koje je FLEX sprovodio tokom poslednjih godina, najkompetentniji autoriteti vi, naši čitaoci - birali su Arnoldove grudi za najbolje svih vremena, i to veoma ubedljivo.

Velikim delom, upravo Arnoldove fenomenalne grudi kao i ruke, donele su mu sedam titula **Mr Olympia** (1970-75 i 1980). I ma koliko da smo se svi mi nagledali brojnih Arnoldovih slika koje dokumentuju moć njegovog torza, jedno pitanje ostaje i danas podjednako aktuelno kao što je bilo u njegovim najboljim takmičarskim danima: kako ih je izgradio, kakav tačno program treninga je Arnold Schwarzenegger sprovodio da bi razvio grudi koje mnogi smatraju najboljim svih vremena?



## EVOLUCIJA

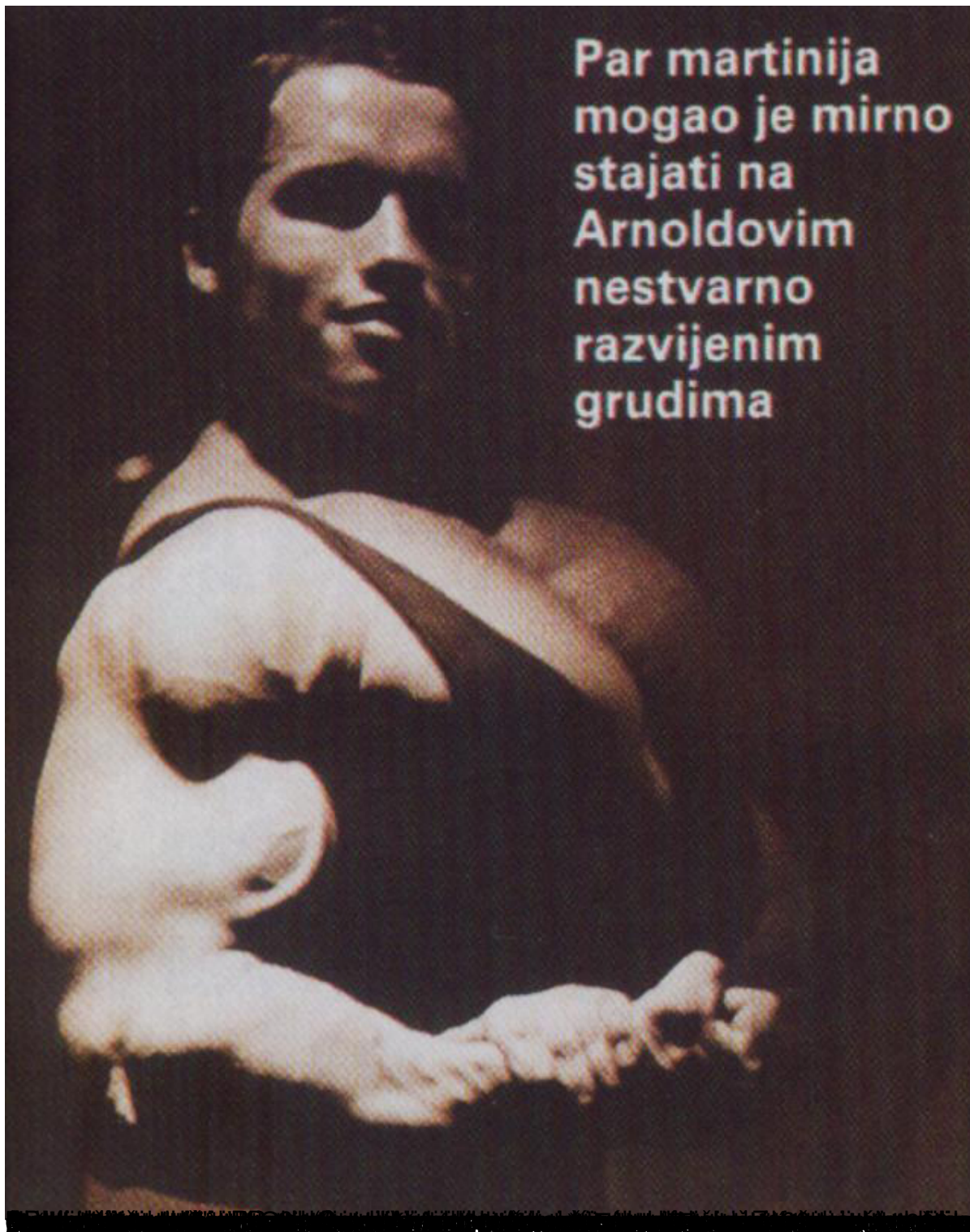
Da bismo mogli spoznati i pravilno vrednovati Arnoldov trening za razvijanje grudi, programa koji je on stvorio kao odgovor na najveći izazov u njegovoj bodi-bilderskoj karijeri, potrebno je da na trenutak pogledamo korene Arnolda bodi-bildera i program koji je na samom početku koristio da izgradi sirovu masu od koje će kasnije izvajati svoje remek delo.

## **RANE GRUDI**

**Ovo je prvi program za grudi koji je Arnold radio tri puta nedeljno, na početku svoje bodi-bilderske karijere.**

VEŽBE	SERIJE PONAVLJANJA	
Benč-pres	5	6-10
Kosi benč-pres	5	6-10
Ravno razvlačenje	5	6-10
Propadanje	5	6-10
Pulover bućicom	5	6-10

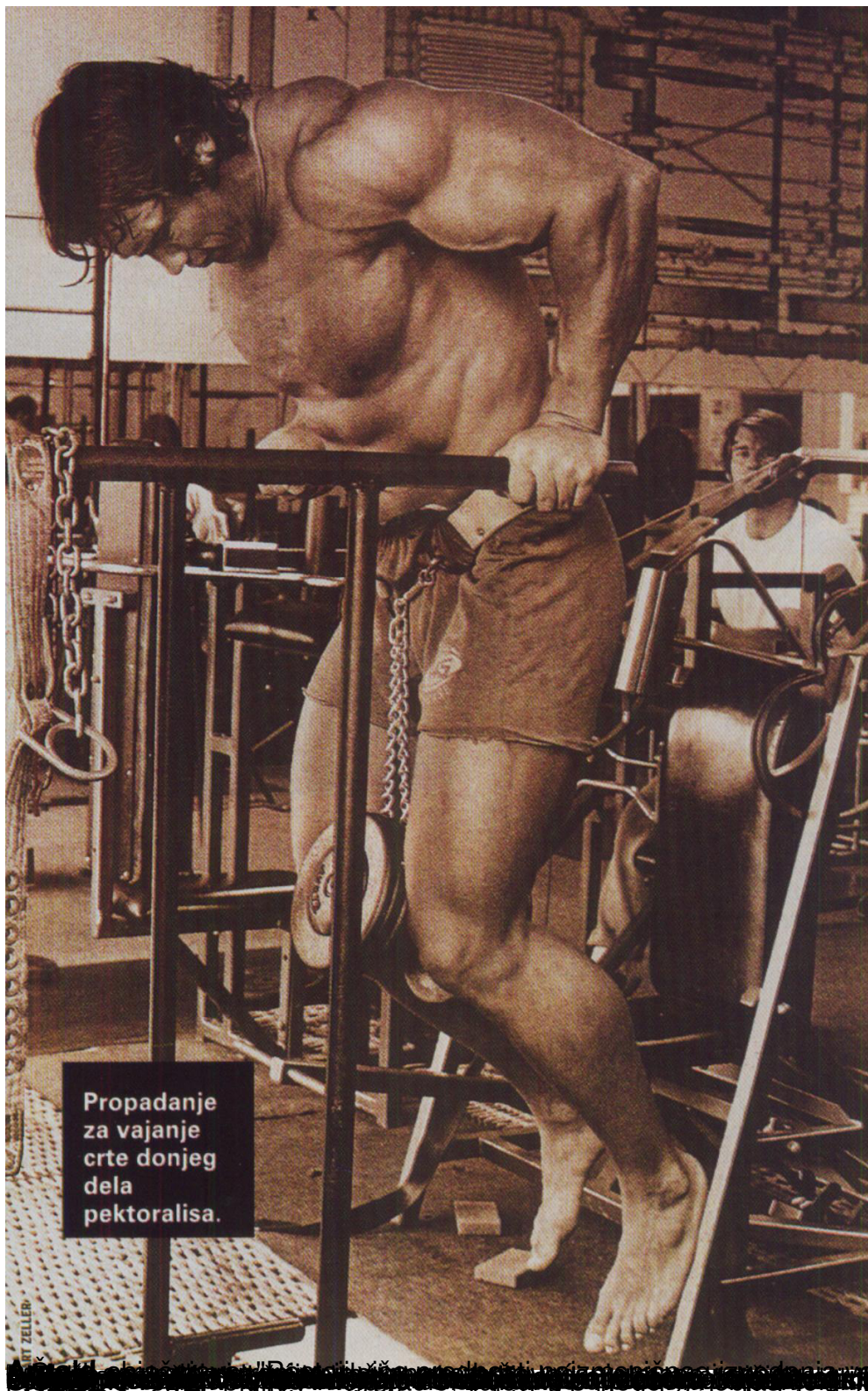




## REVOLUCIJA

Te godine, dvostruki Mr Olympia - [Arnold Schwarzenegger](#) - trebalo je da brani titulu. Lista izazivača izgledala je kao bodi-bilderska kuća slavnih: Franco Columbo, Scrgio Oliva, Frank Zane, Serge Nubret

Arnold je znao da će to biti njegov, do tada najveći izazov i da će tron moći da odbrani samo ako svoju muskulaturu dovede do novog nivoa. Nakon razgovora sa Joe Weiderom, zaključio je da mu je neophodan program koji će mu omogućiti da svaku mišićnu grupu radi do limita radi istovremenog poboljšavanja i mase i definicije. Sećajući se izvanrednih rezultata koje je postizao treniranjem grudi i leđa na istom treningu i naoružan boljim poznavanjem Weiderovih principa kao što su superserije i superpump, Arnold je došao do formule: radeci grudi i leđa istovremeno kao jednu gigantsku superseriju!



**VEZBA 1: Benč-pres**

**Arnold** se za ovu omiljenu vežbu zagrevao sa 60 kg za brzih 30-40 ponavljanja da bi povećao cirkulaciju i olabavio zglobove. Zatim bi odmah otišao do šipke vratila, gde bi ispucao 15 ponavljanja zgibova iza glave širokim hvatom, da bi se odmah potom vratio na ravni benč gde bi

dodao po jednu ploču od 20 kg na svaku stranu šipke i uradio još 20 ponavljanja. Posle druge serije zgibova uradio bi još 15 ponavljanja benč presa sa 125 kg i odmah se vratio na vratilo. I tako je to išlo, sa kombinacijama težina/ponavljanje od 145 kg/12, 165 kg/8 i 185 kg/6, sve u super-serijama sa zgibovima i sve bez odmora. Arnold je uvek namerno di-ao vrlo duboko tokom ove i svih drugih vežbi za grudi: "Osim na masu pektoralisa, duboko disanje utiče i na ekspanziju grudnog koša."

### **VEŽBA 2: Kosi benč-pres**

"Ova vežba je neprevaziđena za razvoj gornjeg dela grudi".

Sa sada već potpuno zagrejanim pektoralisima, odmah bi radio 15 ponavljanja sa 100 kg, ponovo se koncentrišući na duboko disanje kao i na zatezanje pektoralisa tokom pokreta. Ovu vežbu je radio u superserijama sa veslanjem sa T-šipkom, povećavajući težinu za 10 kg: 110 kg/12, 120kg/12, 130 kg/10 i 140 kg/10. Na ovoj tački Arnoldovi pektoralisi i latisimusi bili bi potpuno napunjeni krvlju

### **VEŽBA 3: Ravno razvlačenje**

"Ovo je sjajna vežba za oblikovanje pektoralisa, takođe, kad se pravilno izvodi ona "otvara" grudni koš i pomaže povećanje dubine grudi." Majstor tehnike, Arnold je usavršio ovu vežbu kao niko do tada. Često je opisivao ovaj pokret "kao da grlite stablo". Ležeći na leđima na ravnoj klupi, duboko

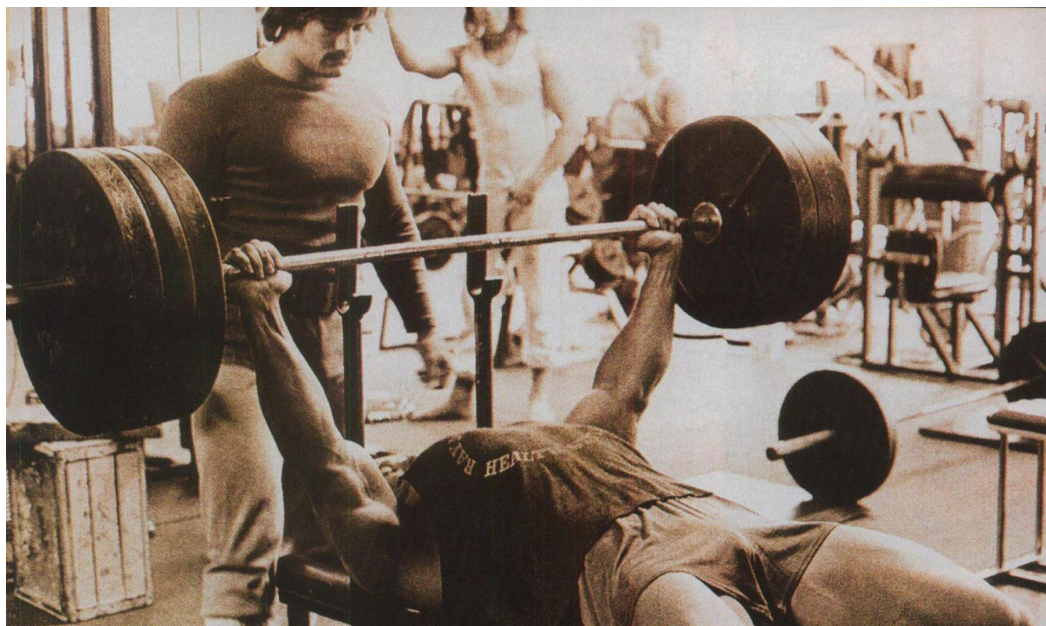
udahnuo i počeo polako da spušta bučice bočno od sebe, sve dok praktično ne dodirnu pod. Onda bi, uz snažan izdisaj, počeo vraćati tegove nagore, sledeći istu putanju u obliku luka, sve vreme zatežući pektoralise. Ono što je razdvajalo Arnoldovu tehniku od gotovo bilo kog drugog, bila je njegova forma na vrhu pokreta. Kada bi tenzija na pektoralisima počela pri vrhu putanje da opadati on bi zaustavio pokret, ostavljajući bučice na međusobnom odstojanju od 25-30cm. Shvatao je da je sve preko toga pokret bez efekta na pektoralise.

No bez obzira, primenom Weiderovog principa maksimalne kontrakcije, snažno bi zategnuo grudi na ovoj tački, pre nego ih počne ponovo spuštati. Počeo bi sa parom jednoručnih tegova od po 30 kg za 15 ponavljanja, zatim 35-ice za 12, i najzad 40-tice za po tri serije od po 10 ponavljanja, sve ovo u superserijama sa dvoručnim veslanjem u pretkonu.

# Arnold Schwarzenegger - GOSPODAR GRUDI

Napisao Aleksandar Stanišić

---



# ARNOLDOV ALL-OUT TRENING GRUDI/LEĐA

VEŽBE                      SERIJE    PONAVLJANJA

Benč pres

(zagrevanje)            1                      30-45

## **SUPERSET 1**

Benč pres                      5                      20-6\*

Široki zgibovi

iza glave                      5                      15-8\*

## **SUPERSET 2**

Kosi benč pres            5                      10-15

Veslanje sa

T-šipkom                      5                      10-15

## **SUPERSET 3**

Ravno

razvlačenje            5                      10-15

Dvoručno vesl.

u pretklonu            5                      10-15

(stojeći na bloku radi većeg radijusa  
pokreta)

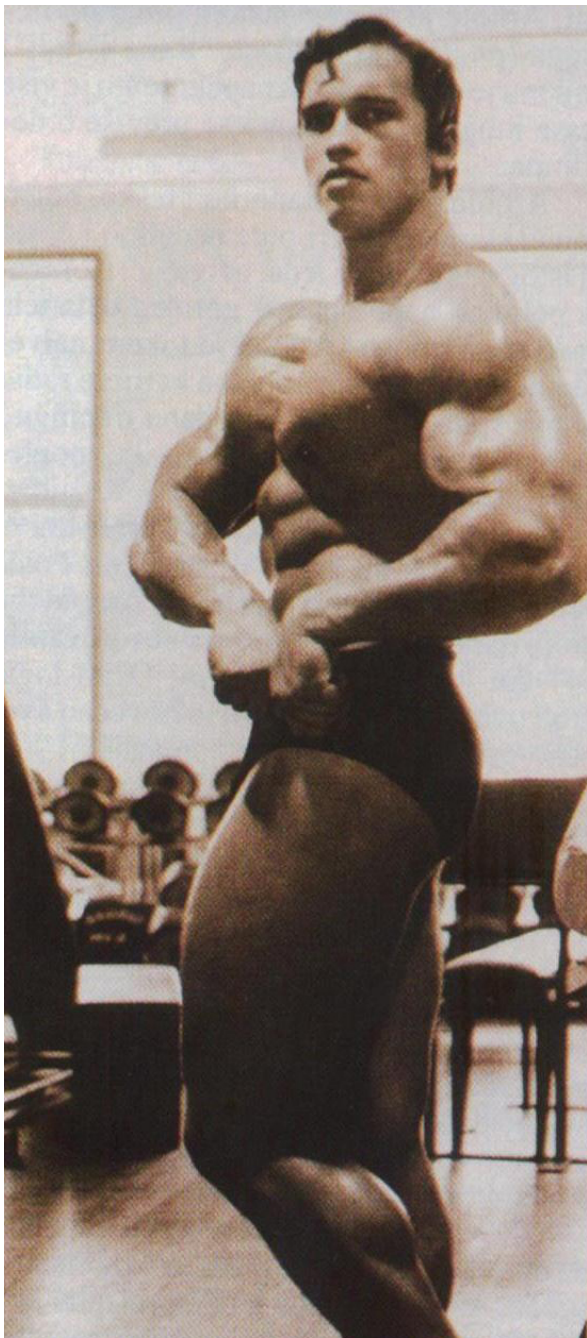
## **SUPERSET 4**

Propadanje            5                      15

Zgibovi uskim

podhvatom            5                      12

Pulover sa



## **VEŽBA 4: Propadanje na paralelnom razboju**

*Arnold* je verovao da propadanje izvlači jasnu crtu na donjoj ivici pektoralisa kao nijedna druga vežba. S bućicom od 35-40 kg obešenom oko struka, popeo bi se na šipke razboja i odatle počeo da se polako spušta, sve dok mu šake ne dodirnu predeo pazuha. Onda bi se eksplozivno vraćao gore, sve vreme sinhronizujući disanje s ritmom izvodjenja vežbe - udisaj pri spuštanju, izdisaj pri podizanju. Radio bi 15 žustrih ponavljanja i odmah zatim seriju zgibova uskim podhvatom: "Kad bih stigao do pete serije, pektoralisi i latisimusi bili bi mi totalno napunjeni krvlju i imao bih tako kolosalnu pumpu da mi se činilo da će mišići probiti kroz kožu!"

## **VEŽBA 5: Pulover**

Pošto bi odradto superserije grudi/leda, Arnold je završavao "dizački" deo svog treninga puloverom za simultano istezanje pektoralisa, latisimusa i grudnog koša. Ovu vežbu je uvek radio i upravo nju smatra najzaslužnijom za zapanjujuću krupnoću njegovog grudnog koša. Ležeći preko ravne klupe, uzeo bi bućicu koja je za njega bila umerene težine i doveo je u položaj iznad glave, sa stalno blago savijenim laktovima. Odatle bi, putanjem oblika luka, spuštao teg iza glave, udišući veoma duboko na usta, držeći sve vreme kukove striktno dole, postičući time maksimalno moguće istezanje. Uprkos gotovo onesposobljavajućem stepenu zamora na toj tački, uspevao je da izvuče 5 serija od po 15-20 ponavljanja sa bućicom od 40 kg. Između serija bi se odmarao oko 30 sekundi, hodajući po teretani dišući duboko i forsirajući svoje grudi do njihove maksimalne ekspanzije: "Ne biste verovali kakav bol ovaj pokret može stvoriti u predelu sternuma (predeo grudne kosti, prim. prev)! Doslovno razvlači grudt i tera ih na novi rast."

### **BUDITE OPREZNI**

Ovaj all-out trening za grudi/leda mogu izvoditi samo iskusni bodi-bilderi. Povremeno bi čak i vrhunski takmičari pokušavajući da drže korak sa Arnoldom gubili svest, a u najmanje jednom slučaju i svoj ručak... Amaterima i srednje-iskusnim bodibilderima zainteresovanim da isprobaju izložene principe snažno se preporučuje da ovaj program modifikuju prema svom individualnom nivou utreniranosti. Na primer, tamo gde je Arnold naveo pet superserija, razmotrite da li bi moglo biti bolje da radite dve ili tri, uz povećan odmor između super-serija, kako se ne bi pretremali ili eventualno povredili. Sa porastom snage i izdržljivosti, obim i brzina treninga mogu se polako povećavati.

### **VEŽBA 6: IZO tenzija**

Trening svake mišićne partije Arnold bi završavao sesijom intenzivnog poziranja i zatezanja. "Radim bočnu grudnu pozu u kojoj je grudni koš maksimalno raširen, dok je struk uvučen. Ovo radim sa obe strane. Za-tim stežem i stiskam pektoralise što jače mogu iz svih uglova, za izvlačenje svih vena i mišićnih pruga, što poboljšava definiciju."



	<b>UJUTRU</b>	<b>UVEČE</b>
<b>Dan 1</b>	Grudi, leđa stomak	Butine, listovi,
<b>Dan 2</b>	Ramena, ruke	Listovi, stomak
<b>Dan 3</b>	Grudi, Leđa stomak	Butine, listovi,
<b>Dan 4</b>	Ramena, ruke	Listovi, stomak
<b>Dan 5</b>	Grudi, leđa stomak	Butine, listovi,
<b>Dan 6</b>	Ramena, ruke	Listovi, stomak
<b>Dan 7</b>	Odmor	

### PRVI "DUPLI SPLIT PROGRAM"

"Dupli split program" predviđa da se telo podeli u više grupa koje se treniraju na odvojenim treninzima: rade se dva treninga dnevno (obično jedan ujutru i jedan uveče) - duplirajući tako količinu treninga koji se izvodi u običnom "split programu". Tokom 70-tih ovaj način organizovanja treninga bio je veoma aktuelan - pojedini takmičari poput Roy Callendera bi po čitav dan ostajali u teretani, radeći "all-out treninge" trajanja i do osam sati!

Danas se sprovođenje neke vrste "split pro grama" smatra obaveznim za bodi-bildere na bilo kom nivou. ali je zaista retko da neko sprovodi pravi dupli split - tu se ne mogu ubrojat oni koji se uveće vraćaju u teretanu da malo odrade listove, trbušnjake, ili pak kardio. Smatra se da je količma rada koju dupli split zahteva generalno prekomerna i da sigurno vodi pretreniranosti. Ipak, za Ar-nolda i većinu njegovih drugara iz Gold's Gym-a tokom 70-tih to je bio jedini način da se tremra.

Arnold je uglavnom radio "dvodnevni split", sa šest dana treninga i jednim danom odmora, što znači da je trenirao kompletotelo u okviru dva uzastopna dana, tri puta nedeljno. Imajući u vidu koliko vremena i energije zhhteva ovakav program, nije ni čudo zašto ga danas retko ko sprovodi. A ako vi sami osećate nagon da okušate ovaj akt mazohizma, ko zna, možda sebe i zaieknete kako počinjete da razvijate telo koje podseća na Franca Columba ili Robby Robinsona, lii možda i na samog Arnolda...

### SLAVLJE

I najzad, posle punog sata ove neprekidne samostalno izvedene torture. Arnold bi bio okupan znojem kao da je stajao na pljusku. U misićima je osećao udaranje i bol. Njegovo disanje bilo je kao da se guši. Za bilo kog drugog, ovakvo stanje naložilo bi odlazak u hitnu pomoć, smesta. Ali za Austrijski Hrast, lo je bio razlog za slavlje: "Dok bih odlazio pod tuš osećao sam iscrpljcnost ali i ushnićenje. kao bokser koji jc upravo izdržao 15 rundi sa šampionom u teškoj i pobedio ga nokautom u poslednjoj rundi! Naravno, za ovog "boksera", zvono se oglašavalo tačno 47 sati kasnije, označavajući da je vreme za novih 15 rundi. I, ma koliko ovaj program većini nas izgledao neshvatljivo surov i ležak, rezultati koje je on Amoldu donosio bili su zaista sjajni. Ipak ne može svako polagati pravo na titulu "Najbolje grudi na svetu".

Treba na kraju napomcnuti da. iako jc Arnold sa velikim uspehom korisiiio ovaj program u prvoj polovini 70-tih (što dokazuje njegova forma na Olimpiji 1972-75), za većinu bodi-bildera može se pokazati kao previse rigorozan. Naravno, rekli smo već da Arnold Schwarzenegger nije spadao u "većinu" bodi-bildera, zar ne... ?



U ovoj klasičnoj "Schwarzenegger pozi", sedmostruki Mr Olympia ponosno prikazuje svoje neverovatne bicepse i pektoralise



[www.personaltrainerbalkan.com/](http://www.personaltrainerbalkan.com/) Certified Personal Trainer & FISA Certified Core Fitness Instructor