



Krajnji princip koji Jay opisuje mnogim drugim momcima koji imaju problema da izgrade svoje grudi, je da bi bilo dobro da prestanu da brinu o tome kolike tezine dizu, jer impresioniranje drugih ljudi u teretani nije vredno propusta u rastu koji bi trebalo da se desi. „Mogu da podignem dovoljno tezine, ali me stvarno ne interesuje koliko je to“

SPECIJALNI TRENING ZA GRUDI SA CETVOROSTRUKIM Mr. **OLYMPIA- JAY CUTLER**

GENETSKI FREAK - DA ALI GRUDI NISU BILE BOZIJI POKLON

Kada pricate o „jedan u milion genetica“, taj redak pojedinac kome je predodredjeno iz majcine utrobe da bude sampion bodibildinga, malo ljudi bi se uklopilo u taj opis bolje od Jay Cutlera. Kada je prvi put usao u teretanu na svoj 18-ti rođendan, posle sedam godina rada na gradilistu za njegovog starijeg brata i nesto sporadnog rada je vec od njega napravilo solidnih 85 kg i 177cm. Verovatno se secate tih ranih dana treniranja kada je sve bilo potpuno novo i kada je vase telo reagovalo na nabijanje misica brze nego sto je ikada posle. Koliko ste kila nabacili u prvoj godini vezbanja ? da li je to bilo 5, 10 ili mozda citavih 15 kilograma? Mladi Cutler je nabacio 25 kilograma u prva 4 meseca. Godinu dana posle toga, Jay je imao oko 125 kilograma. To je vise misicne mase nego sto ce vecina muskaraca ikada nositi, cak i ako treniraju kao zveri narednih 20 godina, jedu toliko hrane da mogu s njom da prehrane celo selo i uzimaju bilo koje suplemente poznate coveku u bilo kojim kolicinama.

Jay je istinski genetski freak, sto mu je pomoglo da postane profesionalac sa samo 23 godine, a danas vidimo momke kao tek u skoro 40-toj dobijaju profesionalne karte. Ali pre nego sto posumnjate da li je Cutler ustvari ljudsko bice, a ne neko stvorenje koje su napravili ljudi naucnici, trebalo bi da znate da koliko god su sjajne grudi cetvorostrukog Mr. Olympije sada, to definitivno nije bilo uvek tako. „Kada sam bio mladji, grudi su mi bile ubedljivo najgori deo tela, pa cak i sada ne smatram da mogu da pariraju sa svime ostalim na meni“, objasnjava Jay. Razlog zasto je to tako je isti onaj razlog zasto su se mladji profesionalci , kao sto su Dennis Wolf, Evan Centopani i Roelly Winklar, svi morali boriti da bi nabacili grudnu masu-njihova ramena su ogromna i brzo preuzimaju bilo koje pokrete potisaka od grudi.

DVE GLAVNE ISPRAVKE

Bezglavo dizanje previse tezine na bencu, sto je uglavnom slucaj sa svim momcima u teretanama sirom sveta koji zeleva da izgrade svoje grudi , nikada nece proizvesti rezultate koje su trebali i koje je zeleo Jay . Znajući da ga slabasni grudni misici nece bas proslaviti na svom putu ka vrhu, Cutler je eksperimentisao sa razlicitim varijacijama u formi, dok nije napokon dosao do stila koji je omogucio njegovim grudima da najzad pocnu da rastu do zavidne velicine.

KRALJEVSKE GRUDI

Napisao Arnautovic Aleksandar

Jedno od vecih podesavanja njegove tehnike koje je naucio, je da ostane lucno savijenih ledja dok radi bilo koju vrst potisaka. „Shvatio sam da moram da podignem grudi iznad ramena, ili ce moji deltoidi uvek preuzimati pokrete“, kaze on. „Rekao bih sebi, grudi gore, grudi gore, kao podsetnik polozaja koji treba da odrzim tokom serije“.

Drugi oblik prilagodjavanja koje je napravio je onaj, koji nailazi na mnogo kritike od strane onih koji slepo prihvataju ono sto zagovaraju „strucnjaci“ kao nesto od cega se ne sme odstuiti-a to je da Jay ne koristi ceo raspon pokreta. Koliko god ludo zvuvalo ljudima, koji ne mogu da shvate da svi mi treba da skrojimo vezbe sami kako bi odgovarale nasoj sopstvenoj strukturi i nasim potrebama, ceo zamah pokreta bi ustvari sprecio Jaya da ikad izgradi grudi do velicine kakvu sada imaju.

„Da iskoristim benc pres kao primer, jer tu vezbu svi najbolje znaju, kada pipnem sipkom grudi, mogao bih da osetim ramena i tricepse kako rade na tome da podignem teg nazad a ne grudni misic“, objasjava Jay. „Shvatio sam da ako stanem 4-5 centimetara pre grudi, mogao sam da zadrzim opterecenje na grudima i osetim kako se mnogo vise naprezu“.

Isti koncept Jay primenjuje i kada ne ide sa pokretom do kraja. „Slicno, kada odete do kraja pokreta, vi previse ubacujete ramena i tricepse u pokret, a da i ne govorim o laktovima“. Tako da, iako „konstantna tenzija“ zvuca kao prljav izraz koji izaziva lose reakcije, optuzujuci igraca da radi „brutalna polu-ponavljanja“, Jay zna iz sopstvenog iskustva da je ovo bilo kljucno za resavanje rebusa kako da njegove grudi uhvate prikljucak i porast kao i njegovi deltoidi.



PROVERA EGA

Krajnji princip koji Jay opisuje mnogim drugim momcima koji imaju problema da izgrade svoje grudi, je da bi bilo dobro da prestanu da brinu o tome kolike tezine dizu, jer impresioniranje drugih ljudi u teretani nije vredno propusta u rastu koji bi trebalo da se desi. „Mogu da podignem dovoljno tezine, ali me stvarno ne interesuje koliko je to“. „Ja nisam powerlifter, tako da mi brojevi nista ne znace. Sve je u onom osecaju u misicima i zadrzavanju tenzije, tako da osetim sjajno pumpanje. Nema svrhe raditi benc pres sa 250 kilograma, ako ro ne osetite u svojim grudnim misicima jer morate da aktivirate druge grudne misice, a da ne pricam o pomoci

asistenata, da se podigne teg.“

Ako ste videli Jayev trening za grudi, ili na Youtube ili na nekom od njegovih mnogobrojnih DVD-va znate da on sam radi ponavljanja. Asistent je pored u pripravnosti, ali mu retko pomaze. Jay glatko podize par bucica od 75 kg konstantnom brzinom, sve svojom snagom, u deset ponavljanja.

Stvarno mrzim i da pomenem tezinu koju Jay ili bilo koji drugi profesionalac koristi tokom vezbanja, jer znam da neizbežno postoji mnogo citalaca koji ce pozeleti da dupliraju svoju tezinu, da bi se osetili snaznim kao Mr. Olympia. To je prijatelji moji, pustanje vases ega da uzme ono najbolje iz vas , kao i neverovatan nesporazum. Ako ste olimpijski dizac tegova, powerlifter ili Strongman i mozete da podignete velicine kao i najboli iz tog sporta, sjajno! To znaci da ste na njihovom nivou. Ali molim vas, shvatite ovo. Dizati iste tezine kao Jay, Branch ili neki drugi top profesionalci, ne znaci ama bas nista posebno-sustina u bodibildingu je u figuri i razvoju misica. Tegovi koji se koriste samo su alat, krajnje sredstvo. Stoga, ako ne koristite alat kako treba i ne stimulisete rast misica, ne mozete pobediti. Ustvari vi gubite- gubite priliku da dobijete misice.

Ne brinite o tome koliko Jay koristi tegova, ili cak koliko vi koristite. Pokusajte da ojacate, ali samo uz dobru formu mozete savladati tegove sami, a ne da se uzdate na asistenta da vam pomogne, i takodje mozete osetiti kako vam rade misici. U protivnom, svi tegovi na svetu ne znace ama bas nista. Postoji puno idiota koji dizu ogromne tegove, a nemaju nikavu figuru da pokazu, iako sebe smatraju bodibilderima. Ako se Mr. Olympia ne brine da li je najaci momak na svetu, zaso bi vi? Sada kada sam vam sve ovo rekao mozemo da razgovaramo o vezbama koje Jay radi za svoje grudi.

POTISCI SA BUCICAMA POD NAGIBOM

Mogli bi reci da Jayev trening za grudi ima jedan pun krug, na neki nacin. Prvih godina njegovog trniranja , svako pojedinačno vezbanje grudi pocinnjao je sa potiscima sa bucicama pod nagibom, vise zbog straha nego zbog neke zelje za superiornijim razvojem gornjrg dela grudi. „Znao sam par lokalnih momaka koji su povredili grudne misice radeci teski benc pres, a ja nisam zeleo da mi to bude zajednicko sa njima“, kaze on. Jay je na kraju odlucio da duboko u svojoj profesionalnoj karijeri obrati paznju na ravan benc za ukupan rast grudi, ali sada se vratio na naglasavanje gornjeg regiona. Zapamtite da Jay spaja bucice na vrhu ponavljanja kao sto to rade mnogi bodibilderi. „Oni misle da im to daje bolje kontrakciju, ali ja osecam kako mi bolje rade deltoidi ako to uradim. Ne zelim da mi ramena rade posao“, primecuje Cutler.

„BROJEVI MI NISTA NE ZNACE. SVE JE U ONOM OSECAJU U MISICIMA I ZADRZAVANJU TENZIJE U NJIMA, TAKO DA OSETIM SJAJNO PUMPANJE.“-JAY CUTLER



HAMMER POTISCI POD NAGIBOM

Ako ste videli MD video sa Jayom kako trenira grudi sa Evanom Centopanijem, znate da on povremeno svoje treninge pocinje sa potiscima pod nagibom na Strenght masini. Neki su ovo greskom zabelezili kao „prednaprezanje“ a ustvari pred-naprezanje znaci radjenje izolovanih pokreta prvo, pre prelaska na celokupnu vezbu. Ali oni u stvari ne shvataju poentu. „Ako pocnem na Hammer Strenght masini i to sa teskim tegovima, to znaci da ne moram da radim teske tegove u narednim vezbama posle ove da bih postigao isti osecaj u grudnim misicima koji trazim.“ On obicno pocinje sa 2 serije zagrevanja po 12-15 ponavljanja sa dve 45-ice sa obe strane , a onda podizete na tri serije po deset ponavljanja sa tri, cetiri i na kraju pet diskova sa obe strane.

RAVNI POTISCI SA BUCICAMA

Za Joyev ravan pokret potiska, on menja izmedju bucica i Smith masine. Sa bucicama, on uvek zauzme polozaj, kao sto smo ranije pomenuli, da zadrzi svoje grudi i visoko ledja povijena. „Volim duboko istezanje koje mi pruzaju bucice u ovoj vezbi, ali jos uvek pazim da se ne istegnem previse na dole, sto bi moglo da bude opasno za zglobove ramena.“ Kao i sa potiscima pod nagibom, Cutler se obicno zagreva sa parom od 50 kilograma, a onda cesto uradi seriju sa 60 i jos dve serije sa 25-icama.

URANJANJE

Mnogim momcima ce trebati traka na velikoj bucici ili par 45-ica da bi stvorili dovoljno otpora da upregnu svoje grudi tokom uranjanja, ali kad imate 150 kilograma, kao Jay, bice vam dovoljna i sopstvena tezina. „Kada sam ih radio ranije, morao sam da dodam jos malo tegova da bih postigaio iznemoglost pri 10-12 ponavljanja, ali posle nekoliko pokreta potisaka, sasvim sam OK.“ Jay pazi da mu noge ostanu iza njega,sto postavlja njegov torzo blago unapred.To je optimalni ugao koji osigurava da grudni misici rade vise nego tricepsi.

PREPLETI SA KABLOVIMA

Zbog toga sto Jay radi odredjenu kolicinu obima za svoje grudi,on ne ukljucuje uvek sedmice,koje su deo poznatog sistemaFST -7 njegovog trenera Ramboda.Ali kad ih ukljuci prepleti sa kablovima su uvek dobra vezba.“Ako pokusavate da postignete maksimalnu napumpanost u misicima grudi,kablovi su idealni za to.Oni vam daju tu potrebnu neprestanu tenziju od pocetka do kraja,bez tacke odmora za misice,a mozete raditi 7 serija sa veoma malim periodima odmopra izmedju,zato sto nije neophodno balansirati.

PREBACAJI SA BUCICAMA

Uvek sam radio prebacaje sa bučicama, sve ove godine. I zaista verujem da one mogu da pomognu da se grudi istegle i omoguće veći rast, ako ih radite na dobar način sa svojim grudnim mišićima. Postoje ljudi koji radi prebacaje sa bučicama i za svoja leđa, oni naglasavaju i ključnu razliku. "Kada radim prebacaje za grudi, moji dlanovi su uvijeni oko diskova unutar bučica. Kada ih radim za leđa, obavijem svoje sako oko drške bučice, tako da mi se istegle latovi." Najčešće su prebacaji poslednja stvar koju ljudi radi za grudi.

**SVE O TRENINGU, ISHRANI,
SUPLEMETACIJU NA NAŠEM BLOG-U**
<http://www.ogistra-nutrition-shop.blogspot.com/>

**SVE ZA SPORTISTE
I REKREATIVCE**

**PRIRODNI
DODACI ISHRANI**

**BESPLATNI STRUČNI
SAVETI UZ SVAKI
KUPLJEN PROIZVOD**

**SHOP
OGISTRA
NUTRITION**

Online prodaja suplemenata i dodataka ishrani
www.ogistra-nutrition-shop.com 066 900 8 555

Autor: Peđa Petrović

Casopis MD septembar-oktobar 2011

ONLINE PRODAJA SUPLEMENATA I DODATAKA ISHRANI

www.ogistra-nutrition-shop.com/index.php

FAVORIZUJTE VASA RAMENA by RONNIE COLEMAN