

Dexter Jackson govori o pretvaranju negativno u pozitivno



Dexter je svoju karijeru započeo u super lakoj kategoriji. U profesionalce je prešao tiho, bez velike galame i pompe, pre dvanaest godina. Četiri godine nakon toga nije uspevao ništa osvojiti, ali od tada, mnogo se toga promenilo i Dexter na svojim policama ima pregršt osvojenih kipića i priznanja.

Od aktivnih profesionalaca, samo Jay Cutler ima više profesionalnih pobeda iako su poprilično izjednačeni (Jackson ima 12, Cutler 14). Obojica su trostruki osvajači Arnold classica. Jackson nam želi pojasniti negativne polovine ponavljanja koje koristi u svom treningu za grudi.

Njegova rutina uključuje spora i kontrolisana ponavljanja koje smatra vrlo vrednima jer je upravo to ono što ga je lansiralo iz super lake kategorije u osvajača titule Mr. Olympije.

Dexterov negativizam

„Nikada nisam hteo biti veliki momak. Način na koji sam izgradio svoju masu je bilo dizanje velikih težina kroz čitavu godinu. Takođe smatram da se isplati obratiti pažnju na negativna ponavljanja. Nikada ne zaboravite da je spuštanje težine polovina ponavljanja. Uvek kontrolišite težinu u negativnom delu pokreta kako bi stimulisali maksimalni mišićni rast. Ako brzo spuštate težinu u nameri da stvorite što više momenta da bi je mogli podići ponovno, uveliko se zavaravate svojim napretkom.“

Dexterov trening grudi

Negativno razmišljanje pozitivni rezultati

Napisao Dusko Peric

Vežba	Serije	Ponavljjanja
Bench press	4	10-6
Kosi bench press	4	8-10
Letenje bućicama	4	8-10
Crossover kablovima	3	10-12

izvor: flexonline.com