

Kada u današnje vreme ušetate u teretaņu, otkrivete da je ona pravi raj za bodibildere. Videćete beskrajn niz trenažera i sprava s tegovima za jaćanje svakog mišića na telu. Na koji naćin koristiti te trenažere i tegove, koje vežbe odabrati prema vašim potrebama i na koji naćin prelaziti s jedne na drugu vežbu – to su zapravo izazovi s kojima se suoćavate. Prednost: imate mogućnost da išetate iz teretane sa željenom definicijom telesne figure. Nedostatak: nemate instrukcije, nemate predstavu šta i kako treba da radite i ne postoje pravila. Ako nemate nikakva uputstva, osuđeni ste da se besciljno motate po teretani i da se vrtite u krug. A onda jednog dana, u naletu lucidnosti, shvatite da vam nedostaje samo jedan deo da odgonetnete zagonetku.

Danas je taj dan! Našli ste deo koji nedostaje: *Bodibilding: anatomija*, knjiga uputstava u kojoj je opisana svaka vežba koju možete da izvedete u teretani. Izvolite, i sami se uverite u to. Nasumićno otvorite knjigu i izaberite neku stranicu – koju god stranicu želite. Da vidimo šta ćete time postići. Svaka vežba je ilustrovana do najsitnijih detalja, a slika vredi hiljadu reći, kojima vam otkrivamo anatomiju angažovanih mišića: glavnih mišića koji se angažuju za izvođenje pokreta i mišića koji pomažu pri izvođenju pokreta. Osim ilustracija, date su instrukcije koje vas korak po korak vode da usavršite tehniku izvođenja vežbe. Štaviše, naćićete i brojne savete o tome na koji naćin možete da modifikujete datu vežbu da biste imali maksimalan efekat od nje. Naućićete kako da podesite hvat, gde da postavite stopala i koji položaj tela treba da zauzmete. Shvatićete na koji naćin možete da manipulišete putanjom izvođenja pokreta i obimom pokreta da biste forsirali različite segmente angažovanih mišića. S kojim god izborom da se suoćite u teretani – da li koristiti šipku ili bućice, slobodne tegove ili trenažer, uski hvat ili široki hvat, kosu ili kontrakosu klupu, stojećii ili sedećii položaj – dobićete neophodnu pomoć. Ništa nismo prepustili slućaju.

Svaku od vežbi navedenih u knjizi možete da savladate za pet minuta. Za tako kratko vreme, otkrićete i naućiti sve što treba da znate da biste preciznije usmerili svoj trening. Pomoću ove knjige podićićete svoj trening na viši nivo.

Nije nikakva tajna šta želite da postignete treniranjem: telesnu građu skrojenu po sopstvenoj meri. Ali da biste promenili svoj izgled, morate da modifikujete oblik svojih anatomskih struktura. Tegove treba vešto koristiti za vajanje tela, a ne za nasumićno povećavanje mišićne mase. Tajna je zapravo u tome da morate da znate anatomiju ljudskog tela da biste mogli da izmenite oblik svojih anatomskih struktura.

Knjiga *Bodibilding: anatomija* je vrhunski izvor podataka, s mnoštvom detaljnih opisa tehnika izvođenja vežbi i preciznih anatomskih ilustracija. Knjiga je sistematićno organizovana prema grupama mišića, tako da će vam biti lakše da pronaćete vežbu koju treba da izvodite da biste trenirali izabrane mišiće. Štaviše, svaki deo tela je dodatno podeljen na zone fokusa, a to će vam omogućiti da odaberete specifićne vežbe koje služe za forsiranje onih mišića koje je inaće teško izolovati.

U prvom poglavlju obradili smo ramena – široka ramena su okosnica poželjne telesne građe. Naućićete anatomiju ramenog pojasa i osmisliti strategiju kojom ćete razviti delta-ste mišiće. Nije dovoljno samo povećavati nivo opterećenja kada izvodite vežbe potisaka. Kada budete upoznali anatomiju ramenog pojasa, shvatićete da je za ciljano angažova-