

U PAKIU KOLOSEUMA

Upoznajte gigantske serije Miloša Šarčeva

**HARDCORE
TRENING SPECIJAL**

Gigantske serije su napredna tehnika za povećanje intenziteta treninga, koja se izvodi tako što izaberete 4-6 vežbi za istu mišićnu partiju i radite po jednu seriju od svake, uzastopno i bez odmora. To sačinjava jednu gigantsku seriju, koju potom možete ponoviti onoliko puta koliko želite.

Gigantske serije jako iscrpljuju kapacitete oporavka i zahtevaju izuzetnu utreniranost i iskustvo. Ova tehnika koristi se pre svega u predtakmičarskom periodu, za postizanje mišićnih detalja i ispruganosti. U treningu za masu može se koristiti ali samo povremeno, kao jedna vrsta šok treninga.

Ovakav opis i definicija gigantskih serija važe od kad se ova tehnika koristi u bodi-bildingu, a to je već 30 godina. Međutim, od pre nekoliko godina možemo čuti i nešto što se oduvek smatralo nezamislivim: gigantske serije mogu se raditi i na redovnoj osnovi, bez obzira da li trenirate za masu ili radite definiciju, i bez obzira da li ste veoma napredan vežbač ili ne! I to nije sve: u sklopu gigantske serije može se raditi ne samo po 4-6, nego čak i svih 8-10 vežbi za datu mišićnu partiju! Da vidimo o čemu se tu radi.

Napisao: Milan Ristić

X-Fitness Photo: Predrag Vučković

Ekskluzivni foto-materijali, napravljeni u teretani Miloša Šarčeva "Koloseum Gym" u Fulertonu, Kalifornija

Autor ove "revolucije" u upotrebi gigantskih serija je Miloš Šarčev, koji među profesionalnim bodi-bilderima i inače važi za inovatora. Zato smo posebno srećni što ovaj članak možemo da opremimo izuzetno zanimljivim i super-ekskluzivnim fotografijama, koje je naš glavni fotograf i urednik X-Fitness magazina napravio tokom šest dana provedenih u Miloševoj teretani "Koloseum Gym" u Fulertonu, Kalifornija. Glavni akter ovih fotografija je IFBB pro Džoni Džekson; i on je tih dana bio kod Miloša na "trening-torturi", i tom prilikom sa ostalim "ratnicima Koloseuma" odradio noge.

SUŠTINA JE U DVE KOMPONENTE

Izvođenje tolikog broja vežbi (čak i do 8-10) u gigantskoj seriji ima dva cilja: prvo, da se iz što više različitih uglova uključi veći opseg vlakana vežbanog mišića nego što se postiže sa običnim serijama. Drugi cilj da se stvori što veća "pumpa", i da se taj masivni priliv krvi iskoristi tako što će se tokom i odmah nakon treninga do mišića dovesti velike količine nutrijenata (pre svega amino kiselina, ali i i glukoze) i anaboličkih hormona. Ovo stanje Miloš naziva "hipermija", i ona treba da učini da se još tu za vreme samog treninga pokrenu anabolički procesi tj. obnova i izgradnja mišićnog tkiva, i da se u što većoj meri predupredi katabolizam.

NA ČEMU SE SVE OVO ZASNIVA

Nema sumnje, sve ovo zvuči izuzetno moćno i atraktivno: prvo, radiš gigantske serije (i to sa čak do 10 vežbi u seriji - to u svakom bilderu gladnom rezultata automatski budi macho porive i čini da jedva čekaš da se dokopaš teretane i tegova; u isto vreme, oblivaš mišiće amino kiselinama, i odmah tu na treningu rasteš - šta bi više moglo da se poželi...

Deo o suplementaciji u dobroj meri podržan je i naučnim studijama. Setite se, još pre par godina informisali smo vas da je za sintezu mišićnih proteina dobro da BCAA (naročito leucin) i druge esencijalne amino kiseline budu prisutne u krvi tokom treninga, i da je njihovo unošenje pre treninga jednako važno, ako ne i važnije od unošenja posle treninga. Upoznali smo vas i sa novim studijama gde je pokazano da se unošenjem ugljenih hidrata za vreme treninga smanjuje reakcija kortizola

Što se tiče treninga, uvek imate one koji priznaju samo ono što je dokazano naučnim studijama. Kad im nabrojite sve što se pretpostavlja kao rezultat ovog načina treninga (angažovanje šireg spektra mišićnih vlakana, ubrzana izgradnja mišića putem velikog priliva krvi, nutrijenata i hormona, oni će reći da je to samo spisak lepih želja i da puno od toga uopšte nije dokazano. Ali, već se dešavalo da bodi-bilderi putem intuicije otkriju i u svojoj praksi dokažu nešto što nauka tek kasnije potvrdi.

Još Miloševih specijaliteta: jednoonožni iskorak i jednoonožni čučanj na Smit mašini



... i čučanj sa nogama izbačenim daleko napred



Džoni Džekson, nekadašnji powerlifter, važi za najsnažnijeg među IFBB profesionalnim bodi-bilderima. On u svom Teksasu trenira u čuvenoj ultra-hardcore teretani "Metroflex" (u kojoj je ponikao Roni Koulman), i redovni je trening partner Brenč Vorena, još jednog "grizlija" među IFBB profesionalcima. Pa ipak, kad radi gigantske serije, i on padne na za njega mizernih 80 kg u čučnju... doduše, to nije "običan" čučanj, već Miloševa specijalna verzija sa širokim stavom na nožnim prstima, sa i bez klupe...



Opadajuće serije na Hek mašini: sve dok ne ostanu po jedna ploče sa svake strane, pa se na kraju i ta jedna skida - čak i kad je Džoni Džekson u pitanju...





"Džoni, lepo ti pričam da postoji razlika između ovoga ..."



"i na primer ovoga, Džoni..."



"Uglovi, Džoni... ukapiraj da su veoma bitni uglovi..."



"i naravno, položaj stopala..."

Sušтина ovakvog treninga je da se mišićni rast stimuliše obimnom primenom intenzifikacionih tehnika i iz puno uglova, uz masivan priliv nutrijenata i anaboličkih hormona tokom i odmah nakon treninga.



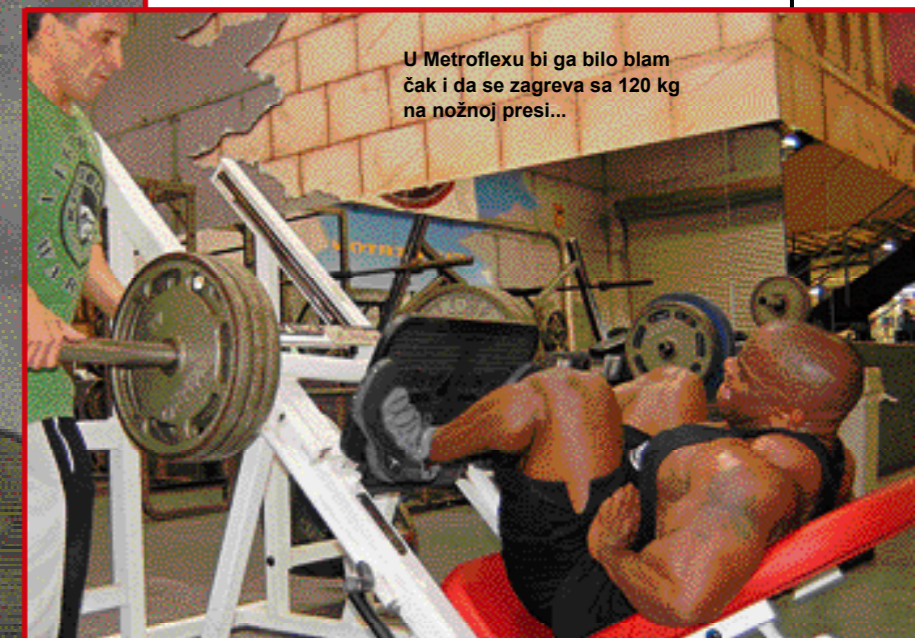
Mislili ste da je Čarls Glas jedini koji pronalazi neobične uglove izvođenja vežbi...?

sam temelj Miloševe filozofije, a to je da velike težine i kidanje vlakana nisu jedini način da se stimuliše mišićni rast! (Na primer, u prošlom broju, u članku "GH Trening" čitali ste o novim studijama gde je pokazano da, osim treninga sa velikim težinama, i "metabolički stres" tj. smanjen protok krvi kroz vežbani mišić sa izazivanjem hipoksije (nedostatka kiseonika) može podstaći mišićni rast, čak i kad se vežba sa relativno malim težinama (svega 20-50% 1RM). Međutim, ne znamo da li se Miloš uopšte bazira na ovome, pošto su hipoksija i hiperemija verovatno dve suprotne stvari.)

KOJI SU POTENCIJALNI PROBLEMI

Na bazi ove teorije, prvi zaključak je da je stvar zanimljiva, i da bi ovako mogli da vežbaju i oni koji ne spadaju u najnaprednije. Ali, da vidimo i koji su mogući problemi.

Prvo, u uslovima koje imamo kod nas, (pre svega slaba ishrana kod većine vežbača) treba jako paziti da ne dođe



U Metroflexu bi ga bilo blam čak i da se zagreva sa 120 kg na nožnoj presi...

Zato, ne mislimo da je problem što ovaj način treninga još nije dokazan studijama. Možda će biti, možda neće biti - nije ni bitno ako se pokaže da u realnom životu daje rezultate.

Ali, problem ti moglo da bude nešto drugo: ako gigantske serije (čak i ove klasične, sa 4-6 vežbi) oduvek važe za izuzetno intenzivnu i iscrpljujuću tehniku, koja se baš zato i radi samo povremeno, onda kad čujete da treba da ih rade i vežbači koji možda nisu toliko napredni, i još da ih treba raditi na redovnoj osnovi, pa još i do 10 vežbi uzastopno i sa velikom primenom intenzifikacionih tehnika (forsirana ponavljanja, opadajuće serije i slično), prva misao mora da vam bude da će ovako velika količina treninga tako "razbijati" i "pržiti" mišiće i stvoriti toliki stres i katabolizam, da će oporavak biti vrlo otežan, a napredak u izgradnji mišićne mase jako mali ili čak nikakav.

A onda uzmete to malo da analizirate, pa kažete ovako: kad se ovako trenira, snaga iz serije u seriju opada, tako da već od četvrte ili pete vežbe radite sa dosta manjim težinama (naročito

vežbači koji nisu posebno jaki). Zato su i kontrakcije iz serije u seriju sve manje jake, pa bi i mikro-oštećenja mišićnih vlakana trebalo da su manja nego kod običnih serija gde odmarate po minut, dva ili tri između. Drugo, usled progresivnog zamora mišića i sve manjih težina, u svakoj narednoj vežbi traži se sve manja frekvencija ispućavanja nervnih impulsa, tako da i ukupni neuro-mišićni zamor ne bi trebalo da bude tako velik kao što se u prvi mah pomisli. Zato, 5, 8 ili 10 vežbi bez pauze trebalo bi da ipak manje optereti mišiće i ukupni oporavak nego kad bi tih istih 5, 8 ili 10 vežbi radili u vidu regularnih serija, sa odmaranjem nakon svake urađene serije odnosno vežbe.

Ali, oduvek znamo da upravo ta mikro-oštećenja mišićnih vlakana predstavljaju podsticaj za mišićni rast, zar ne? Zato logično sledi pitanje: ako se u tim kasnijim serijama vežba sa malim težinama i samim tim stvaraju se mala ili skoro nikakva oštećenja mišićnih vlakana, koliko onda te serije uopšte vrede za mišićni rast? I tu najzad dolazimo do onoga što je verovatno



"Ima li ovaj čovek milosti... I koji me je đavo terao da napuštam moj rodni Teksas..."

do pretreniranosti (a naš prvi primer koji ćete čuti je u tom smislu izuzetno poučan). Napomenimo sada samo to da je unos BCAA i esencijalnih amino kiselina u periodu oko treninga neophodan da bi ovaj način treninga dao najbolje rezultate (ali podjednako su važni i proteinski obroci tokom čitavog dana, za kontinualni oporavak i anabolizam).

Izbegavanje pretreniranosti bilo bi lakše ako bi znali odgovore na nekoliko pitanja: koji stepen utreniranosti tj. koliki vežbački staž treba da bi neko mogao da počne ovako da trenira? Od čega početi - koliko vežbi u seriji, i koliko rotacija po mišićnoj partiji? Da li je na primer dovoljno da se počne sa opadajućim serijama? Koji bi zatim bio metod progresije tj. u kojim koracima i nakon kojih perioda bi trebalo povećavati obim treninga? itd...

Ali, čak i kad obezbedimo potrebnu ishranu, suplemente i uputstva oko obima i progresije treninga, opet ostaje jedan veliki problem, koji je čisto tehničke prirode: kako u jednoj



Tortura se nastavlja, dok se Džoni verovatno pita da li ove ploče stvarno imaju po 45 lb (21,5 kg) - ili su možda punjene tečnom živom umesto gvožđa...



Milošev super-specijalitet: Hek-čučan u položaju "mosta". Ključno je biti na prstima, i da kukovi budu što više gore

Teoretski, 8 ili 10 vežbi uzastopno bez odmora, trebalo bi da manje opterete mišiće i ukupni oporavak nego kad bi tih 8 ili 10 vežbi radili u običnim serijama sa odmaranjem.

Evo sledećeg primera: Miško Polomac iz G. Milanovca, edukovan i iskusen bodi-bilder. Kao neko ko sve radi temeljno, on je obezbedio praznu teretanu da bi mogao da radi rotacije od po 8-10 vežbi bez ometanja, plus dobra ishrana, i suplementacija top kvaliteta. Povrh toga, bio je za tu priliku i na pristojnoj amatersko-rekreativnoj kuri anaboličkih steroida. I evo šta on kaže: "Pa ništa, ispoštovao sam svu proceduru, radio jake treninge sa moćnom pumpom, ali je oporavak bio katastrofalan i stalno sam bio iscrpljen i umoran. Napredak je bio nula. Možda je tome doprineo i moj posao koji me psihološki nekad dosta iscrpljuje, ili mi je jednostavno takav metabolizam, ne znam... Ipak, nisam hteo da lako odustanem, pa sam u zadnje vreme još malo eksperimentisao i došao do nekog zaključka da mi parcijalna primena ovog načina treninga (samo za ruke i noge) daje nešto bolje rezultate nego klasičan trening sa čučnjevima po 200 kg, nožna presa sa 500 kg itd. Sad radim rotacije sa po 7-8 vežbi ukupno za butine (razne vrste čučnjeva i mrtvog dizanja, iskorak, itd), sve sa po oko 35 kg i 10 ponavljanja... Tri ovakve rotacije me bukvalno obore na pod i malo fali da povratim - iako imam dobru kondiciju zbog redovne vožnje mauntin bajka. Ali, oporavak mi je puno bolji nego kad sam celo telo radio sa gigantskim serijama."

Nakon onog prvog primera, sigurno ste iznenađeni da sad ovo čujete. Ali, ne trebate biti iznenađeni. To je ljudsko telo, i to vam je bodi-bilding. Ako je nešto nekoj osobi radilo, možda tebi neće raditi. I obrnuto - ako nešto nekome nije radilo, ne mora da znači da će i kod tebe biti tako. Često ćete morati i da pravite modifikacije, prema vašim uslovima i vašim mogućnostima. Ova dva primera to najbolje govore. Prosto rečeno, probaš i vidiš - nema drugog načina.

našoj prosečnoj teretani izvesti da vas niko ne ometa u radu na 5, 6 ili 10 stanica zaredom, pogotovo ako pri tom ne smete odmarati više od 5-10 sekundi između stanica? I zamislite još kad je teretana iole punija - jednostavno, nemoguća misija! Zato, imamo još par pitanja: umesto da sve vežbe budu različite, da li možemo na primer da napravimo rotaciju od 2 ili 3 stanice tj. vežbe, pa da idemo u krug 2 ili 3 puta i tako odradimo 6 ili 9 serija uzastopno? Ili npr. sa jednom vežbom odradimo trostruko opadajuću seriju (sa dve redukcije), pa odmah zatim to isto sa drugom vežbom, i na kraju ako želimo i sa trećom - tako bi opet uradili 6 ili 9 serija uzastopno. Da li bi bio prihvatljiv jedan takav kompromis, koji bi omogućio mnogo većem broju ljudi da proba ovaj način treninga? Potrudimo se da do sledećeg broja obezbedimo odgovore na ova pitanja.

PAR PRIMERA IZ REALNOG ŽIVOTA

A sada, evo realnih iskustava par naših čitalaca i saradnika koji su probali ovako da treniraju. Prvi je naš čitalac Zoran Terzić iz Kruševca, čovek sa jako dugim bilderskim stažom, koji nam je rekao sledeće: "Bilo mi je jasno da sve moram da prilagodim ishrani koju sam imao, sa maksimalno 140-150 grama proteina dnevno (na težinu od 89 kg to je jedva 1,6 g/kg). Od suplemenata nisam imao ništa. U takvim uslovima puna verzija, koja obično ima 3-4 rotacija po 7-10 vežbi nije dolazila u obzir, jer bih se sigurno pretrenirao. Zato sam se ograničio na 2 rotacije sa po 3, 4 ili najviše 5 vežbi po mišićnoj partiji. (Trening sa klasičnim serijama sam bio potpuno izbacio.) Mogu reći da sam izuzetno

zadovoljan, jer sam za tih 7-8 meseci dodao 7 kg mišića - što je mnogo više nego što sam se i nadao, naročito nakon tolikih godina treninga. Osećaj je bio odličan, dobijao sam dobre upale koje su trajale do dva dana, a i zamor je bio nekako "lokalizovan" u vežbanom mišiću, bez onog opšteg osećaja iscrpljenosti tela. Ako bih nešto izdvojio, eto posebno mi je prijalo kod treninga za noge, jer stvarno je super kad se posle toliko godina ratosiljaš čučnjeva sa 200+ kg, tako da možeš dobro da odvežbaš butine a da se ne tovariš kao obično. Bilo je i zabavno kombinovati vežbe - recimo za leđa sedneš na latmašinu i uradiš vučenje ispred glave, pa odmah zatim uskim hvatom na grudima i onda opet širokim hvatom ali sada iza glave ... pa se brzo spustiš na donji kotur i odradiš seriju, a odmah tu pored spremio si teg za veslanje u pretklonu itd..."

"Bilo je par mladih momaka koji su probali sa mnom ovako da treniraju, ali su odmah odustajali, uplašeni od silnih upala koje su dobili onako neutrenirani. Nakon 7-8 meseci napredak se dosta usporio, ali svakako kad-tad navikneš na svaki program treninga. Možda je napredak i bio toliki baš zato što je to bila velika promena u odnosu na kako sam do tada trenirao. Ali, to sad nije ni bitno - važno je da su rezultati tu."

To je Zoranovo iskustvo, koje nam je posebno važno zato što dolazi iz realnog života ovde kod nas, a ne iz nekih idealnih, profesionalnih uslova koji su nama potpuno nedostupni.

Ali, sad se sigurno pitate kakvi se tek rezultati postižu kada neko ima dobru ishranu i suplementaciju, i plus je na hemiji, pa uzme da radi punu verziju Miloševog treninga?



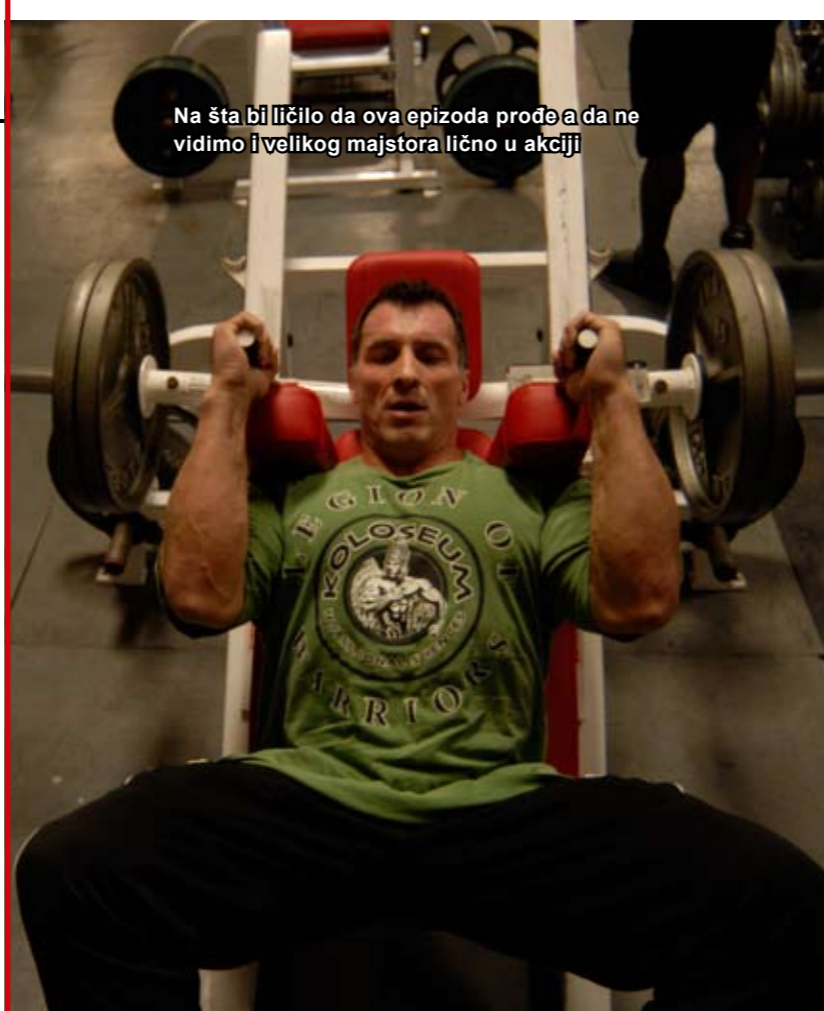
Maxx salutes Koloseum Warriors!

Pogledajte znoj na majicama ovih momaka... a ove ove ploče koje vidite sa strane - na početku opadajuće serije one nisu bile na podu...

SAMO KOMERCIJALNI TRIK?

Ima glasina da je Miloš izmislio ovaj način treninga da bi se "Koloseum" linija trenažnih suplemenata bolje prodavala. Bilo bi pretenciozno da moja malenkost uzima ulogu "advokata" Miloša Šarčeva (pogotovo jer se lično ni ne poznajemo), ali na bazi onog što ceo svet zna o njegovom radu, mislim da je jasno da on suviše drži do svoje inovatorske uloge i ugleda u bodi-bildingu da ne bi sebi dozvolio da celom svetu prodaje bilo kakvu lažnu priču, a naročito ne sa motivom kao što je prodaja *bilo čega*. Osim ovog subjektivnog mišljenja, mislim da je očigledan jedan konkretniji momenat: da je glavna namena Koloseum suplemenata bila samo što veća zarada, Miloš ne bi insistirao da u njima budu isključivo najkvalitetnije Ajinomoto amino kiseline, koje su toliko skupe da se unapred znalo da će visoka cena proizvoda u startu odbiti velik broj kupaca. Bez obzira na to, Miloš nije želeo da svoje ime stavi uz bilo šta što nije najvišeg nivoa kvaliteta. Uporedite to sa pristupom većine firmi na tržištu, koje se uopšte ne ustežu da koriste jeftine kineske amino kiseline (i druge komponente inferiornog kvaliteta), samo da bi mogli da udovolje kupcima koji samo gledaju šta je jeftinije. Možda ovakve glasine baš i potiču od onih koji bi tako postupali i tako koristili ugled kakav Miloš Šarčev ima - samo kad bi ga imali...

Na šta bi ličilo da ova epizoda prođe a da ne vidimo i velikog majstora lično u akciji

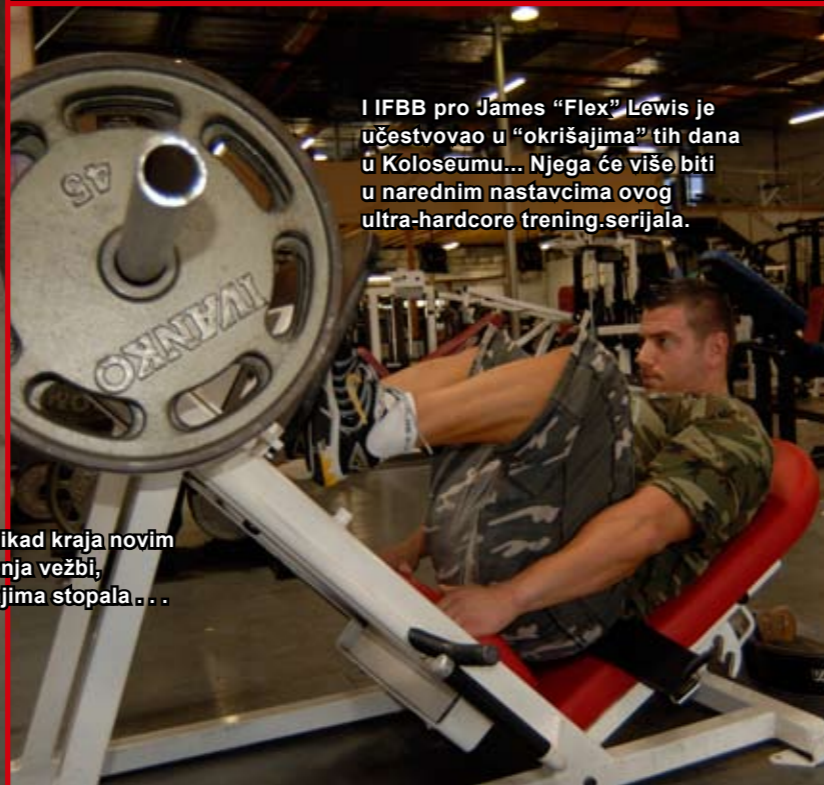


Ovo je Milošev Koloseum ...

Kao što je to najčešće i slučaj u bodi-bildingu, morate da probate da bi videli da li vam nešto odgovara, i u kojoj meri. Takođe, verovatno će biti potrebno i da pravite modifikacije, da bi došli do one prave formule za vas.



Kao što vidite, nikad kraja novim uglovima izvođenja vežbi, različitim položajima stopala...



I IFBB pro James "Flex" Lewis je učestvovao u "okrišajima" tih dana u Koloseumu... Njega će više biti u narednim nastavcima ovog ultra-hardcore trening serijala.



... a ovo su ratnici koji su tog dana vojevali "bitku za noge". Mala Alexandria je tu kao pojačanje.

OPADAJUĆE SERIJE

Opis tehnike i način izvođenja

Ako rešite da probate gigantske serije Miloša Šarčeva, verovatno će biti logično da poželite da u početku krenete sa opadajućim serijama. Zato ćemo sada ukratko opisati ovu izvanrednu intenzifikacionu tehniku.

Opadajuće serije su napredna tehnika za intenzifikaciju treninga, namenjena vežbačima koji imaju najmanje dve godine treninga. Izvodi se tako što izabete početnu težinu i sa njom odradite u seriji do otkaza; odmah zatim smanjite težinu i ponovo odvežbate do otkaza; to je opadajuća serija sa jednom redukcijom. Ako želite, možete odmah još jednom smanjiti težinu i ponovo odvežbati do otkaza; to se onda zove trostruka opadajuća serija tj. sa dve redukcije.

Redukcija težine vrši se na sledeći način: ako je vežba sa dvoručnim tegom (npr. ravni ili kosi benč pres), onda vam dvojica pomagača skidaju po jednu ploču sa svake strane i odmah nastavljate dalje; drugi način je da unapred pored sebe pripremite lakši teg (u vežbama gde je to prikladno, kao

na primer dvoručni biceps pregib, uspravno veslanje itd). Kod vežbi sa bučicama morate unapred da pripremite dva ili tri para bučica (u zavisnosti od toga da li ćete raditi jednu ili dve redukcije težine).

Tradicionalni, klasični način upotrebe opadajućih serija u bodi-bildingu je pre svega u toku priprema za takmičenje (za povećanje obima i intenziteta treninga i za izvlačenje mišićnih detalja), a u radu na izgradnji mišićne mase koriste se povremeno kao šok trening (na primer na svakom trećem ili četvrtom treningu za datu mišićnu partiju), odnosno za prevazilaženje zastoja u razvoju mišića.

Nove studije pokazale su da opadajuće serije podstiču oslobađanje hormona rasta. Kao što ste u prethodnom članku mogli videti, u novom načinu treninga Miloša Šarčeva opadajuće pa čak i gigantske serije rade se i znatno češće. Ukoliko želite, možete da probate i da vidite koliko vam to odgovara.



I autor ovih fotografija je tog dana prošao Miloševu "proceduru" - ovde ga vidimo "u akciji" sa opadajućim serijama. Koliko smo čuli, nije se obrukao...