ЛАЗА КОСТИЋ И МИ

СПОРТ, ЗДРАВЉЕ И ЛЕПОТА

Нови Сад, 2010.

ЛАЗА КОСТИЋ И МИ – СПОРТ, ЗДРАВЉЕ И ЛЕПОТА

Нови Сад, 2010

УВОД

Ово је једна посве необична књига, на први поглед неприлична компилација текстова којима се обележава јубилеј једног песника. Но, не било каквог песника.

Када се зна да је књига припремљена поводом 100-годишњице смрти Лазе Костића и инспирисана вредностима за које се он залагао, онда није ни неприродно ни чудно што су приложници, обележивачи јубилеја: један боди билдер, један менаџер-високогорац, лекар-ватерполиста, директор веслачког клуба и пијанисткиња-љубитељ трчања у природи – које повезује заједнички однос према телу, здравим и спортским навикама.

Само несвакидашња личност попут стваоца каламбура могла је да окупи разноврсне прилоге људи овако различитих струка.

Испред свог времена, Лаза Костић је био велики поклоник и поборник спорта и фискултуре. Прича о њему као чудаку ишла је испред њега. Немало је било прилика да су га баш због тих његових, за оно време необичних занимација, сматрали чудаком па и правим лудаком. По Исидори Секулић био је *„сасвим мудар и сасвим луд“* .

Спортом се бавио свуда, на сваком месту и готово у свакој прилици. Пентрао се по сремским храстовима, пео се на саме врхове црногорских брда и планина, прескакао степенице у једној уваженој Матици српској (!?), вишеспратним кућама, трчао преко прагова шина, пливао и препливавао Дунав.

Волео је да одседа код Матавуљеве жене Љубице, крај *„српске Атине“* да би се купао у Дунаву и трчао око Петроварадина. Зато га Вељко Петровић не описује случајно речима: *„био је спортсмен”*. Да ли је изузетно слаб Лазин успех у гимнастици коју је предавао сам директор гимназије, др Ђорше Натошевић, био покретач одлуке да својој неспособности препречи пут и своје здравље узме у своје руке? У трећем разреду првог семестра је добио оцену: слаб, неспретан. Већ другог семестра: прилично напредовао, плива у слободном Дунаву.

У својим сећањима из 1929, о свом великом пријатељу др Милан Савић пише:

„Особењак који иде својим путем, најрадије неутрвеним, и који чини све по својој глави, било коме право или не. Устајао би доцкан,

Јана Спасеновић, ОШ "Лаза Костић", Београд

умивао се сав, од главе до пете, па је у том „костиму" гимнастицирао, обично гвозденим ђуладима и чучкајући. Затим се облачио натенане, а све то при отвореним прозорима и лети и зими, на велики јед комшија преко пута. Најпосле је доручковао, код куће, а после тог важног и дуготрајног посла, упутио се, при повољном времену, у двориште „код тигера", да на гимнастичким справама провежба мишиће које јутрос није. Предвече би наступио врло важан чин: велика шетња, најрадије око града Варадина, и сам. Гологлав, са шеширом у џепу, што лакше обучен, а с неким буздованом, испуњеним оловом.

Долазио је у Матицу и то у подне кад није било за гимнастику под ведрим небом, и ту је грабио по два-три басамка, а кад је био горе, силазио је у скоковима, да ту процедуру понови док се не задува. Једаред нам је причао како се на морском броду с капетановом дозволом пентрао на катарку, да „учмалим мишићима врати гипкост". Лети се купао у Дунаву, свагда у подне – неколико пута и ноћу. Гимнастишући и том приликом. Па кад би га после дуготрајне чуч вежбе облио зној, скочио би махом у воду. Био је ванредан пливач и не једаред је препливао Дунав..."

Лаза Костић је био један од претеча нашег соколства. У Споменици карловачког Сокола 1904-1929, о улози Лазе Костића у покретању иницијативе о оснивању соколских организација код наших народа се каже:

„На омладинским скупштинама покреће се мисао о оснивању гимнастичких друштава: омладина и телесна вежба увек су биле близу. Гимнастика се помиње као омладински програм већ у шестој тачци прве Омладинске скупштине од 1866; на трећој Омладинској скупштини од године 1868. говори Лаза Костић о здравственом стању народа и тражи поправљање тог стања телесном вежбом; на четврту Омладинску скупштину од године 1869. долази и изасланик чешких Сокола. Одмах после тих скупштина оснива Лаза Костић, године 1872. Прву Новосадску Јачачку, Веслачку и Ватрогасну задругу; при оснивању тога друштва пао је предлог да се оно назове Соко".

Не само да је Лаза Костић сакупио око себе једну групу истомишљеника него је почео агитацију међу грађанством Новог Сада о потреби редовног физичког вежбања.

Др Лаза Костић није се активно бавио ниједним спортом. Првенствено је водио бригу о свом здрављу и све активности које су доприносиле јачању и учвршћивању здравља упражњавао је савесно и дисциплиновано. Хронометар-штоперица, која се чува у Војвођанском музеју,

указује на његово смишљено и дозирано трчање. Често се мерио пре и после трчања, да би проверио колико тежине је изгубио у једном тренингу.

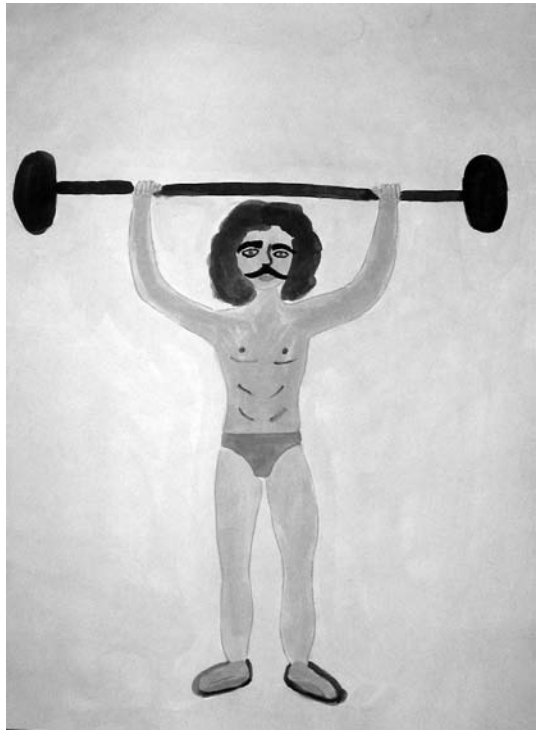
Пошто је сматрао да су ходање и трчање основне физичке активности које доприносе јачању организма, он их је упражњавао свакодневно, без обзира на време и место у којем се тренутно налази. За Костића се може рећи да је претеча данашњег „џогинга", односно „трим-трчања" и „аеробика". То његово трчање је било комбиновано са препрекама, као и извођењем разних вежби у току трчања. Наравно да средина у којој је живео није могла да схвати и није одобравала ова његова трчања, односно овакво његово понашање. Сматрало се да такав интелектуалац није смео да се тако „некултурно" понаша, јер се то није слагало са ондашњим правилима понашања.

Међутим, Лаза се није освртао на примедбе пријатеља и познаника, већ је напротив, и њих убеђивао да, ако желе да очувају своје здравље, треба да му се прикључе, што су неки и чинили.

Лаза Костић се у Београду састаје са истакнутим политичким личностима, у жељи да их заинтересује за оснивање соколске организације.

Милан Ђ. Милићевић је забележио један такав састанак, који је одржан 20. децембра 1881. године са представницима неких политичких партија:

> *„Састасмо се из свих партија: Милутин Гарашанин, ја, Радивоје Милојковић, Јоца Авакумовић, Мита Ценић, Никола Пашић, Стева Д. Поповић, Лаза Костић, др Никола Петровић, Владан Ђорђевић и још око 60-так људи, у клубу Напредне странке, да уредимо гимнастичарско друштво. Одабрасмо одбор за претрес статута."...*



Андреа Савић, ОШ "Лаза Костић" Београд

Па ипак, колико год у овом издању упознали Лазу Костића као посвећеног спортисту свог времена, циљ ове књиге није само да нас научи и подсети на његов став према сопственом телу (оснажујући га у трчању, пливању, чучњевима и дизању тегова), него да нам велики титан буде звезда водиља у нашем личном односу према сопственом здрављу. Да нам буде узор.

Ако Костића пре више од једног века, од детињства до његове 69-те године није било срамота да трчи по Сомбору, Цетињу, Петроварадину, Загребу, са згужваним шеширом у џепу и мантилом преко руке, зашто бисмо ми околишавали да протрчимо Кејом, кренемо у теретану

Дуња Дугоњић, ОШ "Лаза Костић", Београд

или се упишемо на аеробик вежбе како бисмо побољшали свој изглед и здравље редовним обликовањем тела, без обзира на године и дугогодишњу (можда) физичку запуштеност? Колико ми сами имамо смелости да удахнемо свеж ваздух пуним плућима?

Ова књига треба да нас мења. И треба да буде мерљива пре свега по једном параметру – снагом деловања којом утиче на нас.

Колико су оправдане предрасуде музичара које их спречавају да изаберу себи одговарајући рекреативни спорт у страху од озледа и повреде прстију? Колико је оправданији страх од деформитета кичме, преваних болова у лећима, трњења руке проузрокованог летаргијом и омлохављеним мишићима?

Колико смо информисани о важности упражњавања физичке активности током целог живота, а колико о могућностима које нам добри резултати у веслању, ватерполу, кошарци... у младости пружају отварајући врата ка бесплатном студирању на америчким универзитетима?

Како изабрати рекреативни спорт *„по нашој сопственој мери"*, који ће нам јачати имунитет и чувати нас од посете лекару?

Ово издање је више обрада менталног односа према култури неговања тела и духа. Реч је о начину како схватамо везу менталног и телесног у функцији одржавања равнотеже духа и тела, јер су о томе водили бригу не само Лаза Костић, него многи умни људи кроз историју.

Клара Шуман је свакодневно после ручка са децом упражњавала дуге породичне шетње. Лав Толстој је задивљавао децу из околине његовог имања својим чувеним чучњевима на једној нози под оптерећењем тешких ђулади. Милош Црњански се страсно, свестрано и континуирано бавио фудбалом, боксом и веслањем иако је избегавао да говори о својим спортским квалитетима. Микеланђело је био у стању да тешко звоно цркве помери једном руком, насупрот другима, којима је било потребно да са обе вуку уже звоника. Ленка Дунђерски је у историји остала забележена као ћерка великог добротвора и муза која је инспирисала Santa Maria della Salute, највеличанственију песму у српској књижевности. Веома образована, говорила је течно три светска језика, била одличан познавалац уметности, али и шампион у вожњи лаких кочија, што се да наслутити и по усправном држању овековеченом на чувеној фотографији у јахачком оделу.

Неком се прилози у овој књизи могу учинити неуједначеним, пре свега по дужини излагања.

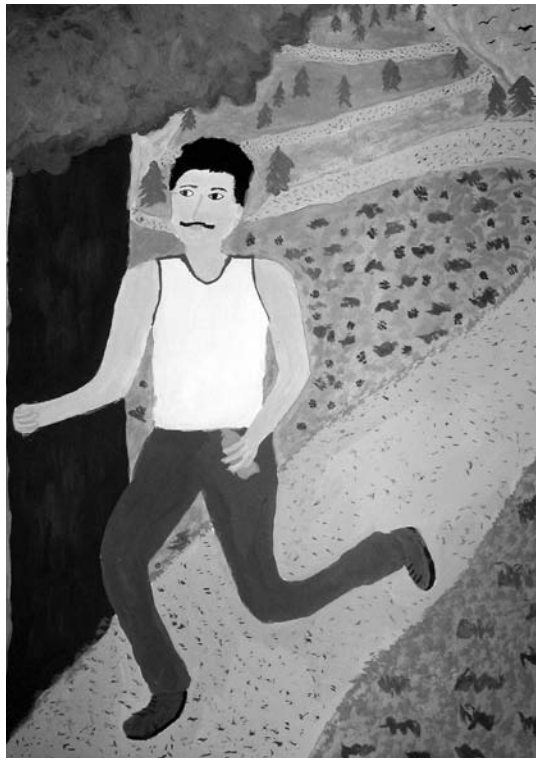
Иако се на први поглед може тако помислити, нису овде централни ни описи вежби, ни бројеви понављања, ни серије, ни дан финалног успона на врх Хималајског комплекса, ни број изгубљених килограма или сантиметара, већ онај компликовани пут који се протеже из нашег размишљања као изворишта свега, јер је то нуклеус – покретач наших активности. А она форма, или циљ до којег стижемо на крају представља само визуелни показатељ који је само последица онога што се дешава у нашој глави.

Између те две димензије постоји прилично напоран процес који се може описати као борба са самим собом. Компилација прилога нам помаже да разрешимо неке дилеме, које су веома интимне, јер задиру у срж онога што нас покреће и где често залутамо и неочекивано се нађемо *„на другој обали реке"*.

Зашто баш ови прилагачи?

"Ниједан подвиг не може бити велик, ако не доноси корист другима".

Свети Јован Златоусти



Радивојевић Милица, ОШ "Лаза Костић", Београд

Зато што су писци ове књиге спремни да са нама поделе своја искуства у постизању својих различих подвига, на корист читалаца и свих заинтересованих за квалитетну промену у свом животу.

Петар Челик са својих 100.000 књижица и 900.000 часописа за седам година бављења издаваштвом, легенда југословенског бодибилдинга је оставио дубок траг на све оне који су се осамдесетих и деведесетих година интересовали за обликовање тела.

Челиково искуство, изузетно богато како у шампионским трофејима, тако и у падовима током периода бављења пекарским занатом и потпуног запуштања свог спорта, даје посвећеном мислиоцу способност надоградње и бољег разумевања проблема *„најкомпликованијег материјала"*- тела.

Ефекат Челик вежби је можда највидентнији у сећањима Бранислава Шиђанина, који јануара 2009. године пише: *„Као тренутно већ више деценија окорели наркоман = зависник од дувана покушаћу да дам свој допринос књизи коју спремате, у покушају да уверимо неке младе људе*

Маша Обрадовић, ОШ "Лаза Костић", Београд

да никада не поклекну и не терају инат свету на глуп начин, као сам то ја урадио. Док сам у својој соби, сам, али уз велику помоћ господина Челика вежбао корак по корак, осећао сам понос који се сада не може поновити. Радио сам нешто добро за себе и нисам се обазирао на околину. Његова књига ми је била најбољи пријатељ и никада ме није изневерила".

Оне имају ефекат и на особе које никада раније нису радиле вежбе за тело. Да ли 57-годишња Верица везана за кућу и вечите кућне послове може одједном, у својим годинама да промени нешто и стане на пут својим вечитим боловима у леђима? Смс порука нам открива: *„Марина, ево спремила сам вечеру и док чекам сина радим вежбе које сам добила. Јутрос сам била код столара и узела две мотке да имам када вежбам и у кухињи и у другом крају куће".*

Разлог за давање толико простора описаним вежбама лежи и у њиховој примени – идеалне су за почињање нових навика код куће, за оне који нису спремни, не располажу буџетом или временом потребним да би се уклопили са фитнес центарима и спортским клубовима. За оне, који попут Лазе Костића, имају намеру да вежбају сами, својим темпом, у своје време, без куповине скупих справа, а опет желе да буду укључени у програм врхунског стручњака у питању телесности.

Штавише, да Лаза Костић којим случајем живи у данашњем времену, он би сигурно баш у Петру Челику, Дејану Апостоловићу и Предрагу Митровићу нашао идеалне саговорнике за проблематику компликованих процеса у померању својих граница, као и утицају којим брза ходања, трчања и препливавања подстичу наш ум и дух на размишљање и стварање.

Лична искуства приложника потврђују чињеницу да на путу ка зацртаном циљу има много лавиринта, који нас можда одводе у странпутицу. Зато је потребно много размишљати на ту тему, пре него се одлучимо да смелим првим кораком ступимо на подручје које за нас може бити ново а ако и није, оно је веома заводљиво. Слично Орфејевом путу, на том путу је много ефеката који нас заводе како би нас скренули са циља. И управо је циљ ове књижице да не дозволи да будемо заведени било којим ефектима или негативним размишљањима, већ да се усредсредимо на саму суштину онога што желимо постићи.

Сам Лаза Костић је мишљења како је песнику за ваљано дело трајне вредности, неопходан услов да у стваралаштво угради и уложи довољно *„свемоћног времена“*. Неопходан је елемент не предухитрити време, бити стрпљив са њим и не пожуривати певање на силу. Ти принципи су идентични за све – како у уметности, тако и у освајању планинских врхова, ватерполо медаља или обликовању тела.

Сви прилози откривају универзалну истину коју сваки приложнк излаже на свој начин. Њихова искуства су нам потврда да успех лежи у глави, крви, зноју, упорности и усмерености ка циљу и изнад свега **– љубави** за оно што смо изабрали као свој спорт „по мери“.

Др Митровић се држи класичног правила: са мало речи рећи много истине – да речима буде тесно, а мислима пространо.

> *“Након тренинга вратим се истом проблему, али га другачије сагледавам, видим другу страну, што ми помаже да пронађем решење. То је као кад вам се компјутер заблокира, па је потребно да га ресетујете и поново стартујете да би наставио да ради. Спорт ме чини јачим. Пре свега, даје ми менталну снагу, а потом физичку. Као лекар, свима преписујем бављење спортом као главну терапију“.*

Јелена Стојић, ОШ “Лаза Костић”, Ковиљ

То исто закључује и **мр Дејан Апостоловић,** менаџер и високогорац, који се у младости бавио борилачким спортовима, да би у тридесетим годинама живота приметио осетне последице запуштеног организма.

Они који су се од детињства бавили спортом и развијали спортски дух, много се лакше касније у зрелим годинама одлучују на повратак неговања тела и здравих навика које се тиме неминовно преносе и на његову децу. То су у принципу људи који не пуше, ретко пију, имају пристојну килажу. Иако, породични људи посвећени својој деци, кући, послу, дефинитивно морају да праве резове у коришћењу свог слободног времена.

Јелена Стојић, ОШ "Лаза Костић", Ковиљ

Квалитетно провођење сваког дана, па и сата, строга прорачунатост у обављању нагомиланих обавеза долази до изражаја код особа попут Дејана Апостоловића. Оне бирају да секу пуко трајање времена, понајвише седење испред телевизијског екрана и других „активности" које нису на корист ни души ни телу.

Да ли је и колико уопште могуће у зрелим годинама искоренити погрешне старе и унети нове навике, ма колико оне биле корисне и добре за нас? То обрађује једини „женски" прилог особе која се тек као постдипломац у Лондону једног дана напросто одлучила да победи своју стидљивост и протрчи Хајд Парком и по први пут укључи у фитнес клуб откривајући лепоте интензивног тренинга у циљу побољшања целокупног психофизичког стања.

Да ли ће ова књига бити *„окидач"* како рече Дејан Апостоловић, којим ћемо победити своју стидљивост и усудити се по први пут да протрчимо лепом стазом, без обзира ко нас видео или не?

Да ли ћемо напокон болове у леђима почети да лечимо радећи на њиховом оснаживању, а не трчећи код терапеута да нам третира последицу, а не узрок?

Да ли ће нам неки давнашњи сан – спорт или свирање инструмента на пример, пре свега у нашој глави, па тек онда на јави – постати могућ, јер ћемо схватити да никада није касно да научимо ствари које желимо а за које до сада нисмо имали ни времена а ни довољно духа да их остваримо?

Можда ће нас аутори књиге довољно мотивисати својим примерима да ћемо сести и размислити – како да свој живот обогатимо давно жељеним, а некако нам недоступним садржајима и како да померимо своје границе – које год да су!

Марина Милић-Апостоловић, приређивач

ВЕСЛАЧКИ КЛУБ ДАНУБИС

Давне 1872. године чувени песник Лаза Костић, формира Удругу ватрогасну, јахачку и веслачку, као израз интереса и потребе младих.

Развојем Удруге, пре свега бројем чланова, она се дели и 28. марта 1885. године одржава се Оснивачка скупштина Веслачког клуба ДАНУБИУС на којој се усваја Статут – Правила о раду и бира Управни одбор. Овај догађај се сматра првим организованим бављењем веслањем на територији старе Југославије.Клуб је данас после више од века и даље поносан на свог оснивача и гаји вредности које је наш Лаза заступао, а то су унапређење здравља народа и грађанства, и кроз пријатно веслање унапредити општу мисао.

Веслање је несумњиво један од најздравијих спортова,свеж чист ваздух изнад површине воде река, језера и мора користи много више организму него ваздух са борилишта других спортова. На позитивну мисао утиче и заједништво веслача у чамцу где без добре атмосфере и другарства нема синхронизованог и брзог веслања. Веслање спада у породицу олимпијских спортова и по категоризацији спортова у нашој земљи је у првој категорији. У нашој средини веслање је заступљено углавном у већим местима као што су Нови Сад, Београд, Смедерево, Зрењанин, Панчево, Суботица и од недавно Чуруг. В.К. Данубиус 1885. је ове године имао представнике на свим великим светским такмичењима, а са поносом морамо истаћи нашу Иву Обрадовић која нас је достојно представљала на Олимпијским играма у Пекингу ове године (11. место).

Трендови у свету су следећи: Нови Зеланд, земља са малим бројем становника је увела веслање као обавезан спорт у школама, резултат

је веслачка велесила бр. 1 у свету. Словенија, релативно млада држава која сваке године има светске шампионе у јуниорској и сениорској селекцији, успела је да из мале базе спортиста направи огромне резултате. Њихов успех је такође заснован на школском спорту, едукацији и селекцији деце у школском узрасту.Веслање је у Словенији увршteно у школски спорт у срединама које за то имају природних услова.

У Сједињеним Америчким Државама су направили огромне успехе са универзитетским веслањем. Ускладили су студирање са веслањем и резултат тога је фасцинантан. Њихови студенти освајају олимпијске и светске медаље за време студирања.

Из ових пар примера видимо да је веслање у школама и универзитетима светски тренд који у последњих десетак година даје врхунске резултате. Улагање у веслање у овим земљама је произвело то да наши успешни веслачи имају могућност бесплатног студирања на Америчким универзитетима где су им омогућени врхунски услови тренирања и стицање врхунског образовања.Могли би до прекосутра причати о предностима и лепотама веслања, па да издвојимо само оно најбитније, веслач је здрава, лепо грађена особа којој су отворена врата будућности.

Данило Лучић, Директор Веслачког клуба Данубиус 1885

** Фотографије из Фото архива веслачког клуба Данубиус 1885*

БАВЉЕЊЕ СПОРТОМ?
ЗА ИЛИ ПРОТИВ?

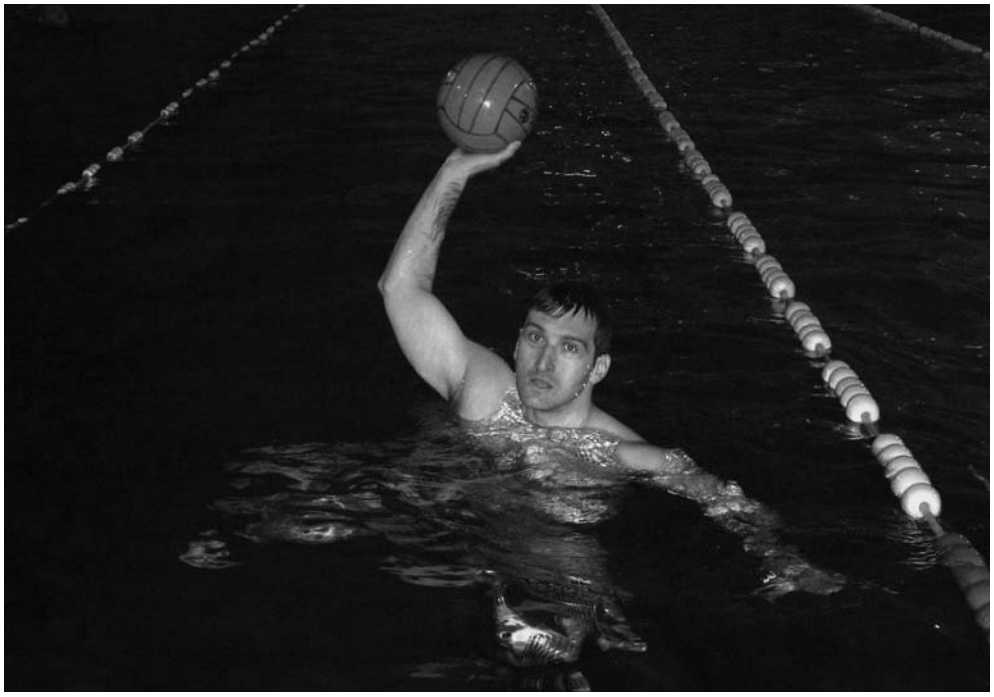
РЕЗУЛТАТ ЈЕ УБЕДЉИВ:
МИЛИОН РАЗЛОГА ЗА, НИЈЕДАН ПРОТИВ

Да би све што желим да вам кажем о томе имало тежину, прво бих врло кратко рекао нешто о себи. Имам 33 године, ожењен сам и имам сина од 2 године. Радим као специјалиста за очне болести у Очној ординацији Митровић. Са 10 година сам почео да тренирам пливање, а после 2 године наставио сам да тренирам ватерполо. Наступао сам за домаће и стране клубове, и освојио 10 медаља. Последњи успех био је јуна 2008. године, када сам са својом екипом Сингидунум из Београда, освојио лигу ветерана. Раније сам тренирао два пута дневно, а сада, сходно бројним обавезама тренирам 3-4 пута недељно. Дакле, 23 године, тј. више од половине свог живота провео сам у базену – то значи да сам имао добар разлог.

Шта мени значи бављење спортом? Спорт ме чини јачим – пре свега даје ми менталну снагу, а потом и физичку. Да, баш тако. Сви знамо да нам бављење спортом пумпа срце и мишиће, а заборављамо да је у здравом телу здрав дух.

Почео сам да се бавим спортом још у основној школи, али тек сам на факултету, када су академске обавезе

Др Митровић у ординацији



Редован трнинг у базену

постале врло велике, схватио шта ми спорт значи. Предавања, вежбе, много сати над књигом. За све то је требало имати снаге, а ја сам своју енергију црпео из спорта. И сећам се: после више сати учења, глава ми је велика, пуна разних информација, преслишавам се на сваком кораку. Тада ми је најпотребнији био одмор који би ми пажњу усмерио на супротну страну од онога што учим. Нешто што би ме натерало да, бар на кратко, заборавим на испит који ме чека. У паузи гледам телевизор, али осећам да ми црв у глави ради и да се и даље преслишава. И онда усред филма или утакмице поново листам књигу. Одем у биоскоп, позориште, али опет то није то. Излазак са друштвом да не помињем: испити су били неизбежна тема. Једино је одлазак на тренинг био лек за те проблеме. Као што рекох, тек негде на средини студија схватио сам да током сат-два тренирања ниједног тренутка не бих помислио на оно што учим. Савршено. Моја пажња је толико била окупирана оним што се дешавало у базену, да бих потпуно заборавио на испит. Након тренинга, био сам физички уморан, али психички сам био освежен – и имао снаге да поново учим. Дан пре сваког испита, када већина нас нервозно прелистава све књиге које има, ја сам обавезно тренирао и у томе налазио психички мир и растерећење.

Након завршеног факултета, крочио сам у стваран свет, и суочио се са многим проблемима. Специјализација очних болести у трајању од 4 године, тражење посла, итд. Али принцип је остао исти. Бављење спортом је и данас начин да избистрим своје мисли, и одвојим се од проблема који ме мучи. Након тренинга вратим се истом проблему, али га другачије сагледавам, видим другу страну, што ми помаже да надјем решење. То је као кад вам се компјутер заблокира, па је потребно да га ресетујете и поново стартујете да би наставио да ради.

Данас се живи врло брзо, пуно је стресова око нас, и човеку је потребан вентил који ће му омогућити да се празни. Бављење спортом је одличан начин пражњења од животних стресова.

У спорту се тражи више, брже, боље, и ти постулати су ме током година формирали као човека. Спорт ме је научио да се такмичим, али да будем фер. Бавећи се спортом, такмичио сам се у ствари са самим собом, и померао своје границе – психичке и физичке. Сада умем да победјујем, да губим, али и да изгубљену утакмицу претворим у победу.

Физичка активност је начин да се енергија каналише у позитивном смеру. Зато се у Америци родитељима одавно упућује порука: нека се ваша деца баве спортом, склоните их са улице. И ја ћу свог сина усмерити на физичку активност, јер желим да и он ужива пре свега психичке, а онда и физичке благодети које спорт доноси.

И верујте ми, када се деси да пропустим неки тренинг, због болести или због обавеза, постанем нервозан, као наркоман који прескочи своју дозу. Наиме, познато је да се током физичке активности у телу луче ендорфини, унутрашњи опијати који чине да желимо поново да доживимо исти осећај.

Често чујем разне изговоре: немам времена, немам где, далеко ми је, немам с ким, уморан сам, итд. Потребна је јака воља и мотивација, да би човек нашао и време и простор и друштво. Али, могуће је – знам много примера. Наравно, није лако уклопити све обавезе – имао сам тренинге и у 5х ујутро, али и у 11х увече. И данас ми се често деси да сам у време тренинга тако уморан, да бих најрадије отишао кући да спавам. Али увек смогнем снаге да одем на тренинг. Осећај спокоја и релаксације након физичке активности је најбоља награда.

Људи из моје околине ме често питају: Докле мислиш да трениараш? – Мој одговор је увек исти: Док будем жив. Јер, спорт значи покрет, а покрет значи живот. Врло једноставно.

И на крају, као лекар, свима преписујем бављење спортом као главну терапију.

Др Предраг Мировић, офтамолог

ДОПРИНОС СПОРТА ПСИХОФИЗИЧКОЈ УРАВНОТЕЖЕНОСТИ САВРЕМЕНОГ И СВЕВРЕМЕНОГ ЧОВЕКА

"Кратак је пут којим ходимо, дим је живот наш, пара, земља и прах. Замало се јавља, па брзо пропада. Зато је, уистину, све таштина. Јер је овај живот сенка и сан, и ни за шта се не цени сваки земаљски, као што рекоше књиге. Када сав свет стечемо, онда се у гроб селимо, где су заједно цареви и убоги."

Свети Симеон Немања

Физичка активност некада и данас

Свакодневица, историјски гледано, до недавно је наметала доста кретања и физичког рада. Данашњица је све променила. Јесу ли бар књишки људи неких недавних времена боље ослушкивали потребе тела него учени људи данас? Тешко је рећи. Ја ћу у свом кратком тексту свакако бити субјективан и поћи од примера који ми одговарају. Споменимо једног од највећих умова српског народа – Лазу Костића који је добро говорио више страних језика и како написао тако и превео дестине књига. Јасно је да је његов посао био везан за седење. Па опет, пре више од сто година, без мноштва медија, данашњег поимања спорта и медицине, Лаза је просто знао да је услов за његов квалитетан рад и здравље, редовна физичка активност. Свакодневно је трчао и радио гимнастику, оснивао спортске клубове... Знајући колико им професија намеће непокретност, Толстој, Микеланђело и многи други такође нису били незаинтересовани за своје телесно здравље. Не наилазимо само код Светог Григорија Паламе на речи „ Драги брате, ниси ли чуо речи Апостола да је тијело наше храм Светога Духа?" Кор. 6,19, већ је то знање опште у Православљу. Дакле, дужни смо да чувамо и душу и тело. Наравно да није прихватљиво када спортиста постане опседнут својим телом. Свети Владика Николај нас саветује да је добро да се човек огледа али не и да се не одваја од огледала.

Савремени човек, почевши од раног детињства, убрзано мења начин живота на који се вековима привикавао.

Непокретност. Дете је, већ од најранијег узраста приковано за фотељу, са даљинским у руци да тако проводи много сати, готово сваки дан. Да ли се ишта мења кроз школовање и на послу? Не бих рекао, чак мислим да се кроз живот само погоршава јер је све више рачунара и столице и то у великој већини професија. Резултат, с правом можемо да доведемо у директну везу са статистиком да више од половине човечанства умире од последица кардиоваскуларних болести.

Стрес. Неминовно, деца су у школи изложена стресу. О професионалним менаџерима да не говорим. Како тело под стресом лучи

адреналин и спрема се за борбу, те згушњава крв да кроз евентуалне ране тело мање крвари, крвоток бива још слабији, расте крвни притисак…

Вода. Мој пријатељ, адвокат Зоран Трандафиловић, недавно је развалио свега 15 година стару водоводну цев која напаја његово домаћинство са мрежног цевовода који је дупло старији. Његов увек важећи коментар био је: "Хајде да не сумњамо да је мрежна вода на извориште исправна али ово што долази до наших славина…!"

Храна. Додајмо на непокретност, стрес, пијаћу мрежну воду, обојена пића, многобројне емулгаторе и друге 'састојке', углавном недовољно испитане, који су садржани у готово свим индустријским производима, генетски модификовану храну…

Мозак. Што рече мој кондициони тренер и дифовац Александар Пејчић: "Мозак вапи за излежавањем и преждеравањем". Дакле и околина и ми сами нисмо ништа до самодушмани или обични игноранти који се 'радије' суочавају са последицама него узрочницима својих психофизичких проблема.

Моја успаваност

Ја сам послован човек који је годинама, систематски упадао у све горе наведене замке. Рођен сам 1968. Кроз детињство, срећа моја, па до војничких дана, веома активно сам се бавио борилачким вештинама. Затим је дошао факултет и на сцену је ступио мој потпуно игнорантски однос према сопственом здрављу. Наредних година сам живео од 'старог масла' и још увек некакве младости. Тако је ишло до моје 35. У овом периоду од петнаестак година, моја, некада оптимална тежина од око 73 кг, осциловала је између 85 и 92 кг. Састав тела, са ове дистанце, могу само да претпоставим. И како то обично бива, човек не уме да цени 'нешто' што има док то 'нешто' не изгуби. Аларм није прорадио преко ноћи већ је временом бивао све гласнији. И баш тако, кад сам навршио 35. рапидно сам почињао да 'чујем' своју тежину, састав тела, колена, пењање уз степениште, растуће унутрашње незадовољство…

Зашто сам престао да се бавим спортом у коме сам имао велику перспективу? Када се постигне пуно тога у техници и када се достигну очекиване норме, о врхунском достигнућу одлучују нијансе, емоције, психа. Могу кривицу да тражим у клубу, тренерима, недостатку породичне подршке, премладим годинама и својој незрелости да остварујем и носим врхунске резултате те да сам због тога једноставно „изгорео". Ипак, све ово су нормална искушења за сваког доброг спортисту но ја своја тада нисам победио. Зашто? Са ове дистанце, верујем да су два разлога. Један је моја, можда за нијансу, недовољна љубав према ономе чиме сам се бавио те недостатак мотива и јасног циља. Други је Божја промисао да ми у каснијим годинама искуша карактер стечен у младости и да ми на тај начин да одговоре на нека моја питања.

Борба са собом

Богу хвала, пробудио се мој спортски, борбени дух из младости, брижљиво тесан кроз дугогодишње ригорозне тренинге од осме до деветнаесте године. Једном правилно развијен карактер спортисте, изгледа да се никада не губи. Решио сам да се супротставим свим силама и не предам без борбе, да опет почнем да живим квалитетан живот, да постанем и останем млад… Да ли је овај циљ само утопија? На Велику Госпоину 2003 одлучујем да започнем своје преобраћање те повратак спорту и здравом животу. Првих месец дана ми је било физички озбиљно тешко. Месеци су пролазили а мени је бивало све угодније. Шест месеци од почетка, нестали су болови у коленима, тежину а и састав тела битно сам променио. Више, мада још увек недовољно, водио сам рачуна о томе шта и када једем и пијем. Схватио сам да сам лични, психофизички проблем ударио директно у срце. Било је јасно да са тренинзима више никада не смем престати. Колебања се више нису јављала. На злонамерне опаске "да сам у климаксу (у 35.) па ме је ухватило лудило", нисам се обазирао. Имао сам јасан пут и веома пристојну награду за оно чиме се бавим – психофизичко здравље и задовољство.

Јаки тренинзи траже и правилан одмор и правилну исхрану. Појавио се нови проблем – монотонија. Не може се рећи да ми је фалила мотивација ако ми је било јасно шта тренинзи чине мом здрављу. Ипак требао ми је неки циљ. Као дете, са усхићењем бих посматрао фотографије природе, нарочито веома високих планина. Себе, све до средњих година нисам могао да замислим у причи веома високих врхова, углавном због предрасуда да је до неопходних финансија и слободног времена немогуће доћи. Требао сам да се одрекнем ТВ програма за испирање мозга и другог разноврсног терета који савремени човек нехајно купи и ревносно носи на својим плећима до смрти. Очигледно сам заборавио и на Библијску: "Куцајте и отвориће вам се!"

Ипак, јака жеља и велики труд ускоро ће поклопити све потребне параметре. Мој спортски дух из младости који је након низа година изненада пуштен с ланца, изузетно јак мотив и јасан циљ, менаџерско знање потребно за организацију много чега али и преговора са спонзорима на тему потребних финансија и јака породична подршка. Уследили су алпинистички течајеви, летњи 2006, зимски 2007. У пролеће 2007, тестирајући себе за нешто што долази, на циљ Фрушкогорског источног малог маратона (33км), кроз који је прошло нешто више од 2600 учесника, на циљ стижем 18. Исте 2007 излазим на врх Европе – Елбрус (5642м) на Кавказу. Почетком 2008. излазим на највиши врх света мимо хималајског масива – Аконкагву (6962м) у Андима када је мој тим оборио званичан светски рекорд у успешности изласка на овај врх.

Добар глас се далеко чује па се одмах по повратку из Јужне Америке прикључујем првој балканској експедицији на Манаслу (8163м) у Хималајима, који по ризику/тежини дели 4/5 место међу свега 14 врхова преко 8000 м. Од првог успешног пењања 1956. до 2003. године, на овај врх је изашло свега 240-оро а животима платило педесет двоје пењача (прилог 1). Читав тим стаје уз мене. Највећи део новца ми обезбеђују 'Dormeo' и 'Permissions & Rights'. Програм за физичке припреме, након силног удубљивања у специфичности пењања веома високих врхова, прави кондициони тренер Александар Пејчић (прилог 2). Мајка по посебном Ацином програму исхране кува сваки дан.

Лекари систематски и веома детаљно прате мој напредак. Аеробну способност за мање од два месеца, пред експедицију на Манаслу, подижем са 130% на 143% (прилог 3). 04. октобра 2008. постајем први мушкарац са Балкана (ако изузмемо Словенију и Хрватску) који је попео Манаслу. Спортски Савез Србије додељује ми највишу спортску категоризацију – Заслужни спортиста у високогорству.

Пример самоспознаје

Свети Владика Николај каже: „Ако не победиш себе, ти ћеш свима осталима напорима успети једино да ускачеш из једне тамнице у другу, из једног кавеза у други". Спорт је свакако један од облика стицања поверења у себе кроз непрекидно самопобеђивање! Пример? Параметри који описују моје здравље нису лако схватљиви, почевши од брадикардије, пулса који је често и свега 35 откуцаја у минуту у мировању што вероватно долази још из дана веома активног бављења спортом у најранијој младости. Ако се на ово дода да је мој организам „носилац Талесемије", специфичност прераста у непознаницу. Неки параметри (попут хемоглобина) су хронично испод минимума а други изнад максимума (прилог 3 и 4). Међутим, то не смета остваривању врхунских резулатата. Ја добро знам да се не ради о болести али када лекари немају друго објашњење, желећи да сачувају живот особе коју оцењују, они такво стање управо болешћу објасне. Пред експедицију на Кавказ, након више врхова мање висине, једно лекарско мишљење ми изричито саветује да не идем на висину коју сам зацртао (прилог 4). Пред последњу експедицију, у тренутку кад сам се најбоље осећао и иза себе имао и врх од скоро 7000 м, друга група спортских лекара понавља савет из 2007 (прилог 3). Видевши моју психофизичку спремност али и решеност, веру у Бога и изграђено поверење у себе, шеф спортске клинике (и сам планинар) завршава саветовање речима: „Ви ћете сигурно ићи на Манаслу, ма шта ја Вама рекао. Шта још да Вам кажем, померајте границе!"

Међутим, све тражи удубљивање и љубав, од осмишљавања кондиционих тренинга баш за мој спорт (Аца Пејчић), преко спремања посебне хране (моја мајка), разумевања и подршке (супруга Марина и деца Николај и Бранислава), до др Божице Сузић-Тодоровић (Хипербарична комора на старом ДИФ-у) која ме је 10 месеци пратила и једноставно закључила: „Неће Вама хипоксија којој се излажете ништа шкодити. Па ви читав живот живите у хипоксији!" Наравоученије је да сам у ове речи веровао одувек иако оне до овог часа мени лично ни вербално ни писано нико није упутио. Како сам знао? Онај ко се стално самопобеђује, једноставно познаје себе! А шта би било да сам поверовао да сам болестан? Аутосугестија може убити на много начина, и када се човек прецени и када се потцени. Овде се појављује само један од конкретних облика вере и поверења у себе који се стичу кроз самопобеђивање о коме пишем. Није у питању онај негативни облик тврдоглавости који многе одвлачи где не треба па и у смрт, већ непрекидно самотестирање и самопосматрање. Спој духа и тела! Осмех у току напорног тренинга а не само грч!

Мој избор спорта је на првом месту суочавање са самим собом, сопственим слабостима и дилемама, такмичење са самим собом. Исте критеријуме при избору спорта свима саветујем. Правилан приступ спорту и успех уопште, не негују сујету већ, природно, величају

Бога. Та вера у Бога и поверење у себе помажу у свим сегментима живота и свакодневним искушењима у професији, превазилажењу приватних проблема,...

Бесмисленост борбе спољa

Листа искушења је неисцрпна па ћемо се задржати на примерима из спорта. Моја категоризација – Заслужни спортиста у високогорству и стипендија Спортског Савеза Србије која прати исту, такође нису могли проћи без страховитих напада љубоморних појединаца који се баве неким од неколико облика планинарства. Напади су свакојаки. У једном моменту доминира злоба што сам за свега 29 месеци званичног бављења високогорством стигао до највишег спортског признања да би се у другом моменту као главни разлог оспоравања потезао аргумент да је експедиција комерцијална. Логика да нема врхунског спорта без неопходних финансија а да посебно у екстремном високогорству добра логистика бива неизбежна због трајања експедиција, није довољна. Ни чињенице да је тим често, мимо Шерпа, био одговоран за постављање и проверавање фиксне ужади као и да су се многи стрми сегменти пењали слободно, некима мало значе. Пореди се висина од 7800 м на којој су наши пењачи Евереста 2007 године почели са O2, а намерно се превиђају два кључна аклиматизациона фактора: први је дани потребни за аклиматизацију у односу на трајање експедиције, а други чињеница да се са O2 и на једној и на другој планини почело око 1000 м испод врха. Замера се што смо до базног кампа (4850 м) имали носаче опреме и хране, што је просечна тежина наших ранаца била свега око 15кг и што смо до врха имали тројицу Шерпа да нас прате. Вероватно та гомила 'стручњака' очекује да на Олимпијади спортисти сами доносе столице за навијаче, пешаче десетине километара до терена за такмичење и на својим леђима доносе специјалну опрему за електронско мерење времена. На крају се напади своде на оптужбе да врх никада није попет. Фотографије нису довољне већ се ослања на електронска форумска оговарања. Појављују се и појединци који веома добро познају различите облике планинарства али ипак од високограца очекују посебне резултате у алпинизму тј слободном пењању „превиђајући" специфичности високогорства и алпинизма.

Да се није пењало по званичним правилима Планинарског савеза Србије која су важећа и у Свету, категоризација не би била могућа. Овде морам да додам Елизабету Хаули (Elizabeth Hawley) која је велики пријатељ са пењачима попут Хиларија, Меснера, Бонингтона, Вистроса, Хумара, и других (http://www.himalayandatabase.com/hawleybio.html) и најважнији хроничар хималајског пењања и према чијим ригорозним критеријумима се више од пола века гради изузетно прецизна база података. Елизабет Хаули прати и нашу експедицију, бележи сва имена, резултате и не налази никакве неправилности. Ипак, ни њен ауторитет и заинтересованост за исход експедиције некима нису довољни.

Доживљавам да један од мојих учитеља, млађи од мене, од кога сам се приватно учио алпинистичкој техници, према коме сам био потпуно отворен, чији сам сваки савет помно бележио, кога сам плаћао за часове онолико колико је тражио (без погађања), сада иза

мојих леђа подрива мој успех. Добро ме познаје али и јавно спомиње у стилу: „...неки тамо Апостоловић...“ Неки који га боље познају мисле да је то вероватно зато што он сам никада није попео ни неки много мање тежак врх преко 8000 м а камоли баш Манаслу. Можда сам био у криву када сам се љутио на вођу што ми је пред свима у току експедиције рекао: „Престани већ једном да хвалиш свог ‘учитеља’ који се уплашио великих врхова!“ Бивам збуњен јер сам људе попут њега, како због знања тако баш због храбрости, дубоко ценио. Шта сам то пропустио да сагледам?

Мени је увек било посебно драго када моји студенти са Факултета за менаџмент постижу успехе јер су то и моји успеси. Но, како рече једна моја пријатељица, такође високогорац и алпиниста „Спорт којим се бавимо, легло је сујете и обичан змијарник!“ Стога се никако не уклапам у стереотипна очекивања неких.

Познати високогорац Марко Николић јавно коментарише: „...има гомила паметних који нису ни видели Хималаје али зато из фотеље могу да пишу свашта кријући се иза тастатуре. Србин Србину једино не може да опрости успех!“ Вишемесечна хистерија појединаца, на срамоту истих, престаје кад су у Планинарском Савезу Србије добили на увид сертификате о попетом врху. Тај званичан папир који издаје Министарство Непала, садржи име пењача, попет врх, датум изласка на исти и име хималајске легенде Хенрија Тода, уз чије огромно искуство је наша експедиција напредовала од подножја до врха. Тачка на случај је стављена али преки погледи и злобни коментари вероватно никада неће ишчезнути. Не бих се изненадио да се првим поводом само загашене страсти опет распире. Уосталом, нисам озбиљно схватио свог кондиционог тренера Ацу Пејчића када ме је на прослави, по повратку са Хималаја, индиректно спремао на разне нападе речима: „Сада си им дао домаћи задатак!“

Доказивати се другима, на првом месту, потпуно је погрешан и краткорочан мотив који води у неуравнотежен карактер. Тада ни покушаји нису потпуни и многе године рада често не буду крунисане никаквим успехом. Слободно време и младост јесу важни али не и одлучујући параметри за успех. Ни новац не купује све! Зато дубоко верујем да љубав пре свега одлучује у свему што се ради а у спорту нарочито. Пуно тога се у животу не може бирати, спорт свакако може и мора. Мржњом и љубомором се сужава потенцијал за успех. Спортиста мора бити спреман да се радује и туђем успеху, да пружи руку и честита. Спортиста који се снагом своје воље и карактером не издигне изнад сопствене сујете, осуђен је да трајно плива у њој, без циља и самим тим без добрих резултата. Не преиспитујем посвећеност спорту код људи о којима говорим. Реч је о уравнотеженим мислима и делима. О ентузијазму спортисте који покреће њега самог и другима даје добар пример. Да бих био јаснији опет ћу се позвати на Светог Владику Николаја: „Ентузијазам значи: цео човек сабран и упућен на једну страну, без осврtања.... Чим се у ентузијазму једнога човека крије мржња против извесних људи, то није ентузијазам но фанатизам.“

Овде је лекција двојака. Ја лично, након свега, добро сам знао своје вредности и нико ме није могао померити. Прво, месец и по боравка у екстремним, веома колебљивим метеоролошким условима где проценат кисеоника пада и на трећину од уобичајеног, савлађивање великих нагиба, серака, провалија, скривених и отворених пукотина, лавинозног терена, проверавање сигурности фиксне ужади, пењање

многих стрмих сегмената без осигурања укључујући и последњих стотинак метара до врха, пењање глечера, суочавање са како сопственим тако и тимским слабостима, велики је психички а тек потом и тест физичке спремности. Друго, моје стајање на врху се не купује, оно једноставно мора да се одради и то ми нико не може узети.

Дакле, редослед, по мени, бива следећи. Свака победа мора почети и остварити се 'изнутра' – над сопственом сујетом. Тада је коначна, гради и храни дух и Богу је угодна. Папири и докази, без обзира на ауторитет који их издаје могу да подмире правилнике али једино победа над самим собом доноси трајну вредност и мирну савест. Тада је и 'победа споља' логична и неминовна последица. Када самопобеђивање пређе извесну границу то и званични посматрачи виде и тада признања сама долазе. Наравно, тада долазе и велики напади јер успех великих размера по својој природи не долази у тајности. Но, свако ко помера границе у било којој области, мора навикнути на оспоравања па и подсмех. То је, по мени, наравоучение?

Докле моја борба?

Шта даље? Животних врхова има много звали их ми планине или некако другачије. Битно је увек имати циљ и мотив и увек пењати своје посебне, личне врхове. Битно, веома је битно, поделити успех са породицом и правим пријатељима те њих усмерити, искуством и примером им помоћи да досегну личне врхове. Каква је корист од 'успешних' који своје знање никада, ни са ким не поделе? Врх Манаслу доживљавам само као једну од неизбежних степеника – контролних тачака (КТ) у мом животу, на путу ка Творцу. Можда, како ми недавно рече велики српски алпиниста Алекса Срданов: „Читав ризик и тешкоће, имају смисла само ако нас чине бољим родитељима, супружницима, једном речју, бољим људима!"

У току експедиције (10.09.2008), пишем:

„Уман човек, свесно се окружује људима, пословима и стварима које сам бира и за које верује да му пријају. Равнотежа у изабраним чиниоцима живота уобичајен је циљ сваког иоле свесног човека. Читав живот је непрекидан ланац покушаја да се таква равнотеза постигне или/и одржи. А ово је тешко готово као она заповест Божја да љубимо непријатеље своје. Неуравнотежен живот води у фанатизам, асоцијално понашање, развод, депресију и слично. Воћа експедиције понавља да врх пење не само физичка утренираност и психичка снага, већ мозак растерећен од свакодневних и уобичајених брижних мисли. Разумем и прихватам. Ипак, ако бих успех евентуално попетим врхом морао да поставим на своје место, онда би то било иза мојих улога оца, супруга, сина и стручњака у свом послу. Но, ево мене на око 5000 м у покушају да се аклиматизујем и наставим успон. Помаже тим и воћа. За сада све иде у прилог пењењу. Ипак… потребна ми је љубав најближих више него икад. Тренутно је то много више него што могу да им узвратим. Тек са тим бих можда некако

изгурао све у шта сам се, како овде тако уопште, у животу упустио.“ (http://www.extremesummitteam.com/srpski/ekspedicije/manaslu/pocetna.htm)

Ово је свакако мој завет! Конкретно, шта имам на уму? Оно што самом себи и Богу обећам. Активно учествујем у васпитању и спортском развоју моје деце, ма који њихов избор био. С обзиром да моју једанаестогодишњу ћерку занима планина, високогорство и слободно пењање, моји будући врхови и припреме за исте, поклапаће се са њеним. То обоје желимо. Сина такође пратим у изборима и проналажењу његовог сопственог пута. Ово је груби опис будућих “контролних тачака“. Моје недавне КТ за 2009 год. су биле успешно опробавање у полумаратону у Новом Саду и маратону у Београду. Након овога сам пратио своју ћерку у њеној жељи да обори рекорд на фрушкогорском источном средњем маратону (57км) као најмлађи учесник који је икада завршио ову дужину и затим делио радост са њом. Уследила су и прва излажења на врхове изнад 2000 м у Проклетијама па Родопи, Рила, Олимп... Пут (пењање) много дуже траје него боравак на циљу (врху). Зато пажљиво бирам свој пут да бисмо и ја и моји ближњи били срећни не само на циљу већ посебно на путу.

Циљеве правилно распоређујем током године и према њима и подешавам форму. Мој минимум за одржавање физичке спремности су четири тренинга недељно (два аеробна и два снажне издржљивости као што је тренинг 2 у прилогу 2). За овај ниво, од посебне опреме ми требају само добре патике и вратило што значи да се вежбање може одвијати било где. Пред велику експедицију захтеви се повећавају па теретана и вишечасовно кретање по планинама, са тешким ранцем, бивају неизбежни.

Наравно да здравља нема без праве дозе упражњавања спорта, редовних лекарских прегледа, здраве исхране, правилног одмора, потпуног избацивања обојених пића... На све то посебно треба обратити пажњу. Но, да ли ја рекламирам планинарство? Никако! Ово је само моја сажета, искрена прича, моје искуство. Наравно да је постојао приватни окидач за моју одлуку да се бавим баш високогорством, али то је само мој окидач. Својој деци, пријатељима и свима уопште саветујем да изаберу спорт који се једноставно највише воли и који ће се у већем или мањем обиму упражњавати до краја живота. Љубављу према свом спорту и неизбежна доза мазохизма се ублажава, па се утеривање у ред лењог, самодеструктивног мозга, лакше подноси. Љубав, и опасностима, ако их спорт носи са собом, даје другачији и исправнији приступ.

Само се спортом може успоставити противтежа суровој данашњици и модерним условима рада, болести и старости и да се ублаже последице непокретности и стреса. Физичка активност и потреба за истом је просто логична. Човек уз редовну физичку активност лакше дише, унутрашњи органи боље функционишу, ћелије се боље снабдевају храном и генерално, човек се боље осећа. Квалитет живота али и резултати у професији, директно зависе од здравља а ово, између осталог, и од спорта с обзиром да је нужно кретање готово ишчезло са савременим градским животом.

Вежбање прстију - Дејан Апостоловић

Врх, како то изгледа?

Ноћ уочи поласка на врх

03. октобар 2008. Ноћ уочи полазка на врх. Баш је мучно. Гужва у шатору. Нас петоро покушавамо да се наједемо, напијемо, спремимо бар по 2л воде за вече, ноћ и успон на врх и још мало одспавамо ако се икако може.

У сумрак нам долази Аустријанац. Моли да у шатор примимо само његову жену како се не би смрзла. Каже привремено, који сат док им Шерпа не донесе шатор. Жена је модра и дрхти али присебна. Утопљавамо је и дајемо јој врућ чај. Брзо долази себи. Шерпа им не стиже. Одлучују да се врате. Страшно! 40 дана пењања горе-доле због аклиматизације и сада када их само једна ноћ дели од врха они из техничких разлога одустају. Да не говорим о припремама које трају месецима, годинама... Ипак, чини се да нису несрећни. Кажу вратиће се.

Аустријанка одлази а за помоћ сада моли неки Швајцарац. Каже сигурно ће умрети ако га не примимо. То је један од оних „солера" који се гребе за храну, шатор и О2 од почетка до краја а кад попне врх, хвали се да је солирао и то без О2. Примамо га без обзира на гужву, живот му је у питању. Ипак не! Из базног логора стиже изричито наређење да момак мора да иде, да је то питање нашег опстанка и да ће нас сигурно угрозити ако остане. Швајцарац одлази готово уплакан. Тешко ми је. Касније ћу сазнати да се ипак убацио у један од свега неколико шатора, овде, у јуришном кампу на 7450 м.

Марко Италијан, из наше екипе, по ко зна који пут доказује колико је себичан. Упоран је да прокува својих 2л иако то чини већ више сати. На овој висини, прокувавање иде веома споро. Имамо само један примус. Било би тога више да није остало затрпано на 6800 м. У 23.00, молим га да стави моје таблете за дезинфекцију и пусти нас четворо да отопимо нашу количину јер нећемо имати времена да одспавамо. Прави се да ме не чује. Понављам, али мало грубље. Марко одвраћа да не воли тон којим му се обраћам али ипак уступа примус остатку групе. Најзад, око поноћи, тонем у сан. Устаћемо за два сата, спремати се до 03.00 и кренути на завршни успон.

Успон на врх

Будимо се. 02.00. Мрак и ко зна који је минус, али тихо је и ведро. Чујем и Падавин радостан глас. Време обећава после више од месец дана непрекидне неверице. На несрећу, спавао сам до ивице шатора и свод изнад мене, који ме готово додирује, потпуно је кондензован, залеђен. Покушавам да се опремим и непрекидно се квасим додирујући мокар шатор. Пасанг Дава (Падава) је вођа успона. Довикујем му да нема шансе да будемо спремни у договорено време јер нас је толико да се једва покрећемо.

Излазимо око 03.30. Раша, коме се ноге јако зноје, морао је да остави ципеле у предсобљу. Смрзле су, скамењене и не може да их обује. Падава му помаже. Види се да га обување ледених ципела повређује. Раша говори Падави да нема смисла да даље покушава. Жели да одустане и престане да задржава остале. Падава му не да да се преда сада, пред крај, само због проклетих ципела. У свега 40 минута чекања напољу, док сам монтирао дерезе и чекао на Рашу, мало али сасвим мало, и сам сам зарадио промрзлинице свих јагодица прстију на рукама. Касније ћемо видети да је Раши тамно модри палац ноге прилично промрзао, нагњечен у смрзлим те крутим ципелама. Угурао је ногу, али сада рајсфешлус не може да се закопча. Падава га полива топлим чајем и најзад! У 04.10, полазимо на врх.

Идем уз Рашу и Векија и сасвим се добро осећам. Осећам да могу много брже. Ваља правилно распоредити снагу. Њих седморо из нашег тима далеко су испред нас и више им ни светлост чеоних лампи не видим. двадесетак минута никаквог темпа а затим Раша и ја Векија препуштамо једном од тројице наших Шерпи, а ми убрзавамо. Касније ћу од Мурија чути како је на поласку рекао Векију да његово стање, глауком и велика исцрпљеност могу угрозити и њега самог и цео тим. Веки који је изузетан друг у планини и веома снажан атлета, по Муријевим речима, кратко је одговорио да ни по цену живота сада не одустаје. Управо овакав став је многе успоне окитио телима настрадалих пењача. Два сата касније, Раша и ја пристижемо остало седморо. Ови сада толико успоравају да их и Веки сустиже. На челу колоне је Мури. Незапамћена спорост. У једном тренутку Нина га обилази и сама креће ка врху. Нина је маскота спонзора и нашег организатора. Зна се да у овом „послу" трке нема али је познато и да се они који финансирају експедицију морају поштено задовољити. Пресрећан сам што ће Нина бити прва на врху. Она је добар пењач и велики, поуздан друг на екстремним висинама.

Тридесетак минута касније, закључујем да и ја морам поћи брже јер О2 цури једнаком брзином а требаће га и при силаску. Шерпа ми даје дозволу да кренем ако осећам да могу. Необична снага, ритам, просто крила ме воде горе. Од почетка дишем у ритму корачања и понављам Исусову молитву. Технички, део од јуришног кампа па до врха заиста је једноставан за пењање. Нема уобичајених дугих великих нагиба, кулоара, многобројних серака, пукотина, очигледних лавинозних делова... са којима смо се често носили од базног кампа на 4850 м па до јуришног кампа на 7450 м. Ипак, последњих стотинак метара, уже нисмо стигли да поставимо. Ту је нагиб велики. Пад на таквом леду одклизао би ме ко зна докле, са каквим тумбањима и можда фаталним повредама. Свеж сам и једноставно мељем напред. Кад сам обишао Мурија и пошао ка врху, за мном су пошли Милан и Челе, такође опасно добро утренирани момци.

04. октобар 2008. 09.50, Нина ме дочекује на омањој заравни свега неколико метара испод врха. Грлимо се и честитамо. За мном излазе Милан и Челе, такође Срби, а десетак минута након њих и Марко Италијан. Ускоро излази и Раша. Сви Срби који су пошли на врх на њему су. Ја сликам Челета, а овај мене. Скидам са себе ранац, завртим О2 и пажљиво пењем преосталих 5-6 метара до врха. Стреха је велика и не знамо колико смемо да прифемо врху. Падава урла да није безбедно ићи и тих неколико метара у висину. Каже ово где смо је врх, а даље је лудост и нема смисла. Из базног логора нам радио везом понављају исту поруку – врх је попет! Неколико Италијана из друге групе међу којима је брачни пар са 11 врхова преко 8000 м се заустављa на другом краку на истој висини као и ми. Врх се састоји

од три крака чије је међусобно растојање десетак метара а висински се разликују од 2 до 5м, у зависности од снежних наноса. У наредних сат времена и остали излазе. Незапамћен успех једне експедиције за ову планину. Сликање, радост, адреналин, поглед около са висине на којој лете путнички авиони. Забадам цепин, злу не требало, седам на врх, из ранца вадим обележја спонзора и светиње за сликање. Раша све помно бележи кроз свој објектив. Последња у серији фотографија са врха је случајна ако случајност постоји и бележи мене са, што би Раша рекао, злогласном" Анапурном у позадини која је најтежи врх од свих 14 преко 8000 м. Хипоксија чини своје. Занео сам се и изгубио појам о времену проведеном на врху. Требало је да останем 20, највише 30 минута... Реферишем базном кампу. Поставља ми се питање кад сам изашао и колико је сати? Упс... 11.35. Наравно добијам грдњу. С правом. Бацам на себе ранац, одврћем O2 на јединицу и почињем силазак.

Зашто је врх тек 30% пута?

И наравно, последице почињу полагано да се осећају. Једном приликом, познати високогорац, задржавање у такозваној зони смрти односно, екстремној хипоксији, описао је као испијање веће количине вина наискап. У првом тренутку ништа се не осећа. У наредним минутима и сатима, испостављен рачун се експоненцијално увећава. Добро сам утрениран. Идем брже него што је мој природни ритам, па се помало задишем и застајем. Као да бежим од сопственог пропуста. Сећање како сам се 2007. дрзнуо да дан после попетог Западног Елбруса (5642 м) пењем незнатно нижи Источни, учи ме да мало успорим. На Елбрусу сам био у доброј кондицији али у екстремној хипоксији важе другачија правила. Жеља да у два дана, два пута савладам преко 1000 м висине али више од свега пребрз други успон, коштали су ме неприхватљиве исцрпљености.

Дан сунчан, видик добар, измишљен. Спуштање по дубоком снегу и клизање одузима од иначе кратког даха. Око 13.00 стижем у јуришни камп (7450 м). Правим нову грешку непотребном паузом од читавих два сата на овој висини, пијући чај и губећи драгоцено време. У овом случају, на 7450 м, након успона на врх, није могао бити одмор већ додатно исцрпљивање. Висина је релативно близу такозване „зоне смрти" и од одмора на који се на обичним висинама мисли, овде је слаба вајда.

Сви су се спустили до јуришног кампа. Настављамо спуст али као разбијена војска. Истини за вољу, у току експедиције смо доказали да нам тимски дух није јача страна. То ми је било јасно још када друга група није хтела ни да изађе из шатора и поздрави нашу прву групу при поласку на врх. Побогу, ни срећу да нам пожеле! Само је Лозана то учинио. Било ми је много жао што се касније разболео и одустао. Ипак ово расуло при спусту је превише. Веки је тотално пукао. Због глаукома не види ништа а од атлете је остала буквално половина. Моли да неко преузме његов ранац јер је тотално исцрпљен. Покушава сам да одпењава, међутим креће ка провалији. Враћамо га назад и схватамо да га морамо водити јер је готово слеп. Срећа што је ментално изузетно јак па не само да се креће без ичије помоћи, него је и потпуно смирен. Свега 200 м од јуришног кампа, али на истој висини, пролазим поред тела ко зна када погинулог пењача. Умрли на

овој висини овде и остају. Много је тешко и живог, непокретног, одавде успешно спустити. Хеликоптер, због „танког“ ваздуха лети само до пар километара мање висине од ове. Леш као да ми одмахује подигнутом смрзнутом руком благо савијеном у лакту. Помишљам како исто и мене може да снађе.

И док таква мисао још траје, на незгодом месту на залеђеној плочи, концентрација ми само за тренутак попушта, стајем како не треба и за делић секунде сам у хоризонтали, клизајући према провалији. На фиксном сам ужету које не само да је крајње лабаво него му из разних разлога и на основу до сада свега виђеног на овој експедицији, не верујем да ће задржати пад. Умор, тежак ранац и хипоксија ми успоравају реакцију па не успевам да се брзо бацим на цепин и укочим. Ипак некако заривам тај драгоцени алат у лед под собом и заустављам се. Јако сам задихан. Чујем своје мисли: „У реду си, стојиш и неповређен си. Диши дубоко и равномерно, одмори, па лагано устани и настави спуст.“ шездесетак секунди касније, придижем се и иза себе видим Рашу који је све забринуто одгледао. У мају 2009, на истом месту је погинуо пењач Леви Сабо (Levi Szabo http://www.climbbigmountains.com/)

До неких 7150 м спуст иде релативно брзо. Наилазим на Симону, Словенку. Она чека да Милан заврши абзајл на истом сегменту и ослободи јој уже. Ствар траје и траје. Док чекам на уже, играм се тако што покушавам да заријем цепин у лед стар ко зна колико миленијума. Наравно, без успеха. Одбија се као од најтврђег бетона. Симона долази на ред па затим и ја. Завршавам абзајл на овом сегменту. Најгоре је прошло. Или се варам? Да, више неће бити, провалија и пукотина све до 6400 м. Снег је дубок, ми исцрпљени често губимо равнотежу и завршавамо падом у снег. Устајање нас додатно страшно исцрпљује. Рачунам да је још дан и да времена има довољно да по дану стигнем до 6400 м. Успоравам. Испред себе већ дуго гледам Симону која непомично седи. У тренутку схватам о чему се ради. Процењујем ситуацију. Ако је прођем, и она заспи иза мене и заувек остане на овој планини, нисам сигуран да с тим могу да живим и да се стално сећам истог питања – да ли сам јој могао помоћи? Али нисам сигуран ни да имам снаге да је вучем ако буде требало... Било би ми неизмерно лакше да се њен супењач Милан осврнуо да види да је потребан па остао да помогне. Сигурно је мислио да је сада све лако и безбедно до логора 2 на 6400 м и да помоћ није никоме потребна. И ја бих исто тако помислио. Ево, ни ја не знам шта је са осталима иза мене? Неко време је то био Раша али сада никога не видим. Шта је ту је.

Таман када сам се машио да из ранца извадим чеону лампу и суве дебље рукавице, одустајем од истих. Сетио сам се једне корисне приче. Пењач се при спусту растављао од живота и неправилно расуђивао. Вођа те експедиције такође је био хималајска легенда Хенри Тод. Рекао му је да цепин који држи у руци треба да вуче по фиксном ужету док лагано силази. Да, ово звучи бесмислено, али му је свакако спасло живот јер га је одржало будним и концентрисаним.

Долазим на сличну идеју. Рећи ћу Симони да немам чеону и да ми она мора дати светлости, а ја ћу је непрекидно заговарати. Симона прихвата моју молбу. Вучемо се преспоро. Пао је мрак, а Симона направи неколико корака па седне:“Само мало да одморим...“ Стално гаси лампу, тобоже да приштеди батерије. Говорим јој да не видим пут и тражим да ми показује трагове корака претходних пењача. Она

све горе расуђује. Иде поред стазе по дубоком снегу и тврди да јој је тако лакше. Не само што се тако додатно исцрпљује већ и ризикујемо да се изгубимо или овако ненавезани упаднемо у нешто из чега нема излаза. Паузе су јој толико честе да почињем све више да бринем. Знам да су иза мене Раша, Мури, Веки, Марко и Драган. Али где? Како не видим светло? Колико ја знам шатори су тек на 6400 м. Имам још О2 па пошто су ми рукавице мокре и све је хладније одлучујем да искористим и остатак из боце како би ми било топлије. Добро је што сам штедео на интензитету па су ми две боце потрајале од око 7000 до врха и све до овде. Од Симоне стално тражим исто, да показује пут, правац из кога долази светлост шатора на 6400 м коју час видимо а час не и да не стаје, да не седа у снег из кога је све теже устати.

Ова врста умора добро је објашњена у серијалу који је направио Discovery са чувеним експедицијским вођом Раселом Брајсом (Russell Brice). Расел каже да то није умор већ лагано умирање организма. Тело чини ужасну ствар у ужасним околностима и једноставно разграђује само себе на овој висини. И лично сам се уверио по повратку да ми је структура тела битно измењена. Имао сам 11кг мањка мишићне масе, а 4 кг вишка сала које је телу било „лакше“ да депонује. По повратку ми је требало више месеци да се сведем на оптималну структуру. Вероватно је и ово пример који иде у прилог закључку Петра Челика да: „Врхунски спорт није здрав“.

Међутим, Симона је чудо па и у оваквом стању и околностима нешто трачари о егоизму у њеном шатору и њене II групе. Кажем јој да ћути и штеди снагу. Схвата да је потрошила све своје резерве и почиње чеоном лампом да сигнализира СОС па је опет усмери на корак испред ногу или чак искључи. Нина, која је већ на 6400 м касније ми прича како полази за светлосним сигналом, али га убрзо губи из вида па се враћа у шатор, чека, поново полази кад угледа светло, па чека да се изненада искључено опет појави и на крају одустаје од помоћи онима које не може да лоцира – нама! Лудило. Постајем прилично неспокојан. Мој висинометар је начисто полудео и показује да смо на 6150 м. А то је зона озбиљних препрека. Шта сада? Јесмо ли промашили пут? Немам радио везу а тако би ми добро дошла! Постајем очајно уплашен да ће Симона да заспи.

Одједном, видим спас. Према нама долази јасно светло. Прилазе и сазнајем да двојица Шерпа иду у помоћ петорици иза нас. Драган се растаје с душом. Раша ће ми касније испричати како је Драган потпуно клонуо духом. Сасвим исцрпљен, био је сигуран да умире и већ се опраштао... Раша му није дао да се преда и све време га је психолошки дизао. Веки је такође био критичан. Векија и Драгана готово да нисмо могли да препознамо сутрадан. Шерпе нам кажу да смо на правом путу и да за двадесетак минута стижемо у камп 2 на 6400 м. Дође ми да скинем мој Сунто без ГПС-а и бацим га кад ми тако брутално лаже висину. Симона задњим атомима снаге корача или боље рећи посрће. Пред нама се указује камп 2. Могу да одахнем. На самом улазу у шатор, Симона колабира. Милан и Челе, лекар из Крагујевца, десетак минута је враћају у живот. Не налазе јој пулс. Драма. Ипак је жива! Узимам радио од Нине и јављам се бази. На питање – како сам, одговорам – добро. На питање – шта знам о осталима, иза мене? Одговарам – ништа!

Већ сам у врећи и гутам неку супу и чај што је Нина скувала. Нешто више од сата по нашем силаску у камп 2, појављује се Италијан Марко. Био се изгубио, промашио пут па су га некако, срећом, спазили Шерпе које смо срели и правилно усмерили. Убацује се у шатор код

Дејан Апостоловић на врху Манаслу

Нине и мене. Соло спуст потпуно исцрпљеног пењача поред 'живог' тима... Сада знам, нас шесторо је овде на 6400 м а она четворица су живи на 6900 м и Пасанг Дава је са њима. Добро је. Са том мишљу тонем у сан а онда се убрзо будим и ни случајно не могу поново да заспим. Размишљам о несрећном француском пењачу који је јуче поподне 'изненада' оболео од едема мозга. Много људи је учествовало у његовом спуштању са нешто изнад 7000 м, назад у Базни камп на 4850 м. То је друга драма која се дешавала на око сат испод мене. Нисам стигао да помогнем. Сутрадан ћу чути трагичну вест. За сада је ово једина смрт на Манаслу ове јесени. Вадим фотоапарат и сликам самог себе, онако из досаде. Јасно ми је да сам потрошио пуно снаге и да ми сада само адреналин растерује тако потребан сан. После неког времена успевам да заспим.

Јутро је, опустио сам се, треба се будити. Дан је предиван. Знам да ме чека тежак силазак, по прилично опасном терену и мрзи ме да се извучем из вреће. Данас је већ 5. октобар. Ако Бог да, послеподне стижем у базу да се добро наједем и ставим тачку на ову експедицију. Како ли су одреаговали Марина, деца и родитељи кад су чули за успон? Једва чекам да их све загрлим и да сви поделимо радост заједничког успеха.

мр Дејан Апостоловић дипл. маш. инж.

Извод из дневника Дејана Апостоловића са експедиције „Манаслу 2008"

ЛАЗА СПОРТ И ЛЕПОТА

„Како могу желети да се сасвим посветим срећи једнога јединог када од мене цео свет очекује срећу? Чак ни највећи људи нису били у стању да истовремено посвете своје мисли свима, а своје осећања једној јединој особи. А како би то била у стању да учини једна жена, једна девојка, која би морала делити чак и своја осећања, цепати своје срце на две половине, на једну јавну и једну приватну половину? Не, не! Један такав подухват био би лудост“.

ЕМИЛИЈА: „Окупација“ Лазе Костића

„Нећеш валда да нас бламираш? Зашто не можеш као сав нормалан свет да скијаш?“ била је реакција чланова породице на моју одлуку да од следећег дана раном зором почнем да трчим око снегом затрпаног црногорског скијашког центра.

„Слушај! Ја ти ни једном нисам замерила због свог тренинга прошле године. Па и сами Црногорци на жичари су те запањено питали:“Шта тебе ћера да чиниш то што чиниш“ видећи те како се пењеш са пуним ранцем, а онда се, супротно од свих нормалних скијаша, спушташ жичаром у подножје Дурмитора. Уосталом, и Лаза Костић је пре више од једног века трчао по брдима Црне Горе, када је то заиста могло бити чудно. У данашње време, па чак и овде, то не би требало да буде никакав проблем. Покушала сам да скијам, но не осећам се добро у својој кожи –једноставно, нисам то – ја.“

Поменути агумент и чврста решеност да истрајем у својој намери су преовладали. Више није било никаквог коментара на моју одлуку.

Наредног дана, уставши у цик зоре пре свих, трчала сам неутабаним стазама завејаног Вирка сама самцијата, упијајући лепоту, у исто време замишљајући како се Лаза Костић осећао и о чему је мислио док је трчао црногорским забитима.

Била сам испуњена и срећна. Више нисам потајно завидела мојој породици на испуњеном дану и усхићеним утисцима са узбудљивих скијашких спустова. Као и увек при трчању, почеле су ми се јављати разне креативне идеје. Зашто не обележимо јубилеј Лазе Костића књижицом којом би се фокусирали на песников став према телесним активностима и несумњивом значају који је давао током целог свог живота разноврсним вежбама како би ускладио дух и тело?

Следећег јутра отишла сам корак даље. У потрази за теговима са којима бих вежбала горњи део тела и увек проблематични врат, пронашла сам у газдиној кући две истина неједнаке, кофе које сам натрпала угљем, док ми је лопата за снег заменила потребну шипку.

Од тог дана је постављен мој дневни рекреациони ритам. Устајање пре свих и трчање увек различитим стазама око 60 минута попут Лазиних чувених „осмица“. Око подне, када би се кућа испразнила и сви отишли на скијање, урадила бих на клупи иза куће трбушњаке

Марина Милић-Апостоловић и Петар Челик поред бисте Лазе Костића у Ковиљу

и вежбе са теговима, т.ј. кантама напуњеним угљем. Усмеравајући фокус на историјски пример који ми је давао Лаза Костић, радовала сам се победи своје стидљивости и страха због искакања од средине и њеног устаљеног прихваћеног кода понашања.

Та стидљивост ме је у младости спутавала да и поред силних жеља протрчим Кејом. Никада никоме речене, остале су те жудње дубоко сакривене у тајним бесаним ноћима проведеним на тераси родитељског дома. Тек у Лондону, у којем је џогинг 80-тих година био сасвим нормална појава по улицама енглеске престонице, ослободио се мој порив док ме је давнашња жеља за физичком активношћу нагнала да упишем аеробик и јогу. Ипак, та спорадичност и нередовност у вежбању које никада није било део мог одрастања, остала је као печат и резултат непостављених навика у детињству.

Од тренутка када се мој супруг након вишегодишње летаргије, иако менаџер и породични човек, почео озбиљније бавити својим изабраним спортом – високогорством припремајући се за експедиције озбиљношћуи преданошћу врхунског спортисте, клима у нашој породици (која се неминовно мења и у области исхране и очекиваног укуса приправљених јела) постаје погодна и за мој лични преокрет по питању места физичких активности у циљу побољшања здравља и изгледа.

Ништа лепше у једном браку него када две особе имају исто схватање квалитетно проведеног времена. Можда је посетиоцима кафића у којима се мешала трештава диско музика са сплетом фолклорних песама за дочек Српске Нове Године био чудан призор поглед на нас двоје, који смо у мрклом мраку протрчавали по клизавом снегу око Аде Циганлије. Сами смо себи изгледали као Дел и Родни преобучени у Бетмена и Робина, како упадају у погрешним костимима на погрешан „парти“. Дејан је истина направио два круга, док сам ја „извукла“ један. Но, у свој тој необичности били смо срећни што смо Српску Нову Годину дочекали „по нашој мери“ која нам је у целости пријала и освежавала нас.

Од октобра 2008. уз охрабрење супруга и стручне савете тренера Петра Челика, у рекордном року скидам 7 кг т.ј. 6 цм са кукова. Нестају болови у врату и кичми, док посете физиотерапеуту постају апсолутно непотребне.

Планским вежбањем – комбинацијом три тренинга у теретани и три трчања недељно обалом Дунава, моја граница издржљивости креће од 30 минута (од Алмашке цркве до Споменика жртава и назад), 50 минута (од Алмашке цркве до веслачког клуба "Данубиус" и назад) до 55 минута (од Алмашке цркве, преко моста и степеницама до Сата на Петроварадинској тврђави и назад).

У свом заносу и одушевљењу са релативно лако постигнутим успехом, сањам како ћу до лета 2009. досећи своју идеалну тежину и чврстину. Заборављајући при том упозорења свог тренера како је „тело најкомликованији материјал, те да су путеви до успеха пуни лавиринатa и заводљивих препрека који нам скрећу пажњу од циља."

Да бих могла даље да напредујем, било је потребно додатно шокирати организам јачим тренингом, фокусирати се више на себе т.ј. ригорозно се придржавати времена тренинга, упражњавати их у свом најодморнијем стању и што је најважније – а мени пало најтеже, одрећи се свих слатких финих ђаконија чија драж је још увек била исувише велики мамац за мене.

У најнапорнијем породичном и професионалном периоду у којем сам се након 8 месеци „Челик режима" нашла, нисам више била у стању да испоштујем ни стриктност одрицања у храни, ни редовне тренинге. Обавезе су толико преплавиле свакодневницу да сам недељама једва спајала по 5 сати сна како бих успела да до краја истерам бројне пројекте који су испреплетано кулминирали баш у истом тренутку.

Повраћај половине изгубљене тежине био је неминован.

Па опет, чак и у та два месеца „пада", приметила сам осетно побољшање у концентрацији мисли и целокупној својој издржљивости.

Иако сам годинама померала границу својих могућности, овог тренутка сам осетила и духовну и физичку спремност за компликован и напоран подухват у трајању од 15 дана. У питању је био подједнако велики уметнички, педагошки, организаторски и родитељски изазов. Активности које су захтевале егзекуцију и координацију паралелних пројеката

Марина Милић-Апостоловић - Дурмиторски тренинг

нису тада никако могле бити делегиране. А у исто време је за њихово извршење била потребна врхунска концентрација и енергија:

Координација паралелних пројеката – Табела за 15 дана

1. Припрема датума, простора и учесника на Отвореном дану у Свечаној сали Академије уметности на Тврђави 29. јуна, свечаном концерту у Синагоги 6. јула и Завршној вечери 10-дневног Тесларт курса на Факултету техничких наука 10. јула;
2. Припрема свих пропагандних материјала од плаката, програма до билтена за три паралелна пројекта, активно учествовање и координирање са дизајнером и штампаријом за све поменуте догађаје;
3. Лепљење плаката по граду (лично као и делегирано уз обавезну проверу времена и места на које су учесници курса и асистенти поставили обавештење);
4. Гостовање на радио и телевизијским емисијама уочи догађаја
5. Свакодневна обука 5 студената – асистената различитих искустава и праксе кроз рад на Тесларт летњем курсу;
6. Свакодневно вођење курса (у просеку 6 сати активног рада дневно) од 20 деце различитих профила и интересовања;
7. Коодинација са 14 Тесларт партнера који на различите начине сарађују са курсом;
8. Вежбање монументалног Баховог дела „Чакона“ за наступ у Синагоги 6. јула;
9. Интензивне редовне пробе са рецитатором и заједничке консултације са стручњацима уочи премијерног извођења адаптиране „Чаконе“ уз Santa Maria della Salute;
10. Озвучење и логистика концерта у Синагоги;
11. Писање текста за конферансу концерта у Синагоги;
12. Учење текста и целокупно вођење вечери у Синагоги;
13. Пробе са студентима и консултације уочи њиховог наступа у Синагоги.
14. Пијанистички наступ са Чаконом у Синагоги.
15. Куповина 10 поклон-цветних аранжмана и давање инструкција за њихово паковање и предају учесницима на бини;
16. Давање инструкција – распоређивање улога полазницима курса на концерту (од „обезбеђења“, до дељења програма и предавања цвећа)

17. Групна посета Манастиру у Ковиљу са присуствовањем Литургији – од 7 до 12 сати;
18. Фрушка Гора – иако не лични одлазак са групом, излет је контролисан и усмераван смс порукама намењеним асистентима и старијим полазницима курса у циљу што бољег тимског духа захтевног подухвата – 17 км пешачења до Бранковог гроба и манастира Гргетег.
19. Финансијски извештај надлежнима, исплате и уплате у вези поменутих пројеката;
20. Припрема за 5 тематских предавања са гостима – предавачима;
21. Неопходни кућни послови (кување, прање, пеглање) нису наравно били заобиђени
22. Дизајнирање и обезбеђивање уникатних награда најбољим курсистима;
23. Распоред Завршне вечери курса, уписивање диплома, захвалница и индивидуалних освојених награда;
24. Прављење 4 врсте упитника за полазнике, асистенте и публику курса ради његове евалуације;
25. Непрестани мониторинг сваког детета – полазника и асистента курса;
26. Организовање и координација коктела на Завршној вечери на Факултету техничке уметности;
27. Писање извештаја и обавештавање медија, пословних партнера и заинтересованих страна о завршеним пројектима;

Давање масивне ЕНЕРГИЈЕ уз непрекидну КОНЦЕНТРИСАНУ ПРИСУТНОСТ током 15 дана (без обзира на време потребно да би се само физички обавили горе наведени задаци) не би никако било могуће да она кроз вишемесечне систематске тренинге није била акумулирана и припремана за предстојећи продужени напор. Штавише уметничко, педагошко, организаторско и материнско деловање захтева како различите врсте енергија тако и различито дозирање емотивног и менталног набоја у циљу снажног позитивног деловања на различитим нивоима.

Та психофизичка спремност добијена током осмомесечних преданих тренинга и подизање способности одразили су се не само кроз успешно обављене послове (наведене у 27 тачака) него и у брзом опоравку након закључења пројеката.

Шест дана након овог напора, на тесту урађеном уочи пењања на врх Балкана (Масив Рила, врх Мусала 2925 м) и Олимп (Скала 1866м, Сколио 1912), лекар Vita Maxima даје следећу оцену мог здравља: „ На основу постигнутих резултата при 94% од максимално предвиђеног оптерећења, постигнуте вредности потрошње кисеоника (ВО2) показују да је аеробна способност организма висока (према препорукама Светске здравствене организације), што је у складу са редовном физичким активношћу којом се бавите. Један од показатеља здравственог стања и утренираног срца је брзина опоравка броја откуцаја срца у прва три минута након теста. Код Вас је тај

Марина Милић-Апостоловић - Дурмиторски тренинг

пад броја откуцаја износио 19 у 1. мин, 16 у 2. мин и 18 у 3. мин опоравка, што су вредности које очекујемо код здраве и утрениране особе (односи се на рекреативце). Очекивани пад броја откуцаја у минути је 12 и више. На постигнутом оптерећењу вредност крвног притиска је остала у референтним границама што је још један од показатеља здравог организма, утрениранности и самим тим добре толеранције напора". 17. јул 2009.

По силаску са Олимпа, одмарајући се уз породицу на мору, поново слична ситуација попут оне са зимског одмора у Вирку. Лепо је пливати, али је досадно по цео дан претурати се по води или пржити се на плажи.

Радују ме моји мали изуми – мотка коју чини држач сунцобрана, хоклица уместо лопте за вежбање, квака од врата као замена за шипку, сунђер за плажу у улози струњаче у импровизованој вежбаоници направљеној у летњем апартману Паралије. За дубоке чучњеве потребно је само пар метара слободног простора и добра воља! Опет сазнање да за пут ка успеху нису пресудне најсавременије машине којима се диче елитни клубови у моди, него срце и спремност за радом.

Поштено одморена од притиска протеклих месеци, до свести ми допире ОДЛУКА

омогућена духовном спремношћу – да је напокон време шокирати организам стриктнијим режимом јачих тренинга (вежбама од 4 серије по 20 понављања, уместо 3 серије по 15 понављања) и оштријом дисциплином у исхрани (корак на који у периоду најжешћег напора никако нисам била спремна да предузмем), како бих била ближа и идеалној тежини и идеалном учинку у својим пројектима.

Ментални блок је одредио црту преко које раније једноставно нисам била у стању да пређем. Било је потребно „свемогуће време", да би емоционална промена и духовна спремност сазреле и дале простора за померање границе тела и духа.

Закључак:

1. Најтеже је почети са променом – донети ОДЛУКУ. На то нас може спречавати летаргија или стид, т.ј сумња да смо у стању да победимо своје укорењене лоше навике.
2. Околина је невероватно важна – људи који нас окружују делују својим примером на нас, били ми свесни тога или не. Бити у близини оних који су спремни да се боре сами са собом, да померају сопствене границе, да јачају свој карактер, велико је благо.
3. Ментална дисциплина – у обављању активности неопходних за остварење задатог нам циља – се гради. Она варира и зависи директно од многих фактора, од наших личних осећања до животних околности у којима смо се нашли. Често је најтежи део тренинга баш онај тренутак када се накањујемо. Треба бити искрен према себи: да ли нас неопеглани веш или прљави судови заиста спречавају да одрадимо тренинг, или је то често ИПАК добар изговор пред нама самима (и другима) у тренуцима када немамо енергије за додатни напор. Јер ако ћемо искрено, наше тело и мозак се увек буне и беже од додатног напора, чак и ако знају да само себе оптерећујући постајемо снажнији.
4. Старих се лоших навика хиљаду пута теже ослободити, него их већ у корену сасећи и не дати им да се развију. Али, није немогуће решити их се – уз много позитивног размишљања, стрпљења, истрајности и вере у успех!
5. Лични пример је увек најгрлатији. Тим је пре наша обавеза према младим нараштајима да својим примером (не само причом) позитивно делујемо на њих.
6. Коју врсту среће тражимо? Некада нас чини много срећнијим ако смо у стању да станемо у хаљину од пре 15 година, него купити нову пар бројева већу, па макар и у најексклузивнијем бутику.

И на крају, супротно од оперске певачице ЕМИЛИЈЕ из комедије „Окупација“ Лазе Костића, кроз коју писац излаже став да је за жену – уметницу напросто немогуће „да се подели на два дела, један приватан а један јаван, да истовремено посвети своје мисли свима, а своје осећања једној јединој особи“, сматрам да је наш титан само донекле у праву. Само у случајевима ако жена – уметница посматра своју уметност издвојено од живота, те њу посматра најузвишенијим својим достигнућем, она се ломи и бежи од „дељења својих мисли и емоција“ са било ким који би је одузимао од публике и од њене уметности, попут Емилије у „Окупацији“.

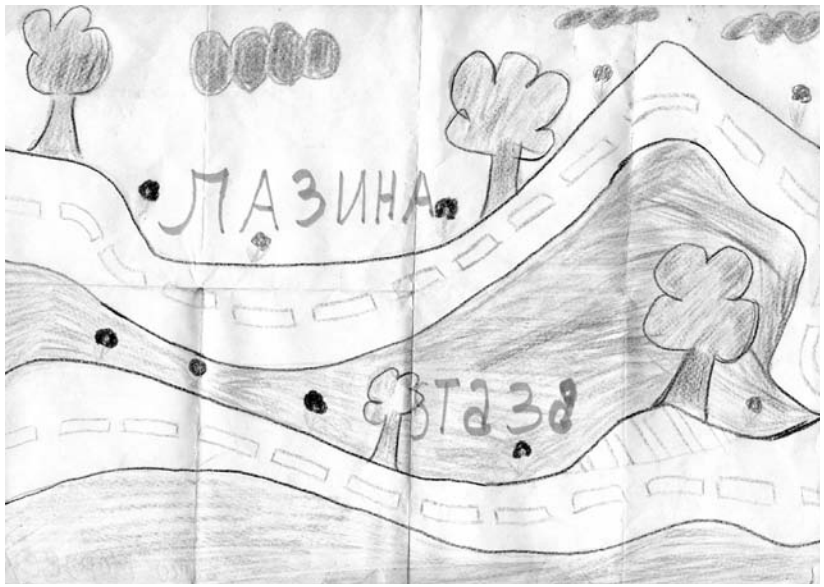
Но, ако се у срцу носи истина да нису велика дела угодна Богу, већ велика љубав са којом се она раде, онда се сви сегменти нашег живота (материнство, супружништво, педагогија, уметнички наступи, организаторска достигнућа, ојачавање тела и духа кроз физичку активност...) могу доживети као значајне теме у једном свеобухватном, ужасно моћном уметничком делу – нашем животу!

Наш живот може имати и снагу и форму и моћ гигантске фуге са више тема чије доминације и повлачења варирају и осцилирају у одређеним тренуцима њеног тока.

Дозволити било којој теми да закржља ускраћујући јој напајање крвљу и животном енергијом, осуђује такво дело на неизбалансираност, недореченост.

У том случају, ако уметник посматра не своју уметност издвојено од живота него свој ЖИВОТ КАО НАЈВИШУ УМЕТНОСТ, на неки чудан, невероватан начин, мисли и осећања се не деле на оне којима се они дају и оне којима су ускраћени, него се оплођују, множе, оснажују и обогаћују.

Марина Милић-Апостоловић



Самко Моравек, ШОСО #Милан Петровић" Нови Сад

ПУТ ДО УСПЕХА

Обликовање тела “по систему Челик”

“Највећи број људи не знају шта хоће, а велики број људи не знају колико могу. Најређи је случај човека, који зна и шта хоће и колико може.”

Јован Дучић

ВЕЗА НАШЕГ ЗДРАВЉА И ОКРУЖЕЊА

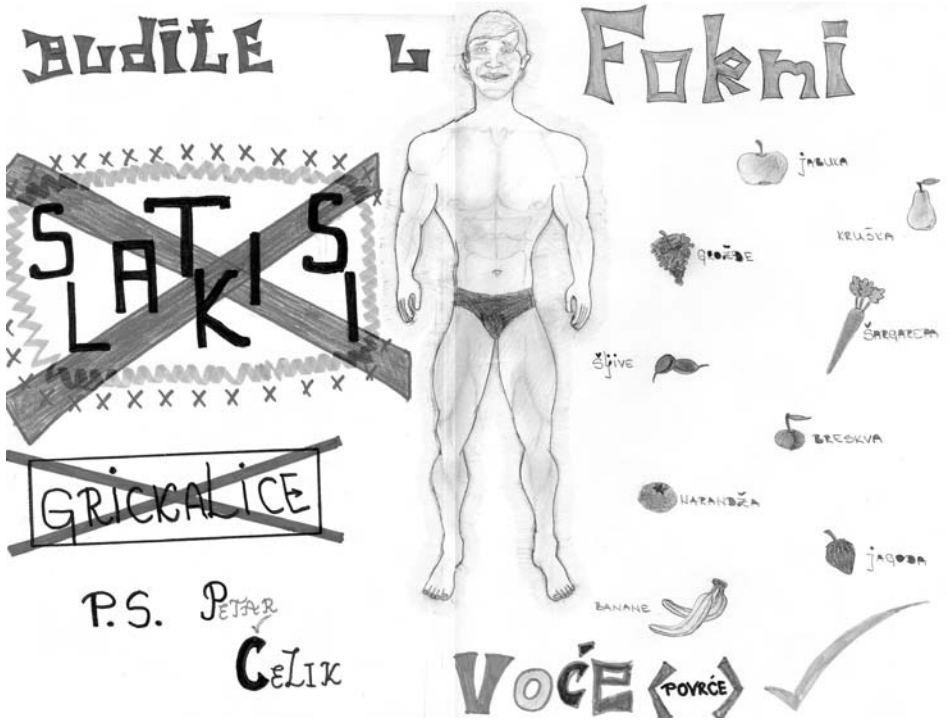
Човек данашњице поступа највећим делом без осећања. Након што је освојио три земаљска царства, користи их и злоупотребљава. Прво је ради придобијања нових количина хране кренуо да у царству животиња чини све што пожели, укључујући и вршење научних експеримената. Човек је, дакле, поверовао да је он легитимисан да определи своју сврху постојања, те да као такав има право да сам одређује докле сежу његове компетенције на Земљи.

Човек се користи и царством биљака у сврху придобијања хране, верујући у своје "природно право" да сам одређује шта ће и у којој мери бити култивисано, а шта не. Овакво понашање је произвело ланчану реакцију, тј. неопходност да се земљиште мора вештачки ђубрити. Десило се да се човек удаљио од начина, који је сам по себи одређивао приспеће жетве, по природним законима или ако хоћете по Божијим законима. Не обазирући се на последице, човек је себи дао за право да и природне састојке минералног царства стави у службу производње хране, чиме је себи потчинио и минерално царство, настављајући да манипулише њиме, за шта је оправдање нашао у наводној потреби "да на тај начин служи цивилизацији... "

Резултат овако непромишљеног понашања је загађење ваздуха, земљишта и воде. Ретки свесни појединци, који протестују ради злоупотребе природе бивају игнорисани, јер већина људи верује да човек има право да располаже свим оним што је заузео. Тако је било и са "открићима" континената, али и са открићем нуклеарне енергије, итд. Човек се, међутим, ни ту не зауставља, мада су сви његови захвати одавно изазвали ланчану реакцију. Последица тога је чињеница да човек губи контролу над свим оним што је покренуо. И, на несрећу, то изазива многа непријатна изненађења.

Злоупотребом три напред наведена царства, нарушени су равнотежа и хармонија живота на Земљи. Управо ради те околности ће човек морати сносити последице свог непромишљеног понашања. Дословце ће бити примењено правило: **како си посејао, тако ћеш и пожњети**(!), јер је прекасно да се зауставе догађаји, које је човек покренуо. А, све је кренуло ради несаосећања човека са природом и ради злоупотреба природе. Уместо да је поштовао, светове: биљака, животиња, воде и минерала (стене, камење...), он се усудио да дира у те структуре.

Савремени човек је у стању да бар у грубим цртама сагледа историју Земље. Зато му не представља проблем да разуме пут сопственог развоја, рецимо, развој његове културе током векова. Човеку не би требало да буде тешко да разуме околности сопственог заостајања у спиритуалном и степен напредовања у материјалном, односно, технолошком смислу. Свеснији међу нама могу уочити да Земља и живот на њој представљају структурални модел у једној бесконачно великој циркулацији догађања. Даље, може се схватити да на више нивоа, како изнад, тако и ниже у односу на ниво човека, постоји живот, те да је човек само мали детаљ у оквиру многоструких животних структура целокупног универзума. Стога је за нас битно да схватимо да наше понашање не сме одступати од природних законитости.



Даница Ђисалов, Ш "Лаза Костић", Ковиљ

Енергија кружи. Ми је апсорбујемо и трошимо, чиме смо и ми део велике размене материја. Значи да, ако у нашем организму постоји потрошња енергије, онда то сагоревање мора да се одвија уз присуство (потрошњу) кисеоника. Већу потрошњу кисеоника у организму прати повишена температура, јер је она продукт увећаног сагоревања. У том моменту се у организму убрзава циркулација течности. Срце брже ради, знојимо се. Тело избацује штетне састојке, а транспортује хранљиве састојке до крајњег одредишта. То је живот. Он има своју динамику. Што је та динамика јача, влада већа живост, јер је присуство енергије веће. Другим речима, ако смо физички активни, тело нам је у већој мери набијено енергијом. Имамо јаче мишиће, веће депое енергије (гликогена) у јетри и мишићима. На другој страни, онај ко је физички пасиван, поседује мање енергије. Мишићи су му слаби. У неактивном телу је све успорено: и примање и потрошња енергије, опоравак од напора, али и опоравак од стреса, болести... Не каже се случајно: **покрет живот значи!** Да бисмо те процесе разумели, морамо сагледати чињеницу о непрекидној размени: материја и енергије. Тако је и у микро и у макро космосу. Човек је део тих процеса. Мали... сићушни део. Стога је битно да разумемо да наше тело непрекидно размењује материје и енергију, али да то ради сав живи свет, те да то ради и Земља, као и цео космос! Сада, ако неко те процесе ремети, као што то ради човек, он уништава своје животно окружење и то се онда враћа као бумеранг, јер то што је човек пореметио у општој хармонији, то се враћа као ремећење телесне хармоније, пре свега у човековом окружењу, а након тога и у организму човека.

Морамо бити свесни да је неопходно да живимо здраво, али да ћемо моћи остати здрави, само ако нам је такво окружење. Чувајући окружење, помажемо себи да и сами останемо сачувани од штетних утицаја. Немогуће је сачувати своје здравље, а чинити штету свом

животном простору. Немогуће је стећи снажне мишиће, утренирано и избалансирано тело, ако нисмо здрави! А, здрави можемо бити само ако живимо здраво у здравом окружењу. Све то је узајамно тесно повезано и правили се ми да то не разумемо или да то све нисмо знали или да нас не интересује, то нас неће оправдати. Последице ћемо још како сносити, ако се према природи односимо као према нечему "што смо освојили, те да са тиме можемо радити шта нам је воља". Човек није створио природу (животни амбијент), већ је он сам производ природе и ради тога мора да се зна ко је старији! Али није довољно само да се ми трудимо да живимо здраво и да чувамо свој животни простор. Морамо и другима на то указивати. Покушајмо сви заједно да чувамо царство биљака, животиња и минерално царство. Ако то успемо, сачуваћемо здравим: воду, ваздух и тло које нас носи. Али... почнимо од тога да здраво живимо... Здраво се хранимо, вежбамо и трудимо се да очувамо свој ум здравим. То ће за почетак бити сасвим довољно... јер, све почиње из главе!

КРАТКА ИСТОРИЈА ЛЕПОГА

Задатак уметности је изналажење и опонашање нечега што представља форму уникатности, атипичну сензацију или пресек неког стања. Способност да се то уобличи у одређену форму (уметнички облик), увек гради неку спону у односу на природну хармонију, чиме се изграђује релација у односу на суштински лепо.

Развој уметности, одређивао је историју лепога. У оквиру тога, људско тело је било честа тема. Стога се може запазити да је уметност у разним епохама имала различит однос према људском телу или телесности уопште.

Тело је било центар свеколиког истраживања и трагања. Стога стоји чињеница да је оно, на неки начин, било саставни део историје лепога у уметности, на шта је субјективно утицао став уметника како према теми, тако и према објекту инспирације. Однос уметника ка људском телу као објекту, имао је врхунску верификацију у античкој Грчкој. Тај се однос наспрам телесности надограђивао и касније у свим епохама што је, генерално гледано, помогло формирању става о лепоме.

Како људско тело у многоме садржи односе златног пресека (идеалне пропорције), тако типичног за све што је у природи лепо, онда је уметничком обрадом онога што је лепо, реализован пут на којем се духовна делатност материјализује, прерастањем у уметничку форму. Стога би се могло рећи да је уметност, спона, која повезује две или више материјалних целовитости.

Генерално, почев од ренесансе, уметност је садржала и сумњиве вредности. На жалост или на срећу, овај пут је нашао велико укорењење у западној култури, која је доминантна, те је као таква, до данас могла пласирати своје вредности. По оној логици, по којој се материјално највише цени, тело је као смртно проглашено пролазним. То је значило да у њега не треба улагати, "јер оно има улогу само да служи". У тако површном односу према телу, запостављен је **облик** или оно што се некада називало **Аполонова визија!** Величина укупног бављења

култом телесности се огледа у могућности приближавања идеалу, који је увек везан за неку узвишену личност, узвишене сфере или за неки модел. Аполонов култ је заснован на идеји лепога. Стога се не каже случајно: ЛЕП КАО АПОЛОН! Уколико имамо визију онога што желимо постићи, ако имамо осећај и изграђен однос ка лепоме, онда лепоту нећемо препознавати само у уметничким делима, већ ће нам она послужити као нека оријентација, која ће нас водити ка формирању укуса, ка жељи да се искажемо у презентацији лепога, па макар и на начин да то буде путем креације сопственог тела. Покушамо ли да следимо тај став и примере из праксе, приближавамо се неком идеалном узвишеном бићу, без обзира како ћемо га назвати. То је идеал, то је модел или циљ. Кад говорим о томе, морам нагласити, да сам присталица грчког културног модела. Он ми је пријемчив, јер даје могућност да се човек сазревањем приближи свом пра – узору. Мислим да је у питању један аспект духовности који се телесним служи само да би се могао манифестовати.

Ограничавајући изучавање непознатога у сфери материјалног, хришћанство је допринело формирању дволичног става наспрам телесности. Резултат тога је био да је црква започела отворено ниподаштавање човековог тела. Тиме је црква себи приграбила контролу над овоземаљским уживањима, посебно над телесним уживањима. Телесно уживање је проглашено грешним, а телесне чари су склањане од очију верника. Фетишизовање хришћанске псеудо науке, отворило је пут као свеопштој цензури, што се одразило и на тело, као објект, али и на тело као уметничку тему. Следиле су безбројне забране, након чега је људско тело могло бити приказивано само – обучено. Присилно покривање тела имало је за циљ омаловажавање телесности на једној страни и увеличавање моћи цркве на другој страни. Ово се неминовно одразило и на ликовну уметност, па тако и на став о лепоме, посебно када се радило о људском телу.

Стрипом и филмом у XX веку начињен је један од најпогубнијих утицаја на човекову духовност. Деловањем ова два медија, променио се и генерални став према уметности. Све вредности које су везане за материјализам, комформизам и потрошачко друштво су доведене на ниво да практично у свету данас имамо злоупотребљавање људских бића тј. његове телесности, везано рецимо, за: искоришћење жена, при чему се настоји променити њена основна функција у друштву. Истовремено, масовни медији од жена праве поп иконе, сексуалне објекте и слично, након чега се таквим стањем утиче и на психу мушкарца. Мушко женски односи се спуштају на ниво комерцијале, а психологија тих односа се срозава на обрушавање основне функције (смањења наталитета). То су изузетно негативне појаве, а карактеристично је да се оне шире користећи се људским, у овом случају – женским телом, као медијем. Људи би морали бити свесни сталних покушаја манипулације. Ако нису у стању да се против тога боре, потребно је бар да буду свесни постојања циљане манипулације. За нас је у овом моменту битно то **да је у средишту таквих настојања људско тело**, које има улогу медија. Иконографија стрипа и савременог акционог филма, асоцира на агресију, при чему се мушкарац приказује као Конан, варварин, терминатор, бранитељ, ослободилац, што на једној страни исказује супериорност човека западне цивилизације, било у издању типа Џемс Бонд, Хари Потера или тако што се глорификују ликови попут Арнолда Шварценегера или Силвестера Сталонеа.

МЕСТО АКТИВНОСТИ И НАЧИН ПРЕЗЕНТАЦИЈЕ

Хтели ми или – не, **али је неминовно да следимо неки пут!** Најчешће нисмо свесни да смо за нешто предодређени. То се у животу искаже много касније. Например, ја сам осећао неки афинитет према изградњи тела и према развоју мишића. Тај мој афинитет ничим није био дефинисан, али је у почетку био везан за мој телесни недостатак, у смислу тога што сам био јако мршав. Можда сам био мање жгољав, него што ми се то тада чинило. Углавном, таква размишљања су ме покренула и пожелео сам да од "суварка" постанем нормално грађен момак. Судбина је хтела да сам као дете оперисао брух на обе стране. У основној школи сам ради тога био ослобођен физичког васпитања. У шестом, седмом и осмом разреду сам се ради тога осећао хендикепираним. Онда, пошто ми је један мој нетактични наставник физичког, рекао да се морам определити ка неким духовним активностима ради тога **што, очигледно, од мене у телесном смислу никада ништа неће бити**, одлучио сам се као неупућен ДА СТВАРИ УЗМЕМ У СВОЈЕ РУКЕ! Наглашавам, био сам у пубертету. Имао сам оца који је за мене био спортски модел и који ми је био узор. Према томе, одлучио сам се да радим нешто на своју руку, што није значило да то нећу радити темељито. И то је доказ да се и у кућној варијанти може нешто направити.

У то време нисам био способан за дизање тегова. Зато сам прво почео да се бавим прескакањем конопца, пливањем и трчањем, са циљем да достигнем своје вршњаке. Касније сам се придружио једном колеги, који је имао тегове, које је сам направио. Извесно време смо вежбали заједно. Хоћу да кажем да овакав след ствари неминовно упућује на повезаност психе и тела. Стога се не бих сложио да у пракси постоји, када је у питању људско тело, подељеност на духовно и материјално, односно – телесно и духовно. Мислим да је тело, у ствари, манифестација духа. Значи, онако како мислимо тако и изгледамо или настојимо да на то утичемо. То се касније исказало и у мом раду. Али то важи и у индиректном значењу: рецимо, ко је склон томе да је меланхоличан, опуштен или лењ, такво му је и држање. Тако и изгледа. Могу слободно рећи да статус мисли одређује статус нашег тела, односно држање наше кичме. У директном и метафоричком значењу. Извесно време сам се бавио пекарством. Три године сам држао пекару и престао сам у том периоду да вежбам. Чак сам се и погрешно хранио: углавном пекарским производима. Кад сам схватио да ја у суштини, изнутра, нисам пекар, рекао сам себи самоме: ''Дођавола и пекарство и кифле и буреци, ја треба да будем оно што јесам.'' И онда сам поново узео да радим то што радим. Значи, то је опет стање духа, нешто што долази изнутра. Можда постоји нешто што је судбина, јер сви ми имамо неке координате, које су унапред одређене. Затим имамо оно што је наше исијавање, које ми приказујемо својим понашањем. То понашање може бити овакво или онакво, али у сваком случају, мислим да је реч о једној култури која је наравно везана за телесну културу. И свако исијавање те врсте представља оно што ми, у ствари, јесмо. Према томе, бити дебео, бити запуштеног изгледа и тако се појављивати у јавности, то се третира као некултурно, као непристојно. Уколико поклањамо више пажње свом спољном изгледу, ми тиме манифестујемо како размишљамо.

Веома је битан начин на који се презентује људско тело, а битан је и контекст. Да ли је неговање властите спољашњости једна од најчешћих

тачки сукобљавања са самим собом? Да ли ради тога људи одлазе у за то специјализоване институције? Није спорно да жене иду код фризера, козметичара или у фитнес клуб због неговања властитог изгледа (ако занемаримо мотив за дружењем, за приказивањем друштвено – социјалног статуса или да би се бавиле "ћаскањем"). Колико пажње неко поклања неговању свог изгледа и здравственог статуса понајвише говори о одређеној личности. Наравно да то не може бити једини репрезентативан показатељ везано за дилему, колико је неко културан. У сваком случају, описане околности ће најпоузданије показати колико је неко окренут себи, колико је самосвестан, савестан, дисциплинован, одговоран и доследан. Свестан сам да има различитих мотива, који људе терају да се баве обликовањем тела, што је у ствари, специфичан вид неговања властите телесности. Лично, људе едукујем да изглед првенствено, односно сам по себи, није довољан, нити може и сме бити једини начин, којим себе презентујемо. То пре свега зато, јер је неопходно да поседујемо и друге квалитете, а не само телесну лепоту или негованост.

Ако говоримо о приказивању телесне лепоте, као такве, а телу дамо значај, који има уметничко дело, под условом да је тело обликовањем заиста попримило неке атрибуте високог нивоа извајаности, логично би било приказати га на правом месту и под правим светлом, при чему ово "под правим светлом" треба разумети – буквално. У свакој уметничкој галерији, свуда где се приказују скулптуре, осветљеност је проблем број један. Исто је и када се жели приказати људско тело. Није довољно да је оно само здраво, лепо утегнуто и перфектно обликовано. Битан је начин презентације, који исказује и контекст и квалитет. Дакле, начин на који тело приказујемо, може изгледати дегутантно, наметљиво, непристојно... али и симпатично, захтевно, уметнички провокативно, ненаметљиво и импресивно. Жене, на пример, више воде рачуна о свом изгледу, али посебно воде бригу о томе како ће се приказати, при томе мислећи на сваки детаљ своје спољашњости. Форма презентације, која је типична за боди билдинг или фитнес такмичења у многоме ограничава, јер не допушта да се разигра машта, као када се ради о уметничкој слободи, коју уживају ликовњаци, у ком примеру слобода израза доживљава своју пуну реализацију. У спортском боди билдингу или фитнесу не допушта се да се воља препусти машти. У WFF-u (World fitness federation) постоји, додуше, такмичарска категорија (PERFORMANCE), где је дозвољена веома велика слобода израза у оквиру личне презентације.

Билдери – такмичари са великом пажњом одабирају купаће гаћице у којима наступају, брину се о депилацији, боји коже тела на дан наступа, о начину позирања, брину чак и о светлу на бини. Они схватају колико је приказивање тела, у ствари, естетска представа. Свака грешка се плаћа – пласманом, односно, неуспехом. Узалудне су све године вежбања, одрицања од укусне хране, од излазака, скитњи, гледања омиљених ТВ емисија и слично, ако се омане у тренутку, док је такмичар на бини. Да би неко могао ревалоризовати своје дугогодишње напоре и стећи јавно признање за успешну презентацију своје извајане фигуре, потребно је прокламовање, уручење освојене шампионске титуле. Све се мора прилагодити опште важећим критеријумима, односно пропозицијама, које одређује организатор такмичења. Реч је о приказивању тела, које се обавља на бини. Презентација пресека стања се може обавити, евентуално, и у фото – кино студију, ради даљег репродуковања или контроле напредовања.

Фотографи данас постижу измаглицу која њихове моделе чини нестварним дајући им митску ауру. Сами мишићи, који се приказују на фотографијама су толико нестварно пренаглашени, да се стиче утисак као да цела та прича са мишићима »долази са друге планете!« Очигледно је да се изгубио осећај са реалношћу...

Сетимо се физичке лепоте краљице Нефретете. У њено време владао је култ лепог – нагог тела. Ако си никакав, покриј се крпама и ћути. Пусти лепе да се скидају и сликају. Остали се могу исказати у нечем другом.

Тело врхунских боди билдера тешко да се може видети у ноћним клубовима, баровима, журка – локалима или у циркусима. Додуше ретко, али се може видети на – плажи. У теретанама је то могуће – готово, свакодневно, јер је то место окупљања актера и оних који воле мишиће и лепа тела. Свеједно, ту су у мањини они са супер телима, али зато ту има поприлично оних, који би желели да постану лепо грађени. То је ковачница мишића и сцена одговарајућег миљеа. Ту се свако бори са собом, за који нови центиметар мишића или за који центиметар сала мање. Вежба се углавном са тежинским оптерећењем. Јачају се и кости, тетиве, зглобови, не само мишићи. Наравно да се тело супроставља тим тортурама, које у принципу представљају: подизање, вучење или гурање терета. Тело, свеједно, реагује на то, бранећи се. Организам може да издржи све и свашта. Треба му само дати довољно времена да се прилагоди. У питању је низ процеса, који се једним делом могу пратити као физиолошка реакција... Леп облик тела је само последица бројних промена у унутрашњим системима, које чине телесну целину.

ПУТ ДО КУЛТИВИСАНОГ ИЗГЛЕДА ТЕЛА

Појавом боди билдинга, почетком XX века, постало је јасно да мускулатура не производи утисак само својим димензијама – већ и изгледом, при чему су од значаја постале и друге особине мишића, као на пример: дефиниција, симетрија, хармонија, пропорција, рељеф мускулатуре. Принцип обликовања тела подразумева не само више мишића на телу, већ и – мање сала, али превасходно мењање облика тела! Што се тиче саме елементарне мишићне снаге, она је присутна код вежбача самим увећањем мишићне масе, јер је величина мишићног пресека пропорционално једнака мишићној снази. Дакле, **не постоје велики, а слаби мишићи.** Ако разлике постоје, оне могу бити незнатне. Различитост те врсте је, иначе, много мања међу појединим атлетама, него између атлета и неатлета. У том смислу су од значаја и узраст, генетска предодређеност, број мишићних влакана, тренутна форма, али и психичко стање. Није свеједно да ли је вежбач пун ентузијазма, да ли је добро мотивисан, има ли конкретну циљану фиксацију и да ли је упоран у стицању и исказивању својих спортских квалитета. Наравно да се не сме губити из вида да се сви спортски резултати постижу одговарајућим режимом: углавном спорим или умереним темпом по принципу поступности. Једино тако постигнута форма је релативно лако одржива и не представља

ризик по здравље, јер се телу оваквим приступом даје довољно времена да се прилагоди не само на напорне тренинге, већ и на друкчији начин исхране, како то већ бављење спортом захтева. Тај цео заокружени процес култивисања тела неко назива боди билдингом или фитнесом, али се у извесном броју земљама такав систем вежбања назива још **културизам** (у Русији, Чешкој, Словачкој...)

Радећи дуги низ година као тренер деце, омладине и одраслих, проширивао сам своја искуства и знање. А, пошто сам и сам био успешан такмичар и путовао сам по свету, имао сам прилику да упознам, у време трајања моје спортске каријере, многе познате такмичаре. Тако сам упознао и Арнолда Шварценегера, који је у јавности познат не само као боди билдер, већ и као реномирани филмски глумац и као гувернер државе Калифорнија (САД). Од њега сам сазнао да је он боди билдингом почео да се бави са својих 13 година. Арнолд је висок 186 цм, а то истичем, јер постоји фама да они, који се баве дизањем тегова или тренингом тог типа, остају ниског раста. Наравно, да то није тачно! Имам ученика, високог 187 цм, који је боди билдингом почео да се бави са 15 година, након чега је израстао читавих 23 цм, надвисивши оба своја родитеља!!! Ево и мог личног примера. Мој старији брат је за 7 цм нижи од мене, а никада се није бавио дизањем тегова. Дакле, могу да тврдим: **бављење боди билдингом поспешује раст!** Начин исхране, који захтева боди билдинг, уредније спавање, као и вежбе, све је то што укупно позитивно делује на многе процесе у организму. Реаговање тела на тај изазов није само развој тела у ширину, него и у висину!

Све нас васпитавају по неком шаблону и то се увукло у наш укус, наше размишљање, наше афинитете и у наше ставове. То је отишло толико далеко да је то део наше свакодневице. Ми више о томе не одлучујемо, али зато можемо тиме да се окористимо. Важно је да знамо у чему је ствар и да имамо прилику да се одлучимо наспрам те реалности. Последњих годину – две се опажа да се тренд у свету, везан за телесност полако мења у правцу изједначавања визуелне телесности мушкарца и жене. Чак и ако то временом буде узело маха, још увек ће на цени остали мужеван мушкарац и женствена жена и што те разлике буду јасније, међусобно интересовање једног пола наспрам другог биће увек довољно велико. У томе и јесте чар, привлачност и "тајна", коју треба разоденути. Супротности су се увек привлачиле! Зашто то истичем? Једноставно зато, јер се наш однос према телу не може издвојити из нашег културног кода. Започнемо ли размишљање о култури, личној или уопштено о култури као цивилизацијској тековини и нашем односу ка том феномену, схватићемо да је једнако некултурно бити необразован, као што је некултурно потпуно запоставити властиту телесност. Тело је зато вечна тема, као и дијете, здрава храна, бављење спортом... То је део круга нашег интересовања.

Тело представља кућу наше душе или храм у којем наша душа налази сигурно место и своје овоземаљско уточиште. Основа речи култура лежи у појму "култ" који је настао из потребе да се нешто уздигне до ниво обожавања. Култ тела је током дуге историје прерастао у појам телесне културе. Значи, овде се ради о културном опхођењу наспрам тела, понајвише наспрам властитог тела, али и шире – генерално, наспрам схватања телесности уопште. Ако нам је тело запостављено, морамо се запитати: "колико смо телесно културни?". Бити културан подразумева и култивисан изглед. То није више само потреба да будемо образовани и да се културно понашамо. Наиме,

културно понашање подразумева и културно опхођење и према себи самоме, према сопственој телесности и здрављу, а не задире само у релацију наспрам других људи – појединаца и групација. Физичка конституција тела следи убеђења, као и сва чула која верно осликавају убеђења која управљају телесним активностима. Овде се ради о авантури, у вези са духом, а не у вези са телом. Тело само следи оно што проистиче као производ духовне сфере. Истина је да су нам медији двадесетог века понудили савремени модел доброг изгледа, као савремени идеал лепоте. Истина је и то да, са једне стране, он подразумева мршаве девојчице, док се са друге стране на насловним странама нуде жене са увећаним попрсјима и мушкарци који су три броја већи од уобичајеног (како се то већ у жаргону каже: разбацани момци). Истина је и то, да се то још није променило...

СТРАНПУТИЦЕ СУ МОГУЋЕ...

Бављење тренингом типа снаге, узрокује различите промене на телу. Неке су видљиве оком, али има има и оних, које се дешавају, али се не могу уочити "гледањем споља". Све промене, биле оне видљиве или не, представљају у ствари, процес прилагођавања. Телу треба дати времена да се прилагоди! Свако убрзавање тог или тих процеса иде на штету спортисте. Зато је организовање и планирање тренинга нешто што је веома важан посао. Потребно је дати прилику да се везивна ткива мишића формирају онако како захтева тренинг са тежинским оптерећењем. Сам мишић се брже развија, него што тај развој може да прати везивно ткиво. Уколико неко напорно тренира, а тренинг са тежинским оптерећењем није прилагодио тренутним могућностима, резултат ће се прво појавити као позитиван (напредак). Међутим, ако се снага, па тиме и тежина, коју спортиста вуче, гура или подиже, неконтролисано увећа, **десиће се – повреда**. На другој страни, ако неко вежба интензитетом који није довољан, извесно време ће се на телу дешавати неке позитивне промене, али ће се тај процес убрзо зауставити. Задатак тренера је, поред осталог, да одреди шта је у том смислу оптимално, нарочито када је реч о особама, које су у нивоу дечијег узраста или одмах иза њега. Неко мора сносити одговорност за то што омладина све раније одлази у фитнес клубове и веома често вежба без стручног надзора квалификованог тренера.

Посегне ли почетник "за анаболичком подршком" готово да је немогуће испоштовати принцип поступности. Грешка настаје у ставу из жеље да се сувише брзо напредује. Примена нереалног плана не прати унутрашње промене у самом организму. Превелика жеља, нереални прохтеви, непознавање физиолошких процеса у организму и непознавање сопственог тела у смислу, како ће реаговати, све то резултира доношењем погрешних одлука у областима, за које почетник није ни образован, нити има искуства.

Описаћу вам наличје америчког професионалног боди билдинга. Жеља ми је да разумете ситуацију, везано за психолошки профил људи, који на сваки начин хоће да се истакну, тиме што су власници екстремно развијених мишића. Цена за то је најчешће плаћена

њиховим здрављем. Да не говорим о томе да се за куповину скупих лекова, који омогућују развој предимензионираних мишића троши екстремно велики новац. Прича говори о малим незапаженим људима, који немају прилику да се у нечему истакну, а то жарко желе. По мени је то покушај да се властито здравље продаје за (у већини случајева) мали новац и мрвицу славе. Сасвим је јасно: толику мишићну масу могуће је постићи само уз екстремне ризике по здравље. И није толико битно што то знају само стручњаци, већ је битно што то сада знају већ готово сви! Опасно је што о томе говоре и малолетници, који се налазе у животној фази у којој то може постати модел... Поготово, јер професионални билдери постају познати, њихово име и фотографије се појављују у медијима, што наизглед делује бајно. А, у ствари, они раде оно, што многи други интелигентни и надарени људи не желе да раде...

Да се у описаним случајевима ВИШЕ НЕ РАДИ О КУЛТУРИ ТЕЛА, односно да се то што билдери – монструми раде, не може третирати као неговање и усавршавање тела, јасно је не само ради тога што се за успехе те врсте користи по здравље опасна медикаментизација, већ је у питању и нешто друго. Наиме, свако онај, ко је америчке врхунске билдере (који се као професионалци такмиче на Мр. Олимпији), видео у вансезони, онда му је јасно о каквим се особама ради. И, наравно, закључак је да се њихово бављење боди билдингом никако не може посматрати као њихов позитиван утицај на сопствено тело. Зашто? Једноставно зато, што осим када користе хрпе лекова да би увећали мишићну масу и када користе огромне количине тироидних хормона да би скинули сало пред свој професионални наступ, већина њих има по 20 и више килограма вишка: ВОДЕ (од анаболичких стероида) И САЛА (од преждеравања). Изгледају као прасци! Имају стомаке, непрестано су задихани, само ждеру, зноје се и нису способни ни за какав нормалан посао осим што вежбају, и по цео дан се баве искључиво – собом. Онај ко то реално сагледа, тај више не може бити одушевљен таквим начином живота и неће пожелети да и сам то ради и буде такав. То сазнање мора да остави лош утисак на сваког. Најважније и најтрагичније је сазнање што такав начин живота оставља последице по здравље тих »звезда«. У прилог тога говори и чињеница да су они веома ретко у форми, па се током године тешко може рећи да они имају телесни изглед, који би се могао описати као привлачан. У комплету сагледано, све што ти момци раде је тортура за тело и за дух! Свеобухватно сагледано, то је активност која је супротна култивисању тела! Сазнање о томе да ти »супермени« користе толико лекова опасних по здравље, ради чега већ не могу живети нормално и да се чак у многим ситуацијама не понашају нормално (на пример, њихово асоцијално понашање је веома често повезано са њиховом агресивношћу), шири се из године у годину. Логично је да се сви запитају: колико »хазардера« има који прихватају таква професионална правила игре и такав начин живота, какав воде професионални боди билдери? Наравно да их нема много. Свима онима, који још увек размишљају да ли да се упусте у описано надметање, које се зове врхунски боди билдинг, препоручујем да се одлуче за привлачнију, безбеднију и захвалнију варијанту, а то је бављење ОБЛИКОВАЊЕМ ТЕЛА – НА ЗДРАВ НАЧИН! Уколико се одлучите за бављење обликовањем тела, а не за америчку варијанту боди билдинга, онда нема потребе да се упуштате ни у екстремне ризике. Донесете ли такву одлуку, моћи ћете остати способни да се, осим бављења обликовањем тела, бавите и осталим лепим стварима у животу, да имате професионални успех и изван спорта, да имате породицу и срећан интимни и приватан живот.

Да ли сте имали прилику да се уверите да ауто велике кубикаже има велики пречник издувне цеви (ауспуха)? Знате ли да је код јаких аутомобила цев, која долази из правца резервоара горива до карбуратора и усисне гране, дебља него код малолитражних мотора? Иста ствар је и у људском организму. Развој великих и снажних мишића морају истовремено пратити различити телесни системи и подсистеми. На пример, потребно је да васкуларни систем буде прилагођен степену напрезања, како би крвоток могао пратити напоре и снабдевање мишића хранљивим састојцима, али да истовремено из ткива елиминише нузпродукте сагоревања. Да би неко могао интензивно да тренира и у његовој машини (организму) мора се постепеним прилагођавањем развити систем циркулације, који одговара реалним потребама. Томе се мора прилагодити и хормонални систем, метаболизам... Одигравање тих и таквих промена је могуће само протоком довољне дужине времена. И да навикнете своје тело да се друкчије храни, да прерађује веће количине хране, посебно беланчевинске – и за то је потребно прилично времена. Зато, ако покушате "да брзо развијете мишиће" или да у кратком времену увећате своју тежину за десетак килограма, тиме пркосите свом здрављу! Чувајте се оних, који вам то препоручују или вам тако нешто саветују. Идите јединим исправним путем! Истина је да ћете за нијансу спорије напредовати, али ћете остати здрави и ваша **мишићна маса, коју постигнете на такав начин ће се лакше одржати**! Сваки покушај да се то ради друкчије, "на брзину", засигурно представља обично силовање властитог организма, јер су такве жеље и такви планови у супротности са физиолошким законитостима. Не каже наш народ случајно: БРЗО ЈЕ КУСО! Немојте слушати по ћошковима оне »који то знају«. Знати – умети – моћи, различите су ствари. Одувек сам био против употребе разних допинг средстава, па зато и помињем употребу анаболика. Има много разлога за то. Употреба, а посебно велике количине стероида (хормоналних препарата), психоактивних супстанци, спадају у домен коришћења дрога. Није случајно да се та проблематика тако третира и законски. Имамо пример једног нашег познатог спортисте, чије име не бих помињао, који показује шта се дешава са особама, које користе допинг средства у великим количинама. То оставља последице по телесно здравље, али и у психичкој сфери делује на губитак осећаја реалности. Тако, они који користе енормне количине разних лекова, посебно велике количине тестостерона или његових деривата, па онда ефедрин, спид, хормоне тироидне жлезде, инсулин, хормон раста, да не набрајам више – то су личности које након извесног броја година имају не само конкретне здравствене потешкоће, већ и психичке последице. Такве особе једноставно нису у стању да се саберу, да размишљају нормално, да буду сталожене, да саслушају саговорника, да уваже туђе аргументе... што је типично асоцијално понашање. Код таквих особа се запажа и неспособност да поднесу ситуацију у којој они неће бити у центру пажње или да се у њиховом присуству износи мишљење, које се не слаже са њиховим. Стога сматрам да је изношења примера овог нашег спортисте веома поучно.

Један наш други познати билдер је био "чувен" по томе што је годинама неконтролисано употребљавао поред спортских и остале дроге, је у његовом случају изазвало оно најгоре – смрт!. На неких пар година пре него што ће умрети, тај момак је важио за нашег најмасивнијег билдера. Био је чак шампион у тешкој категорији. Да би постигао толику мишићну масу у веома кратком времену, током више година је користио енормно велике количине анаболика. На једном такмичењу у гардероби је, **за неких сат, сат – и по времена**,

током ишчекивања да изађе на бину, **сам себи је дао десетак инјекција**. Такав начин живота и дрогирање је утицало на то да је почео да се мења. Не само физички. Примећивао сам да губи контролу над својим понашањем. Постао је агресиван, провоцирао је и изазивао туче. Након пар година је његово понашање постало до те мере асоцијално, да је са њим било готово немогуће контактирати. Чак је и мене физички напао. Оно што је интересантно је то да је он одлично изгледао и нико ко га је површно познавао не би у њему видео болесну особу. А, у ствари, он је тада већ био озбиљно болестан. Такво стање је захтевало хитно лечење, уз обавезно укидање свих допинг средстава, која је користио. Претпостављам да је проблем код њега био тај што он није желео да престане да се допингује, јер је знао да би изгубио мишићну масу, коју је придобио захваљујући лековима. Штета што се није подвргао испитивању да би се у надлежној медицинској установи утврдио степен оштећења његове психе и тела. Што је најважније, то је још било у фази у којој му је још било могуће помоћи. За науку би било корисно утврдити које и какве промене настају у организму, ако се годинама конзумирају толике количине лекова. Потреба да му се помогне и медицинска испитивања би, евентуално, разјаснила зашто он није био у стању да одржи своје љубавно – емотивне везе и то: зашто поред његових "зрелих година" он није био у стању да оснује породицу и стекне пород.

Наведени примери веома упечатљиво указују на неопходност да се млади клоне понуда, које добијају на улици, по ћошковима, где им се нуде "сигурна средства" која у кратком времену омогућују максимално напредовање у развоју мишића. Млади људи тешко схватају да све што наизглед делује бајно, може имати и своју друкчију позадину и да може изазвати опасне последице. Нажалост, о томе не желе да разговарају са родитељима... Можда се јави прилика да поразговарају са својим тренером, који би им, нема сумње, могао бити од користи?

По мени је прави пријатељ некоме онај, ко је у стању да га посаветује, саслуша и искрено му одговори на постављена питања, поготово, ако уз све то има и добру намеру да дотичном помогне. То кажем, јер смо ми пре свега људи, па тек онда спортисти. Дакле, не можемо бити телоградитељи више него што смо људи. Истина је да сви имамо неке своје мале слабости, мане и врлине, те да се препознајемо пре свега по карактерним цртама, по добрим и лошим особинама. Наше понашање и понашање других људи нас обавезује. То је жив однос. Имамо право да се љутимо и да одреагујемо, али морамо знати где је та граница коју не смемо прећи. Никада себи не смемо приуштити то да омаловажавамо људско достојанство и да уништавамо животе и здравље других људи. Посебно не да младе криво саветујемо. Зато сам као тренер дужан да младима које тренирам, кажем да свако има право да одлучи у шта ће улагати сву своју енергију, знање, време и остале потенцијале. Међутим, уложити сав свој духовни и ментални потенцијал у изградњу мишића, није мудар потез, јер каријера спортисте траје кратко и веома је неивесна. Мало њих у томе успеју. Неминовно је да спортиста, чак и ако му се једном посрећи да буде шампион, неком другом приликом мора бити поражен. Доћи ће други, млађи, са новим идејама, новом енергијом, жељни успеха, славе, новца... Да трагедија буде већа, неизбежни пораз и крај каријере ће се одразити и на животном односно приватном плану. Зато је веома ризично у животу играти само на једну карту. Планирати неко трајање на нечему за шта се унапред зна да му време представља ограничавајући фактор, лош је потез, иако маса младих управо то жели.

Опште је позната ствар да је професионални спорт опасан по здравље, те да је у сваком смислу веома ризичан (неизвесност успеха, немогућност дугог одржања на сцени и сл.). Зато, уколико неко размишља о томе да би, евентуално, заменио аматерски начин такмичења професионалним, он пре тога мора добро размислити, чак и онда, ако је до тада много пута стајао на победничком постољу. У сваком случају, није згорег присетити се оне наше старе народне изреке, која каже: **Ко са 20 година није леп, са 30 година није богат, а са 40 паметан, тај то никада неће ни бити**.

У боди билдингу се спортска каријера може направити дужом него што је случај у другим спортовима, али у принципу то много не мења на ствари. Свако онај ко је изабрао професионални пут у боди билдингу (част изузецима), ће једног дана ради своје одлуке зажалити. Пораз на спортско – професионалном плану изазива бројне последице у другим сегментима живота. Да не истичем сада поново ефекте употребе лекова и њихов утицај на здравље. Многи млади људи су ради употребе лекова постали надобудни, осиони, охоли, надмени, агресивни. Да ли само зато што је неко набилдован, треба да верује да је и као личност супериоран у односу на оне, који немају развијено тело? Познато је да нарушавање комуникације са околином изазива конфликте и провоцира бројне ломове у души учесника у комуникацији, производи комплексе и сл. Нарочито, када се ради о агресивности, јер где влада сила, затаји разум. Ту позицију, до настанка несреће, дели само једна танка црта!

Ево опет мало народне мудрости: **Ако не можеш имати обоје: разум и снагу, одлучи се за разум и предај сву снагу противнику. У многим биткама снага обезбеђује победу, али је опште правило да рат добија разум! Власт никада не може одвојити разум од снаге, односно моћи. Међутим, људи – појединци, снагу увек добијају из разума, а не обрнуто**! Или: **Лакше је стећи него сачувати!** То важи како за зарађени новац, тако и за стечене мишиће, а и једно и друго је могуће сачувати једино спретно се служећи – разумом!

Обликовање тела, у смислу начина да неко од тога (на)прави професију, каријеру или слично, је дуг и мукотрпан посао. Међутим, ако се неко из хобија бави обликовањем тела, таква занимација може бити веома креативна, корисна, понекад и забавна. Но, и даље стоји чињеница да није нимало лако бити трајно дисциплинован, педантан, доследан и максимално оријентисан ка успеху. Није лако ни пратити литературу, туђа и своја искуства, непрестано учити, бити изврнут готово свакодневном напору, редовно и благовремено одлазити на спавање, бринути се о томе да будете одморни за тренинг, уштимавати храну по количини, врсти, по тајмингу и увек у складу са тренутним потребама организма. Посебна прича се односи на правилно и систематско вежбање... Али, ако се трудите да ствари разумете, неће вам бити тешко да се изборите за сваки сантиметар мишића и да скинете сваки сувишан сантиметар сала, јер ћете ви то радити у складу са мером, КОЈУ САМИ ЗА СЕБЕ ОДРЕДИТЕ! Ви нећете имати буквалног противника или конкурента у другој особи, већ ћете се борити против себе самога, тако што ћете се трудити да у себи победите лењост, жељу за тим да се храните повлађујући укусној, али неквалитетној храни. Нездрава храна је она, која не садржи здраве и корисне састојке. Зато је, пре свега, потребно да избегавате масна

јела, затим она која садрже шећер, бело брашно и јела, која су обилно сољена. Међутим, пре него што се упустимо у ту причу, морам вам указати на разлику између професионалног и аматерског бављења обликовањем тела. Наиме, ако то човек све ради само за себе, онда се не мора борити са конкуренцијом, не мора ићи на такмичења да би на њима учествовао, већ је довољно само у свом неком личном маниру изабрати вежбе, радити их, на пример, три пута недељно и ту и тамо пазити да исхрана буде здрава, у границама потребне калоричности и подељена у више мањих оброка током дана. Оброци треба да буду тако конципирани да садрже све неопходне хранљиве састојке. Уколико усагласите тренинг, исхрану и одмор, почећете да уживате у променама на вашем телу, у промени расположења, у неком новом осећају задовољства, које ће вас обузети када будете постајали свесни свога тела, властитих мишића и што ћете своје тело почети да осећате на потпуно други начин... и биће вам неизмерно лепо. Радити нешто што волите и у чему уживате и имате успеха, представља изузетно велико задовољство. Поготово, ако је све ово усмерено ка побољшању или учвршћењу здравља.

ДА ЛИ ЈЕ ЛЕПОТА МЕРЉИВА?

Ако говоримо о обликовању тела, неопходно је истаћи да је поред уочљивих користи за здравље и телесни угођај, од значаја и остваривање естетског ефекта. Конкретно, онај ко се бави обликовањем тела, постаје лепше грађен. Та чињеница је значајна, не само ради тога што лепша особа постаје пожељнија, стиче више понуда за дружења, већ она истовремено лакше остварује успехе током школовања, у професионалној сфери, што резултира већим бројем понуда и прилика за остваривање пословног успеха. Значи да је физичка лепота предност, јер доноси многе погодности. Шта је то што некоме омогућује да захваљујући бављењу обликовањем тела, постане лепши? **Лепо је садржано у облику тела. Лепота је облик, а облик подразумева пропорције и облине.**

Пођимо од статистичког податка да добро грађен човек (лакше грађе), висине 175 цм тежи просечно 76 кг. Наравно то важи за оне, чија грађа подсећа на атлетичаре или гимнастичаре. Ако је реч о боди билдеру, ситуација је друкчија. Узмимо мој лични пример. Висок сам 175 цм и имам преко 90 кг. Обим запешћа ми је као и код напред наведеног примера "лакше грађе" – 17,5 см. Увећавањем телесне тежине, односно масе мускулатуре, пропорционално се (у обиму) увећавају сви делови тела. То у многоме мења облик, односно изглед. Сваких 1/4 цм у обиму листа, утиче на увећање бицепса и врата за 3/4 цм, обима груди по 1/3 цм исто као и обима бутине и не више од 1/2 цм у обиму струка. Дакле, реч је искључиво о пропорционалним увећањима, односно о изменама пропорција тела. Применимо ли овај пропорционални однос на случај мушкарца висине 175 цм, по истој формули, али за фитнес категорију, резултати (обими мишића) ће бити следећи: лист и врат – 40 цм, груди – 110 цм, бутина – 59 цм и струк – 80 цм. За израчунавање "максимално добрих" пропорција, струк треба оставити на истој

мери и додати још по 2,5 цм (или мало више) у обиму листа, бицепса, врата и бутине, односно, за 5 – 8 цм – у обиму груди.

Ако се ради о подели на три типа мушке грађе тела (исте висине, тј. 175 цм) са истом основом израчунавања (везано за обим запешћа од 17 цм), извршићемо поделу на три категорије по успешности, примењујући формулу: лаке, средње и тешке грађе. За људе са средњим, увећаним и веома високим генетским потенцијалом, бицепс ће бити обима од 40, 44, односно 48 цм, сразмерно припадајућим варијантама. Наравно, вежбачи – аматери (рекреативци) неће себе наћи у тим "типичним" димензијама за успешне бодибилдере (како за кога), јер већ бицепс од 40 см за многе остаје (често) само у сфери маште.

Реално гледајући, имамо ситуацију да ће се највећа измена десити већ само ако променимо обим струка. То би довело до колосалне промене изгледа целог тела, **наравно на боље!** На пример: узмемо комбинацију мера и по тој формули заменимо у њој само податак да струк буде 78 цм, а не као раније – 86 цм. У том случају ће све остале мере, иако непромењене, дати сасвим друкчији ефекат, што ће изглед тела драстично изменити на боље. Снажни бицепси од 42 цм при струку од, рецимо, 78 цм, изгледаће веома, веома, импресивно. Али зато бицепси од 42 цм, при струку од 86 цм, неће деловати "баш изразито убедљиво". Из наведених разлога, једино што је за свакога прихватљиво, уколико жели да лепо изгледа, то је да одржава своју форму са што мање телесног сала. Значи, виткост је нешто што је стално на цени! **Мањи обим струка је управо оно што ће допринети изгледу сваког тела!**

ИДЕАЛ ТЕЛЕСНЕ ЛЕПОТЕ

Педесетих и шездесетих, ретки појединци који су се бавили боди билдингом су били нападани бројним предрасудама. Данас тога апсолутно нема! Није више ретко да у теретану одлазе и домаћице, службенице, девојке, удате, младе и старе, али и мушкарци свих животних доба и професија. Билдери данас, генерално, добијају признања. Створена је, такозвана, БОДИ – КУЛТУРА.

У данашње време се о боди билдингу поприлично тога зна. Када сам био такмичар – почетник, моје слике су већ излазиле по новинама... давао сам интервјуе. И најчешћа питања су била типа: да ли билдовање негативно утиче на секс, на висину тела код младих, који још расту... шта буде са билдером када остари? Да ли му онда све виси? Данас тако глупа питања више нико ни не поставља. И новинари су се еманциповали...

Познато је да боди билдере краси широк и дубок грудни кош, лепо попуњен мишићима, масиван и висок по простирању у вертикалној

линији: од трапеза, па све до границе горњих трбушних мишића. Такав грудни кош красе и сератуси – мишићи, који увећавају утисак визуелне утренираности.

Када су у питању бицепси, код њих је важна висина врха, тиме и њихов облик, али је исто тако важна и њихова маса.

Нешто ниже од бицепса се налази мишић *Brachialis Anticus*, који такође утиче на изглед, јер даје утисак утренираности (изгледа) руке. У извесној мери, од масе овога мишића зависи да ли ће бицепси деловати дужим него што заправо јесу. Ако су Brachialis – Anticus масивнији, он ће смањити празнину, која обично постоји на крају бицепса према лакту. Та празнина, иначе, показује колико је дуг ваш бицепс. Краћи бицепс оставља иза себе дужу празнину и обрнуто. У случају да су вам бицепси краћи, то се донекле може компензовати надоградњом оног дела мишића руку, који попуњавају прелаз од горњег дела подлактице, са спољне стране руке, према бицепсу.

У коликој мери је изражајна мускулатура вашег трбушног зида? Да ли вам се довољно уочавају стомачни мишићи? Да ли се распознају свих пет њихових парова, постављених у редове? Да ли су вам ти мишиће постављени симетрично у односу на вертикалну линију тела? Да ли су вам Интеркоастални мишићи добро уочљиви, да ли хармонично прелазе ка *Serratus Magnusima* преко стомачних мишића? Да би се сви ти мишићи добро распознавали, неопходно је да уклоните своје поткожне масне наслаге.

Какво вам је телесно држање? Да ли су ваша рамена "обешена"? Идеално би било, када би ваше држање било чврсто, усправно и да одише снагом. Равномерно развијени мишићи би вашем телу могли подарити још лепше држање. Но, свеједно, потребно је да увек мислите на правилно држање тела и избегавате неправилне положаје и ставове у било којој ситуацији. Останите усправни, поноситог држања!

Да ли је мускулатура вашег врата у лењо – раменом делу, видљива и кроз гардеробу? Конкретно, какав вам је трапезасти мишић? Да ли тај део вашег тела показује да сте снажно грађени, масивни и мишићави? Да ли су ваши трапезни мишићи потпуно развијени? Ако јесу, онда ћете већ ради њих имати снажан изглед. Покушајте да анализирате косину, коју чини нагиб трапазних мишића. Што је она већа, то само говори у прилог тога, да су вам трапезни мишићи развијени. Међутим, они свеједно морају бити у развојној хармонији (симетрији и пропорцији) са осталим деловима тела.

Да ли су ваша рамена снажно грађена, напред толико масивна да излазе из линије грудног коша, а са стране заобљена? Да ли и од назад ваша рамена изгледају широка и довољно пуна, са оним истакнутим деловима рамених мишића, који се повезују у прелазу ка лопатицама? Обратите пажњу на приоритет у начину вежбања, како бисте у довољној мери истакли задњи део рамених мишића, јер је то и најчешће запостављени мишић. Дакле, ако желите да усавршите облик својих рамена, немојте форсирати њихов предњи део. Наиме, предњи део ради и док тренирате груди (бенч – прес или коса клупа). Већина билдера посебно још тренира интензивно предњи део рамених мишића разним потисцима са обе руке, седећи или стојећи. Међутим, многи од њих тиме само успостављају диспропорцију. Оно што готово свакоме недостаје, то је већа ширина рамена, а то се постиже странским дизањем бучица (летењем).

Имате ли бар неких тридесетак центиметара разлике између обима груди и обима струка? Ако је то тако, то одговара просеку. Претпостављамо да је ваша жеља да та разлика буде бар 35 цм или више? Већина атлетских звезда има ту разлику од најмање 50 цм!

Да ли су вам груди масивне и снажне? Да ли се то примећује само, гледано са стране, где се грудни мишићи спајају са раменима? Ако сте дуже времена изводили вежбе, као што су: дворучни потисак на косој клупи или странско летење бучицама на равној клупи, онда су ваше груди вероватно лепо попуњене и масивне. Међутим, ако нисте изводили вежбу "бенч – прес" или пропадање на разбоју, онда ваше груди вероватно нису у свом средишњем делу и у прелазу ка стомаку, добиле довољну "дубину".

Како делују ваше руке у кошуљи са кратким рукавима? Да ли су мишићаве и да ли зраче снагом? Или су можда претанке? Уколико сте редовно тренирали са теговима, то на вашим рукама мора бити препознатљиво! Такве руке имају раздвојеност мускулатуре на подлактици, а у унутрашњем делу према центру су благо заобљене и са делимично видљивим венама.

Обим ваших кукова мора донекле бити већи од обима струка, али ако је та партија тела мишићава и утегнута, онда то неће умањити утисак о вашој доброј грађи. То само може допринети томе да вам се појави бољи "v" облик леђа. Или сте можда ишли још даље и леђа сте изградили у облику слова «О»? Да ли су доњи делови вашег латисимуса једнако снажни, као они горњи? То зависи и од тога колико имате узане кукове или, уопште, да ли вам је обим средишњег дела тела мали. Та пропорција се неминовно мора одржавати у симетрији са обимом бутина. Наиме, што вам је већи обим натколенице, то ће ваш средишњи део изгледати тањи. Слично тако је и са ширином леђа, која такође морају бити у контрасту са малим обимом кукова и струка.

Обим бутине, која је највећи мишић на вашем телу, донеће вам који килограм више. Деловаћете много темељитије. Исувише велики обим натколенице ће утицати на то да изгледате нижи. А, ако је тај део тела превише издужен, онда нећете остављати утисак да сте прави боди билдер. На такмичењима, наиме, сви они који немају довољно масивне и лепо обликоване ноге, остају – без пласмана! Чак и онда, ако су вам остале мишићне групе довољно набилдоване. Препоручујемо вам, у сваком случају, да једанпут или, евентуално, два пута недељно радите дубоке чучњеве. За добар изглед бутина са стране и од назад, неопходно је да на лег – курл машини обављате подизања прегибањем у колену.

Како је обликована ваша мускулатура изнад колена? Овај део "квадрицепса" би требало да је у пуној мери развијен, заокругљен и чврст, јер то утиче на изглед ваше целе натколенице.

Нипошто немојте запостављати мускулатуру доњег дела леђа! Обратите пажњу на то да оба мишића *Erector – Spinae* буду довољно снажни, како би могли да обављају не само естетску, већ и улогу чувара ваше кичме. Ако су они пуни, обли и масивни, онда ће и ваше држање бити усправно, као што ће и ваша кичмена мождина бити уљуљкана у сигурнији "омотач". Доњи леђни мишићи су активни и у тренингу ногу (код чучњева, на пример), код "мртвог дизања", али и код вучења у претклону.

Обратите пажњу приликом оцене квалитета развоја ваше мускулатуре и на ножни бицепс. Он би морао у моменту када савијете ногу у колену да изгледа заобљен и пун. Ако није тако, то значи да сте тај мишић запоставили. Последица тога је да ће вам задњица изгледати већа него што у ствари јесте, нарочито, када вас неко гледа са стране.

На крају, чак и ако вам је све оптимално развијено, а листови, на пример, нису, онда на такмичењима "не бисте прошли". Ако су вам листови танки, то ће у знатној мери покварити мужевност ваше фигуре.

СОПСТВЕНО ИСКУСТВО ЈЕ ВЕОМА БИТНО...

Када сам као седамнаестогодишњак почео да се бавим боди билдингом, направио сам једну грешку, коју иначе, чини већина почетника: у првој години вежбања сам запустио развој мишића ногу. На почетку сам се био концентрисао на горњи део тела, на руке, груди, рамена, донекле и на леђне мишиће. Један од разлога за такво стање ствари, по мом тадашњем резону је био тај, што ове мишићне групе "више падају у очи". Други разлог је био што ми је на почетку овако ишло лакше. Дакле, ишао сам линијом мањег отпора, што је најчешћи случај. Наравно, из тога је настао проблем са којим сам се кад – тад морао суочити. Било ми је веома тешко да све мишићне групе усагласим, односно изједначим их у развоју у једну складну целину. Тешкоћа је у томе, јер сви мишићи не реагују на тежински тренинг подједнако. Зато сам имао великих проблема са развојем бутина. Када сам се одлучио да, генерално, већу пажњу посветим мишићима ногу, поново сам погрешио, јер сам веровао да ће ми бити довољно само шест месеци, да бих развој својих ногу изједначио у напредовању са осталим мишићним групама. За то време је требало да поправим и масу и дефиницију, која би одговарала горњем делу тела. Међутим, требало ми је не шест месеци, већ три године да своје ноге у развоју изједначим са горњим делом тела. То је била типична грешка у процени, која се често дешава код почетника. Међутим, захваљујући мојој упорности, тај недостатак сам отклонио. Чучњеви са тегом на раменима су најтежа вежба уопште у тренингу са тежинским оптерећењем. Но, мој пут у побољшања развоја мишића ногу је неминовно водио баш преко примене те вежбе. Тада сам већ као добро утрениран вежбач обично изводио 7-8 серија са 4-5 понављања. То је био део припрема за излазак на такмичење. То су веома напорни тренинзи. Проблем је био што се у оно време није још радила задња ложа (m. Biceps femoris), јер тада још нико у Југославији није имао одговарајућу машину за ножни бицепс (лег-курл машина). Касније, у Немачкој, почео сам да вежбам и тај мишић, али је штета што је то дошло мало прекасно на ред. Ипак, у разним фазама припрема сам се трудио да то поправим. Међутим, чим бих престајао да радим задњу ложу, она "се губила".

Моји напори су давали резултате још и пре одласка у Немачку. Тако сам већ након три године постао Мистер Југославије, па сам чак на истом такмичењу освојио и посебну награду за најбоље ноге (Best Legs). Временом се показало да ни то није довољно.

Да бих убрзао напредовање ногу, вежбао сам их једанпут недељно, тј. понедељком. То је зато, јер сам тада био најодморнији, пошто суботом и недељом обично нисам тренирао. Након загревања, трчања и скокова из места, изводио сам чучњеве **као прву вежбу на тренингу.** То ми је омогућавало да уложим максимум напора и труда за ефикаснији напредак. Касније сам у вежбање увео такозвани СПЛИТ СИСТЕМ. То је, у ствари, подела вежби по мишићним групама по данима у седмици. Као што сам рекао ноге сам вежбао понедељком, а на крају тренинга за ноге, изводио сам вежбе за трбушњаке. Уторком су ми на реду биле груди и рамена. Средом сам радио мишиће леђа и руку, па сам онда у четвртак поново вежбао грудне и трбушне мишиће. У петак су на реду били рамени мишићи и руке. Тако сам у тих пет дана вежбања једном вежбао ноге и леђа, а два пута груди, рамена, руке и трбушне мишиће. Можда ћете се запитати зашто је то тако, ако сам форсирао ноге и уместо да их вежбам два пута недељно, то сам чинио само једном. Разлог је тај, јер се тренинг за ножне мишиће изводи са великим тежинама, које оптерећују кичму и колена, па је после таквог тренинга потребан дужи одмор. Сличне околности су и када се вежбају леђни мишићи. Остали, мањи мишићи се много брже регенеришу и то је разлог да сам их вежбао два пута недељно, додуше, са мањимм тежинама. **Увек сам се трудио да вежбе изводим екстремно коректно, односно на најтежи начин!** Независно од тежине коју користим и без обзира на врсту тренинга, негледано на то на коју мишићну групу се он односио, терет подижем уз потпуну контролу покрета, максимално се концентришући на правилно извођење вежбе. Тежину подижем или вучем (шта већ радим у том тренутку) полагано, а лаганим темпом обављам и спуштање. Чак за нијансу спорије спуштам тежину, него што сам је подизао. Циљ није само обавити дизање, вучење или гурање, већ је циљ постићи максимално напрезање мишића уз интензивно ментално ангажовање. И не заборавите: **недопуштено или контрапродуктивно је двоумити се око тога хоћете ли успети у обликовању вашег тела!** У успех морате чврсто веровати!

Тежиште је, наравно, на тренираном мишићу, кога нимало не треба штедети (односи се на добро утрениране младиће). Овакав начин извођења вежбе омогућује током целог извођења вежве изузетно висок интензитет, што је одлучујуће за ефикасно напредовање.

Већ након годину дана од почетка бављења обликовањем тела, био сам способан да по мишићној групи радим две до три вежбе са 5 – 7 серија. Од значаја је да истакнем да се у те 2 – 3 вежбе обавезно убраја основна вежба, с тим што су оне друге две – допунске. Дакле, тренинг сам увек започињао основном вежбом, још док ми је тело одморно, а концентрација највећа.

Основне вежбе, по мишићним групама, су:

- **за ноге –** чучњеви са тегом на раменима. Различитим размаком међу стопалима, одређујемо које делове бутине више погађамо. Најбоље је радити са уским и средње широком положајем стопала. Мишићи задњице су више ангажовани, ако нам је став стопала шири.
- **за леђа –** вучење дворучног тега у претклону

- **за груди** – дизање лежеће на равној клупи
- **за рамена** – странско дизање једноручних тегова (летење)
- **бицепс** – дизање дворучног тега од бутине до груди – потхватом
- **за трицепс** – потисак ручке прикачене на сајли, вертикално НА ДОЛЕ, на "лат машини"

Савлађујући етапне препреке, настојао сам да стигнем до циља, а то је: складно и надасве симетрично развијено тело. Као резултат тога, касније су дошле бројне победе на великом броју такмичења. Тада то још нисам разумевао, али сам касније схватио да, ако неко и поред тога што редовно тренира не оствари своје такмичарске амбиције, узрок томе може лежати у основама властите генетске структуре. Ето, имао сам срећу да у мом случају нису постојала ограничења те врсте.

Извесне наследне особине на овај или онај начин утичу на то, како ће наше тело реаговати на тренинг намењен јачању мишића и обликовању тела. Нико од нас не може унапред знати резултат таквих настојања. Наравно да ни сам нисам знао колико ћу бити успешан. Међутим, оно што ми је давало снагу да истрајем у својим настојањима везано за обликовање тела, то је вера у себе самога. Веровао сам да ћу на том путу истрајати, да ћу остати непоколебљив, да ћу пробати и истражити како поједине врсте вежби и тренинга делују на развој мишићне масе, на постизање жељеног облика тела, на остварење симетрије, пропорције, хармоније, масе и рељефа мускулатуре. Већ на самом почетку сам био спреман да доследно користим храну, која ће ми омогућити да постижем резултате у мењању облика свог тела. Све то говори да сам био изразито мотивисан за остварење значајних резултата у обликовању тела. Стога ми није било тешко да интелигентно приступам тој проблематици, посебно када је било речи о тренингу и исхрани, јер обликовање тела ни издалека није само пуки физички рад. То је, пре би се рекло – уметнички приступ физичком вежбању, јер крајњи резултат је увек требало да буде лепо обликована фигура. Метод предвиђа да се више вежбају слабије мишићне групе, а мање оне напредне, како би се постигла општа хармонија тела. Зато и говоримо о обликовању тела, као свесном чину. У том смислу је мени већ прве године пошло за руком да поправим ноге за целих 5 цм! Тиме је раније постојећи несклад био смањен. Међутим, остварени резултати нису били довољни да бих побеђивао већ са тих 5 цм нових мишића на ногама. То се дешавало тек касније, али се првобитно показало да, оно што је довољно за победу у земљи, није било довољно да бих побеђивао у иностранству. Тако сам након одласка у Немачку на регионалном такмичењу у Есену освојио тек треће место. Схватио сам да морам још интензивније вежбати и још више пажње поклањати правилној исхрани, која је основ напредовања у боди билдингу. Битно је разумети да је боди билдинг корективан спорт. То значи да он на јединствен начин омогућује да буквално мењамо линије свога тела. Потребно је настојати да се досегну класични канони лепоте. Свакако да то подразумева да мора непрекидно да се бринемо о властитом здрављу. То је био темељ мог размишљања, па сам руководећи се том логиком (правилно)

претпоставио да тело не може бити лепо, ако није здраво. Наиме, здравље и лепота иду руку под руку! Само они такмичари који на суштину напредовања гледају као избалансирани однос, на једној страни здравља, а на другој спортског резултата, моћи ће дуго да се одрже на сцени. Младићи, који проблем напредовања желе да реше употребом таблета и инјекција, неће дуго сачувати олако стечене мишиће. Када кажем "лако стечени мишићи", не мислим буквално, јер се мишићи не могу стећи лако ни уз употребу допинг средстава, а поготово без њих. Увек је непходно марљиво тренирати у дужем временском периоду, да улажемо себе ментално и физички у настојања да изградимо тело вредно дивљења. И све то: корак по корак! То мора пратити и проширивање знања, не само да бисмо боље разумели процесе, који се одвијају у организму док се бавимо спортом, већ и зато да бисмо успоставили и сачували баланс између снаге и усавршености нашег ума са једне стране и тела са друге стране. То је основа целе приче и поента сваког усавршавања! Истина је: **све има своју цену**. Док други иду около, играју се компјутером, гледају омиљене серије на ТВ-у или једноставно ништа не раде, прави спортиста мора да брине о томе шта и када ће јести одређену врсту хране, сваки пут се мора ментално припремити за долазећи тренинг, а док траје само вежбање, потребно је остварити висок степен концентрације. Једино се таквим непрекидним залагањем и будношћу ума, који никада не сме да се опусти, постиже завидан ниво напредовања. Жеља јесте важна као и мотив, али се морају задовољити многи фактори да би тело заиста из месеца у месец постајало снажније и лепше. И, као што сам већ поменуо, док сам објашњавао суштину СПЛИТ СИСТЕМА (књига САВРШЕНА АТЛЕТСКА ФИГУРА, чији сам ја аутор) морам поново истаћи да се никада из вида не сме изгубити ефекат примене принципа приоритета, односно потребе да се предност у напредовању даје оним мање развијеним мишићним групама. Једино тако се може загосподарити линијама идеалних облика тела. Једино тако се досеже мишићна маса "на правим местима". У противном, може се десити да тело постане развијено, али не и лепо! Лепота се постиже ефектима, који превазилазе само вежбање. Она се постиже обликом, а не димензијама мишића! Лепота је зато израз унутрашњег стања духа. Ко има смисла за лепо, неће дозволити да његово тело иде искључиво у правцу увећавања габарита и телесне тежине. Обликовање тела је нешто друго. То је веома прецизно планиран посао, који захтева непрестане корекције и од вежбача тражи да поседује истанчан укус, прецизно око и изнад свега објективност. Зато се то назива култивисањем тела, односно: КУЛТУРИЗАМ. Како може неко ко је необјективан уочити грешке на сопственом телу и онда радити на исправљању тих грешака? Наравно, никако! Грешке је пре свега потребно уочити, да би тек након тога неко могао да их исправља! Пошто смо сви различити, различито реагујемо на исти програм. Зато не постоји чаробна формула и чаробни тренинг, који би одговарао свакоме. Ту се сагледава способност тренера да нађе најефикаснију методу за одређену особу. Разлике у природном хормоналном нивоу могу зависити од генетике, старости, претренираности итд. Са хормоналне и квалитативне тачке гледишта, идеалан тренинг треба да траје максимално сат времена, а најидеалније је 45 минута. Чувени бугарски тренер дизача тегова, Ангел Спасов и амерички тренер Драгомир Цирослан, сматрају да тренинг не треба да траје дуже од 60 минута, а још боље би било – 45 минута. После сат времена вежбања, тешко је одржати пожељан квалитет тренинга, јер пада природни ниво тестостерона и хормона раста. То уједно доводи до дужег опоравка, преоптерећења нервног система и потрошње потребних енергетских резерви.

ШТА МЛАДИ ОЧЕКУЈУ ОД УПОТРЕБЕ АНАБОЛИКА И КОЛИКО СУ РЕАЛНА ОЧЕКИВАЊА ПО ТОМ ОСНОВУ?

Међу онима испод двадесет година је посебно раширено размишљање или боље рећи дилема: узимати анаболике и бити успешан или, не узимати их и бити неуспешан. Тако постављена дилема је веома погрешна, јер она НЕ почива на реалним чињеницама. Никаква гаранција не постоји за успех, уколико се одлучите да коришћење стероида. Међутим, ако говоримо о успешности, прво је потребно објаснити шта се уопште подразумева под тим «бити успешан» у овом спорту.

На нашим просторима успешност не представља аутоматски могућност да се боди билдингом може направити бизнис и зарадити новац. Чак ни онда, ако имате снажну телесну грађу и по неки пехар на полици у дневној соби. Да би било јасније, детаљније ћу објаснити појам: «бити успешан». Он се може односити и на аматерски спорт у смислу бављења обликовањем тела из хобија. Исто тако се може односити и на професионалну варијанту бављења овим спортом. И управо зато се на успешност може гледати на више начина. Апсолутну успешност у оквиру боди билдинга представљају остварени резултати на такмичењима. Ако се неко определи за то да постане професионални билдер, онда се у оквиру те професионалне оријентације, успешност мери количином зарађеног новца и реномеом у струци. Није довољно бити само мишићав, већ је потребно имати и известан потенцијал у мозгу. Зато разликујемо успех у професији од спортског успеха. Спортски успех подразумева доминацију над другима и победе. У вези са тим, аутоматски се поставља питање: какву гаранцију, да ћемо побеђивати, нам дају анаболички стероиди? Одговор гласи: НИКАКВУ, јер ако сви такмичари користе анаболике, било ко од појединаца нема предност тиме што ће их и он користити. Он се тиме само у старту ставља у равноправан положај у односу на друге. Његова позиција у том смислу у старту није супериорна. Могао би се зато пре извести закључак, који каже да ће пре победити онај, ко користи веће количине тих хормонских лекова, а то је онај, који не хаје за властито здравље, већ се само оријентише ка победи. Сведе ли се све на веровање да анаболички стероиди у целости одлучују о спортском резултату, спортско надметање би представљало, не само у оквиру боди билдинга, неку врсту хазардерства или лудости. Из оваквог размишљања би се могао извести погрешан закључак да постоји разлика између жеље за лепим и здравим телом са једне стране и спортске победе, на другој страни. Имати лепо тело, ни по чему аутоматски не подразумева коришћење анаболика. Био сам лепо грађен у време када нисам ни знао да тако нешто уопште и постоји. Али у данашњем времену, ствари су се промениле. IFBB такмичења су одавно увела нове критеријуме, по којима се успех изједначује са развојем енормне мишићне масе. Зато, ако учествујете на такмичењима где важе такви трендови, мораћете поразмислити о томе да ли да почнете да користите недозвољена средства. Опет, ако немате неки дил са "неком господом" и ухвате вас на допинг тесту, бићете – дисквалификовани. Зато, претпостављам, да ћете бити у дилеми: да ли да користите опасне инјекције и таблете, како бисте остварили развој екстремне мишићне масе или ћете се одлучити за наступање у другим федерацијама, где се више цени лепо грађено и довољно

мишићаво тело. Вероватно је разлог што боди билдинг није у међувремену постао олимпијски спорт и то, јер и господа из Олимпијског Комитета знају за позадину ствари. И њима је позната дилема везана за идеју да се од билдера очекује да имају мишиће попут ликова из стрипова – ПО СВАКУ ЦЕНУ. Наравно да је за осуду, уколико се тим путем иде. Поред осталог и зато, јер је то нехумано.

Свеједно, употреба анаболика постаје све раширенија. У међувремену, они ни издалека нису једини медикаменти, који се користе у спорту ради екстремног увећања мишићне масе. Веома позитивна околност је што постоје међународне билдерске федерације, у којима се од такмичара НЕ ЗАХТЕВА да имају енормну мишићну масу, па то у многоме олакшава дилему у вези са тим: да ли користити те опасне медикаменте или не?!

Ако говоримо о томе како ствари изгледају из угла успешних боди билдера, онда је професионални реноме оно што доноси добру зараду. Новцем се може обезбедити лагодан живот. Потребно је, међутим, знати да живот врхунског спортисте НИКАДА НЕ МОЖЕ ДА БУДЕ ЗАИСТА УГОДАН. Тренинзи високог интезитета са максималним напрезањима представљају мучење. То није оно као када ви вежбате у некој рекреативној варијанти. То су тренинзи, који иду до кидања тетива. Сваки тренинг представља ризик сам по себи, јер ако се повредите, онда је целој причи крај. По логици ствари, онај ко се мучи, тај није у стању да у томе ужива, поготово, ако такво стање траје годинама.

Чињеница је да шампиони од таквог начина живота могу имати користи, САМО АКО СЕ ДОВОЉНО ДУГО ОДРЖЕ НА СЦЕНИ. У суштини, спортиста новац зарађује не зато што има лепо тело и не зато што ужива у том лепом телу или у начину како га је стекао. Овде се ради о ангажовању можданих вијуга 24 часа дневно. Потребно је измислити начин како да будете испред других и у пословном смислу, **не спортском**, како бисте били у стању да другима «испред носа макнете лову». И тако смо дошли до тога, да онај ко жели да буде у успешан у материјалном смислу, МОРА ПРЕ СВЕГА ДА БУДЕ БИЗНИСМЕН. Способан бизнисмен ће, наравно, знати да искористи предности свог лепог тела, уколико га поседује. А, као што сам рекао, он лепо тело може да има и без учествовања на такмичењима и без употребе анаболика. То значи да уопште није услов, ако је неко бизнисмен и ради у бранши (која се зове «фитнес» или «боди билдинг»), да је дотични екстра класа или да је уопште (био) успешан на такмичењима. Узмимо, на пример, Џоа Вејдера, који је сада већ изузетно стар човек, али је још увек име, које у целом свету изазива респект. Зашто? Једноставно зато, јер је он направио највећи бизнис у историји боди билдинга, иако сам никада није био шампион у том спорту. Највећи новац, који је икада неко зарадио у овој струци, зарадио је управо он. Па, ако за њега није био услов да буде шампион, да би ефикасно у тој струци зарађивао новац, зашто би онда био услов да неко уопште и користи анаболичке стероиде?

Ако узмем себе за пример, морам рећи да (2009.) имам 60 година, скоро увек сам у форми, здраво живим и успешан сам и у професији. Све што сам навео, није условљено узимањем анаболика. А, да сам их користио од ране младости до сада, свакако бих био покојник или бих бар оболео! Значи да сам и без анаболика могао да будем лепо грађен и да из тога правим бизнис. Међутим, у мом случају се ради о

томе да сам обликовање тела заиста волео и оно ми није служило само за зарађивање новца. Да је то тачно, види се и из чињенице што се тиме и данас бавим. Зато сам и данас лепо грађен. Не морам да се такмичим са младима. Али, ако бих то пожелео и ако бих имао намеру да побеђујем у сениорским категоријама, јасно ми је да бих заиста морао користити анаболике и то у енормним количинама, јер моје тело је изгубило младалачку свежину. Сада има већ много младих, који су енормно развијени и са којима бих тешко изашао на крај. Међутим, пошто је мени то све познато, јасно ми је да бих употребом анаболика угорозио своје здравље! Зато ме то ни не занима. Дакле, задовољан сам сам са собом и овако, такмичио се или не. А, управо је то и циљ: БИТИ ЗАДОВОЉАН СОБОМ! Да би било ко могао бити задовољан собом, мора пре свега бити здрав! Бити болестан, неће никоме омогућити да лепо изгледа, да наступа на такмичењима, а посебно не да буде задовољан. Могло би се рећи да ће онај ко се разболи, да ће имати осећање да је промашио и да је неуспешан. То сазнање би га учинило несрећним и незадовољним. То је разлог што је потребно ускладити жеље са могућностима. Потребно је на живот гледати са радошћу и са оптимизмом. То је разлог што у мојој концепцији или принципима примене «Система за обликовање тела – ЧЕЛИК», нигде не пише да је услов за успех, коришћење анаболичких стероида.

Вероватно сте запазили да својим настојањима и учењима, људима помажем и саветујем да највећу пажњу поклањају потреби да буду здрави, снажни и лепо грађени, али не по било коју цену. Не, ако је услов да се нешто ради на штету здравља или ризика по здравље. Не саветујем им да се по сваку цену боре да буду шампиони. Ако не можеш постати Мистер Олимпија, Мистер Света или Мистер Универзум, можеш бити најбољи онолико, колико си способан. **Прави изазов је увек победа над самим собом.** У мом случају се мотивација вероватно променила протеком година. Данас многе занима како то превазилазим и шта ме још увек тера напред. Данас, у позним годинама живота, више ме не вуче само амбиција, већ навика и потреба да господарим својим животом. То је и обавеза настала током ових шест деценија, којима сам по свом нахођењу управљао својим активностима, тако да и резултати, које сам остварио, чине обавезу мене самога наспрам континуитета идеје. Можда постоји моја идеја, коју бих могао, условно речено, назвати – мисијом. Схватио сам да, иако ми је понекада тешко, да морам својом доследношћу показати верност пређеном путу, јер у себи гледам некога чији задатак је не само да истражује и чини прве кораке, већ и да тиме обележава „пут“, прво себи, а онда и другима. Зато, ако тај пут постоји, ако он није само производ моје маште, дужан сам по њему ходати, да бих га обележио и за друге, али и за себе самога, ако бих дошао у искушење. Логично је да, пре него што је за очекивати да други поштују моју идеју и напоре, сам морам исказати поштовање према таквом опредељењу. А, уколико бих говорио о практичним разлозима ради којих се и данас бавим обликовањем тела, важили би они исти за мене као и за друге, јер ако тело не негујеш, оно пропада.

Саветујем вам да редовно пратите информације, које вам као одговор на бављење спортом упућује ваш организам. На свако сумњиво

запажање, одреагујте тако што ћете се с времена на време подвргнути лекарској контроли. Тако ћете благовремено открити евентуалну појаву неког поремећаја или обољења, па ћете на тај начин у корену спречити настанак болести или евентуална погоршања здравља.

Да би човек био здрав, он у организам треба да уноси здраву храну и исто такву воду, треба довољно да се креће, односно, да буде физички активан и да свој дух сачува слободним од негативних мисли. Веома је битно мислити позитивно, а не резоновати у фазону: "чаша је полупразна", ако се за њу може рећи и да је полу пуна. Другим речима: не смемо све око себи гледати са ружније стране. Не смемо у свему видети непоправљиво лоше стање или ситуацију, не смемо у свему видети бесмисао и бесперспективност. Ако успемо из себе да истиснемо деструктивне мисли, онда смо решили један од битних предуслова постизања свог унутрашњег мира, спокојства и оптимизма. Психичко стање чувамо и тиме што чувамо и телесно здравље (здравом храном, пићем и физичким вежбањем), поготово ако све то објединимо правилним размишљањем. Оно треба да иде у правцу остварења нашег унутрашњег мира и спокоја. Постоји тесна повезаност телесног и психичког здравља. Ево примера: вежбајући поправљамо психичко стање, на који начин чак отклањамо лакше облике депресије. Вежбајући регулишемо стање хормоналног система, чак регулишемо и ниво имунолошког система. **Зато је битно да у тренингу не претерујемо**. Након обављеног тренинга смо задовољни и цео свет нам изгледа лепше. То је стање за које би се могло рећи «да је на прагу среће». Све ово наводим као илустрацију мог неког осећаја, којим сам се руководио током дугог низа година, покушавајући да изнађем како се стиче осећај, који ми каже «да сам срећан и задовољан». И сада покушавам да објасним како и данас радо вежбам и радим све оно што препоручујем и другима. Мој одговор је садржан у опису свега што је незаобилазни део мог бављења физичком активношћу, односно обликовањем тела, али је и много шире од тога. То представља један целокупан систем начина живота и размишљања, које је усаглашено са целокупним системом или је део тог система. Срећу налазим у позитивном размишљању, унутрашњем миру и здравом начину живота. Уживам у сваком тренутку живљења! То почиње од основних животних потреба, рецимо, да се здраво храним, да пијем незагађену воду, уколико је то уопште могуће и да сам физички активан. Заиста нема разлога да се тога одрекнем и поред својих поодмаклих година, јер се током деценија вођења таквог начина живота показало, да ме све то чини задовољним и смиреним. Већ то је довољно да бих у неким тренуцима био и срећан, иако је осећај среће веома субјективан осећај. У сваком случају, за мене је било битно, а надам се да је и за вас такође, да сами изнађете формулу личног задовољства, можда баш захваљујући мом индивидуалном искуству. У ствари, то је сада већ масовно прихваћени не само начин вежбања, већ и животни стил, па тако сви они, који следе моју формулу, имају осећај да воде живот ПО СВОЈОЈ МЕРИ. И то је, у ствари, оно што ће створити осећај да нам живот није испразан и промашен. Ради наведеног, из дана у дан имам све више присталица. Не кријем да је овакво размишљање са моје стране послужило као пример бројним особама, да одрже мотив за вежбањем и бављењем обликовањем тела, чак и у поодмаклом животном добу. Као што сам и сам себе у томе нашао, тако је и са другима. То не значи да мене и моје следбенике не радују и остале активности у животу. То не значи да ми не волимо још много тога и да се не радујемо и осталим малим стварима и да лепоту не препознајемо на

сваком кораку. Заправо, ми се радујемо сваком новом дану! Истражујемо много тога што живот чини узбудљивим, не само у практичном погледу. Живот представља непрекидно савлађивање бројних препрека. Истражујемо, дакле, и изван практичности живота, понајвише у свету идеја. То је један систем размишљања, који мене лично држи усправним и омогућује ми да опстанем у неком властитом свету, који ми пружа сигурно уточиште. Зато мислим да би сви људи који држе до себе, требали себи да обезбеде једно "сигурно место у свом срцу, где ће се осећати као код куће". То је властити свет, који је имао и наш узорни, велики српски интелектуалац и уметник, господин Лаза Костић. Сигуран сам да и сам размишљам онако, како је он размишљао, ради чега себе сматрам његовим следбеником.

Верујем да ћете се са мном сложити да човек, осим тога што осећа потребу да буде здрав, лепо грађен и срећан, мора да се брине и о томе како ће стећи новац, првенствено, да би могао задовољити своје егзистенцијалне потребе, односно, да би стекао економску сигурност. Остале амбиције, као на пример: обезбеђивање услова за бављење духовним и телесним уздизањем и реализација жеља из оквира тих и сличних планова, проистичу из сфере овог потенцијала. Уколико су ти приоритети јасно постављени и ако се њихова реализација одвија несметано, то ће нам омогућити да будемо сигурни у себе, задовољни и да се као личности осећамо реализованима. Тек тада можемо говорити о нашем општем осећању задовољства и среће. То је тај сегмент у ланцу доказивања, НАС ПРЕД НАМА САМИМА, али и НАС ПРЕД ДРУГИМА. Ово нимало није лак пут, јер се животне околности непрестано мењају, не само ради нас самих и ради нашег измењеног односа у односу на нове реалности, већ и зато, јер се реално мењамо и ми сами. Једноставно, морамо се прилагођавати увек изнова другачијим околностима. Управо је то разлог што морамо себи самоме бити чврст ослонац и фактор који обезбеђује стабилност. У том смислу, минули рад и остварења из прошлости, представљају неки врсту потенцијала, који у себи носимо. Тај потенцијал нам даје самопоуздање и веру да треба да следимо пут, којег сматрамо исправним. Реч је о веома битном осећању, које нам помаже да сачувамо унутрашње расположење и смиреност. То је оно што нам указује у којој мери смо се реализовали, односно, колико треба да и даље на томе радимо. Наш ментални, а не телесни капацитет је тај, који ће одредити димензије наших амбиција.

ПРАВИ ПУТ ИЛИ РАСИПАЊЕ СНАГЕ?

Звучи веома једноставно, али није. У ствари, није једноставно у пракси, јер је мало оних који ће вам рећи:

- То је за тебе права ствар! Ти си таленат... имаш потенцијал и издржи. Успећеш! Не дозволи да се поколебаш, јер онда смањујеш шансе за успех.

Па, ако нема много или ако уопште нема оних, који ће нам то говорити, онда то морате сами себи говорити. И често понављати...

Тешко да се може унапред тврдити да ли имате шансе да успете у било чему чега се прихватите. Морате зато имати свој унутрашњи глас, који вам каже да је ваша судбина везана баш за одређено подручје (тематику) делатности. Није одлучујуће да ли сте природно атлетске

грађе, јер се мишићи могу развијати много преко границе генетског наслеђа. На располагању постоје многе технике, средства и помагала за оне који активно вежбају у циљу обликовања тела. Одлучујуће је то да имате чврст мотив. Затим ћете се упознати са начинима за остваривање циља. Током бављења том активношћу морате бити непоколебљиво доследни правилима, која су прилично строга.

Одлучите ли се да идете неутабаним стазама, упознаћете стварност на друкчији начин од онога, како сте пре веровали да, заиста, функционише у пракси. Бошће вас и гребати многа трња, вешаће вам о врат разне етикете и то углавном оне погрдне, потцењиваће вас, оговарати. Понекад ћете се осећати изолованима, а мораћете се много чега добровољно одрицати. Сазнаћете да и у вама самима има нешто што ће покушати да вас вуче назад, нешто што ће вас наговарати на лењост, недисциплину, вући у малодушност. Осетићете то деструктивно у вама, што ће изналазити лоше примере, који ће вам говорити "да се све може и на лакши начин", како бисте посумњали у сопствене одлуке и постављене циљеве и оградили се од искуства других. Можда ћете покушавати да нереално тумачите технику извођења тренинга... Све то ћете морати превазићи. Мораћете да се образујете, пратите литературу, да будете довољно аналитични и систематични у вођењу и организовању својих активности. Можда ћете морати да водите евиденцију о томе шта сте појели и када. Можда ћете морати описивати и бележити своје одрађене тренинге, правити планове не само у вези тога шта ћете радити, већ можда чак и са чиме ћете то радити, што ће подразумевати и обезбеђивање услова за рад. То вам пишем, јер сам и сам све то пролазио...

Један од најбољих начина је да се укључите у неки од постојећих фитнес центара. Прво зато, јер они имају бољу опрему, него било која кућна вежбаоница. Друго, тамо је одлична радна атмосфера. У фитнес центру постоји стручно лице – тренер, са којим се по потреби можете консултовати. Када једном стекнете навику да свако или свако друго вече идете у клуб на тренинг, то вам више неће представљати потешкоћу. А, када одете тамо и када сви око вас нешто раде, вежбају, ни вама то више неће бити тешко, чак и када сте безвољни. На другој страни, тамо ћете срести људе (оба пола), који су страсно привржени здравом начину живота и који воле лепо грађене особе, радо се са њима друже, консултују и са њима размењују мисли.

У почетку ћете ви (више) питати друге како се ради ово или оно, а касније када будете успешни, све више ће се други питањима обраћати – вама. То је леп осећај! Дивно је када вам други одају признање или вам се диве ради онога што сте постигли својим трудом и "у зноју лица свог". Да и не говоримо о томе колико је лепо, ако доспете на ниво потребан да почнете да се такмичите. Па, ако будете освајали водеће позиције на такмичењима, кући ћете се враћати са пехарима... Ваше слике ће излазити у новинама, на ТВ-у. Салетаће вас обожаваоци. То јесте лепо, али је то и обавеза. Од вас се тада очекује да увек добро изгледате, да друге подучавате о томе, те да мукотрпно стечено знање, преносите на своје ученике.

Када је људско тело у питању, поготово, ако се ради о мишићима, онда ћете, ако започнете разговор на ту тему запазити, да се сви праве стручњацима, "да су сви паметни и да све знају". То само говори о популарности теме везане за спорт и фитнес. Међутим, за почетнике то представља велики проблем, јер када се сви праве да све знају и када сви изигравају бабице, онда

прети опасност "да деца постану килава". Зато је од значаја вршити селекцију информација, јер свако упутство није право, сваки савет не мора бити тачан, добронамеран, ни конструктиван. Најчешће он није утемељен знањима струке.

Бавити се обликовањем тела за већину људи је хоби. Можда најлепши на свету. Међутим, онај ко је успешан у нечему, па тако и у фитнесу, хоби може претворити у професију. Неки бивши спортисти врше услуге или се баве производњом спортске опреме. Нажалост, има и оних, који лове у мутном, па ће вам понудити и нестручну помоћ, неквалитетну робу, услуге, информације... Будите опрезни и не наседајте!

Не расипајте своју снагу. Определите свој циљ, било да сте рекреативац или ако планирате да једног дана изађете на бину, поготово онда, ако себе видите као професионалца у будућности. За све вас важи исто правило: што пре будете знали шта од свега овога, у ствари желите, губићете мање времена, новца, а конкретизација циља бављења обликовањем тела ће вам омогућити већу ефикасност. На тај начин ћете уштедети време, новац, а допринећете и свом здрављу. Нека вам то буде мотив за размишљање на ту тему.

МЕСТО И РАЗЛОЗИ ОКУПЉАЊА

Суштина човека не лежи у статичком глаголу **бити**, већ у динамичком – **остварити се**. Здрав разум нас учи да морамо тежити и стремити савршенству. На том путу је и тежња ка правим ужицима, али и мера за одрицањем и пуноћом. Постићи праву меру у томе, дар је божанског надахнућа. Аполоново учење у оном делу где се говори **о мери**, претпоставља тежњу савршенству, кроз потребу да међусобно ускладимо све што нас карактерише као личност, односно, биће.

Одувек је било "ин" моћи себи приуштити квалитетан одмор (годишњи одмор, а нарочито активан одмор), добро се хранити, с тим што се представа о томе шта значи то "добро се хранити" мењала током историје. Људи су данас више него раније свесни да је добра исхрана – здрава исхрана. Од ње зависи не само да ли ћемо бити витки или саласти, већ и то да ли ће нам кожа и нокти бити здрави и лепи. И још много тога, наравно.

Комбинација програма здраве исхране и активног одмора, чини ону границу, која дели нездрав живот од здравог. Они који одлазе у фитнес центре не чине то само ради постизања виткости и мишића. Ту се пре свега ради о потреби урбаног, запосленог човека за остварењем и одржавањем здравља, а постизање беспрекорне кондиције и лепог изгледа је нешто што се подразумева. Чешће него на плажи, у фитнес центрима се срећу лепо грађене жене и мушкарци. Виткост је на цени, посебно код женског света. Ту се склапају познанства, ћаска се о свему и свачему, а понајмање о животним проблемима и политици. Ако се може рећи да је вежбање умор за

мишиће, онда је оно одмор за душу и нервни систем. То је место где се из себе вежбањем избацује агресивност и негативна енергија. Све то је компензација за смањену физичку активност модерног човека, који се вози лифтом и аутомобилом, заправо, недовољно се креће и претежно ради на пословима, који не изискују неко значајније мишићно напрезање.

СПОРТ КАО САСТАВНИ ДЕО ЖИВОТА

Спорт је једна врло важна ствар у изградњи личности човека. Спортом сам почео да се бавим као млад и од тада ме је спорт кроз живот пратио као верни пријатељ. Све што се касније дешавало у мом животу, могао сам лакше решити уз предности, које сам стекао бавећи се тиме. Захваљујући спорту, био сам мање размажен, могао сам себе више заложити радећи било који год посао и ништа ми није било тешко. То говори у прилог тезе да је спорт најбољи начин да очврснете вољу и изградите своју личност.

Као почетник сам од боди билдинга очекивао да ми пружи само једно: ЛЕПО ТЕЛО! Тело сам посматрао као уметничку творевину, на којој радим. Нешто слично томе, као што на своје вајарско дело гледа вајар. Истина је да је појам телесне лепоте веома растегљив и да он зависи од појединачног поимања лепог и привлачног. Постоје такмичења, на којима се обликованост мускулатуре може проверити у конкуренцији са другима. Ко успехе верификује на таквим местима (победама), онда је јасно да ту у конкретном случају није у питању нека набеђена лепота, већ се ради о провереној лепоти нечијег тела. Наравно, када говоримо о телесној лепоти, морамо одмах разграничити појмове везане за мушку и женску лепоту тела. Мушко тело је лепо ако је мишићаво, развијено, снажно, хармоничне грађе, добре пропорције и симетрије. Од жене се све ове особине не траже, јер жена има облине, не мора, односно, не треба да буде развијена, мишићава и крупна као мушкарац. Од ње се очекује да буде витка и са добрим пропорцијама и облинама, однегована, лепог лица и лепе косе. Ако говоримо о мушкој лепоти, онда је то пре свега, мужевна лепота, која се потпуно разликује од женске лепоте. Од мушкарца се очекује да има широка и снажна рамена, обликоване груди, широка и снажна леђа, издефинисан трбушни зид и екстремитете, који потврђују мушку снагу и чврстину. Пожељно је да струк буде што ужи, односно да не буде у нескладу са осталим деловима тела. Овај критеријум, када је у питању струк, важи и за жене, с тим што се од њих не очекује да њихов стомак буде сав у мишићавим плочицама. За жену није природно ни да јој остали мишићи у пределу струка буду исувише развијени, дефинисани или да штрче изван целог телесног склада.

САВЕТИ ПРЕД ПОЧЕТАК ВЕЖБАЊА

Припремите се и посетите вашег лекара

Као вежбач, у тренажном процесу, сам наилазио на многобројне препреке. И у свом тренерском раду сам запазио да је у пракси највећа препрека недостатак УПОРНОСТИ. Значи да велику улогу игра начин размишљања, наша спремност, као и жеља да се боримо за остварење постављеног циља. А, управо то нам је неопходно да бисмо се могли доказати и исказати систематским радом и резултатима нашег рада. Волео бих да чујем шта други мисле о овим стварима, које се не помињу често, а свуда су око нас. То је разлог што о томе разговарам са својим ученицима. Они, који дођу у мој клуб као почетници, могу очекивати да ћу са њима обавити неку врсту интервјуа и једно од обавезних питања ће бити: **шта очекујете од долазака у клуб и шта бисте тиме желели да постигнете?**

Као први корак, пре почетка бављења било којим спортским програмом, препоручујем комплетан лекарски преглед. Исто је и када је у питању фитнес или боди билдинг.

Загревајте се

Пре сваког почетка тренинга, припремите организам за оно што следи. Циљ је да се кардио васкуларни систем, везивно ткиво и мишићи припреме за предстојеће напоре. То ће вас ефикасно заштити од повреда, а деловаће благотворно и на ваше здравље! Немојте мислити да је истезање најбољи начин да загрејете мишиће пре тренинга, како бисте на тај начин спречили повреде. Истезање само по себи није довољно. Серија лаганих вежбица ће то ефикасније одрадити, поготово, ако у загревање убаците и класично трчање (може и у месту), вежбе обликовања без оптерећења и лакшу опцију вежби, које следе касније. Значи, када се загревате, загревате цело тело, али највише пажње поклањате мишићној групи, коју управо намеравате да тренирате.

Тренирајте правилно

Основни циљ при вежбању са тежинским оптерећењем, није потрошња калорија, до које иначе долази, већ стимулација раста мишића. Због раста мишићне масе постићи ћемо, већу потрошњу калорија и кад не вежбамо. Они који раде исте вежбе, пре него што се тело одморило (регенерисало) од истоветних вежби на претходном тренингу, себи наносе штету. Последица оваквог нестручног вежбања је губитак мишићне масе. До губитка мишићне масе, може још лакше доћи ако у организам уносимо премало калорија и када поред тренинга са теговима изводимо и аеробне активности.

За стимулацију раста мишићне масе, потребан је веома интензиван и кратак тренинг. На тај начин се из баланса изводи телесна равнотежа и покрећу се механизми, који стимулишу раст мишића. Разне дијете, које се базирају на ниском нивоу унесених калорија, доводе до пада телесне тежине већ почетком њихове примене. Међутим, у оваквим случајевима, изгубљена тежина је више резултат губитка воде и пражњења гликогенских залиха у мишићима и јетри, а мање истински губитак сала. Када заиста дође до губитка сала, што ће се десити током трајања дијете, односно, протоком времена, истовремено ће се дешавати и губитак мишићне масе. Ево одговора на питање: **зашто је то тако?** Треба знати да су телесне беланчевине (мишићи) веома важни за тело и ако тело већ дође у ситуацију да их разграђује, односно троши, онда ће тело посегнути за још једном мером, а то је да ће смањити уобичајену дневну потрошњу калорија. **То није ништа друго него успоравање метаболизма!** Резултат тога је да из дана у дан трошимо мање калорија за своје функционисање и пад тежине ће се успорити, тј. **скидање сала ће почети да стагнира**, а може чак и потпуно да се заустави. То је крај мршављења, за оне који држе дијету, без обзира на то што вежбају.

Ако знамо да смањење мишићне масе значи мању потрошњу калорија, није нам тешко закључити да ће њено повећавање значити већу потрошњу калорија. Количину мишићне масе можемо најлакше увећати ПРАВИЛНИМ тренингом са тежинским оптерећењем. Закључак је да ћемо лакше постићи оптимални губитак телесне масноће, ако добијамо на мишићној маси или је барем одржавамо на истом нивоу. То можемо постићи веома кратким, ретким и интензивним тренингом са теговима. Но, да вас подсетим, све ово мора бити усаглашено са потребом да мишићи имају довољно времена за регенерацију, потпуну обнову. Зато је битно да научите како правилно да тренирате. Уколико нисте сигурни, боље је да питате тренера, него да сами експериментишете.

Сваког почетника занима пре свега: ОД ЧЕГА ПОЧЕТИ? Како стартовати и како ући у систематски тренинг? Шта је све потребно знати како тај пут не би био исувише неизвестан, дуг, болан или разочаравајући, јер се и то дешава, ако се не ради стручно? Бављење обликовањем тела је пре свега почетак увођења неких нових навика, не само систематског вежбања, већ се уводи и друкчија исхрана, друкчије се планира радни дан... одмор. На тренинг се иде (полу)празног стомака или пре него што вас окупира глад. То је отприлике оно стање, које наступа 3 до 4 сата после обилнијег и теже сварљивог јела или 1,5 до 2 сата након конзумирања мање количине лако сварљиве хране.

С тим у вези, неизбежно је питање правилне исхране, јер она одређује не само квалитет нашег здравља, већ дефинитивно опредељује и наш физички изглед, везано за: дебљину, похрањеност, виткост, мишићавост и слично. Правилна исхрана подразумева конзумацију биолошки пуновредне хране, која је истовремено јело, терапија и лек за организам. Она омогућује боље здравље, заштиту, негу тела изнутра и дужи животни век. Да би то било могуће, начин исхране треба да буде усаглашен са стилом живота. Умерено избалансиран начин живота, правилна исхрана и одређене дневне активности успостављају и одржавају телесну и духовну равнотежу. На такав начин је могуће створити хармонију, добро физичко, психичко и душевно стање организма.

Послушајте савет оца медицине, Хипократа: **„Јело, пиће, спавање, љубав... – све нека буде умерено“.** За врхунске спортисте ово правило не важи! Битно је да дефинишемо следеће: **да ли нам је на првом месту здравље или успех**(?). Неки праве компромисе везано за ову проблематику, јер комбинују фазе у којима предност дају учвршћивању здравља, односно, где форсирају врхунске спортске резултате. У сваком случају је потребно знати да врхунски спорт није здрав! За постизање озбиљних (посебно врхунских) резултата у обликовању тела, потребно је радити под стручним надзором искусног – квалификованог тренера.

ПРАВИЛНО ОДМАРАЊЕ И ДОЗИРАЊЕ ТРЕНИНГА

Да би организам увек био радно способан, потребан му је квалитетан одмор. То је неопходно и за обављање других бројних функција организма. Веома битно је препознати и разликовати своје редовне навике од стварних потреба тела. Проценом и анализом се у начину живота може одвојити позитивно од негативног. Али, да би се то могло ефикасно обавити, потребно је испоштовати неке опште законитости и потребе. На пример, не сме се мимоићи задовољење потребе за редовним и довољно дугим сном. Сваки сат сна пре поноћи помаже стабилизацији и јачању имуних способности организма. Следеће што је важно, то је извршити правилан распоред одмора и рада током дана.

Већ и умерена физичка активност ефикасно регулише многе процесе, продужујући тако животни век. Физичко напрезање, поред осталог, регулише и редовну свакодневну секрецију: пражњење столице, урина и знојење, на који начин се обезбеђује излучивање отрова и штетних продуката из организма. То је оно што се везује за телесне активности, али постоји и онај део активности, који је веома битан за здравље, а везује се за сферу психичког.

Пример:

Пражњење емоција. То је начин да се смањи тензија у организму, што увећава амортизациону способност на стрес, којег у савременом начину живота не можемо избећи. И сам тренинг већ, помаже да се ослободимо негативних емоција. И поред тога, тренинг изазива неку врсту стреса, посебно ако је пренапоран. Ипак, он као физичка активност компензује ону врсту стреса, који има своје узроке у сфери психичког. На тај начин се два стреса потиру и ослобађају тело напетости, што доводи до опуштања.

Када планирамо распоред тренинга, први приоритет требао би нам бити да обезбедимо довољно времена за опоравак истих или сродних (по функцији) мишићних група између два тренинга. Дакле, третиране мишићне групе морају се регенерисати пре поновног третмана. Разлог томе је што се током интензивног тренинга одиграва оштећење мишићних влакана. То оштећење субјективно

доживљавамо као замор. Након тренинга, телу је непходан опоравак од последица систематског стреса и замора, који су изазвани вежбањем. Поједностављено, укључивање механизма регенерације мишића, учиниће оштећено мишићно ткиво чвршћим и снажнијим, али само онда, уколико му пружимо довољно времена за одвијање тог процеса. Узмимо следећи пример: ако данас тренирамо ноге и радимо вежбу "чучњеви са тегом на раменима", непожељно је да следећег дана планирамо тренинг за леђа, где обавезно спада и "вучење дворучног тега у претклону". Разлог за то је што у оба случаја бивају у знатној мери оптерећени дуги леђни мишићи (m. Erector – Spinae). То су они мишићи који иду лево и десно дуж кичме. Морамо водити рачуна да не пренаглашавамо леђа, јер то може изазвати повреду, а повреда ће узроковати дужу паузу у тренингу. Тако да не смемо у два узастопна дана радити вежбе, које у првој или другој линији интензивно ангажују исту мишићну групу. **Ако је време предвиђено за опоравак неадекватно, тј. прекратко, не можете очекивати добар резултат у придобијању мишићне масе.** Мишићи не расту у величини и снази за време тренинга, већ између њих. Али и тада само, ако је телу осигурана довољна дужина одмора, као и правилна и избалансирана исхрана која ће обезбедити довољно хранљивих састојака.

Достизање ваше идеалне учесталости вежбања, која ће се неминовно мењати током старења и животних околности, изискује период експериментисања и објективну анализу, наспрам стварних ситуација, при чему увек **важи правило да је боље одмарати се дуже, него премало!** Никада немојте вежбати са тежинским оптерећењем, уколико се не осећате потпуно опорављеним од прошлог тренинга! Немојте гомилати замор у тренутку када сте већ у стању претренираности. То може бити погубно, не само по напредовање, већ и по здравље!

Уколико сте тренутно обесхрабрени недостатком напретка, смањите број ваших тренинга на два седмично, чиме ћете телу пружити прилику да се између два тренинга одмара пуна два дана. Знам да ће вам, ако сте вежбали четири до пет пута недељно, овај савет изгледати неприхватљивим. Међутим, указујем вам на то да ћете, када прекинете да вежбате пет пута седмично, директно увећати време потребно за опоравак. Следеће на шта морате обратити пажњу је искушење у које можете запасти смањивањем волумена тренинга на два пута седмично, што би вас евентуално, могло довести у нову ситуацију да се претренирате. Значи, не дозволите да вас ова промена понесе па да почнете да радите и сувише велики број серија и понављања. Скрећем вам пажњу да у фази када се браните од претренираности не радите по тренингу више од осам вежби и не више од три серије по вежби. Недељни програм од два тренинга, у којем сваки од њих представља тренинг "готово" целог тела, укључује скоро само основне вежбе и он треба да вам омогући да сачувате вашу претходно стечену мишићну масу. Тако вежбајте док се не опоравите. Ово је практичан и реалан програм, који ће вам омогућити да не морате потпуно паузирати данима, ако сте заиста претерали.

Да би заиста постало продуктивно, систематско вежбање захтева потпуно разумевање, посвећеност, улагање труда и дисциплине. Ако то разумете, неће вам бити тешко да се вратите старом начину вежбања у којем сте се пренаглашавали. Тада ћете имати прилику да, свакако, ускладите своје амбиције са тренутним могућностима.

НАЧИН ИСХРАНЕ ЗА СКИДАЊЕ САЛА И ДОБИЈАЊЕ НОВИХ КВАЛИТЕТНИХ МИШИЋА

Када с времена на време осетимо глад, то треба разумети као нормалан одговор тела на смањени унос калорија. Проблем је што је том осећају тешко одолети, мада је сигнал глади најчешће лажан. Он се, наиме, појављује зато, јер тело на тај начин сигнализира да нема довољно калорија да остане у претходном стању, па жели да, постојећим масним депоима дода и ново сало. Тело, у принципу, жели да буде подгојено и покушава да то оствари! Ако ово знамо, онда је већ лакше разумети да већ при првом осећању глади не морамо одмах посегнути за новом калоричном храном. Довољно је да у организам унесемо мању калоричну хране или ону, која се уклапа у наш дијетни програм. То ни у ком случају нису оне намирнице које гоје, које повлађују нашем укусу или које бисмо јели ради уживања. Треба да једемо само оне намирнице, које се уклапају у наш осмишљени програм за обликовање тела. И све то треба да буде тако конципирано да се уклопи у наше крајње циљеве и у фазне планове за остваривање тих циљева. Постоји пуно тактика, које помажу да се осећај глади смањи или елиминише. Може се, рецимо, покушати на следећи начин:

- узимањем доста течности (воде),
- уношењем веће количине намирница богатих биљним влакнима (поврће и воће), и
- сунчањем било у соларијуму или на сунцу

НАПОМЕНА: не постоји ништа што би могло апсолутно да отклони осећај глади. Међутим, пошто добром телесном изгледу веома штети уношење «празних калорија» (слаткиши, колачи, чипсови, грисини и друге грицкалице), себи никако не смемо дозволити уношење рафинисаних (или простих) угљених хидрата (шећер и скроб). Посебно не онда, када смо у кризи са осећањем глади. Срећна околност је што постоје намирнице за "хитно гашење апетита". То су оне намирнице, које дају осећај да је стомак пун калоричне хране, а у ствари, та врста хране уопште није калорична. Ево, о чему се ту ради:

1. Стратегија подразумева да се једе зелено поврће као, на пример, зелена салата, купус, кељ и келераба. Зелена салата има изузетно мало калорија, па их није потребно ни израчунавати. Зато се салата може јести у неограниченим количинама.

2. Вода – уколико попијете једну чашу воде и дисциплиновано сачекате 10 минута осетиће те да вам је осећај глади потпуно нестао или да је драматично смањен. Тај ефекат можете утростручити ако направите лимунаду од исцеђеног лимуновог сока, воде и неког бескалоријског заслађивача.

3. Када год осетите глад, можете јести јабуке тако да, ако осећате глад можете без икакве бојазни појести и највећу јабуку. У тренуцима

када осетите глад, то неће оставити битну последицу на вашу дијету.. Али пазите да се НЕ ДОГОДИ да посегнете за кесицом чипса или неких других грицкалица! Ако бисте то урадили, десило би се следеће: готово узгред и неприметно бисте за час унели око 1000 калорија, што је више од трећине ваших дневних калоријских потреба (за мушкарце). То би за дијету била катастрофа! На другој страни, ако сте јели јабуке, чак и више комада одједном, тешко да сте могли унети број калорија, који превазилази калоричну вредност једног планираног оброка. Јабуке одлично заустављају глад, јер садрже већу количину биљних влакана и пектин. Оне ефикасно напуне стомак, а врло брзо преокрећу утицај хормона који контролишу апетит и то пре него што сте се појели.

4. Банане садрже баластне материје, које регулишу варење. Међутим, за разлику од осталих намирица које их такође садрже (нпр. мусли или ораси), банану одликује низак ниво масноћа. У 100 грама банана има само 0,5% масноће, што је око 80 пута мањи проценат него то колико масноћа има, на пример, у просечном хамбургеру. Осим тога, банана готово моментално ствара осећај ситости. Зато је она корисна за примену у дијетама (не оним најстрожим), посебно, ако се узме у обзир да једна банана просечно садржи свега 90 калорија. За разлику од незрелих, зреле банане су лако сварљиве.

5. Житарице и семе лана, као храна, имају првенствено ту предност што садрже баластне састојке. Овас и јечам садрже још и бета-глутене, који снижавају ниво холестерола. Ланено семе садржи велику количину пентоза (слузи) која, поред повољнијег деловања на органе за варење, има и лаксативно дејство (против затвора). Ланено семе се конзумира као кувано или свеже, ако је самлевено у млину за кафу, па помешано са храном (храна не би смела бити врела када у њу умешавате прах ланеног семена).

Растворљива дијетална влакна утичу на одржавање нивоа шећера у крви и на снижавање вредности холестерола. Потешкоћа у заваравању тела «лаком храном» у сврху избегавања осећаја глади, настаје после сат или сат и по времена након јела, када тело схвати да у конзумираној храни нема довољно калорија. Након тога се поново јавља осећај глади. Међутим, већ и само одлагање осећаја глади је корисно у циљу скидања масних наслага. Ако не осећате и не трпите ради велике глади, већ сте почели да се привикавате на дијету, то значи да ћете лакше поднети све потешкоће. Лакше ћете се прилагодити таквом режиму исхране, ако комбинујете одлагање напада глади намирницама сиромашним калоријама и повећаном физичком активношћу. Осећај глади можете још више одложити, јер се вежбањем залихе масноћа претварају у шећер, који одлази у крв. То такође позитивно делује на губитак осећаја глади. Пошто је већина оброка састављена из намирница, које садрже много беланчевина (посно месо, постан сир, јаја, немасна риба), то ће у многоме позитивно утицати на губљење осећаја глади. **Беланчевине се споро варе и дуго дају осећај ситости.** Највише квалитетних беланчевина садрже намирнице животињског порекла. Међутим и сојини протеини се могу уводити у исхрану ради смањења масноће и повећања дневног садржаја беланчевина (под условом да имате сазнања о томе да ли је у питању здрава или генски модификована соја). Ово је мање корисно за мушкарце, а прихватљивије за жене, јер соја садржи фитоестрогене, што је нешто попут женског прохормона.

Имајте такође на уму да није добро преједати се чак ни оним намирницама које су саставни део вашег дијеталног плана.

ПРИМЕР КОНКРЕТНОГ ПЛАНА ЈЕЛОВНИКА:

1. У једном оброку се једу (у једној варијанти) само беланчевине у следећем оброку могу да буду заступљени само угљени хидрати (качамак или гриз, али не са више од 100 гр суве материје по оброку).
2. Дијета се држи 4 дана, с тим што се увече четвртог дана једе намерно "погрешно", па се петог дана поново враћа на стари режим. Беланчевински оброк може да се састоји од меса, сира или јаја. Најједноставније је користити сир, јер не захтева спремање. Обично се користи ЕЛА СИР, јер он има најмање масноћа (мање од 1% млечне масти). Тај сир се једе уз прилог (мало) воћа, што ради укуса представља компромисно решење. Замена за овај оброк је: попити доста јогурта, који има (не више од) 0,9% масноћа (или јести само јаја). Јаја се не спремају на масноћама, већ у тефлон-тигању или се кувају. Могу се јести у неограниченој количини, **али сама**, евентуално са соком од парадајза који ће "да убије" њихов отужан укус.

Најједноставније је спремити оброк од куповног ЕЛА СИРА и то јести у комбинацији са мало воћа или бареног поврћа (које се замрзнуто у облику коцкица купује у самопослузи). Може и ЕЛА СИР + црни хлеб (не много хлеба), као повремена замена за напред описане оброке.

Четвртог дана за вечеру се једе по жељи (препоручује се мастан тврди сир типа качкаваљ или печење, АЛИ СВЕ БЕЗ ИКАКВОГ ПРИЛОГА!!!). Петог дана ујутру се обавезно враћа на уобичајену дијету. Значи, не сме се више пута узастопно прекршити правило дијете, већ САМО ЈЕДНОМ (у четири дана, како већ план предвиђа)!

ПРАВИЛНА ИСХРАНА

За разлику од човека, ни једна врста животиња не меша храну током истог оброка. Овакав начин исхране је не само неприродан, већ је погубан за здравље, као и за добар изглед. Ево примера: класичан војвођански ручак садржи неколико врста беланчевина животињског порекла (месо, јаја, млечни производи...), беланчевине биљног порекла (печурке, махунарке...), масти животињског порекла (свињска маст, млечна, маст перади...), масти биљног порекла (зејтин и маргарин).

Ручак почиње супом или чорбом. Након тога се служи предјело, па најмање једна врста главног јела са салатом. Све то се залива пивом, вином или воћним соковима. На крају се служе колачи. Колико погрешних ствари одједном! Чак и, евентуално, узимање воћа одмах после оброка надима желудац. То је разлог што није препоручљиво да воће једете на крају обеда, већ се саветује да га једете сат или два пре оброка или најмање два сата после њега. Ако сте се добро накркали, није препоручљиво да се купате, нити да пуног стомака

одете на спавање. Купање доводи до јачег дотока крви у руке, ноге и торзо, тако да количина крви око желуца бива смањена. То смањује могућност дигестивом систему да ефикасно обави варење.

Наш организам не може одједном да свари сву напред побројану храну. Ензимски систем није у стању да прати све оно што смо унели у органе варења. Саздани смо тако, да наш дигестивни тракт може да прихвати и ензимски обради само једну до две врсте намирница различитог порекла. Значи да све остало што поједемо, остаје делимично неискоришћено у градивном и енергетском смислу. Последица тога је да у нама остаје мноштво несварене хране, која се претвара у штетне продукте и отрове. Варење би требало да обезбеди неколико поступних процеса и задовољи бројне потребе организма, у складу са правилима природе, што је предуслов да будемо здрави и да дуго и квалитетно живимо.

За здравље је погубно јести погрешно одабрану храну, неправилно је комбиновати током једног оброка или у истом дану и такву храну јести када нисмо гладни. Између оброка је погрешно пити сокове, газиране напитке, а правилно је конзумирати воду. Незаслађени чај је дозвољено пити током оброка, само ако оброк не садржи беланчевине. Током оброка можете пити, рецимо, јогурт или (природни) парадајз сок, ако је храна бљутава, јер је то чини лакше конзумном. Од воћних сокова, у принципу, између два оброка, препоручљиво је пити **само воћне сокове, које сами цедимо**. То зато, јер куповни сокови представљају индустријски производ, тј. мање квалитетну прерађевину, која обично садржи и неке додатке: укусе, боју, арому, конзервансе... Док жваћемо воће у устима, претварамо га у природни сок без хемијских додатака, који садржи све састојке, која нам је природа пружила. Тако конзумирано воће убрзава перисталтику, активирајући комплетну глатку мускулатуру црева.

Правилно конципиран појединачан оброк треба да садржи следеће макро нутријенте: беланчевине и угљене хидрате у једној варијанти или беланчевине и масноће у другој варијанти (у овој другој варијанти – БЕЗ УГЉЕНИХ ХИДРАТА). Нећете погрешити ако оброк припремите од посног меса и салате (уместо салате у обзир долази барено поврће без запршке или неко поврће, које је могуће јести пресно). Између два оброка је пожељно јести воће. Хтео бих напоменути да ће се можда у почетку десити да вам по укусу препоручена храна не одговара, да вам се не допада. С тим у вези бих желео да истакнем да је укус нешто што се временом може мењати и прилагођавати, па ако се деси да вам се нешто не свиђа сада, можда ће вам то касније изгледати прихватљивије. Потребно је време да се прилагодите променама, како у исхрани, тако и у примени систематског начина вежбања.

ПРОГРАМ ИСХРАНЕ ЗА ПОВЕЋАЊЕ МИШИЋНЕ МАСЕ

Овај текст би требало да објасни тинејџерима како се треба хранити ради увећања мишићне масе. Објаснићу коју храну треба да конзумирају и у којим количинама. Верујем да ћете схватити принципе, по којима се сачињавају планови те врсте и које законитости морате поштовати, да бисте могли увећавати мишићну масу.

Калорије

Једноставан начин да израчунате колико калорија треба да унесете у организам (важи за тинејџере), како бисте сачували исту телесну тежину је да своју тежину помножите са бројем 33. Ево примера. Ако сте тешки 65 кг то изгледа овако:

65 *x* **33 = 2145 калорија**

Значи, ако сте билдер у тинејџерском узрасту и имате 65 кг, 2145 калорија ће бити почетна калорична вредност свега што поједете током једног дана.

Протеини (беланчевине)

Претпостављамо да у датим условима треба да конзумирате 2.5 гр протеина по једном килограму телесне тежине. Ако сте тешки 65 кг, свакодневно (у просеку) треба да унесете 160 гр протеина. Ову количину протеина ћете поделити на више оброка. Пример: ако дневно једете 6 пута, по једном оброку би требало да конзумирате (у просеку) 27 гр протеина.

160 : 6 = 27 грама протеина по оброку

Сваки грам протеина даје 4 калорије. Да бисте протеин у целој дневној количини прерачунали у калорије, послужите се следећом рачуницом:

160 x 4 = 640 калорија

Протеин би требало да потиче из пилетине, рибе, меса, јаја или сира (односно – сурутке).

Масти

Масти су у одређеној количини у вашем узрасту неопходне и незаменљиве. Стога их немојте избегавати. Од укупног броја унетих калорија

током дана, на масноће отпада 30%. Сваки грам масти даје 9 калорија. Обратите пажњу на следећу рачуницу:

2145 x 30% = 640 калорија

Да бисте прерачунали калорије у количину масти, која вам је неопходна током дана, поделите калорије (640) са 9:

640 : 9 = 70 грама масти

По истој рачуници делите укупну дневну количину масти са 6, јер ћете дневно имати толико самосталних оброка:

70 : 6 = 12 грама масти по једном оброку

Квалитетан извор масти представљају: бадеми, ораси, лешници, маслиново или ланено уље, цела јаја (она су одличан извор и протеина, не само масноћа) и авокадо.

Угљени хидрати

Преостали део калорија ће потећи из угљених хидрата. Ево рачунице: **2145 (укупан дневни унос калорија) минус 640 (калорије, које потичу из протеина) минус 640 (калорије, које потичу из масти) дају резултат (разлику) од 860 калорија. Значи да ћемо 860 калорија морати добити из угљених хидрата. Пошто један грам угљених хидрата даје 4 калорије, број од 860 делимо са 4, како следи:**

860 : 4 = 215 грама угљених хидрата дневно

Угљене хидрате конзумирајте у оброку пре и после тренинга, јер за време вежбања трошите гликоген (прост угљени хидрат), који је ускладиштен у мишићима. После вежбања се увећава способност ваших мишића да преузимају угљене хидрате како би попунили истрошене депое. Зато је веома битно да после тренинга једете храну богату угљеним хидратима. Препоручујем да то буде: кромпир, овас, кукурузни или пшенични гриз, интегрални пиринач или хлеб од интегралног брашна, воће или поврће. Значи, сваки пут нешто од тога.

ПРЕПОРУКА: Једите повремено кувану пшеницу и млади кукуруз са киселим млеком и јогуртом, што је иначе, добро за регулисање столице. Овсене, ражене или јечмене пахуљице може јести потопљене у јогурт или кисело млеко. Исто тако је препоручиво да једете црни, ражени хлеб или хлеб са целим зрнима, односно са грубо самлевеним брашном. Повремено је добро да једете кукурузни гриз или паленту, посебно зато, јер они имају мањи гликемијски индекс, а богати су биљним влакнима. Воће једите што више у пресном облику, а исто важи и за неке врсте поврћа, које се не морају кувати да би се јеле.

Резиме:

Почетна рачуница претпоставља телесну тежину од 65 кг.

2145 калорија дневно (овај број калорија служи за одржавање телесне тежине код тинејџера, који вежбају, а тешки су 65 кг)

Састоји се од:

- **160 гр. протеина (27 гр по оброку)**
- **70 гр. масти (12 гр по оброку)**

Ова количина масти се може добити из два цела кувана јаја, јер једно јаје садржи 6 гр протеина. На нивоу целог дана, довољно је, ако конзумирате 10 јаја)

- **215 гр. угљених хидрата (углавном подељених у два оброка: пре и после тренинга)**

Дневни јеловник:

Да бисте у тело унели 160 гр протеина, потребно је да поједете следеће:

10 јаја, 1 литар млека, 1 литар јогурта и 200 гр немасног сира.

Уколико сте током дана појели 10 јаја, онда ће бити довољно да још поједете само две шаке ораха, лешника или бадема, како бисте за тај дан допунили потребну количину масти (незасићене масне киселине, које су здравије).

Дневно треба у виду међуоброка да поједете 215 грама куваног пиринча или гриза. Уместо тога можете јести воће (банане, јабуке, грожђе, крушке, шљиве, трешње, поморанџе и др.) или поврће (купус, кељ, броколи, карфиол, парадајз, грашак, пасуљ, боранија и сл.), чиме ћете намирити потребну количину угљених хидрата.

НАПОМЕНА: Поврће се кува у води или још боље на пари, а једе се без запршке и без масноћа. Поврће, које није неопходно кувати, једе се пресно.

Што се тиче конзумације меса, напоменуо бих да није здраво јести га свакодневно. Разлог томе је што се током разградње меса у организму јављају отровни нузпродукти, који у великој мери оптерећују организам. Осим тога, честа употреба меса мења однос киселог и базног у организму, односно "Ph" вредност, што се лоше одражава на здравље и имуни систем. Да бисте умањили штетан ефекат меса, на неких 30 минута пре његове конзумације поједите велику чинију лиснате салате.

Никада немојте после јела јести слаткише. Пробава и асимилација шећера се одвија у танком цреву. Када шећер доспе у желудац у којем већ има хране, то ће изазвати врење. Последица тога је да ће се покварити сва храна, коју смо раније унели у организам. Стога је препоручљиво да се угљени хидрати конзумирају засебним оброком. Могуће је комбиновати угљене хидрате са млечним беланчевинама, али није здраво јести месо са кромпирима или пиринчем (кромпир и пиринач су типични угљени хидрати, које користе боди билдери).

Да бисте остали здрави, потребно је дневно да пијете 3 – 4 *л* течности. То је од значаја нарочито онда, ако једете суву или релативно суву храну. Будете *ли* се свакодневно придржавали овога савета, олакшаћете себи варење и помоћи ћете бубрезима да квалитетно испирају организам. То је посебно значајно, ако конзумирате велике количине протеина (1,7 гр/кг и више), јер ће бубрези на тај начин успети **да сачувају нормалне „Ph" вредности организма.**

ПРЕПОРУКА ЗА КОРИШЋЕЊЕ ЗДРАВИЈИХ ЗАСЛАЂИВАЧА

Заслађивачи који се могу користити	**Заслађивачи које треба избегавати**
Стевиа **Јечмени слад** **Упарени сок шећерне репе** **Воћни сок** **Сируп од пиринча** **Мед** **Корен сладића (мало)** **Фруктоолигосахариди** **Амасаке** **Шећерни алкохоли (мало)** **(клилотол, сорбитол)**	**Аспартам** **Неотам** **Сукралоза (Silenda)** **Ацесулфам-К** **(Sunette, Sweet&Safe, SweetOne)** **Цикламат** **Сахарин** **Рафинисани шећер (мало)** **Јаки заслађивачи од фруктозе**

Природни заслађивачи дају енергију

У свакодневној исхрани треба користити воће и поврће, јер они у малим количинама садрже фруктозу, која је повезана са биљним влакнима и другим хранљивим састојцима. За континуирани рад је потребно обезбедити постојану енергију. Њу дају природни шећери из простих угљених хидрата или сложени угљени хидрати (скроб) из целовитих, интегралних житарица, махунарки, поврћа, воћа и морског поврћа. Они се разграђују постепено и немају ефекат белог шећера. Добро сажвакана храна у устима, мења скроб у шећер захваљујући пљувачки из уста (као код ферментације слада).

МНОГО СЕРИЈА ДОВОДИ ДО ВЕЋЕГ И БРЖЕГ РАСТА СНАГЕ

Почетницима су довољне од 1-3 серије, али већ после 6-8 тренинга, тренер мора увећати број серија, зато што су се мишићи у међувремену донекле прилагодили. Остане ли број (обим) серија исти, доће ће до успорења напретка и застоја у развоју. Подизање обима мора бити прогресивно. Тренер зна да првих 30% увећања снаге резултира побољшањем интрамускуларне координације. Следећа фаза подизања броја серија би требало да буде од 3 – 6, а после неколико година тренинга ће се број серија кретати између 10 – 12, с тим што постоји обрнут однос између серија и понављања. Значи: што је мањи број понављања, већ је број серија и обрнуто.

Мишићну масу треба "паковати" на правим местима. Вежбачима препоручујем да одаберу праве тежине којима ће изводити вежбе. Уколико постану робови великих радних тежина, то ће их удаљити од постизања идеалне фигуре. Само онда када вежбач подиже, гура или вуче тежине, којима је у стању потпуно да влада, у том тренутку он успоставља контролу над мењањем облика тела. Најважнији смисао бављења боди билдингом је онај, који иде у правцу постизања идеалних пропорција. Тај начин је предуслов за остваривање врхунских домета. У противном је контрола изгубљена. Следећа опасност вреба, ако некога понесе велика жеља да форсира непримерену мишићну масу, ради чега запостави облик, односно пропорције или свеукупну хармонију тела. Чест је случај да мишићна маса као таква, некоме постане фетиш. Последица тога је да се губи реалност, јер више сантиметара у обиму мишића не значи истовремено и бољи изглед. **Грешке се плаћају неуспехом!**

Нередовно и несистематско вежбање, не само што ће успорити или чак онемогућити напредовање у обликовању тела, већ ће лоше утицати и на здравље. Зато је редовност у вежбању веома битна. Повременим и нередовним тренинзима се не постиже жељени ефекат. Када нема резултата, губи се и ентузијазам! Нередовни вежбачи се чешће повређују на тренингу, а код њих су присутни исцрпљеност и појава умора. За разлику од нередовних вежбача, редовни вежбачи имају квалитетан тонус мускулатуре и добру циркулацију.

Млади вежбачи, мене као вероватно и друге тренере, често питају: "Да ли могу постићи обим руке од 42 цм, обим груди од 115 цм или

тежину од толико или толико… килограма **и до када**?". Понекад ме питају колико би њима времена требало да се истренирају како би могли изаћи на неко такмичење. Мој задатак је, поред осталог, да будем тактичан, како некоме не бих убио вољу за вежбањем. Међутим, истина је да нико не може некоме унапред прогнозирати или дати прецизне одговоре на таква и слична питања. Тренер нема и не може имати сазнања колико ће неко бити упоран у будућности у намери да оствари своје идеално тело. Чак и да је неко доследан у својој жељи и амбицијама, он мора имати услове да би се тиме бавио, а то често не зависи само од њега. Посебно када је реч о материјалним условима. Међутим, ака неко већ досегне обим руке од 40 цм, могло би се, евентуално, планирати да ли ће дотични, моћи тај обим увећати на, рецимо, 42 цм. Али, питати: колико времена некоме треба да би обим руке од 36 цм увећао до обима од 42 цм је неозбиљно. Почетници то не разумеју, па зато и постављају таква питања.

Корисно је да свакодневно записујете шта сте јели, вежбали... То ће вам помоћи да имате преглед свега шта сте радили и да правите поређења. Веома је важно знати објективно проценити сопствени положај и не заносити се неистинитим чињеницама. У неком тренутку, свако од нас мора себи признати реалност своје позиције. Пример: немам пара и немам посао. Зашто би било друкчије, ако се ради о сопственом изгледу? Зашто тада не бисмо могли себи признати, ако је то тачно, да смо гојазни или, евентуално, болесни? Значи, када год се нађемо у недоумици, можемо упоредити претходну праксу и резултате са тренутним стањем ствари. То би нам олакшало да реално сагледамо ситуацију у којој се у било ком тренутку налазимо, те да доносимо квалификоване закључке.

Људи временом прерастају у алибисте и почну да се понашају шаблонски. Зато, ако сте се већ одлучили да нешто урадите, морате бити упорни, доследни у својој одлуци, те да на томе радите, како бисте план могли остварити. Уколико себи кажете: „покушаћу", ви, у ствари, себи већ правите алиби. У дну подсвести се тада креира алиби (**није ишло, па сам одустао**...). Зато, немојте дозволити да ствари крену странпутицом.

Морате бити начисто сами са собом да радите оно што стварно потиче из вашег унутрашњег бића. Уколико се ту не снађете, нећете се снаћи ни у општењу са осталим светом. А, пошто све почиње из вере у себе, потребно је одбацити туђе негативне мисли и усредсредити се на сопствене позитивне сугестије. Зато као „вруће гвожђе" одбаците неоптимистичке мисли, као на пример: пропашћу, нећу бити у стању да издржим, ово је претешко за мене, шта ми треба да се толико мучим док други уживају...

Супротно томе, трудите се свим силама да своју замисао спроведете у дело! Уколико будете тако поступали, ваш ум ће бити на вашој страни у својству исцелитеља и савезника.

Да бисте постали најбољи, морате ићи постепено ка циљу. Од нечега се мора почети. За некога, ко се налази у тек некој од етапа напредовања, није суштина у томе да он и тада буде бољи од других. У тој фази је то небитно. Почетник се не треба мерити ни са ким. А, да се мери, евентуално, са другим почетницима није релевантно, јер немају сви исте амбиције, услове, афинитете, нити исту генетику. Најважније је да себи кажете: **буди бољи од себе претходног** (тј. од онога какав си раније био)! Битан је правилан став по том питању,

јер ће он онемогућити стварање комплекса. Циљ је стално напредовање и усавршавање. То ће и вас једнога дана одвести на прави пут успеха, до вашег циља. Али, да би се то десило, морате бити спремни на стално прилагођавање процесу личног усавршавања. Не смете сумњати у то да можете бити бољи! Уколико сте већ сачинили амбициозне планове, прилагодите им се, што подразумева вашу сталну тежњу да напредујете у телесном смислу, наравно и ментално. То ће резултирати увећаним самопоштовањем, самосвешћу и тежњом да се упустите ка следећим, сложенијим и већим изазовима. Ваше амбиције предвиђају, не само да сами изаберете оно што желите постићи, већ и да сами себи утабате пут, којим ћете ићи.

Немојте дуго чекати и немојте оклевати са започињањем остварења вашег циља. Ако све започнете са одлагањем и закашњењем, то би можда могло показати ваш став наспрам одлуке у томе да успете. Можда бисте касније таквим својим инертним ставом сами себи створили препреку на путу успеха. Да бисте створили основни предуслов за успех у обликовању тела, потребно је да свој задатак посматрате као врло значајан, тежак, али не и нерешив. Значи, ако сте реална особа, схватићете да не постоји брзо остварење циљева.

Одговорност која тај процес прати, одређује величину човека. Да би у нечему успео, мораш бити начисто са тим шта хоћеш, већ у складу са основном идејом. Међутим, ни то није довољно, ако не уложиш много личног напора за остварење визије. Касније се из те спреге личности и идеје може изродити резултат, који не мора увек да буде близак очекиваном. Неопходно је прилагођавати се новонасталим ситуацијама. Ако смо сами формулисали степен амбиција, преостаје нам да и даље радимо на реализацији планова. То је слобода избора, која обавезује. Зато, када правимо избор, морамо бити свесни идемо ли линијом мањег отпора. Када избегавамо да се ухватимо у коштац са великим проблемима, морамо бити начисто са собом, зашто тако поступамо. Најлакше је уљуљкати се у сигурну садашњост. Уколико изаберемо ту варијанту, рачун ће нам бити испостављен у будућности. Зато је веома важно да се за велики корак определимо на време, ОДМАХ. Велики планови морају бити начињени у правом тренутку. То могу бити само прави планови, који подразумевају да сам себи у животу будеш јасан. Једино тако можеш нешто постићи.

Да бисмо са што мање ризика учествовали у даљем остваривању планова, понекад је неопходно да неке од својих етапних циљева преформулишемо или да их прилагодимо измењеним околностима. При томе не смемо губити из вида главни циљ, који све време мора остати у фокусу наше пажње. Значи, не смемо ради проблема, који се неминовно јављају током реализације етапних циљева, да заборавимо на основни циљ, који је и крајњи циљ, односно, максимално достигнуће којем тежимо. Остварење тог крајњег циља би требало да буде круна нашег успеха и ми на ту чињеницу увек морамо мислити. У противном, може нам се десити да ради неких потешкоћа одустанемо, односно да из вида изгубимо наш главни мотив.

ГОСПОДАРЕЊЕ НАД СОПСТВЕНОМ ВОЉОМ И ДУХОМ

Процес у којем покушавамо да овладамо собом је веома сложен и вешеслојан. Крајњи циљ свих напора у том настојању је да потпуно овладамо контролом свог унутрашњег бића, ДА ПОСТАНЕМО АПСОЛУТНИ ГОСПОДАР САМОГА СЕБЕ!. Наш став је тај, који одређује праисходиште личне позиције. Када је она чврсто постављена, можемо покушати да коригујемо неке релације у односу на друге особе, ради настојања да утичемо на догађања око нас. У ствари то, хоћемо ли моћи и колико да утичемо на околину зависи, пре свега, од стања нашег унутрашњег духа. Надградњом компликованог система, који се базира на унутрашњем стању нашег духа, можемо испрофилисати ЛИЧНУ МЕРУ СТВАРИ. Она је неопходна као параметар, ради вршења процене стања интеракцијских односа. У зависности од реалних околности, када год је потребно, сваку своју процену ћемо кориговати. При томе морамо имати у виду све своје мане и компаративне предности. Њих стављамо у однос према истим или сличним особинама људи са којима комуницирамо или то тек намеравамо да учинимо.

Добри комуникацијски односи ће представљати ону основу наше интеграције у друштву, која се базира на опште важећим нормама. **Лична афирмација или стицање друштвене позиције иде преко тога да прво овладамо самим собом, преко тога да успоставимо неку личну меру ствари и да то ставимо у однос са неком општом мером ствари у окружењу.** Тај својеврстан оквир ће послужити и за интегрисање наших потенцијала (са свим манама и предностима) у друштвено признате вредности.

Поновићу, јер је то важно: све време морамо имати свест о томе шта желимо постићи, што значи да пред очима увек морамо имати циљ коме тежимо. Што је тај циљ конкретнији, лакше ће бити остварљив. Висина постављеног циља је, нарочито, одређена профилом наше личности. Циљ ће се током живота мењати у складу са стеченим искуством и сазнањима, а највише у складу са ситуацијом у којој се налазимо. Посебно зато, јер су околности подложне веома динамичним променама. Стога ћемо етапно одређивати циљ у сваком животном добу. Треба имати у виду и то да ми као појединци, на овом свету вршимо неку мисију, која није само лична и није и не сме да се искључиво базира на нашем егоизму. Били са овом чињеницом сагласни или не, ми служимо неком вишем или узвишенијем циљу. И, наравно, у складу са тим треба да се понашамо. Будемо ли имали свестан став у вези са овим, знаћемо да се понашамо одговорно, што је од велике важности. У том случају ћемо испунити не само та "нека друга очекивања", већ и наша сопствена. Заокружујући личне амбиције и поштујући све напред поменуте околности, стећи ћемо субјективни осећај да "доследно следимо властити пут". Он ће као такав постојати само у нашој глави, као резултат многих савладаних препрека, које су одређене са стране других појединаца и од друштва као нашег животног амбијента. Ми се у тај систем (са мањим или већим успехом) само интегришемо.

Вештина способности сналажења у непознатом и потенцијално конфликтном, претпоставља будност и умешност да квалитетно и квалификовано опажамо. Ако смо у сваком тренутку свесни своје одговорности спрам себе самога, онда ћемо увек бити довољно будни,

опрезни и сталожени. Цео овај процес увек зависи од тога колико добро познајемо себе самога и колико верујемо у своје потенцијале. Њих не смемо прецењивати, јер ће њихова вредност бити стално проверавана у пракси кроз наше бројне свакодневне односе са особама из окружења. Одмеравање потенцијала је трајан процес и он захтева непрекидно ангажовање. Он је подложан сталном сукобу интереса у оквиру сопствене мере ствари и у односу на неку општу меру ствари. У том процесу ћемо неретко покушавати да наметнемо другима неке личне вредности, идеје или ставове. Као последица тога, често и готово неизбежно, настаје конфликтне ситуације. То подразумева или, боље речено, захтева спремност на чињење компромиса, некада и на спремност на попуштање наспрам туђих захтева, али и одлучност, када је у питању доследна одбрана личног става. **Ради се, у ствари, о непрекидном одмеравању потенцијала.**

Основно је да знате ко сте и шта сте, како бисте могли одредити куда идете и шта вам је битно. Ако унапред немате одређене критеријуме, како можете знати да ли је нешто доста, много или исувише, односно, да ли је нешто погрешно или исправно? Тешко је схватити да је мање важно шта ће о нечему мислити други, већ је битан критеријум везано за наше, веома интимно питање: ДА ЛИ НАМ НАШЕ ПОСТУПАЊЕ ОМОГУЋУЈЕ ДА ЖИВИМО У МИРУ СА СОБОМ? Битно је да »то нешто што смо изабрали« буде прави пут по нашим властитим мерилима!

Не може човек бити добар другима, ако не ваља сам себи и не може бити пример својој деци, ако није добар пример себи самоме. То значи да целог живота морамо чинити компромисе са самим собом. И управо ту се јавља следећи проблем: **како чинити компромисе са самим собом, а у исто време чинити компромисе са другима?** Стога, онај ко нема одговор на питање куда иде, нема право да се буни што никуда не стиже..

Да направим једно поређење. Сећате ли се оне басне у којој се описује трка зеца и корњаче? Као што знамо, зец је бржи, а корњача је ипак победила. Како је то могуће и да ли је тако само у баснама или је то могуће поновити и у обичном животу? Убеђен сам да је то прича из арсенала велике народне мудрости. Тиме сам се одувек потхрањивао, верујући да се све мора ускладити са свиме, како би се могле сложити многе коцкице, од којих се живот састоји. Једно је јасно: да бисте заслужили милост од нама надређених сила, треба бити исправан, као човек. То је јасан морални став. У спорту је то веома битно. Само морално исправни ликови остају трајно велики, а сви они, који се користе нечасним стварима или бешчашћем, можда могу бити у једном делу свог живота успешни, али не и током целог живота. Да се изразим народним језиком: ако сте се са ђаволом удружили, он кад тад дође по своје!

Где спортиста обично пада? У ситуацијама, када му се нешто код некога не свиђа и када спортиста процени да је физички снажнији, те се одлучи да своју снагу злоупотреби. Пример: физичко обрачунавање и повређивање. Већ сам се раније објаснио да сам и сам био физички нападнут од оног атлете, који се дрогирао. Напад је био изненадан, са леђа. Лако је некога ударити, па и убити, оружјем или без њега. Поготово, ако сте снажнији или ако сте у повољнијој ситуацији. То може свака будала. Међутим, паметан човек размишља о последицама, он не чини ствари, ради којих ће се касније кајати. Прави спортиста се не понаша нечасно. Не зато што није у стању,

већ супротно, јер је у стању, али је у стању да себе победи и обузда се. То је, у ствари, најтеже. Лакше је победити другога него себе. Најтеже је одредити властиту меру и следити је током живота. Потребно је много мудрости да се савладате, да себе умирите и да себи на најпоштенији начин објасните, не заваравајући се, како се треба правилно поставити. Када то знамо, онда је све остало лако. И резултати нам долазе, скоро, као да је то само по себи разумљиво. Лако је организовати свој радни дан, "лако" је спремити се за такмичење... Значи, прво морате себе усагласити са самим собом. Знати шта хоћете и шта нећете...

Своје тело познајем добро. Ослушкујем га и пратим. Знам све његове потребе и прохтеве, јер моје тело и ја смо партнери. Ми чинимо једну нераздвојну целину –УНИВЕРЗУМ. У том свету све мора да штима, бар се трудим да тако буде. Годинама сам изграђивао такав став, посебно од оног времена када сам почетнички мотив заменио жељом да себи из хобија направим професију. Мислим да нисам погрешио када сам се одлучио да радим то што читав живот радим. **Човек мора хтети да буде срећан**! Под тим подразумевам жељу да остварење свог професионалног успеха узмем у своје руке. Дакле, ако ме питате: **кључ среће лежи унутар човека!** Није срећа у тренутку када ти обесе златну медаљу око врата. Срећа је када си на путу напретка и када то траје и траје. Срећа је када се бориш да нешто постигнеш и када корак по корак напредујеш. Тада се готово свакодневно радујеш сваком килограму више подигнуте тежине. Радујеш се ради сваког издржаног тренинга, ради сваке успеле серије, једном понављању више. Радујеш се сваком дану, јер си здрав и способан, што много тога можеш, а што други можда, НЕ МОГУ. Радујеш се и уживаш у томе, јер нешто можеш, док још можеш.... Али... док није прошло, радуј се ШТО ТО ТРАЈЕ! **Срећа није садржана у тренутку, јер она подразумева ТРАЈАЊЕ. То је низ доживљених тренутака, који нас испуњавају радошћу! Сваки од тих тренутака је значајан, јер ми срећу не можемо и не смемо тражити ни у прошлости, ни у будућности, већ у садашњем времену.** Зато срећа није нешто што се одиграва негде на другом месту, што се дешава другим људима или нешто што ће се тек десити. Ваша срећа вас прати и она је ту где сте и ви – САДА! **То је стање вашег духа!** Зато нам је потребно осећање да смо потребни, да смо вољени и да смо у овом свету издвојени као ***нешто посебно***. Највећа жеља сваког човека (по Хегелу) је: **да други признају његову људскост и јединственост.**

Ако другима говорим о свом начину бављења обликовањем тела, онда то подразумева моје веровање да је исправно то како (и зашто) се тиме бавим. Да у то не верујем, нити бих то радио, нити бих то препоручивао својим следбеницима. Посебно зато, јер нисам од оних, који једно мисле, друго раде, а треће говоре. Ако погледате, видећете да су моји длanови жуљевити. Па, када је то већ тако, значи да имам поштен однос према раду и начину постизања успеха. Они, који покушавају да нешто остваре на лак начин, они су – неискрени и некоректни. Посебно то важи за боди билдинг, где се запаженији резултати постижу управо на тежи, односно на најтежи начин. Свако онај, ко током вежбања покушава да забушава или можда да вежбе изводи на лакши начин, тај неће далеко догурати. Исто тако је и у вези са исхраном. Ако неко повлађује свом укусу, односно томе у чему ужива, везано за храну, а посебно ако храну не бира по њеном садржају, тај неће постати успешан телоградитељ.

Трудио сам се да се храним здраво. Одувек сам конзумирао свежу и квалитетну храну, посебно воће, јаја и рибе. Месо сам ређе користио. Поврће сам јео у свежем стању, ако је то могуће, а ако не, конзумирао сам га само обареног у води и без соли. А, ако сам користио со, онда сам се трудио да то буде углавном морска и у малим количинама. Дневно сам у просеку јео четири пута. Док сам био млађи, трудио сам се да рано одлазим у кревет. Данас то више не могу, јер имам малу децу, па када она полежу, онда читам или пишем на компјутеру.

Што се тренинга тиче, тренирао сам оштро, али не увек посебно интензивно. Значи да сам вежбао онако како сам се осећао. Једино сам пред такмичења "давао гас", без обзира на то што ми то можда није увек пријало. Нисам се штедео. У осталом времену је све било у границама, можда онако како то у просеку раде и други. Једино што сам можда био студиознији од осталих, па сам се специјализовао за сопствени облик тела и на конзумирање здраве хране.

Никада нисам копирао туђе начине вежбања. Посебну пажњу сам поклањао оним слабије развијеним мишићним групама. Значи, свих тих година сам настојао да отклањам недостаке своје телесне грађе. Било је и када уопште нисам вежбао. Тада сам скупљао снагу за оно што долази, али сам то време користио тако, што сам много радио. Без рада нема просперитета, ни у материјалном смислу, а ни у духовном уздизању. Напори, проблеми и начини решавања конфликтних ситуација нас чине јачима, као што нам тренинг јача мишиће. Тако јачамо и дух. Овај свет је тако саздан, да у њему нема места за слабиће. Дакле, свако мора да се труди да се искаже и да се бори за позицију у професији. Наравно, тај се став не односи само на боди билдинг. Свако је рођењем добио на поклон неки дар у виду талента и свако само треба да изнађе о каквом таленту се ради. Након тога треба да се труди да буде добар у одабраној активности. Ко у животу пре сазна шта је то што му "лежи", лакше ће у томе успети. Ако је таленат потенцијал, а јесте, битно је да што пре сазнамо којим потенцијалом располажемо, да бисмо га могли почети користити, односно да бисмо га ставили у функцију. Ако га користимо, још више ћемо га развити и унапредити. А, ако га не користимо, то је као када бисмо имали много новца, а живели сиромашно. Другим речима, није потенцијал садржан само у чињеници да имамо неки таленат, већ се потенцијал крије у другој околности, која подразумева да је за нас битно да свој потенцијал почнемо да користимо ШТО ПРЕ (не треба схватити дословце)! У противном, потенцијал може да се умањује и да девалвира. Управо се то мени било десило, када сам отворио пекару, запоставивши свој потенцијал везан за обликовање тела. Наравно, када сам то схватио, грешку сам исправио, али је у међувремену прошло три године... То наводим, јер **време је битан фактор успеха** (или неуспеха). Време одређује наше животне фазе, али оно са собом доноси и неке друге промене, карактеристичне за одређени тренутак. Да ли би Моцарт био то што јесте, да је почео да свира у двадесет петој, уместо у својој четвртој години? Наравно да – НЕ! Нешто пропуштено се не може повратити. Да ли би Арнолд Шварценегер на крају своје професионалне каријере постао гувернер Калифорније да је боди билдингом почео да се бави у тридесетој, уместо у тринаестој години? Сигурно, НЕ БИ! Дакле, време, као потенцијал, као наша одредница животних фаза, представља нешто о чему бисмо морали размишљати. Нарочито, како бисмо умели распоредити своју животну снагу, своје умеће, те да бисмо све то могли ставити у функцију постизања неких резултата. Не било којих

резултата, већ оних, који нама самима нешто значе. У том смислу, можемо цитирати Шерон Стоун: ***"Уопште није лако лепо изгледати, као што то изгледа... "***

То је, свакако везано и за нашу тему, за негу и обликовање тела. Али, генерално гледано, људи се све време баве оним ШТО НИСУ и што би желели да буду, а не оним што, у ствари, јесу. Једноставно, не сагледавају свој потенцијал. Стога толико и наглашавам питање талента или потенцијала, који сви ми са собом носимо од најмлађих дана. Потребно је знати о ком таленту се ради, потребно је распоредити своју животну снагу, своје умеће, да бисмо све то могли ставити у функцију постизања неких резултата. Посебно, ако се ту ради о оном до чега нам је стало. Да ли сте свесни које потенцијале ви поседујете? То вас питам, невезано за то, колико сте ви своје потенцијале већ успели да афирмишете. Наиме, сви поседујемо неки таленат(е), што није ништа друго него нека моћ. Неко је у нечему добар онолико, колико је у томе бољи од других. Успешност било којег појединца се базира на томе да он спозна свој потенцијал, оно по чему се издваја од осталих, да то усаврши и да изнађе начин како да то пласира. **Умети изразити оно у чему смо добри, односно, бољи од других, то је оно чиме би се свако од нас требао бавити.** Чак и ако је наш потенцијал, везан за обликовање тела релативно мали и тада за нас бављење том активношћу није безначајна ствар, **јер то нама интимно нешто значи.** Тако да ми можемо волети нешто од чега уопште не морамо имати користи или нешто што никада нећемо употребити у сврху зарађивања новца или за стицање јавних признања. Љубав је чудна сензација... ако је искрена, не мора имати било какве везе са материјалном користи. Можда се ситуација касније изокрене. Некада, неке наизглед неважне ситуације могу да нам одреде начин живота, размишљања и да нас касније начине задовољним или незадовољним. Бити задовољан је, као што сам напред поменуо – релативна ствар. То долази од нас самих – ИЗНУТРА**. Успех, а тиме и срећа, зависе од квалитета наших размишљања. Нешто мора да се деси што ће нас покренути, односно што ће нас натерати да уочимо неко стање, промену, ситуацију. На пример: потребно је да осетимо респект према себи самоме. Потребно је да знамо да се морамо покренути. Морамо схватити да нешто морамо предузети и да нам ту не може помоћи нико други, ако не осећамо шта нас привлачи. Сам почетак, основна идеја, рађа се У НАШОЈ ГЛАВИ! То нам нико не може сугерисати.** Сами са собом морамо водити квалитетне и конструктивне дијалоге. Већ као млади се морамо трудити, да знамо да РЕАЛНО уочимо стање, ситуацију или потребу и да се трудимо да своју позицију побољшамо.

Током процеса сазревања и менталног напредовања, **потребно је да будемо отворени за контакте са другима.** Имати добру комуникацију, поред осталог значи да је пожељно да се отворено разговара са колегама, јер је корисно размењивати идеје и информације. На тај начин стичемо сигурност, јер ћемо имати бољи преглед наше позиције везано за властити потенцијал. **Никако се не треба затварати у себе и доводити себе у позицију да будемо изоловани. Неизоставно нам је потребна добра обавештеност (информисаност).**

ЖЕЛЕО БИХ ДА УКАЖЕМ НА НЕКЕ ГРЕШКЕ, КОЈЕ МАЊЕ ВИШЕ, ВЕЋИНА НАС ЧИНИ У НАСТОЈАЊУ ДА НАПРЕДУЈЕМО

1. Највише лажемо када лажемо себе самога
2. Ако ти недостаје храброст да почнеш, већ си одустао
3. Оно што се не може поново користити је: изгубљено време. **ЗНАЧИ ДА ЈЕ ВРЕМЕ – НЕЗАОБИЛАЗНИ ФАКТОР УСПЕХА!**
4. Идеје не помажу уколико на њима не радиш
5. Твоја свест је као плазма: функционише само ако се покрене, ако је у функцији
6. Трка за срећом је животни стил. Никад није касно да будеш оно што си желео бити
7. Веруј да се све дешава из неког разлога. Ако добијеш нову шансу, ухвати је с обе руке. Ако то мења твој живот, не супротстављај се.
8. Никад нико није рекао да је живот лак, рекли су само да се исплати живети, јер је живот драгоцен!

Толико смо окупирании размишљањем на тему: КО ЈЕ У ПРАВУ, А КО НИЈЕ, да потпуно заборављамо ОНО НАЈВАЖНИЈЕ: **ШТА ЈЕ ИСПРАВНО, А ШТА НЕ?** То постаје погубно, јер смо на тај начин одлутали од своје основне замисли: **ШТА УРАДИТИ СА СОПСТВЕНИМ ЖИВОТОМ?**

Побројаћу факторе, који нам иду на руку и утичу на увећање могућности реализације наших жеља

- Пуно поверење
- Веровање
- Знање
- Осећања, интуиција
- Остати отворен у односу на жеље

Неке претпоставке кваре наша очекивања у односу на »правила привлачења и одбијања«. У случајевима када себи сугеришемо негативну претпоставку (властиту бојазан), наш ментални став може бити одговоран за неиспуњење наших жеља, на пример:

- Неће ми успети!

- Можда су то само неки клишеи по којима се то догађа другима, али мени неће...
- Треба бити и остати скроман.....
- Да ли сам вредан тога?
- Смем ли ићи тако далеко?
- Можда је то исувише тешко?
- Шта, ако ме то одвуче у неке друге проблеме?
- Можда је боље да се не петљам у свашта, како не бих изгубио свој мир?
- Ма, није мени лоше и без свега тога!
- Шта то све мени треба?

Постоје и друга негативна размишљања и емоције, које би нас могле обесхрабрити.И баш у том домену треба тражити разлоге неуспеха. "Тајна" се односи на нашу инертност. Значи: **НИ У ЈЕДНОМ ТРЕНУТКУ НЕ СМЕМО ИМАТИ ДИЛЕМУ ОКО ТОГА ДА ЛИ ЋЕ СЕ НАША ОЧЕКИВАЊА ИСПУНИТИ ИЛИ НЕ, АКО НА ЊИМА РАДИМО ПОСТОЈАНО, СТРУЧНО И САВЕСНО, НЕ ШТЕДЕЋИ СВОЈУ ЕНЕРГИЈУ!**

ГДЕ СМО МИ У ТОЈ ПРИЧИ?

Сви трагамо за исправним животним путем. То је непрекидна борба са самим собом, а наравно и са свим потешкоћама на путу успеха.

Не познајем никога ко је до краја исцрпео свој генетски потенцијал у било чему, па и у развоју мишића. Значи, немојте се бојати да ће се то десити управо вама. Као што ни сам нисам, ни ви нећете доћи до своје крајње тачке у развоју. Не ради лоше постављених планова, већ ради њихове лоше реализације. Можда и зато што нисмо хтели да идемо преко неке границе, коју смо сами себи одредили? У сваком случају, треба да се трудимо да усавршимо начин вежбања, да поправимо квалитет исхране и регулишемо питање квалитетног одмора. То звучи сасвим просто, али у пракси већина вежбача не успева, управо, ради недостатака у сфери поменутих фактора. Може да се деси да сте закаснили за постизање врхунских резултата, а да свеједно, покушавате да их остварите. Тако нешто се дешава ретко, јер већина оних који желе да обликују своје тело у размерама потребним за излажење на такмичења се на време одлучи за бављење тиме. Наравно, знао сам и изузетке од тог правила. Таквим особама је теже да се у дужем временском периоду потврдну строгим дијетама и

интензивним тренинзима. Но, то не значи да они не могу према својим потребама и могућностима да буду лепо грађени. Сигурно да могу и управо то треба потенцирати у оној мери, колико то они прижељкују.

Такмичари су, генерално, у мањини. Они као групација не представљају ни боди билдинг ни фитнес. Обликовање тела представљају најбројнији вежбачи и вежбачице, који се труде, а никада неће изаћи на бину! Њих има највише и зато: ОНИ ЧИНЕ ПОКРЕТ! У свету их има на стотине милиона. Само у Немачкој има преко 3 милиона оних који редовно вежбају! У мом клубу величине 380 квадратних метара у хотелу „Парк" у Новом Саду је за 10 година продефиловало 13.000 вежбача оба пола. По некој процени, у овом тренутку (2009.) у Новом Саду би требало да буде близу две хиљаде активних вежбача и најмање 50.000 оних, који су се тиме бавили раније. Управо тако велики број људи одређује популарност обликовању тела. Од значаја је што они, који су се тиме бавили раније, своје симпатије и позитивна искуства преносе на своје ближње.

ШТА АКО СЕ ДВОУМИТЕ ИЛИ СТЕ МАЛОДУШНИ?

Наравно да сви имамо своје светле тренутке и оне друге, када нисмо довољно чврсти и одлучни, када се двоумимо или "нам није ни до чега". Проблем је како превазићи тренутке малодушности, безвољности и поново се напунити свежом и здравом мотивацијом. Ако је губитак воље наступио услед премора или неког од других органских узрока, протоком времена стање ће се поправити само од себе. Али, ако узрок описаног стања лежи у сфери психичког, ситуација је мало компликованија. Зато се морамо трудити да сачувано оптимизам, амбиције и менталну чврстину. Такав став треба потхрањивати. У себи понављајте (ако треба извесно време – свакодневно): **Ја то могу! То желим! Успећу, јер могу и морам! То је мој избор и зато ћу то изгурати до краја! Нисам од оних, који одустају!**

Сви људи имају у себи креативно – стваралачку црту. Она је наизраженија код оних особа, које поседују добру дозу самомотивације. Међутим, за све "будуће успешне" заједничко је то што су у стању да се посвете послу у коме желе да успеју. Другим речима, они имају такву особину, која би се могла назвати **потенцијал концентрације мисли**. Обичним речником исказано, то је у ствари, способност одређених људи да се удубе у проблематику, којом се баве и да искористе сваку шансу, која постоји, а која би их приближила остварењу њихових жеља. Наравно, сваком амбициозном телоградитељу мора бити јасно да је за постизање успеха, на било ком нивоу, потребно време. Што је већи проток времена, то су веће шансе за реализацију успеха. Потребно је знати да се на брзину не може постићи ништа вредно поштовања.

Визуализација је веома битна. Листамо часописе, гледамо видео записе или посећујемо такмичења. Након тога стварамо себи слику у глави, како бисмо желели да изгледамо. Некада потраје, док та слика не постане довољно конкретна. Ту сликовиту представу нашег

будућег идеалног тела, такође можемо изнаћи у виду нечије конкретне телесне грађе, која нам се допада, односно, чији изглед нам може послужити као модел. Инспирацију можемо наћи можда у неком часопису или на видео запису. Када одаберемо модел, заправо када смо слику нашег будућег тела фиксирали, можемо наставити у правцу остварења своје замисли. Тада већ можемо правити конкретне планове за вежбање и исхрану, који ће бити примерени нашој новој одлуци.

Дружећи се са колегама, причамо о тренингу и исхрани, планирамо акције, размењујемо информације, ту су и одласци на плажу, у клуб... Све то ће нам све помоћи да нам мотивација остане на потребној висини. У том погледу је такмичарима лакше, јер они имају фиксне термине до када морају доћи у форму, што јача њихову вољну позицију. Они тачно знају какву конкуренцију имају, знају у ком правцу треба да иду њихове припреме, постоји тајминг у припремама везан за дијете, аеробни или анаеробни тренинг, посећивање соларијума, набавку боје за кожу, депилацију... Како расте мотивација, тренинзи постају све квалитетнији. Паузе постају све краће. Моћ концентрације током рада на свакој појединачној мишићној групи бива све већи. Истовремено, када се трудимо, трошимо се, али и допуњујемо своје "мотивационе батерије".

Док чекате, пуштајући да време ради у вашу корист, уживајте у предстојећем успеху. Будите расположени и весели! Не дозволите себи да вас обузме нервоза, јер свако онај ко нешто ради у грчу и "под морањем", постиже слабије резултате. И друга негативна осећања, као страх, завист и бес, такође умањују шансе.

Потребно је да се довољно дуго држите основне идеје, јер ће вас она одвести до успеха. Наравно, за то време морате дисциплиновано радити, вежбати и правилно се хранити. Морате сачувати поштен однос према себи, на тај начин што ћете испоштовати правила, која важе за све оне, који се баве обликовањем тела. Дакле, немојте очекивати да будете повлашћени, да можете да се извлачите, да забушавате, да изигравате тренинге... **јер се тренинзи заиста морају одрадити према најбољем знању и савести.** Морате схватити да је то у вашем интересу.

Мене је све време интимно испуњавало сазнање да радим оно што ми пуно значи, дакле, што је за мене веома битно, јер ја то што радим заиста волим. Тог тренутка када и ви схватите да се овде ради о вашем опредељењу, о вашој одлуци, о вашој спремности да се упустите у потребна напрезања, учење, дисциплину духа и тела, онда то за вас интимно треба да значи да је и вама стало да се тиме бавите на начин, како сте изабрали. Ако је то такав начин да се ту ради о врхунском спорту, онда се то дебело разликује од неке рекреативне варијанте. Зато сам напред и нагласио, да сами морате изабрати модел бављења обликовањем тела. И када већ изаберете одређени модел, онда се морате придржавати правила понашања већ према изабраном моделу. То није кутија музичких жеља, па пожелиш оно што би хтео да будеш или слушаш. Овде се ради о одговорности наспрам себе и себи постављеног задатка. Та одговорност није само у смислу начина на који се обављају тренинзи и то како се храните, већ је то и у тесној вези у смислу одговорности наспрам одлуке коју сте донели. Зато ту морате бити веома озбиљни и одговорни. Не смете пожелети више, него што сте спремни себе да уложите у ту ствар. Иначе би то било

непоштено према себи самоме. Мислим да не желите себе да заваравате или да се самообмањујете. Ви увек морате имати пред собом циљ! Све остало су само средства којима се служите, како бисте до њега дошли. Када схватите да ви то можете и да највећи део тога зависи од вас, заправо од начина на који то радите и од односа, који имате према опцији коју сте изабрали, онда је "ствар" у глави много једноставнија. Постаје вам јасно колико је ваша идеја одржива. Наиме, ако се покаже да ви нисте у стању да реализујете своје намере, онда је можда грешка била у вашој одлуци или намери. Можда сте сачинили преамбициозне планове? Уколико утврдите да вам планови нису постављени на чврсте ноге, мораћете их кориговати. Но, ни то није толико страшно. Дешава се. Околности се мењају, тако да и то може бити разлог за непотпуну реализацију планова. Можда ћете у складу са неким друкчијим околностима морати мало попустити у својим настојањима да изградите дивно тело? Можда ћете, ако будете довољно психички чврсти моћи да сачекате да се услови промене или поправе, да бисте опет могли "дати гас"? То што сам поменуо, само су неке препреке на путу успеха сваког телоградитеља. Ако се и вама буде слично дешавало, из тога ћете моћи извући неку поуку. Бићете искуснији. Шта је, у ствари, искуство? Искуство је низ неуспелих покушаја, али је битно да на крају имате успех. Онда је ваше искуство драгоцено и за друге. Или супротно, ако се све буде завршило на неуспесима, онда немате право да будете учитељ другима. Зато се трудите да се ваше искуство не састоји само од неуспелих покушаја. Морате забележити и неке конкретне успехе. У обликовању тела би то било оно што би се могло назвати «очигледним примером».

Бавећи се том активношћу годинама, много тога ће вам бити јасно. И ваше колеге ће вас више ценити, а и ваша реч ће се више поштовати. Не заборавите, стога, да све почиње из вашег уверења **да то што желите, да то можете постићи!** Себи непрекидно понављајте: **одлука лежи у мојим рукама, јер имам челичну жељу!**

Ако данас урадите квалитетан тренинг и ако вам прође тај дан у којем је све штимало и са храном и одмором, па тако и следећи пут, па прође месец дана, година, две, три... једноставно успех ће се догодити. Исплати се зато борити се за свако понављање, сваку серију, сваки успешно искоришћен минут. Потхрањујте себе тим позитивним сазнањем! Увече, када идете у кревет на спавање, размислите о томе, колико је био успешан дан, који остаје иза вас. И радујте се, ако има разлога да верујете да сте своје расположиво време искористили на најбољи начин. **Уколико ствари поставите тако, да се непрекидно испуњава ваш план, сваки нови дан "ће радити у вашу корист".**

АКО НЕ ЗНАТЕ ДА СЕ ЧУВАТЕ... МОЖДА ЋЕТЕ ИМАТИ ПРОБЛЕМА ?

Када одете на тренинг у фитнес клуб, сусрешћете се са много предрасуда и нетачних информација. То ће вас збунити, а могуће је да ће вас навести и да погрешно вежбате. Не само да ово може умањити резултате ваших настојања, већ би вас то могло довести и до повреда са последицама по здравље. Некада и веома озбиљних. Интересантно је да ће готово свако коме се у теретани обратите, реаговати, као да сте се обратили на праву адресу и да ћете, управо од њега, добити "прави савет"! При том се заборавља чињеница да оно што је за некога добро и сврсисходно за некога другог може да буде потпуно контрапродуктивно. Ради тога будите обазриви, пре свега из одговорности према сопственом здрављу, али и ради резултата које желите да постигнете.

Након што у фитнес центру проведете извесно време, може се десити да ћете сакупити и нека непријатна искуства. Природа фитнес окружења погодује настанку неких кожних обољења, која су мање опасна, али.... Топлота, влажност, знојење, уска и тесна спортска опрема, реквизити и справе, које користи велики број људи на малом простору, доприносе настанку инфекција, укључујући и прехладе. Без обзира колико се у неком клубу одржава хигијена, сигурно је да у току трајања часа вежбања нико неће иза себе дезинфиковати реквизите и справе. А, људи се зноје и знојави залежу на исте клупе. Стога вам препоручујем да на тренинг обавезно носите пешкир, како бисте избегли да директно лежете иза других на исту површину тренажера.

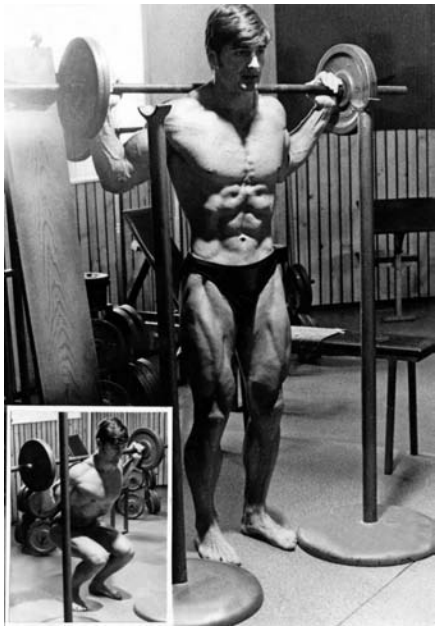
Значи, ваша кожа ће додиривати ваш чист пешкир, а не ознојани тапацирунг. Да бисте заштитили себе и друге, одмах након вежбања оперите руке. Препоручујем вам да док вежбате да се не рукујете, јер су у теретани скоро сви знојави.

Учестало трење и притисак изазваће жуљеве на длановима. Прегиб између дланова и прстију је место где ће бити највише жуљева. Набавите посебне рукавице без прстију за вежбање у теретани. Оне ће вам требати првих месеци. Касније ћете их се одрећи, ако почнете озбиљно да тренирате, јер сметају. У ту сврху ће вам добро доћи сунђери, које ћете стављати између длана и шипке тега или полуге на машинама за вежбање.

Ношење тесне спортске одеће и одлагање туширања након вежбања може довести до новог проблема у виду добијања фоликулитиса. Ситне, црвене бубуљице могу настати ради нехигијене, када се након појачаног знојења током вежбања, зној задржи на телу. Нарочито је тако у летњим месецима. Влажност, која се задржава између одеће и коже, представља идеално место за развој гљивица. Типична места за ове инфекције су у пределу препона и испод пазуха. Стога, након вежбања и туширања, обавезно користите комотнију памучну одећу. Избегавајте синтетички доњи веш и осталу опрему од тог материјала. Гљивичне инфекције могу се пренети и индиректним путем, рецимо, преко пешкира, али и када ходате боси у гардероби клуба, под тушем или на базенима, уколико идете и на пливање. Појава гљивичне инфекције захтева преглед дерматолога и лечење антимикотицима.

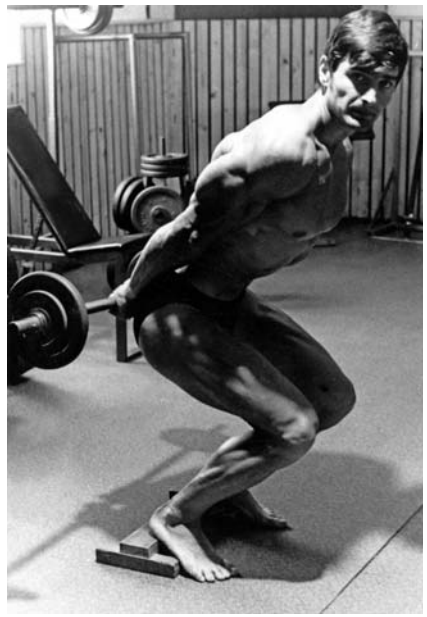
ПРАКТИЧНИ ДЕО

ТРЕНИНГ НОГУ



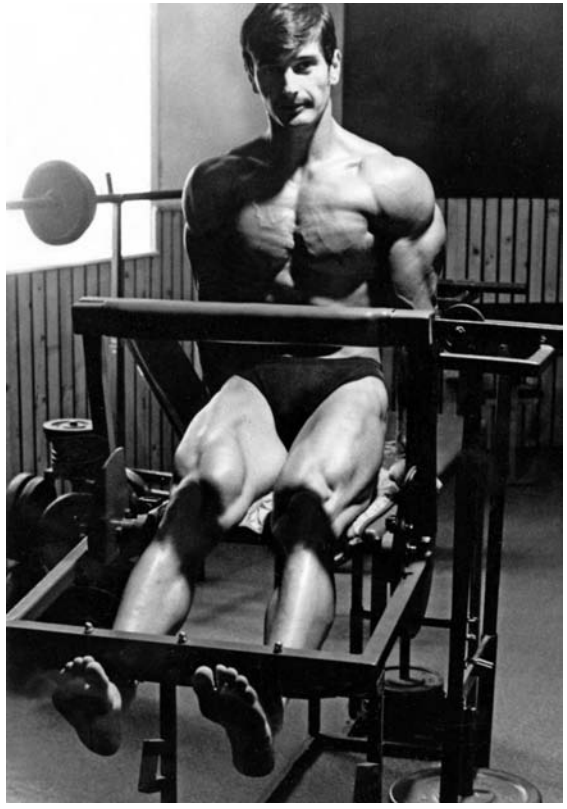
1. Чучњеви са тегом на раменима

Након квалитетног загревања кренем са вежбом **Чучањ са тегом на раменима**. Ова вежба развија квадрицепсе (предњи део бутине: м. Vastis medialis *i Internus*), али делимично делује и на задњи део бутине (m. Biceps femoris, само у једној фази покрета), као и на *Gluteus* (мишић-е задњице). За почетак користим тежину којом могу лако да урадим 15 понављања. Овим још додатно потенцирам специјално загревање, тако да ову серију не рачунам у радне серије. Док радим ову вежбу, трудим се да леђа држим право, а да груди избацим напред, као што се види на фотографији. Након тога тежину поново увећам и са њом урадим 10 понављања. Затим урадим две "осмице" са још већом тежином. Онда још једном увећам тежину. Са њом урадим две серије по шест понављања. И највећа тежина ми је у шестој серији – 5 понављања. Седму и задњу серију радим са смањеном тежином и 10 – 15 понављања. Напомињем да, када сам се спремао за такмичења, радио сам најмање десет серија ове основне вежбе за ноге.



2. Чучњеви са тегом у рукама

За почетак користим тежину, коју подижем 15 пута. Тег држим у опруженим рукама, у најнижој могућој тачки. Ову вежбу изводим у 5 серија са по 10 понављања. У паузама између серија, шетам.

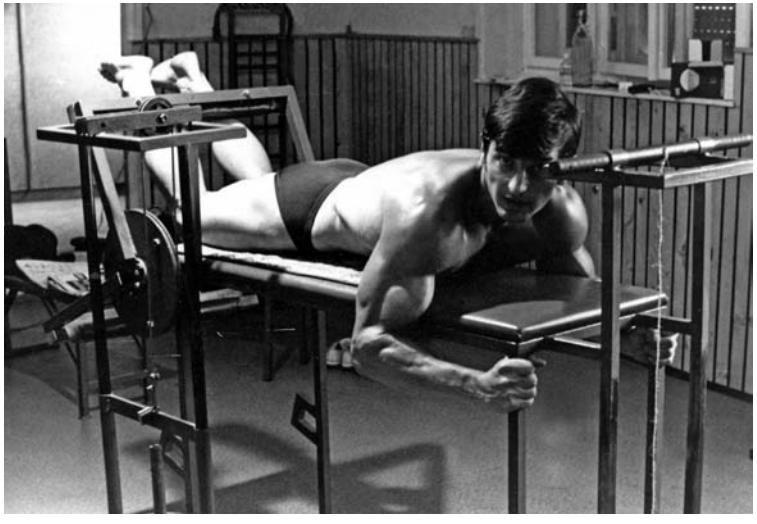


3. Екстензија на лег курл машини

Ову вежбу понекада користим на самом почетку тренинга ногу, као вежбу за загревање. Некада ми је она главна вежба у тренингу ногу, а то се дешава када немам снаге да радим чучњеве. Она помаже увећању дефиниције предњег дела натколенице, посебно ако су паузе између серија минималне. Напомињем да ова вежба није подесна за развој масе. Прве две серије користим као припремне, а затим тежину повећам 100%. Обим серија у овој вежби ми је обично 8. Тежина је толика да са муком радим десетак понављања по серији.

4. Лег курл

Претходне три вежбе сам приказао као оне, које помажу развоју предњег мишића натколенице. Сада указујем на значај ове вежбе, јер она развија задњи мишић натколенице. Тај мишић је веома важан за изглед ногу, тиме и за целокупан изглед тела.

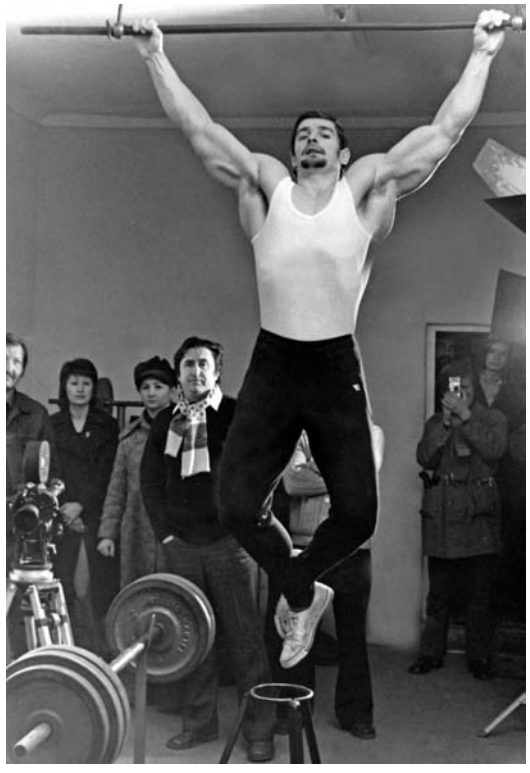


И у овој вежби прве две серије (са око петнаестак понављања) служе за допунско загревање. Полуга машине се на горе подиже нешто брже, него што се она спушта на доле. Паузе су веома кратке. До 5. серије, тежина расте из серије у серију. Ако радим више од 5 серија, онда се после пете задржавам на последњој тежини. У овој вежби велику пажњу поклањам коректном извођењу. Током извођења, кукови морају бити ниско приљубљени уз тапацирани део справе, на којем се потрбушке лежи. Вежба делује на: m. Biceps Femoris и на функционално сродне мишиће задњег и унутрашњег дела бутине.

5. Дизање на прсте

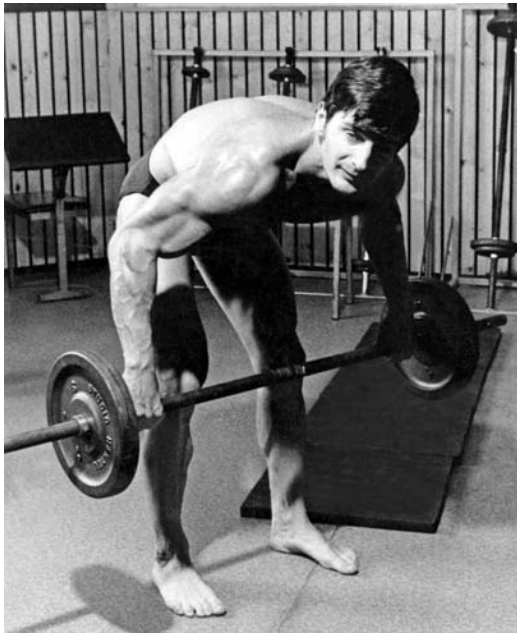
Овом вежбом развијамо мишиће потколенице, тј. листа (m. Gastronemius i m. *Soleus).* Током извођења ове вежбе, водим рачуна о томе да су ми стопала правилно постављена, те да је средина великог зглоба палца на стопалу по вертикали у нивоу ивице степенице на којој се подижем. Покрети су, у ствари, подизања и спуштања, с тим што је потребно ићи максимално у вис, да би се након тога пете максимално спустиле према тлу. На тај начин се постижу најбољи резултати. Мени је довољно 5 серија са по 20 понављања да своје листове одржавам у форми. Што се вас тиче, све зависи у каквом стању су ваши листови и колико сте припремљени за озбиљније тренинге. НАПОМЕНА: ако се пете међусобно приближе, а прсти размакну, утичемо више на развој унутрашње стране листа и обрнуто. Уколико ту исту вежбу радимо на равној површити, примичући прсте цеваницама, онда развијамо предњи мишић потколенице.

ТРЕНИНГ ЛЕЂНИХ МИШИЋА



1. Подизање тела на вратилу

Висећи, држим се широким хватом, како показује фотографија. У доњем положају, настојим да висим "напрегнутих латисимуса". M. Latisimus су велики лепезасти мишићи, који леђима дају ширину. Задржавајући ову напетост, подижем се на горе, тако да ми шипка вратила дође негде у висину браде. У полазни положај се враћам полако, концентришући се на то да још више "ишчупам" леђа. Ову вежбу изводим у 10 серија са по 10 понављања. Ова вежба се може изводити у две варијанте: када нам шипка вратила у горњој позицији долази испред или иза главе. Обе варијанте су добре!



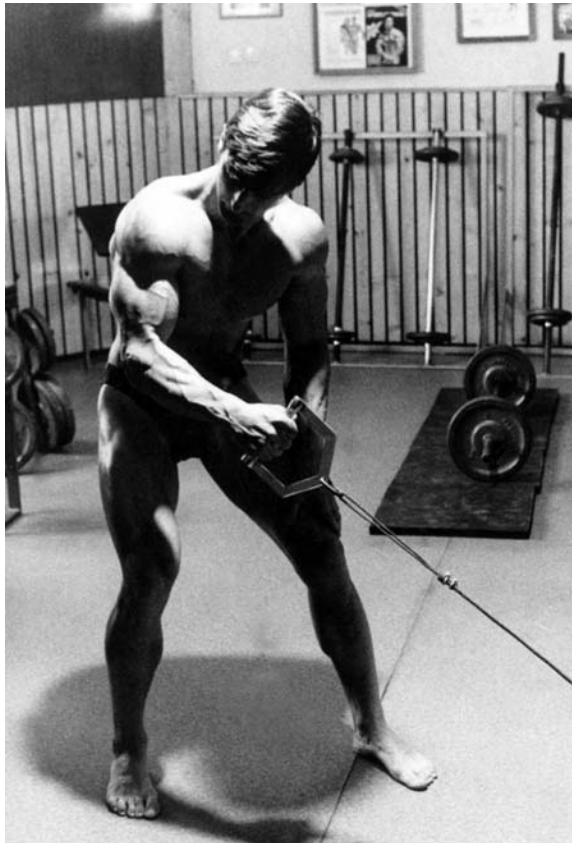
2. Вучење у претклону

За извођење ове вежбе потребан је само дворучни тег. Ноге су размакнуте у ширини рамена, а ширина хвата је за нијансу већа. Током извођења вежбе, ноге су савијене у коленима и могу благо да се померају (да мењају угао). Угао између горњег дела тела и ногу се може мењати само у оном делу леђа, који бисмо могли означити као "од средине, па према глави". Нижи део леђа у односу на бутине не сме мењати угао током апсолвирања вежбе (покрети подразумевају опружање и савијање руку уз истовремено подизање тега од пода, према стомаку).

Ово је основна вежба за развој мишића леђа. Међутим, она је за почетнике исувише тешка. Да би неко ко није утрениран, смео да изводи ову вежбу у више серија са респектабилним оптерећењем, потребно је бар неколико месеци припрема (уз коришћење сродних, лакших вежби).

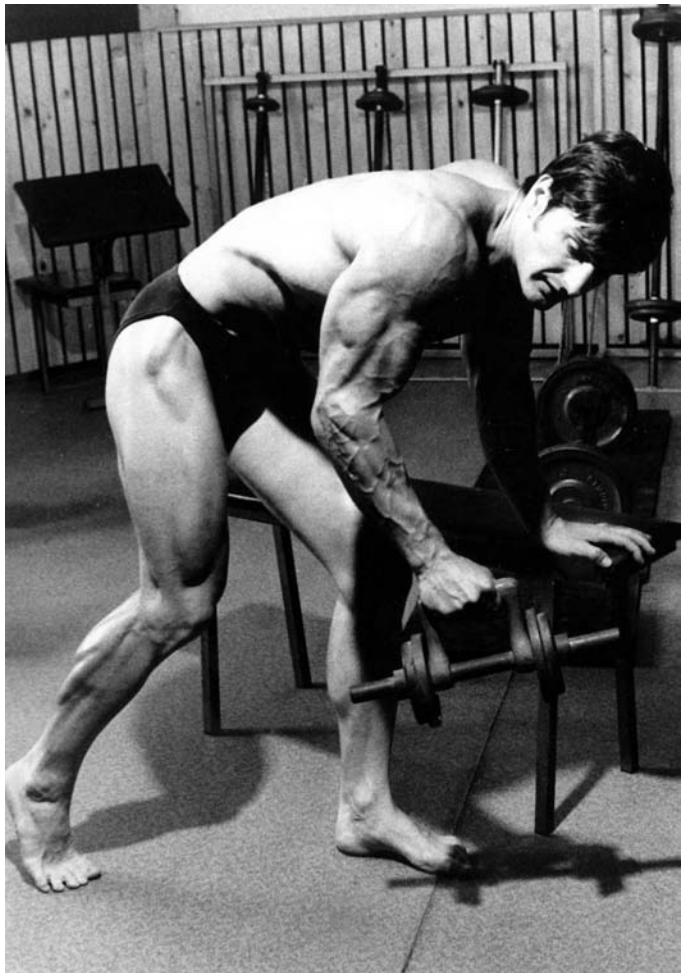
3. Једноручно вучење сајле са пода седећи

Ова вежба се изводи уз употребу лат машине са доњим чекрком, при чему је доњи точкић мало изнад нивоа пода. Оптерећење се налази на другој страни сајле, тј. на самој машини или тачније на њеном покретном делу. У овој вежби користим тежину од максимално 20 кг. Сајлу вучем тако што ми се рука којом то радим, током извођења вежбе удаљује од тела. Да будем прецизнији, док ручком вучем сајлу, лакат и шака одлазе у страну. Тиме се аутоматски одређује да се поред леђних мишића више ангажују делтоиди, односно задња глава рамене мускулатуре. Није згорег да напоменем да је ради равномерног развоја мишића потребно подједнако вежбати и левом и десном руком. Седиште треба да буде тако постављено да се точак чекрка налази у правцу средишне осе тела. Тело се не сме сагињати у назад, него би требало да буде благо савијено унапред. Потребно је ногама се упрети о под ради одржавања равнотеже и стабилности.



4. Једноручно вучење сајле стојећи

Ова вежба је слична претходној, тако да на истом тренингу није неопходно радити обе. За разлику од претходне вежбе, у овој је дозвољено да се за време вежбања, рука којом се вуче – држи уз тело. Сами покрети ове вежбе подсећају на оне покрете, који су типични за тестерисање дрвета. Супротна нога увек стоји напред, што значи да уколико десном руком вучемо, напред стоји лева нога. Морам и овде да укажем на потребу да се лева и десна страна једнако оптерећују истом тежином и истим бројем серија и понављања.



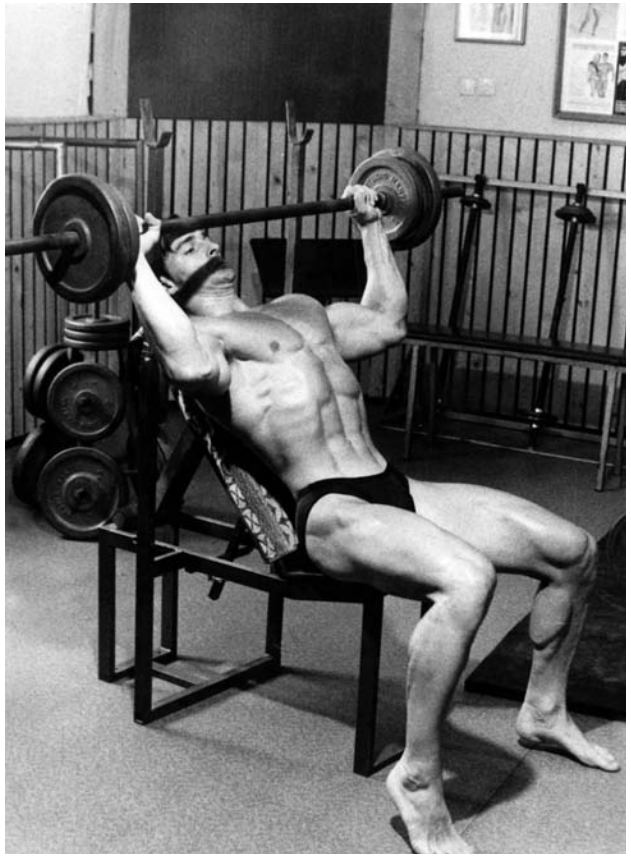
5. Једноручно вучење у претклону

Левом руком се наслоним на клупу (како показује фотографија), а десном вршим подизање и спуштање бучице из правца, који се простире од стопала леве ноге до положаја при коме је рука својим надлактичним делом приљубљена уз леђа. Следи замена руку и положаја ногу. У овој, као и у две претходне вежбе, изводим 10 серија са 10 понављања.

ТРЕНИНГ ГРУДИ

Само онда, ако на тренингу НЕ идете линијом мањег отпора, можете сматрати да сте на правом путу.

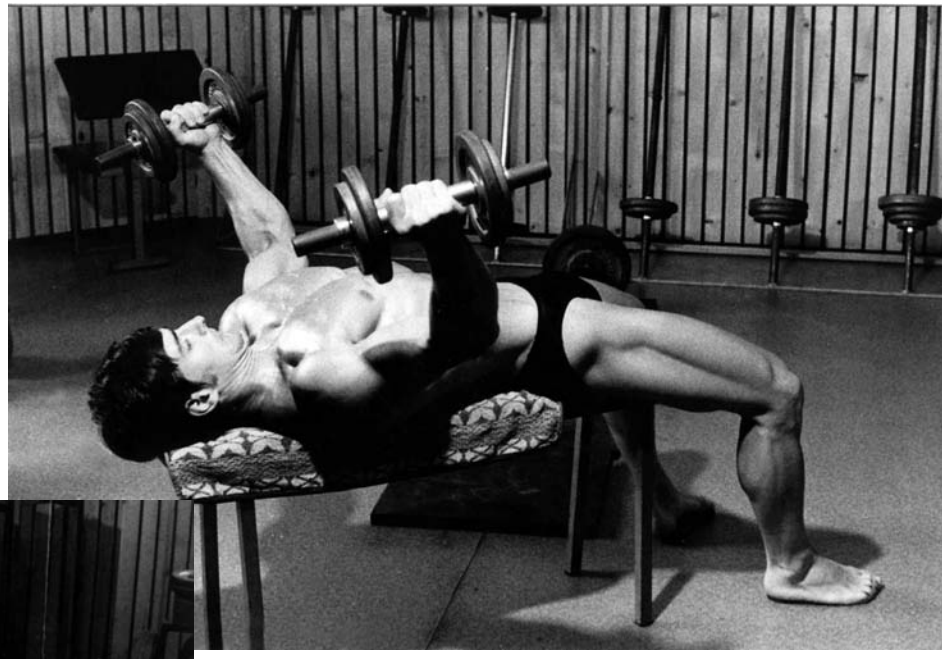
Код оптерећивања мишића груди, увек треба имати у виду да је неопходно велико напрезање у свакој радној серији (након загревања и након што се одрадили још пар лакших серија исте вежбе, које имају улогу "специјалистичког" загревања). Баш то савлађивање оптерећења уз крајњи напор најефикасније делује на мишић, јер стимулише његов раст. Истовремено вам скрећем пажњу да се овакав начин тренинга не препоручује почетницима или вежбачима са малим стажом.



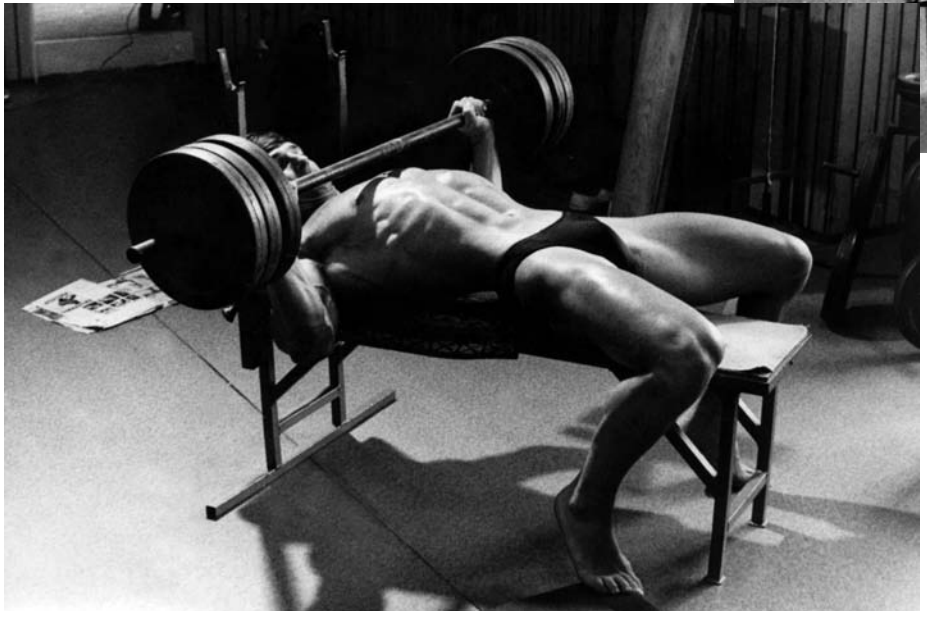
Примена приоритетног система у тренингу груди се огледа у правилној примени различитих вежби. Шта то конкретно значи? Значи да је потребно акценат у раду ставити на онај део грудних мишића, који вам је најслабији. Обично у развоју заостаје горњи део груди. Ако је тако и код вас, потребно је да од свих вежби, које ће овде бити поменуте предност дате дизању на косој клупи. Зато ће вам то бити прва вежба на тренингу ове мишићне групе. Овим је тај принцип у основи објашњен, али се он не односи само на мишиће груди, већ важи за све мишиће тела. Увек се одабирају оне вежбе, које ће потенцирати развој масе на оним слабијим мишићним групама, односно на неком делу мишићне групе. **Пример**: ако су вам леђни мишићи бољи у горњем делу (постиже се вежбама на вратилу), онда ћете предност дати вежби за доњи део леђних мишића (вучење у претклону). Закључак је да наведени савети имају значаја за обликовање целе фигуре, а не односе се само на мишиће груди.

Мој тренинг грудних мишића обухвата следеће вежбе (приказ по редоследу извођења):

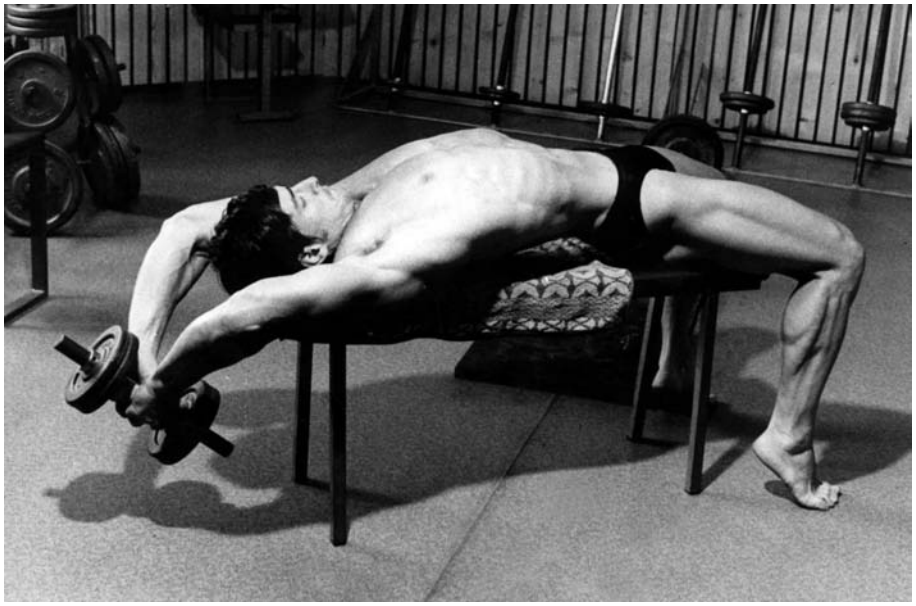
1. дизање на косој клупи



2. развлачење бучица



3. дизање лежеће на равној клупи (bench press)



4. превлачење бучице преко главе (pull over)

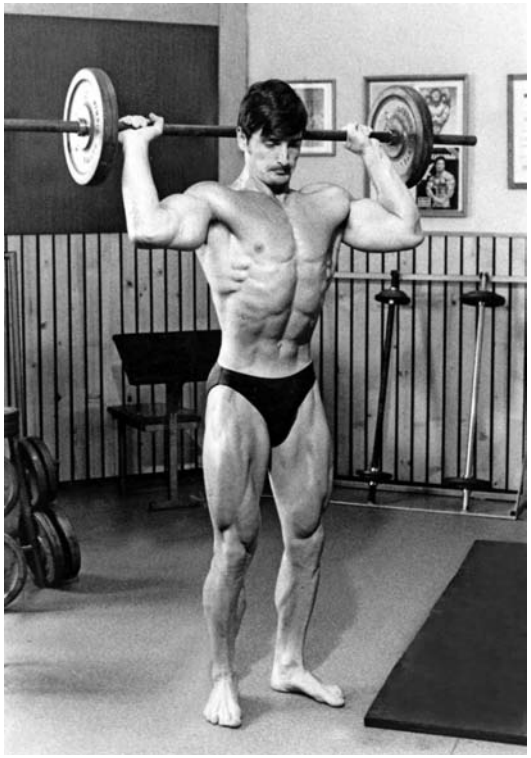
Описани редослед се понекад може променити, тако што ће вежбе са бројевима 1 и 3 бити једноставно замењене.

Генерално гледано, груди се вежбају тако што се током извођења дизања (било на косој или равној клупи) лопатице (плећке) држе међусобно скупљене. При томе се груди избаце, односно истуре напред. Истовремено, слабински део леђа је улегнут и то баш зато да бисмо се могли испрсити.

Након првих серија на косој клупи, чији циљ је загревање, почињем прву радну серију са 15 понављања. Ширина хвата је у ширини рамена. Тај хват и држање руку ми омогућују да током извођења ове вежбе подлактице остану вертикално постављене у односу на тло, што сматрам да је битно, јер се на овај начин растерећују лактови. Та околност утиче на умањење могућности повреде. Нагиб наслона косе клупе је обично 45 степени, али пошто вежбачи задњицу помере унапред, торзо бива више искошен, што значи да се, практично, ова вежба изводи под углом од око 35 степени. При томе није битно, ако цела леђа нису наслоњена на тапацирани део справе. Довољно је да само леђно – рамени део додирује наслон. Нижи део леђа је и тако улегнут, ради чега је одвојен од наслона.

Приликом спуштања тега, потребно је да шипка дође на груди, отприлике у оном делу, где се очекује да деловање ове вежбе буде највише изражено. Могло би се рећи да је ефекат највећи управо на оном месту, на који се шипка тега спушта.

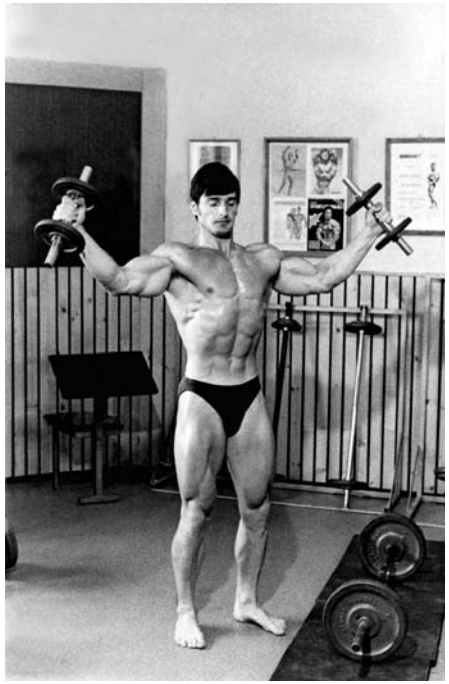
Већ после прве радне серије осећам како ми ова вежба делује на предео горњих груди. Из серије у серију тежину увећавам за десетак килограма. Како тежина расте, тако опада број понављања. Паузе између серија не смеју бити превише дуге, изузев ако се планира подизање посебно великих тежина или ако се изводе форсирана понављања (покушај да се савлада велика тежина у што већем броју понављања). Тек када утврдимо како се тог дана осећамо, односно како тело прати напрезања током загревања и првих радних серија, одредићемо коначан број серија одређене вежбе, тежине, максималан број понављања у (наредној) серији са одређеном тежином, у односу на неке наше раније резултате, који нам служе као оријентир. Дакле, очигледно је да се овде ради о начину како вежбају искусни атлете. За почетнике је све много једноставније: може се рећи да они треба сваку вежбу да раде само у 3 до 5 серија. У мом случају то изгледа овако: дизање на косој клупи – **десетак серија** са просечним бројем понављања 8, развлачење бучица – **8 серија** са 8 понављања, дизање лежеће – **8 серија** са 10 – так понављања по серији и превлачење бучице преко главе – **6 серија** са по 15 понављања. Све укупно у тренингу груди урадим тридесетак серија (под условом да сам у форми). Више детаља о начину дозирања оптерећења за сваку мишићну групу посебно, наћи ћете у мојој књизи "Савршена атлетска фигура"



1. Потисак иза врата

Ова вежба развија предњи део делта мишића (од m. Deltoideus = рамени мишић). Хват је у ширини рамена или мало шири. Тег се из положаја испружених руку спушта иза врата, док не додирне мишић Trapesius.

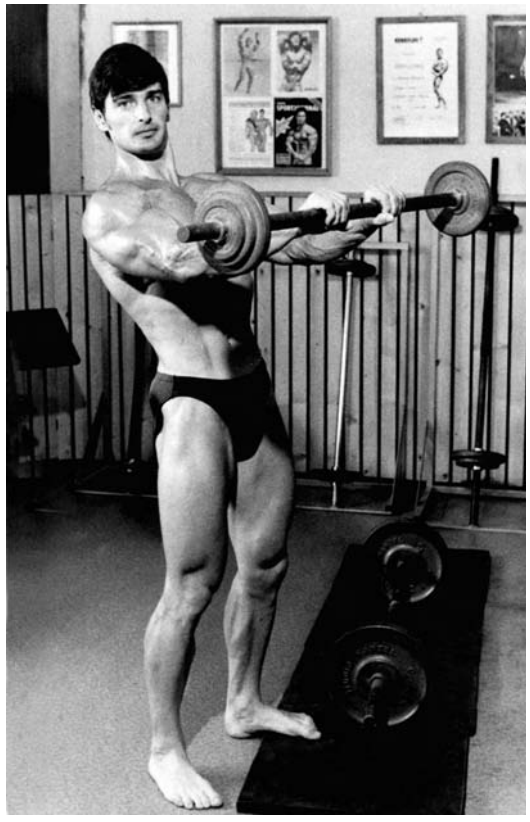
Ова вежба се може изводити и седећи, али клупа на којој се она ради у седећој варијанти, мора имати вертикалан наслон. Такве специјализоване клупе имају сталке, са којих се тег узима на већ испружене руке, баш како одговара за почетну позицију. У том случају није потребна асистенција партнера на тренингу.



Ову вежбу изводим у 8 серија са по 8 понављања.

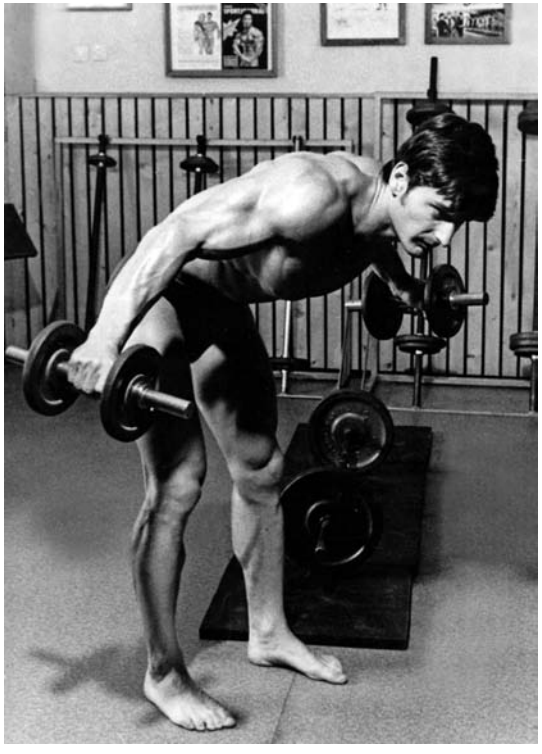
2. Странско дизање бучица

Овом вежбом развијам средњу групу раменихмишића. Потребно је обратити пажњу на то да се тело током извођења ове вежбе што мање помера. Друга важна ствар је да се шаке са једноручним теговима **у** (доњој) **почетној позицији** поставе тако, да осе тегова (ручке) буду "у нишану", да их држимо као да се ради о једном дворучном, а не два једноручна тега. **У финалној позицији**, када су тегови максимално подигнути у вис, лактови треба да буду нешто издигнутији од шака, које тегове држе. При свему овоме, лактови све време остају делимично савијени, с тим што угао нагиба у лактовима остаје исти у почетној, као и у финалној позицији. Када тегове спустимо у почетну позицију, руке не смеју слободно висити, већ и тада морају бити одмакнуте од тела у страну, како би рамени мишићи били напрегнути све време док се вежба ради. Ову вежбу изводим у 5 серија са по 8 понављања.



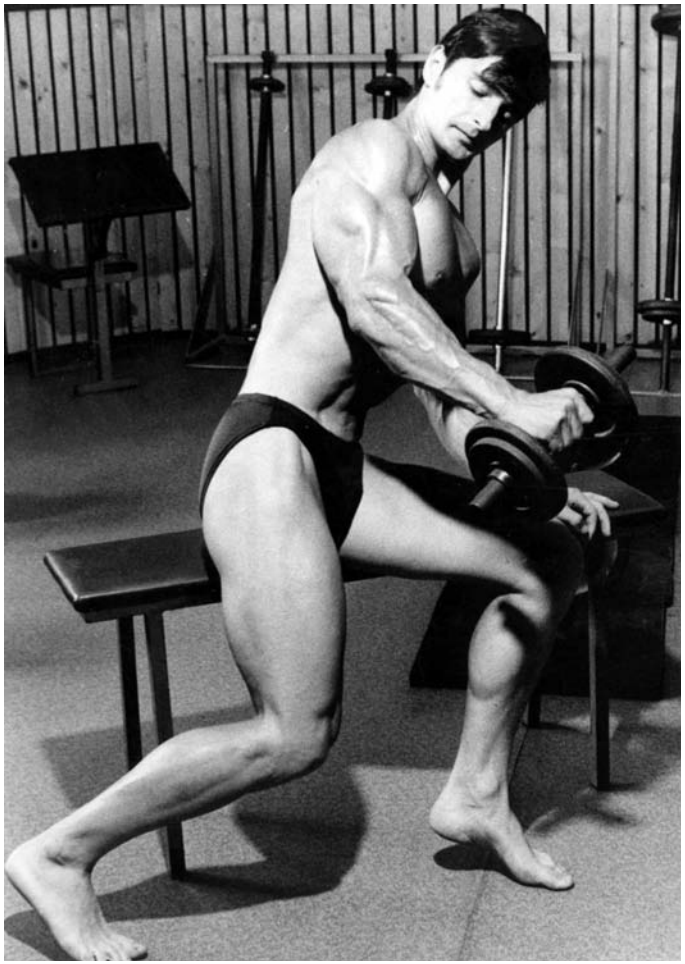
3. Стојеће веслање (предручење са дворучним тегом)

Ова вежба осим предњих и средњих делтоида погађа и *m. Trapesius*. Дворучни тег се држи уским хватом и рукама опруженим низ тело. Из те почетне позиције, тег се подиже, при чему се лактови не савијају. Шипка тега доспева у висину браде, након чега се полагано спушта ка почетној позицији, где тег додирује горњи део бутина. Током целог извођења покрета, рамени мишићи морају да буду затегнути. Ову вежбу изводим у 5 серија са по 10 понављања.



4. Странско дизање бучица у претклону

Ова вежба се користи за задњи део делтоида и трапезасте мишиће. Током извођења ове вежбе, руке у лактовима смеју да буду благо савијене. Горњи део тела не сме да се помера, докле год се цела серија не приведе крају. Највиша тачка до које се бучице подижу је она, где су надлактице паралелне са подом. Ову вежбу радим у 5 серија са по 8 понављања.



5. Једноручно странско дизање

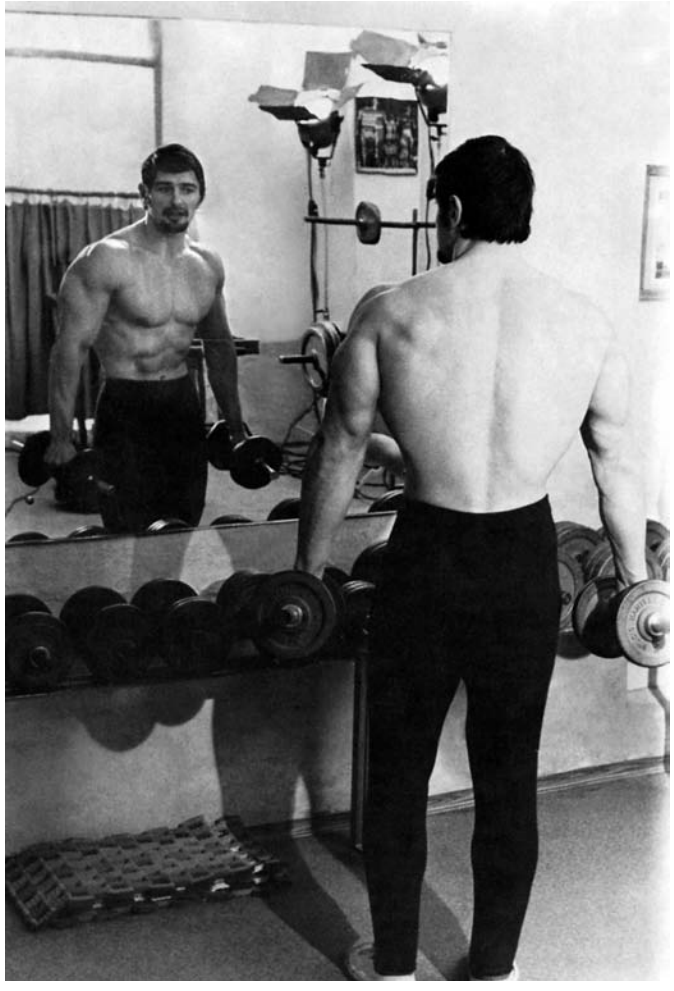
Вежба служи за развој странских и задњих делтоида и за трапезасти мишић. Она је једна од најбољих за добијање пуног, округлог рамена. Моја мера у овој вежби су пет серија са 8 понављања. Наравно радим све двоструко и левом и десном руком. Паузе између серија су кратке. Десном руком подижем бучицу у висину главе са делимично савијеном руком у лакту. Другом руком сам наслоњен на клупу, на којој седим. Тегу који се спушта не дозвољавам до оде толико далеко, да би ми рука висила, већ само толико да се изведе покрет, а да рамени мишићи непрекидно буду напрегнути. Наравно, следи промена руке.

Ово је веома ефикасна вежба, која чини субјективни осећај снаге. Пет серија са 8 понављања.

6. Подизање рамена

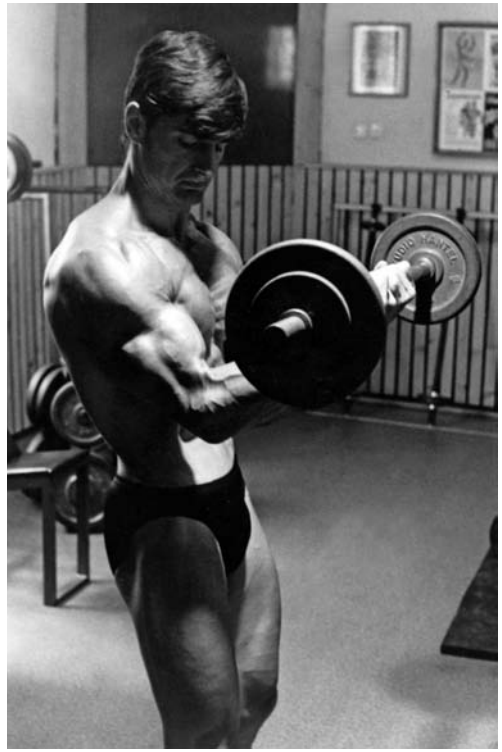
Ово је типична вежба за трапез, што значи да није за делтоиде, али се свеједно ради у тренингу рамена, јер су то сродне мишићне партије, које се надопуњују, не само током вежбања, већ и у телесној композицији – изгледу.

Једноручни тегови се држе у потпуно опруженим рукама дуж тела,. Подизање представља подизање рамена, при чему руке и даље само остају да висе опружене поред тела и да држе тег. То изгледа као када слежемо раменима, када некоме хоћемо да ставимо до знања да нешто не знамо. Ова вежба изгледа лака, али је напорна, јер је тешко урадити 7 серија, колико их ја радим са по 10 до 15 понављања. Уколико то будете покушали да поновите у том обиму, како сам навео, а буде вам се чинило да то није нешто посебно тешко, значи да вам је оптерећење било исувише мало.



1. Уски бенч

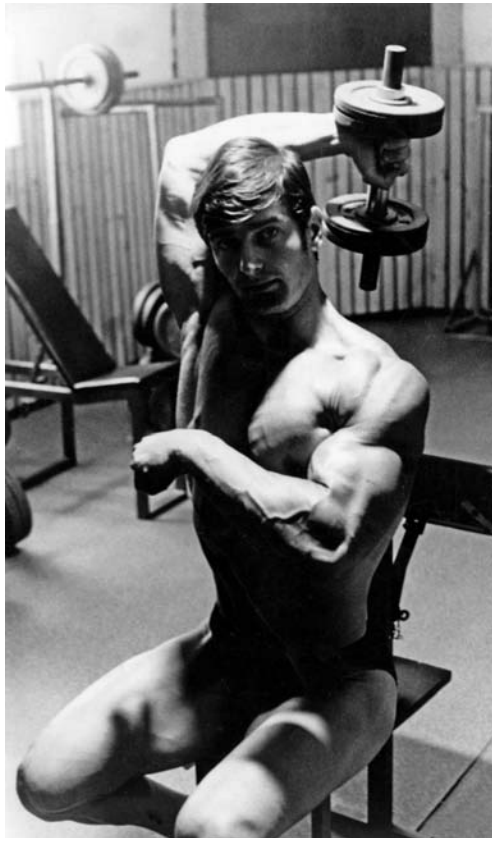
Реч је заправо о вежби *дизање лежеће уским хватом*. Као што се види на фотографији, вежба се изводи на равној клупи, на којој се иначе, ради дизање лежеће. Разлика је само то, што се овде ради о уском хвату. Палчеви су на истој страни шипке, на којој су и остали прсти. Важно је да се тег спушта само до тачке до које не трпе зглобови шака, а крајња позиција је са потпуно испруженим рукама. Вежба развија трицепс (задњи троглави мишић надлактице). Наравно да у раду учествују још неки мишићи, што је потпуно нормално.



Моја мера у овој вежби (ако је радим, јер ми није увек на репертоару) је 8 серија са по 8 понављања.

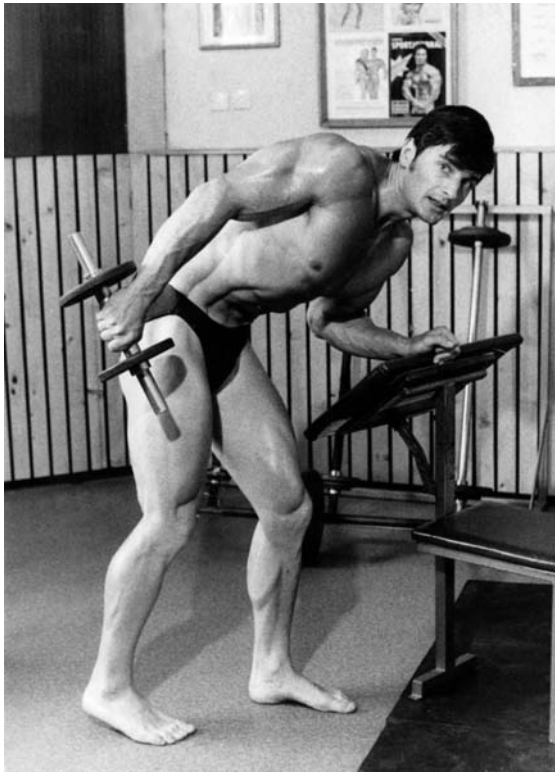
2. Подизање дворучног тега потхватом од бутина до груди

Ово је основна вежба за развој бицепса. Покрети треба да су полагани и контролисани. Доња позиција је приказана на фотографији. Горња позиција се завршава у тачки где бицепс још увек има неопходно напрезање. Ако би се наставило подизање и преко те замишљене тачке, онда бицепс више не би био довољно активан, јер би оптерећење преузели рамени мишићи. Битно је да се током подизања лактови гурају према напред, а да се положај горњег дела тела не мења. Ову вежбу пред такмичење радим у 8 до 10 серија са по десетак понављања.



3. Једноручно дизање бучице иза главе

Тег се подиже и спушта тако да се за све време вршења покрета, надлактични део руке, која се тренира – **не помера**. Доња позиција је још нижа него што показује фотографија, а горња подразумева потпуно испружену руку. Вежба се изводи са веома малим паузама између серија, а за леву и десну руку се изводи у продужетку – без паузе. Када се уради лева, па десна рука (или обрнутим редом), то се сматра једном серијом. Након тога се направи кратка пауза. Моја мера у овој вежби, која иначе спада у оне вежбе које користим у задњој фази припрема је: 10 серија са по десетак понављања. Иначе, вежба је добра и за мање искусне вежбаче, али се мора обратити пажња на коректно извођење (полагани темпо и да се тег спушта под контролом трицепса, што значи да се не сме дозволити да тег сам пада на доле неконтролисано, јер у противном, постоји опасност од повређивања).



Напомињем да се све приказане вежбе за исту мишићну групу **не раде на једном тренингу**. По тренингу се обично ради једна основна и једна допунска вежба за мање искусне вежбаче или укупно три вежбе за вежбаче са дугим стажем.

4. Исправљање руке трицепсом у претклону

Ова вежба се ретко примењује. Најчешће је изводе такмичари док се загревају ради изласка на бину. Користи се мала тежина (до 5 кг максимално). У горњој позицији се рука потпуно опружи.

5. Потискивање сајле на лат машини – на доле

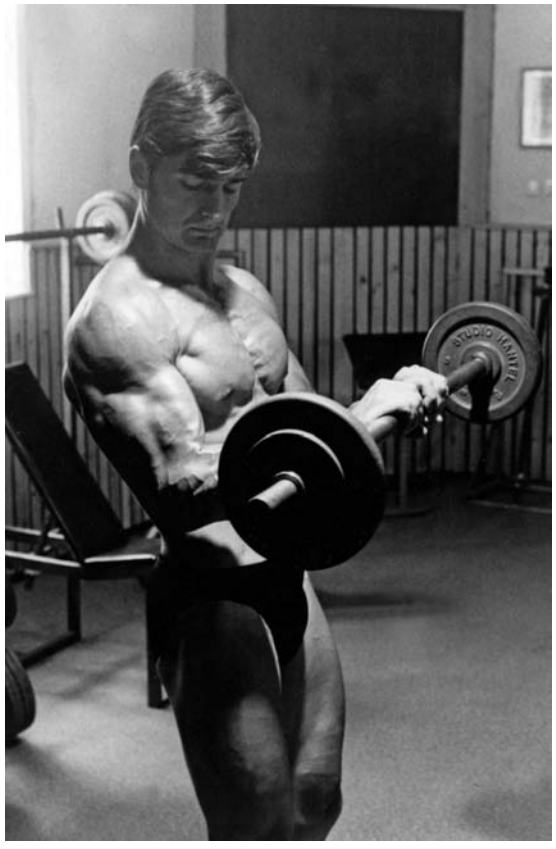
Ово је веома битна вежба за развој трицепса. Горња позиција је када се шаке налазе у нивоу груди, а доња када су руке потпуно испружене. Пожељно је да лактови током извођења вежбе буду приљубљени уз тело. За почетнике је веома корисно да ову вежбу раде у 3 до 5 серија по десетак понављања, с тим што је то за напредне вежбаче премали број серија. Свако мора изнаћи своју меру и за тежине и за број серија, па чак и за паузе између њих. Свакако да је корисно консултовати доброг тренера.

6. Подизање натхватом бучице на наслону

Ова вежба развија подлактицу и јача зглоб шаке. Иста вежба се може изводити и са потхватом. Да би подлактице биле снажне, битна су оба хвата. Број серија: од 4 до 7. Тежина која се користи у овој вежби се креће у распону од 5 кг до 15 кг. Број понављања зависи од употребљене тежине.

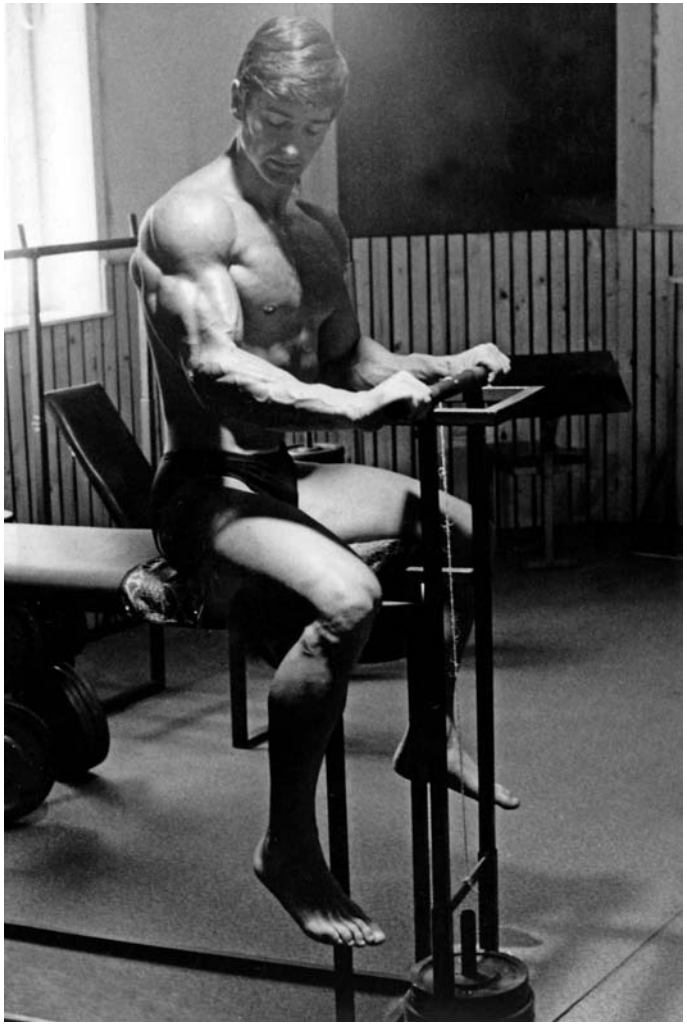
7. Подизање дворучног тега натхватом

Ова вежба је истоветна као вежба под бројем 2, а разлика је у томе што се овде шипка тега држи са горње стране, а не од доле, тј. потхватом. Ова вежба јача m. *Biceps, m. Brachialis* и оне мишиће подлактице, које развија и вежба под бројем 6.



8. Подизање потхватом бучице на наслону

Ова вежба делује на унутрашњи део подлактице. У њеном извођењу се могу користити веће тежине него у вежби под бројем 7. Генерално гледано, број серија у описаним вежбама за подлактицу би се могао кретати од 8 до 12, што зависи од физичке припремљености вежбача.



9. Намотавање за подлактицу

Ово је једна стара добра вежба за подлактицу. Као почетник сам је радио, с тим што онда покретни део на који се намотава канап, није био постављен на постоље, већ се "намотаљка" држала рукама у висини груди. Тако је било много теже радити, јер су предњи рамени мишићи били оптерећени током целог извођења вежбе, што је изазивало непријатност, већ након пар минута намотавања. Та вежба се без постоља изводила до отказа, а до отказа се намотава и у овој модернијој варијатни, приказаној на фотографији. НАПОМЕНА: вежба се обавља тако што се у неколико серија прво намотава на једну страну, да би се касније извело још неколико серија намотавања у контра смеру.

"Своје тело познајем добро. Ослушкујем га и пратим. Знам све његове потребе и прохтеве, јер моје тело и ја смо партнери. Ми чинимо једну нераздвојну целину – УНИВЕРЗУМ. У том свету све мора да штима, бар се трудим да тако буде. Годинама сам изграђивао такав став, посебно од оног времена када сам почетнички мотив заменио жељом да себи из хобија направим професију. Под тим подразумевам жељу да остварење свог професионалног успеха узмем у своје руке. Мислим да нисам погрешио када сам се одлучио да радим то што читав живот радим. Човек мора хтети да буде срећан! Радујеш се и уживаш у томе, што нешто можеш, док још можеш... јер то неће трајати неограничено дуго. Али, док није прошло, радуј се томе, ЈЕР ЈОШ ТРАЈЕ!"

Аутор

САДРЖАЈ

ЛАЗА КОСТИЋ И МИ – СПОРТ, ЗДРАВЉЕ И ЛЕПОТА

Марина Милић-Апостоловић
УВОД 3

Данило Лучић
ВЕСЛАЧКИ КЛУБ ДАНУБИС 11

Др Митровић
БАВЉЕЊЕ СПОРТОМ? ЗА ИЛИ ПРОТИВ? РЕЗУЛТАТ ЈЕ УБЕДЉИВ: МИЛИОН РАЗЛОГА ЗА, НИЈЕДАН ПРОТИВ 13

Дејан Апостоловић
ДОПРИНОС СПОРТА ПСИХОФИЗИЧКОЈ УРАВНОТЕЖЕНОСТИ САВРЕМЕНОГ И СВЕВРЕМЕНОГ ЧОВЕКА 16
- Физичка активност некада и данас 16
- Моја успаваност 17
- Борба са собом 18
- Пример самоспознаје 19
- Бесмисленост борбе спољa 20
- Докле моја борба? 22
- Врх, како то изгледа? 25
- Ноћ уочи поласка на врх 25
- Успон на врх 25
- Зашто је врх тек 30% пута? 27

Марина Милић Апостоловић
ЛАЗА СПОРТ И ЛЕПОТА 31

Петар Челик 37
ПУТ ДО УСПЕХА Обликовање тела "по систему Челик" 39
ВЕЗА НАШЕГ ЗДРАВЉА И ОКРУЖЕЊА 40
КРАТКА ИСТОРИЈА ЛЕПОГА 42
МЕСТО АКТИВНОСТИ И НАЧИН ПРЕЗЕНТАЦИЈЕ 44
ПУТ ДО КУЛТИВИСАНОГ ИЗГЛЕДА ТЕЛА 46
СТРАНПУТИЦЕ СУ МОГУЋЕ... 48
ДА ЛИ ЈЕ ЛЕПОТА МЕРЉИВА? 53
ИДЕАЛ ТЕЛЕСНЕ ЛЕПОТЕ 54
СОПСТВЕНО ИСКУСТВО ЈЕ ВЕОМА БИТНО... 57
ШТА МЛАДИ ОЧЕКУЈУ ОД УПОТРЕБЕ АНАБОЛИКА И КОЛИКО СУ РЕАЛНА ОЧЕКИВАЊА ПО ТОМ ОСНОВУ? 61
ПРАВИ ПУТ ИЛИ РАСИПАЊЕ СНАГЕ? 65
МЕСТО И РАЗЛОЗИ ОКУПЉАЊА 67
СПОРТ КАО САСТАВНИ ДЕО ЖИВОТА 68
САВЕТИ ПРЕД ПОЧЕТАК ВЕЖБАЊА 69
Припремите се и посетите вашег лекара 69
Загревајте се 69
Тренирајте правилно 69
ПРАВИЛНО ОДМАРАЊЕ И ДОЗИРАЊЕ ТРЕНИНГА 71
НАЧИН ИСХРАНЕ ЗА СКИДАЊЕ САЛА И ДОБИЈАЊЕ НОВИХ КВАЛИТЕТНИХ МИШИЋА 73
ПРИМЕР КОНКРЕТНОГ ПЛАНА ЈЕЛОВНИКА: 75
ПРАВИЛНА ИСХРАНА 75
ПРОГРАМ ИСХРАНЕ ЗА ПОВЕЋАЊЕ МИШИЋНЕ МАСЕ 77
Калорије 77

Протеини (беланчевине) 77
Масти 77
Угљени хидрати 78
Резиме: 79
Дневни јеловник: 79
ПРЕПОРУКА ЗА КОРИШЋЕЊЕ ЗДРАВИЈИХ ЗАСЛАЂИВАЧА 80
Природни заслађивачи дају енергију 81
МНОГО СЕРИЈА ДОВОДИ ДО ВЕЋЕГ И БРЖЕГ РАСТА СНАГЕ 81
ГОСПОДАРЕЊЕ НАД СОПСТВЕНОМ ВОЉОМ И ДУХОМ 84
ГДЕ СМО МИ У ТОЈ ПРИЧИ? 90
ШТА АКО СЕ ДВОУМИТЕ ИЛИ СТЕ МАЛОДУШНИ? 91
АКО НЕ ЗНАТЕ ДА СЕ ЧУВАТЕ... МОЖДА ЋЕТЕ ИМАТИ ПРОБЛЕМА ? 94
ПРАКТИЧНИ ДЕО 95
ТРЕНИНГ НОГУ 95
ТРЕНИНГ ЛЕЂНИХ МИШИЋА 98
ТРЕНИНГ ГРУДИ 101
ТРЕНИНГ РАМЕНИХ МИШИЋА 105
ТРЕНИНГ МИШИЋА РУКУ 109