

## Poželjeli ste tijelo ... spartanskog ratnika?

Autor Yael  
Friday, 18 May 2012

Svi vi koji ste gledali film "300"; sjetit æete se snažne mišice pojave glavnog glumca Geralda Butlera. I dok se plašite vijorio preko njegovih do savršene oblikovanih ramena i torza malo tko nije pomislio da je sve viđeno ustvari rezultat kompjuterske tehnologije jer odakle Butleru takvo oblikovano i èvrsto tijelo, kao isklesano u kamenu? Proèitajte èlanak i otkrijte tajnu....

Svi vi koji ste gledali film "300"; sjetit æete se poetne scene filma: prije odlaska u bitku kod Termopila Leonida (glumi ga Gerald Butler) se oprašta sa svojom voljenom ženom Gorgo. U tim i nježnosti ovog duboko dirljivog prizora jasno je istaknuta i naglašena Butlerova snažna mišice pojava. I dok se plašite vijori preko njegovih do savršene oblikovanih ramena i torza gledatelji su uvuèeni u jedan iznimno dramatièan macho trenutak. Mnogi su se pomalo ogorèeno zapitali odakle Butleru takvo oblikovano i èvrsto tijelo, kao isklesano u kamenu? Ako ste i vi jedan od tih gledatelja imamo odliène vijesti za vas: režim vježbanja koji je izgled glumaca i statista filma "300"; doveo do savršene oblikovanih grèkih ratnika višnje nije tajna! Osmislio ga je Mark Twight, guru tjelovježbe i nekadašnji prvak u slobodnom penjanju. Režim se sastoji od svakodnevnog dvosatnog treninga snage i ravnoteže te dvosatnog treniranja borilaèkih vještina. Glumci i statisti su dobivali samo toliko hrane da prežive i oporave se od vježbanja. Ponekad su vježbali s povezom na oèima kako bi poboljšali koordinaciju i ravnotežu. Kako bi otežao trening Twight je èesto uvodio "kaznene dane";, manje hrane-više vježbe. Nakon 3 mjeseca ovakvog režima vježbanja može se pokušati položiti "300 workout graduation";, niz vježbi èiji zbroj ponavljanja iznosi 300 : 25 podizanja tereta ispred tijela 50 dizanja utega na trzaj 50 sklekova 50 skokova na 1m visoku stepenicu 50 vježbi za ramena i trbuh 50 dizanja utega na izbaèaj 25 podizanja tereta ispred tijela Sve vježbe izvode se kontinuirano bez prekida, a pri tome se mjeri vrijeme potrebno za izvršenje cijelog seta od 300 ponavljanja. Ako slučajno poželite trenirati na ovaj naèin morate paziti da krenete polako i postupno pojaèavate intenzitet treninga. Nipoto ne smijete odmah pokušati položiti 300 test! Ovaj režim je zabranjen za osobe sa srèanim, neurološkim ili nefrološkim problemima, za osobe s pre niskim ili previsokim tlakom, dijabetièare te ljude koji dugo nisu bili redovito fizièki aktivni. Moguænost ozljede je veoma visoka, pogotovo za osobe koje neredovito vježbaju. Prilikom bavljenja ovom tjelovježbom preporuèeno je imati trenera koji æe vas nadgledati i minimalizirati moguænost ozlijeda. Kad ispunite cijeli režim i položite test, javite nam se. Rado æemo objaviti vaša iskustvo. Ne zaboravite nam poslati svoje fotografije na kojima možemo vidjeti rezultate treninga. Hvala