

## Kako treniraju ruke Victor Martinez i Dexter Jackson PLUS: Šokantna istina o "treninzima" profesionalaca u američkim bilderskim časopisima!

Profesionalni bilderi u američkim časopisima su najrazvijeniji ljudi na planeti, i sigurno imaju neke posebne programe i tehnike treninga - je li tako? E pa nije, kao što ćete sada konačno videti. Prenosimo trening-intervju Viktora Martineza i Dekstera Džeksona (iz časopisa Muscular Development). Jedina tajna koju ćete od ove dvojice elitnih pro bildera sada naučiti je to da u stvari - nema tajni kad je trening u pitanju. Obratite pažnju, ovakav trenutak iskrenosti ne sreće se često u ovoj oblasti.

*Kolike su mere vaših ruku, u vansezoni i na dan takmičenja?*

**DJ:** Nema velike razlike između ta dva, jer u vansezoni ne dodajem previše težine. Moje ruke su 22 inča najveći deo godine, i verovatno 21 ½ u takmičarskoj formi. (1 inč = 2,54 cm)

**VM:** Isto i kod mene.

*Da li li ima nešto što biste hteli da popravite na vašim rukama?*

**DJ:** Nema, prilično sam zadovoljan njima.

**VM:** Takođe, i ja sam veoma zadovoljan svojim rukama.

*Dekstere, više puta si govorio da vežbe sa dvoručnim*

*tegovima na treningu treba raditi pre vežbi sa bučicama.*  
*Zbog čega?*

**DJ:** Ako vam je glavni cilj veća masa, mislim da su dvoručni tegovi najefikasnije sredstvo za izgradnju mase. Zbog toga vežbe sa dvoručnim tegovima radite na početku treninga, kad ste najsvežiji.

*Koje su po vama tri najbolje vežbe za biceps?*

**VM:** Stojeći pregib dvoručnim tegom, naizmenični pregib bučicama i koncentracioni pregib.

**DJ:** Dvoručni pregib, naizmenični pregib i skotova klupa. Tu treba još ubaciti i pregib neutralnim hvatom (tzv. *hammer* ili "čekić" pregib) za brahialise, recimo svake druge nedelje.

*Viktore, da li ti radiš pregib neutralnim ili obrnutim hvatom?*

**VM:** Uvek radim jedan od ta dva. To je ujedno dobar uvod u trening podlatica, koje u principu treniram odmah posle bicepsa.

*Da, zaboravio sam da si ti jedan od retkih profesionalaca koji zaista treniraju podlaticke. Dekstere, pregib dvoručnim*

**VICTOR MARTINEZ  
AND DEXTER  
JACKSON  
SQUARE OFF ON  
BI'S & TRI'S**

By Bob Hanna, Contributor to PIA Biomes  
You guys just can't get enough hardcore arm training shots, so this month, we really brought out MD's big guns. Victor Martinez and Dexter Jackson are both Arnold Classic champions and both are threatening to knock out the next Mr. Olympia threat! Bring out the big guns and let's look and learn!

**MD'S  
"TOP GUNS"  
GUN SHOW**

20 MAXX