

Aleksandar Maričić i Jovica Spajić

POBEDI SEBE

Beograd 2015.

POBEDI SEBE

„Ko pobedi sebe – junak je najveći”
Sveti Sava

Autori
ALEKSANDAR MARIČIĆ i JOVICA SPAJIĆ

Izdavač
INTERPRINT
SLOBODAN TASIĆ

Suizdavač
MAX WINTERFELDT MAŠINA

Urednik
ANDREA KOPAS

Reprodukcije
BRANKO RADOVIĆ

Dizajn korica
D

Lektura – korektura
TATJANA MARTIĆ

Priprema za štampu
MATEJ VRANIĆ

Štampa
INTERPRINT
11000 Beograd, Francuska 26a

Tiraž
1000 primeraka

Sadržaj

RECENZIJE	7
UVOD	11
POGLAVLJE 1	15
VEŽBE SNAGE	15
VARIJANTE VEŽBI SNAGE	17
1.1. VEŽBE ZA JAČANJE VIŠE MIŠIĆNIH GRUPA	17
1.1.1. SKLEKOVI	17
1.1.2. ZGIBOVI	34
1.1.3. PROPADANJA	44
1.2. VEŽBE ZA JAČANJE TRBUŠNIH MIŠIĆA	49
1.2.1. TRBUŠNJACI	49
1.3. VEŽBE ZA JAČANJE LEĐNIH MIŠIĆA	69
1.3.1. LEĐNJACI	69
1.4. VEŽBE ZA JAČANJE MIŠIĆA NOGU	73
1.4.1. ČUČNJEVI	73
1.4.2. SKOKOVI	77
POGLAVLJE 2	87
REKVIZITI I I SPRAVE ZA VEŽBANJE	87
POGLAVLJE 3	139
TRENINZI	139
ZAVRŠNE REČI AUTORA	177

RECENZIJE

U savremenoj trenažnoj tehnologiji kondiciona priprema sportista i pripadnika elitnih jedinica prvenstveno je usmerena na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, usavršavanje raznovrsnih kretnih struktura, unapređenje antropološkog i zdravstvenog statusa, koji su relevantni za postizanje izuzetnih – vrhunskih rezultata.

Priprema pripadnika Specijalne antiterorističke jedinice mora predstavljati jedan celovit sistem koji je u korelaciji sa željenim efektima i ova priprema mora se modelovati i programirati na osnovu hijerarhijske strukture kretnih aktivnosti pripadnika.

Sa velikim zadovoljstvom sam pročitao publikaciju autora Maričić Aleksandra i Spajić Jovice, koji su uspeli da zahvaljujući savremenoj trenažnoj tehnologiji postignu vrhunške rezultate. Od vrhunskih sportskih rezultata koje su autori knjige do sada postigli posebno bih istakao dva. Jedan od autora uspeo je da po vrućoj saharskoj pustinji pretrči 250 kilometara, a drugi je osvojio najviši ledeni vrh Evrope, 4.810 metara visoki Monblan. Dakle, oni su uspeli u tome, čemu svi stvaraoci teže, a to je da spoje teoriju i praksu.

Poseban kvalitet knjizi daje to da je sve napisano plod ličnog iskustva autora.

Knjiga se sastoji iz tri poglavlja. U prvom poglavlju su objašnjene i ilustrovane vežbe koje su u funkciji jačanja više mišićnih grupa.

U drugom poglavlju prikazani su razni rekviziti i sprave za vežbanje koje su koristili autori. Posebno ističem da korišćene sprave i rekviziti mogu biti dostupni praktično svima. Navedene sprave i rekviziti ne iziskuju posebne uslove i velika materijalna ulaganja.

U trećem poglavlju autori opisuju treninge koji su najviše zavredili njihovu pažnju.

Knjigu preporučujem svima koji žele da se bave razvojem motoričkih sposobnosti, prvenstveno snage. Sadržaj knjige znatno će pomoći da upotpune svoja znanja pripadnici elitnih jedinica, vrhunski sportisti, treneri, ali i populacija koja se rekreativno bavi fizičkim aktivnostima.

Sa zadovoljstvom očekujem i naredne publikacije ovih mladih ambicioznih autora, čije knjige će, siguran sam, kvalitetom i stručnošću naći svoje zapaženo mesto među literaturom iz ove oblasti.

U Novom Sadu,
2015. godine

RECENZENT
mr Janoš Kopas

Mr Janoš Kopas je pukovnik policije u penziji, dobitnik nagrade „Jovan Mikić-Spartak”, selektor džu-džutsu reprezentacije Srbije, majstor džu-džutsua 6. dan i džudoa 6. dan.

Velika mi je čast i zadovoljstvo što imam priliku da recenziram knjigu koju su napisala dva pripadnika Specijalne antiterorističke jedinice. Ova knjiga predstavlja veliki trud dva specijalca, koji se ne bave pisanjem, ali su imali veliku želju da svoja iskustva stave u funkciju razvoja fizičkog vežbanja u specifičnim strukturama kao što su specijalne jedinice policije i vojske i prenesu ih svima kojima ona mogu poslužiti.

Pripadnici specijalnih jedinica ne objavljuju često izdanja poput ovog. Razlozi su različiti, od konspirativnosti sadržaja kojima se specijalci bave, do ne osećanja potrebe za ovakvom vrstom aktivnosti ili nemanja dovoljno znanja da se to učini. Više od dvadeset godina radim sa posebnim ljudima – specijalcima, a mnogi od njih su ekstremni sportisti vrhunskih psihofizičkih sposobnosti. Pojedinci se izdvajaju od drugih, ali osnovna karakteristika specijalca nije u ekstremnom nivou iz jedne oblasti, već u nadprosečnom nivou u svim oblastima koje su potrebne za posao specijalca (snaga, motorika, psihologija, motivacija, zdravstvena sposobnost, bezbednost, ljudski kvaliteti...). Takvih ljudi nema mnogo. Autori su u ovoj knjizi dali svoj osvrt na jedan od elemenata vrhunskog specijalca – fizičku pripremu.

Upoznajući se s materijalom, stekao sam utisak da pred sobom imam vodič kroz vežbe, rekvizite i treninge vrhunskih specijalaca i vrhunskih sportista. U okviru sadržaja autori daju svoju podelu do koje su došli kroz iskustvo u dosadašnjem radu. Strukturu rada čine tri poglavlja (vežbe snage, rekviziti i

treninzi) uz uvodne i završne reči autora. Treba istaći da su autori učinili ozbiljan napor i dali svoj doprinos u pravcu razvoja fizičkog vežbanja, a naročito vežbi snage. Smatram da ovaj praktikum mogu samostalno koristiti iskusni sportisti i pripadnici specijalnih jedinica, a ostali vežbači samo pod nadzorom instruktora. Ovaj praktikum može da umanja problem nedostajuće literature za razvoj fizičkog vežbanja vrhunskih sportista jer daje smernice trenerima i sportistima u kom pravcu mogu da razvijaju svoju fizičku snagu. Vežbe, oprema i treninzi predstavljeni u ovom praktikumu mogu poslužiti za dalji razvoj, izgradnju i unapređenje obuke naših specijalnih jedinica policije i vojske, a naročito kao podsetnik instruktorima za pravljenje planova obuke.

U zaključku ovog rada autori ističu značaj mnogih koji su uticali da knjiga dobije ovakav oblik, što ukazuje na njihovu skromnost. Takođe, ukazali su i na značaj mentalnog treninga i neodvojivost drugih segmenata obuke za razvoj pripadnika specijalnih jedinica. Nadam se da je ovo samo početak i da će se autori potruditi da, u nekom narednom delu, predstavie i druge aspekte obuke koji su uticali da oni postanu vrhunski sportisti i specijalci.

Očekujem da praktikum bude od velike koristi instruktorima, trenerima, specijalcima i vrhunskim sportistima u usmeravanju i daljem razvoju fizičke pripreme. Rad će možda inspirisati i naučne radnike iz oblasti sporta da ono što se potvrdilo u praksi provere i unaprede naučnim metodama i merenjima.

Kako ovakav praktikum predstavlja veoma aktuelno štivo i svojevrsan je doprinos našoj, veoma oskudnoj literaturi iz ove oblasti, predlažem da se objavi u celosti i nadam se da će publikovanjem poslužiti širem krugu čitalaca, a naročito onima koji se više i dublje interesuju za ovu oblast.

U Beogradu,
2015. godine

RECENZENT
dr Željko Mojsilović
pomoćnik komandanta SAJ-a za obuku,
potpukovnik policije

UVOD

KADA SNOVI POSTANU STVARNOST...

Eminentni doktori koji do najsitnijih detalja poznaju ljudsku telesnu kulturu, magistri koji su „žilu kucavicu” i višegodišnje mukotrpno izučavanje utkali u radove o savremenom treningu, multikulturalni profesori fizičkog vaspitanja, kvalitetno edukovani lični treneri i instruktori, koordinatori i savetodavci iz oblasti sporta, eksperti i stručnjaci sa respektabilnim titulama i prefiksima ispred svog ličnog imena a sa raznih planetarnih meridijana i iz različitih vremenskih zona, svakodnevno i permanentno pokušavaju da pronađu jedinstvenu i epohalnu formulu za savršenu fizičku pripremu, da izađu iz lavirinta enigmi koje ih godinama muče i pronađu put do „svetog grala” – najsavršenijeg i najkompletnijeg treninga. Istina je da tu tajnu i znanje još niko nije dokučio i pitanje je da li će iko ikada uspeti da otvori, vekovima, čoveku neznanu riznicu prosvetljenja iz te oblasti.

Kao savremeni „lovci” i tragači za tom svetom relikvijom zvanom – savršeni trening, a ujedno i progonjeni pitanjem kako postati fizički kompletan čovek, koje im je ispunjavalo sve pore i čula, autori ove knjige lutali su godinama lavirintima neznanja, razočaranja, neuspelih pokušaja... Na tom trnjem posutom putu sreli su mnogo učenih ljudi, trenera, selektora, profesora, asistenata, profesionalnih sportista i rekreativaca, obišli bezbroj vežbaonica, teretana, borilišta, fitnes centara, stadiona, bazena, sala i ko zna još čega, ali konkretan odgovor koji bi ih u potpunosti zadovoljio nigde nisu dobijali. Nudili su im različite teze, postulate, primedbe, razmatranja i teorije, disertacije i praktične demonstracije, ali u dubini duša znali su da je sve to nedovoljno da bi se umirila njihova „glad” za sticanjem znanja i usavršavanjem i da će njihovo putešestvije potrajati bar još neko vreme...

A onda su počeli da razmišljaju o tome ko su ljudi koji su fizički i mentalno najkompletniji na planeti. Da li su to možda desetobojci ili rvači, ili možda ultramaratonci, dizači tegova, vaterpolisti, bacači u atletskim disciplinama, a

možda čak i baletani ili ragbisti, možda monasi Šaolina ili sibirske drvoseče? Ipak, svakome od njih nešto je nedostajalo: neko je imao snagu, ali ne i eksplozivnost, neko je imao izdržljivost, ali ne i savršenu koordinaciju i balans, a neko je imao natprosečnu snagu i eksplozivnost, ali mu je izdržljivost na „duge staze” bila problematična. Opet su nailazili na zid, zid koji ih je udaljavao od životne želje da postanu nadljudi, barijeru koja ih je delila od degustacije eliksira za kojim svi žude. No nisu gubili nadu, osećali su da se bliži dan kada će se njihovi snovi preseliti u javu. Stari umni ljudi kažu: „Kad ne možeš da nađeš odgovor u sadašnjosti, ti se vrati u prošlost, tamo leži odgovor.” I zaista, kada se pogleda kroz istoriju, vidi se ko su bili ljudi fizički superiorniji od ostalih: čuveni Spartanci, o čijim se legendarnim natčovečanskim podvizima i danas priča, čuveni po svojoj disciplini, snazi, utreniranosti i izdržljivosti, zatim gladijatori, koji su u arenama u kojima su se borili prikazivali nadljudsku snagu u kombinaciji sa koordinacijom pokreta i izdržljivošću... Rešenje je bilo na vidiku.

Ko su savremeni gladijatori i Spartanci, ko ima snagu dizača tegova, izdržljivost maratonca, borbena duha samuraja, skočnost košarkaša, brzinu stometraša, eksplozivnost ragbiste, preciznost strelca iz malokalibarskog oružja, raznovrsnost u spremnosti desetbojca, a opet psihološku stabilnost i koncentraciju šahiste? Ko su ti „super-ljudi” i da li takvi uopšte postoje ili su i oni plod mašte poput akcionih junaka iz stripova?

I te kako postoje, od krvi su i mesa, ali sa neverovatnom telesnom i mentalnom strukturom. Neki ih zovu „komandosi”, a mi ih znamo kao „specijalce”. To su oni ljudi sa „fantomkama” čiji identitet zna veoma mali broj osoba, koji danima treniraju, rade najekstremnije vežbe, podvrgnuti najtežim naporima, koji iz dana u dan pobeđuju sebe i u toj teško izvojevanoj pobedi konstantno i permanentno povećavaju nivo svoje fizičke i mentalne spremnosti. Splet najrazličitijih programa treninga koji se sprovodi u obuci pripadnika ovakvih jedinica većini ljudi nije dostupan i poznat. Specijalac mora da nastavi kada svi posustanu, mora da istraje i kada je to naizgled nemoguće. Za njega ni hladnoća Sibira ni vrućina Sahare nemaju značaja, on ide napred, snažno, beskompromisno, siguran u sebe, jer zna da je spreman, da je trenirao smišljeno i pravilno, trenirao jako i precizno, prolio i znoj i krv, pretrčao hiljade kilometara, odradio stotine vežbi snage, podigao tone tereta, napravio stotine kružnih treninga za celo telo, radio sa opterećenjem, iza njega je bezbroj rundi borenja, stotine žuljeva, on zna da je kompaktan, da u njegovom sistemu nema greške, on će, ako treba, otrčati i do samog grotla Pakla i vratiti se isto tako trčeći nazad – on je SAVREMENI GLADIJATOR.

Prošlo je mnogo vremena, mnogo dana i meseci, mnogo peripetija, administracije, dokazivanja, rada, učenja, edukovanja, mnogo savladanih hijerarhijskih stepenika, dosta odricanja i patnje, zapostavljanja dragih ljudi, porodice i svoje mladosti, nerazumevanja i istovremeno divljenja sredine, bezbroj sati treninga, borbe sa samim sobom, mnogo sreće i sticaja okolnosti dok autori nisu postali ono o čemu su, mladalački i neiskvareno, u toplini porodičnih domova, noćima snivali – da postanu pripadnici jedne od najelitnijih formacija na svetu, Specijalne antiterorističke jedinice (SAJ). Željni da postanu deo „porodice”, nesebično su se davali na svakom treningu, u svakom satu obuke, svaki dan im je bio novi izazov, nova avantura u koju su ulazili „gladni” znanja koje su „kralji” od starijih kolega kojima su se divili, koji su im izgledali kao roboti, neverovatno fizički spremni, toliko da su imali utisak da uživo gledaju Olimpijske igre sa njima kao glavnim protagonistima. Hteli su i oni da budu takvi...

Nekoliko godina je proteklo a da ih nisu ni osetili. Njihov napredak bio je više nego očigledan. Počeli su da ostvaruju izuzetne rezultate. Jedan od autora postao je nezvanični „Ginisov” rekorder uradivši 30.000 trbušnjaka za nešto manje od 20 časova, pretrčao je ultramaraton u dužini od 223 kilometara za manje od 24 časa, ostavivši iza sebe vrhunske profesionalne atletičare. Vredna je pomena pobeda na jednom izuzetno zahtevnom „CrossFit” takmičenju, na kom su učestvovali najspremniji takmičari iz zemlje, gde se nadmetanje sastojalo od mnoštva zahtevnih poligona po principu kružnog treninga. Značajno je i učešće u jednom od najsurovijih i najzahtevnijih izazova na svetu, u ultramaratonskoj trci u dužini od 250 kilometara kroz pustinju Saharu u Africi (istorijski uspeh i odličan plasman). Drugi autor je dugogodišnji reprezentativac i najuspešniji seniorski takmičar Srbije u džu-džicuu. Osvajač je mnogobrojnih medalja na domaćim i međunarodnim takmičenjima, pored džu-džicua i u džudou i samobou. Nosilac je majstorskog pojasa u džu-džicuu i džudou 2. dan i instuktor je vojne i civilne krav maga – izraelske samoodbrambene veštine, alpnista koji je osvojio najviše planinske vrhove Alpa (Monblan i Gran Paradizo) i padobranac sa preko 200 izvedenih skokova. Nekoliko godina uzastopni je osvajač ordena na Hajdučkom višeboju, takmičenju u izuzetno zahtevnim disciplinama, poput bacanja kamena s ramena, penjanja uz stub, nošenja balvana i sličnih viteških izazova, u konkurenciji sportista, najspremnijih pripadnika specijalnih jedinica policije i vojske. Obarali su rekorde u broju ponavljanja u zgibovima, uzastopnom penjanju uz konopac, propadanjima, čučnjevima, dizanju tereta... Ovi rezultati se ne spominju da bi se njima hvalilo, već da bi se istakla činjenica da je pravilnim treningom, upornošću i snagom volje moguće ostvariti odlične rezultate.

Iako su srž fizičke i mentalne pripreme „crpeli” učeći od kolega iz Specijalne jedinice, puni elana i bez sujete odlazili su i na treninge kod raznih priznatih, ali i neafirmisanih trenera, u mnoge klubove, vežbaonice, na seminare i kurseve iz oblasti fizičke pripreme, brižljivo zadržavajući za sebe sve ono što su procenili da je dobro a na čemu su im bezgranično zahvalni. Deo njihovog znanja utkali su u ovu knjigu. Na osnovu svega naučenog i iskustva koje su sami stekli trenirajući i testirajući različite programe treninga na sebi, uočavajući sve prednosti i mane konkretnih vežbi, potrudili su se da predstavie što savršeniji i što kompletniji program vežbi za izuzetnu fizičku spremnost.

POGLAVLJE 1

VEŽBE SNAGE

Činjenica je da ne postoji savršen i jedinstven program treninga namenjen svim vežbačima niti klasifikacija vežbi snage koja bi bila univerzalna i odgovarala svakoj osobi, ali na osnovu svog iskustva autori su se opredelili za sledeću poddelu **vežbi snage**:

- **kompleksne vežbe za jačanje više mišićnih grupa** (*sklekovi, zgibovi, propadanja*);
- **vežbe za jačanje trbušnih mišića** (*u daljem tekstu autori ih spominju kao „trbušnjake“*);
- **vežbe za jačanje mišića nogu** (*čučnjevi, skokovi*);
- **vežbe za jačanje mišića leđa** (*u daljem tekstu autori ih spominju kao „leđnjake“*).

Preporuka autora je da se vežbe snage (različite varijante sklekova, zgibova, trbušnjaka, leđnjaka, propadanja, čučnjeva, skokova...) rade tri do četiri puta u toku jedne sedmice ukoliko je vežbač početnik u treningu i to ne više od deset serija raznih vežbi sa po najviše deset do petnaest ponavljanja vežbe i pauzom između serija od dva do tri minuta. Napredniji i iskusniji vežbači vežbe snage mogu raditi i do šest puta sedmično i to petnaest do dvadeset serija sa po dvanaest do petnaest ponavljanja vežbe i pauzom ne dužom od dva minuta između serija.

- 80 klasičnih trbušnjaka;
 - nabačaj, 7 ponavljanja;
 - preskakanje vijače, 2 minuta;
 - 70 trbušnjaka;
 - nabačaj, 6 ponavljanja;
 - preskakanje vijače, 2 minuta;
 - 60 klasičnih trbušnjaka;
 - nabačaj, 5 ponavljanja;
 - preskakanje vijače, 2 minuta;
 - 50 trbušnjaka;
 - nabačaj, 4 ponavljanja;
 - preskakanje vijače, 2 minuta;
 - 40 trbušnjaka;
 - nabačaj, 3 ponavljanja;
 - preskakanje vijače, 2 minuta;
 - 30 trbušnjaka;
 - nabačaj, 2 ponavljanja;
 - preskakanje vijače, 2 minuta;
 - 20 trbušnjaka;
 - nabačaj, jedno ponavljanje;
 - preskakanje vijače, 2 minuta;
 - 10 trbušnjaka;
 - pauza 2 minuta.
- Na kraju treninga uraditi vežbe za istezanje tela.

TRENING 50

- Trening započeti osnovnim vežbama za oblikovanje tela, u trajanju 6–7 minuta.
- Nakon osnovnih vežbi oblikovanja, raditi 10 minuta intenzivno i kontinuirano sledeći sklop vežbi:
 - 2 minuta istovremeno i sinhronizovano spajati spoljni deo šaka, kao i nadlanica i širiti noge u raskorak;
 - 2 minuta raditi čučanj-iskorake naizmenično i jednom i drugom nogom;
 - 2 minuta, uz lagane odskočke, širiti i ukrštati noge (ruke su „uvezane” iza glave);

- 2 minuta praviti iskorake napred jednom nogom, nazad drugom nogom i obrnuto, uz istovremeno podizanje i spuštanje ruku;
- 2 minuta, uz visok „skip” nogama, „ispucavati” bokserske direktke.
- pauza 1–2 minuta.
- Sledi 9 radnih serija koje obuhvataju naizmenično izvođenje sledećih vežbi:
 - 10 čučnjeva i 10 trbušnjaka: posle svake treće serije vežbi dolazi pauza od 15 sekundi, da bi posle kompletirane devete serije usledila pauza od 60 sekundi.
 - Navedenih 9 serija čine jedan krug vežbi.
 - Drugi krug vežbi, koji započinje posle pauze, radi se po istom principu sa identičnim pauzama, s tim da se već pomenutim vežbama (10 čučnjeva i 10 trbušnjaka) pridodaje i 10 sklekova (10 čučnjeva – 10 trbušnjaka – 10 sklekova).
 - U trećem krugu vežbama se pridodaje 10 propadanja (10 čučnjeva – 10 trbušnjaka – 10 sklekova – 10 propadanja), a u četvrtom krugu 10 zgibova (10 čučnjeva – 10 trbušnjaka – 10 sklekova – 10 propadanja – 10 zgibova).
- Kada se izvrši rezime, neophodno je odraditi 36 radnih serija i ukupno 1.260 ponavljanja vežbi uz obavezno poštovanje navedenih pauza.
- Na kraju treninga: petominutno lagano preskakanja vijače naizmenično s noge na nogu i vežbe za istezanje tela obavezno, minimalno 15 minuta.

ZAVRŠNE REČI AUTORA

Autori na kraju žele još jednom da istaknu ogromnu, bezgraničnu zahvalnost svim ljudima koji su utkali deo svog iskustva i znanja u ove redove. Ovo delo je i njihovo delo, sigurno će prepoznati esenciju svog rada u svemu ovome, a koju su nesebično i širokogrudno podelili sa autorima. Autori ne smatraju sebe izumiteljima opisanih vežbi i treninga, jer sve to već odavno postoji. Bilo je potrebno samo sklopiti raspršene delove mozaika sa svih strana i implementirati ih u jednu celinu koja ima za cilj da pomogne vežbačima dajući im širok dijapazon različitih opcija za njihove trenajne aktivnosti.

Sve što je napisano plod je pozitivnog iskustva sa opisanim vežbama i treninzima, kojima se došlo do konkretnih visokih rezultata.

Autori su motiv, istrajnost i glad za novim treninzima i izazovima pronalazili u bespoštednoj borbi protiv samih sebe. Cilj je bio pobediti sebe, a ne druge...

Kada je telo slomljeno, grči se i drhti od napora, kada se ne nazire okončanje agonije, kada se čuju unutrašnji glasovi koji kažu: „stani... odustani... dosta je... zbog čega ovo sebi radiš... ti si ništa... ne možeš dalje...”, kada se dobiju takvi žuljevi i rane po telu čije isceljenje traje danima, kada se ne može ustati iz kreveta od bolova, kada se ne može zaspati i jesti zbog preforsiranosti, kada srce hoće da „iskoči” iz grudi a pluća eksplodiraju od naprezanja, kada se pojavi zlokobna tama i mrak pred očima, kada sve deluje besmisleno i nemoguće, e tada treba pojačavati, raditi još jedno ponavljanje vežbe, istrčati još jedan kilometar, dodati još deset kilograma tereta, isplivati još jednu deonicu u bazenu, popeti se uz još jedno brdo, odraditi još jednu rundu borenja, još hiljadu trbušnjaka, još deset kilometara vožnje biciklom, još samo jedan, još dva, još deset, još sto, još hiljadu, još, još, još, još...

Granice se samo tako pomeraju, sve je „u glavi”, mentalna snaga je nemerljivo i moćno oružje, ona je kao uspavani vulkan kome treba jedan mali potres da ga aktivira i u momentu ustoliči kao surovog gospodara prirode. Ali da bi se došlo do tog „potresa”, neophodno je proći „golgotu” i gurnuti telo do krajnjih limita.

U knjizi su prikazane različite varijante i vrste vežbi i tako je ostavljen veliki prostor vežbačima da budu i sami kreativni. Uz smernice koje su im podarene,

mogu da kreiraju različite programe treninga ili ih dopune, koriguju i prilagode svojoj trenutnoj fizičkoj spremnosti.

Na kraju, autori prenose savete koje su „nasledili” i prihvatili od ljudi sa bogatijim životnim i trenažnim iskustvom: na trening uvek treba ići čistog srca, sređenih misli, potpuno fokusiran na trening, koncentrisan, naročito ne zavara-
vajući sebe nepravilnim izvođenjem vežbi ili hiperbolisanjem vlastite fizičke pripremljenosti, jer istina uvek izađe na svetlost dana.

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

796.015.52

МАРИЧИЋ, Александар, 1986-
Pobedi sebe / Aleksandar Maričić i Jovica Spajić
- Beograd : Interprint, 2015 (Beograd : Interprint).
- 180 str. : ilustr. ; 25 cm

Tiraž 1.000.

ISBN 978-86-82263-82-1

1. Спајић, Јовица, 1987- [аутор]
а) Тренинг снаге

COBISS.SR-ID 213775884