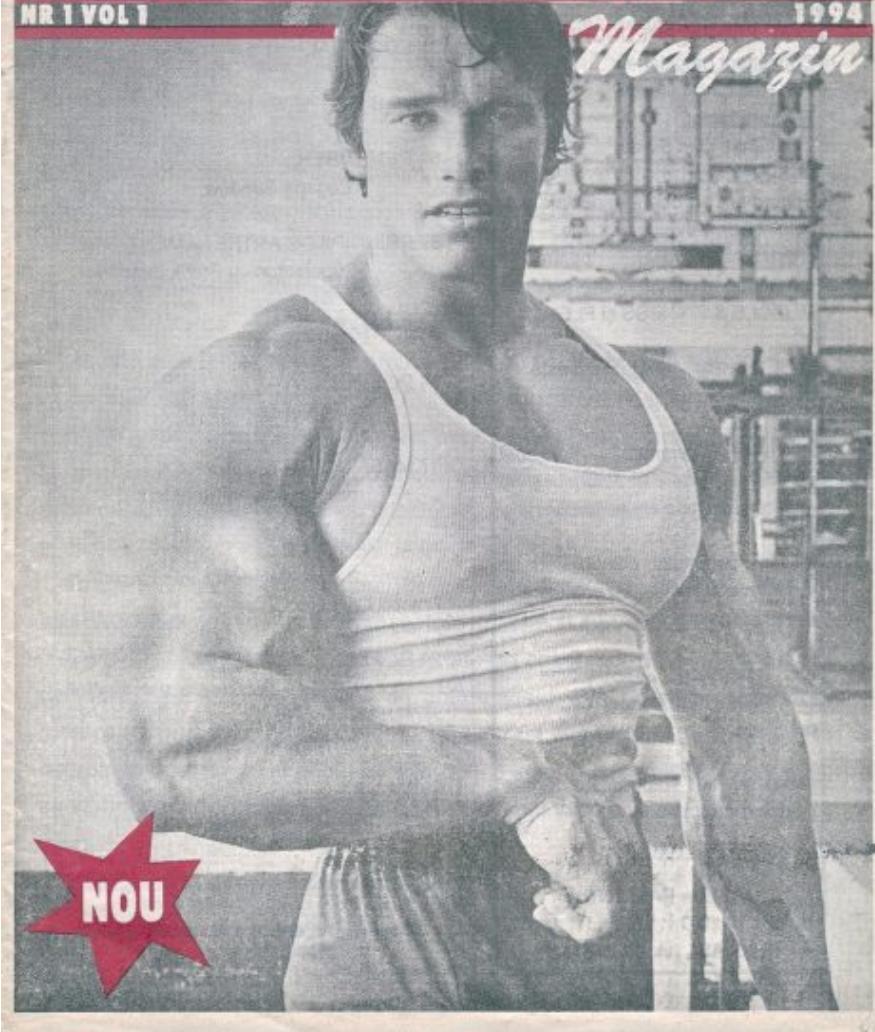


CULTURISM

MR 1 VOL 1

1994

Magazin



CULTURISM

magazin

Volumul 1, nr.1, 1994

Editor și director -

Arh. FLORIN PREDUCHIN

Consultant medical -

dr. Rodica Niculescu

Tehnoredactor -

mat. Dan Surdu

Editura are aprobarea specială a domnului Ben Weider Md. Ph., președintele I.F.B.B pentru a reproduce materiale din revistele MUSCLE & FITNESS și FLEX.

"CULTURISM magazin" este o publicație lunară.

Articolele semnate reprezintă punctul de vedere al autorului și nu implicit și pe cele ale editorului.

Invităm potențialii colaboratori să trimită materiale pentru publicare la adresa redacției

Ne rezervăm dreptul de a selecționa materialele ce vor fi publicate.

Articolele și fotografiile trimise devin proprietatea editurii.

Editura PALESTRA
str. Sf. Lazăr nr. 13, bl.J1, ap.13,
6600 IAȘI, tel. 098/131330

Coperta I: ARNOLD SCHWARZENEGGER
Mr. OLYMPIA 1970-1975, 1980

CUPRINS

3 EDITORIAL

4 I.F.B.B.

5 REMEMBER

Eugene Sandow

8 PRINCIPII DE ANTRENAMENT

Superseturi cu Frank Zane

13 IRON - INFO

14 POSTER

Harta anatomică

17 MASĂ MUSCULARĂ

program de antrenament

19 ALIMENTAȚIE

3 probleme - 3 răspunsuri. de Franco Columbu

21 DOPING

Efectele secundare ale anabolizantelor

dr. Massimo Spattini

24 POWERLIFTING

Manual (în serial)

27 Campionatul European de Powerlifting

Coperta IV: CORY EVERSON

MISS OLYMPIA

Editorial

arh. Florin Preduchin

"CULTURISM MAGAZIN" - o nouă publicație dedicată celor care îndrăgesc sportul, celor care doresc să fie "în formă", să aibă o sănătate excelentă și o înfățișare plăcută.

Ne propunem ca prin conținutul acestei reviste, să încercăm să vă înfățișăm adevarata față a culturismului, să facem o pleoarie pentru un sport din care absolut oricine poate cîștiņa nu numai o alură mai plăcută dar și forță, precum și acea stare de bine dată de "forma fizică" (fitness - eng.), toate contribuind la obținerea și menținerea celui mai de preț bun al omului: sănătatea.

Acesta este crezul nostru și promitem să nu ne abatem de la el.

Sportul este și trebuie să fie un mijloc de educare a tinerilor. Culturismul, prin disciplina pe care o impune, atît în ceea ce privește antrenamentul cît și alimentația, respectarea odihnei, a igienei, reprezintă o alternativă sănătoasă "ofertelor" ce se fac tinerilor la ora actuală: video-violență, fumat și alcool.

Dragi prieteni, tineri sau mai puțin tineri, indiferent de sex, citiți-ne, încercați să puneți în practică preceptele noastre și nu veți fi dezamăgiți!

Culturismul cuprinde o mare diversitate de opinii reflectate prin o tot atât de mare diversitate de metode de antrenament. Din această cauză vom încerca să nu privim acest sport numai dintr-un singur punct de vedere, ci ne vom strădui să vă ajutăm să vă formați o imagine cît mai cuprinzătoare, să vă îmbogățiți cunoștințele cu informații cît mai variate și de cea mai bună calitate.

Sperăm din toată inima să vă fim de folos !

I. F. B. B.

Federația Internațională a Culturiștilor

"În sport nu există delimitări, bariere de rasă, religie, politică sau cultură.

În sport suntem în contact unii cu alții."

BODYBUILDING IS IMPORTANT FOR NATION BUILDING"
(CULTURISMUL ESTE IMPORTANT PENTRU CONSTRUIREA NAȚIUNII)
Ben Weider, C.M., Ph. D., Președinte al IFBB.



Ben și Joe Weider

- IFBB a fost formată în 1946.
- IFBB are afiliate peste 140 de țări inclusiv România.
- IFBB este recunoscută de peste 56 comitete naționale olimpice și/sau agenții de sport guvernamentale care controlează sportul amator în țările lor.
- IFBB este membră a Asociației Generale a Federațiilor Sportive Internaționale din 1969. GAISF este recunoscută de IOC (Comitetul Internațional Olimpic).
- IFBB este o membră valoroasă al Jocurilor Mondiale (World Games) și participă în mod regulat la acestea; W.G. sunt recunoscute de IOC.
- IFBB urmează indicațiile IOC cu privire la controlul antidoping.
- IFBB este susținută de milioane de tineri din întreaga lume care vor să se mențină sănătoși și viguroși prin exercițiul fizic.
- IFBB promovează stilul de viață sănătos și formă fizică, descurajând consumul de tutun, alcool și droguri.
- IFBB reprezintă nu numai un excelent sport, dar și un superb stil de viață socială care este încurajat de numeroase guverne ale lumii.



Ne-am propus ca una din rubricile permanente ale revistei să aducă în fața cititorului figuri legendare ale culturismului, oameni prin a căror contribuție s-a dezvoltat acest sport și a atins incredibilă popularitate din acest sfîrșit de mileniu. Pentru că trebuie să începem cu începutul vii-l vom prezenta în acest număr pe cel care a dat numele sportului nostru: body building (construirea corpului - eng.).

Eugene Sandow



Eugene Sandow



Sandow la 18 ani



Sandow în 1902

S-a născut în anul 1867 în orașul Koenigsberg din Prusia Orientală, numele său adevărat fiind Friederich Mueller.

Vom trece peste perioada "romantică" a începutului carierei sale deoarece este cufernată în obscuritate și speculații. Cei care l-au cunoscut săn în general de aceeași părere; Sandow a fost încă din copilărie în domeniul spectacolului sportiv ca acrobat și

gimnast, contrar "legendenelor" create în jurul său. Eugene Sandow a fost idolatrizat, elogiat în presa vremii, a atins o glorie rar înflințată la alți sportivi ai vremii, fie amatori, fie profesioniști. Singura figură a sportului contemporan lui Sandow care ar fi putut avea o popularitate asemănătoare a fost John L. Sullivan, campionul mondial de box.

În 1893 merge în Statele Unite și

este angajat la teatrul Trocadero din Chicago. La fiecare spectacol al său toate cele 6000 de locuri ale acestui teatru erau ocupate. Pentru acest debut plin de succes era remunerat cu fantastica sumă (pentru acele vremuri) de 1500 dolari pe săptămână. În următorii zece ani apare în numeroase vodeviluri, iar apoi se stabilește în Anglia și deschide mai multe școli de cultură fizică. I s-a decernat titlul

de "Instructor prin hotărîrea Majestății Sale George V".

Imensa popularitate de care s-a bucurat a fost datorată nu numai demonstrațiilor sale fizice și agreeabilei sale personalități ci și înfățișările sale deosebit de plăcute care atrăgea foarte multe femei.

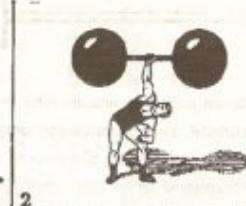
Unul din spectacolele sale despre care s-a vorbit mult începea sănătatea în penumbră și pe măsură ce luminile creșteau în intensitate, statuia sugerându-l pe Hercule prindea viață, urmând cîteva minute de pozare alternând contracția și relaxarea musculaturii. Fără îndoială această prezentare era impresionantă și se bucura de mare succes. După ce pozarea se încheia, scena se cufunda în întuneric pentru foarte scurt timp și la apariția reflectoarelor, Sandow ieșea pe scenă echipat cu centură și bandaje la încheieturile mălinilor, gata pentru numerele de forță.

Prima sa demonstrație era de obicei pentru "a se încâlzi" cu o halteră de aproximativ 60 kg pe care o ridică deasupra capului cu o mână, apoi o aruncă și o prindea cu cealaltă mână, o lăsa să cădă, prințind-o apoi pe antebraje.

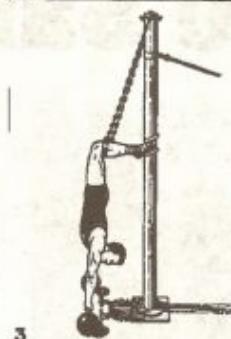
Urma "coloana română". În acest spectacol nu număr puternicul atlet atîrnia cu capul în jos și susținea doar de brațele așezate sub genunchi. Din această poziție ridică diferite greutăți sau chiar persoane cîntărind în jur de 70 kg.



1



2



3



4

Uneori folosea un cal în locul "coloanei romane" ridicând oameni și aşezându-i în șea. Erau performanțe demne de legendelor Hercule.

Un alt număr constă din a susține pe umeri și genunchi o platformă pe care urca un om călăre, poziția fiind de sprinjnit doar pe palme și tălpi, cu față în sus (desen 1).

Fără îndoială, cea mai spectaculoasă performanță a sa era ridicarea cu un braț a unei "haltere umane", formată dintr-o bară ce unea două sfere metalice în care intrau de obicei două femei. Această greutate, pe care o ridică

la fiecare spectacol din cele două zile, ajungea uneori la 125 kg (desen 2).

Cîteodată ridică cu un braț și un șir cîntărind în jur de 160 kg, mergind apoi în jurul scenei (desen 4). Încheierea spectacolului o făcea prin cîteva exerciții de gimnastică, salturi înainte și înapoi, precum și cu alte cîteva mici demonstrații de forță cum ar fi ruperea unui pachet de cărti de joc, apoi a două pachete și în cele din urmă a trei pachete.

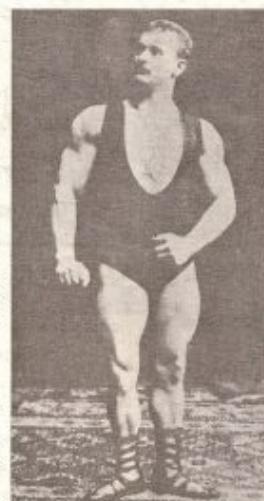
Cu siguranță, asocierea acestor "performanțe" de forță neobișnuită cu prezentarea musculaturii în poziții asemănătoare demonstrațiilor moderne de culturism au

contribuit la crearea "legendei Eugen Sandow", părintele culturismului.

În 1900 a organizat prima competiție de culturism din lume. Aceasta a avut loc la Royal Albert Hall și a fost vizionată de cîteva mii de spectatori.

Apoi, în primii ani ai secolului nostru, a făcut numeroase turnee prin întreaga lume răspindind mesajul său cu privire la forma fizică. A vizitat Australia, Noua Zeelandă, Africa de Sud, Orientul, peste tot făcindu-și o imensă publicitate. Triumfurile din viața de atlet profesionist nu au avut însă echivalent în viața particulară.

Datorită firii sale cam ușuratrice,



relațiile cu soția sa s-au răcit. Apoi,

în 1925, s-a prăbușit și imperiul exercițiului fizic pe care îl crease cu atită trudă. Aceeași an îl va aduce și moartea în circumstanțe misterioase. Versiunea oficială a fost că a suferit un accident vascular cerebral în timp ce ridică o mașină care intrase într-un sănț. Alte surse sugerează că Sandow ar fi murit din cauza unei boli venericice. Aceasta ar explica altitudinea soției sale, Blanche, care ar fi simis toate însemnele de pe mormântul lui, astfel că omul care a inventat culturismul se odihnește acum într-un cavou fără nume dintr-un obscur cimitir din Londra. Triste, dar adevărat. □

PENTRU ÎNCEPĂTORI !

Dorîți o schimbare rapidă a înfățișării corpului dumneavoastră ?

Dorîți să creșteți în greutate cu cel puțin 6 kg în numai 6 luni ?

Lăsați deoparte programele care nu vi se potrivesc și nu încercați să imitați antrenamentele campionilor ! Urmindu-le nu veți ajunge decît să vă supraantrenați !

CURSUL de 6 LUNI pe care vi-l punem la dispoziție este conceput de nimeni altul decît Joe Weider, antrenorul marilor campioni și vă oferă calea cea mai sigură către progres.

Programele acestui curs sunt astfel structurate încit să progresezi lună de lună și să vă conducă pînă la stadiul intermediar de antrenament.

Cursul cuprinde 10 programe progresive de antrenament precum și ilustrații ale exercițiilor cu indicații de executare ale acestora.

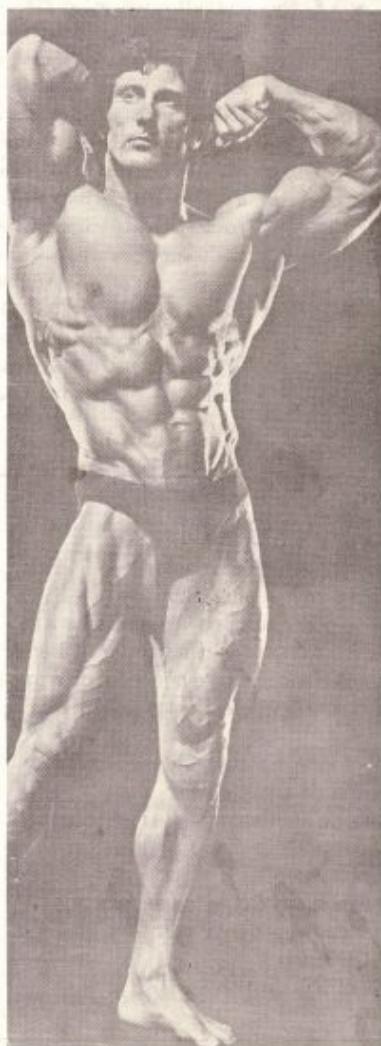
Cel mai bun curs întocmit vreodată pentru începători !

PRET: 5000 lei (inclusiv cheltuieli de expedite). Comanda se face prin mandat poștal obișnuit, indicînd la rubrica de "corespondență" numele cursului, la:

FLORIN PREDUCHIN

Str. Sf. Lazăr nr. 13, bl. J1, ap. 13

6600 Iași



Superset

Frank Zane

Mr. Olimpia 1977, 1978, 1979

Scopul principal al superseturilor este de antrena două grupe musculare antagonice.

Piept și spate, deci pectorali și dorsali, sunt cele două grupe de care ne vom ocupa. Aceste două zone musculare pot fi antrenate cu mișcări contrară, de împingere și tragere, iar această tehnică se pretează foarte bine la antrenarea acestor mușchi. În plus, pentru mine, acest tip de antrenament este mai avantajos cind sunt obligat să mă antrenez singur. Atrag atenția asupra faptului că este un bun sistem de a reîntra repede în formă după o perioadă de inactivitate. Este o metodă care îți permite să te antrenezi în viteză, iar timpul petrecut în sală este mai puțin plăcăsitor. Această tehnică permite o creștere a irigației sanguine și o menținere a unei circulații concentrate pe o zonă musculară restrinsă. Vă voi ilustra un program utilizat de mine în trecut și pe care îl reiau pentru a-mi recăștișa repede forma, program compus din 9 exerciții grupate în 4 superseturi și unul singular. Acest ultim exercițiu este ramatul cu haltera și este de fapt primul exercițiu prevăzut în program. Eu cred că având deja dorsali încălziti și deci o circulație mare, chiar și exercițiile următoare pentru pectorali vor avea de beneficiat deoarece se poate porni imediat cu greutăți mai mari. Acest sistem a fost experimentalat de mine în Africa de Sud în 1975. În acea perioadă am avut posibilitatea de a mă antrena având continuitate pentru o perioadă mai mare de timp ceea ce mi-a permis încercarea mai multor exerciții. De atunci execut mai întâi această mișcare și antrenez mai întâi



pectoralii și apoi dorsali chiar dacă uneori inversez ordinea. Oricum, ramatul făcut la început îmi permite apoi să-mi antrenez mai complet și mai repede pectoralii, al căror antrenament devine mai ușor.

La acest prim exercițiu, ramatul cu haltera, execut 4 seturi a căte 10 repetări, adăugind greutate la fiecare set. Alteori scad numărul repetărilor, 12 - 10 - 8 - 6, crescând însă greutatea pînă la a folosi 120 kg la ultimul set. La acest exercițiu vă sfătuiesc să îndoiți puțin genunchii pentru a evita ca efortul să se localizeze în spatele inferior.

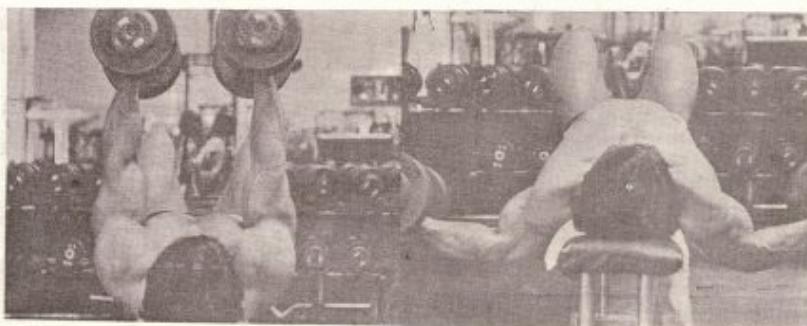
Primul superset este compus din două exerciții și anume: împins culcat orizontal și tracțiuni la bară cu priză largă în pronatție. La primul exercițiu, împinsul din culcat, folosesc sistemul de mânire a greutății la fiecare set și micșorarea numărului de repetări. Primul set, cu 60 kg, este de incălzire și nu număr repetăriile. Al-

doilea set este de 12 repetări cu haltera de 80 kg. Immediat execut 10 tracțiuni la bară. Al treilea set: 10 repetări de împins culcat cu 100 kg următe de 10 repetări de tracțiuni. Al patrulea set: împins culcat - 120 kg x 8 repetări și 10 tracțiuni la bară. Al cincilea set - 130 kg x 6 repetări și 10 tracțiuni. Ultimul set - 140 kg x 6 repetări și din nou 10 tracțiuni. Tracțiunile la bară le puteți face fie în față, fie la ceafă, după cum preferați.

Aceste trei exerciții, ramatul cu haltera, împinsul din culcat pe banca orizontală și tracțiunile la bară permit îmbunătățirea părții superioare a corpului, atât în ceea ce privește pectoralii cît și dorsali. În plus, împinsul din culcat contribuie la dezvoltarea deltoizilor.

Următorul superset este compus din împinsul din culcat pe banca inclinată (cu haltera) și tracțiunile la helcometru. Eu prefer o ușoară inclinare a băncii, cca 35°, oricum mai mică de 45°, deoarece altfel efortul ar





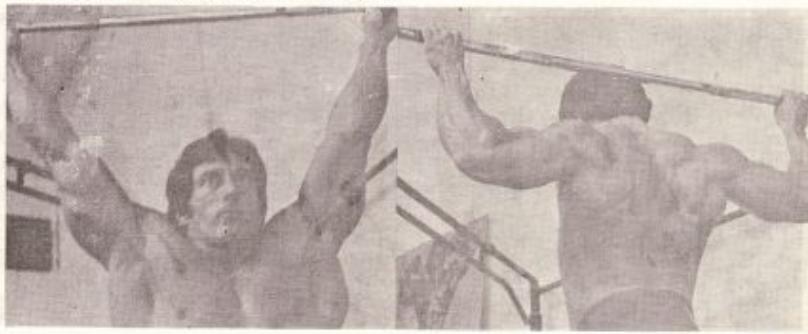
fi localizat pe deltoizi mai mult decât pe pectorali. În plus, cobor haltera pînă la pectorali și nu pînă la gît. La primul set haltera este de 80 kg și execut 12 repetări. Apoi trec la helcometru, 10 repetări cu 90 kg, ceea ce înseamnă greutatea corpului meu. Al doilea set: 100 kg împins culcat înclinat, 10 repetări. Imediat trec la helcometru și fac 10 repetări cu aceeași greutate (90 kg). Al treilea set: împins înclinat cu 110 kg, 8 repetări și din nou 10 repetări la helcometru. Ultimul set este de 7 repetări cu 115 kg la banca înclinată și 10 repetări la helcometru.

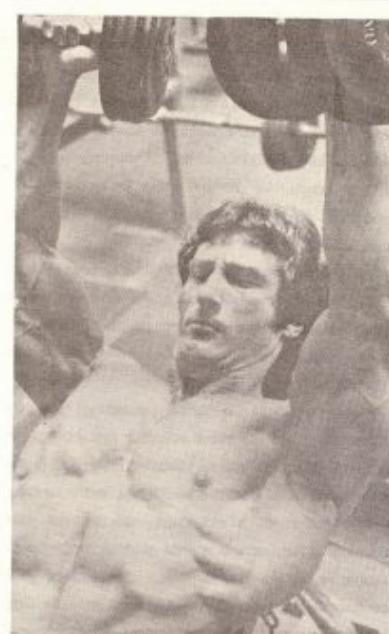
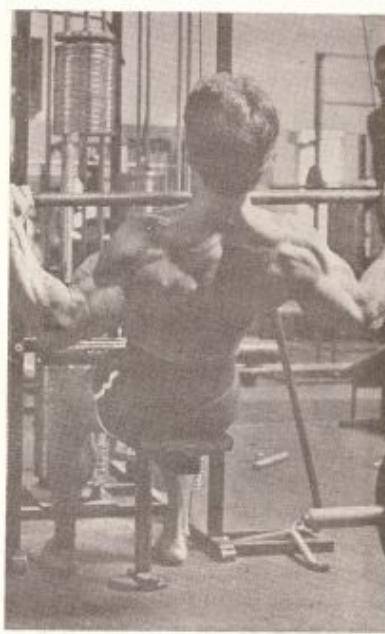
Caracteristica acestui al doilea superset este că la al doilea exercițiu, tractiunile la helcometru, greutatea și numărul de repetări rămân neschimbate, aceasta pentru a nu mă obosi prea mult având în vedere următoarele superseturi. Aceste două mișcări interesează partea superioară a pectoralilor și dorsalilor. Pe măsură ce vă

desfășurați antrenamentul trebuie să încercați să reduceți la minim pauzele între exerciții pînă la a le anula complet. Neodihnindu-vă între două exerciții vă îmbunătățești calitatea musculară, se intensifică antrenamentul, care rezultă și mai rapid. Este evident că nu puteți face acest lucru chiar de la început, dar încet-încet străduiți-vă să reduceți la minim pauzele între exerciții, odihnindu-vă doar între două superseturi.

Al treilea superset este o combinație a două exerciții executate cu gantere, mai precis "crucea" din culcat orizontal și ramatul cu o ganteră. "Crucea" (fluturările) interesează partea externă a pectoralilor, în timp ce ramatul cu un braț lucrează tot dorsalul din partea superioară a spotelui pînă la lombari, conferind întregului spate clasicul aspect de "V".

Indirect, aceste două mișcări interesează și





bicepșii, acesta fiind motivul pentru care le-am grupat în superset. Bicepșii vor fi mai tare solicitați dacă veți folosi greutăți medii, având grija de a nu face împins în loc de "cruce", pericol care apare atunci cind folosiți greutăți la limitele posibilităților voastre. Folosind cca 25 kg la această mișcare, pot în plus să mă concentrez asupra acțiunii mușchilului și să mențin o formă de execuție perfectă. Încep cu 12 repetări cu 25 kg urmărit imediat de ramat cu un braț cu 40 kg - 10 repetări.

Al doilea set : 27 kg - 10 repetări la "cruce" și imediat apoi ramatul cu un braț cu 42 - 45 kg - 10 repetări. Al treilea set : "crucea" pe bancă cu 39 kg - 8 repetări și ramat cu un braț cu 45 kg - 10 repetări. Ultimul set : 30 kg - 7 repetări pentru "cruce", urmărite de 10 repetări ramat cu un braț cu 45 kg. Este foarte important să se rezeme mâna liberă pe o bancă pentru o perfectă execuție a mișcării, după cum puteți observa

din fotografii.

Această mișcare (ramatul cu un braț) este cea mai bună pentru lărgirea spatei. Am obținut rezultate extraordinare cu acest exercițiu în 1972 cind mă pregăteam pentru Campionatul mondial din acel an. Atunci mă antrenam și mai tare folosind gantere de 40 kg pentru "crucea" din culcat, ajungind la această greutate după mai multe luni de antrenament.

Ultimul superset este compus din "pullover" și ramatul la bara T. La acest ultim exercițiu vă sfătuiesc să flexați puțin genunchii pentru a evita efortul prea mare în spatele inferior. Dacă aveți probleme cu această zonă folosiți centura. La acest superset greutățile folosite rămân fixe, aproximativ 40 - 45 kg pentru pullover și 55 kg la bara T. 12 repetări la primul și 10 la cel de al doilea - 4 superseturi.

Acesta este programul meu pentru partea

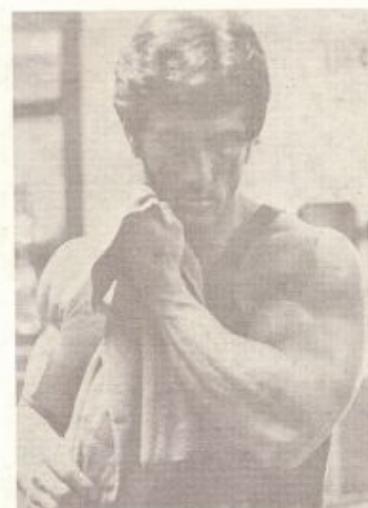
superioară a corpului care mi-a dat rezultate extraordinare.

Vă sugerez să începeți cu trei superseturi și după cîteva luni să treceți la 4 și chiar 5. Cu acest program pieptul este solicitat cu 17 seturi, iar dorsalii cu 21. Este un volum ce nu trebuie subapreciat, care cere energie și concentrare, iar 20 de seturi pentru o grupă musculară cred că ar fi numărul optim pentru un antrenament.

A face mai mult înseamnă o întîlnire nu prea plăcută cu supraantrenamentul. Oricum, problema aceasta este totdeauna subiectivă și depinde de alii factori ca odihna, alimentația, stimulul antrenamentului și starea mentală.

Acum antrenez o grupă musculară la un antrenament. Pot să mă concentrez mai bine și să obțin un volum mai mare. Antrenând însă două grupe musculare odată, este adevărat că antrenamentul devine mai rapid și mai puțin monoton, dar este adevărat și că împarte atenția și deci concentrarea asupra a două zone diferite. Este avantajos și contraproductiv totodată. În plus acest mod de a te antrena este folosit mai ales în apropierea concursurilor. Se execută cîteva luni, maximum trei, apoi trebuie să vă întoarceți la antrenamentele mai calme și cu programe de menținere sau de masă. Cultura fizică și în particular propriile antrenamente nu trebuie improvizate.

Culturismul este și matematică, iar eu încerc să-mi



programez antrenamentele cu un raport corect între seturi, repetări, între posibilele variații ale exercițiilor, luînd în calcul totdeauna nivelul formei, care nu se poate evita în programarea antrenamentelor. Personal, mi-au trebuit mulți ani pentru a înțelege toate acestea, iar cele de mai sus sunt un program pe care vă-l pot sugera, dar există încă multe altele în funcție de propriile tale preferințe și posibilități. Cel descris a contribuit foarte mult la transformarea corpului meu și sunt sigur că ar putea fi productiv și pentru alții. □

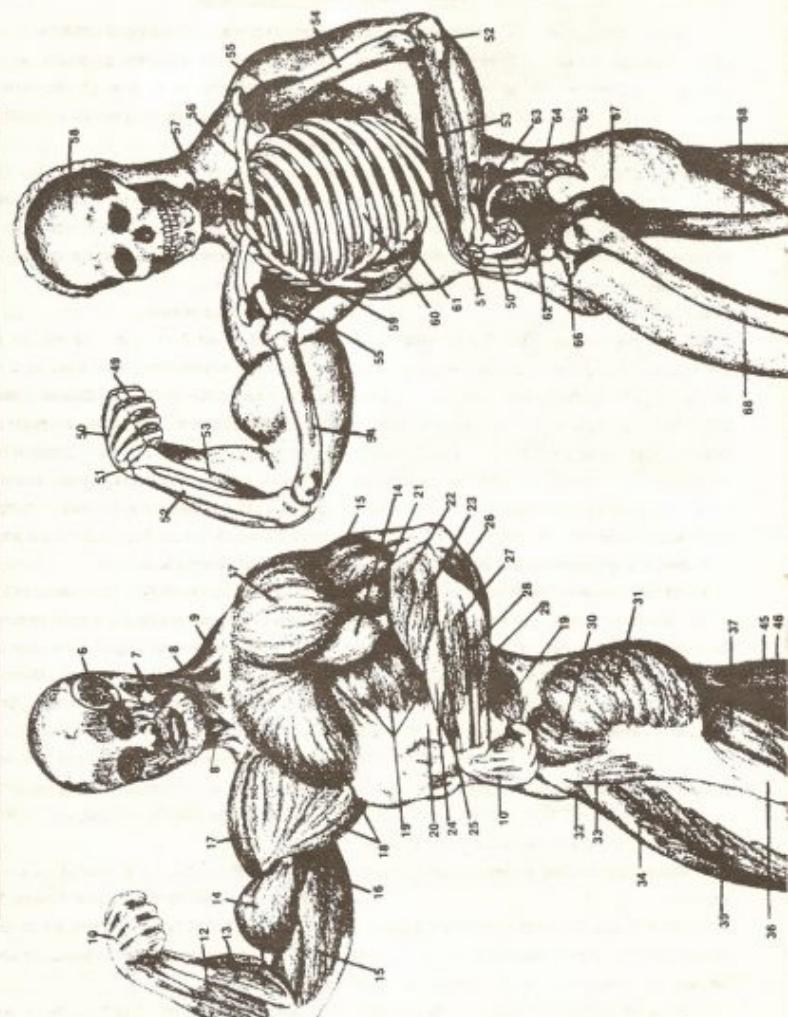
Antrenament în superseturi pentru piept și spate, care este bine să se execute pentru pregătirea unui concurs sau pentru a varia programul obișnuit de antrenament acelerind metabolismul.

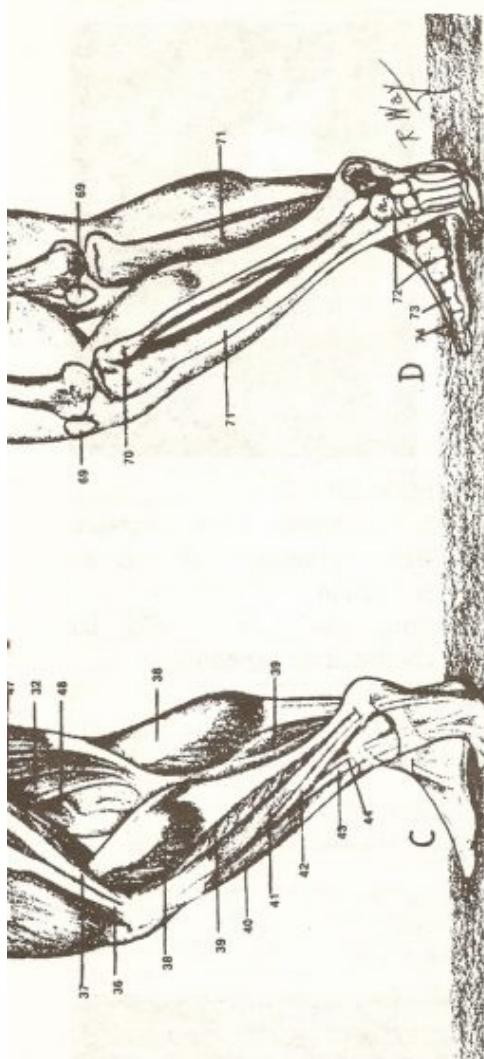
1. ramat cu haltera	4 x 10			
2. Impins culcat tracțiuni la bară	12-10-8-7-6 10-10-10-10-10	pectorali dorsali		superset
3. Impins înclinat tracțiuni la helicomtru	12-10-8-7 10-10-10-10	pectorali dorsali		superset
4. "crucea" orizontal ramat cu un braț	12-10-8-7 10-10-10-10	pectorali dorsali		superset
5. pullover ramat cu bare T	12-12-12-12- 10-10-10-10	serratus dorsali inferiori		superset

N.R. Atragem atenția asupra faptului că în culturism există o mare diversitate de păreri și că numai prin încercări puteți afla ce vă se potrivește. Variația programelor din cadrul revistei ilustrează aceasta.

- Federația Internațională de Powerlifting amintește tuturor federațiilor affiliate (bineînțeles că nu ne privește și pe noi întrucât nu suntem afiliați) că folosirea diureticelor este interzisă conform normelor Comitetului Internațional Olimpic. Principalul motiv al folosirii diureticelor este reducerea rapidă a greutății sportivilor pentru "a face categoria" sau pentru a obține o rapidă excreție și diluție a urinei în scopul minimalizării riscului de detectare a anabolizantelor.
- Așteptăm ca aceste atenționări să ne privească și pe noi!
- Recent s-a afirmat că I.O.C. (Comitetul Internațional Olimpic) consideră că s-ar putea să se renunțe la șapte sporturi "nepopulare" din programul J.O.. Printre acestea ar fi înnotul sincron, canac-canoe, și săriturile la plasă care ar putea fi înlocuite de triatlon, golf și voleiul pe plajă. Se așteaptă că aceste schimbări să se producă la J.O. de la Atlanta din 1996 sau la cele din anul 2000.
- Culturismul și powerliftingul așteaptă după colț dorind să ocupe două din eventualele locuri vacante.
- În noiembrie 1993, superfemeia din Noua Zeelandă, Cathy Millon, a modificat recordurile mondiale ale categoriei 82,5 kg având o greutate de numai 76,3 kg. Noile recorduri sunt: genuflexiuni 241,5 kg, îndreptări 249 kg, împins culcat 122 kg și la total 612,5 kg.
- Ce părere aveți băieți?
- Pe liniă lume știe că regina star al filmelor de karate Bruce Lee a fost elevul lui Vince Gironda ("The Iron Guru"), celebrul și controversatul antrenor american.
- Se pare că Arnold are ambii politice! După ce a devenit celebru în lumea sportului, a cucerit și statul de star cinematografic. Căsătorindu-se cu Marie Schriner a intrat în clanul Kennedy, făcind astfel legătura cu scena politică. "Stejarul austriac" a apărut alături de ex-președintele George Bush în campania electorală a acestuia. Se pare că următorul obiectiv al lui Arnold este de a deveni guvernator al statului California! și cind te gindești că este naturalizat american doar de cîțiva ani și nici nu a mîncat salam cu soia!
- Un cascador și culturist american, Mike Dayton, prezintă în show-urile sale un număr deosebit: se spinzură (pe bune !) cu mîinile legate la spate. În cîteva minute reușește să-și dezleze mânile și să-și scoată lajul de la gât.
- Unii nu mai pot de bine!
- Știați că în urmă cu aprox. 15 ani, se făceau negocieri pentru perfectarea unui meci de box între marii Cassius Clay și ...Franco Columbu, despre a cărui forță a auzit o lume întreagă, dar puțini știau că înainte de a se apuca de culturism a practicat boxul și că și-a atins mănușile în cui în urma unui meci în care și-a făcut adversarul K.O., acesta ajungind în spital. Noroc că "mechiul secolului" nu s-a perfectat. Cine știe cine ajungea la spital!
- O nouă federație W.B.F. face concurență IFBB-ului! Din conducerea acesteia face parte celebrul Tom Platz. Printre cei care au "migrat" către noua apariție se numără Tony Pearson, Johnny Morant, Jim Quinn, Vince Comerford, Mike Christian, Berry de Mey, Danny Padilla și Gary Strydom.
- Arnold Schwarzenegger a deschis un lanț de restaurante de lux denumite "Planeta Hollywood" în New York și alte orașe americane, plus în Anglia și Franța.
- Statul Indiana (S.U.A.) a aprobat un proiect de lege propus de Arnold și de aceea denumit "Arnold Bill", care propune introducerea unei ore de educație fizică pe zi pentru toate cele douăsprezece clase ale școlii obligatorii.
- După ce Ted Archidi l-a detronat de pe podiumul împinsului din culcat pe Ken Lain, ridicind 325 kg, acesta din urmă și-a luat revanșa împingind 327,5 kg.

ANATOMIA CORPULUI MASCULIN





Copyright © Robert F. Way VMD, MS. 1977

MUSCULI: 6 - temporal; 7 - moșeter; 8 - sternocleidomastoidian; 9 - trapez; 10 - tendonul extensorului comun al degetelor; 11 - flexor ulnar al carpalui; 12 - puniar lung; 13 - flexor radial al carpalui; 14 - biceps brachialis; 15 - triceps urahial; 16 - coracobrachialis; 17 - deltoid; 18 - mărcă pectorală; 19 - oblic extern al abdomenului; 20 - aponevroza oblicului extern; 21 - brachialis; 22 - brachioradialis; 23 - lung extensor radial al carpalului; 24 - scurt extensor radial al carpalului; 25 - abductor lung al pollicului și scurt extensor al pollicului; 26 - anconeu; 27 - extensor comun al degetelor; 28 - extensor al degetului mic; 29 - extensor ulnar al carpalui; 30 - gluten mijlociu; 31 - gluten mare; 32 - croitor; 33 - tensor al fasciei lata; 34 - drept femural; 35 - vastul extern; 36 - fascia lata; 37 - biceps femural; 38 - gastrocnemian; 39 - solear; 40 - tibial anterior; 41 - peronier lung; 42 - peronier scurt; 43 - extensor lung al degetelor; 44 - peronier al treilea; 45 - semitendinos; 46 - semimembranos; 47 - grădilă.

SCHELETUL: 49 - falange; 50 - metacarpian; 51 - carp; 52 - ulna; 53 - radius; 54 - humerus; 55 - scapula; 56 - clavicula; 57 - vertebrală cervicală; 58 - craniu; 59 - stern; 60 - coaste; 61 - arcul costal; 62 - ilion; 63 - vertebrală lombare; 64 - sacrum; 65 - coxæ; 66 - patelă; 67 - ischion; 68 - femur; 69 - patela; 70 - fibula; 71 - tibia; 72 - tarsal; 73 - metatarsul; 74 - falange.

MUSCULI: 6 - temporal; 7 - moșeter; 8 - sternocleidomastoidian; 9 - trapez; 10 - tendonul extensorului comun al degetelor; 11 - flexor ulnar al carpalui; 12 - puniar lung; 13 - flexor radial al carpalui; 14 - biceps brachialis; 15 - triceps urahial; 16 - coracobrachialis; 17 - deltoid; 18 - mărcă pectorală; 19 - oblic extern al abdomenului; 20 - aponevroza oblicului extern; 21 - brachialis; 22 - brachioradialis; 23 - lung extensor radial al carpalului; 24 - scurt extensor radial al carpalului; 25 - abductor lung al pollicului și scurt extensor al pollicului; 26 - anconeu; 27 - extensor comun al degetelor; 28 - extensor al degetului mic; 29 - extensor ulnar al carpalui; 30 - gluten mijlociu; 31 - gluten mare; 32 - croitor; 33 - tensor al fasciei lata; 34 - drept femural; 35 - vastul extern; 36 - fascia lata; 37 - biceps femural; 38 - gastrocnemian; 39 - solear; 40 - tibial anterior; 41 - peronier lung; 42 - peronier scurt; 43 - extensor lung al degetelor; 44 - peronier al treilea; 45 - semitendinos; 46 - semimembranos; 47 - grădilă.

SCHELETUL: 49 - falange; 50 - metacarpian; 51 - carp; 52 - ulna; 53 - radius; 54 - humerus; 55 - scapula; 56 - clavicula; 57 - vertebrală cervicală; 58 - craniu; 59 - stern; 60 - coaste; 61 - arcul costal; 62 - ilion; 63 - vertebrală lombare; 64 - sacrum; 65 - coxæ; 66 - patelă; 67 - ischion; 68 - femur; 69 - patela; 70 - fibula; 71 - tibia; 72 - tarsal; 73 - metatarsul; 74 - falange.



POSTER alb-negru
ARNOLD SCHWARZENEGGER
în cea mai bună formă.

Preț: 500 lei + 200 lei cheltuieli de expediție



POSTER color
Lee Labrada, Cory Everson,
Bev Francis, și Brian
Buchanan
Preț: 1500 lei + 200 lei
cheltuieli de expediție

ABONAMENTE

La revista CULTURISM MAGAZIN se fac prin mandat poștal obținut în valoare de 5000 lei pentru anul 1994 (10 luni, indiferent de schimbarea prețului revistei). Ofertă valabilă numai pentru luna martie!

IMPORTANT !

- Primii 500 abonați vor primi cîte un poster gratuit cu Arnold !
- Salile de culturism care vor face abonamente colective (peste 20 exemplare) vor beneficia de reclamă gratuită în cadrul revistei!

Comenzi se fac indicind la rubrica de corespondență destinația banilor!

Florin Preduchin

Str. Sf. Lazăr 13, bl. J1, ap.13

6600 Iași

SEMINARII ȘI DEMONSTRĂȚII

Echipa de culturism CFR Iași, multiplă campioană națională, avîndu-l în componență pe Petru Ciobă, campion absolut al României, este disponibilă pentru seminarii și demonstrații.

Pentru relații contactați editura.

Masa Musculară

Program de masă

Florin Preduchin

Lipsa masei musculare este principala carentă a culturistilor noștri chiar și a celor din lotul național. Mă refer la masa musculară necesară obținerii unor proporții care să-i facă competitivi pe plan internațional. Se "poartă" dimensiunile monstruoase! De aceea este indicat ca un culturist să se preocupe mai întâi de obținerea proporțiilor juste și numai apoi să încearcă să facă "definiție", să se cizeleze. Aceasta este și motivul pentru care sunt împotriva competițiilor pentru juniori mici. Acești tineri sub 18 ani intrând în competiție și văzindu-i pe seniori că urmăresc obținerea definiției, a separației, a vascularizării, încercă să-l imite și astfel pierd și din puțina masă musculară obținută atât de greu, cît și din timpul care altfel le-ar fi fost folositor în obținerea mai rapidă a proporțiilor ideale.

Datorită motivelor de mai sus, precum și datorită faptului că majoritatea practicanților culturismului au probleme în ceea ce privește mărirea masei musculare inițiez această rubrică ce sper să fie permanentă și în care voi da exemplificări de programe pe care vă rog să le încercați.

Iar acum vă propun să intrăm în miezul problemei! Deși se spune că în culturism nu prea există reguli, ceea ce este valabil pentru un individ nu este valabil și pentru un altul, totuși putem spune că am putea trăsa cîteva liniș general valabile. Una dintre acestea se referă la programele de masă (musculară) și este formulată astfel: antrenament scurt, intensitate mare, cantitatea de energie consumată minimă, timp de recuperare suficient. Însă cum totul este relativ, numai prin încercări și trieri puteți afla ceea ce vi se potrivește.

În continuare vă prezint un program și masă excludând seturile de încălzire.



Sergio Oliva - Mr. Olimpia 1967, 1968, 1969

Luni

1. țimpins (presă) cu picioarele: 20 repetări
2. geniuflexiuni: 10 repetări
3. țimpins din culcat: 10 repetări
4. tracțiuni la bară priză largă în pronatice (negative) 10 repetări
5. flotări la paralele: 15 repetări
6. flexia antebrânilor pe brațe în haltera din stînd: 15 repetări

Miercuri

1. țimpins cu haltera de la piept din stînd: 10 repetări
2. rotarea umerilor: 12 repetări
3. ramat cu garanță din aplcat: 12 repetări
4. "crunch": 10 repetări



NABBA -mr. Univers 1971 - trei legende ale culturismului: Bill Pearl (41 ani), Reg Park (43 ani) și Sergio Oliva; - masa musculară era pe primul plan

Vineri

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1. genuflexiuni: | 1 set extins de 20 repetări (10+10) |
| 2. țimpș din culcat: | 15 repetări |
| 3. tracțiuni la bară priză în supinajie:8 repetări | |
| 4. hiperextensiile pînă la epuizare, execuție foarte lentă. | |

Execuția acest program aproximativ 8 săptămâni și apoi treceți la un altul. Dacă este prea mult, faceți programul de miercuri o dată la două săptămâni.

Tracțiunile negative se referă la executarea părții negative (coborâre) a repetărilor, pentru faza pozitivă (tragere) ajutându-vă de un scaun pe care să sprijiniți picioarele pentru a vă ridica.

"Crunch" - am preluat termenul englezesc la fel cum au făcut și italienii și francezii. Este un exercițiu pentru abdomen care se execută din așezat cu spatele pe banca de țimpș culcat, picioarele pe haltera de pe suporti, coapsele la 90° față de trunchi. Înînd palmele la ceafă, se ridică încet mai înainte capul și apoi trunchiul, expirând și se menține poziția de virf timp de 10 sec.

Este un exercițiu cu mișcare scurtă dar de intensitate mare și foarte eficient.

Selul extins pentru genuflexiunile de vineri se va execuția astfel: după seturile de încălzire executate cu greutăți progresive, faceți acest set cu o încărcătură care să vă permită strict 10 repetări; după aceste 10 repetări "normale" rămîneți cu haltera pe spate, inspirați adinc de două-trei ori și mai faceți o repetare, continuând la fel pînă completați totalul de 20 repetări.

Hiperextensiile executăți-le foarte încet: 15 sec. ridicarea trunchiului, 5 sec. oprire în contracție de virf și 15 sec. revenirea la poziția de plecare.

În afara seturilor de încălzire, faceți fiecare set pînă la epuizare. Aceasta înseamnă ca ultima repetare să fie făcută foarte greu, dar în stil corect, fără balansări ale trunchiului. Execuția seturi de încălzire la țimpș cu picioarele, genuflexiuni, țimpș culcat și țimpș de la piept din stîнд. În sfîrșit, adăugați greutate stâncoasă cind puteți face corect două repetări mai mult decât cele indicate. □

3 PROBLEME RĂSPUNSURI

Franco Columbu

Mr. Olimpia 1976, 1981

PROBLEMA NR. 1

Lipsa masei musculare

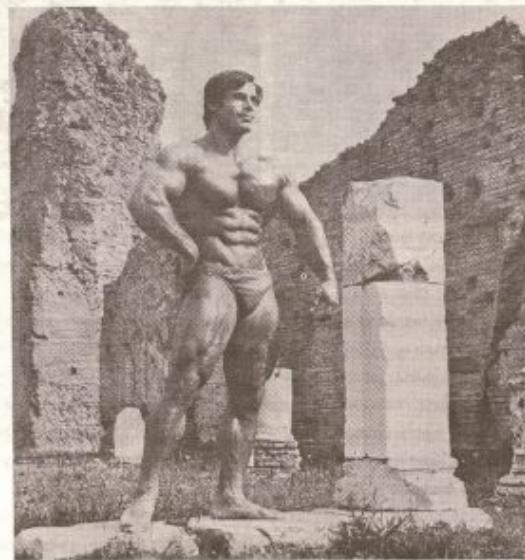
Acest culturist nu poate măncă mult. Greutatea sa corporală rămâne aceeași. Forța sa este bună, dar chiar și antrenându-se foarte mult, mușchii săi nu vor să crească, în plus suferă de tulburări digestive.

RĂSPUNSUL NR. 1

Aceasta este o problemă foarte frecventă în rîndul celor care practică culturismul. În afară de aceasta este imposibil să-și crească greutatea fără a mări cantitatea de alimente pe care o consumă zilnic, cantitate care nu poate fi metabolizată complet.

Înainte de toate este necesar să se antreneze constant după un program care să necesite o cheltuială de energie minimă și fără a mai practica alte sporturi. Specializarea pe grupe musculare se va face numai după atingerea greutății corporale dorite. Astfel veți observa că aveți mai multă energie și că timpul cheltuit cu antrenamentului nu a fost irosit.

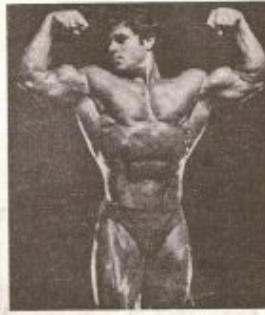
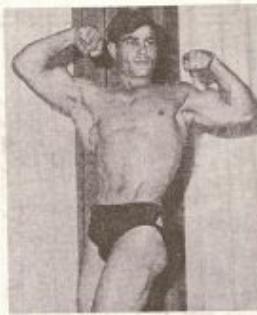
Este necesar să vă fixați în minte obiectivul pe care doriti să-l atingeți.



Puteți chiar să alergați de două ori pe săptămînă, dar numai pe distanțe scurte și cu o viteză mai ridicată, astfel încît energia folosită să nu prejudicieze creșterea în greutate.

Să vorbim acum despre factorul cel mai important, alimentația. După numeroși culturisti acesta reprezintă 80% din factorii care contribuie la obținerea succesului în culturism. Deci aveți nevoie de alimente cu un procent foarte ridicat de proteine, dar și de alimente foarte bogate în calorii. Nu este posibil să te antrenezi fără

calorii și este bine ca energia proteinelor (4 kcal/gr) să nu fie folosită. Ciștigurile în greutate sunt strict legate de numărul calorilor pe care le ingerați. Iată de ce este necesar să măncăți alimente foarte bogate în calorii fără a avea probleme digestive sau de asimilare. De foarte mare ajutor ar fi folosirea unor suplimente proteice de genul "Crash Weight" care au un conținut foarte ridicat de calorii, proteine, vitamine, minerale precum și enzime digestive. Alimentația trebuie să fie echilibrată și compusă din carne, pește, ouă,



lapte, produse lactate, pâine neagră sau integrală, fructe, paste făinoase și legume. Deși aveți nevoie de multe calorii trebuie să evitați totuși dulciurile, cum ar fi: ciocolata, bomboanele, zahărul rafinat. Acestea pot fi foarte bine înlocuite cu mierea de albine, produsele apicole cum ar fi polenul și apilarul fiind și ele de mare folos.

Foarte important este să măncăți de 5-6 ori pe zi, asigurându-vă și o

cantitate de aproximativ 2-3 grame proteine per kilogram greutate corporală.

Pentru a fi mai explicit vă voi da un exemplu de meniu pentru creșterea în greutate:

- mic dejun - omletă din 2 ouă, orez cu lapte, pâine cu unt, miere de albine, 2 comprimate polivitamini-zant S;
- ora 10 - 150 g piept de pui cu pâine, 20 g proteine 45-60% cu

lapte și miere;

- ora 13 - 4 albuze de cu (fieri), 2 felii pâine neagră, 20 g proteine cu lapte și miere, 1 comprimat B complex;
- ora 15 - o masă normală conținând ciorbă, friptură, cartofi, salată de crudități, banană sau măr;
- ora 17 - la fel ca la ora 13;
- ora 21 - la fel ca la ora 15 (fără ciorbă), în plus poliminerizant S, funcție de căt s-a transpirat la antrenament;
- ora 23 - la fel ca la ora 11.

Pentru a evita monotonia și apariția lipsei de apetit este binevenită variația modului de preparare și de prezentare a mâncărurilor.

(Continuare în numărul viitor)

1. N.R. Suplimentele alimentare recomandate au fost înlocuite în articol cu echivalente de pe piața românească.

CURS DE MASĂ ȘI FORȚĂ

Ați ajuns într-un punct în care nu reușiți să mai progresați?

Vă simțiți obosit, fără chef de antrenament, fără poftă de mâncare și aveți insomnii?

Toate acestea sunt rezultatul supraantrenamentului!

Doriți să aflați cum se întocmește un program de antrenament care să evite neajunsurile de mai sus?

Doriți să vă depășiți recordurile personale la triatlonul de forță?

CURSUL DE MÂRIRE A MASEI MUSCULARE ȘI A FORȚEI cu o durată de 3 luni cuprinde tabele detaliate cu programe pentru fiecare zi de antrenament, indicații pentru alegerea greutăților precum și un suplement de creștere în greutate.

PRET : 4000 LEI (INCLUSIV CHELTUIELI DE EXPEDIȚIE)

Comanda se face prin mandat poștal obișnuit, indicând la rubrica de corespondență numele cursului, la :

Florin Preduchin

Str. Sf. Lazăr nr. 13, bl. J1, ap. 13.

6600 IAȘI

ANABOLIZANTEEL

EFFECTE SECUNDARE

Dr. Massimo Spattini

While the debate over steroid testing rages on, it is clear that — as with society's war on drugs — the battle will be won only with a fundamental change in attitudes.



Inamicul numărul 1 al oricărui om este ignoranța. Voită sau nu, poate aduce mari prejudicii celor care se aventurează într-un anumit domeniu, chiar și numai în discuții, însă cu mult mai grav cind se folosesc de propria persoană.

Acstea informații sunt valabile în orice domeniu, de la politică la afaceri. Ce să mai spunem însă cind este vorba de folosirea unor medicamente fără avizul unui medic, știindu-se că acestea sunt produse folosite pentru a vindeca, nefiind prescrise oamenilor sănătoși. Orice medicament are efecte favorabile în anumite boli dar și efecte secundare, de cele mai multe ori neplăcute. În cazul unui bolnav efectele pozitive sunt pe primul plan, riscul efectelor

negative fiind trecut într-un plan secundar, dar nefiind ignorate.

În cazul unui om sănătos care nu are nimic de vindecat, nu se pune problema efectelor pozitive pentru că lipsește necesitatea sau scopul și atunci este clar pentru oricine că prevalează efectele negative.

Iată de ce vom încerca să facem puțină "lumină" într-un domeniu în care ignoranța primează: administrarea anabolizantelor. Acestea aduc mari prejudicii sportului nostru deoarece, pe plan internațional, datorită folosirii lor masive am ajuns la a se identifica imaginea unui culturist cu fiolele și tabletele de steroizi anabolizanți.

Astfel s-a ajuns ca în ultimii ani Federația Internațională a

Culturistilor (I.F.B.B.) să adopte măsuri drastice împotriva folosirii anabolizantelor. Se fac controale antidoping atât la campionatele mondiale, europene și la campionatele naționale ale țărilor afiliate. Începând cu anul 1992 se execută astfel de controale și la cele mai mari competiții ale profesioniștilor: Mr. Olympia și Arnold Classics. Prin aceste măsuri se încearcă și obținerea unei imagini favorabile admiterii culturismului ca sport olimpic.

Din punct de vedere chimic, steroizi anabolizanți sunt medicamente care derivă din testosteron cu anumite modificări, ca de exemplu: reducerea (la nandrolon) sau adăugarea grupelor metilice (de ex. metiltestosteron, bolasteron, metandrostenedion etc), oxidrilice (oxandrolon, mesteron, oxabalon), mutarea legăturilor duble (metan-drostenolon, metenolon, boldenon), adăugarea de atomi de fluor sau clor (fluoximesteron, clorestosteron etc.) intenționându-se în general să se mențină efectele anabolizante dar cu efecte androgene mai mici.

Chiar și cele mai mici

transformări ale moleculei aduc mari schimbări ale efectului farmacologic. Totuși, toate își mențin cel puțin în parte caracteristicile androgene și vom vedea ce poate însemna aceasta.

Androgenitatea fiind sursa principală a efectelor secundare, să spun că este cazul să clarificăm ce înseamnă din punct de vedere farmacologic și practic. Din punct de vedere farmacologic se vede că testosteronul are un rol important în a menține caracteristicile sexuale primare și secundare ale bărbaților (tot ceea ce, în practică, se schimbă cînd copilul devine adult, adică statura, barba, părul, mărirea penisului, personalitatea, comportamentul secundar caracteristic etc.) cît și în mărirea organelor (mușchi, oase, dar și ficat, splină, rinichi etc.) prin intermediul măririi sintezei proteice.

Din motive practice s-a ajuns să se elaboreze un test, în care diferențele anabolizante create (de ex. metandrostenedionul, adică Dianabolul, a fost creat în 1958 cu intenția de ... a-l administra copiilor malnutriți, Durabolul în 1962 etc.) să fie verificate prin efectele ce le au asupra unui organ de natură sexuală (de ex. prostată animalelor) și a unui mușchi (bulbo-cavernosul ridicător al anusului), măsurându-le creșterea în raport cu dozele întrebunțiate. Dacă, de exemplu, stabilim la 100 efectul testosteronului asupra prostatei (efect

androgen) și la 100 asupra mușchiului ridicător al anusului (efect proteoanabolic). Decadurabolul ar avea un efect (la aceeași doză) de 400-500 asupra mușchiului și doar de 30 asupra prostatei. Deci, de 4-5 ori mai anabolizant și de trei ori mai puțin androgen și, deci, în total raportul anabolizant/androgen este de cca 12/1, deci bun. Acest raport, calculat pentru cea mai mare parte a anabolizanților din comerț, este definit ca "indice terapeutic".

Odată cu trecerea anilor nimenei nu s-a gîndit totuși să îmbunătăjească această metodă, puținete date avute la dispoziție fiind deja perimite, acest test avînd mai multe defecți:

1. Înainte de toate, este valabil pentru animalul de experiment întrebunțiat și nu pentru om; este evident imposibil să se extrapoleze deoarece animalele pot metaboliza hormoni într-un mod diferit față de om.
2. Acțiunea androgenă, în practică, este o acțiune anabolizantă (produce mărire) asupra organelor sexuale, distingându-se net două aspecte: androgen și anabolizant care se referă la organul interesat. Alegerea mușchiului pentru a face testul a fost criticată fiind, datorită poziției sale, un mușchi de natură "sexuală".
3. În sfîrșit, ținind cont de aceste limite, trebuie să se aibă în vedere faptul că cele două efecte nu sunt

egale, ci ating nivele diferite și atunci raportul androgen/ anabolizant ajunge să fie favorabil.

Să explicăm mai pe înțelesul tuturor: de exemplu, durabolul în doze scăzute are efect anabolizant ridicat și în doze mai ridicate efectul androgen crește disproportional, indicele terapeutic scăzînd odată cu mărirea dozelor. Acest lucru este fundamental pentru un culturist: întrebunțarea unor doze mari dintr-un medicament, chiar dacă acesta este puțin androgen va duce invariabil la apariția acelorași efecte androgene, în timp ce efectul anabolizant, fiind ajuns la maxim, nu va mai crește. Aceasta este una din bazele sănătății care explică faptul că abuzul de astfel de substanțe poate fi negativ.

În tabelul de mai jos puteți urmări raportul androgen/anabolizant pentru diferite produse:

Raportul A.A este un indice terapeutic. În coloana următoare se specifică dacă medicamentul este aromatizabil (adică, dacă acesta poate fi transformat de către ficat sau alte organe în estrogeni).

Coloana 5 indică dacă produsul este alchilat în poziția 17 - alfa (ceea ce îl face mai toxic), apoi în coloana 6 este indicată puterea anabolizantă estimată (la aceeași doză față de testosteron) și modul de administrare (OR - orală, IM - intramuscular, SL - sub-linguală)

Denumirea chimică	Denumirea comercială	Raport A:A	Aromatizabil	17-alpha-alchiat	Putere anabolizantă	Modul de administrare
Testosteron (propionat)	Testovis, - Testoviron	1:1	da	nu	1	IM
Testosteron (enantat)	Testoviron depot	1:1	da	nu	1	IM
Metiltestosteron	Testovis, Testoviron, Napsolin (drajeuzi)	1:1	da	da	1/3	OR, SL
Nandrolen decanoat	Decadurabolin, Decanofort	12:1	da	nu	4-5	IM
Nandrolon feniiproponat	Durabolin	10:1	da	nu	4-5	IM
Methenolon enantat	Primobolan depot	16:1	nu	nu	?	IM
Methenolon acetal	Primobolan * Anasith *	13:1	nu	nu	?	IM, OR
Metandrostenedio l	Methandrostrol * Metibolosecovit*	2,5-4:1	da	da	2	IM, OR
Metandrosteno-nolon	Dianabol * Metabolina	2+7:1	da	da	2-3	OR
Quinbolon	Anabolicum	-	da	nu	?	OR
Formabolon	Essicline	-	da	da	?	OR, IM
4 clor-metandrostenolon	Turnabol*	7+6:1	nu	da	?	OR
Stanzolon	Winstrof	6+15:1	nu	da	10	OR
Oxandrolon	Oxandrolon	13:1	nu	da	3	OR
4 clor-testosteron	*	4:1	nu	nu	?	IM
4 clor 19 noritestosteron	4-19 Anabol	10+16:1	nu	nu	?	IM
4 clor 19 cortestosteron	Steranabol	?	?	nu	?	IM
Oximebolon	Anadrol 50+	2+8:1	da	da	?	OR
Dihidrotestosteron sau stanolon	Anabolex, Pesamax	2:1	nu	nu	1	IM, SL
Mesterolon	Proviron	?	nu	nu	1/10	OR

- Vă urmă -

MANUAL DE POWERLIFTING

(1)
Florin Preduchin

Scurt istoric

Din cele mai vechi timpuri jocurile și întrecerile de forță au fost

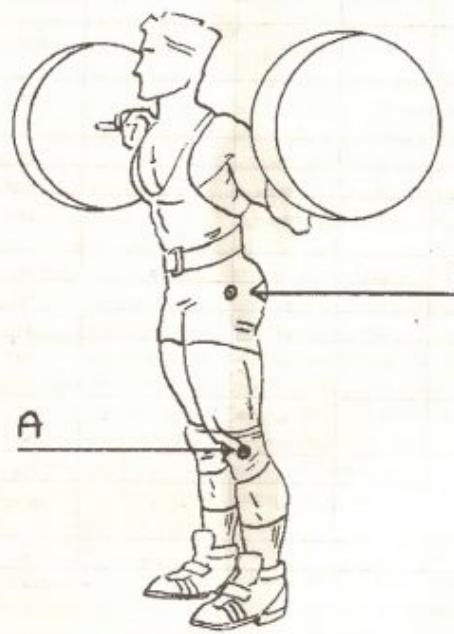
tratați cu foarte mult respect.

În anul 684 î.d.C. un atlet grec, Milo din Crotone, obisnuit să se antreneze ridicând un tăurăș. Pe măsură ce tăurășul creștea, Milo devinea mai puternic. Din nefericire tăurășul a crescut mai mare și mai greu decât a reușit Milo să devină mai puternic și primul experiment cu creștere progresivă a greutății a dat greș.

În timpuri mai apropiate puteau fi văzuti "oameni puternici" rupind pachete cu cărți de joc, îndoind potcoave de cai și bare de fier, trăgind vagoane de tramval cu dinți, dar toți aceștia făceau parte din lumea "show - business-ului".

Odată cu apariția Jocurilor Olimpice Moderne, în 1896, s-au înregistrat și primele recorduri mondiale oficiale în ceea ce privește ridicarea halterelor.

Una din ramurile sportului cu haltera este și modernul powerlifting (ridicare în forță). Este



dificil să se facă o datare strictă a apariției acestui sport. Probele au fost alese dintr-o serie de exerciții de bază ale culturismului, putând să demonstreze forța spartului, și anume: flexia antebrațelor pe brațe cu haltere (din stîră), împins din culcat și genuflexiuni.

La noi în țară primele competiții (semioficiale) au avut loc împreună cu competițiile de culturism (și acestea la începuturi) organizate pe lîngă concursuri de haltere. Cu circa douăzeci de ani în urmă era organizată la Cluj "Cupa 30 Decembrie", concurs care avea loc la sala "Clujana".

În acele vremuri era, dacă nu mă înșel, o singură echipă adevărată de culturism: "Rapid" București condusă de înimoul profesor Dumitru Hârtu.

Autorul acestor rînduri, împreună cu prietenul său Florin Vezeteu, la acea vreme singurul culturist din Iași, ne-am încurcat să ne încercăm puterile în acest concurs. La culturism nu prea am avut loc pe podium, acesta fiind ocupat de Gheorghe Humă, Cristian Mihăilescu, George Pruteanu, Eugen Kantor, Stefan Bichiș, pionier ai acestui sport în țara noastră. În schimb, la powerlifting ne-am căștigat fiecare categoria. Probele erau: genuflexiuni, împins din culcat și ... tracțiuni la bară.

Am concurat cîțiva ani la rînd la această competiție pe lîngă echipa

de haltere a Clubului Sportiv Școlar "Unirea". Dormeam pe jos, halterofili avînd prioritate la paturi, deoarece concursul lor era mai important. Erau vremuri în care entuziasmul era dominant, nu contau interesele materiale sau unele inconveniente.

Revenind la powerliftingul internațional, în 1966 s-a trecut la forma de concurs existentă și astăzi, înlocuindu-se proba flexiei antebrațelor pe brațe cu îndreptările.

În 1973 s-a înființat Federația Internațională de Powerlifting (I.P.F.) și s-a organizat primul campionat mondial recunoscut oficial.

În anul 1977 s-a format Federația Europeană de Powerlift-

ing (E.P.F.), iar primul campionat european a avut loc la Birmingham în 1978.

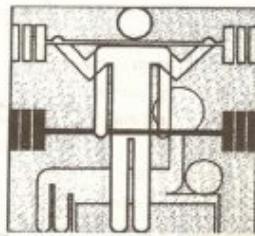
Prezentarea probelor de concurs

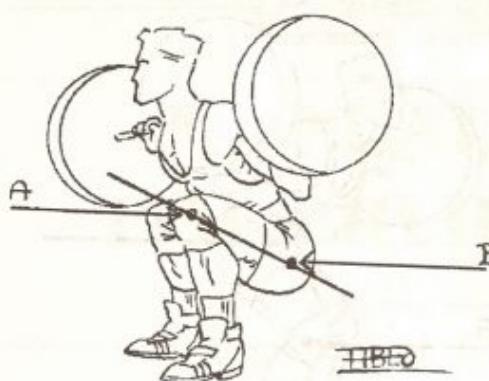
• genuflexiuni

Posiția de plecare

Bara lăsată de pe suporți, înindu-se pe umeri, după ceafă, cît mai jos posibil, dar în concordanță cu regulamentul.

Palmele trebuie să apuce





puternic haltera asigurîndu-i echilibrul pe parcursul mișcării.

Capul este menținut spre spate, privirea îndreptată înainte și pieptul ridicat. Acestea vor asigura o poziție rigidă și corectă a trunchiului ajutînd și la menținerea echilibrului.

Depărarea picioarelor este în general ușor mai mare decât lărgimea umerilor, vîrfurile îndreptate puțin lateral. Unii sportivi mai experimentați au găsit că o depărare mai mare a picioarelor este mai avantajoasă, dar principiul criteriu în alegerea poziției acestora este ca powerlifterul să se simtă cât mai confortabil posibil și să obțină maximum de beneficii de pe urma unei poziții cât mai echilibrate și mai solide de plecare.

Mișcarea

Se inspiră adinc și sportivul coboară în genuflexiune menținind pieptul ridicat. În timpul coborîrii are

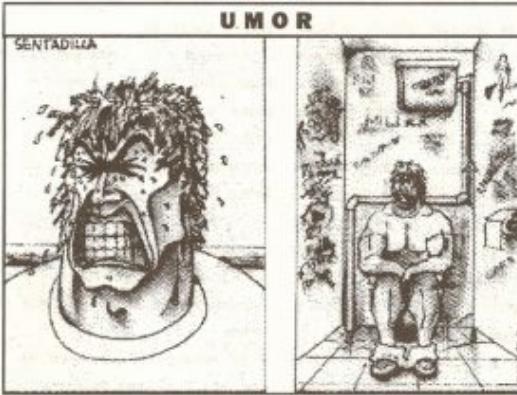
loc o ușoară înclinare a trunchiului înainte dar spatele trebuie menținut drept, sportivul trebuind să lupte împotriva tendinței de a curba coloana vertebrală. Adâncimea coborîrii este stabilită prin regulament, partea superioară a coapselor trebuind să ajungă sub poziția paralelă cu podeaua.

Este bine ca sportivii să nu execute genuflexiuni foarte adânci. Revenirea

Cînd sportivul este convins că a ajuns în poziția corectă trebuie să înceapă imediat revenirea. Aceasta este punctul din mișcare în care efortul este cel mai mare. Este foarte important ca genunchii să rămână îndreptați spre exterior. De multe ori, datorită unor mușchi adductori foarte puternici, genunchii sunt trași unul spre celălalt în timpul ridicării. Aceasta trebuie să forțeze fesele să se ridice și în consecință să se împingă pieptul înainte, ceea ce plasează sportivul într-o poziție biomeanică foarte nefavorabilă, disipând din efortul coapselor și plasînd o prea mare proporție a rezistenței asupra spatiului inferior (zona lombară).

Păstrarea capului spre spate și a privirii îndrepte înainte favorizează mișcarea de revenire.

(continuare în numărul viitor)



CAMPIONATUL EUROPEAN DE POWERLIFTING -
Birmingham 1993

		R. Szymkowiak	POL	-	-	-
52 kg						
A. Stasaszek	POL	240	163*	140	542,5	90kg
L. Bach	FRA	150	100	180	430	F. Schramm
						GER 362,5*
56 kg						220 295 877,5
G. Simes	GB	220	122,5	217,5	560	D. Croatto
M. Karlsson	SWE	250,5*	170*	132,5	552,5	UKR 310 217,5 290
K. Jaschinski	GER	200	137,5	207,5	545	NOR 315 200 290
K. Modl	GER	215,5	110	200	522,5	S. Mantyla
J. Nemeth	AUS	190	107,5	220	517,5	FIN 300 160 290
J. Christiansen	NOR	185	135	185	505	D. Desachy
T. Brunat	FRA	175	105	205	485	FRA 275 185 265
P. Malina	CZE	177,5	105	170	452,5	F. Dukanin
J. Nemeth	HUN	145	100	165	410	GBR 260 160 260
						G. Vorobjow
60 kg						UKR 305 - - -
G. McNamara	IRE	240	155	260	655	B. Ovrebo
A. Sirvio	FIN	217,5	142,5	217,5	577,5	NOR 330 220 320
R. Celis	BEL	210	122,5	230	562,5	GER 342,5 200 315
A. Mihok	SLO	210	122,5	225	557,5	FIN 335 200 315
A. Oksanen	FIN	182,5	130	210	522,5	BEL 335 190 312,5
P. Doyle	IRE	180	122,5	205	507,5	AUSTRALIA 335 187,5 305
S. Mangianelli	ITA	210	95	200	505	SLO 300 205 310
						C. Henry
67,5 kg						GBR 320 190 295
R. Hypolite	GB	282,5	142,5	282,5	687,5	GBR 295 192,5 307,5
J. Wilczynski	POL	250	150	270	670	J. Ljungberg
J. Trnka	SLO	255	132,5	257,5	645	SWEDEN 295 192,5 307,5
J. Huhtanen	FIN	252,5	127,5	260	640	A. Rodney
I. Eriksson	SWE	225,5	142,5	255	620	GBR 332,5 170 290
S. Seikainaho	FIN	232,5	150	235	617,5	V. Gantschur
A. Favero	ITA	220	125	240	585	UKR 300 190 290
M. Swalus	BEL	235	115	220	570	BEL 282,5 172,5 320
D. Joudigudis	LIT	200	137,5	220	567,5	J. Seghers
G. Bulkus	LIT	205	115	220	540	M. Slabdallah
						FRA 310 185 280
75 kg						N. Pavlovschi
S. Bazayev	UKR	272,5	162,5	285	720	R. Linkauskas
P. Anttila	FIN	280	160	280	720	J. Heming
K. Ellison	ICE	247,5	182,5	280	710	NET 320 230 300
P. Berglund	SWE	265	175	260	700	A. Turtainen
A. Virtanen	FIN	280	165	275	700	FIN 340 197,5 355
P. Hoareau	FRA	275	155	260	690	NET 320 230 300
K. Beali	FRA	287,5	170	250	687,5	AUSTRALIA 315 192,5 307,5
S. Valentinsen	NOR	280	155	265	680	GBR 305 167,5 315
S. Hoza	CZE	280	157,5	240	677,5	E. Ims
M. Schmitt	GER	245	175	255	675	BEL 332,5 180 -
J. Theys	BEL	240	172,5	260	672,5	
G. Zerbini	ITA	240	145	255	640	
A. Bruggink	NET	230	147,5	257,5	635	
A. Fuccio	ITA	240	125	250	615	
Z. Fanta	CZE	230	130	250	610	
82,5 kg						
D. Carter	GB	290	177,5	332,5	800	Rezultate pe echipe
L. Albin	UKR	302,5	200	297,5	800	1 - Germania
P. Theusser	CZE	305	185	295	785	2 - Finlania
H. Malinen	FIN	270	175	320	765	3 - Marea Britanie
J. Ivanushin	LAT	270	167,5	310	747,5	4 - Norvegia
M. Pehle	GER	285	195	265	745	5 - Austria
D. Surma	GER	295	160	270	725	6 - Norvegia
G. v. Hanswijk	BEL	275	165	270	710	7 - Franta
R. Bettati	ITA	290	145	275	710	8 - Suedia
R. Vokroj	AUS	260	115	270	665	9 - Slovacia
						10 - Belgia
						11 - Polonia
						12 - Italia
						13 - Irlanda
						14 - Cehia

* - Record mondial * - Record mondial Masters

* - Record european



Lol 480