

Vol. 2 Nr. 7

2 POSTERE: Nasser El Sonbaty • Roland Czurlo

AUGUST 1996

Joe Weider

FLEX

FITNESS

Preț: 3000 lei

Joe Weider

**SETURI
DESCRESCĂTOARE**

Shawn Ray

**BICEPSI - STIL
PROFESIONIST**

Larry Scott

UMERI DE TAUR



FLEX



Ben Weider, C.M., Ph.D. arh. Florin Preduchin

Publisher Joe Weider
Associate Publisher Tom Deters, DC
Editor-in-Chief Jerry Kindela
Creative Art Director Martin Withrow
Managing Editor George De Pirro
International Director Ben Weider
Art Director Lori Sandler
Editor Julian Schmidt

Redacția română:

Editor și director arh. Florin Preduchin
Consultant medical dr. Rodica Niculescu

Redactori ing. Claudiu Dumea

Tiberiu Borbely

Tehnoredactor ing. Eduard Alexa

Colaboratori Mihai Constantinescu

Reproducerea integrală sau parțială a textelor sau fotografialor se poate face numai cu acordul scris al Editurii PALESTRA.

Articolele semnate reprezintă punctul de vedere al autorului și nu implică și pe cele ale editurii. Invitați potențiali colaboratori să trimită materiale pentru publicare la adresa redacției. Ne rezervăm dreptul de a selecționa materialele ce vor fi publicate. Articolele și fotografialile trimise devin proprietatea editurii.

Editura PALESTRA

str. Sf. Lazăr nr. 13, bl. J1, ap. 13, 6600 IAȘI,
tel. 032/13.13.40, tel./fax. 032/13.60.45

Înregistrată la Registrul Comerțului Iași cu

nr. J22-167-94.

Cont: BRD Ag. A. Panu Iași, nr. 4072996091368

Tipărit la: Infopress S.A. Odorheiu Secuiesc



ISSN 1222-5576

Coperta 1 - Lee Labrada

CUPRINS

FLEX Volumul 2, nr. 7, 1996

EDITORIAL

3 Opreți timpul

de Joe Weider

ANTRENAMENT

4 Bicepsi - stil profesionist

de Shawn Ray

25 H.U.G.E (V)

de redacția FLEX

30 Toate sistemele funcționează?

de dr. Frederick C. Hatfield

STORY

10 Renașterea lui Mike Mentzer

de Peter McGough

KINESIOLOGIE

18 Flexia palmelor - priza în pronatție

de Michael Yessis, Ph.D.

IFBB

20 Raport IFBB

POSTERE

21-24 Nasser El Sonbaty

22-23 Roland Cziurlok

LARRY SCOTT

29 Umeri de taur

ALIMENTAȚIE

35 Aminoacizii și culturismul

de Barry Finnin, PhD și Samuel Peters

PRINCIPII

40 Seturi descrescătoare

de Joe Weider

ȘTIRI

42 Știri diverse

Opriti timpul

De Joe Weider, antrenorul campionilor încă din 1936

Prioritățile supraviețuirii în lumea zilelor noastre maschează uneori semnele vîrstăi. Apoi, pe neașteptate, vine ziua în care tinerețea noastră s-a dus. Oglinda ne trimit un mesaj sincer - carneea care atârnă, ridurile, umflaturile, pierderea formei mușchilor, toate conspiră pentru a-și pune amprenta îmbătrânirii pe dumneavoastră.

Totuși nu este ceea ce gândii. Acele semne inevitabile ale îmbătrânirii sunt de prea mulți ori rezultatul nemunărătorilor încălcări ale nomselor fiziologice înainte decât trecerea timpului. Toată viața mea de o vîrstă a fost dedicată dovedirii faptului că exercițiul și alimentația corectă pot elimina multe din cele ce credem noi că își aduc contribuția la îmbătrânire. Stilul de viață culturist are toate componentele necesare pentru a construi, conserva și menține o funcționare și o înălțare tinerească a corpului care să sfideze conceptul de "batran". Orice vîrstă ar fi avea, este momentul să porniți acum. Prinții pași probabil că vor fi nesiguri, însă vă vor conduce către câștiguri uimitoare.

Am chibzuit mult până să adopt titlul revistei "MUSCLE & FITNESS" cu ceva ani în urmă. A fost o înțelesunță a tot ceea ce am învățat despre corp - rezistență sa, forță, flexibilitate, mobilitate, necesitățile nutritive și puternicul efect pe care îl au mușchii asupra noastră. Astăzi experții academici în fiziologie aplicată, nutriție și geriatrică afirmă tot ceea ce am susținut noi.

"Muscle" (mușchi) din numele acesta înseamnă reprezentarea exterioră a ceea ce este în interior. Când construiești mușchi, îți construiești corpul. Adevarat, dezvoltarea musculară are atracția sa puternică, cosmetică, dar însoțită mai mult decât atât. Este o recomandare pentru nemunărătorii beneficii fizice și mentale. Construirea și menținerea mușchii musculare este cheia îndepărării multora dintre cele mai grave boli ale civilizației noastre.

Gândiți-vă la următoarele: Pe măsură ce îmbătrâniți, ritmul nostru metabolic scade încreț. Pierdem capacitatea de a arde calorii în mod eficient. Dacă o ignorăm, masa noastră musculară normală va scădea și ea. Lăsată de capul lor, surplurile de calori se vor transforma într-un pântece rotund, plătisală și lenevie. Cu un metabolism mai scăzut datorat scăderii masei musculare, vom acumula mai multă grăsimi chiar de la mai puține calorii. Rezultatul excesului de grăsimi sunt bine cunoscute.

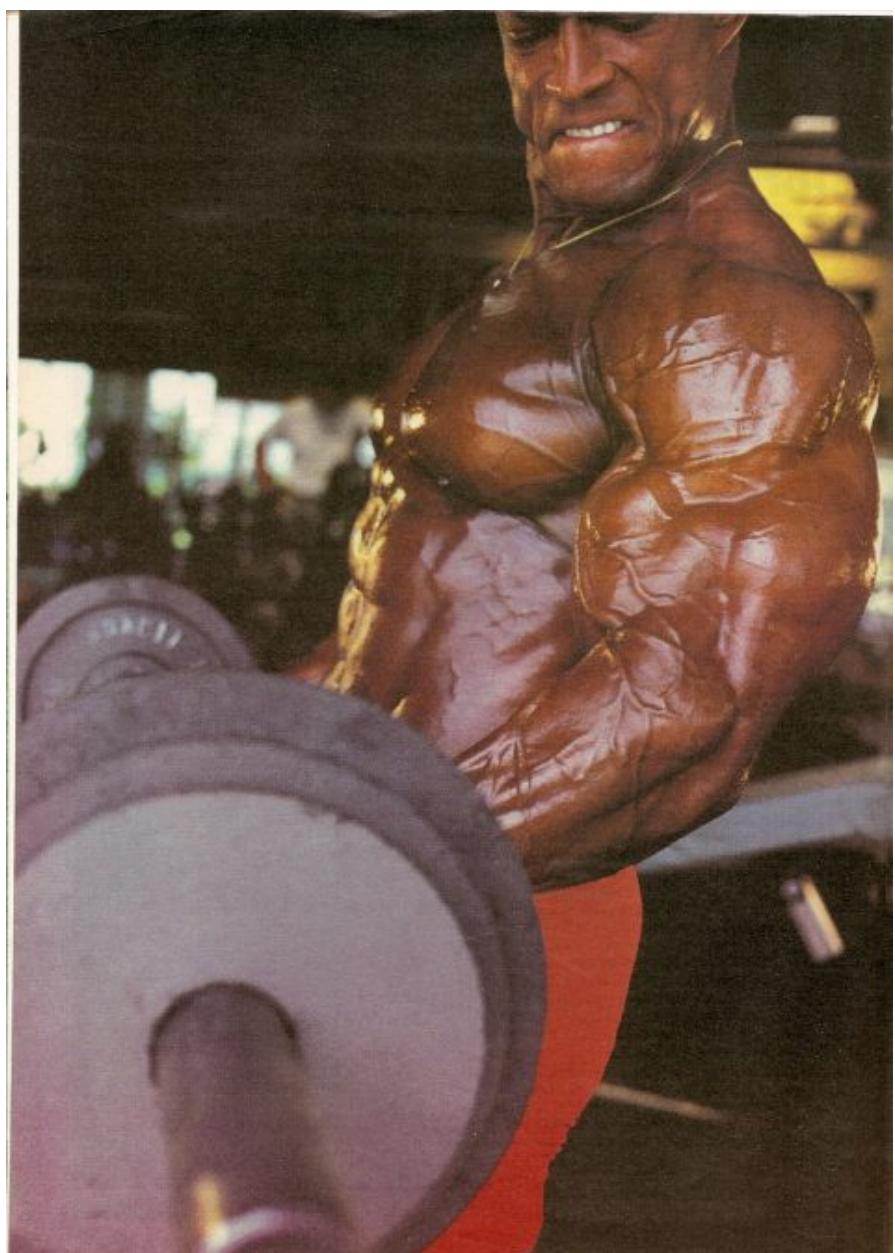
Noi am descoperit cu mult timp în urmă o cale de a încheia procesul îmbătrânirii. Am pus hazaile stilului de viață culturist. Am construit mușchi, ne-am crescut ritmul metabolic și am dovedit că vîrstă nu era o

oprelisă. Antrenamentul de rezistență a ajuns la ordinea zilei. Pe măsură ce știința culturismului - construirea mușchilor - a evoluat, am condus dezvoltarea multor sisteme de antrenament Weider, care sunt reflectate în toate metodele de antrenament cu rezistență care se folosesc acum. Chiar și efectul aerobic din programele noastre de antrenament în circuit au fost cu mulți ani înaintea masivei mișcări aerobice de astăzi.

Exercițiul regulat este de departe cel mai important factor al păstrării tinereții mintii și corporală. Îți păstrează sănătatea grădinăță și presinția arterială; ajută la protecția împotriva bolilor de inimă, diabetului și osteoporozei; va crește vigoarea biologică; va face să gândii și să simți mai bine; și, cu adevărat, va face ani petrecuți pe pământ mai plăcuți. □



Nu trebuie să câștigați
de șase ori Ms. Olympia,
ca Linda Murray (stânga)
și Cory Everson, pentru
a folosi beneficiile
culturismului pentru
a vă schimba viața.
Oricine poate să o facă
și totul pornește cu
următorul antrenament.



antrenament

BICEPSI

— STIL
PROFESIONIST

Brățele sunt partea cea mai vizibilă și mai respectată a unui fizic. Nu numai că acestea se identifică cu forță și putere, dar ochii unui observator, brațele definind restul corpului. Cea mai obișnuită întrebare ce mi se pune este cît de mari îmi sunt brațele, ca și cum aceasta ar fi măsură superlativului meu în calitate de culturist.

Bicepii descriu brațele mai bine decât tricepsii,

deoarece sunt partea cea mai vizibilă. Din acest motiv, îmi abordez antrenamentul pentru bicepsi cu ea însă mare atenție. Desoară sună mai mult decât alte grupe musculare, aceasta nu înseamnă că sunt mai puțin importante.

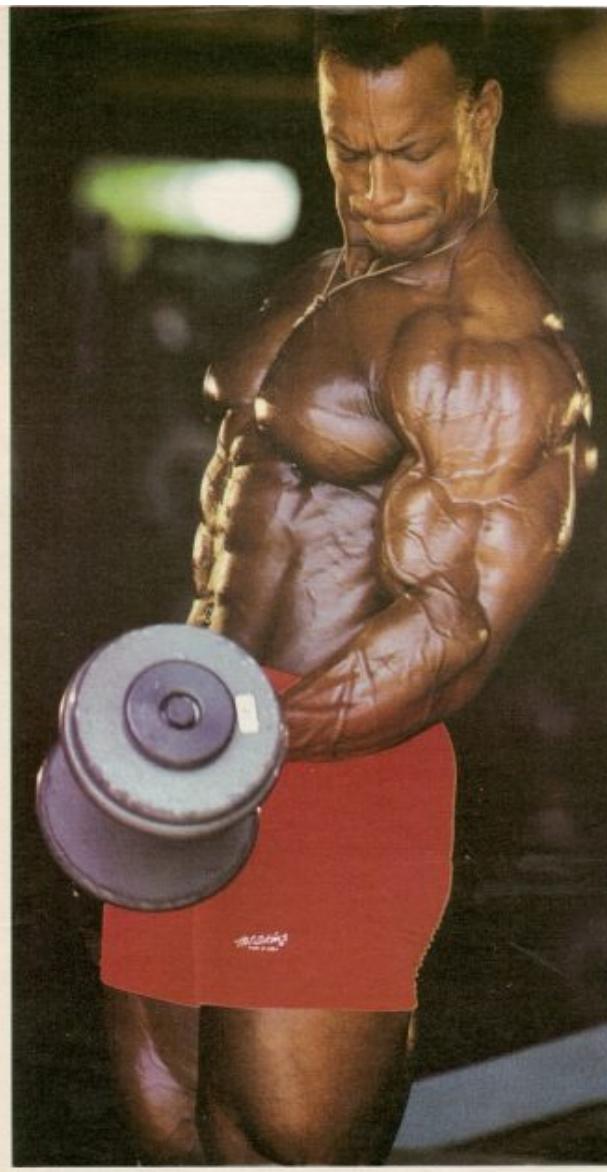
Din pacate, începătorii și intermedierii lucrauă de multe ori sub influența pareriilor greșite că ar trebui să încrucișe gradul până la nivelul unor bicepsi de profesionisti prin etape progresive. Multii

profesioniști vă vor spune să faceți astfel, dar totdejuns eu am considerat că dacă încerci să obții masă musculară și forță, nu umbla după fătuurile altora despre ce ar trebui să faci intermedierii și începătorii. Dacă încerci să mergi de la punctul A la punctul B, fa exact ceea ce fac deja cei ce sunt în punctul B.

GÂNDĂȘTE CA UN PROFESIONIST Nu are nici un sens să încerci să

devii profesionist cu filozofia că ești doar un începător și, în consecință, trebuie să te antrenez ca un începător până ce îți ai plătit datorile (față de stagiu respectiv - N.T.). Dacă acesta este atitudinea ta, vei lua totul ușor și tot timpul vei fi un începător. Împotriva, gîndește ca un profesionist și atâta grecătire ca un profesionist. Este singura cale de a deveni profesionist. Odăta ce te-ai pus în această





stare de spirit, antrenază-ți bicepsi imaginându-ți că ai brațele idolului tău. Poate și Arnold Schwarzenegger, Robby Robinson, Albert Beckles sau Boyer Coe. Deci, vizualizează-te ca fiind cel pe care îl admiră făcând exerciții. Îți garantez că idolul tău nu trece prin mișcări sperând să-și dezvolte mușchi masivi; el atacă greutățile cu furie și voință, concentrându-se pe formă, execuție, incarcătură și intensitate.

Este exact ceea ce fac și noi și dacă principalul tău scop este de a avea brațe ca ale lui Arnold, Robby, Albert sau Boyer, atunci găndește ca ei și antrenază-te cum fac ei.

Răspunsul obisnuit față de această atitudine este "Dar nu mă voi supraantrena dacă voi bombardă un mușchi cu un zărat și fără mili".

Răspunsul meu: Bombardaze-i fără mili, da, dar nu fără minte. Profesioniști de vârf nu intră în sală, se joacă puțin cu ceva greutăți și pleacă apoi cu bicepsi de campioni. Trebuie să crești progresiv greutățile, intensitatea și varietatea exercițiilor la fiecare antrenament. Mai multe seturi nu înseamnă totdeauna mai bine, dar mai intens da. Trebuie să te antrenanzi după un plan, să-ți stabilești un scop, cu un punct final în care să ajungi.

ANTRENAMENTUL Un bun repertoriu de exerciții pentru bicepsi constă din flexii cu bară E-Z, flexii alternative cu gantere din gezand și flexii concentrate. Pentru fiecare antrenament al bicepsilor, aleg trei dintre aceste exerciții și schimb combinația de fiecare dată când merg la sala. Toate lucrează bicepsi, dar din diferite unghiiuri cu diferite efecte ale forței.

Principalul este să fie concentrate și intense. Bineînțeles, poți lua trei exerciții





și să te convingi că ai obținut rezultate, dar mi oricine poate face trei exerciții și să ajungă pînă în punctul în care să nu poată nici mică să se pieptene când a terminat. Aceasta este ce ai nevoie: o pompă atât de puternică încât să nu te poți scăpîna după ceafă.

Cu aceste lucruri în minte, să analizăm cele patru exerciții.

Flexil cu bara E-Z. Îmi place în mod deosebit acest exercițiu deoarece îndepărtează multe din neplăcerile date de răsuflarea incheieturii măimi, care altfel poate micșora longevitatea în culturism. Când lucrez cu greutăți mari, folosesc o priza mai largă, și când mă antrenez cu greutăți mai mici pentru slăbire, priza este îngustă. În oricare variantă, talipile sunt bine fixate pe poden la largimea umerilor. De obicei fac patru seturi a către 8-12 repetări, în sistem piramidal, dar totdeasă urmărește să simți greutatea în mușchi.

Cheia este tehnica. Nu crește foarte mult greutățile, aşa cum fac mulți, ci folosesc doar atât cît este nevoie pentru a atinge combinația optimă de încărcare și mușchi folosiți. Nu folosesc principiul triajării, dar acesta nu înseamnă că nu are valoare. Foarte mulți culturisti de vîrstă îl folosesc, deci, dacă îți place triajarea, acesta este exercițiul, la care se poate veni.

Indiferent de calea aleasă, trebuie să te concentrezi pe necesitățile și să lasi bicepșii să lucreze, întindându-i contractați pe totă traiectoria musculară. De obicei aduc bara sus pînă înăuntru, întinând contele apropiate de trunchi. La coborâre, nu lăsați greutatea să caute, totuși eu nu încrezîndu-mă atât de mult încât repetarea să fie negativă - rezist suficient pentru a mi-mi rupe ceva. Poți face negative la



acest exercițiu dacă dorești, dar eu mi fac așa ceva. De amintit: explozia este pe partea de ureare.

Acesta este modul în care am facut eu flexia cu bară E-Z totdeauna, chiar și atunci cind eram începutor sau intermedier, și sunt convins că această tehnică m-a ajutat să ajung la nivelul actual.

Flexii alternative cu gantere din stând - Aceasta este un alt exercițiu favorit al meu, de fapt, il folosesc desori pentru a-mi începe antrenamentul. Este foarte bun pentru încălzire, decorea-l îmi permite să izolez fiecare braț, dar este foarte bun și pentru creșterea masei, deoarece necesită o concentrație intensă pe contracția fiecărui braț și mă forțează să mențin corpul stabil pentru a putea folosi greutăți maxime.

Am observat că este bine să stau în față unei oglinzi și să umărasc efectele pe care le are această mișcare asupra

bicepilor. La plecare, palmele sunt întreținute către corp și, pe măsură ce flexez brațul, supinez întreținând palmele cu fața în sus. La capăt, încordez puternic bicepsii într-o contracție de vîrf. La eliberare, opun rezistență. Din nou, execut patru seturi a către 8-12 repetări.

Nu balansez greutățile, cu toate că depun un efort puternic în partea a doua, de sus, a mișcării aplecându-mă puțin pe spate. Aceasta este avantajul poziției din stând. Totuși nu este vorba de o trijucă la ridicare.

Flexii alternative cu gantere din stând - În același efect ca flexile din stând, cu excepția faptului că permit o izolare musculară mai bună. Cu ele nu pot folosi ajutorul corpului pentru a ridica greutatea. Flexile din stând cer și un efort mental, datorită naturii concentrante a mișcărilor. Totuși, se aplică același reguli: încordare mare, la vîrf, supinare pe parcursul

ridicării, apoi rezistență pentru a reveni la revenire pentru a preveni balansarea corpului înainte și înapoi.

Fa altă patru seturi din acest exercițiu, piramide, însă primele două seturi vor fi de 12 repetări, iar celelalte două de 10, respectiv 8 repetări.

Flexii concentrate - Pot fi folosite diferite variante pentru flexiile concentrate, dar favoritul meu este din seara cu cotul sprejînd de împrejur. De ce? Deoarece acesta este ultimul exercițiu al antrenamentului, bicepsii ar trebui să fie pompați, arzători și plini de sânge. Deci nu este necesar un exercițiu care să facă bicepsii să crească, acesta fiind însă unul excelent pentru a secolte în evidență formă.

Flexile alternative izolează mușchii, dar aceasta este un exercițiu care o face cu aderență. Supinez în partea de jos a mișcării înainte de a începe contracția. Ast-

fel, palma rămîne supinată pe tot parcursul mișcării.

Datorită poziției corpului la această mișcare, dacă încerci să răsușești sănii să găsești noi căi de a-l executa, o veți simți mai mult în incheietura și în antebor decât în bicepsi, deci nu va complicați. Parcurgeți întreaga traiectorie a mișcării într-un ritm lent și uniform. Totdeauna fac aci patru seturi de căte 12, 12, 10 și 8 repetări.

La toate exercițiile pun accent mai mare pe formă, execuție și pe felul în care le simt decât pe folosirea greutăților mari. Este ceea ce mai buna călă de a construi mărime, formă și definire, toate în același timp.

Orice ai face, culturist fiind, ai grija să-ji construiești o perete de bicepsi mari. Nu numai că sunt ceva ce poti arăta mergând pe stradă, dar sunt și o motivare puternică pentru a-ți îmbunătăți și restul fizicului. □

Renașterea lui Mike Mentzer

Povestea unui nemuritor al culturismului

de Peter McGough

PROLOG: SFÂRSITUL

Stând singur în saloanul psihiatric în care era internat de patru săptămâni, hărbatul privindu-pereți încălziți ai clincii. Era ultima zi a lui ianuarie 1990, și șiua ca aproape cinci ani de trămie, desperare, durere și suferință erau pe cale de a ajunge la un final zdrobitor.

În timpul acestor cinci ani fusese internat de mai multe ori, fusese arestat, se abandonașe în voia sunii comportament bizar și fusese catalogat drept "neban" de marea majoritate a celor care-i fuseseeră odată apropijeni, colegi și prieteni.

Dar în acea zi hotărâtoare, era convins că ceva hotărâtor era pe cale de a se întâmpla. Sâmbările prinsese rădăcini cu câteva săptămâni în urmă și, în ultimele trei zile, se dezvoltase ca o cîștere într-o seră. Timp de aproape cinci ani, psihiatru său se luptase cu demonii care faceau rugulile salbaticeelor jocuri mentale care îl supuseaseră. Acum, printre-un discenamant puternic, era pe cale de a fi eliberat din iadul său personal. Într-un ton elat, triumfant, subconștiul său l-a îndemnat: "Întoarcere-te la ce și și, Mike Mentzer!"

Ceea ce săn Mike Mentzer era culturismul. și totul începuse cu mai bine de 27 de ani înainte.

PRIMA IMAGINE

"Era spre sfîrșitul lui 1962. Aveam 11 ani și eram cu mama într-un magazin local din orașul meu natal, Ephrata, Pennsylvania. Privind numeroasele reviste din standul presei, între-o dată atenția mi-a fost atrășită de imaginea unui culturist pe coperta unei reviste. Culturistul era Bill Pearl, care ulterior a devenit idolul meu.

A fost o recunoaștere emoțională imediată - am găsit că asta era ceea ce doream să fac. I-am spus mamiei să-mi cumpere revista, apoi am fugit acasă cu ea și am cîlit fiecare cuvînt.

În scara aceea l-am rugat pe tatăl meu să-mi cumpere un set de haltere,



dacă el mi-a răspuns «Nu înainte de Crăciun. Nu mai aveam mult de așteptat, și-mi amintesc acea vesela dimineață de Crăciun când am găsit grăuntările sub bedă. Mi-am petrecut tota vacanța în pivniță ridicând grăuntă.

M-am antrenat după capul meu can un an de zile, apoi total meu - impresionat de dispușa mea - a luit legătura cu un prieten de-al său care facea culturism. Numele acestuia era John Meyers. Avea cam 40 de ani pe atunci și avea o sală superb dotată în garajul său. John m-a invitat să mă antrenez cu el și cu partenerul său, Russel Hertzog, de trei ori pe săptămână. Russel avea aproape 30 de ani și era halterofil, iar John powerlifter. Am exersat cu ei mișcările de haltere și powerlifting, și m-am întreținut întotdeauna să mă antrenez tare. Au avut o influență masivă asupra an-

trementelor mele de început. Dupa aceea m-am considerat întotdeauna un doar culturist ei și un atlet de forță."

IN PREZENTA CAMPIONULUI

În 1965 John a fost atât de amabil incit m-a luat la New York să-l vedem pe Larry Scott câștigând primul concurs Mr. Olympia. Acea zi a avut un impact enorm asupra mea - mi-o amintesc că și cum ar fi fost ieri. Stăteam lângă Academia de Muzica din Brooklyn, în mulțimdea agitată, și când a sosit Larry Scott, lumea parca a înnebunit.

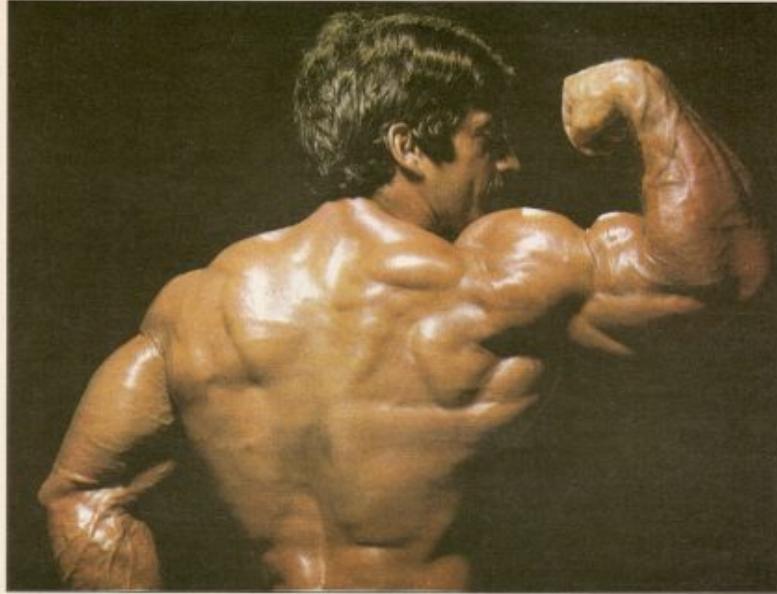
După ce concursul s-a terminat, am ieșit pe o alei, am trecut peste o barieră, m-am căzut pe scară de incendiu și am intrat într-o sală mare unde - ce să vezi! - erau Larry Scott și Dave Draper. M-am holbat la ei și n-am să uit niciodată imaginea lui Larry stergând uileș de pe brațele sale enorme. Larry a fost chiar prietenos, și el, Dave și eu sun am "împărțit" un lift când am ieșit din clădire. Afără, cînd lumea l-a zărit pe Larry, a luat-o razna mai cova ca dupăkamiază. M-am gândit că de emociuni trebuie să sună simți când ești în centrul acelui atenții - să ai famili care să te aştepte!

Concursul Mr. Olympia din 1965 a fost o experiență aproape religioasă pentru mine. M-am întors acasă, m-am așezat cu ultimul număr al revistei **MUSCLE BUILDER/POWER** (actuala **MUSCLE&FITNESS**) și am mărgălit pe interiorul copertării următoarei inscripții: Mike Mentzer - MR. AMERICA 1972 Mike Mentzer - MR. UNIVERSE 1974 Mike Mentzer - MR. OLYMPIA 1976

Încă nu aveam nici 14 ani, dar n-am avut nici o îndoială că pîna la vîrstă de 25 de ani puteam să fiu cel mai bun culturist din lume."

MOȘTENIRI DE FAMILIE

Tînhîrul care și-a ajuns pe înălțimea ambicioasele hărție era produsul unei familii de origine germană. Avea o soră și un frate mai mare, și un frate mai mic - Ray - care-i va păsi pe urme în culturism. Copilăria sa a



însemnat o educație destul de serioasă. "Am fost învățat să facem diferență între bine și rău," spune simplu Mike.

Mike și-a năbit și respectat tatăl, și descrie influența pe care bătrânelul Mentzer a avut-o asupra lui, copil fiind. "Tatăl meu, cu toate că nu era un intelectual, învățase ceva despre valoarea cunoștințelor în cursul vieții sale și s-a străduit să-mi încurajeze setea de cunoștere. Mă răspăta de fiecare dată când mă descurcăm bine la școală. Într-o zi mi-a dat o banonă de 20\$ pentru că am luat o notă bună; altă dată mi-a dat un bătător de baseball. Era doar să-mi încurajeze studiile și se mândrea cu fiiul sau șteță și faptele prietenilor. Era un tip realist căruia îi se părea întotdeauna ușor să ia atitudine pentru lucrurile în care credea. De fapt, cîteodată savura acel rol, chiar măndrinându-se cu integritatea sa, ceea ce-i irita de obicei pe alții mai nehotărăți.

Ray și cu mine am răspuns favorabil simțului măndrii tatălui nostru, de unde a rezultat faptul că am devenit indivizi tari moral. Îmi amintesc că lumea spunea «Mentzeris» - concluzia fiind că eram arroganți și vanitoși. Astă

mi-a alimentat doar individualismul înăscos. De fapt, nu eram arroganți, eram doar măndri de noi înjene.

Tata și eu am fost foarte apropiati - a murit în 1985.

INVĂȚÂND DE DESUBTURILE

La 18 ani, Mike a intrat la primul său concurs de culturism - "Mr. Lancaster county" 1969 din Pennsylvania (Campionatul comitatului Lancaster din statul Pennsylvania) - și a câștigat. Un an mai tîrziu a câștigat concursul Mr. Pennsylvania. În iunie 1970 a înscris la Air Force și a fost cantonat la Baza Andrews a Forțelor Aeriene, din Washington, D.C. La 19 ani, Mike a participat la concursul Mr. America din 1971, dar în același an de 19 ani a fost sortit să cucerescă totă gloria și să serieistorie, devenind cel mai tânăr Mr. America al tuturor timpurilor. Un senzational Casey Viator și-a însoțit astă titlul, cît și toate trofeele pentru cele mai bune grupe musculare (Cele mai bune brațe, Cel mai bun spate etc). Mike a terminat pe locul 10 la open, dar a avut consolarea de a-l urma pe Viator la categoriile "Cele mai bune brațe" și "Cele mai bune picioare".

Casey era unul din elevii sistematici de antrenament de mare intensitate al lui Arthur Jones - Sistemul Nautilus - care a fost lansat în 1969. Campionul din 1971 precis a vizuat ceea în adversarul său pentru că, după concurs, Casey l-a abordat pe Mike, spunându-i că are "un genetice grozav". După aceea i-a dat numărul de telefon al lui Arthur Jones și-l a indemnat pe Mike să-i telefoneze excentricului inventator.

CONVORBIREA DEȘTEPTĂRII

"L-am sunat pe Arthur căteva zile mai tîrziu, dar nu era acasă, așa că am lăsat un mesaj. Următoarea noapte, pe la trei dimineață, a sunat telefonul. Era Arthur Jones - ceea ce m-a socat. Aveam să învăț mai tîrziu că un asemenea comportament era normal pentru Arthur.

Nu a fost chiar o conversație, a fost o prelegeră, pe parcursul căreia mi-a explicat în cel mai precis, scrupulos și obiectiv limbaj posibil, știința actuală de antrenament produsiv de culturism. A subliniat că antrenamentul, datorită abilității limitate de recuperare a corpului, trebuie să fie scurt și discontinuu. În timpul acestei prelegeri, am descoper-

rit că nu eram un virtuoz al antrenamentului, aşa cum credeam. Că răsfond revistele de culturism și memorând programe de antrenament nu devii un expert. Mi-am dat seama că sătmăcăndu-mă sănătatea antrenamentului, în timp ce acest om și-a o mulțime. A fost, într-adevăr, *conștiința dezpreptării*. Jones a operat o schimbare fundamentală în concepția mea despre antrenamente, dar a avut o influență și mai mare asupra proceselor mele de gădire. În timp ce părinții și profesorii mei acordau doar o atenție superficială valorilor reflectiei, logicii și înțelepciunii, Arthur Jones era absolut pasionat de aceste valori. Astăzi mă impresionează foarte, foarte mult."

O CARIERA ÎN SUSPENZIE

Potrivit notei lui Mike din *MUSCLE BUILDER/POWER*, 1972 ar fi fost anul în care el ar fi trebuit să cștige titlul Mr. America. Dar împrejurările s-au combinat pentru a-l înlocui deosebit de scena culturismului pentru mai mulți ani.

În scurt timp după concursul Mr. America 1971, Mike s-a accidental grav la umărul drept și nu a mai putut antrenamente opt luni. Obligațiile sale în Forțele Aeriene au devenit de asemenea mai intențioase ca durată: lucru în ture obositore de către 12 ore, și mai lucru noaptea, după program, ca să facă bani în plus. De asemenea, a cunoscut-o și s-a îndrăgostit de Cathy Gelfo. A fost o relație care a durat aproape un deceniu.

În consecință, concursul Mr. America 1972 a trecut fără participarea lui Mike Mentzer. Să-i ieșă din formă și, chiar când efectele accidentelor au trecut, se parea că s-ar putea să nu mai concureze din nou.

Prin 1974, Mentzer devenise un pic deprins din cauza inactivității sale, dar treptat și-a revenit pofta de antrenamente. Să-i relansă entuziasmul provocându-se: "Vrei să ajungi la 50 de ani și să fi obigat să privezi înapoi și să spui - Grozav! Putem să fiu cel mai bun culturist din lume, dar nici mică n-am încercat!"

În luna aprilie a aceluia în Mike a parăsit Forțele Aeriene și s-a inscris la Universitatea din Maryland, la un program de trei ani în care a studiat biologie, chimie și matematică. Tânărul său a fost că pâna la urmă să între la o școală medicală și să se pregătească să devină psihiatru. De asemenea, a revenit în sală și, spre sfârșitul lui 1974, a concursat la Jr. Mr. America unde a cîștigat

titlul, având o greutate de 86 kg la o înălțime de 1,73 m.

Concursul Mr. America din 1975 a fost organizat de Franco Columbu la Los Angeles, și Mike s-a prezentat cu 88 kg, denso și definit, încrezător că va cștiga. Încrederea i-a fost însă risipită într-o elogiu.

"Când l-am vîzut pe Robby Robinson dezbrăcindu-se în culise, mi-am stat seama că nu voi cștiga."

Mike s-a clasat pe locul trei, după Robby și Roger Callard, dar evenimentul Mr. America 1975 a reprezentat un moment esențial în cariera sa, pentru că l-a înțins pe Joe Weider la felul concurs. Joe l-a invitat pe culturistul de 23 de ani la o sesiune de fotografii și un interviu, și Mike a ajuns pe coperta revistei *MUSCLE/POWER*. Dar o importanță și mai mare a avut-o seria de articole despre antrenamente pe care Mike a scris-o pentru revista. Principalele expuse de el - trei antrenamente pe săptămână și doar trei pâna la cince seturi pe grupă musculară - au produs o mișcare senzație în lumea culturismului.

Joe Weider l-a invitat pe Mike în California pentru a lucea la *MUSCLE BUILDER/POWER*. Dar studiile fiind mai importante, Mike a refuzat oferita.

CALIFORNIA, SOSESCI

"Era o zi înghetată din februarie 1977 și străbatând jumătatea de milă pâna la Maryland pentru următorul curs, meditația stătil meu de viață. Baniii erau o problemă și lucruri noi și să cștig ceva în plus. Chiar și aşa, nu aveam prea mulți să-l cștinească în Cathy și nu o vedeam atât de des pe căi și fi vrut; eram nebun după ea. Învățam pâna la 12 ore pe zi, și faceam și antrenamente.

Eram sănătă să fiu leșter și începeam să ma deziluzionez referitor la meseria de psihiatru. Mi-am dat seama că Sigmund Freud, R.D. Laing - un tip care a exagerat schizofrenia - și toți ceilalii erau pe o postă greșită. Principalele lor războiuri au ajutat pe cineva. Psihopatii sau nevroticii își reveneau rareori, mai multă cîtătare de un gen de psihoză acută, care cîteodată se vindeca. Eram pe căi de a abandona ideea de a deveni psihiatru, dar fascinația mea pentru sănătă și-a impingea spre studiul filo-

zofiei.

Din întămpinare, tocmai cîtim un profil al lui Joe Weider în *SPORTS ILLUSTRATED* în care își manifesta interesul față de filozofie. Impulsivat de asta, l-am sunat pe Joe și l-am întrebat dacă invitația de a merge în California era încă valabilă. A spus că era, și a aranjat să mă mut acolo în vară.

Idee mea era să mă duc în California, să devin culturist profesionist și să fie o grămadă de buni înainte de a mă întoarcer în est după doi sau trei ani și să incep alt curs universitar. Am sunat în Los Angeles cu planul asta în cap la data de 7 iunie 1977. De atunci sunt aici."

DRUMUL SPRE PROFESIONIȘTI

Mike a aterizat în Los Angeles venind din Vancouver, unde toamă cștigase titlul Mr. America de Nord. La *MUSCLE BUILDER/POWER* a fost numit editor asociat, și în cîteva luni și-a lansat curențul propriu poștă. Lansează sub denumirea Heavy Duty, și-a vândut într-un număr fenomenal. Cu toate că a fost ocupat cu mutarea și cu creșterea intereselor de afaceri, Mike a participat înțotuși la concursul Mr. Universe 1977 din Nîmes, Franța, unde a obținut locul doi la categoria grea, după Kal Szkalak.

Simțindu-se nedreptățit în Franța, Mike s-a aruncat într-un asalt decisiv la titlul de Mr. Universe, ediția 1978, desfășurată la Acapulco, în Mexic. Având 97 kg a obținut titlul cu primul scor perfect înregistrat în istoria IFBB. Dupa notiția din 1965 de pe coperta revistei *MUSCLE BUILDER*, era încă în întârziere cu patru ani față de planul său. Dar de-acum era profesionist, iar poziția pozitivă-pe-bani era pe căile de a intra într-o nouă era, mai profitabilă.

În februarie 1979, în trei luni după victoria sa de la Mondiale, Mike a avut un start victuos în cariera sa de profesionist cîştigând Southern Pro Cup, în Florida. Cîteva săptămâni mai târziu, a terminat vicecampion, după Robby Robinson, la Pittsburgh Pro Invitational, apoi a urmat locul trei la Noaptea Campionilor, din New York, după Robby și Danny Padilla.

Dar pe la începutul verii lui '79, culturismul nu era subiectul predominant în mintea lui Mike.

"Mama era grav bolnavă, iar motivatia mea să cștinează. În noaptea anterioră concursului de la New York am primit vesti proaste referitor la starea sănătății ei, iar două săptămâni mai târziu, a murit. Am fost distrus. Cu

proaspătal meu succes finanțier, plănuiam să-o duc în California și să-i aranjez o vacanță în Europa. Acum, nu voi mai putea face aceste lucruri pentru că niciodată. N-am mai făcut antrenamente timp de șase săptămâni, am consumat tot felul de mâncăruri și am păti pe mine atât de kilograme încât abia dacă mai atrăiem la culturist.

Mr. Olympia 1979 era în octombrie, iar pe la sfîrșitul lui minic am știut că trebuie să mă aduc sau să mă între în debutul meu la Mr. Olympia. Am trasătare, dar eu trei săptămâni înaintea concursului, Ray m-a verificat și a spus «Fără să fie, Mike, n-o să reușești. Uite, am avut un an greu, mama a murit - toți vor înțelege dacă nu vei concura». În loc să mă dezumfle, cuvintele lui Ray m-au impulsiosat să trag și mai tare. Am ținut-o aşa ca gândul că indiferent la ce rezultat mă supune, totul se va termina în trei săptămâni. În aceste ultime trei săptămâni am progresat 300%.

În ziua primului meu Mr. Olympia, psihiceul meu era la înalțime. Mă gădeau că proporțiile mele erau egale cu ale lui Zane și, la 99,5 kg, eram cu mult mai masiv.

Mike a câștigat categoria +90 kg (până în 1980, la Mr. Olympia erau două categorii: 90 și +90 kg), dar a pierdut în fața lui Zane - câștigătorul categoriei sub 90 kg - la openul pentru titlul Mr. Olympia.

CULTURISMUL ANILOU '80

Spre sfârșitul anilor '70, Mike Mentzer și-a modelat un fizic care a adus un nou standard în densitatea musculară și duritate. Fizicul său nu era ușor de băiat frumos; musculatura sa era sănătoasă, clădită simetric pe o structură bună, dădând într-adevăr impresia de putere nelimitată. O coperta din 1979 a revistei *MUSCLE BUILDER/POWER* care îl reprezintă pe Mike drept reineșteoră lui Hercule intrăchipează exact ego-ul său de culturist. (Aceeași imagine apare și pe coperta revistei *FLEX* - ediția românească - nr. 4 - n.t.).

Aceeași revistă expunea metodele unice de antrenament ale lui Mike. (De fapt, cu excepția lui Rick Wayne, nu a existat niciodată un culturist atât de prolific, sau atât de bun ca Mike). Recunoscut drept cel mai înțeligenț practicant al culturismului, a produs un număr uriaș de discipoli loiali. Cum anii '80 se conturau, parea posibil ca popularitatea lui Mike Mentzer o va depăși pe cea a celebrului Arnold Schwarzenegger. Astăzi se întâmplă în-



aintea zilelor de superstar la Hollywood ale lui Arnold, și mulți credeau că prestigiu crescând al lui Mike, în tandem cu convingerile sale asupra antrenamentului reprezentând antiteza stilului lui Arnold de 20 de seturi pe grupă musculară, a fost catalizatorul care l-a facut pe austriac să-l displicea evident pe tărâmul preoapă imboajață.

Bărbatul profesionist era decis să devină culturista anilor '80 și, având numeroși martori convinși că de fapt Zane nu a fost mai bun decât debutantul la Mr. Olympia 1979, Mike a fost cotat drept favoritul ediției din 1980 care avea ca gazdă frumosul oraș Sydney din Australia.

În 1965 prezase că titlul de Mr. Olympia va fi său în 1976 și, cum titlurile de Mr. America și Mr. Universe le-a obținut cu patru ani întârziere

făță de planul său, o coincidență a dus la convingerea că 1980 va fi anul în care Mike va câștiga Mr. Olympia. Ceea ce nimănui n-aș fi putut ghici, cu atât mai puțin Mike, a fost faptul că urma să fie ultimul său an de competiții.

IN DERIVĂ

Rumegându-și înfrângerea din 1979, Mike a plănit să nu lasă nici un obstacol netrecut în atacul său la coroana de Mr. Olympia 1980. „Dacă vor definiție mai bună, le voi da eu definiție mai bună,” declară el.

Mental, a abordat un unghi diferit și a început pregătirile mai devreme și mai hotărât decât pentru oricare concurs. A început regimul în februarie, pentru concursul care era în octombrie. Alături începea regimul cu 12 săptămâni înainte. „Eram ros 24 de ore zile de întrebarea «Ce pot face astăzi

în domeniile: dieta, antrenament, aerobice și motivație ca să progreseze? Tot ce faceam era călăuzit de spiritul progresului."

La începutul anului 1980, Mike habur să-ivea că de fapt cariera sa se îndrepta spre final. În 1979 începea să ia amfetamine: "Nu am vrut să mă droghez - era ultimul lucru la care m-aș fi gândit. Le luam ca susținătoare ergogenice, ca să-mi ușurez stilul agitat de viață. Adoram să fiu produsiv."

Un extras tipic din jurnalul lui Mike din aceea perioada arată astfel:

- ora 4.00 - despărțeala și lectura filozofiei timp de două ore
- ora 7.00 - antrenament
- ora 9.00 - scris articole
- ora 14.00 - mers cu bicicleta 25 km
- ora 16.00 - odihnă (somn)
- ora 18.00 - alergare 8 km
- ora 20.00 - exerciții de pozare
- ora 21.00 - studiu filozofic și rezolvarea corespondenței
- ora 23.00 - slăbirea

"Îmi placea să fiu lucid - amfetaminele au acest efect asupra mulților persoane. Citeam despre amfetamine și nu auzisem niciodată de vreo problemă fizică pe termen lung, dar știam că există posibilitatea apariției unor episoadе acute de psihoză. N-am crezut că va fi o problemă pentru mine, pentru că am fost convins că eram destul de concentrat și că le foloseam într-o direcție pozitivă. N-am crezut că era o greșeală să iau stimulente cu să pot lucra căt de tare o facem. Multă fumură și beau cafea pentru a rămâne stimulat și să fiu productiv. Erau un geniu productiv, dar pierdeau din vedere faptul că mintea și corpul au limite."

Semnele prevestitorice existau. De două ori Mike s-a trezit "în pragul morții". Era atât de extenuat încât nici nu-să putea ridica mâinile, și a fost nevoie să rămână în pat totul zilele. Dar în dimineața următoare devineva devenirea nouă un "geniu productiv".

CONTROVERSA

CONTROVERSELOR

Concursul Mr. Olympia 1980, desfășurat la Sydney, Australia, este de departe cel mai controversat din istoria competiției. Subiectul disputei se axează pe participarea lui Arnold Schwarzenegger, care își anunțase retragerea din competiții din 1975, după cîșcigarea a șase titluri consecutive de Mr. Olympia. Aparent prezent la Sydney în calitate de comentator TV pentru canalul CBS, Arnold a șocat lumea

culturismului în prezina concursului, declarind că intră în concurs pentru a obține al șaptelea titlu.

Cu două zile înaintea concursului Mike avea același "sentiment de sfîrșeala" care-l-a jinut din nou în pat întreaga zi. În dimineața concursului era totuși refacut. Avea 102 kg și era mai devenit decât fusesă vrednat. "Ariam în cea mai bună formă, dar nu mă simțeam în cea mai bună formă. Nu era ca la un concurs obișnuit; nimenei nu era în apele sale. A fost încordare și tensiune în aer pînă în capăt."

CINE PE CINE A TEMINAT!

Încordarea și tensiunea au ajuns la un apogeu elecționizant la întâlnirea concurenților, desfășurată în dimineața concursului. Cine sprezice din cei 16 atleți au semnat o petiție cerând desființarea celor două categorii și desființarea concursului Mr. Olympia în sistem open. Sportivul care nu a fost de acord era Arnold Schwarzenegger.

Indiferent care ar fi adevărurile sunătădeleanurile, faptele și neînțelegerile, teoriile și mișurile care au înconjurat concursul Mr. Olympia 1980, în interesul acestor nașajuni este important de înțeles că Mike Mentzer a considerat că a fost îngelat la Sydney și că manevrele său au fost urzite. Convingerea lui este că amonite forțe, mixtate de ignoranță și lingvistică, s-au combinat pentru a-i oferi unui Arnold nemeritul locul întâi și a-i clasa pe el - vizat drept posesorul celui mai bun fizic din concurs - pe un "ridicol" Joe cinel.

Astfel își amintește Mike acea zi tragică:

"Au fost vreo 50 de persoane la întâlnirea concurenților și, ca de obicei, Arnold a vrut să fie în centrul atenției. În orice situație el încearcă să se evidențeze, iar cu acea ocăzie el a fost singurul din cei 16 concurenți care doar să se păstreze cele două categorii de greutate. A spus ceva ca să-l denumeze pe Samir Bannout ceea ce în am crezut că este inportant. Am trecut peste asta, considerând că Samir ar fi trebuit să se apere. Pe măsură ce discuția a progresat, au fost multe mulțuri între Arnold și căjiva băieți.

Nu-mn implică niciodată parte, nici de ecalitate - am presupus că pot să cîșcig oricum. Apoi Boyer Coe s-a ridicat și, ca un gentleman ce este, a spus «De ce să-mi lasăm pe Arnold să ne explice aici și acum motivele sale exacte pentru care dorește să avem două categorii de greutate?» Arnold a lăsat-

«Boyer, hai să vorbim ca niște adulți aici.» Astă m-a deranjat într-adevar, pentru că Boyer a pus întrebarea fără mulțumită. Pe deasupra, era concursul IFBB-ului, și iată-l pe cicalosul astă prusă stând acolo și purtându-se ca un nazist și încercând să treacă peste noi toți. Am intervenit și l-am întrebuit pe Arnold de ce era impotrivă introducerii sistemului open. Pentru cine săie ce motiv, acesă întrebare l-a enervat. Arata că eu împărtășesc controlul său - să intorsă cu față spre mine, buza superioară îi tresește ca unui animal care-și arată colții. Discutam problema categoriilor de greutate, dar Arnold a preferat să mă atace: «Mike Mentzer, săm cu toții că Zane te-a batut anul trecut pentru că ai burta mare!» Stăteam așezat la vreo 6 m de Arnold, care era în picioare în fața noastră, și poste că am lăsat acel comentariu să mă urte prea mult și, ca din impuls, m-am repezit spre el. Apropiindu-mă, m-am hotărât să nu-l lovesc, dar eu toate acestea, am fost surprins când Arnold s-a așezat: îl spăiem! A rămas așezat în timp ce am continuat să-l mușeștișesc. Mișcându-mi degetul spre el, i-am spus «Uite ce-e!, Arnold, Boyer Coe a spus ce-a spus ca un gentleman - nu merită răspunsul-ală. Tu ești cel care se poartă ca un copil, pur și simplu!» Arnold m-a putut să mă privescă în ochi. Se transformase dintr-un adolescent isteric într-un copil rănit.

Nu pentru prima oară în istoria culturismului, Joe Weider a intrat și a potolit spiritele. El l-a sfătuit pe Arnold să accepte dorința cestoralfi 15 concurenți. Discuția însă încheiat după ce Arnold a declarat: „îmi retrag obiecția".

DECIZIE LA ANTOPOI

„În timpul acelei întâlniri, Arnold purta un lucru străin, care-l facea să arate slab. Erant curios să-l vad cum arăta după dezchidere. După ce a facut-o, îmi amintesc că m-am uitat la el și m-am gândit: «Nu nimai că voi căștiga acest concurs, dar am să-l înving și pe Arnold Schwarzenegger!»

Când am fost anunțat pe locul cincis, am fost total joacă. A fost o clasare ridicolă, facută și mai ridicolă de un Arnold ieșit din formață dar declarat campion.

Cât despre cestoralfi care au terminat înaintea mea, plim și cu Frank Zane (locul 3), datorită unei accidentări suferite cu patru luni înainte, nu a fost la fel de bun ca anul precedent. Trebuie să spun că Chris Dickerson (locul 2) și Boyer Coe (locul 4) erau într-o formă

fenomenală, în special Chris. Am considerat că el și eu suntem am fost cei în formă absolută, de vîrf, și noi trebuia să fim primii doi.

Majoritatea observatorilor de la Mr. Olympia 1980, cu excepția arbitrilor, nu l-au avut pe Arnold între primii cinci. Multimea l-a învins pe Arnold la finalul concursului, iar unele lumiuri care au avut loc în timpul preliminariilor poate ar fi indicat că totul nu mergea cum trebuie.

Mai mulți erau pretenți buni ca Arnold. Boyer Coe mi-a spus mai târziu că-l văzuse pe Reg Park, unul din arbitri, chiar dându-i indicații lui Arnold de la masa ofișerilor. În contrast, Bill Pearl a cerut, în mod onorabil, să fie înlocuit din rândul arbitrilor, pentru ca fusese partenerul de antrenament al lui Chris Dickerson.

Căteodată, concursul a fost ca un circ. Franco Columbu, unul din laicei fără personalitate ai lui Arnold, urea pe scenă cu un prosop, un pieptene și ulei, pentru a trece printre reprezentanții ca Arnold pe socoteala tuturor cehorâlui. As putea să citez și alte anomalii, dar probabil cea mai pertinentă este că cei de la CBS Sports au zburat peste jumătate de glob ca să filmeze concursul și nu l-au transmis niciodată. Concluzia este că ei au fost convinși că totul a fost o înșesare.

Documentele pot să-l arate pe Arnold Schwarzenegger drept Mr. Olympia 1980, dar el nu-a fost cel mai bun culturist de pe scenă în ziua aceea - nici de la o milă.

Că o consecință imediată a concursului, mai multe nume mari au declarat că nu vor mai concura niciodată. Mai târziu vor reveni asupra deciziei luate și se vor întoarce pe scena concursurilor.

Dacă cînd a fost anunțat pe locul cincîi, Mike a știut că nu va mai concura niciodată: „Sub nici o formă nu aveam să mă bucur din nou în același proces dureros pentru o recompensă similară. În nici un moment, din 1980 încoace,



condusise în anii următori.
PRIN LABIRINT

Că urmare a concursului Mr. Olympia 1980, cariera lui Mike Mentzer a început să se fragmenteze. La seminarile sale era în mod deschis disprețitor față de concursul de la Sydney; o postură pe care o consideră că a dat la notarea sa pe „lista negru” a IFBB-ului, ceea ce a făcut ca soliciitările să scada. A părăsit publicațiile Weider și, prin 1982, incasările sale „au scăzut de la 200.000\$ pe an la zero.”

În anul 1983, Arthur Jones i-a angajat pe Mike și pe fratele său Ray să încruteze cu el în proiectele de cercetare pe care le defășura la cartierul său general Nautilus din Deland, Florida. Oricum, lucrurile n-au progresat cum s-a sperat Mike și, după cîteva luni, el și Jones sî-au înaintat relația de afaceri. Joe Weider l-a angajat din nou pe Mike în toamna acelui an, dar după cîteva luni Mentzer a plecat pentru a se ocupa de redactarea unei reviste proaspăt lansate, **WORKOUT (ANTRENAMENT)**.

„Să redactez **WORKOUT** a fost unul din cele mai plăcute lucruri pe care le-am făcut vreodata”, declară Mike. A durat 18 luni, și în fiecare zi din acea perioadă am avut aceeași dedicăție și ambice ca în pregătire pentru Mr. Olympia 1980. Am vrut ca revista să fie la superlativ, astă căd puteam să-o fac, și am lucrat mai intens decât am lucrat vreodată, chiar și trei nopti la rînd, pentru a respecta termenele finale. Foloseam o gramadă de amfetamine ca să fiu productiv.

Revista mergea destul de bine, cînd, chiar pe cînd a devenit profitabilă, sponsorii - pentru cine să te motiv - i-au tăiat suportul și am inceput operajinea. A fost o lovitură zdrobitoare. M-am implict 110% în afacere și n-a pînă.”

Eșecul revistei **WORKOUT** în 1985 a fost doar primul soc al unei triple încărcături emoționale care i-a fost pregătită lui Mike. În același an, total său, pe care îl venea, a decedat,

Mentzer trecea și prin finalul relației sale cu Cathy Gelfo.

„Încercam să mă mențin la suprafață fără să am ceva în care să-mi investesc energie. M-am lăsat consumat de durere. Nu aveam nici un tel. Nu aveam nici o direcție.

Înca foloseam amfetamine, iar uzul acestora, în completarea la serie de traume, mi-a afectat mintea - iar astăzi și eu, cu toate că astfel de lucruri sunt foarte complexe. Combinarea de a fi distruși emoțional - ceea ce poate duce la pierderea controlului mental, exacerbată de uzul amfetaminelor, mi-a deriglat esența emoțională, ceea ce m-a determinat să fac unele fapte iraționale, care mi se păreau raționale.

În subconștiul meu lucreau forțe de care nu aveam cunoștință. Cine a subliniat Ayn Rand (filozof și romancier, al cărui discipol este Mike - n.a.) - ceea ce nu este lămurit, nu sta în control omului. Nu înțelegem ce se petrece, deci nu eram în control conștiutiv total. Nu eram deplin conștient, deși credeam că suntem".

Au trebuit să treacă cinci ani până când Mike și-a regizat echilibrul mental.

ANII RATĂCIRI

În lumea culturismului au început să se audă povestiri despre un Mike Mentzer nebun, purtându-se într-un mod din ce în ce mai bizar: alergând gol pe străzi, dirijând circulația, profetind sfântul lumii, arestat de poliție de mai multe ori, apărând extratereștri și atterizeze. Unele din aceste povestiri sunt deosebite, atât de mult. Când Mike este confruntat cu aceste „incidente” și întrebă dacă publicarea lor î-l dețină, răde - „Am trezit prin atâtea, incit chiar dacă ați încrezut să mă slăinjeniți, n-ai roguți”.

În timpul celor cinci ani în care Mike s-a luptat cu demonii săi, comunitatea culturistă, spre rușine ei, a abordat o poziție distanță referitor la eaz. Au fost doar două excepții notabile, și nobile: festa prietenă Julie McNew și John Little, în prezent rector al *FLEX*.

„Julie, cu toate că relația noastră se sfârșise, și încă cum! Aproape miraculos, în cîteva zile și-a stabilit afacerea de antrenor particular la Gold's Gym, Venice. Progresul său a fost ascendent în ultimii ani. În prezent, are atâtă clienți căji poste să antrenaze, afacerile prin corespondență sunt mai înălțătoare ca niciodată, are o rubrică huzărată la *FLEX*, serviciul său de consultanță prin

cu mine pe indelete și îmi amintesc acelă conversație cu cordialitate, ceea ce mă face să mă gândească cu afecțiune la John Little. El nu m-a scos niciodată din caleul.

M-a dezamăgit faptul că, în afară de Julie și John, nimeni din lumea culturismului nu a făcut vreun efort de a mă sprijini - mă refer la un sprijin moral, nu financiar. Dar îmi dăse seamă că pentru unii oameni a fost probabil dincolo de puterea lor de a înțelege ce li se întâmplă, și au avut problemele lor personale. Poate au făcut tot ce au fost în stare".

Timp de cinci ani, Mike a fost pe drumul spre nicaieri să săracă nitare. Cândată avea tendințe sinucigașe și era intervat perioade. Toate formele de tratament și medicație s-au dovedit a fi fără efect asupra stării sale, dar pe cind se conturau ani '90, Mike nu mai lucra amfetamine.

ELIBERARE

Povestea se mută acum spre acel moment „evirkă” din iunie 1990.

În timpul acelui ultime interviu, am început înțelegând că percep lumenii zilei. Percepția a crescut treptat, în cale din urmă realizând că faptele pe care le executau și gândurile pe care le aveam nu puteau fi raționale pentru că nu aveam sens. Crezusem că toate faptele mele din anii precedenți au fost logice, cînd de fapt erau întotdeauna cu 180° de la a fi logice. Începeam să realizez că trauma emoțională cauzată de moarteata tatălui meu, de înecarea apariției revistei *WORKOUT* și de sfârșitul legăturii mele cu Cathy, combinată cu uzul amfetaminelor, mi-au zdruințat mintea.

Am epuizat toate sensurile gândirii asupra haluhui în care eram, și am realizat că grăjeam. Eu eram bel ca pierduse controlul, nu toți cîștigă și toate celelalte. Stiam că trebuie să-mi revin sunta viața mea și fi totușa. În clipă cînd am realizat asta, am fost îngrăzduit de căd în mult timp poerdusem. Era timpul să mă mișc. Era timpul să mă întorc la ce săm să fac!”

Mike Mentzer s-a întors în ce săn să facă, și încă cum! Aproape miraculos, în cîteva zile și-a stabilit afacerea de antrenor particular la Gold's Gym, Venice. Progresul său a fost ascendent în ultimii ani. În prezent, are atâtă clienți căji poste să antrenaze, afacerile prin corespondență sunt mai înălțătoare ca niciodată, are o rubrică huzărată la *FLEX*, serviciul său de consultanță prin

telefon sună într-o zi, iar în 1993 a publicat o redirecție revizuită a principiilor sale intensive, care se vinde ca păinea caldă. De asemenea, în același an și-a deschis prima clinică Medex (specializată în reabilitarea accidentelor din timpul antrenamentelor) în Santa Monica.

Întotdeauna considerat drept prototipul culturistului gănditor, Mike este de asemenea adesea implicat în studiul filozofiei și obiectivismului și întreține speranță că aceste studii îl vor duce în cele din urmă spre alta direcție profesională.

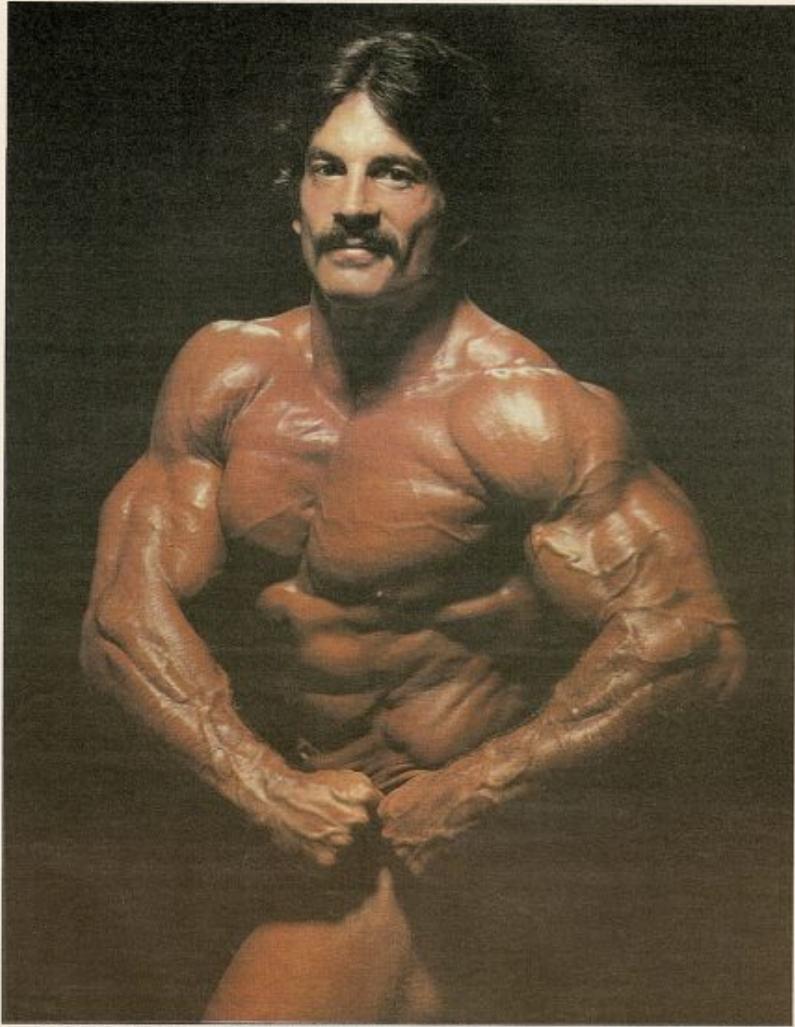
EPILOG

În februarie 1990, când Mike Mentzer a revenit în lumea culturismului, la o distanță de 11.000 km, în Anglia, un tânăr se pregătește să-si facă debutul ca profesionist, un discipol care avea să dea principiile intensive relansate ale lui Mike, ceea ce mai ridicătă validare posibilă. Tânărul era Dorian Yates. Dedicându-se deschis metodelor de antrenament ale lui Mike, britanicul s-a îndreptat inexorabil spre domnia lui titlului Mr. Olympia. Astăzi, Mike și Dorian sunt parteneri de afaceri, pregătindu-se să lanseze linia de echipamente Heavy Duty.

Legatura dintre Yates și corona de Mr. Olympia ne face să punem întrebarea dacă Mike, lăsat prin surprindere, se simte vreodată nerăzbătut pentru că nu a cucerit titlul care-l profesionează pentru el acum 30 ani, în acel exemplu al revistei *MUSCLE BUILDER/POWER*, acum pierdut.

„Nu mai este relevant”, declară Mike. „Am depășit momentul. A fost o vreme când nu credeam că aș putea spune așa ceva. Erum obosit să fiu culturist, erum obosit să fiu Mr. Olympia. Cu toate acestea, în acelle vremuri, niciodată nu mi-am neglijat intelectul; dacă m-ai putea întoarce, să inverez prioritățile: dezvoltarea fizică ar fi secundară dezvoltării mintii”.

Dar despre considerațiile sale acutale la controversa de la Mr. Olympia 1980, care va fi întotdeauna asociată cu el? „Nu mă gândește prea mult la concurs. M-am situațat de el. Vreau să zic, după 15 ani, că aș mai putea să spun?” Face o pauză, apoi zâmbește. „S-a scos destul timp ca să-mi permită să priveșc înapoi și să fac huz de strădaniile mele pentru a fi comparat cu alții. Astăzi mă văd, așa cum eră, că ar trebui să fiecum cu toții, ca persoană”.



Faptul că Mike Mentzer - posibil posesorul celui mai bun fizic care nu a câștigat titlul Mr. Olympia, cel care a exercitat o influență considerabilă asupra actualului ocupant al tronului, stiu-

dental talentul care a devenit cel mai eminent profesor al culturismului, superstatul care a dispărut într-o gaură neagră și distrugerii înainte de a se ridica din nou la lumină, un om integru

care nu a ales niciodată să profite de performanțele realizărilor trecutului - este o PERSOANĂ, și nu poate fi, cu siguranță, contrazis.

kinesiologie

mușchi în mișcare

FLEXIA PALMELOR

PRIZA ÎN PRONATIE

DE MICHAEL YESSIS, Ph.D.

Flexorii incheieturii măini lucrează de fiecare dată când apucăi o bară și când faceți exerciții cu palmele îndreptate în sus. Extensorii incheieturii măini, însă, nu sunt folesii la fel de mult și, ca rezultat, sunt de obicei subdezvoltăți. Peatru a corecta acest dezechilibru muscular, faceți flexia palmelor cu priza inversă.

Tehnica

Țineți cătă o ganteră în fiecare mână și îngemînăți cu față spre partea lungă a unei banci.

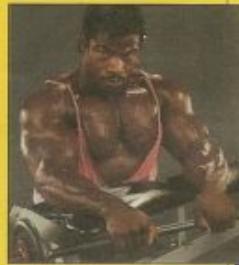
Asazăți-vă antebrațele pe bancă în aşa fel încât palmele să stea în afară bancii pentru a se putea mișca pe tota amplitudinea. Întoarcetiți palmele cu față în jos. Țineți antebrațele lipite pe bancă și îndoiați coxele la 90 grade, cu umerii direct deasupra cotelor sau a antebrațelor.

Coborîți palmele în aşa fel încât incheieturile să fie flexate la maxim. Aceasta este poziția de plecare.

Ridicați palmele căt mai sus posibil. În poziția de vîrf, palmele trebuie să fie mult deasupra nivelului antebrațelor.

După ridicarea greutăților căt mai sus posibil, coborîți palmele în poziția inițială sub control. Antebrațele trebuie să rămână în contact cu bancă pe durata exerciției. Faceți exercițiu cu o viteză moderată și parcurgeți întregul traseu de mișcare.

Când folosiți greutăți mari sau începe să se instaleze obosalea, inspirați și închideți respirația la ridicarea greutății.



Aaron Baker demonstrează versiunea cu haltera a acestui exercițiu.

tilor și expinați la revenire.

Acțiunea mușchilor și articulațiilor

În acest exercițiu, incheietura măini se extinde și hiperextinde. În timpul extensiei, palma se mișcă de la o poziție flexată (palma apropiată de antebraț) pînă într-o poziție neutru în care palma este în linie cu brațul. Hiperextensia are loc cînd dosul palmei se ridică peste nivelul antebrațului.

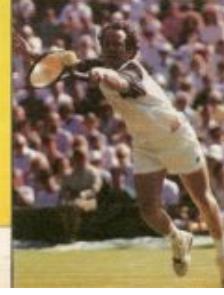


Sporturi pentru care este folositor

Pentru culturisti, flexia palmelor cu priza inversă este foarte importantă pentru dezvoltarea maximă a mușchilor de pe partea din spate a antebrațului. Aceste mișcări ale incheieturii măini joacă un rol important în ridicarea greutăților când palma este îndreptată în jos și când se execută exerciții cu palma în sus ca, de exemplu, la ridicările prin înainte sau laterale ale bratelor.

Extensa și hiperextensia incheieturii măini sunt importante pentru execuția mișcărilor de backhand în tenis, badminton, racquetball și squash.

Mușchii implicați sunt extrem de importanți în tineretă palmei pe aceeași linie cu antebrațul, ceea ce este necesar atunci când se execută mișcări precise cu degetele, ca desenul și pictura, când se jin în mîna diferite uleiute, și în sporturi care implică serviciul. Deoarece mușchii extensori ai degetelor asistă și ei extensorii incheieturii măini, aceștia



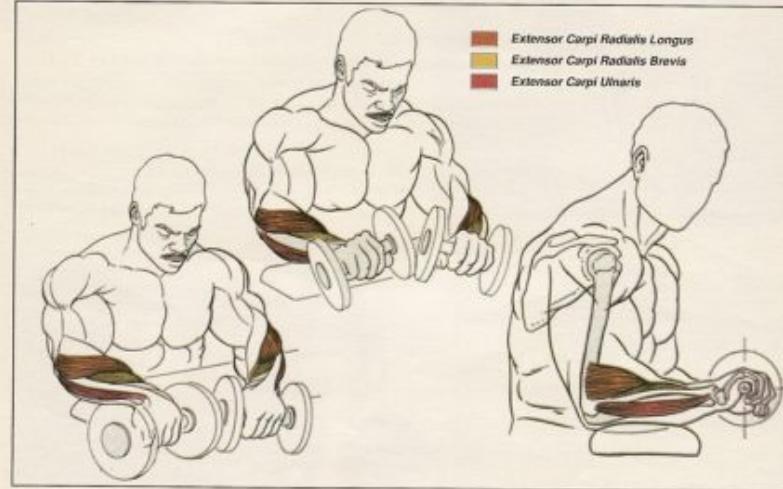
increză impresia pentru a tine degetele și palma în linie cu antebrațul.

Principalii mușchi implicați

Extensorul radial lung al carpusului, extensorul radialis scurt al carpusului și exten-

sorul ulnar al carpusului sunt mușchi relativ lunghi și subțiri situati pe porțea posterioară a antebrațului. Extensorul radial lung al carpusului este chiar în spatele brahoradialului. Extensorul radialis scurt al carpusului este situat sub cel lung. Amândoi sunt pe antebraț, în dreptul degetelor mici.

Extensorul ulnar al carpusului este situat pe antebraț mai mult spre partea degetelor mici. Cea mai mare parte a maselor musculare a acestor mușchi este în apropierea cotului, tendonurile lor lungi traversând încheietura mâinii și legându-se de osul pe partea posterioară a palmei.



Comentarii

1. Extensia palmei și hiperextensia ajuta la prevenirea și tratarea accidentelor cotului și încheieturii mâinii. Înălțarea extensorilor palmei poate ajuta la prevenirea sindromului de tunel al carpusului, precum și la refacere. Motivul este că extensorii ajuta la menținerea poziției mâinii în timp ce degetele își fac treba. Aceasta îndepărtează o parte a stresului aplicat asupra flexorilor mâinii, care de obicei codăzează după un stres constant și prelungit implicat de activitățile repetitive. Extensorii încheieturii mâinii sunt de asemenea foarte importanți în prevenirea sindromului "cot de tenismen", în special în sporturile în care se folosesc rachete. Acești mușchi mențin poziția corectă a zonei antebraț-palma în timpul loviturilor de backhand pentru a rezista forțelor de impact.

2. Nu folosiți greutăți prea mari la acest exercițiu. Principalul este să faceți o traiectorie completă a mișcării pentru a se urca la maximum mușchii

implicați, astfel încât șoldul și grenața pe care să o puteți ridica mult depășească nivelului antebrațului. Folosirea unor greutăți prea mari poate fi neprodutivă deoarece atât avea nevoie de o priză strânsă, iar tendonanele strâns ale flexorilor vor impiedica execuțarea unei traiectorii largi a mișcării necesare la acest exercițiu. Înțeji o priză relativ lejeră, totuși destul de puternică pentru a tine greutatea. În acest fel, veți obține o scurtere maximă și, ca rezultat, o contracție maximă a mușchilor implicați.

3. Mușchii implicați asista de asemenea extensia articulației cotului. Pentru a avea o contracție eșit mai puternică în articulația palmei, tendonanele care traversează cotul trebuie să fie întinse. Pentru a face aceasta, înțeji costele indinute la 90 grade în timpul execuției. Cea mai simplă cale de a își siguri de acesta este de a vă aduceumerii deasupra cotelor, ceea ce înseamnă de asemenea că telescopul, care se situează în contact cu banca pe tot parcursul mișcării.

4. Pentru efecte diferite, folosiți

echipamente diferite. De exemplu, folosind o "bară de forță", greutatea este plasată la mijlocul barei în aşa fel încât apucăți capetele acesteia. Greutatea este concentrată între mâini și, după unii culturisti, produce o contractie musculară mai puternică.

Potrivit lui folosiți și o halteră, dar nu este la fel de eficientă ca "bară de forță" sau ganterele, deoarece trebuie să folosiți o priză mai puternică pentru a echilibra greutățile. Aceasta reduce drastic lungimea mișcării.

5. Când se contractă cei trei mușchi, ei își executa și alte acțiuni. De exemplu, extensorul radial lung al carpusului și cel scurt sunt puternic implicați în flexia radială în care porțea palmei dinspre degetul mare se mișcă spre antebraț. Extensorul ulnar al carpusului este implicat în flexia ulnei în care porțea dinspre degetul mic a palmei se mișcă spre antebraț. Dar în flexia palmei cu priză inversă, aceste acțiuni auxiliare se anulează reciproc deoarece mușchii sunt opuși unul altuia.



Președintele IFBB, premiat cu numeroare distincții pentru contribuția sa la mișcarea pentru sănătate și fitness, a primit recent titlul de Pionier al Anului din partea Academiei Americane de Medicina Geriatrică. Această onoare deosebită a fost prezentată în timpul simpozionului din Las Vegas în fața a mai mult de 1200 cercetatori în domeniul medicinii.

Fotografia ni-l arată pe d-l Ben Weider alături de dr. Bob Goldman (stânga), unul dintre fondatorii Academiei, și Tom Deters, editor asociat al revistei FLEX.

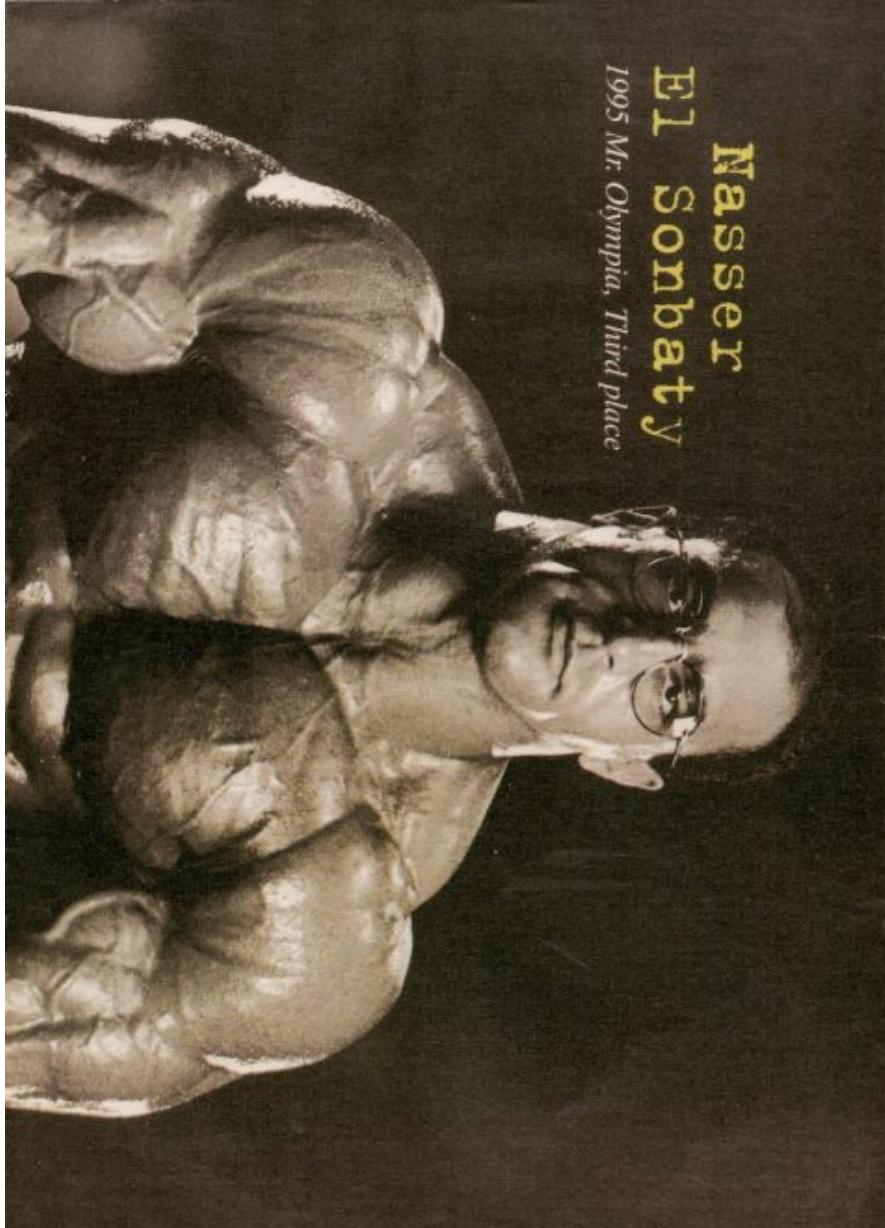
OFICIALUL LUNII

Președintele IFBB, d-l Ben Weider, a înmânat medalia de aur a federației unuia dintre cei mai meritoși conducători ai culturismului, dr. Ludek Nosek din Republica Cehă, care va organiza Campionatul Mondial și Congresul Internațional din 1997 în frumosul oraș Praga.



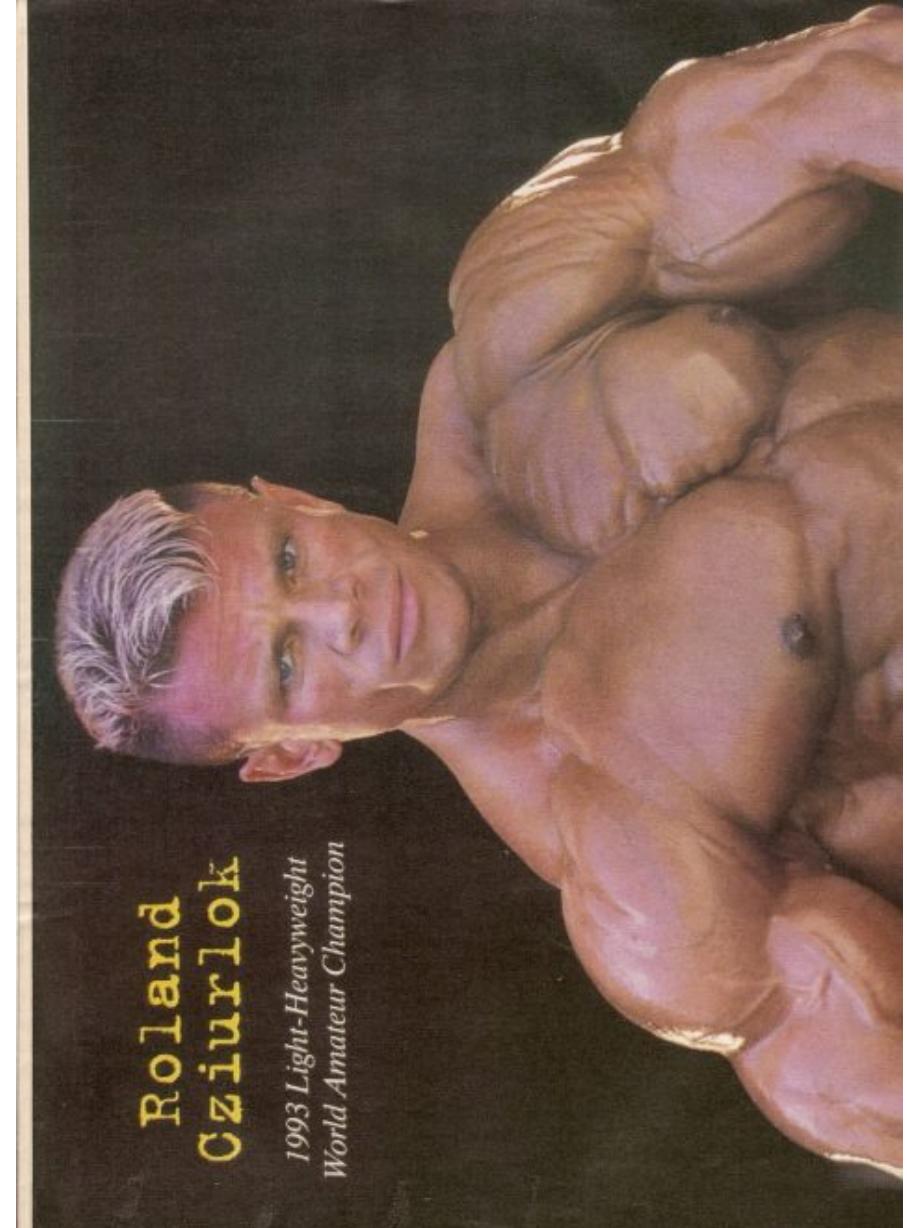
• Campionatul Mondial de Culturism Amateur și Congresul Internațional 1996 vor avea loc în Iordanie. Evenimentul va fi organizat în Amman și se va bucura de înaltul patronaj al regelui Hussein. Competiția va avea aprobația Comitetului Olimpic al Iordaniei, Ministerul Sportului și Federației Iordaniene de Culturism Amateur. Sportivii invitați și oficialii vor vor avea posibilitatea de a vizita locuri istorice ca orașul Petra și muntele Sinai unde, după Biblie, Moise a primit cele 10 Porunci.

• Rafael Santonja, asistentul executiv al președintelui federației Ben Weider, a călărit din țară în țară, pe tot globul, reprezentând IFBB la concursuri, seminarii și alte evenimente ale culturismului. O mare parte a misiunilor lui Rafael a fost dedicată întâlnirilor cu diferiți membri ai Comitetului Internațional Olimpic pentru a-i determina să-și ofere suportul efortului lui Ben Weider de a obține recunoașterea olimpică a culturismului. Datorită acestor demersuri, acest scop înalt se apropie de a deveni realitate.



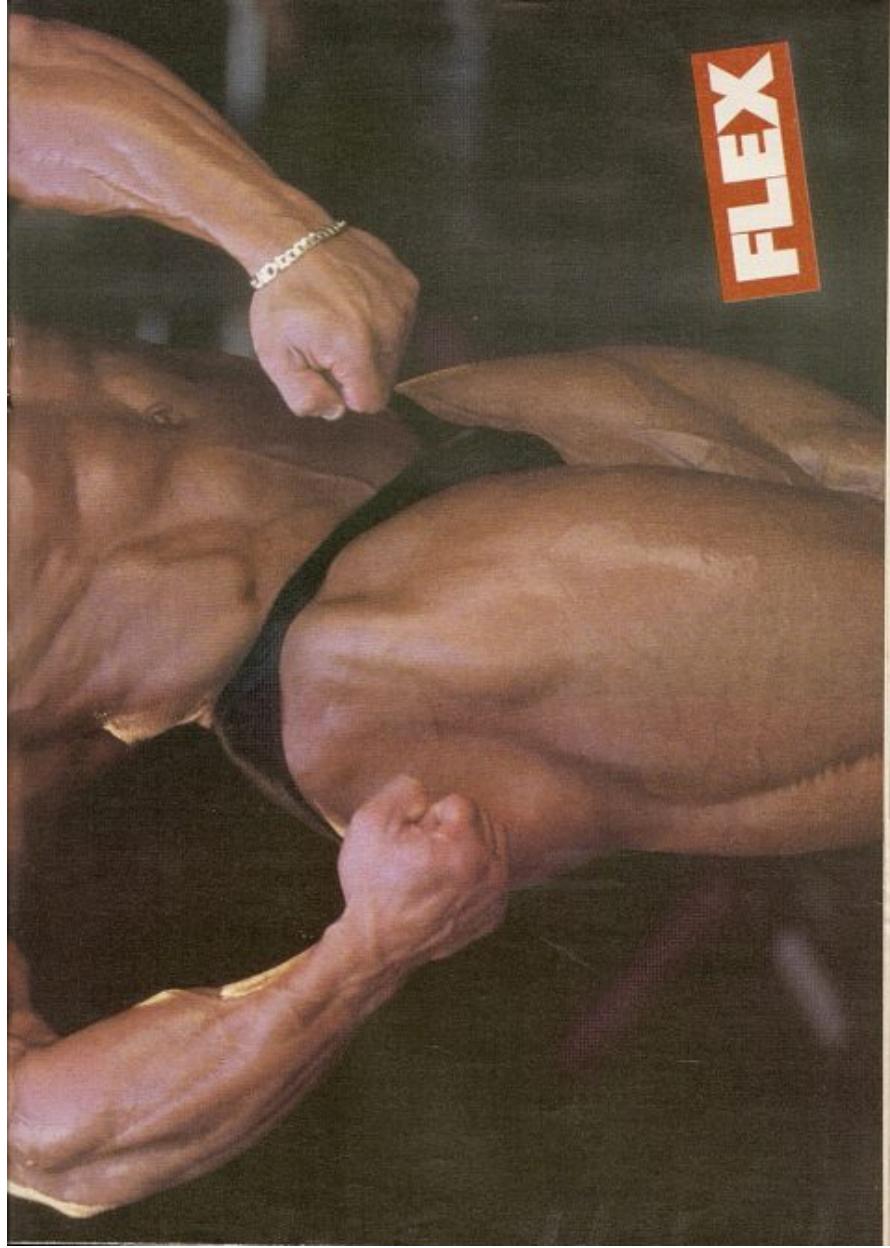
**Nasser
El
Sonbaty**

1995 Mr Olympia, Third place



**Roland
Cziurlok**

*1993 Light-Heavyweight
World Amateur Champion*



FLEX



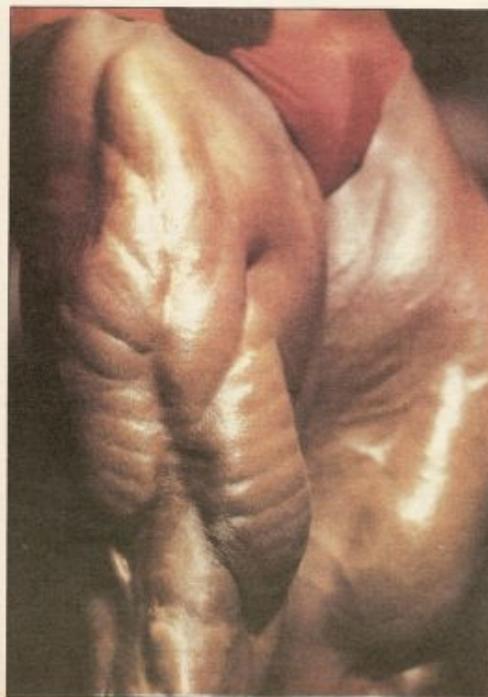
H.U.G.E. (V)

sistemul de antrenament care vă face URIAS

Toți culturistii, chiar de cel mai înalt nivel, sunt într-o anumită măsură "hardgainers". Cu acest lucru obișnuit în minte, FLEX a creat SISTEMUL DE ANTRENAMENT CARE VĂ FACE URIAS. În aceasta serie de 12 luni, FLEX vă conduce pas cu pas către scopul de a vă atinge potențialul maxim. H.U.G.E. reprezintă 300 ani (cumulativ) de experiență practică și cunoștințe adunată de următorii colaboratori: Joe Weider, Dorian Yates, Lenda Murray, Achim Albrecht, Francis Benfato, Sharon Bruneau, Charles Clairmonte, Chris Cormier, Porter Cottrel, Laura Creavale, David Dearth, Paul Dillett, Nasser El Sonbaty, Lou Ferrigno, Michael Francois, Rich Gaspari, Ian Harrison, Kevin Levrone, Lee Priest, Mike Quinn, Shawn Ray, Eddie Robinson, Flex Wheeler și Troy Zuccolotto.

Încercați sistemul H.U.G.E. Fizicul vostru nu are nimic de pierdut, ci numai de câștigat!

JURNALUL DE ANTRENAMENT



În acest moment ar trebui să fi urmat deja programul separat descris în HUGÉ 2. În timpul primelor câteva luni de antrenament, ați experimentați diverse încarcături pentru a atinge numărul cerut de repetări, ați lucrat pentru a vă perfecționa tehnica de execuție și, în general, v-ați obișnuit cu practicile vieții culturiste.

Pe parcursul serialului HUGÉ, suntem subliniind importanța planificării; necesitatea de a întocmi un plan specific și de a-l executa într-o manieră intensă și consecventă. Acum este momentul de a imbunătăți planul prin întocmirea unui jurnal al antrenamentelor și alimentației. Deoarece un jurnal zilnic vă puteți urmări cu acuratețe și onestitate progresele și să vă determinați punctele slabe și cunzele care le-nu determină.

Find siguri că lucrării cu informații autentice scrise pe hârtie, puteți lua măsurile potrivite pentru remediere. Alternativa ar fi să încercați să vă aduceti aminte apelând la memoria. Jurnalul de antrenament va deveni o cunoaște nepeșterită și un punct de referință permanent.

Prima sursă de rezolvare a problemelor pentru majoritatea campionilor este partea referitoare la antrenament din cadrul jurnalului. În acele pagini, care uneori merg împoi câțiva ani, ei pot găsi răspunsul la o problemă obișnuită - o soluție peste care au trecut sau pe care nu iata-o.

În HUGÉ 5 vă vom explica ce ar trebui să înregistrați în jurnal pentru a evalua și planifica progresele. Principala prioritate în

acest stagiun sunt activitățile voastre în sălă de antrenament, deși vom atinge și subiecte cum ar fi dirijarea dietei și a greutății corporale.

MANUSCRISUL Exemplul alăturat ilustrează felul în care trebuie înregistrat un antrenament. Acesta cuprinde antrenamentul doar al programului separat publicat în HUGE 2. Veți observa că fiecare set de la fiecare exercițiu are trecută alăturată durata antrenamentului preconizată și alte comentarii relevante. Folosiți-vă jurnalul pentru a vă însemna antrenamentul complet și pentru a sublinia punctele forte și cele slabă. Nu este nevoie să detaliați prea mult. Dacă stabiliți un record al numărului de repetări cu o anumită greutate, însemnați-l apoi cu un asterisc. După aceea, puteți să vă examinați precedentele antrenamente și să vă dați seama cum au ajuns în recorduri. V-ați antrenat cu un ritm mai lent și aveți rezerve energetice mai mari la sfârșit în cauză? A fost primul antrenament după două zile de paiza? Atât schimbările recent ordinea exercițiilor? V-ați concentrat mai mult decât de obicei pe tehnici? Răspunsurile trebuie să fie în jurnal. Găsiți soluția și apoi aplicați-o și altor exerciții.

În același sens, subliniați orice punct slab, ca un antrenament prost sau o accidentare. Din nou, referindu-vă la notițele anterioare să puteți ajuta să descoperiți de ce s-a întâmplat aceste căderi. Nu cumva antrenamentul cel mai prost este rezultatul a patru sesiuni pe săptămână în loc de cele trei indicate? V-ați căzut târziu noaptea trecută? Accidentarea a avut loc ca urmare a neexecuției incalzirii sau a unui set în plus? Din nou, jurnalul va vă da răspunsul.

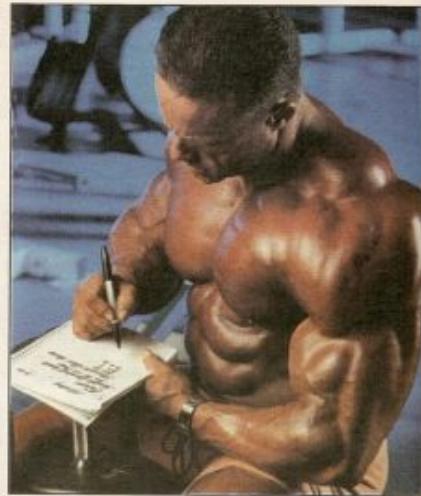
De asemenea, înregistrați celelalte activități care pot avea un efect indirect asupra antrenamentului. Dacă ați lucrat peste program la serviciu, dacă at călători, înecat o relație, notificata total. Îlăudând adunarea tuturor elementelor, aceste activități aparent fără legătură pot avea efect asupra antrenamentului, iar înregistrările lor să poată ajuta să va formați o imagine completă asupra performanțelor voastre.

Notati orice poate influența antrenamentele obisnuite. De exemplu, puteți să observați că un antrenament pe care l-ați facut în mod neobișnuit în dimineața unei zile din weekend în loc să-l faceți seara, la mijlocul săptămânii, este mai produttiv, sau invers. Cu alte cuvinte, veți începe să înțelegeți care este cel mai bun moment al zilei și al bioritmului pentru voi.

Poate termen lung, observați ceea ce se repetă. Prin sublinierea perioadeelor de cădere, astfel de informații pot fi mai ușor de determinat.

FOLOSIREA JURNALULUI Un jurnal poate corecta poate fi un instrument fundamental pentru dirijarea, planificarea și îmbunătățirea progreselor. Un jurnal va poate permite să fiți mai realist în stabilirea obiectivelor, astăzi pe termen scurt și în lung. Dacă ați câștigat 5 kg de înălțări de calitate după sase luni de antrenament, ar fi nerealist să vă așteptați să adăugăti 5 kg în luna următoare. Jurnalul va vă permite să determinați care sunt punctele voastre forte.

Un jurnal va poate oferi o perspectivă mai largă asupra unor probleme izolate care contribuie la imaginea generală. De exemplu, puteți descoperi că dezvoltarea este foarte bună cu excepția umerilor. În programul separat publicat în HUGE 2, deținătorii sunt a doua mare grupă musculară lucrată în cel de al doilea antrenament. Văzând greutățile pe care le-ați folosit în acel antrenament, veți observa probabil că, în timp ce greutățile au crescut la alte grupe musculare, cele pentru umeri nu stagnă. Dacă aceasta lipsă de progres se aplică la toate cele trei exerciții pentru umeri (împins, ridicarea



brațelor lateral din stânga și din dreapta), mesajul jurnalului este că aveți o deficiență a forței la umeri față de alte părți ale corpului.

Dacă greutățile mici se referă numai la împins, cauză probabila poate fi că tricepsul (folosit în mișcarea de împins) a fost obosit înainte de exercițiile de împins pentru piept. Deoarece deținătorii voștri nu ating epuizarea, progresul lor este impiedicat. Soluția este de a acorda prioritate umerilor în luna următoare lucruându-i la începutul antrenamentului. Apoi începi să alterni umerii și pieptul ca prima grăpă de antrenament asupra antrenamentelor voastre.

Acest tip de rezolvare a problemelor anterioare poate fi realizat doar prin tineret unui jurnal. Dacă sunteți suficient de atenți, puteți găsi răspuns la orice probleme. Dar dacă nu găsiți cauză și aveți nevoie să consultați un sportiv mai avansat, atunci jurnalul este foarte prețios. Cu ajutorul jurnalului, un ochi mai experimentat poate găsi problema și astfel să ofere soluția.

URMĂRIREA DIETEI Cât timp urmăriți planul alimentar recomandat în HUGE 3, nu este necesar să notați tot ceea ce mâncați. Cea ce ar trebui să notați în jurnal sunt schimbările de la acest plan. Prin înregistrarea devierilor de la cele impuse, va vezi că seama mai bine de impactul obiceiurilor alimentare asupra antrenamentelor voastre.

Perioada în care este extrem de important să vă notați tot ce mâncați pînă la ultima caloare este în timpul fazelor de pregătire pentru concurs. Nu numai că vă va ajuta să plănujiți o călărie strictă pentru primul concurs, dar va fi și un ajutor extraordinar pentru următoarele competiții. Când se apropie un concurs, eci mai multă dintre campioni își consultă jurnalul din anii anteriori pentru a vedea ce a fost bun, ce nu, și felul în care fină dirijare a dietei le-a afectat fizicul.

INREGISTRAREA GREUTĂȚII CORPULUI Verificați-vă greutățile corporale o dată pe săptămână în aceeași zi (de exemplu, luna). Pentru a uniformiza procedura,

EXEMPLU DE JURNAL DE ANTRENAMENT

Tv, 23 ani
Greutate legea 70,00 - 78 kg
Antrenament ora 10,15

GRUPA MUSCULARĂ	EXERCIȚIUL	SETURI	REPETĂRI	GREUTATE	COMENTARIU
Abdomen	Din valuri, ridicarea picioarelor	3	20	-	
	Crasier	3	20	-	Ultimul set a fost greu
Pectoral	Impres valuri	1	20	40 kg	
		1	9	35 kg	CMBR*
		1	8	35 kg	
		1	6	35 kg	
	Impres valuri cu postere	1	20	200 kg	
		1	7	200 kg	
		1	6	200 kg	
		1	7	200 kg	Preparare buna
	Crasier orizontal	1	20	20 kg	
		1	8	20 kg	
		1	6	20 kg	
		1	7	20 kg	
Delturi	Impres de picior	1	20	20 kg	
		1	7	40 kg	
		1	8	40 kg	
		1	6	40 kg	
	Ridicarea bratelor lateral	1	20	20 kg	Dureri umore în articulația umărului drept
		1	9	20 kg	
		1	8	20 kg	
	Ridicarea bratelor lateral de spate	1	20	20 kg	
		1	7	20 kg	
		1	6	20 kg	
Spate	Intreprinderi	1	20	45 kg	
		1	10	100 kg	CMBR* (greu)
		1	9	105 kg	Crasier greutates (CMBR)*
		1	8	110 kg	Crasier greutates (CMBR)*
	Românt cu baltiere de spate	1	20	25 kg	
		1	8	50 kg	
		1	7	50 kg	
	Trageri la helicontru	1	20	25 kg	
		1	9	55 kg	
		1	6	55 kg	
		1	5	55 kg	A cedat prică (ar trebui să fie mai frumos)

Antrenament terminat în 82 minute.

Comentarii generale:

- 1) Duratare de amiază creșcut rapid.
- 2) Optimală distanță CMBR la impres valuri și întreprinderi, și special la ultimul.
- 3) Dacă a crezut forță, sănătatea de execuție și închisitatea raportă.
- 4) De obicei lăsat rău - acesta este un exercițiu foarte dominante.

* Cel mai bun rezultat

cântăriji-vă imediat ce v-ați scutat dimineața - înainte de a măncă, dar după ce ați făcut la baie. Aceasta va da o mai mare acuratețe înregistrării schimbărilor corpului.

În HUGE! 2 am recomandat să urmăriți o creștere a greutății corpului de 0,5 până la un kilogram de mușchi de calitate pe lună. Prin înregistrarea în mod regulat a greutății corpului, veți putea determina în mod mai clar dacă va atinge obiectivul. Dacă nu, atunci trebuie să măriți numărul zilnic de calorii cu 400. Atunci trebuie să măriți numărul câștigurilor său mai mult grăsimi decât tesut muscular, ar trebui să reducăți numărul de calorii în consecință.

MARTORUL TĂCUT Un jurnal vă poate ajuta să identificați cauza unei întreprinderi a creșterii greutății. Să spunem că ați început să creșteți cu un kilogram de mușchi în fiecare lună din primele cinci, apoi pe urmă o perioadă de câteva săptămâni, greutatea corpului rămâne constantă. Jurnalul vă permite să investigați ce s-a întâmplat. Ați poțea afila că ați început să săriți în mod regulat peste ușile mese - o scindare a numărului de calorii este motivul plăcerii.

Ați mai putea descoperi o pistă care să arate că nivelurile energetice au scăzut pe măsură cu o progresă antrenamentelor, iar acestea au început să se scurteze. Luând în considerație stagnarea greutății corporală, indicația este că ritmul de antrenament este prea rapid și va suprasarcini, ceea ce va lărgi ciclul de recuperare și limitează creșterea musculară. Răspunsul este de a lăsa o săptămână pauză și de a vă relindea la sala complet recuperat și cu un ritm de antrenament modificat. Pe de altă parte, jurnalul poate arăta că antrenamentele au devenit mai ușoare și mai lungi. Aceasta este un semnal că trebuie să indicați ritmul antrenamentului și să măriți greutățile astfel încât să atingeți epuizarea în jumătatea de a opta repetări (după cum s-a recomandat în HUGE!).

STATISTICI NU PREA IMPORTANTE Deși v-am recomandat să verificăți greutatea în mod regulat, nu vă sfătuim să procedați în același mod în ceea ce privește pe-

rimetrelle părților corpului. Oglinda este un ghid mai bun în ceea ce privește dezvoltarea. Scopul vostru este de a înlocui șesurile nedefinite cu mușchi clar demaratați. Totuși, ne dăm seama că mulți începători simt că trebuie să-și noteze măsurile, în special ale brațelor și pieptului. Dacă dorii să înțezi totuși astfel de înregistrări, vă sfătuim să faceți măsurările doar o dată pe lună în aceleși condiții - poste imediat după scurătoare sau înainte de culegare. Dacă vă veți măsura în fiecare săptămână ați putea fi deținut de la fondul problemei și chiar dezvoltuați de fluctuațiile haoțice.

TRECEREA DATEI Pentru a nota amănunte informații, probabil ca veți fi tentați să cumpărați un jurnal special, dar cei mai mulți campioni își cumpără un carnet mai gros și rezervă căte o pagină fiecare zile de antrenament.

Variabilele de greutate, anomaliiile alimentare și alte amănunte care mă joacă în antrenament pot fi trecute în jurnal. La început vă trebuie să înregistrați tot ce faceți în timpul antrenamentului. Vezi dorii să vă notați total după fiecare set sau exercițiu, dar după ce vezi fi mai avansat, să vezi să seama că este suficient să vă faceți observațiile după antrenament, în vestiar. Regula este că trebuie să faceți ce vă se potrivește mai bine.

ULTIMUL CUVANT Gânditi-vă la jurnalul de antrenament ca la un jurnal de bord al unei nave. Așa cum în jurnalul de bord se notau orice aspect mai desobisit al unui voraj, tot așa și jurnalul vostru de antrenament este o înregistrare a tot ce ați făcut, un indicator al stadiului în care ați ajuns și al felului în care ați ajuns. Cu căt este mai lungă călătoria, cu atât mai prețios devine jurnalul. Foarte curând vă veți da seama că de folositor poate fi acesta doar după câteva săptămâni de activitate.

Cu căt mai mulți veți fi jurnalul, cu atât va fi mai prețios. Antrenamentul instinctiv își are locul său în ceea ce privește determinarea acțiunilor improvizate pe termen scurt, dar în călătoria către atingerea potențialului fizic maxim, jurnalul este indispensabil. Este compasul navei. Bon voyage!

CONCURS PENTRU CITITORII REVISTEI FLEX

Se adresează practicanților culturismului care au urmat unul din cursurile pentru care se face reclamă în revista. Trimități o fotografie în care să vă prezentați musculatura între-poziție căt mai avantajoasă. Specificați care dintre cursuri l-ați urmat și progresele făcute. În fiecare lună vom alege un câștigător. Premiu: publicarea fotografiei în revista FLEX și un set cu toate cursurile la care se face reclamă în revista + poster Arnold + poster Kevin Levrone + poster color.

CÂȘTIGATORUL LUNII

Del-Tin Aurelian, Florești, Prahova.

"Am urmat cursul pentru masa și forță timp de două luni. Am plecat de la 76 kg și acum am 83 kg. Impingeam din culcat 95 kg, iar acum fac 4 repetări cu 125 kg."



UMERI DE TAUR

de Larry Scott, Mr. Olympia 1965-1966



Merg la sală pentru două motive. Unul este să-mi mențin masa musculară și celălalt să învăț ceva nou. Am făcut impun pentru umeri cu gantere, jucându-mă cu greutăți mici pentru a vedea ce se întâmplă, și am dat peste o adverată comoară. Vă voi prezenta modal de execuție a impinsului pentru umeri cu gantere, pentru a fi că mai eficient.

Cu față la oglindă, rezemaj-vă de ceva pentru a reduce balanșul și pentru a avea o mai bună stabilitate (ca și cum ați avea un al treilea picior). Înțeji ganterele cu palmele înainte și degetul mic lateral și mai sus decât cele mari. Folosiți doar partea de mijloc a mișcării. Nu impingeți ganterele până la întinderea completă a brațelor și nu le lăsați în jos până la capăt. Păstrați o tensiune constantă în deltoizi. Le place asta.

Am constat că dacă ridicăți ganterele deasupra capului cu degetele mici ținute mai sus și coatele căt mai în spate, impactul asupra deltoidului lateral este fantastic. Dar adverată comoară poate fi găsită la coborâre...

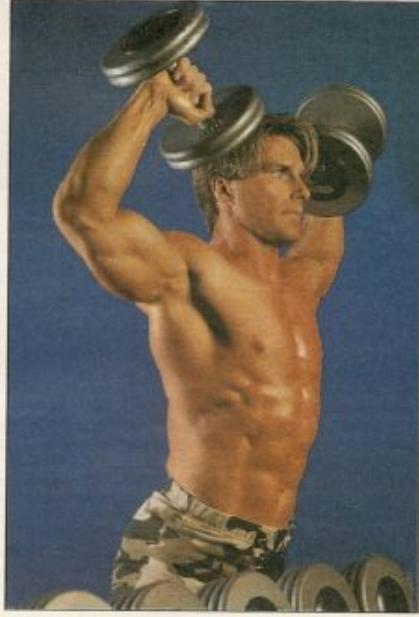
Momentul magic

Hai să o lămă incet, astfel încât să înțelegi la ce mă gândesc. Pastrând degetul mic mai ridicat și în spate, impactul asupra deltoidului lateral este fantastic. Dar adverată comoară poate fi găsită la coborâre...

Întindeți coatele căt de mult puteți dar în același timp mențineți poziția critică a degetului mic mai sus. Aveți grijă la poziția palmei altfel stresul va fi transferat tricepsului.

Nu aveți nevoie de prea multă greutate pentru a simți mișcarea. De fapt, efectul va fi mai puternic dacă veți folosi greutăți mici. Nu coborâți greutatea pînă jos. Rețineți că trebuie să folosiți partea de mijloc a mișcării. Pe această porțiune se găsește ceea ce este bun și veți simți creșterea în porțiunea

laterală și deltoidului (dacă aduceți coatele înainte va lucra deltoidul anterior; dacă degetul cel mare este mai sus decât cel mic atunci travaliul va fi suportat mai accentuat de triceps. Nu vrem să se întâmple nici una din aceste variante; vrem să lucreze del-



toidal median).

Cel mai bun sistem de folosire a acestei mișcări este următorul: piramidătă greutatea din 2 în 2 kilograme, odihnindu-vă puțin între seturi. Faceți șase seturi a către șase repetări. Este incredibil. □

TOATE SISTEMELE FUNCTIONEAZĂ?

de Frederick Hatfield, Ph.D., MSS



Mă doare capul! Sisteme de antrenament cu galeata! Toate sistemele competitive și tehnicele de antrenament disponibile astăzi sunt suficiente pentru a prăji materia cunoaște n-oricum. Ei numește aceasta "hiperalegere", iar rezultatul este că din ce în ce mai mulți îndrăgostii ai "fiarelor" opțează pentru sistemul care este prezentat cu mai mare tam-tam în loc de a-și analiza fiecare cu grijă propriile necesități și obiective.

Unele, susțin adeptii, sunt bune pentru forță, altele pentru marime. Unele pentru definiție, altele pentru viteza. Unele pentru diferite sporturi, unele pentru fitness, unele pentru hard-gaineri, unele pentru începători. În toate acestea, în primul din o serie de trei articole, doresc să vă ajut să străbateți această jungla pentru a putea discinde ce este bun pentru voi. Ce ma va conduce? Știință. În aceste zile, oricine din Regatul Oțelului care are pe mână o rubrică jurnalistică - inclusiv

unei care nu sunt din domeniul - simt nevoie de a devine teoreticieni. Cred că majoritatea fac acest lucru pentru a fi recunoscute sau pentru a-și satisface propriul ego. Această este un lucru bun într-un sens. Este de bun augur interesul și participarea în sportul "fiarelor". Deși unele idei avansate au ceea ce oferă, în cele mai multe cazuri eforturile lor au lipsori în unele aspecte foarte importante. În lumea capodoperelor antrenamentului sportiv, pierdere de timp și energie este pur și simplu o rasplată; la fel este și probabilitatea unei accidentări ca urmare a celor provocădute de cei care fie că nu știu ce vorbește, fie că nu sunt interesați decât de banii voștri.

Unele dintre cele mai cunoscute sisteme de antrenament de astăzi includ:

- Antrenamentul de mare intensitate
- Adaptarea corpului
- Creștere serioasă
- Antrenamentul bulgar de putere

explosivă

• Periodizarea.

Să nu uităm că răsăritul de sisteme și tehnici de antrenament incorporate în sistemul aranjat în "scara intensității" pe care Joe Weider l-a susținut încă din anii '40. Să aducem la acenșă mulțimea de sisteme specifice fiecărui sport și veți avea nimic altceva decât un fel de gratii fizice - dacă nu și mentale și emoționale. Aşa cum văd aşteptă, nu există un consens în ceea ce privește un lucru atât de simplu ca încercarea de a crește mai mare, de a fi mai rapid sau mai puternic prin mișcarea unei baciătă de ojel.

Fiind un tip mai capos, m-am străduit să discut modurile elementare de funcționare ale fiecărui sistem sau tehnici de antrenament vehiculate în ultimele luni (ani, în unele cazuri) în această revistă și în altele. Am folosit vechia metodă a lui Benjamin Franklin de a face o listă cu două rubrici pentru a compara elementele pro și contra la

fisecare.

Si ce se aspiră în fața ochilor mei mări? Alături de o întreagă înșinuire de articole (unori strani), absolut nimic non relevant. Nimic nou care să merită atenție, astăzi el. Examinarea mea completă mi-a produs senzația de "dejă vu!"

ȘIINTA CULTURISMULUI

Cîteva principii de antrenament bine documentate - legi, cu adevărat - sunt de o importanță de netindărit în oricare sistem ați urma. Ceea ce face ca un sistem să fie mai eficient decât altul este felul în care aceste legi sunt implementate: cum sunt aceste folosite cel mai bine în folosul tau.

•**Principiul diferențelor individuale** este o confirmare a faptului că toți avem scheme genetice diferite. Dr. David Q. Thomas, într-o recentă comunicare cu mine pe Internet, a spus: "Toți vom avea răspunsuri și adaptări similare la stimulul exercițiului, dar viteza și înărmarea acestor schimbări va fi limitată de genetica diferită. Unii răspund mult repede, iar alții mai încet. Unii au capacitatea de a atinge statutul de elită, alții nu. Dacă am avea un grup care să execute același program de exerciții, nu toți componentii vor avea același beneficii în același ritm și la același nivel."

•**Principiul supraîncărcării**. Pentru a cîştiga în forță, masă musculară sau rezistență de pe urmă oricărui antrenament, trebuie - în timp - să marij efortul sau consumul de energie pentru a continua să faceți progrese. Pe măsură ce devemii mai puternici, însă, incercările cerute pentru a induce noi adaptări se ridică la asemenea nivele încât posibilitățile de recuperare nu pot fițe pasul. Soluția este simplă. În acest punct, trebuie să treceți la un sistem de antrenament separat (split system).

•**Principiul ASCI**. Bătătorile apăr în pulme ca un răspuns de adaptare la frecare, fibrele musculare cresc în mărime și forță ca răspuns la antrenament, și țesuturile rănite dezvoltă cincirici. Toate implică legea Mamei Natură a adaptării la stres.

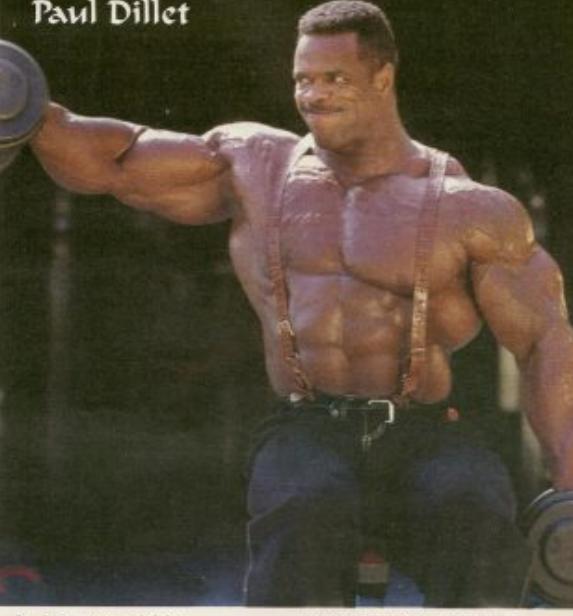
ASCI, un acronim pentru "adaptarea specifică la cerințe impuse", se referă la faptul că răspunsurile sunt specifice stresului impus. Din punctul de vedere al culturismului, mușchii și toate componentele lor interne se vor adapta în moduri foarte specifice la cerințele pe care le impună în antrenamentele voastre.

Aceasta este foarte evident printre

sportivii care se antreneză pentru mai mult decât un obiectiv o dată. Antrenamentul specific cerut pentru o persoană nu poate fi extins și la o altă cu același rezultate. De exemplu, antrenamentul excesiv pentru rezistență aerobică va limita foarte mult nivelul

antrenament cu genoflexiuni pentru o perioadă limitată, dar mai târziu (când se apropie o competiție) să treacă la un alt tip de genoflexiuni datorită faptului că adaptarea în mușchii săi și în alte țesuturi este mai bine aplicabilă mișcării din sportul sau.

Paul Dillett



forței pe care o puteți obține.

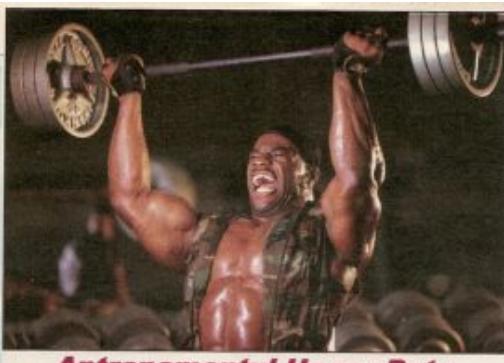
Acest principiu se referă, la factorii implicați atât în adaptarea neuromusculară cât și a funcționalității sistemului și tehnicii. Adaptarea neuromusculară va avea loc în timp ca o adaptare la acțiunea repetitivă pe o mișcare specifică standardizată. De exemplu, veți deveni mai puternic la genoflexiuni facând genoflexiuni ca opus al împinsului cu picioarele (presa), și veți obține o mai bună rezistență pentru maraton alergând pe distanțe lungi decât prim, să spunem, mersul pe bicicletă distanțe mari.

Funcționalitatea se referă la faptul dacă sistemul sau tehnica de antrenament este specifică obiectivului final al antrenamentului, sau dacă are o aplicabilitate mai generală. De exemplu, un fotbalist poate începe un ciclu de antren-

ment cu genoflexiuni pentru a preveni răni la genunchi, dar și să îmbunătățească rezistența și puterea genunchiului său. Dacă îți soluciți corpul și sistemele sale în mod corect și consistent, acesta se va adapta pentru a echilibra stresul. Când începezi antrenamentul, mărimea sau/a capacitațile fizioleologice și de execuție ale mușchilor antrenati inițial se vor diminua în consecință până la un nivel care este comparabil cu nouă nivel și tip de stres. Efectul neantrenării este cunoscut sub numele de "Legea Reversibilității".

•**Principiul SAG**. SAG, acronimul pentru "sindrromul adaptării generale", este compus din trei stagiï conform inițiatorului acestuia, dr. Hans Seyle.

1) Stagiul alarmei este cauzat de aplicarea unui stres intens prin antrena-



Antrenamentul Heavy-Duty

Deși i s-a atribuit lui Mike Mentzer conceptul Heavy-Duty (el a scris o carte și câteva zeci de articole despre sistemul "sau"), acesta nu este prea diferit de majoritatea sistemelor tradiționale care sunt folosite în mod curent. Mentzer sfătuiește să se facă atâtva seturi de încălzire căle și un (nu mai mult) set de bază. Dacă faci impins cuget și executi 3-4 seturi de încălzire urmate de un singur set până la epuizare, înseamnă un total de cinci seturi, ceea ce asemănător cu programul tradițional care piramidează crescător greutatea.

Peary Rader (fondatorul revistei Ironman), Stuart McRobert, Ken Hutchins (fost angajat al firmei Nautilus) și Arthur Jones (fondatorul sistemului Nautilus) sunt cu toții susținători umoristici similare celui al lui Mentzer de foarte mulți ani; cele mai multe sunt variante ale Antrenamentului de Mare Intensitate. Principalul, bineînțeles, este faptul că multe dintre principiile lui Mentzer nu sunt unice (deși unele sunt, cum ar fi insistența ca cu care susține ca poti deveni mare cu o dietă cu puține calorii, o idee care are puțin de a face cu sistemul său de antrenament).

PRINCIPIU	ACESTA CONFIRMA PRINCIPIILE CUNOSCUTE?
Mergeri până la epuizare momentană, la fiecare set.	Nici o cercetare nu susține noastră că fiecare set trebuie dus până la epuizarea momentană.
Mai puțin de jase repetări nu va vor solicita suficiente rezervele, iar însă în multe de 12 va pot face să termină setul datorită insuficienței respiratorie.	Este incălat principiul diferențelor individuale. Multe cercetări indică faptul că puteți obține beneficii de la mai puțin de jase și mai mult de 12 repetări în mai multe moduri. Sistemul este o violare a principiului ASCI.
Hipertrofia poate avea loc pentru perioade limitate de timp pe o dietă restrângătoare (de inanție).	Afirmăția, fund de natură nutrițională, nu se referă la legile antrenamentului cu excepția încercării de a te antrena pe o dietă restrângătoare în calorii, ceea ce în cele din urmă le va încalcă pe toate.
Dacă o persoană mărturăță de un puternic sentiment al sechopului va fi cunoscută să se antreneze în stilul de înaltă intensitate.	În timp ce acest tip de antrenament poate lucra pentru unii, este posibil să nu fie bun pentru alții, plasându-l în situația de a încalcă mai multe principii, în special ASCI și principiul diferențelor individuale.
Antrenarea fiecărui mușchi căt de nefreevent posibil.	Dorințele voastre nu controlăză frecvența optimă de antrenament. În schimb, capacitatele voastre recuperative da. Aceasta este o încalzare a principiului diferențelor individuale, a principiului folosirii/nefolosirii și a principiului SAG.
Încalzeste-te, apoi execuță un set până la epuizare.	Dacă suni mai multe seturi de încălzire, principiul supraincarcării și principiul folosirii/nefolosirii nu sunt încalcate. Dacă încălzirea este limitată, acestea pot fi încalcate.

ment (principiul supraincarcării)

2) În stadiul rezistenței, mușchii se adaptează - în esență, se adaptează - prin înmagazinarea de mai multă energie și sintetizarea mai multor proteine contractile pentru a rezista mai eficient greutăților stresante.

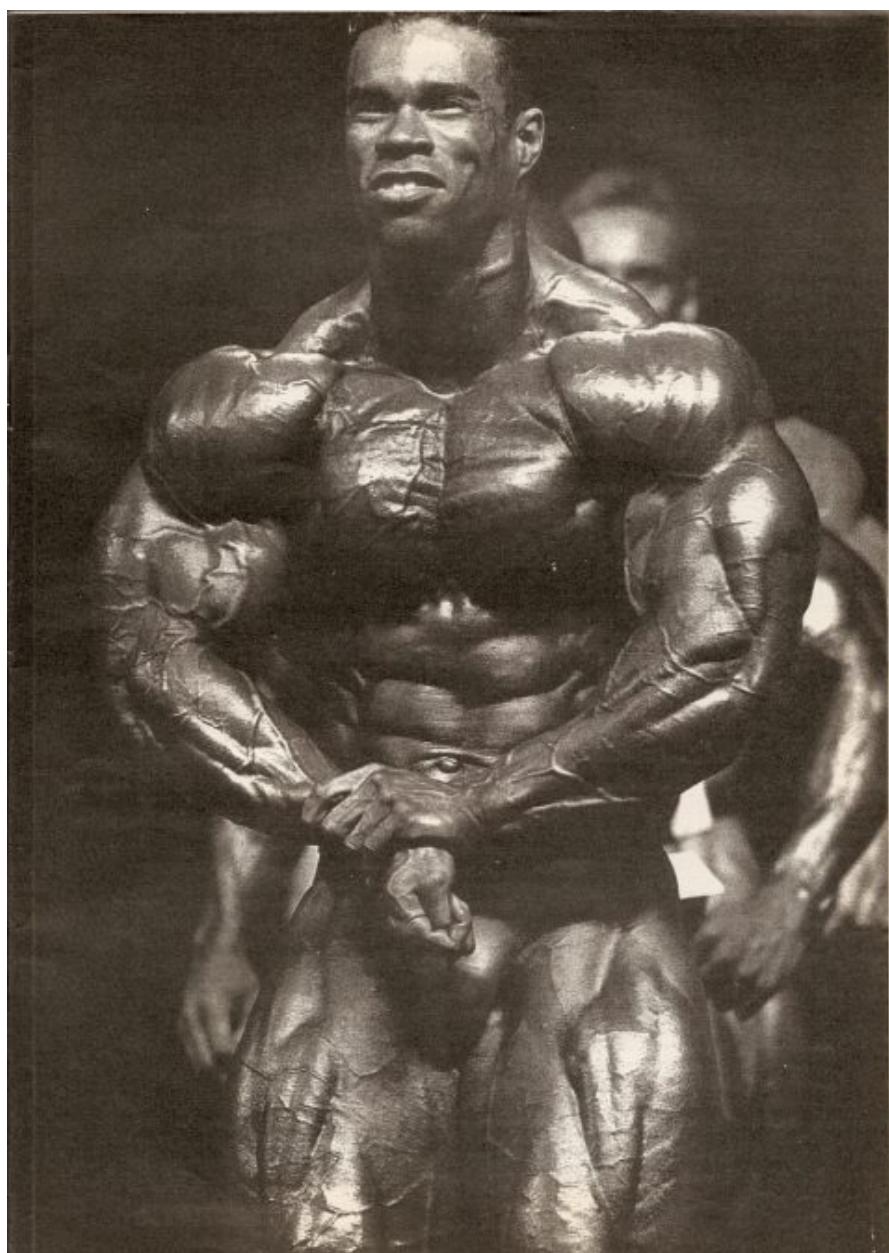
3) Dacă persistăți în aplicarea stresului în fază de epuizare, va vezi termina rezervele și veți fi nevoiți să opriți antrenamentele din cauza supraincarcării excesive a majorității sistemelor fiziole ale corpului.

In limbajul său, SAG stabilește că trebuie să vă antrenați o perioadă la o intensitate scăzută sau să faceți o pauză completă după perioadele de antrenament de mare intensitate. Motivul: stresul de mare intensitate este traumatizant. Trebuie să acordați timp pentru a permite completa recuperare și supracompensare a proteinelor contractile, enzimatic și structurale precum și a substraturilor energetice (glicogen). Altfel, continuarea aplicării stresului va crea o spirală descendenta rezultând în epuizarea fizică și/sau mentală și posibile accidentări.

Unii oameni de știință ai sportului cred că SAG este principiul de bază. Pe de altă parte, întregul concept a fost pus sub semnul întrebării în mod serios de către oamenii de știință ruși dr. Vladimir Zatsiorski și dr. Yuri Verkhošansky precum și de dr. Mel C. Siff de la Universitatea Witwatersrand, Africa de Sud. Siff și Verkhošansky au susținut că un principiu denumit Fitness-Fatigue Model (modelul formă fizică-oboselă) este cu mult mai explicit. În opinia lor, SAG necesită o atenție reprecuire.

• **Alte principii.** Siff și Verkhošansky au discutat multe dintre principiile cele mai importante ale antrenamentului de forță în cartea lor "Suprantenamentul: Antrenament special de forță pentru performanța sportivă". În plus față de cele arătate înainte, ei discută Principiul Controlului Nervilor Centrați, care argumentează că toate activitățile standardizate și instrucțiunile computerizate către sistemele nervos și endocrin vin de la centrele de comandă și integrare cele mai înalte din fața umană. "Prea mulți profesioniști se concentrează pe antrenarea mușchilor ca și cum ar fi entități independente," mi-a scris Siff într-o recentă scrisoare.

Alte puncte de vedere pot fi de asemenea auzite. Totdeauna am afirmat că Principiul Acomodării este impos-



Antrenamentul de adaptare a corpului

Acest program de antrenament al lui Dan Duchaine, prezentat în revista *Muscle & Media* 2000 (februarie 1996, pag. 26-82), este denumit "Antrenamentul anti-antrenament". Iată cum îl descrie el:

Ziua 1: umăr, biceps, triceps; **Ziua 2:** coapsă, gambă, abdomen; **Ziua 3:** odihi; **Ziua 4:** odihi; **Ziua 5:** spăt, spate; **Ziua 6:** odihi; **Ziua 7:** odihi.

Dacă se face 70% din o repetare maximă (1RM - o repetare exercitată cu greutatea maximă) va permite să faceți circa 12 repetări concentrice (aceasta înseamnă epuizare concentrică, ca gulele ATP-ul înmagazinat în 40 secunde), apoi partenerul aduce greutatea - până la 85% din 1RM - și mai faceți trei repetări negative (excentrice), partenerul ajutându-vă. Principala la acest program, spune Duchaine, este să faceți cele trei repetări excentrice în timp ce mușchiul lucrat este întoarsă stare de "rigiditate ischemică." Dacă Duchaine, aceasta ar face antrenamentul mai puțin catastrofă.

PRINCIPIU

Antrenamentele sunt făcute o dată pe săptămână pentru fiecare grup de mușcături.

Fațeți trei seturi a căte 15 repetări, fiecare set fiind executat în 40 secunde.

Fațeți toate exercițiile la 70% din 1RM, iar apoi treceți la epuizare concentrică (de obicei după 12 repetări).

O săptămână pe luna pauză (doar dacă nu sunteți "susținut elanis")

Nu adunăți și nu înlocuiți exerciții.

Nu faceți pauză în pozițile de vârf și de jos ale mișcărilor, mențineți tensiunea constantă tot timpul (pentru a împiedica reincreșterea cu ATP).

Tant în special pentru sportivi. Pe măsură ce te antrenzi și corpul se adaptează devinând mai mare, mai rapid sau mai puternic, în mod evident devii și altă persoană - capacitatea tale, timpul și așa mai departe, toate se schimbă. Pentru a menține aceste capacitați, ar trebui să îți ajustezi calitățile în funcție de nou corp.

ACESTA CONFIRMA PRINCIPIILE CUNOSCUTE?

Este înacelaș Prințipiu diferențelor individuale. Capacitățile recuperative controlizează frecvența optimă de antrenament. Antrenaj-va mai mult sau mai puțin și va veni substanțial sau superantrenat. De obicei, o dată pe săptămână nu este suficient. Această teorie este de asemenea în contradicție cu principiile folosirii/nefolosirii și SAG.

Este înacelaș principiul diferențelor individuale. Nici o cercetare nu indică faptul că 3, 15 și 40 sunt semnificative într-o privință.

Este o înacelaș a principiilor diferențelor individuale și ASCI. În timp ce nivelurile de intensitate și metodele propuse pot fi eficiente, totuși nu pot fi pentru oricare și în orice condiție. Nu toată lumea poate face 12 repetări cu 70% din 1RM.

Nici o cercetare existentă nu arată acesta. Din contră, este o înacelaș a principiului folosirii/nefolosirii.

Sunt înacelaș principiile diferențelor individuale și ASCI. Nu am mai un motiv să cred că alegeră exercițiilor facute de Duchaine se potrivește oricărui.

Nici o cercetare nu indică faptul că acestă tehnică ar fi de ceea ce mai mare importanță pentru succesul în culturism. Mai mult, reincreșterea ca ATP este o funcție ciudată - nu poate fi opriță. Ceea ce se întâmplă este că accidentul tactic se formează mai repede decât poate fi eliminat. Este înacelaș principiul ASCI.

bare.

În tabele pun în discuție principiile pe care se sprijină unele sisteme de antrenament pentru a determina la care dintr-legile mai sus menționate aderă. În această lună nu voi refer la *Heavy-Duty, Adaptația corporală*, și *Antrenamentul bulgar de putere explorativă*. □

Antrenamentul bulgar de putere explozivă

Acest tip de antrenament a fost dezvoltat de Leo Costa și Rovsel Horne, în 1989, după ce Costa a avut nevoie să参加 participa la o serie de cursuri despre antrenamentul de forță din Uniunea Sovietică, Germania de Est și Bulgaria. De fapt, acest sistem era bine cunoscut de mulți ani de către halterofili din Blocul de Est. În timp ce acesta se patrivinde halterofilloi, în mod clar nu se potrivește toatele culturistilor și altor sportivi, după cum a prezintă Costa. Pe de altă parte, poate fi aplicabil și altor sportivi în afara de halterofili cu ceteve mici ajustări (în special în ceea ce privește frecvența de antrenare a diferitelor parti ale corpului). De fapt, acest sistem nu este altceva decât un program de antrenament ieșic puțin ajustat și care are unele modificări care încalcă unele legi.

PRINCIPIU

Se execută trei antrenamente de către 35-40 minute zilnic.

Este variația intensității sesiunilor de antrenament pe parcursul unei săptămâni (denumită perioadă microciclică).

Se dirijează nivelul intensității și al volumului pentru fiecare exercițiu față de obiectivele sportului în cauză.

Nu se pierde energie de adaptare pe niveleuri nonproductive ale intensității.

Se încreiază de trei ori pe săptămână fiecare parte a corpului.

ACESTA CONFIRMA PRINCIPIILE CUNOSCUTE?

Nu înacelaș nici un principiu.

Nu înacelaș nici un principiu.

Nu înacelaș nici un principiu.

Ceea ce pare să însemne acesta este că antrenamentele nu sunt folositoare, o poziție care nu se susține.

Sunt înacelaș principiile ASCI și SAG, și principiul diferențelor individuale. Evident, ceea ce mai mare parte a cunoașterii nu-i pot antrena fiecare parte a corpului atât de frecvent.

AMINOACIZII ȘI CULTURISMUL

De ce atât de mulți culturisti cunosc atât de puțin despre aminoacizi și proteine, diferență între diferitele forme existente și momentul optim pentru a le îngera? Timpul petrecut în căutările din acest domeniu poate plăti dividende mari - în sensul marimii fizice și a economiei de bani.

Aminoacizii reprezintă materialul de construcție al proteinelor și jecșului muscular. Toate tipurile de procese fiziolege raportate la sport - energie, refacere, căștag de forță/masă musculară și pierderea grăsimilor, precum și funcțiunile creierului sunt într-o legătură intimă și critică cu aminoacizii.

Aminoacizii au început să joace un rol major în suplimentele folosite de sportivi, în special în rândul culturistilor.

AMINOACIZII ȘI CULTURISMUL

Oamenii de știință au început în sfârșit să recunoască importanța aminoacizilor în obținerea de performanțe și a refacerii în exercițiile de culturism. Calele metabolic majore în care aminoacizii - în special cei cu lanțuri ramificate - joacă un rol crucial sunt cunoscute.

Aminoacizii cu lanțuri moleculeare ramificate cedează o legătură chimică (amină) parvului pentru a obține alanina. Alanina poate fi apoi convertită în glucoza (în ficat) care va furniza energie în timpul antrenamentului. Chiar și o intensitate moderată din antrenament cu greutăți produce o distrugere a cantității de aminoacizi până la 86%.

Aceasta subliniază importanța suplimentelor proteice și a aminoacizilor pentru a evita epoxidarea totală a mușchilor, refacere rapidă și o stimulare a creșterii.

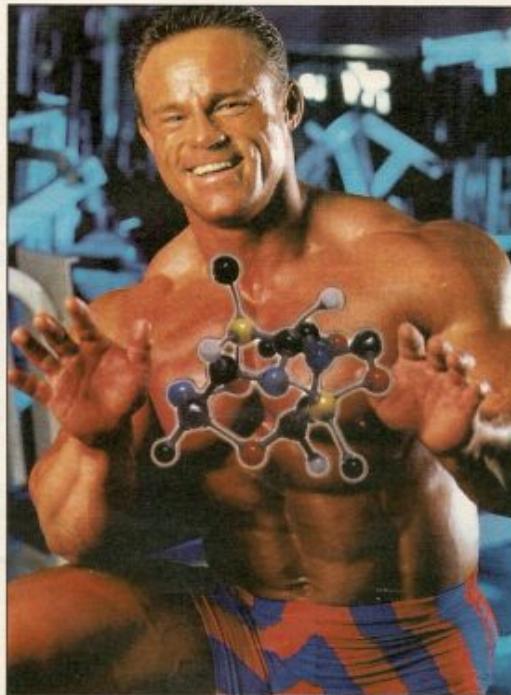
CE SUNT AMINOACIZII ?

Cei 23 sau mai mulți aminoacizi sunt materialul de construcție pentru proteine. Din aceșia, nouă sunt esențiali (aminoacizi indispensabili AI), însemnând că trebuie obținuți din alimente de origine animală, sau concentrate proteice; ceilalți sunt neessențiali (aminoacizi indispensabili AD) putând fi sintetizați de corp din alii aminoacizi.

Poate că atunci când măncăți un piept de pui să vă gândiți la aceasta,

de Barry Finnin, PhD și Samuel Peters
dar conținutul sau balanța aminoacizilor, în special raportul AI-AD, este ceea ce determină valoarea proteica a unui aliment sau supliment. Dar acesta nu este tot ce contează.

Pe lângă influența carbohidraților, grăsimilor și numărului total de calorii asociat acestora, calitatea proteinelor este raportată la ponderea ce o au cele două categorii de aminoacizi AI și AD. În timp ce cantitatea de AI este în general de mare importanță, AD sunt la rândul lor importanți deoarece sunt sintetizați prea înainte pentru a susține o creștere maximă. Chiar dacă un aliment are o amingramă perfectă, un alt factor important trebuie luat în considerație. Aceasta se referă la capacitatea de digestie, absorție și disponibilitatea biologică.



CE ESTE DISPONIBILITATEA BIOLOGICĂ?

A măcar alimente de calitate constituie calea cea mai obișnuită pentru aporția aminoacizilor în alimentație. În special proteine cu valoare biologică ridicată provenind din carne slabă și produse lactate deosebite. Chiar și multe din vegetale vă pot oferi un nivel ridicat de aminoacizi. Pentru sportivii avansați, concentrația proteinelor și tabletelor de aminoacizi reprezintă o metodă foarte bună de suplimentare a cerințelor alimentare.

De ce preferă oamenii să plătească sume mari de bani pentru căteva grame de aminoacizi în forma concentrată când pot cumpăra alimente prospete, bogate în proteine?

Disponibilitatea biologică măsoară gradul în care este utilizată de corp o substanță după administrare. Disponibilitatea biologică este astfel o măsură a eficienței alimentației - ceea ce măncăm este utilizat pentru atingerea scopului propus.

Este posibil ca două diete să conțină exact aceeași cantitate de aminoacizi (aceeași aminogramă), dar să fie foarte diferite în ceea ce privește absorбie. Un număr de factori afectează disponibilitatea biologică a aminoacizilor:

- Prelucrarea termică** - Aminoacizi sunt mai mulți sau mai puțini sensibili la căldura. De exemplu, arginina este foarte stabila și va fi descompusă doar prin expunerea prelungită la o temperatură de aproximativ 260°C. Carnitina se descompune la temperaturi de peste 160°C. Prelucrarea termică ajută la distrugerea microorganismelor, dar răpe lantul polipeptidic, facând aminoacizii să fie mai expuși când ajung în sistemul digestiv.
- Natură fizică a alimentelor** - dacă sunt solide, lichide, praf sau tabletă. **Sistemul digestiv** - genetică, vârstă, stare de sănătate sau imbolnaviri.
- Metabolism sau utilizarea de către intestin înaintea absorbției.

- Metabolism sau utilizarea de către ficat înaintea transferării lor în circulația generală. Pentru efecte maxime, aminoacizii ar trebui luati pe stomacul gol și în cantități care să permită refacerea ţesuturilor.

Cea mai bună formă de obținere a cantității de aminoacizi necesari o reprezintă concentratul. Acestea ar avanțajul că se asimilează rapid și aminoacizii sunt folosiți de corp în aproximativ 15 minute.

Recomandăm consumul concentratelor de aminoacizi, înainte, în timpul antrenamentului și după acesta, pentru a preveni intr-o fază catabolică și a grabi refacerea.

MOD DE FOLOSIRE IN CULTURISM

Tesutul muscular va crește în prezent unuia număr de factori, inclusiv exercițiile, hormoni (hormoni de creștere, insulină, testosteron și hormoni tiroizi) și alimentația. Soluția alimentară a progresat până la nivelul în care sportivii utilizează concentrata de aminoacizi cu lanturi ramificate pentru obținerea unui efect muscular mai accentuat.

Cheia este **corectăa utilizare** care apare imediat după antrenament, când mușchii sunt receptivi în mod special la acești nutrienți și fluxul de sânge către mușchii exersați rămâne mai mare. Soluția optimizată refacerei este consumul unui gustări care să cuprindă proteine precum și carboidrați compleksi și simpli.

Dacă în antrenări greu, există riscul să va simți atunci când măncă. Ceea ce este mai important, o masă bogată în proteine nu va ridica în mod semnificativ nivelul aminoacizilor în sânge decât după cîteva ore de la ingeare, în special dacă activitatea gastro-intestinală este serios diminuată după un antrenament intens. Chiar dacă măncăți alimentele cele mai potrivite, după antrenament, nutrienții vor veni în mușchi prea târziu pentru a obține avantajele maxime.

AMINOACIZI DIRECȚIONAȚI

Producătorii de suplimente au recunoscut valoarea potențială a aminoacizilor în formă liberă și au început comer-

Tabel comparativ și ghid de utilizare a aminoacizilor

Formă	Funcție/valoare	Pro	Contra	Recomandări de utilizare
Formă liberă	Nu necesita digestive, căntăriți în mici cantități sunt repede absorbite de fluxul sanguin	Disponibil pentru mușchi sau alte ţesuturi, ajută la preventia catabolismului muscular	Relativ scumpă	De exemplu: glutamină 3-5 grame, 1-5 ori/zi, înainte sau între mese; la fel pentru tabletelor cu amestecuri de aminoacizi.
Hidratați	Forma predilecta îngrează intrarea în sistemul digestiv, dar adesea conține lanturi mai lungi care trebuie rupte. Exemple sunt zenu și lactalbumina.	Absorbție rapidă	Conțin lanturi lungi, care trebuie rupte înainte de a fi absorbite în fluxul sanguin	Pentru căstig de masa și forță maximă sau în perioadele de stres intens, sau probleme gastrointestinale: 20-30 grame, 1-3 ori/zi; pentru menținerea unei sănătăți optime: 20 grame o dată pe zi.
Lanțuri ramificate	Ajută la formarea alanines din glucosa în timpul exercițiului fizic și a glutamină din glucoza și alfa-ketoglutarat.	Pot fi convertiți în energie pentru a preveni catabolismul mușchilor	Forme de energie relativ scumpe pentru acțiunea mușchiori.	In timpul antrenamentului intens: 4-5 grame, 2-3 ori/zi, în special înainte și după antrenament. Proporția optimă este 2:1:1 (leucina, oxoleucina, valină), deși un conținut mai mare de leucină imediat înainte și după antrenament este OK.
Di-tripeptide	Două și trei molecule de aminoacizi sunt rapid digerate. În funcție de condiții, pot să crească sensibilativ retenția de azot.	Lanturi scurte ce determină o digestie și o absorбie rapidă	Cost, disponibilitate, gust.	În mod obișnuit se găsesc în suplimente proteice hidrolizate de cea mai bună calitate.

civilizarea lor pentru sportivi la începutul anilor '80. Deși folosirea lor a fost limitată de costul ridicat și lipsa relativă a unor cercetări convingătoare care să-i susțină într-o anumită perioadă de timp, recent popularitatea lor a crescut foarte mult. Băuturile preamblate pentru antrenament și recuperare conținând proteine hidrolizate (predigerate) și deservi unele forme de aminoacizi liberi uniglo acum frigiderelor săliilor de culturism. Aminoacizi liberi sub formă de capsule și pulbere, deși încă destul de scumpi, sunt preferați de un număr tot mai mare de sportivi amatori și profesioniști.

Valeoarea aminoacizilor liberi constă în primul rând și cel mai important în faptul că nu necesită digestie. Termenul "liber" înseamnă în mod precis că: ei sunt liberi de legături chimice cu alte molecule și astfel se mișcă rapid prin stomac și intestinul subțire, unde sunt rapid absorbiți în fluxul sanguin.

După absorbție, aminoacizi sunt prelucrați de către ficat. Când înținăți o frigură, de exemplu, doar puțini aminoacizi seapă acțiuni metabolice a ficatului. Totuși ficatul poate procesa doar o cantitate limitată de odată, și lăud o doză de 3-4 grame de aminoacizi rapid absorbiți depășește capacitatea ficatului, rezultând că aminoacizi sunt direcționați către țesuturile care îl necesită, cum sunt mușchii în cazul culturistilor refacându-se după antrenament. Aceasta este conceptul de "aminoacizi direcționali".

Frumos în teorie, dar sunt eficienți în practică? În 1990, echipa de haltere a Bulgariei a început niste experiente pentru a determina dacă aminoacizi liberi erau un ajutor în creșterea musculară. Experimentul a avut un succés atât de mare încât o parte a studiului a fost redidată la Centrul de antrenament olimpic din Colorado Springs. De atunci, culturistii și powerlifterii de vîrf din întreaga lume - inclusiv pe Dorian Yates, de patru ori Mr. Olympia și Ed Coan, "Mr. Powerlifting" - au beneficiat de pe urma acestor noi cercetări.

AMINOACIZI PENTRU ENERGIE

Multe neîntelgeri există în legătură cu contracția musculară și uzul energiei în timpul antrenamentele grele și de mare intensitate. Când sunteți angajați într-o mișcare repetitivă energia provine din surse necarboidrate. Când mușchiul se contractă folosește rezervele de ATP (adenosin trifosfat - substanță vitală în procesul energetic al celulelor vii) pentru

primele cîteva secunde.

Componenta folosită pentru umplerea/reumplerea imediată a acestor rezerve este CF (creatīn fosfat). Recentă explozie a produselor cu creatīn fosfat din magazine atestă valoarea pe care o au în ochii culturistilor și în altor atleji.

CF-ul este compus din trei aminoacizi: arginină, metionină și glicina. Pentru a păstra nivelurile de CF și ATP ridicate, acești aminoacizi trebuie introdusi în fluxul sanguin. Crescând nivelul acestor aminoacizi și al CP-ului cu alimente convenționale se pierde mult timp cu digestia, crescând deasemenea și nivelul grăsimilor și carboidratelor, efect care poate fi sau nu dorit. Uzul aminoacizilor în formă liberă, singuri sau în combinație cu suplimente de CP, pot deveni o surse directă de energie pentru forță și creștere.

AMINOACIZII

SI ARDEREA GRASIMILOR

In metabolismul grăsimilor trebuie să aibă loc două procese majore: 1) trebuie creștuta mobilizarea și punerea în circulație a rezervelor de grăsimi ale corpului; 2) grăsimile trebuie transportate și convertite în energie de "centralele termice" ale celulelor: mitocondriile. Căjușii nutrienți pot assista la transformarea grăsimilor în energie incluzând agenți lipotropici cum ar fi: cholan, inozitolul și metionina care, în cantități suficiente, pot accelera metabolismul grăsimilor.

Suplimentarea cu amestecuri de aminoacizi esențiali pot de asemenea să piștrzeze reducerea volumului caloric și al alimentelor, și în același timp, să ajute mușchi, ficat și sistemul imunitar să funcționeze mai bine.

REDUCEREA CATABOLISMULUI MUSCULAR

Corpul omenește are abilitatea înăscăută de a distruge tesutul muscular și de a-l folosi ca sursă de energie în timpul exercițiilor fizice intense. Catabolismul muscular poate provoca slăbiciuni musculare, reducerea volumului muscular și chiar leziuni ale acestuia.

Acest inamic al culturistilor este parte a procesului cunoscut sub denumirea de gluconogeneza, care înseamnă producerea sau generarea de glucoză din surse necarboidrate. Partea a acestor reacții este de mare importanță pentru cul-

Ghidul cumpărătorului de aminoacizi

Așând în vedere varietatea de produse și formule, cumpărarea aminoacizilor poate fi destul de încurata. Iată cîteva indicații care va pot ajuta să iești din încurătă:

Două tipuri de aminoacizi sunt disponibili în comerț:

1) AMINOACIZI CRISTALINI

PURI - aceasta formula oferă cea mai intensă activitate biologică în corp și este cea mai potrivită pentru obținerea de rezultate de la aminoacizi.

2) AMINOACIZI PEPTIDE - ÎNLÂNTUITE

- sunt bune cu aminoacizi multipli pentru a confi eficiență proteinelor din dietă. Nu cumpărăți aceste produse dacă nu sună un singur aminoacid are efecte negative asupra dumneavoastră.

■ Proteine pudră și adăuga de aminoacizi sporesc aporția "proteinică" în organism. Acestea sunt folosite mai ales de sportivi de forță - culturisti și powerlifteri - care vă să-și dezvolte o măsă musculară mare sau să-și sporescă forță.

■ Pulberi amestecate într-o băutură oferă o assimilare ridicată a tuturor aminoacizilor ce alcătuiesc proteină completă. Folosuți aceste produse împreună cu vitamine complementare coloconici și coenzime pentru o mai bună eficiență.

■ Folosiți aminoacizi în formă individuală pentru a obține efecte specifice. Începeți cu dozajele mici și creșteți cantitatea gradat. Nu depășești dozajul recomandat.

■ Suplimente de calitate foarte bună. Încercați să folosiți produse de calitate. Suplimentele iștine înseamnă adesea calitate redusă (de exemplu, proteine incomplete).

■ Căutați suplimente pure, hipoalergenice - produse care nu conțin aditivi chimici, coloranți artificiali sau îndulcitori.

■ Aveți grijă să suplimentați cu vitamina B6 atunci când folosiți aminoacizi. Această vitămină este un factor esențial pentru metabolismul proteinelor. Luăți cel puțin 25-50 mg/zi.

■ Atenție! Calitatea este reflectată totdeauna de către preț. Produsele cele mai ieftine de mîntă ori nu valorează nicăi prețul de față mic.

Index de aminoacizi

AMINOACIZI INDISPENSABILI

Se numără numele aminoacizi esențiali, trebuie obținuți din alimentație sau suplimente.

IZOLEUCINA

- aminoacid cu lanț ramificat folosit în scopuri energetice de ţesutul muscular
- impiedică descompunerea masei musculare la canticile de debilitate fizică cauzată de bătrânețe

LEUCINA

- aminoacid cu lanț ramificat folosit în scopuri energetice
- reduce scăderea nivelului de proteine din mușchi
- inhibă inhibarea secretei de elastină în organismul năruș
- favorizează creșterea pielii și refacerea ţesutului internum osos

VALINA

- aminoacid cu lanț ramificat
- nu este sintetizat de ficat
- deși este component activ de către mușchi, influențează indicării altor procese de transmisie (triptofan, fosfatulamă și tiroxina)

HISTIDINA

- unul dintre principalele componente ale pielei care absorbe ultravioletele
- important în producția de globuli albi și roșii, folosit în tratamentul anemiei

• folosit în tratamentul bolilor alegerice și antrice rezistență și al sclerozei la diabet

LISINA

- nivelul săzâi poate incita sănătatea proteindelor afectând ţesutul muscular și conjunctiv
- urmă virusură, folosit în tratamentele infecțiilor cu Herpes simplex
- frecvență cu vitamina C formeză L-carnitina, o substanță care scade efectele posibilelor mușcători de a utiliza oxigenul deosebit de eficientă

• ajută la creșterea vaselor întinând în suflarea colagenului, proteina fibroasă care determină creșterea oselor, cartilajelor și altor ţesuturi de legătură

METIONINA

- precursor al cisteină și al creatină
- poate determina creșterea nivelului anticorpii și reduce nivelul colesterolului circulant

• ajută la eliminarea substanțelor toxice din ficat și ajută la regenerarea ţesutului hepatic și renal

FENILALANINA

- principalul precursor al lisinicii
- crește nivelul anxiometriei, a învoierii, a stării afective
- folosit în tratamentul unei tipuri de depresii

• este un principal element în multe de colagene

• scade apetitul

TREONINA

- unul din aminoacizi detoxificați

• ajută la prevenirea atacelor hepatice

• important component al colagenului

• în general scănetă la vegetarieni

TRIPTOFAN

- precursor al serotoninii, care are efectul calmant
- stimulă secreția de hormoni de creștere

• formă liberă a acizor serotonicii nu se vănde în SUA: secur, dar se pot vinde din sursăle alternative

AMINOACIZI CONDIȚIONAT DISPENSABILI

Acești sunt condiționat disponibili bazati pe capacitatea organismului de a-i sintetiza din alti aminoacizi.

ARGININA

- poate crește secreția de insulină, glucagon și hormonul de creștere
- ajută în reducere, formarea de colagene și stimularea sistemului imunitar

• precursor al creatinei, al acizorăi gama amino-acidurilor care susțin creșterea

• poate ajuta la creșterea sistemului imunitar

PROLINE

- compozit principal în formarea ţesutului conjunctiv și a mușchilor cardiaci

• mobilizată rapid energia musculară

• antioxidant principal al colagenului

SERINA

- important în producția energiei celulare

• ajută la menținerea și la funcționarea sistemului nervos

• ajută la formarea sistemului imunitar prin producția immunoglobulinelor și a anticorpilor

TAURINA

- ajută la absorție și eliminarea grăsimilor

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

• poate ajuta la creșterea imunității și la menținerea sănătății

turiști, fiind cunoscută ca ciclu glicozil-alanină, în care aminoacizi cu lanțuri ramificate sunt despărțiti din țesutul muscular și o parte din ei sunt convertiți în alanină, care este transportată la ficat și transformată în glucoză.

În cazul în care consumați suplimente de aminoacizi cu lanțuri ramificate, corpul nu are nevoie să ia din țesutul muscular și să-l transforme în energie. Un studiu recent a confirmat faptul că suzul de aminoacizi cu lanțuri ramificate (mai mult de 4 g) în timpul sau după antrenament, pot avea ca efect o reducere semnificativă a distingării țesutului muscular.

Arginină este un alt aminoacid de care pot beneficia culturistii. Arginină mărește secreția de hormoni de creștere, ultimul studiu indicând faptul că este capabilă să mărească acest nivel cu o valoare până la 1000 %.

FORMA LIBERĂ ÎN OPORIZIE CU DI SI TRIPEPTIDE

Forma aminoacizilor consumați a fost un subiect de confuzie mulți ani de-a rândul în parte datorită studiilor ce au

demonstrat absorbiția superioară a fracțiunilor purificate de di și tripeptide. Di și tripeptidele sunt grupuri de căte două, respectiv trei molecule de aminoacizi.

Problema este următoarea: aminoacizii în formă liberă sunt absorbicii de intestinul subțire și trănsiți în fluxul sanguin fiind disponibili pentru țesutul muscular foarte repede. Problema cu di și tripeptidele nu este disponibilitatea biologică ci accesibilitatea: Acestea sunt extrem de scumpe și nu sunt accesibile pentru oricine. Mai mult decât atât, proteinele hidrolizate provinând din lapte nu sunt în mod obligatoriu surse bune de di și tripeptide. În general, acestea conțin cărăuți combinații din acești aminoacizi.

In timp ce di și tripeptidele sunt eficiente în ceea ce privește abilitatea lor de a fi absorbicii de fluxul sanguin, pentru formele libere ale aminoacizilor, aceasta este mai mare sau cel puțin egală pentru culturisti sau alți sportivi și, mai important, constituie o adeverință rezervă de hrana sănătoasă.



CULTURISM LA DOMICILIU

CURS PENTRU ÎNCEPATORI
Doriți o schimbare rapidă a înfățișării corporale dimineața voastră? Doriți să creșteți în greutate cu cel puțin 6 kg în numai 6 luni? Lăsați decoperite programele care nu vă se potrivește și nu încearcă să imitați antrenamentele campionilor! Urmăndo-le, nu veți ajunge decât să vă suprasarcinați!

CURSUL DE 6 LUNI pe care vă-l prezentăm la dispoziție este conceput de Joe Weider, antrenorul marilor campioni și vă oferă calea cea mai sigură către progres. Programele acestui curs sunt astfel structurate încât să progresiți luna de luna și să vă conduceți pînă la stadiul intermediar de antrenament. Cursul cuprinde 10 programe progresive precum și ilustrații ale exercițiilor. Cel mai bun curs înlocuiri vîroasă pentru începători!

Preț: 7.000 lei + 600 lei cheltuieli de expediere

CURS PENTRU MASĂ SI FORTĂ
Ati ajuns într-un punct în care nu reușiti să mai progresați? Va simțiți obositor, fără cheie de antrenament, fără pută de măncare și aveți insomnii? Toate acestea sunt rezultatul supraremenționării! Doriți să aflați cum se încearcă în programe de antrenament care să evite neajunsurile de mai sus? Doriți să refăcăți să progrăsați? Doriți să vă depășiți recordurile personale la înălțarea de forță? Iata cum!

CURSUL DE MARIRE A MASEI MUSCULARE SI A FORȚEI cu o durată de 3 luni cuprinde informații detaliate cu programe pentru fiecare zi de antrenament, indicații pentru alegerea greutăților de punere în mișcare și un super meniu pentru creșterea în greutate.

Preț: 5.000 lei + 600 lei cheltuieli de expediere

Dispunem de exemplare ale revistelor:
Culturism Magazin - nr. 3/94, 4/94, 2/95,
FLEX - nr. 1/95, 2/95, 3/95, 4/95, 1/96,
2/96, 3/96, 4/96, 5/96, 6/96.

Preț: 3.000 lei/exemplar
(inclusiv cheltuielile de expediere)

Comenzi se fac la adresa redacției sau prin mandat postal în cont nr. 4072996091368 - BRD Agenția A.

Panu Iași - PALESTRA

ABONAMENTE
la revista FLEX
puteti face prin mandat postal la
S.C. PALESTRA S.R.L.
Cont nr. 4072996091368
BRD - Agenția „A.Panu” 6600 Iași
- 6 apariții: 18.000 lei

principii

SETURI DESCRESCĂTOARE

de Joe Weider



Fericitatea noilor convertiți la culturism - nimic nu se compara cu aceasta. Înzestrati cu o mare pasiune pentru perfecționarea corpului, culturistii nu vor să fie opriți din drumul lor spre obținerea de masă musculară, a unui aspect fizat și a unei stări de sănătate excelente.

Dar în calea atingerii acestui deziderat stă un obstacol major: faptul că și cea mai facilă dezvoltare înregistrează la un moment dat o stagnare.

Ce puteți face? O mulțime de lucruri - dacă vă antrenăți inteligent. Este tot o problemă de opțiune: căt de puternic este, căte metode de stimulare a creșterii musonii, dar chiar și începătorii au la dispoziție tehnici de accelerare a creșterii masei musculare.

Nu contează la ce nivel de dezvoltare sunteți; veți obține avantajele de la această metodă, care poate fi aplicată oricanu exercițiu și pe care am intitulat-o: "Principiu de antrenament al seturilor descrescătoare".

Mulți culturisti denumesc această metodă "a desprinderii" pentru că într-adevăr înținuta discuții și dău jos din greutatea de bază pe măsură efectuând seturile, până la obținerea efectului dorit. Dacă veți aplica în mod corect acest principiu veți experimenta o intensitate și o creștere pe care nu le veți obține cu altă metodă. Dar, pentru că este atât de intens, trebuie limitată utilizarea lui și nu mai mult de 1-2 exerciții pe antrenament.

Exemplul lui Dorian

Fără nici o indoială, unul din cei mai masivi culturisti din lume la ora actuală este Dorian Yates. Masa musculară și forța pe care le definește nu pot fi descrise în cuvinte.

Antrenându-se instinctiv, el consideră seturile descrescătoare o urmă vitală în arsenalul de metode folosite. Aplicația corectă a acestui principiu i-a adus un câștig muscular consistent și mușchi superdenși.

În continuare va prezenta modul în care Dorian folosește seturile descrescătoare la presă pentru picioare! Înță, încarcă aparatul cu cîteva discuții de 20 kg pentru încalzire. Apoi adaugă altă porcă de 20 kg pentru al doilea set de încalzire. Dupa aceasta, Dorian merge direct la greutatea maximă. Aceasta înseamnă mai mult de 450 kg pe aparat.

Dorian coboară înainte greutatea pînă când genunchii ating pieptul, apoi impinge greutatea în poziția de start. El face 8-12 repetări sau atîta că are nevoie pentru atingerea epuizării momentane. În acest moment nu se oprește. Nici o pauză, de abia începe setul.

Cu picioarele în poziția de start, partenerii de antrenament îi ușurează greutatea cu două discuții de către 20 kg astfel încât să poată să mai facă încă 6-8 repetări. Credetă că acesta este de ajuns pentru a-i lui fie picioarele? Nu încă, aşa încât partenerii lui scot de pe aparat două discuții de pe picioare partea. Dorian pastrează această intensitate și mai execuță 6-8 repetări. În final, asistenții lui îi spun două discuții și Dorian continuă exercițiul pînă când nu mai poate face nici o repetare.

Cu alte cuvinte, Dorian face două seturi de încalzire și trei seturi descrescătoare, pe care le numără ca fiind unul singur. Vă puteți imagina cum cum se va simți mușchii dacă veți încerca această metodă? Vă pot spune cum vor arăta mușchii după sase luni: fantastici.

Sângere, voință și diversitate

"O.K., Joe", veți spune, "dacă seturile descrescătoare sunt atât de bune, de ce nu le fac mai mulți omene?"

Pentru că este foarte epuizant, de aceea.

Lăsați-mă să va întreb ceva: dacă sunți că se pot obține rezultate bune cu ajutorul unor metode foarte ușoare, o veți aplica! Firește că da. Acum, dacă vă spun că sună o metodă ce vă va ajuta să căștigați masă, dar vă cere efort și motivație, o

vezi mai aplica?

Vă asigur că seturile descreșcătoare nu sunt lucrul cel mai ușor de făcut, dar vă vor oferi rezultate incredibile.

Marea avantaj al acestui principiu este diversitatea. Seturile descreșcătoare lucrează bine cu o varietate de exerciții cum ar fi: ramatul la șiripej, împinsul din colț, împinsul de la piept sau de la capătă, extensia picioarelor, flexia picioarelor și ridicările pe vârfuri pentru gambe.

În continuare vă voi arăta cum să le folosiți: după ce grada musculară pe care o lucrați este bine incalzită, treceți la greutatea cea mai mare cu care puteți face 8-10 repetări, apoi imediat coborăți greutatea cu 10-20% peste tot încă 6-8 repetări. Coborîți încă o dată greutatea cu 10-20% și mai faceți 6-8 repetări. La sfârșit, reduceți cu 10-20%, (sau mai mult), greutatea și faceți câte repetări mai puțini.

Încercați seturile descreșcătoare cu gantere sau haltere. Dacă lucrați deltouzii, luati o greutate mică și faceți 10-15 repetări din fluturari laterale pentru incalzirea articulației umărului. După aceea, alegeti o greutate moderată, pe care să o puneti mâinii corect. După ce faceți 8-10 repetări, luati alte gantere mai mici și faceți 6-8 repetări. Reduceți din nou greutatea ganterelor pentru încă 6-8 repetări. În sfârșit, cu o percheie de gantere și mai ușoare faceți câte repetări puteți păța cînd vă lăsa deltouzii. O măsură de precauție: nu folosiți această metodă în afara de cazul în care vreți umeri lași!

Arnold și seturile descreșcătoare

Lăsați-mă să vă spun cum unul din cei mai buni culturisti ai lumii aplică acest principiu care i-a produs o creștere teribilă a brațelor.

Arnold Schwarzenegger era atras de metode de antrenament la care alți culturisti nici nu s-ar fi gândit, și care au condus la depășirea barierelor de 55 cm la brațe. El a reușit aceasta facînd flexii ale antebrazilor pe brațe cu haltere.

Arnold incădea baza cu o greutate maximă și după ce execută 6-10 repetări, o punea jos și scocea doar discuții după care continuă exercițiul pentru încă 6-10 repetări. Facea aceasta pînă ajungea la o greutate mică și mai mult era capabil să o miște pentru nici o repetare.

În timpul unui antrenament el reducea greutatea de 2-3 ori. La alt antrenament el putea face chiar mai mult de 4-6 seturi descreșcătoare. Problema este că Arnold utilizează acest principiu pentru a ridica nivelul intensității la o nouă dimensiune. Această intensitate a produs creștere pentru Arnold, Dorian Yates și alții campioni.

Inteligent, dar nu ușor

De atât de ori în antrenament, ca și în viață, oamenii se opresc înainte să cunoască adevaratul succes. Poate că lucru și se pare prea gros sau calesă de urmat prea lungă. Dar succesei nu poate fi găsită după colț sau, în cazul culturismului, după câteva seturi.

Cred că tu și tu vei obține creșterea dorită mult mai repede dacă tragești pași mai tare, inteligent și nu vă dați bătut. Și unul din cele mai inteligente lucruri pe care le puteți face este să dați corpului un nou nivel al intensității folosind principiul seturilor descreșcătoare. Nu va fi ușor, dar fiți siguri că va fi foarte eficient.

Cincizeci de ani în care am făcut același lucru vă poate părea mult sau puțin, depinde cum veți lucra. Pentru mine a însemnat foarte puțin pentru că am invățat lucruri noi



tot timpul. Cei cincizeci de ani petrecuți în domeniul acestui minimun sport nu-mi învăță, printre altele, că mușchii au nevoie de intensitate pentru a crește mari și puternici. Cu cât veți crește intensitatea cu atît rezultatele vor fi mai bune. Folosiți acest principiu în antrenamentul dumneavoastră și veți vedea ce se întâmplat.

Sfaturi pentru folosirea principiului Weider al seturilor descreșcătoare

Fuții adeptul formei corecte de execuție a exercițiilor.

Concentrați-vă și urmăriți forma corectă a exercițiilor chiar când sunteți epuizați. Seturile descreșcătoare nu sunt sinonime cu seturile triplate; obiectivul este creșterea intensității fizice.

Incălzăți foarte bine toți mușchii implicați în mișcare; chiar dacă sunteți puternici la un exercițiu nu ezitați să faceți câteva seturi progresive de incalzire pentru a fi pregătiți pentru cele descreșcătoare. Apelați la partenerii de antrenament când aveți nevoie.

Când lucrați cu haltere punteți discuții mici pe bură pentru a putea reduce greutatea rapid și ușor. Variati numărul descreșterilor pentru a vedea care variante lucrează mai bine. De exemplu, la început descreșteți greutatea de 1-2 ori/set, și faceți 1-2 seturi pentru unul sau două exerciții/antrenament. Ar fi bine în început să o faceți doar o dată pe săptămînă și numai la ultimul set al exercițiului.

Este o tehnică extrem de intensă și vă poate conduce foarte ușor la supraantrenament.

■ "Voi concura din nou cind se va începe și testarea antidoping a oficialilor" - a declarat Mike Mentzer fiind întrebat dacă intenționează să participe la Master Olympia.

■ Chris Dickerson care a devenit Mr. Olympia în 1982, a câștigat în 1966 următoarele titluri: Mr. North America, Mr. Muscles, Mr. Suburban, Mr. Region 9, Mr. Delaware Valley, Mr. New York State, Mr. Metropolitan, Mr. Gotham, Mr. Atlantic Coast, Mr. Capital City, Jr. Mr. United States și Mr. Eastern America.

■ Iată ce dimensiuni au brațele lui Mike Matarazzo după diferite reviste: Muscular Development - 54,6 cm, FLEX - 58,4 cm, Ironman - 56 cm, MuscleMag International - 58,4 cm.

■ Steve Reeves, Mr. America 1947 și Hercule al ecranului în anii '50 și '60, a scris o nouă carte intitulată "A construim fizie clasică în mod natural" (Building The Classic Physique - The Natural Way). Cartea poate fi comandată trimijând 29,95 dolari + 10 dolari expediția la: Steve Reeves Book, 26500 W. Agoura Road, Suite 502, Calabasas CA 91302, USA.

■ Cory Everson, de jase ori Ms. Olympia, este disponibilă, dar sub formă unui CD-ROM. Aparut sub titlu "Corp, minte și suflet" (Body, Mind and Soul), discul oferă îndrumări atât pentru începători cât și pentru avansați, demonstrații pentru 150 exerciții, informații despre nutriție și altele. Prețul este de 39,99 dolari. Consenți la telefon: (800) 883-3767.

■ Între 23 aprilie și 18 mai Flex Wheeler a parcurs următorul itinerar: Los Angeles - Essen (Germania) - Los Angeles - Montreal - Los Angeles - Miami - New York - Los Angeles. Aproximativ 45.000 km în mai puțin de o lună. Care este exercițiu favorit al lui Flex? Cu totii: Zborul!

■ Kevin Levrone a semnat un contract de publicitate cu prestigioasa firmă Nike, care are în plan introducerea pe piață a unui model de pantof pentru haltere și culturism.

■ Noua senzație a culturismului amateur pare a fi înălțat de numai 22 ani Jay Cutler. Iată rezultatele obținute până acum: locul 1 la NPC Teen Nationals 1993, categoria grea, având

97 kg; locul 1 la NPC Tournament of Champions, categoria grea și open, având 109,5 kg. Jay se pregătește acum pentru NPC Nationals din octombrie. "Anul trecut am avut 109,5 kg la o înălțime de 1,74 m. Pentru Naționale plănuiesc să am 111 kg, ceea ce nu este cu mult mai mult față de anul trecut, dar voi prezenta un fizic diferit - mai finisat și cu mai multe detali."



■ După moartea lui Andreas Munzer, mass media germană s-a lansat într-o serie de speculații. Iată câteva dintre acestea:

-Der Spiegel, una dintre cele mai importante reviste din Germania, a publicat un amplu articol despre acest eveniment, în care un așa zis partener de antrenament declară că Andreas hăzi mari cantități de steroidi.

-Acestași revista declară că Munzer avea în corp peste 20 substanțe străine în momentul morții.

-Procurorul landului Bavaria a lansat o anchetă în acest caz.

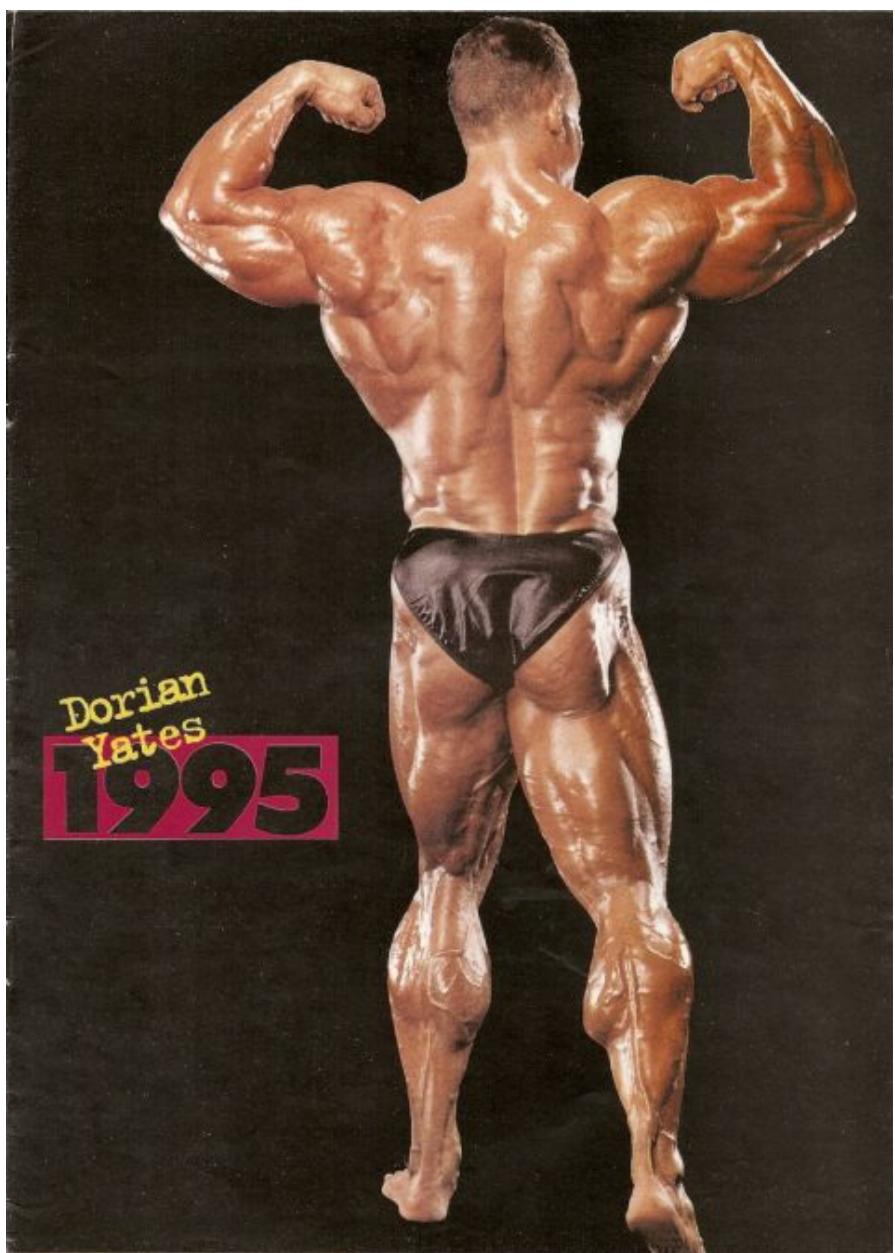
-Se stă că, în dimineața zilei de 14 martie, când Andreas s-a dus la spital acuzând puternice dureri de stomac, a fost nevoie să aștepte opt ore pînă să primească asistență de urgență.

-După o sură germană Munzer a avut probleme stomacale de mai mulți ani. Se pare că în prima jumătate a anului 1995 a urmat un tratament pe care apoi l-a întrerupt deși problema nu era încă rezolvată.

■ În luna martie, Shawn Ray a fost ospetele lui Bertil Fox în St. Kitts, din insulele Caraibe. Bertil este născut în această insulă, iar acum s-a reîntors acasă pentru a deschide o sală, Shawn, care a vizat ceva sală la viață lui, a fost impresionat de ce a vizat în St. Kitts. Bertil plănuiește să intre în acest an la Master Olympia și va fi în California cu circa 6-8 săptămâni înainte pentru a se antrena cu Shawn. Iată ce declară Ray despre Fox: "Aveam 17 ani când am intrat pentru prima oară în World Gym, Venice și l-am vizat acolo pe Bertil făcând impins inclinat cu gantere de 68 kg în superset cu impins culcat cu halteră de 205 kg. Credeam că este de nesimțit, enorm!"

■ Dupa acest an, IFBB dorește să interzică participarea sportivilor în același an la ambele două concursurile Mr. și Master Olympia începând cu anul viitor. Deci cei care au concursat pînă acum și la unul și la celălalt vor trebui să se decida doar pentru unul din ele.

■ Weekendul Olympia din acest an va avea loc la Arie Crown Theatre din Chicago, Illinois și va cuprinde concursurile Ms. Olympia, Masters Olympia, Fitness Olympia și Mr. Olympia. Biletele vor avea, ca de obicei, prețuri pînă la 40 dolari la preliminarii, de la 50 la 250 dolari la finalele de la Ms. Olympia, Masters și Fitness Olympia, iar la finalele Mr. Olympia de la 50 la 500 dolari. Iată și care sunt provizoriile redactorilor de la Muscle&Fitness: Ms. Olympia - 1. Linda Murray, 2. Kim Chizevski și Laura Crevalle, 4. Natalia Murnikoviene, Masters Olympia - 1. Vince Taylor, 2. Sonny Schmidt, 3. Patrick Nichols, 5. Charles Glass și Ron Love, 7. Tom Platz, 8. Boyer Coe. La Masters Olympia over 50 (pînă la 50 ani) va concura și Robby Robinson care a trecut "bariera" în luna mai a acestui an. Ed Corney și Jim Morris vor concura pentru Masters Olympia over 60 (pînă la 60 ani).



Dorian
Yates
1995

O BANCĂ DINAMICĂ PENTRU PARTENERI DINAMICI

BANCOREX

Cu un capital care o situează pe primul loc în hierarhia băncilor comerciale din România, cu o experiență de 27 de ani în sistemul bancar internațional și cu o rețea de peste 2000 de bănci corespondente,

BANCA ROMÂNĂ DE COMERȚ EXTERIOR S.A.
este partenerul ideal al tuturor oamenilor de afaceri din țară și străinătate.



BANCOREX
BANCA ROMÂNĂ DE COMERȚ EXTERIOR S.A.

22-24 Calea Victoriei, 70012 BUCHAREST - ROMANIA
Tel.: +40.1-614 73 78; +40.1-614 91 90
Fax: +40.1-312 24 95; +40.1-311 27 51; +40.1-614 15 98
Telex: 11 235, 11 703 ebanks
SWIFT: BRCEROBU