

Vol. 3 Nr. 6

POSTER: LEE PRIEST

IUNIE 1997

Joe Weider's

FLX

FITNESS

Preț: 7500 lei

Istoric - Mr. Olympia

DELTA RAY

Fondatorul fitness-ului

Piramidarea

Spatele
vostru

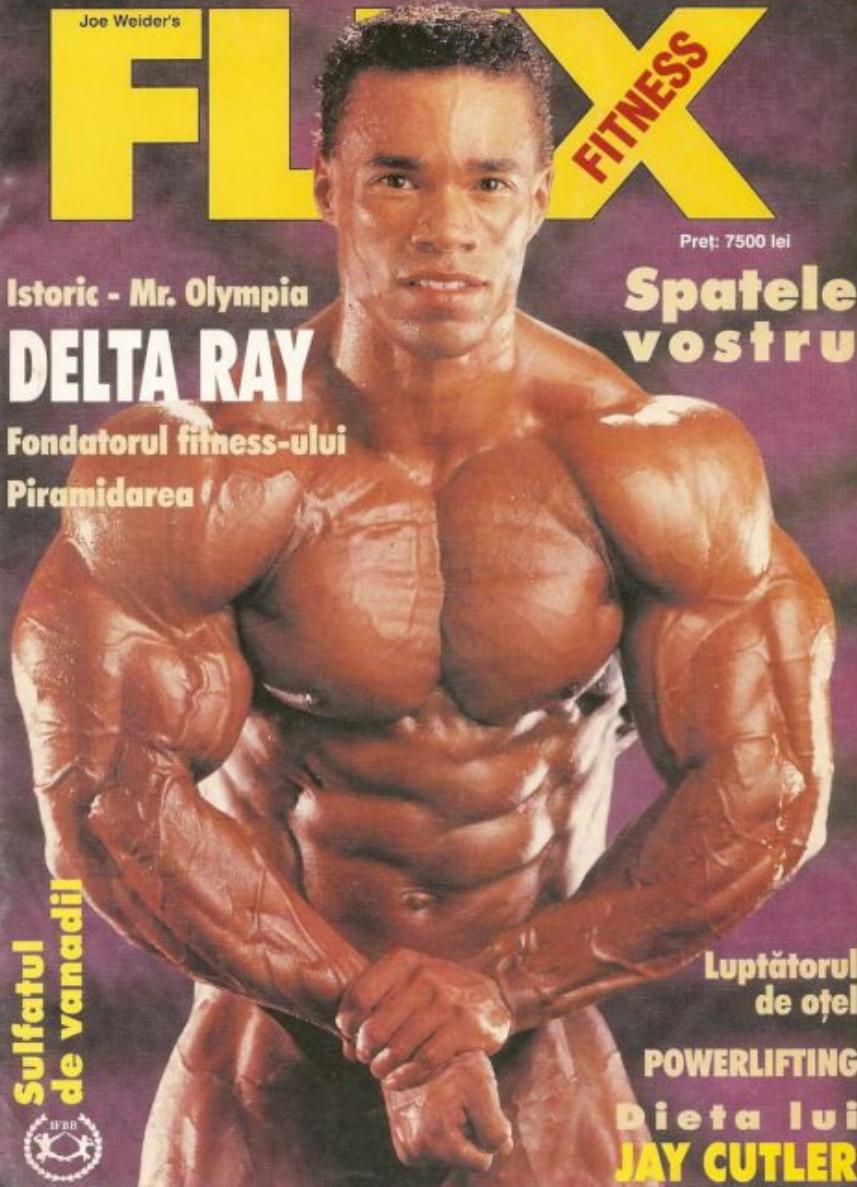
Sulfatul
de vanadil



Luptătorul
de oțel

POWERLIFTING

Dieta lui
JAY CUTLER



FLEX



Ben Weider, C.M., Ph.D.
Publisher
Associate Publisher
Editor-in-Chief
Creative Art Director
Managing Editor
International Director
Art Director
Editor
Redacția română:
Editor și director
Consultant medical
Redactori
Tehnoredactor

arh. Florin Preduchin
Jos Weider
Tom Defers, DC
Jerry Kindela
Martin Wilklow
George De Pirro
Ben Weider
Lori Sandler
Julian Schmidt
arh. Florin Preduchin
dr. Rodica Niculescu
conf. C. Mihăilescu
ing. Claudiu Dumea
Tiberiu Borbely
trad. Sorana Lupu
stud. Adrian Frai
stud. Stefan Bostaca
ing. Eduard Alexa

Reproducerea integrală sau parțială a textelor sau
fotografiei 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.
Invităm potențiali colaboratori să trimite materiale
pentru publicare la adresa redacției.
Ne rezervăm dreptul de a selecționa materialele ce
vor fi publicate. Articolele și fotografii 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 județ cu nr. J22-167-94
Cont: BRD Ag. A. Panu Iași, nr.4072996091368

Tipărit la: Infopress S.A. Odorheiu Secuiesc



ISSN 1222-5576

CUPRINS

FLEX Volumul 3, nr. 6, 1997

EDITORIAL

- 3 Antrenați-vă fără să renunțați de Joe Weider

ISTORIC

- 4 Mr. Olympia (V) de Joe Weider

ANTRENAMENT

- 8 Delta Ray de Joe Kissel

INTERVIU

- 13 Fondatorul fitness-ului

NUTRIȚIE

- 17 Sulfatul de vanadil
30 Dieta lui Jay Cutler de Cris Aceto

KINESIOLOGIE

- 18 Ridicări laterale deasupra capului de Michael Yessis, Ph.D.

ȘTIRI

- 20 Știri diverse de Florin Preduchin

IFBB

- 21 Raport IFBB

POSTER

- 22-23 Lee Priest

ANTRENAȚI-VĂ CU ZANE

- 25 Așteptând cu nerăbdare antrenamentul de Frank Zane

FRCF

- 26 Stârșit de cariere? de Florin Preduchin

PRINCIPII

- 28 Piramidarea
interviu cu Nasser El Sonbaty realizat de Bill Dobbins

RĂSPUNSURI PENTRU CITITORI

- 32 Răspunsuri la scrisorile cititorilor de conf. Cristian Mihăilescu

MEDICINĂ

- 33 Spatele vostru (IV) de Tom Defers, DC

POWERLIFTING

- 35 Antrenamentul de forță

DOPING

- 38 Luptătorul de oțel de Jim Schartz

Antrenați-vă fără să renunțați

de Joe Weider, Antrenor al campionilor încă din 1936

De ce mai mult de jumătate din oamenii care încep să se antreneze renunță în primele luni? Sperați de cumplitele avertismente venite din partea autorităților medcale publice, referitoare la pericolul reprezentat de inactivitate și de excesul de grăsimi din corp, oamenii adoptă adesea programe de exerciții nepotrivite, care sunt prea dure, și prinții scopuri greșite sau nu reușesc să facă din antrenament o activitate de destindere.

Pentru că pară de simplu, efortul de a începe și menține un program de exerciții poate fi tot atât de dificil ca renunțarea la un obicei prost. Sedentarismul este un viceu, în contradicție cu un corp creat pentru mișcare. Făcând parte dintr-o națiune obisnuită cu rezultate rapide, trebuie să ni se amintească totuși că beneficiile exercițiului apar în mecanismul intern al corpului, chiar dacă nu sunt imediat vizibile.

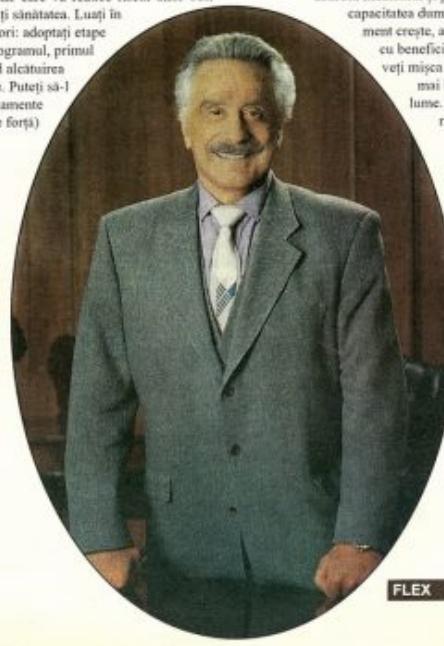
La jocul nu mergeți fără mamă. Tot astfel, antrenamentul este o formă de învățătură, și aveți nevoie de un plan de acțiune. **FLEX** va putea oferi informațiile necesare de care aveți nevoie pentru a începe.

Că începător care nu s-a antrenat niciodată, primul scop va fi un program elementar care va reduce riscul unor boli serioase și va îmbunătăți sănătatea. Luând în considerare următorii factori: adoptați etape pentru a putea menține programul, primul lucru ce trebuie făcut fiind alcătuirea unui program de activitate. Puteți să-l scrieți - zile, ore de antrenamente (antrenament aerobic și de forță) pe o perioadă de câteva

săptămâni înainte. De asemenea, un partener de antrenament este folositor. Dacă ocazional sunteți obligați să lipsiți de la antrenament, considerați acest lucru ca o perioadă necesară de pauză. Păstrați un jurnal serios al progresului vostru. Nu ezitați să vă modificați antrenamentele dacă vă par prea ușoare sau prea intense.

Printre principalele beneficii ale exercițiului se numără riscul redus de imbolnăvire, condiția fizică îmbunătățită și un aspect mai atrăgător. Luptați-vă pentru oricare din aceste beneficii, iar restul va veni de la sine. Chiar și puțin exercițiu este mai bun decât deloc. Mersul pe jos (ujor sau tip aerobic), activitatea casnică simplă, grădinaritul, dansul și cumpărăturile reduce riscul apariției unor boli importante, cum ar fi bolile sistemului cardiovascular, diabetul, hipertensiunea și chiar și cancerul. Antrenamentul de forță oferă o protecție extinsă, prin creșterea masei musculare și a mobilității, îndepărând riscul căderilor ce produc fracturi și previnând osteoporoză.

Cea mai mare reducere a riscurilor are loc în cazul oamenilor inservicii care încep să se antreneze. Deci, obțineți acordul medicalului și puteți începe. Pe măsură ce capacitatea dumneavoastră pentru antrenament crește, același lucru se va întări și beneficiile. Veți arăta mai bine, vă veți mișca mai repede și vă veți simți mai în largul dumneavoastră în lume. Vorbește din propria experiență. Nu vă puteți permite să nu vă antrenați. □



MR. OLYMPIA (V)

de Joe Weider

BĂTĂLIA TITANILOR

Partea a II-a

Az mold n-a trecut ca vederea nici un detaliu în pregătirea lui pentru concursul Mr. Olympia din 1970. Dacă prima dată cînd el și Oliva încrucișaseră săbile, Arnold fusese căt de căld intîmpinat de aura din jurul lui Oliva, acum știa la ce să se aștepte. La urma urmei,

Oliva era și el un om în carne și osse, ca toți ceilalți pe care li întâlnise în alte concursuri. Adevarat, fizicul cubanezului era superb, dar unde se mai auzea de un om atât de perfect încât să nu fie invins în vreun fel?!

Arnold a lucrat din greu pentru a-și imbunătăți aspectul, puțin timp înainte de primul său titlu Mr. Olympia

Dave Drapper, Reg Park și Arnold la Mr. Universe NABBA 1970 în care Arnold a triumfat cu





Arnold și Sergio pe scena de la Town Hall din New York, la Mr. Olympia 1970

mai ales în zona spotelui și a gambelor. Și-a pus de asemenea la punct un program de prezentare pe lângă care cel al lui Oliva urma să apară un lucru de amator. De fapt, Arnold își dăduse seama că, dacă i se pitea reproșe ceva lui Oliva, atunci era vorba de prezentarea lui pe scenă. Iar Arnold nu era omul care să piardă ocazia de a trage folosul de pe urme slabiciunilor adversarului.

Cu câteva zile înainte de competiția din 1970, Arnold a concursat la Mr. Universe de la Londra, unde i-a invins pe Reg Park, idoul lui din copilarie, și pe Dave Draper, unul din amicii lui de antrenament din California. Arnold, promisese să apară în ziua imediat următoare în concursul Mr. World profesionist al AAU, organizat la Columbus, Ohio, de către Jim Lorimer, un om de afaceri din zonă. Pentru a se asigura că reîncoronatul Mr. Universe, va ajunge la Columbus, Lorimer a închiriat un avion care să-l aducă pe Arnold la concurs imediat ce sosește în SUA.

Sergio Oliva promisese și el că va participa la concursul Mr. World, apoi să răzgândă. Chiar și așa, a apărut în sala Veterans Memorial Auditorium, arătând perfect invincibil și numai în jumătate de stradă. Deoarece nu era sigur că Arnold va ajunge înainte de începerea competiției, Lorimer i s-a adresat din nou lui Sergio, care a spus da, apoi nu, apoi din nou da.

Eu n-am fost scolar, pot doar să repovestesc ce mi-au relatat alii. Mi s-a spus că Sergio a facut o mare greșeală când și-a pus pe el atât de mult ulei, incât îl curgea pe slip. Corpul lui magnific strălucea ca o oglindă în miscare și respingea lumina puternică a reflectoarelor de televiziune, astfel că detaliile definitorii lui nu se mai observau. Părea netod peste tot, mai ales în zona coapselor și a abdomenului.

Arnold, care sosise între timp pentru a intra în concurs, era într-o formă perfectă. Fiecare detaliu al mușchilor se vedea bine, și fiecare detaliu era impeccabil. „Dupa părere mea - spunea Oscar Stone, care prezidează juriul competiției - Arnold era perfect”. Se pare că cei 7 arbitri au fost de acord

cu el. L-au declarat pe Arnold învingător în fața lui Sergio Oliva.

Bineînțeleș, fanii din New York au refuzat să ia în serios rezultatele de la Mr. World din Ohio. La salile pe care le-am vizitat, puțini dintre cei care veneau des pe acolo poartăneau de acest concurs. Cu toții erau mai interesati de Mr. Olympia, care urma să fie juriat de către experți, de către persoane care îl declaraseră pe Sergio drept cel mai mare star al culturismului.

Concursul din 1970 a dat mari bătăi de cap federației. Mai întâi a fost vorba de locul de desfășurare. Timp de ani de zile organizează concursurile importante la Brooklyn Academy of Music și se părea că managerii salii ne considerau ca fiind de-al casei. Dintre data însă, nu început să ne dea tot felul de explicații cu privire la faptul că nu ne mai putem da sala. Am umbrat în sus și-n jos prin New York după o sală, dar n-am găsit nici una. În ultimul minut am reușit să închiriem sala Town Hall de pe strada 43. Totuși, nu puteam intra acolo cu Music și se părea că managerii salii să-și adauge la cetele titlul de Mr. America. Nu mai contează că fusese de trei ori Mr. Olympia, adică în fel de departe de Mr. America cum și celul de pământ. Intrase de curând în Departamentalul de Poliție din Chicago și le promisese colegilor că se va întoarce acasă cu amândouă titlurile.

A fost nevoie de negocieri preliminare, în timpul cărora concurenții obținuți pentru Mr. America și-au ros unghele de emoție. În final, Sergio a fost de acord să nu concureze dacă îl declarăm câștigător onorific și îl închinam toate tro-

feelete pe care le-ar fi câștigat dacă ar fi concursat. Cerea trofeul pe categorie, toate trofeele pentru cea mai bună parte a corpului și premiu cel mare, Mr. America.

Au pus în balanță interesele celorlăți concurenți și problemele momentului. Celalăți concurenți ar fi fost spulberați de unul ca Sergio Oliva. Deși concursul atragea sportivi minunat dezvoltajați din toată lumea, el le oferea ocazia și debutantilor să participe. Oamenii care se antrenaseră din greu și care în mod normal ar fi avut sansă să-și câștige recomandarea pentru care trădaseră atât, ar fi fost total eclipsați dacă titularul campionatului mondial concura impotriva lor. Ar fi fost judecați după standarde mai înalte decât în orice altă competiție Mr. America. N-ar mai fi deloc o competiție. Ne-am dat seama că, într-un fel, Sergio avea dreptate. Dar nu și preferat ca această situație să nu fi apărut deloc. și am răsuflat ușurăt atunci când, în sfârșit, concursul Mr. America a început fără Sergio.

Prejurizările pentru Mr. America IFBB și Mr. World IFBB s-au terminat cu puțin „înainte de ora 6 seara. Spectatorii se așezau deja la rând în fața salii. Spectacolul a început la ora 8 cu o demonstrație a lui Frank Zane. Cu o săptămână înainte, Frank câștigase titlu de Mr. Universe pentru amatori la Londra. Era într-o formă foarte bună. A urmat apoi competiția pentru Mr. America, câștigată de Mike Katz. Titlu de Mr. World î-a revenit lui Dave Draper. Acum venise vremea ca Arnold și Sergio să demonstreze dacă rezultatele concursului de la Columbus fuseseau o întâmplare.

Arnold a intrat primul pe scenă. Arăta magnific. Ce schimbare față de omul pe care îl vizusem prima dată la Miami nu doar încă! Acest Schwarzenegger avea braje cu circumferință de 53 cm, cu bicepsi și tricepsi bine definiți, cum nu mai vizusem la nimeni altcineva. Pulele îi ieșau în evidență ca modelate în lut de un sculptor; și ele erau definite și străite.

Reacția publicului a fost electricizantă. Dar fanii devotați lui Oliva nu cedau ușor. Chiar înainte ca Arnold să-și termine programul, au început să strige după eroul lor, care se încalcă în culise. Când Sergio a urcat pe scenă, în sală s-a lăsat linije... dar numai pentru o secundă. Imediat mulțimea a erupt în strigăte zgomotoase de bun-vînă.

Apărătorul titlului său a dus amândouă măimile la buze și a trimis un sărut către public - tipic Oliva. Apoi a început să pozeze - destul de stângăci. Înalt de 1,78 m, era cu aproape 5 cm mai scund decât Arnold; dar parea de două ori mai lat în umeri. Pectoralii lui aruncau umbre pe cutii toracice, iar coaspelor să trimită cu gândul la luptatorii de Sumo. Sergio era bine dotat, dar nu și cum să obțină cel mai bun efect în această bătălie pe viață și pe moarte cu Arnold, nu învățase să-și controloleze respirația și, atunci când a luat poziția de dublu biceps, abdomenul i se ridică și coboară ca fosilele de la fierărie. Dacă nou se umesece cu prea mult ulei; măimile îi au alumecat din talie când a încercat să-și întindă dorsul.

Teptat, focal din aplauze a început să se stăngă. Se vede întotdeauna când se produce o schimbare în cursul istoriei; ceea din ochii lui Sergio spunea că și el vedea asta. La sfârșitul programului s-a întrebat spre culise fără să mai trimită obișnuitele bezele către public.

În sală a izbucnit un război de încunăjări. Fanii fiecăruia dintre cei doi striga numele eroului lor: „Arnold!”, „Sergio!”, „Arnold!”

În acest timp arbitrii faceau comparații de apropoare în culise. I-au cerut lui Sergio să pozeze și lui Arnold să-l imite.

Apoi a pozat Arnold, și Sergio s-a lăsat după el. Era greu de ales învingătorul. Amândoi aveau corpuși fantastice. Dar un ochi avizat vedea curând miile fisuri din programul lui Sergio - stilul de pozare comparativ slab și lipsa de control asupra mușchilor. și te întrebai de ce punea pe el atâtă litri de ulei.

În cele din urmă, arbitrii i-au trimis pe cei doi pe scenă pentru o poza în fața publicului, stămând astfel, fără să vrea, o adevarată revoluție. Publicul se purta de parțea la sfârșit cel care pierde urma să fie executat. La un moment dat, Sergio parea că se sărăcea de toate. S-a uitat la Arnold și el își și apoi, chiar în focul bătăliei, s-a întors și a plecat de pe scenă.

Publicul a incrementat pentru moment. Apoi chiar și proprii famili și prieteni ai lui Sergio l-au părăsit. Când, la cățeva minute după aceea, Brad Parker a ridicat brațul lui Arnold în semn de victorie, mi s-a auzit niște un protest. Concursul de la Columbus să-dovedit a nu fi fost o întâmplare: Arnold îl învinse pe Oliva de două ori în două săptămâni. Arnold era acum Mr. Olympia.

După concurs Arnold a explicat ce se întâmplase pe scenă. Nu îl subestimașă pe Sergio. Își amintea prima oară când participase la concursul Mr. Universe de la Miami Beach. Observase că prezentarea așa-și-așa a lui Sergio nu-i afectase poziția în ochii publicului. La New York, Arnold nu era sigur că fizica sa fusese suficient de mult pentru a depăși acesta. Când cei doi se aflau pe scenă, în noile ultime momente, Arnold se uitase la Sergio, și văzuse că dădea semne de obosale. Așa că, în timp ce famili și prieteni din minti în sala, Arnold îi spusese pe furii lui Sergio: „Omule, asta este, mie mi-ajunge”. Ce-a spus să plecăm acum? Iar Sergio a fost de acord. „Ia-o înainte”, i-a spus Arnold. „Vin și eu”. Mulțimea a crezut că Sergio a dat bir cu fugiții și a început să huiduiască.

Nu vom să-mi credem că Arnold î-a păcălit pe Sergio sau dacă într-adevăr avea de gând să-și urmăreze rivalul, dar a fost opri de reacția publicului. Tot ce stăm este că starea de confuzie a contribuit la prima victorie a lui Schwarzenegger la Mr. Olympia, ceea ce el a recunoscut la momentul respectiv.

„Când l-am învins prima dată pe Sergio, șiam cum arăta, cum pozează, și săm ce aveam de făcut. De fapt, când mă pregătești pentru concurs, săn cănu va participa, contra cui urmărează să pozez. Nu las mai nimic la voia întâmplării.”

„Mă uit la filmul cu programele lor de pozare, mai multe filme ale același tip, dacă este posibil. Studiez îndeaproape fiecare program, cum urmărează o pozitie după alta, dacă succesiunea de poziții este aceeași, și dacă sunt consecvenți în stil și postură”.

„Cazul schimbării. Orice schimbare înseamnă că s-ar putea să nu fie sigur de programul lor, că legăturile sunt slabe, că sunt în căutare de ceva mai bun. Pe de altă parte, consecvența își spune că sunt mulțumit, însă eu potrivesc de acolo. În ceea ce ei consideră a fi cele mai bune poziții și le îmbunătățesc”.

„Dacă unu tip îl place în mod deosebit o anumita poziție, nu există interdicții să-și schimbe această percepție. Am dezvoltat un bun strateg. În ziua de azi așa și trebuie, pentru că toți sunt buni, și este nevoie de mult efort pentru a învinge”.

- Din *Arnold on Posing*, articol scris de Arnold pentru Muscle Builder - 1975, în anul în care a câștigat premiul Mr. Olympia a șasea oară.



Şi învingătorul este... !
Joe și Ben Weider la premiera lui Arnold în 1970.

Arnold și-a apărut fără nici o problemă titlul în anul următor la Paris. IFBB avea acum o nouă regulă, care le interzicea membrilor să concureze în competiții care nu aveau gînd Federației. Această regulă privea și concursul de la Londra, dar Sergio a par-

ticipat oricum, ceea ce i-a adus descalificarea la Mr. Olympia. Mai mult, avenirea lui la Londra n-a meritat problemele pe care le-a creat: Sergio a fost învins de Bill Pearl, care refuzase să concureze cu Arnold la Mr. Olympia.

- VIZ. 1970 -

DELTA RAY

Programul detaliat pentru umeri al lui Shawn Ray

de Joe Kissel

Dacă privești umerii lui Shawn Ray, fantastici și perfect echilibrați în același timp, ai putea crede că deltoizi săi au fost construiți cu ajutorul a tot felul de seturi descreștoare și alte tehnici avansate, de ultimă oră. Nu este așa.

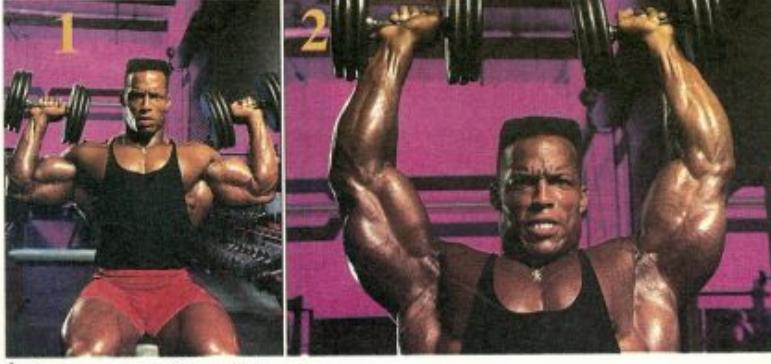
„Ceea ce mergea la Arnold și la Franco, merge și la mine”, spune Shawn, referindu-se la exercițiile de bază cu gantere și haltere pe care acest culturist, vicecampion la Mr. Olympia, le îndrăgește cel mai mult. Singura diferență reală între culturistii anilor ’70 și cei de astăzi, explică el, este nouă mod de găzduire referitor la alimentație și antrenamentul cardiovascular. „Toate tehniciile vechi încă mai funcționează și astăzi”.

Accent individual

Povestea culturismului competițional a lui Ray a început acum un deceniu, în 1987, anul în care a câștigat titlul Mr. California. S-a calificat în ierarhia profesionista când a câștigat Naționalele NPC din 1988, la vîrstă de 21 de ani, și nu și-a modificat de atunci stilul de antrenament pentru deltoizi: impins cu haltera și cu gantere pentru creșterea masei, și ridicări cu gantere pentru a da detaliu capetei deltoizilor. „Nu am descoperit un aparat care să-mi dea aceeași sensație ca ganterele de 90 kg”, adăugă Shawn. (E bine să știi că cinea folosește chesurile alea care ocupă spațiul de la capătul răstelului). „Aparatele produc confuzie - dar una greșită”.

El insistă, spunând că confuzia e bună, atâtă vreme cât este o parte a unui program care alternează exercițiile și altă metode de antrenament pentru a stimula creșterea.

„Programul de antrenament nu este fix”, explică el. În schimb, se asigură că, dacă în ziua pentru umeri începe cu impins cu gantere, la antrenamentul următor va face impins cu haltera, și într-un alt moment. „Întotdeauna fac același lucru, dar într-un mod diferit”. Varietatea și limitarea exercițiilor - asigurându-se că nu se suprantañează - dă un echilibru fenomenal al celor trei capete ale deltoizilor lui Ray. „Corpul meu reprezintă tipul de fizic complet, nu cel

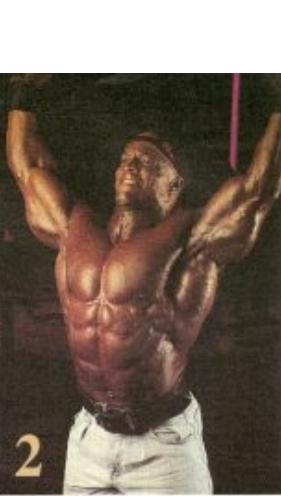


Impins cu gantere din șezând

Shawn numește această mișcare „carnea și cartofii” exercițiilor pentru umeri, singura mișcare care adaugă mărime deoarece lucrează toate cele 3 capete ale deltoizilor. Deși adesea el își începe programul cu acest exercițiu, Shawn îl face în momente diferite pe parcursul antrenamentelor, pentru a-l „menține proaspăt”, căteodată făcându-l la mijlocul programului sau chiar la urmă.

Cu ganterele apropiate de urechi, el impinge greutățile în sus în mod simetric și controlat, până când acestea se ating. Fără pauza, el coboară ganterele către punctul de plecare. Pune permanent accent pe forma corectă, nesacrificând niciodată tehnica de dragul greutății.

1

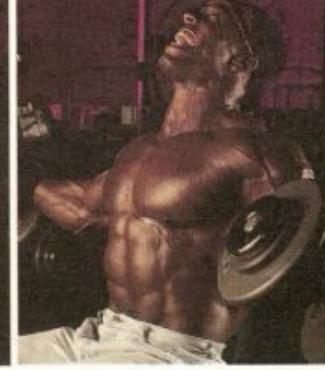
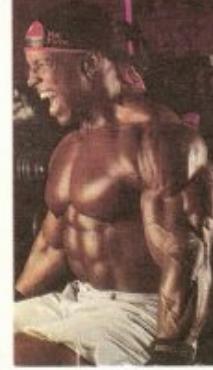


Împins vertical din stând

Deși puțini culturisti fac această mișcare din stând, Shawn spune că, folosind o formă corectă și o greutate moderată, exercițiul este eficient pentru deltoizi. El se asigură că umerii sunt încălziți, apoi își aşează ferm picioarele la distanța umerilor și apucă bara cu o priză mai largă decât lățimea umerilor, ceea ce-l ajută să-și plaseze stresul pe deltoizi. Mișcarea începe de pe pieptul superior și, păstrând o distribuție egală a puterii, impinge greutatea până când brațele se întind complet, înainte de a o coborâ lent. (Pentru seturile cele mai grele, Shawn îndoiește ușor genunchii pentru a trisa la ridicarea greutății). Pentru concentrarea mentală în timpul exercițiului, Shawn își imaginează că este un halterofil olimpic, cu un public numeros, ceea ce-l ajută să termine mișcarea.

Ridicări laterale cu gantere din șezând

Acest exercițiu solicită capătul median al deltoidului, iar Shawn afirmă că atunci când termină un set greu, umerii îl „zvâncesc ca bicepsii”. El îl imaginează această mișcare cu ridicările laterale din stând, dar preferă varianta din șezând deoarece impun o formă mai strictă. Cu o ținută perfectă - pieptul ridicat și spatele drept - Shawn începe cu ganterele ținute lângă mușchii posterioiri ai coapsei. Ridică greutățile până la nivelul umerilor, cu brațele perfect întinse. „Dacă ridicăți mai sus, e o pierdere”, spune el, considerând că mișcarea mai avansată implică trapezul mai mult decât deltoizi. În timp ce unii culturisti insistă să-și termine partea pozitivă a repetărilor cu degetele mici în sus, Shawn crede că acest lucru nu este necesar. El coboară ușor greutatea către poziția de plecare, sfătuindu-ne: „Controlați greutatea; nu-lăsați pe ea să vă controleze.”



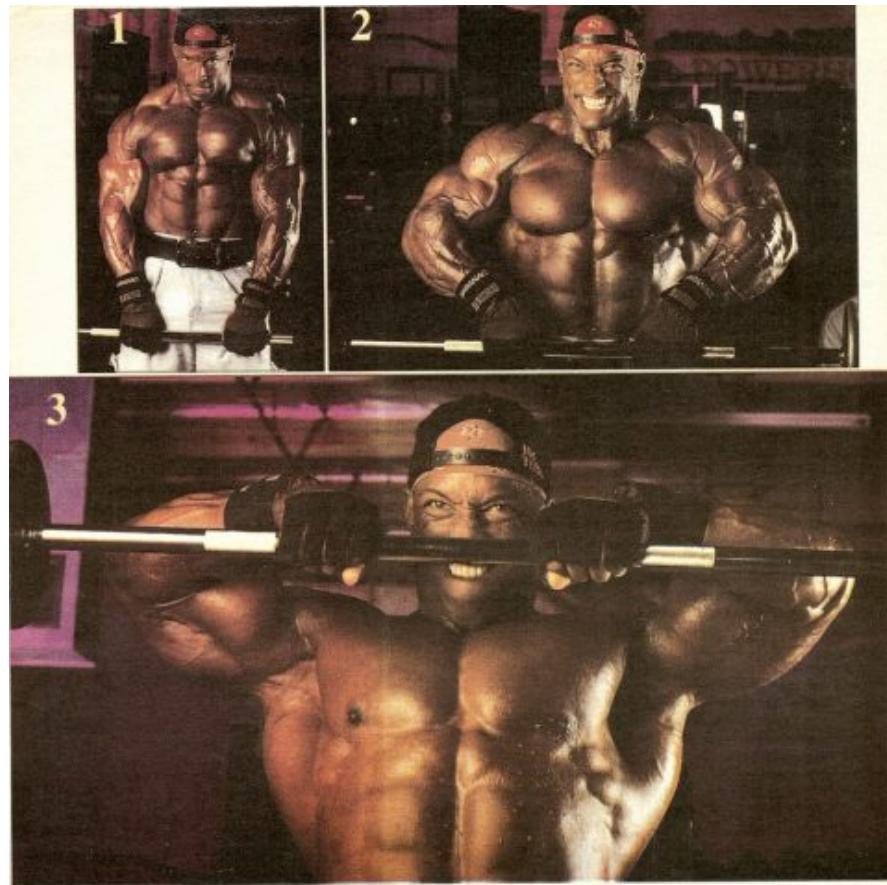
infricoșător”, spune el. În mod intenționat, el nu-și dezvoltă prea mult umerii, ceea ce ar ruina simetria trunchiului și ar face ca brațele să arate mai mici”.

Îndepărțarea lacunelor

Predecessorii lui Shawn la capitolul umeri sunt Lee Haney, de opt ori Mr. Olympia, și culturistul englez Bertil Fox. Sportivul de 30 de ani din sudul

Californiei spune că, totuși, umerii lui Kevin Levrone, care s-a clasat al 3-lea, după dânsul, la Mr. Olympia în 1996, „sună prea mari și pun în umbra restul corpului”, explică el. „Nu este suficient să fii masiv și definit. Pentru toți culturismul înseamnă atingerea unui nivel de armorie completă, o dezvoltare perfectă, atât calitativ, cât și cantitativ”.

Exercițiile de bază cu haltere și gan-



Ramat vertical

Shawn alternează acest exercițiu cu rotirile de umeri cu halteră folosind ramatul mai ales ca mișcare de final. Nu este prea preocupat de greutatea pe care o ridică, dar folosește bandaje pentru încheieturi sau mânuși astfel încât concentrarea să nu se depleteze de la lucrul trapezul către forța prizei.

Cu țâlpile depărtate la lățimea umerilor și cu picioarele drepte, Shawn apucă bară cu priză în pronăție, așa încât degetele mari să fie îndreptate unul spre altul. Începe cu bară deasupra genunchilor, apoi ridică greutatea prin față cu o mișcare controlată și fermă, ducând capul puțin spre spate pentru a păstra continuitatea mișcării. Apoi Shawn coboară greutatea lent către poziția inițială, înainte de a repeta.

tere care au creat corpul lui Shawn continuă să-l ajute în „căștigarea altor câteva kilograme de mușchi de calitate”, în lupta sa pentru acel trofeu Sandov atât de rănit. Evident, Shawn nu va depăși niciodată nivelul lui Dorian Yates în

termeni de masă musculară, dar crede că lacunele încep să dispare, chiar dacă aceasta nu este suficient. Poate speră că arbitrii „să nu mai mășnească portofoliile - poate vor prefera și merele”, referindu-se la simpatia acestora aparen-

tă pentru fizionomii mari, înfricoșătoare. „Am de gând să concurez în continuare la Mr. Olympia”, spune Shawn. Va trebui să așteptăm până în septembrie, ca să vedem dacă e un anotimp bun pentru mere.

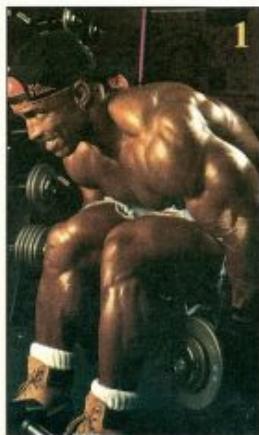
Rotirea umerilor cu haltera

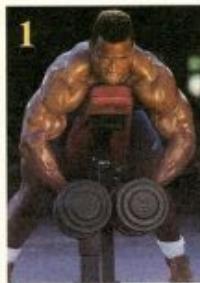
Deoarece el percepă doar o mică diferență între ele, Shawn alternează rotiriile cu haltera cu cele cu gantere. Cu picioarele drepte și tăpile la lățimea umerilor, apucă bara înănd-o largă coapse. Lăsând greutatea să atârne atât că îl permit brațele întinse, el ridică haltera fară să îndoale coatele, încercând să atingă trapezul și urechile. Apoi coboară greutatea în mod controlat. Shawn spune că brațele trebuie văzut ca niște cărlige - solicită trapezul și-l face să execute mișcare.



Ridicări laterale din șezând aplecat

Shawn se așează pe capătul unei bânci drepte, cu pieptul atingând genunchii, lăsând ganterele să atârne liber sub picioare. Ridica în sus și spre exterior ganterele, într-o mișcare circulară, aruncând greutățile în mod controlat cu o mișcare că mai completă. În punctul de maximă contracție, Shawn își imaginează că pozează dublu biceps. El coboară greutățile sub control, urmând același parcurs ca la mișcarea de ridicare. La acest exercițiu, Shawn nu folosește greutăți mari; este mai preocupat de solicitarea deltoidilor posterioiri și de sensația că lucrează, ceea ce este relativ ușor în cazul acestui exercițiu.





Principiile Weider folosite

Principiul trișării: Deși Shawn mai trișează ceea ce poate fi considerat exagerat, el este atent să nu exagereze. „Deși vă poate ajuta să treceți la următorul nivel de greutate, trișarea nu ar trebui să vă ușureze seturile - ar trebui să le facă mai grele”.

Principiul piramidelor: Pentru a preveni accidentările și a cățiga maximum de forță, Shawn începe cu greutăți mici (60% din total) facând multe repetări, apoi adaugă greutatea la fiecare set care urmează.

RAY SI ANTRENAMENTUL PENTRU DEZVOLTAREA DELTOIZILOR

de Shawn Ray

Zi	Grupă musculară antrenată
	dimineață după-amiază
1	spate biceps
2	cvađiri-posteriori cepșii coapsei, gambe
3	piept triceps
4	pauză
5	ciclul se repetă

După o încălzire adecvată, îmi încep programul pentru umăruri cu oricare exercițiu din repertoarul meu de bază. Poate să sună destul de bine, dar mulții sportivi le vine greu să-și

Ridicări laterale cu gantere pe o bancă înclinață

Deși acestea sunt asemănătoare cu ridicările laterale din apăcat în poziția șezând, Shawn spune că sprijinirea pe o bancă îndepărtează posibilitatea de a trișa și solicită mai mult mușchii. El începe mișcarea ținând ganterele în față, apoi le trage înapoi cu o mișcare circulară, „storcând” deltoizii cu o deplasare căt mai amplă a brațelor, înainte de a reveni în punctul de plecare.

Antrenamentul lui Ray pentru deltoid și trapeci

Exerciții	Seturi	Repetări
Impins cu gantere din șezând sau	4	12, 12, 10, 8
Impins vertical din stănd	4	12, 12, 10, 8
Ridicări laterale cu gantere din șezând	4	12, 12, 10, 8
Ridicări laterale din apăcat* poziția șezând	4	12, 12, 10, 8
Rotiri de umeri cu halteră sau	4	12, 12, 10, 8
Ramat vertical	4	12, 12, 10, 8

* poate fi făcut și pe o bancă înclinață.

Începând antrenamentele umărului eu orice în afară de o mișcare compusă, cum ar fi impinsul cu halteră. Deși nu e nimic greșit în acest mod de gândire (adică, greutăți mari înseamnă mușchi mari), eu nu mi-am construit corpul în acest fel. O abordare mai estetică constă în a afla care capete ale deltoizului au nevoie de cel mai mult antrenament.

- Pentru mulți sportivi, deltoizi posteriori reprezintă un punct slab ducând la un umăr care nu este plin, privit din orice unghi. Dacă este necesar, eu recomand să faceți la început o mișcare pentru deltoizi posteriori. Aceasta vă va permite să lucrați mai intens partea care are cea mai mare nevoie.

- Programul meu de bază pentru deltoizi cuprinde doar 4 exerciții (inclusiv trapeciul). De obicei fac 12 repetări la primul set (și cel mai ușor), apoi măresc greutatea așa încât, la al patrulea set, fac cu greu 8 repetări „decente”.

- Nu-mi antrenez în mod special deltoizi anteriori. Vreau să am umeri mari, băiți, și asta vine de la antrenamentul deltoizilor posterioar și mediani. Fie către un exercițiu pentru deltoizi posterioar și mediani, pe lângă o mișcare compusă grea, cum ar fi impinsul cu gantere sau cu halteră. Aceste trei exerciții vor solicita suficient teate capetele. De asemenea, include un exercițiu pentru trapeci - de obicei la urmă, dar nu întotdeauna.

- Stilul meu de a ridica este cursiv și ritmic, ceea ce înseamnă că mi fac repetări negative sau pauză la capătul mișcării pentru a stoarce o contracție de vîrf. În schimb, mișcarea trebuie în mod că mai controlat, cu o mișcare completă, fără opriri sau pauze.

- Vă arată aici un exemplu de program, dar mi-l fac și antrenamentele consecutive. Eu cred în confuzia musculară, schimbând ordinea și alternând mișcările cu halteră cu cele cu gantere, care mențin stimularea mușchialului.

CURS PENTRU ÎNCEPATORI

Doiți o schimbare rapidă a înfățișării corpului dumneavoastră? Dorii să creșteți în greutate cu cel puțin 6 kg în numai 6 luni? Lăsați departe programele care nu vă potrivesc și nu încercați să imitați antrenamentele campionilor! Urmându-le, nu veți ajunge decât să vă suprasanträti!

CURSUL DE 6 LUNI pe care vă-l punem 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 progresați liniștit de luană și să vă conduce până la stadiul intermediu de antrenament.

Cursul cuprinde 10 programe progresive precum și ilustrații ale exercițiilor. Cel mai bun curs întocmit vreodată pentru începători!

Preț: 10.000 lei + 1.000 lei cheltuieli de expediere

FONDATORUL FITNESS-ULUI

Cel care se ocupă de afacerile imperiului Weider, Ben Weider, vorbește despre nașterea industriei fitness-ului, despre viitorul culturismului și despre geniul creator al fratele său, Joe.

Cei doi, Ben și Joe sunt recunoscuți pe plan internațional ca fiind cei doi frați care au lansat mișcarea pentru fitness la începutul anilor '40. Joe a început să publice revista "Your Physique", care în 1942 avea 6000 de cititori, și care acum este cunoscută sub numele de Muscle & Fitness, cu peste 9 milioane de cititori. Imperiul publicațiilor Weider include titluri cum ar fi: "Men's Fitness", "Shape", "Living Fit", "Prime Life" și "Senior Golfer Magazine".

Ele sunt editate în mii de exemplare în peste 70 de țări din lume. Din 1945, cei doi conduc compania "Weider Sports Equipment" și "Weider Health and Fitness" în Canada și în SUA. În 1946, Ben a înființat Federația Internațională de Culturism (I.F.B.B.) în Montreal, care pe atunci cuprindea Canada și SUA; astăzi, ea reprezintă peste 160 de țări. Împreună, ei organizează cea mai importantă competiție de culturism, concursul Mr. Olympia, la care participă cei mai buni sportivi din lume. Ben este de asemenea, un cuceritor asiduu al istoriei lui Napoleon Bonaparte și a publicat către el despre acesta, cea mai recentă dintre ele fiind "Assasinarea lui Napoleon Bonaparte pe insula Sf. Elena, revizuită". În interviul de față Ben Weider răspunde întrebărilor reporterului revistei "Health & Fitness Sports Magazine", Paul Bernstein, un simbol al fitness-ului din Houston, recunoscut ca Mr. Physical Fitness, și ale lui Sandy Bernstein, împreună cu Steve Toon.

L: - Cât de mare credeți că a fost impactul pe care l-ați avut dumneavoastră și fratele dumneavoastră, Joe, în formarea atitudinii omenești din zile de astăzi în ceea ce privește importanța condiției fizice și a sănătății?

Ben: - Noi am fost pionieri. Noi suntem cei care au introdus conceptul de practicare a culturismului pentru îmbunătățirea



condiției fizice. Publicația "U.S. News and World Report" a prezentat o analiză efectuată cu aproximativ 10 ani în urmă de către Nielsen Agency care arată că 36,9 milioane de americani practică culturismul. Aceasta demonstrează că de largă este mișcarea pentru fitness. Nu încore să-mi atrag lănde pentru ceea ce nu-am făcut, dar majoritatea oamenilor recunosc că Joe și eu suntem am fost deschizătorii de drum pentru întreaga mișcare fitness. La ora actuală mișcarea pentru fitness este activă nu numai în Canada sau în SUA, ci în toată lumea. De fapt, în Franță s-a publicat de către o situație privind cele mai populare cinci sporturi din Franța. Cul-

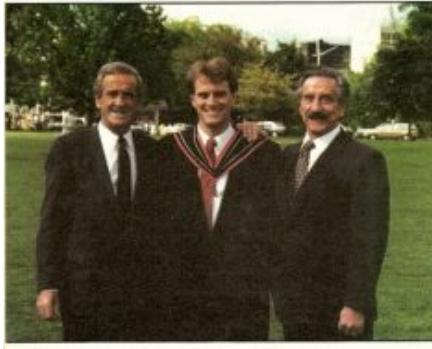
turismul era pe primul loc.

L: - De ce tocmai dumneavoastră și Joe? Ce s-a întâmplat în viațile dumneavoastră care să vă determine să devați promotorii schimbărilor?

Ben: - Totul a pomit de la necesitățile noastre personale. Joe a făcut un timp lupte și eu am făcut box când aveam 14 sau 15 ani, iar Joe avea 16 sau 17 ani. Joe învăță tehnica luptelor și eu învățam tehnica boxului. Joe a observat că, oricât se fi încercat, nu putea să-și pună adversarul la pământ și să-l jenă acolo. Iar eu, de către ori loveam adversarul în ring, nu se întăregia nimic, rămânând în picioare.

Așa că am calculat și am văzut că ne lipsea un factor, iar acel factor era forță. Nu înțeleg de ce antrenorii din vremea aceea nu și dădem seama că forța era la fel de importantă ca și tehnica pentru un viitor campion. Ne-am găsit deci un set de haltere și am început să ne antrenăm și am observat cum corpurile noastre au început să se schimbe.

L: La vremea aceea condiția fizică era „o cărare mai puțin um-



Ben, Eric și Joe Weider

blata". Când și cum și-a început?

Ben: De fapt Joe a început să se afaceră în 1942, cînd era un om în armătă. Joe încerca să-și întărească forța prin tehnici de luptă, dar astăzi nu e posibil. S-a apucat deci de antrenament cu haltere. Forța s-a crescut și a primit să-și perfeccioneze tehnica. Pe vremea aceea nu se găseau haltere de cumpărat în Canada, astfel că a trebuit să aducă un set din S.U.A., de la George F. Jewett, fără-sul campion de luptă și de forță. Joe, care fusese până atunci luptător, a devenit halterofil. A ajuns campion al Canadei la haltere. Eu am continuat cu boxul și am ajuns pînă în finalul competiției Golden Gloves (Mâmpuile de aur - n.t.). Dîn astăzi s-a născut interesul pentru culturism, dar din acest interes, ne-am hotărît să formăm federația și să-l transformăm într-un sport recunoscut oficial.

Au porneit industria de fitness la finele anului 1945. Imediat ce am fost demobilizați (din armata canadiană, în septembrie 1945). Primul lucru pe care l-am făcut a fost să intru în parteneriat cu Joe. Joe publica de la 1942 o revistă de fitness cu titlu *Your Physique*. Nu avea decât cîteva mii de exemplare. Astăzi aceeași revistă se numește *Muscle & Fitness* și are peste 9 milioane de editoare lunare.

L.: Ce ne punete spuse despre valul de interese care a urmat? De ce a mers totul lumea în această direcție?

Ben: - Din cauză că antrenorii au învățat de atunci că forța este un factor important atunci cînd „construiești” un sportiv care să aibă posibilitatea să atingă performanța maximă. Medicii au făcut cercetări și și-au dat seama că exercițiul fizic face parte dintr-un stil de viață care îl permite omului să trăiască mai mult, mai sănătos, și mai bine. Profesori și conducătorii școlilor au înțeles că o minte sănătoasă într-un corp sănătos - idee pe care Aristotel a exprimat-o cu mii de ani în urmă - este un factor foarte important; au înțeles că nu era suficient să educe mintea. Au introdus sportul și condiția fizică în universități, licee și.a.m.d. Toți acești factori s-au conjugat.

L.: - Credeți că dumneavoastră ați reprezentat factorul catalizator?

Ben: - Absolut. Gîndîjî-vă la 1945. Culturismul nu era cunoscut și foarte puțină lume practica exercițiul fizic.

L.: - Ben Weider și Joe Weider sunt atât de strâns implicați în mintea majorității lumeni, încât par inseparabil. Cum vă definiți, dumneavoastră și Joe, pozițiile individuale în cadrul acestor „dintenii” a fitness-ului?

Ben: - Joe este genial creator al companiei, iar eu sunt adminis-

tratorul. Joe a creat revistele, articolele de interes, el a contactat editorii, și chiar a mers pînă la a face fotografii și a lucea la mașinete. Are multe idei în ceea ce privește reclama și noile produse. Eu mă ocup de partea de administrație în toată lumea.

L.: - Multă lume din Statele Unite consideră culturismul ca fiind o instituție americană permită de doi frați în California. Ca să ne lămurim, sunteți cetățean american sau canadian? Compania dumneavoastră este americană sau canadiană?

Ben: - De fapt, culturismul a fost așezat prima dată pe baze organizate internațional în Canada. La începuturi, culturistii organizează concursuri, dar nu ca parte a unei federații internaționale de culturism. Am format Federația în 1946. Avea două țări membre: Statele Unite și Canada. Astăzi activăm în 166 de țări și facem din această federație una din cele mai puternice federații internaționale de sport pentru amatori din lume. Eu sunt cetățean canadian, iar Joe este cetățean american. Fiul meu, Eric, care s-a căsătorit cu o americană locuiește în California și este directorul companiilor. Joe a plecat din Montreal pentru a-și deschide un birou în Jersey City, și de acolo s-a mutat în California, unde a rămas de atunci.

L.: - De ce a progresat așa de mult culturismul în ultimii 50 de ani?

Ben: - Deosebesc cred că stă în faza tinerilor să vrea să fie puternici și musculoși. De aceea, atunci când un tînhar se antrenă și își dezvoltă mușchii, prietenii îl admiră, el se simte mai bine launtric și astăzi face să continue să se antrenize. Cînd prietenii văd la ce rezultate a ajuns, încep și ei să se antrenize.

L.: - Multă lume se întrebă dacă culturismul este sau nu un „sport” oficial recunoscut care ar trebui inclus în Olimpiada. Ce face en el să fie mai degrabă un sport declat, să spunem, un spectacol?

Ben: - Culturismul este foară îndoială un sport și este considerat ca atare de către Comitetele Olimpice Naționale și Internaționale. De exemplu, participăm activ la Jocurile Pan-Americane și asiatică. În aceste două competiții sunt implicate cel puțin 70 de țări. Piecare din aceste țări are un Comitet Național Olimpic care selecționează sporturile care pot participa la aceste Jocuri regionale atât de importante, care sunt aprobată de către Comitetul Internațional Olimpic.

In momentul de față sunt peste 100 de Comitete Internaționale Olimpice sau foruri sportive guvernamentale care îl recunosc, ceea ce înseamnă că recunosc culturismul ca sport. În „U.S.A. Today”, s-a publicat acum cîteva ani o situație a celor mai populare 113 sporturi din Statele Unite. Culturismul a ieșit pe locul 35, mult înaintea a numeroase sporturi olimpice.

Sunt persoane care pun orice săf semnifică întrebări. Daca toata comunitatea sportivă internațională spune da, culturismul este un sport, iar acesta este suficient pentru toată lumea. Dar se găsesc și dintre aceia care să spună că nu este așa. Dar astăzi e problema lor.

L.: - De ce credeți că se ridică această întrebare?

Ben: - Ar putea fi multe motive. Poate că în cînd culturalismului ei nu văd efortul depus în antrenament. El văd doar o persoană care își îndorobă mușchii și se găsesc că astăzi e tot, unde e sportul? Culturalismul este la fel ca orice alt sport. Înseamnă pregătire. Este nevoie de ani și ani de trai de „flare” și de regimuri alimentare inteligente care să ducă la rezultatul final - o persoană care se prezintă la concurs.

L.: - Cum este culturismul în comparație cu alte sporturi olimpice?

Ben: - Este la fel ca ele. Este un sport care încearcă să ajungă la excelență și să atingă stadiul de elită. Într-un concurs de culturism

se pot vedea sportivi de elită. Atunci când vezi pe cineva că aleargă într-o repede încât se prăbușește la capătul cursei, și clar că nu este vorba despre un sportiv obisnuit. În cazul în care Comitetul Internațional Olimpic recunoaște culturismul, înseamnă că el se poate compara cu alte sporturi.

I.: - În ce stadiu va fi astăzi în ceea ce privește recunoașterea culturismului de către Comitetul Internațional Olimpic?

Ben: - Culturismul va fi absolut sigur recunoscut căd de curând de către Comitetul Internațional Olimpic. În momentul de față culturismul este recunoscut și participă la jocurile despre care am vorbit. Aceste jocuri sunt recunoscute de către Comitetul Internațional Olimpic, iar întările componente participă prin propriațile Comiteților Internaționali Olimpici.

Anii avut două întrevăderi cu Marchizul de Samaranch - președintele Comitetului Internațional Olimpic. Ne mai întâlnim o dată în sfîrșitul acestei luni (februarie). Astfel încearcă sănătății acestei luni va constitui momentul hotărâtor. Ori va spune da, vă primim, ori va spune mai așteptă până vă recunoaștem.

I.: - Ce credeți că va determina decizia dumnealui?

Ben: - Dacă ar fi să mă iau după nașul meu, răspunsul va fi da. Dacă ar fi să mă iau după experiențele din trecut, răspunsul este jumătate-jumătate.

I.: - Da că timp încercă să discuteți direct cu Comitetul Internațional Olimpic?

Ben: - Mi-a trebuit 50 de ani ca să construiesc această federație. Îmi place să-l citez pe Churchill „50 de ani de sângă, suflare și lacrimi”. La Comitetul Internațional Olimpic tot am făcut cereri în ultimii 20 de ani, iar acum simt că am ajuns unde vreau să ajung.

I.: - Să dacă nu obțineți un răspuns pozitiv?

Ben: - Am să continuu să-i bat la cap.

I.: - Dacă acest sport va fi recunoscut, când vor putea culturistii să concureze la nivel Olimpic?

Ben: - S-ar putea să aiști noroc și să capete statutul de sport demonstrativ în Jocurile Olimpice de la Sydney, și va fi cu siguranță sport demonstrativ la următoarele Jocuri Olimpice. Nu contează dacă va fi în Jocurile de la Sydney sau la jocurile care urmează. Pentru mine constată că cel mai mult apărut că am urmărit cel mai înalt nivel în ceea ce privește recunoașterea. Să particip și una, dar să fiu recunoscut este cu totul altceva. Trebuie să fiu recunoscuști drept egali între egali. Eu nu spune că cea mai mare prioritate mea este participarea imediata la Jocuri. Pentru mine, prioritatea înseamnă să fiu recunoscut.

I.: - În cazul în care culturismul devine competiție olimpică, cum va afecta acesta propilele dumneavoastră concurenți Mr. Olympia?

Ben: - Nu le va afecta deloc, deoarece în competițiile olimpice concurență sportivă amatori. Mr. Olympia este mai ales pentru profesioniști. Nu se suprapun între ele. În cazul competițiilor olimpice sările trimit echipe. La Mr. Olympia coetează fiecare sportiv individual. La Jocurile Olimpice, toți sportivii vor fi amatori și vor fi selecționați de către federațiile naționale.

I.: - De ce recunoașterea culturismului drept sport olimpic a devenit o misiune a vieții dumneavoastră?

Ben: - Este un semn de respect. În calitate de președinte, este de dorință mea să aduc sportul meu la cel mai înalt nivel de recunoaștere posibil. Am ajuns până acum la cele mai înalte nivele pe care le-am putut ajunge. În ultimul obstacol este recunoașterea olimpică. Odată ajunși acolo, nimănui nu mai poate pune întrebarea „este sport sau nu este sport”? Se va putea spune „nu-mi place culturismul, nu mi interesează”, dar nu se mai poate spune că nu este un sport. Nu se poate spune nici acum, dar după recunoașterea de către Comitetul Internațional Olimpic, va fi imposibil ca o persoană de bună credință să spună că nu e un sport.

I.: - Succesul dumneavoastră personal depinde de realizarea acestui obiectiv?

Ben: - Da. Deoarece mi-am propus acest obiectiv acum aproape 50 de ani, când omul înființă federația, împreună cu Joe. Am spus atunci că doream pentru culturism să devină un sport recunoscut și să participe în curând la Jocurile Olimpice. Suntem foarte aproape. Îar dacă nu voi reuși să obțin recunoașterea olimpică, mă simt ca și cum nu mi-am fi atins cel mai important țel.

I.: - Atunci consideră aceasta drept un eșec, în ceea ce privește acest obiectiv?

Ben: - Nu încă. Amintiți-vă că în 1946 culturismul era un hobby eu care oamenii se îndreptăneau prin subsolurile caselor lor. Lumea râdea de culturisti. Medicii nu erau de acord cu culturismul. Nici antrenorii, nici conducătorii școlilor, nimănui nu era de acord. Acum nu mai este un hobby, ci un sport de sine stator. și este și un mod de viață. Consider deci că și numai aceste realizări sunt în sine un succes.



Ben Weider, Arnold Schwarzenegger și Joe Weider

I.: - Se spie că în culturism s-au folosit în mod regulat substanțe pentru îmbunătățirea performanțelor - și adesea s-a abuzat de ele. Vi se pare că această practică a fost eliminată sau redusă?

Ben: - După perioada mea, medicamentele nu vor putea fi niciodată eliminate total din sport. Toate sporturile au aceeași problemă, mii de atleți încercă să o ia pe scurtătură și să câștige mai repede, să obțină mai rapid rezultate și să stabilisească noi recorduri. Totuși, în culturism, călăugăm războului contra dopinguilui. Prințul Alexandre de Merode, președintele Comitetului Medical Internațional Olimpic, ne-a scris o scrisoare în care ne felicită pentru eforturile noastre. Dar trebuie să fim vigilenți, ca să ne asigurăm că acest progres va continua. Ne descurjăram bine. Aș spune că ne descurjăram mai bine decât majoritatea federațiilor.

I.: - Mulți oameni faimoși distorează succesul lor dumneavoastră și concurenților dumneavoastra. Nu puteți da căteva nume?

Ben: - Ușoară din cele mai mari celebrări care au urmat sistemul nostru sunt: Clint Eastwood, Lou Ferrigno, Jean Claude Van Damme, Arnold Schwarzenegger, și alții, prea mulți pentru a fi enumerați niște.

Joe și eu suntem l-am descoperit pe Arnold Schwarzenegger.

L-am adus din Austria, când a călăugat campionatul austriac. Joe și eu suntem ne-am dat seama că Arnold era un bun campion european, dar că nu se ridică la standardele culturistilor americanii. Nu avea masa și mărimea musculară necesare. Avea structura ososă, avea o personalitate minunată, dar nu era destul de bine

dezvoltat fizic pentru a concura cu americanii.

Astfel că Joe l-a invitat la Los Angeles, să se antreneze sub supravegherea lui. Joe l-a sfătuit, l-a îndrumat, i-a plătit salariul și i-a dat ocazia să scrie articole pentru revista noastră. Arnold a devenit cel mai bun culturist al lumii. A câștigat concursul Mr. Olympia de șapte ori. Un lucru important la Arnold este că, deși a avut aceste trașături minunate, cu tot succesele lui, nu a uitat niciodată de unde a pornit în culturism. Promovează acest sport de căte ori are ocazia.

L.: « Cât de importante sunt pentru culturisti suplimentele nutriționale?

Ben: - Vitaminele, mineralele și proteinele naturale sunt foarte importante pentru culturisti, pentru orice sportiv și

persoane respective, nu neapărat după vîrstă ei. Cunosc persoane care, la 40 de ani, se antrenază cu jumătate din greutățile cu care se antrena înainte. Cu toate acestea, cunosc și sportivi care, la peste 60 de ani, continuă să se antrenzeze din grea și în mod regulat. Deci, momentul în care numărul de exerciții sau marimea greutăților trebuie reduse, rămâne la latitudinea fiecărui. Cineva poate utiliza greutăți mari până la 60-65 de ani, în funcție de greutatea corporală. Numărul de exerciții nu mai este în fel de important la această vîrstă.

L.: « Va ruga să ne descrieți propriul dumneavoastră antrenament.

Ben: - Sîi eu și Joe facem în mod regulat exerciții, dar nu mai folosim greutăți mari. Eu mă antrenez aproximativ o oră, de 4 ori pe săptămână. Amândoi avem mare grija la ce măncăm. Aproximativ 70% din regimul meu constă din fructe și legume, restul fiind pește și pui. Luerez căte 30 de minute pe banda rulantă și căte 30 de minute cu greutăți.

L.: - De ce l-ați ales pe Napoleon Bonaparte drept centru al pasiunii dumneavoastră pentru istorie? De ce vi se pare atât de deosebit?

Ben: - Napoleon credea în egalitate, fraternitate și libertate. Sîi eu cred în ele. Napoleon nu era de acord să existe fricjuni politice între popoare, indiferent de unde sau cum trăiau ele. În statul Federației am inclus un capitol, care urmează regulile lui Napoleon, și care spune că sună interzise orice discuții sau activități care au de a face cu rasa, politica sau religia. Cred în eforturile lui de a instaura egalitatea între popoare într-o epocă în care egalitatea era necunoscută. Erăm doar în plin sistem feudal, pe vremea lui Napoleon.

Dacă îl comparați pe Napoleon cu ceilalți regi europeni din acea perioadă, veți vedea că de diferit era de ei. Era un personaj care credea în libertate, fraternitate și egalitate pentru toți. La acea vreme, în Franță, singura religie cunoscută era ceea catolică. Napoleon nu avea motive politice pentru a justifica această situație. Doar că, în acel moment în Franță existau foarte puțini evrei și protestanți. Cu toate acestea, el a extins libertatea, egalitatea și fraternitatea totale și asupra acestor grupuri. Uități-vă la Codul Civil creat de Napoleon, care le-a dat posibilitatea copiilor de săraci să ajungă la cele mai înalte nivele din universitate, ceea ce nu se mai văzuse pînă atunci. Acestea sunt lucrurile pe care le-a făcut spre binele omunității, și care mi-am insuflat respect pentru el.

Am scris o carte care dezvăluie modul în care Napoleon a fost otrăvit pe când se afla pe insula Sf. Elena; ipotezele sunt confirmate de stîntă atomică și de cercetările F.B.I. asupra parăului prelevat de la Napoleon după moarte. Analizele au confirmat că nivelul de arsenic corespunde unei otrăviri cu arsenic. Din cartea mea se predă în cîteva școli atunci când se vorbește despre Franță și despre perioada napoleoniannă.

L.: - Cum credeți că aji influență industria culturismului prin publicațiile dumneavoastră și prin alte proiecte?

Ben: - Sunt extrem de măndru nu numai că faptul că publicăm aceste reviste atât de cunoscute, ci și de faptul că am creat un mod de viață. Stilul de viață în care se practică fitness-ul, așa cum este el cunoscut și practicat astăzi de milioane de oameni din toată lumea, a fost inițiat de Joe și de mine. Aceasta este realizarea cu care ne măndrim cel mai mult.

L.: - Aveți vreo recomandare în ceea ce privește trăirea unei vieți sănătoase?

Ben: - Dacă nu ești sănătos, nu ai nimic. Oamenii nu trebuie să-i amintescă aceasta doar după ce se imbolnăvesc. Ar trebui să și-o amintescă în fiecare zi din viață lor. □

Ben Weider în fața sediului internațional al grupului de firme Weider și al IFBB

pentru toți oamenii în general. Mai ales, au nevoie de vitamine și minerale în plus din cauza energiei imense pe care o consumă în timpul antrenamentelor. Atunci când transpiră, ei elimină electrolizi și alte minerale, care trebuie înlocuite. Cu cât un sportiv se antrenază mai mult, cu atât are nevoie de mai multe proteine și alii nutrienți. De aceea consider că aspectul de nutriție în culturism este la fel de important ca antrenamentul.

L.: - Se spune că antrenamentul cu greutăți mari dă cele mai bune rezultate. La ce vîrstă considerați că o persoană ar trebui să înceată să se mai antreneze cu greutăți mari?

Ben: - Reducerea greutății se face după ambiții și puterea

Sulfatul de vanadil: ajutor sau dăunător?

Cunoscut în rândul culturistilor și al altor sportivi, sulfatul de vanadil este o formă a mineralului vanadiu. Teoria predominantă referitoare la eficiența vanadiului se bazează pe capacitatea acestuia de a duplica multe din funcțiile anabolice ale insulinei, fără a produce efectele secundare frecvente, cum ar fi hipoglicemie (cantitate redusă a zahărului din sânge) care este adesea provocată de folosirea necorespunzătoare a insulinei.

Multe afirmații cu caracter de anedotă din partea unor culturisti care îau suplimente de sulfat de vanadil indică refacerea susținută după antrenament, o pompare superioară a mușchilor în timpul antrenamentului și o senzație de durată extensă a mușchilor atunci când sunt încordatați. Cel mai adesea, aceste efecte sunt atribuite unei posibile combinații între transportul crescut de glucoză către țesutul muscular și o mai eficientă sinteză a glicogenului din mușchi. Dacă acest lucru ar fi adevărat, vanadilul ar favoriza într-adevăr refacerea musculară susținută după un antrenament intensiv.

Efectul vanadiului, forma minerală de bază a vanadiului, asupra nivelului zahărului din sânge, este cunoscut încă din 1899, cu 22 de ani înainte de descoperirea insulinei. Totuși, în anii ce următesc descompunerea inițială a efectelor vanadiului, singurele referiri la acest mineral aveau ca obiect efectele sale toxice observate în studiile pe animale și posibilitatea de a reduce cuniva nivelul ridicat de colesterol.

Incepând din 1980, totul s-a schimbat. Atunci, experimentele efectuate pe soareci au demonstrat că sulfatul de vanadil imită unele din acțiunile insulinei în cazul soarecerilor care au devenit diabetici prin administrarea unei substanțe chimice care distrugă în mod selectiv celulele care produc insulina, situate în pancreas. Aceste acțiuni ale insulinei includ transportul glucozei și păstrarea aminoacizilor în celule. Oamenii de știință care au cercetat vanadiul au observat că mineralul pare să prevină unele efecte periculoase ale diabetului, cum ar fi disfuncția cardiacă.

Sulfatul de vanadil este o formă redusă a vanadiului, care este transformat în vanadil - forma biologică activă - la intrarea în celulă. În mod semnificativ, sulfatul de vanadil este mult mai puțin toxic decât vanadul sau vanadiul. Aceste calități păreau să-l facă promotorul ca supliment pentru culturism.

Dar încă mai există probleme în privința vanadiului. De exemplu, cercetările referitoare la efectele sale benefice au presupus studii cu tubul asupra mușchilor scheletici la soareci. În mod semnificativ, sulfatul de vanadil este mult mai puțin toxic decât vanadul sau vanadiul. Aceste calități păreau să-l facă promotorul ca supliment pentru culturism.

le-are folosi. Diabeticii testați în studii mai recente au dovedit o toleranță mai satisfăcătoare a vanadiului, singurele efecte secundare fiind usoare turbuluri gastrointestinale.

Totuși, întrebarea dacă vanadil este cu adevărat folosit pentru culturisti a rămas fără răspuns. Un studiu publicat recent în *International Journal of Sport Nutrition* examină pentru prima oară efectele vanadiului asupra categoriei halterofilis.

Studiul a început cu 40 de subiecți; la sfârșit mai rămaseseră 31 (cățiva au renunțat mai târziu din motive necunoscute; doi au plecat din cauza efectelor secundare). Din cei care au terminat studiul, 11 bărbați și 4 femei constituiau grupul ce folosea vanadil, iar 12 bărbați și 4 femei grupul ce folosea placebo. Vîrstă medie a subiecților era de 28 de ani, și cu toții aveau cel puțin un an de experiență de antrenament. În plus, nici unul nu a lăsat steroidi anabolizați sau alte substanțe anabolizante pe parcursul experimentului.

Grupul non-placebo a luat doze de sulfat de vanadil echivalente cu 0,3 miligramă per kilogram greutate corporală, ceea ce înseamnă o doză zilnică de 30 mg pentru un bărbat de 100 kg. Suplimentul a fost lăsat la masă.

Studiul a durat 12 săptămâni. La jumătatea acestor perioade, doi bărbați din grupul ce lăsat vanadil au renunțat. Unul s-a plâns de „oboseala excesivă” în timpul antrenamentului; celalăt a avut oboseala și schimbări de dispoziție, inclusiv stări de agresivitate și pierdere a controlului.

Pentru cei care au lăsat sulfat de vanadil timp de 12 săptămâni, rezultatele testului nu au arătat modificări ale compozitionei corporului. (Cei care au lăsat vanadil s-au îngrijat puțin în primele 4 săptămâni, dar acest efect a fost de scurtă durată). De asemenea, grupul care a lăsat vanadil a avut creșteri mici, dar semnificative, ale nivelului glucozei din sânge și al insulinei, făcând pe cercetători să credă că vanadil poate diminua acțiunea insulinei.

Partea de exerciții și forță a testului a inclus verificarea a două exerciții: impins cu lejer și extensie picioarelor. Cei care au lăsat vanadil au demonstrat o creștere a performanței la extensiile picioarelor, dar nu și o creștere a masei musculare. Multă dintre subiecți nu au cucerit extensiile ale picioarelor înaintea studiului, astfel încât creșterea performanței la acest exercițiu poate sau nu să fi rezultat în urma consumului de vanadil.

Autorii studiului au observat că 20% dintre subiecții ce foloseau vanadil au simțit oboseli accentuată în timpul antrenamentului și după acesta. De asemenea, au mai concluzionat că orice efect ergogenic cauzat de vanadil poate apărea cel mai posibil în timpul primei luni de folosire. □

Ridicări laterale deasupra capului

de Michael Yessis, PhD

Execuție

- Stați drept, cu picioarele depărtate la lățimea umerilor.
- Cu brațele pe lângă corp țineți căte o gantere în fiecare mână, cu priză neutră (palmele spre interior).
- Înspirăți și jineți-vă respirația pe măsură ce ridicăți brațele prin lateral, până ajung complet deasupra capului.
- Lăsați coastele să se îndoiască puțin.
- Rotiți-vă brațele, dacă umeri se blochează, pe măsură ce vă apropiați de nivelul acestora. În acest caz, veți încheia exercițiul cu palmele îndreptate una spre celalătă în poziția de vârf.
- Mențineți o poziție încordată pe tot parcursul exercițiului. Dacă este necesar, contracțați mușchii spatei inferioare.
- Expirați pe măsură ce brațele revin în mod controlat la poziția inițială.
- Faceți exercițiul cu viteză moderată. Puteți face un ușor balans pentru a iniția mișcarea.

Comentarii

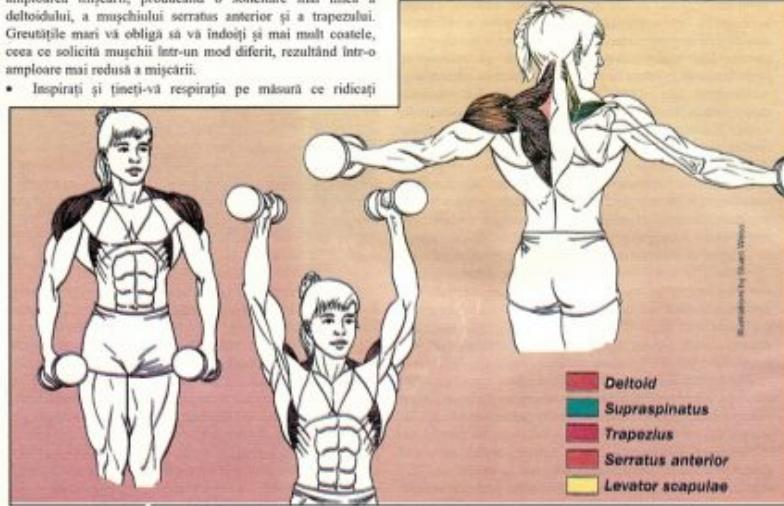
- Asigurați-vă că ridicăți brațele complet deasupra capului. Ridicarea brațelor în mod continuu doar până la nivelul umerilor întărește articulația și împiedică flexibilitatea.
- Folosiți doar sătări greutate cât să vă permită să faceți exercițiul în mod corect. Greutatea excesivă reduce amplasarea mișcării, producând o solicitare mai mică a deltoidului, al mușchialui serratus anterior și a trapezului. Greutățile mari vă obligă să vă îndoiajă și mai multe coaste, ceea ce solicită mușchii într-un mod diferit, rezultând într-o amplasare mai redusă a mișcării.
- Înspirăți și jineți-vă respirația pe măsură ce ridicăți

greutatea deasupra capului. Dacă expirați atunci când ridicăți brațele, trunchiul se va „prăbuși”, slabind acțiunea de tragere a mușchilor. Acest lucru reduce posibilitatea de ridicare a greutăților deasupra capului și, ceea ce este mai important, va poate afecta coloana vertebrală sau umerii.

- Versiunea la cabluri a ridicărilor laterale este identică cu exercițiul tradițional cu greutăți mari: rezistența efectivă scade atunci când depășești nivelul umerilor, și nu obțină contractia cea mai puternică a deltoiziilor în poziția lor cea mai favorabilă - nivelul brațelor să fie complet deasupra capului (90-180 de grade). Ridicările laterale la cabluri sunt mai eficiente pentru antrenarea deltoidului cu o amplitudine redusă și pentru dezvoltarea completă a mușchilului supraspinatus.

Principali mușchi implicați

Mușchii deltoid anterior și median, și supraspinatus sunt implicați în mișcarea articulației umărului. Deltoidul anterior acoperă partea din față a umărului. Deltoidul median din formă conținutul exterior al umărului. Supraspinatus, unde din mușchii rotatori ai umărului, se află sub pectoralii superioiri. Centura scapulară este formată din porțiunile superioară și inferioară ale trapezului, și ale mușchilor serratus anterior și ridicator scapular (levator scapulae). Trapezul, mușchi vast și în formă de diamant, se intinde de la baza craniului până la



vertebrele lombare și spre exterior pentru a face legătura cu scapula. Situat pe părțile laterale ale cutiei toracice, subsoare, mușchii serratus anterior este acoperit de scapula în partea din spate și de marele pectoral în partea din față. Levator scapular este un mușchi mic situat în spate, pe părțile laterale ale gâtului, sub trapezul superior.

ACTIONEA MUȘCHILOR ȘI ARTICULAȚIILOR

Muschii supraspinatus și deltoid sunt răspunzători pentru abducția articulației umărului. Muschii supraspinatus ridică brațul în lateral dintr-o poziție de pe lângă corp; deltoidul devine mai puternic de la nivelul umărului până deasupra capului. Trapezul superior și mai ales partea inferioară a acestuia, împreună cu mușchii serratus anterior, rotește scapula în sus pentru a permite brațelor să se mișeze deasupra capului. Mușchii levator scapular și trapezul superior se contractă pentru a ridica centura scapulară, permitând brațelor să urce deasupra niveluluiumerilor.

Sporturi pentru care este folositor

În culturism și fitness ridicările laterale deasupra capului oferă siguranță pentru umeri, dezvoltarea completă a acestora și a spatei mediani și mișcarea funcțională completă a articulației umărului. Din punct de vedere estetic, acest exercițiu este mai valoros ca oricare altul (cu excepția impinsului vertical) pentru că dă forma părților laterale ale umărului.

Abducția articulației umărului și mușchii implicați sunt esențiali pentru haltere, powerlifting și culturism. Ridicările laterale complete făc din impulsul vertical un exercițiu mai eficient și ajută la proba de simuls în haltere și la fază finală a îndreptărilor.

Abducția articulației umărului este o acțiune importantă în toate sporturile ce necesită ridicarea brațelor pentru a ajunge sus, cum ar fi blocajul la baschet și volei, urcarea pe aparat la gimnastică, prinderea mingilor înalte la baseball și pozițiile de apărare și atacare la baschet. De asemenea, ridicările laterale ale brațelor joacă un rol vital în inot, pentru mișcarea brațelor la stilurile liber, fluture și spate.

ANTRENAMENT AVANSAT CU MR. OLYMPIA

de Dorian Yates, Mr. Olympia 1992-1996

- Eu prefer ridicările laterale obișnuite. De obicei le fac din yezdă pe o bancă, plecând cu ganterele din lateral. În varianta din stând, mă aplec puțin în față pentru a lăsa ganterele să se atingă, apoi rămân în această poziție pe tot parcursul exercițiului.

- Când fac varianta din yezdă, îmi mențin picioarele și labele picioarelor apropiate în față băncii. Când sunt în poziția stând, îmi poziționez picioarele la o distanță mai mică decât lățimea umărilor, ca degetele spre exterior pentru a avea stabilitate. Stabilitatea este foarte importantă - îți permite să te concentrez exclusiv pe mișcare.

- Păstrați palmele în jos permanent. Dacă degetul mare se ridică, rotiți brațele și solicitați capul din față al deltoidului în loc de capul median.

- Îndoi foarte puțin brațele pentru a îndepărta stresul de pe coate. Încercați să vedeti brațele ca pe niste lini și de legătură care unesc umăr și gantere. În acest fel va putea dirija tot efortul mental împotriva contracției mușchilor deltoidi.

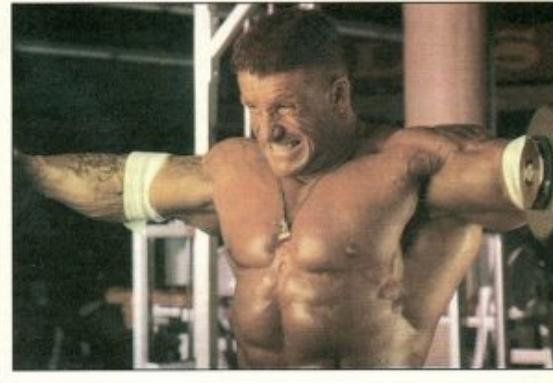
- Punctul maxim al exercițiului este poziția contractiei de vârf, astfel încât mențin ganterele acolo timp de o secundă pentru a mări intensitatea.

- Nu balansati corpul în față și în spate pentru a obține un impuls; acest lucru solicită spatele și face exercițiu mai puțin eficient. Dacă vrei să mă stoarcăți o repetare finală sau doar, apelați la un partener.

- Întotdeauna fac repetările cu viteza moderată, controlată, încercând să mențin tensiunea între repetări. Ganterele nu trebuie să se oprescă la capitolul mișcări; imediat ce ați ajuns la capăt, începeți următoarea repetare.

- Deoarece deltoidul este un mușchi mic, mă odihnesc doar 45 de secunde între seturi.

- De obicei combin acest exercițiu cu o mișcare de impinge - fie cu gantere, fie cu halteră sau la aparatul de impins, și cu ridicările cu un braț la cabluri, care oferă o mai mare rezistență la capitolul mișcări. Evitați orice exercițiu care imita aceeași acțiune ca cea a ridicărilor laterale, cum ar fi aparatul pentru ridicări laterale.



STIRI

◆ WEIDER NUTRITION INTERNATIONAL s-a deschis către public. Acțiunile acestei firme au început să fie vândute la bursă. La inaugurarea acestui apariții, pe 1 mai, costul unei acțiuni a fost de 11 dolari. Data fiind capacitatea acestei companii de a-și vinde produsele pe atât de multe pietre, prețul este un cîșcîp excelent în acest moment. La acesta ora prețul de vânzare a trecut de 20 dolari.

◆ WEIDER PUBLICATIONS: oamenii care realizează revistele *Muscle&Fitness*, *FLEX* și *Shape* vor scoate pe piață o nouă publicație de fitness. Denumită *JUMP*, aceasta va fi o revista orientată către femeile preocupate de fitness. Ea va fi la conurență mai ales cu noua revistă *Oxygen* editată de *Muscle Mag*. Aceste două reviste își vor face debutul peste două luni.

◆ Pe 16 aprilie 1997, Arnold Schwarzenegger a suferit o intervenție chirurgicală la un spital din Los Angeles. Scopul a fost înlocuirea unei valve. Operația s-a încheiat cu succes și Arnold a părăsit spitalul după aproape o săptămână. El este acum din nou pe picioarele sale pentru a face promovarea ultimului său film *Batman&Robin*.

◆ Arnold este foarte popular. În timpul primului weekend al lunii mai niște fotografii au vrut cu dispărere sălăfotografice. Insistența lor a fost atât de mare încât l-am urmărit și atunci când își ducă copiii la școală. Pe drum, una dintre mașini mergea paralel pentru a i se poten face o fotografie mai bună, iar a doua îi trăta ca să le ia lovit Mercedesul lui Arnold, provocându-i daune minore. Nu este de mirare că superaturile sunt iritate de acești paparazzi.

◆ Revista *Muscular Development* și-a adăugat la titlu *All Natural*, ceea ce ar însemna că se va axa numai pe culturismul fără anabolizante. Înțelesă declară Craig Titus, președintele editorului carnetului de profesionist: "Când deschid revista și văd o astfel de ipocriteză, mi se face grea!" Craig subliniază că sunt metode de imbunătățire a performanței sportive în orice sport, dar ceilalți nu vorbește despre acest lucru. Craig s-a supără cănd revista a început să-i înțestre pe cei care nu o opinie diferită asupra acestui subiect. În fund ce importanță are? Dacă *Muscular Development* aleg să meargă pe acestă cale, este treaba lor. Citiitorii care aleg revistele sunt suficienți de

isteji pentru a compăsa ceea ce îi interesează.

◆ Unul dintre subiectele cele mai discutate după recentul *Arnold Classic* a fost situația pe locul săptă a lui Lee Priest, părenă unanimă fiind că el merită să fie între primii patru. Lee are 1,63 în înălțime și o greutate de 98 kg în formă de concurs! Singurul care nu a făcut zgromot în legătură cu acest subiect a fost chiar Lee Priest.

◆ Flex Wheeler a concursat în ultimul timp la cea mai scăzută greutate (101,7 kg) și a intrat în posesia a mai puțin de 120.000 dolari. "La Mr. Olympia 1993, cînd m-am clasat al doilea, aveam 98 kg. După aceea, am decis să ajung la 105 kg și chiar la 110 kg, pentru a fi mai aproape de tipii mai mari. La ultimul Mr. Olympia (la care s-a clasat al patrulea - n.r.), am avut circa 107 kg și mi-am dat seama că acea mărire în plus, de care credem că am nevoie, mi-a acoperit detaliile." Flex Wheeler se va căsători cu Madeline Love pe 28 iunie.

◆ Printre spectatorii la Arnold Classic s-a numărat și Chuck Norris. Iată-l alături de Jim Lorimer, copromotor al acestui show, și Ben Weider, președintele IFBB.



◆ Soția lui Vince Taylor, Randy, a dat naștere pe 1 aprilie celui de al doilea băiat, Isaiah Bradley Taylor.

◆ Corry Evans este cunoscută pentru performanțele sale în culturism, pentru care a fost considerată un Arnold feminin, dar și ca actriță de film. Poate fi văzută și la noi în filmul "Hercule" pe unul dintre canalele de televiziune prin cablu. Dar puțin lume știe că ea este și o talentată dansatoare. Unul dintre tablourile ei, care îl reprezintă pe Muhammad Ali doborându-l pe Sonny Liston, a fost cotat la o licitație cu suma de 7.000 dolari. Este adeverit însă că desenul avea și autograful renumitului fost campion mondial care s-a mai numit și Cassius Clay,

și că licitația respectivă s-a ținut pentru a se strângă fonduri pentru o societate de binefăcere.

◆ Se pare că lui Arnold Schwarzenegger i s-a facut o ofertă pentru a face un nou film din seria Terminator (III). Suma oferită ar fi de 35.000.000 dolari!

◆ Unele surse spun că Arnold Schwarzenegger Classic de anul viitor va avea și o secțiune Masters, Lou Ferrigno fiind printre cei care vor concura. Emeric Delczeag și Faiz Hanst au fost depozitați pozitiv la testul pentru diu-retice care s-a făcut la concursul San Jose Invitational de pe 8 martie.

◆ Jay Cutler are o sală în care aparătele sunt lăcute de el însuși și în care se antrenază doar el și cu cățiva parteneri. Jay își va face debutul ca profesionist în 1998, probabil la Noaptea Campionilor.

◆ În acest an, cel mai mare eveniment din lumea culturismului, Mr. Olympia, va avea loc pe 19-20 septembrie la Long Beach, California. Iată care sunt prețurile bileteletelor: preliminarii Mr. Olympia: \$50; Masters: preliminarii - \$50; finale - \$75, \$100, \$150, \$200, \$250, \$300 și \$350. Biletele pentru VIP-urii vor costa \$500, dar vor include amăndouă preliminariile, finalele și participarea la banchet.

◆ Cu ocazia concursului Arnold Classic din acest an, Ben Weider î-a înmănat lui Arnold distincția *Ordinul de Aur al IFBB*. Când Ben Weider a intrat pe scenă, a avut loc următorul dialog:

ARNOLD: "Ben, ce aduci cu tine, banii?"

BEN WEIDER: "Aș destui banii."

ARNOLD: "Și tu: nu avem de ce să ne plângem în legătură cu acest lucru."

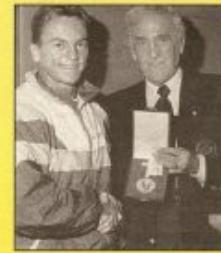
BEN WEIDER: "Ce avem pentru Arnold este mult mai bun decât banii. Îmi face mare placere în această seară să îndeplinească o dorință minunată, care este de a onora un sportiv deosebit cu o distincție deosebită. Am creat *Ordinul de Aur* pentru cel mai mare culturist al secolului XX. Tu ești acela." (Publicul a inceput să aplaudă.)

ARNOLD: "Este minunat. Acum știm că singura cale de a obține aplauze este de a primi un premiu. Sunt atât de ferici, ar trebui să facem acesta în fiecare an, Ben."

BEN WEIDER: "Nu îmi pot permite."

OFICIALUL LUNII

Tările din Pacificul de Sud au cunoscut o adeverăată explozie a culturismului în ultimii ani, iar numărul culturiștilor de pe aceste pământuri exotice cum sunt și insulele Norfolk, Vanuatu și Noua Caledonie care apar în competițiile internaționale este în continuu creștere. În ajutorul unei extinderi atât de rapide sunt persoane ca Patrick Mounier, președintele Federatiei de Culturism din Noua Caledonie. Mounier exceleză atât în dezvoltarea la un nivel mai înalt a culturiștilor din acest teritoriu cât și în a da prezentare de un nivel mai înalt acestui sport. Fotografiat aici primind un premiu din partea președintelui IFBB, Ben Weider, Patrick Mounier este alătura noastră unanimă ca Oficial al Lunii.



PRIETENI IN FUNCTII INALTE

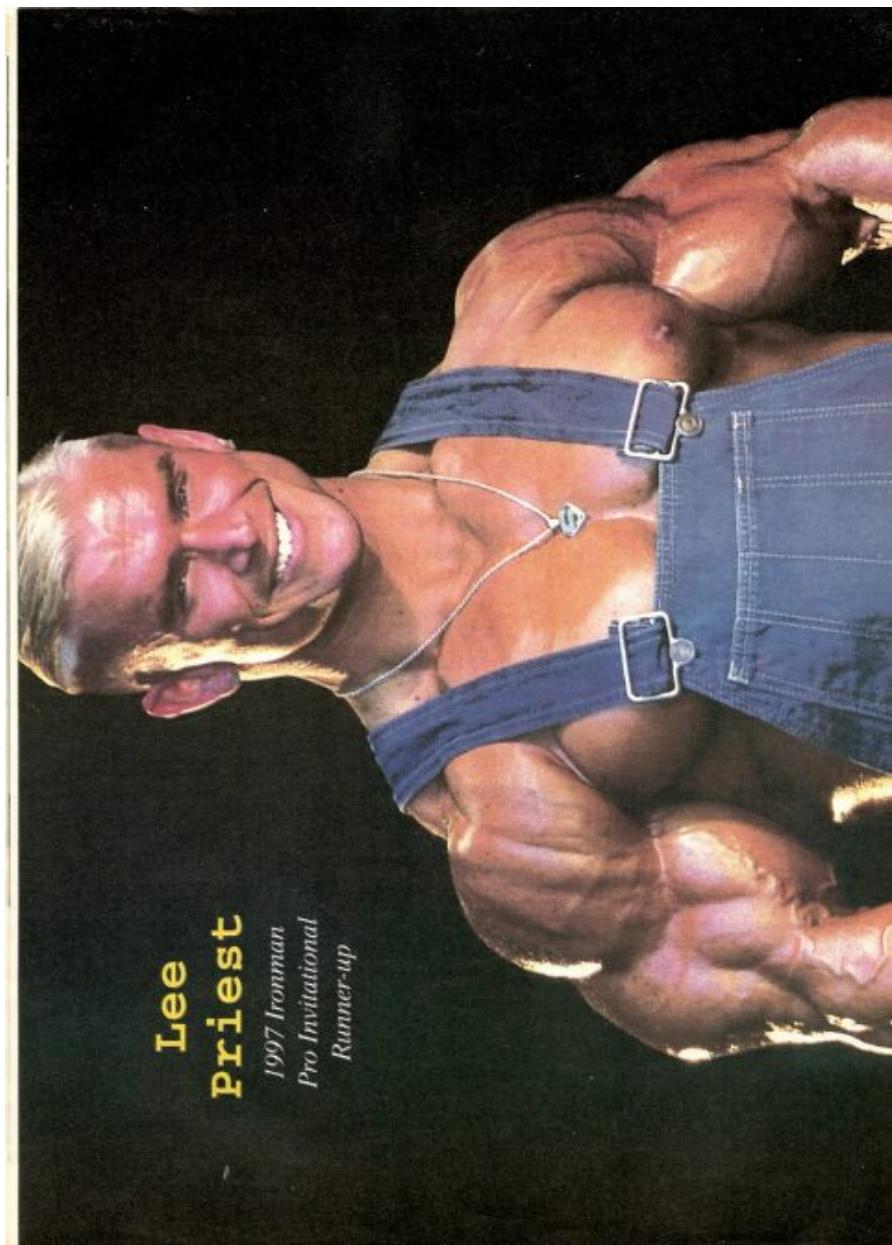
François Fassi, fostul președinte al Federației Irdiene de Culturism și actual patrion al IFBB, își menține interesul pentru acest sport și viitorul său. El este fotografiat aici cu Mario Pescante (stânga), președintele federațiilor unite ale sportului italian și un ardent susținător al culturismului. Dl. Pescante l-a asigurat recent pe dl. Fassi de eforturile sale continue de a ajuta sportul nostru de a atinge niveuri mai înalte de recunoaștere și popularitate în Italia.



CEL MAI PUTERNIC DINTRE CEI PUTERNICI

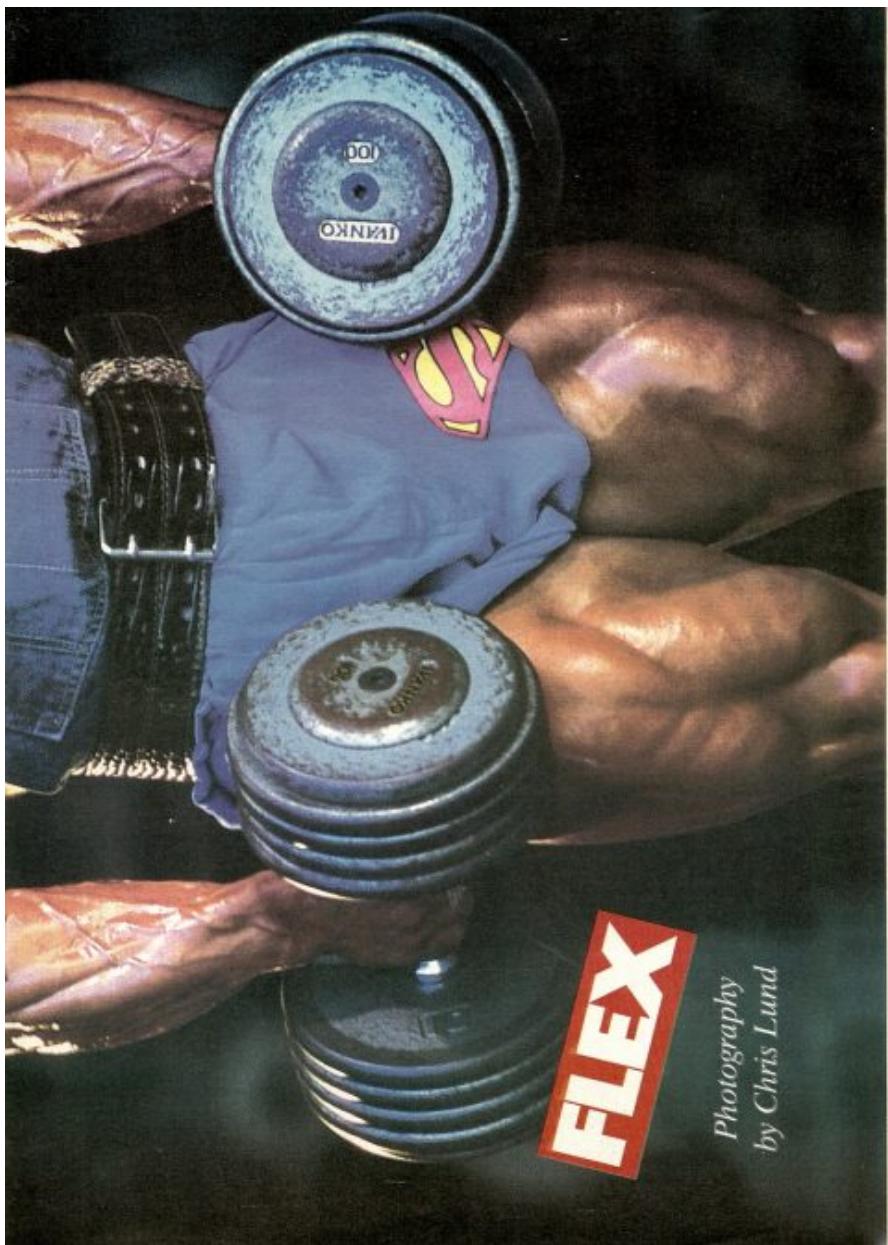


Centura de aur fotografiată aici cu deținătorii actuali era odată pe talie lui Louis Cyr, care era privit ca cel mai puternic om la începutul secolului. Deși el a trăit într-o era ignoranță în domeniul nutriției sportive și al unor obiceiuri corecte de antrenament, Cyr a stabilit multe recorduri de forță (unul dintre acestea nefiind niciodată doborât) și a fost faimos în Statele Unite, Europa și Canada. Actualii deținători sunt (de la stânga) powerlifterul Jacques Labelle, Yves Lupin și președintele IFBB Ben Weider.



**Lee
Priest**

*1997 Ironman
Pro Invitational
Runner-up*



FLEX

*Photography
by Chris Lund*

Diferență au făcut-o suplimentele WEIDER



ÎNAINTE

greutate
116 Kg

PROCENT GRĂSIME

12



DUPĂ

greutate
125 Kg

PROCENT GRĂSIME

6,5



Distribuitor:
CLUJ - Demeter REPPON tel. 024400
CONSTANTA - Cristian Mihăilescu, sala FARUL
tel. 665517

ARAD - Petrejean Mihai, Casa de Cultură și Sinagoga
IAȘI - Petrejean SRI tel. 13.13.40, 13.60.45
- sala CFR - Florin Veseten
- magazin RODIPED - Piept Unirii nr. 7

Puteti comanda suplimentele WEIDER prin fax la adresa redactata sau la tel. 032-13.13.40 - 032-13.13.45
Plata se face la primirea coletului

Așteptând cu nerăbdare antrenamentul

de Frank Zane, MA, Mr. Olympia 1977-1979

Astazi, dacă nu aştepți cu nerăbdare să mă antrenez, acest lucru s-ar putea să nu mai aibă loc. Nerăbdarea înseamnă planificare, vizualizare, propunerea telurilor spre realizare și plăcere pentru pomparea pe care sunt sigur că o vei simți. Scopul meu este să obțin pompare la fiecare set. Privindu-mă în oglindă între seturi, îmi dau seama că acenota pompare este doar o parte a potențialului corpului meu ca urmare a antrenamentului continuu.

Așvind în continuare antrenamentele grozave, șiu că mușchii mei vor creație la noile dimensiuni și proporții rezultate în urma pomparei. Emoția generată de această idee a progresului și abilitatea de a-mi controla aspectul exterior mi-a făcut să-mi doresc antrenamentul. Acțiunea succede intenției. Viata mea este formată (dirijată) de către minte. Devin ceea ce gîndesc.

MOTIVAȚIA DEFICIENȚEI ȘI MOTIVAȚIA PROGRESULUI

Motivația stimulează orientarea către un scop, iar ea mai scurtă care este un drum drept. Am descoperit că două tipuri esențiale de motivație sunt responsabile pentru progresul antrenamentului. Mai întâi, **motivația deficienței** înseamnă a fi obligat să acionezi din cauza insatisfației pentru condiția ta fizică. Oricine are un nivel diferit la care trebuie să se coboare înainte ca motivația deficienței să se instaleze. Adesea, trebuie să ai parte de mii de rai înainte de a avea parte de mii bine, iar cădeodată trebuie să faci acest lucru de dragul supraviețuirii.

Celălalt tip de motivație ar putea fi numit **motivația progresului**, care reprezintă emoția pe care o simți atunci când devii conștient de progresul făcut în antrenamentul tău. Odată motivat în urma acestei realizări, puteți continua în același fel până ajungeți în vîrf. Pentru mine, acest proces dura cam 6 luni: un ciclu de motivație a deficiențelor de la luna, apoi creștere progresivă către vîrf, cu o durată de cinci luni, crescând în intensitate până la atingerea telului propus. De obicei fizică este un lucru o dată la fiecare 1-2 ani. Apoi mă odihnesc, fac antrenament de menținere și-mi fac planul pentru anul următor.

În antrenamentul meu folosesc ambele tipuri de motivație deoarece reprezintă experiențe temporare. Motivația deficienței devine motivație a progresului, și nici una nu durează. Motivația progresului începează anumită când progresul aksare, și este însoțită cu satisfacție de a-ți fi atins scopul. Această lucru include de obicei o perioadă de automulțumire. Trăind mulțindu-inei realizări trecute și strălucirea ce urmează celebrările victoriei, suntem încă o dată înghițiti de vîrtejul inconștiinței și neșăsurări fătu de felul cum arătam. Aceasta este „jama” corpului nostru, și este firesc să fie așa. De dragul longevității, merg mai departe.

IMPORTANTA TERAPIEI

Accidentările impiedică progresul antrenamentului, astfel încât terapia este importantă. Dacă sun cărări mari, șiu că înseamnă usul din următoarele lucru: m-am antrenat prea greu sau m-am odihnit prea mult între antrenamente, sau domeniu desul sun mă relaxez suficient punctu a permite corpului să se regenereze, sau am nevoie de tempiu întreținut următorul antrenament. Întotdeauna sunt mulțumit de antrenament și sunt nerăbdător să lucrez atunci când mă simt bine, și am descoperit că următoarele terapii sunt folosite:

■Băie cu masaj sau hidroterapie, facute într-o perioadă de 30 de minute în fiecare zi, mă ajută să mă relaxez. Desocor făc acest lucru dimineață, dacă mă simt rigid, sau ales în zilele în care nu mă antrenez. Durată cu apă fierbință de mare presiune pot avea efect asemănător.

■Folosirea magnețiilor pentru corp - magnezi mici, circulare, de tip Velcroed, în față elastică puse între degetii și brațul superior - menține căldura în zone și pare să îmbunătățească circulația și să reducă durerea. Motivul sănătății pentru care au efect nu este cunoscut, dar îmi place acest tip de terapie pasivă - pun-l acolo și uit de ei. De asemenea, îmi mai pun doi magnezi mari pe spatele inferior, care reduc rigiditatea speciei dimineață.

■Întinderile după o sedință de baie cu masaj, sau între seuri de antrenament, ori în zilele de pauză, mențin flexibilitatea și împuternică pentru orice durere. Folosesc o masă care se rotește la 30 de grade în jos pentru a îndepărta presiunea din coloană, și sim tensiunile eliberări din picioare pînă la cap. Nu durează decât 3 minute.

■Gheata este cea mai ieftină terapie. Aplic gheata timp de 20 de minute, coen ce este suficient pentru a „amori” durerea. După ce îndepărtez gheata, crește circulația sângelui în aceea zone, îmbunătățirea circulației sângelui într-o zonă dureroasă sau accidentată pare să fie soluția pentru vindecare.

■Uneori căldura este necesară pentru tratarea durerii. Îmi fac un obicei din a-mi menține întotdeauna căldură mușchii pe care-i lucrez. Aceasta nu înseamnă antrenarea partiilor superioare corpului purtând doar haine în zilele friguroase. În general, îmi pun pantaloni durezoare ale corpului acoperite sau protejate în timpul antrenamentului. Doar o zonă este dureroasă, folosesc liniment (preferatul meu este pudra pentru copii cu aroma de eucalipt, pe care o spală înaintea antrenamentului). Și masajul este bun, dar la 30 de dolari o sedință și inconvenientul de a primi terapie în domeniul tău, prefer metodele de terapie prezentate mai sus. Terapie de tip chiropractic poate fi, de asemenea, extrem de eficientă, și m-a ajutat în cazul accidentelor de-a lungul carierei mele competiționale. □

SFÂRSIT DE CARIERE?

Campionatele Europene din acest an au însemnat pentru mulți membrii lotului național o experiență de nedescrisă pentru nimere.

Precizez din capul locului că acest articol se bazează pe relatăriile președintelui federației, Cristian Mihăilescu și pe cele ale antrenorului emerit Iosif Szabo. Aceasta din urmă a avut în lot doi sportivi: Monica Sasz-Mureșan și Mirela Mureșan. Inițial, raportajul acestui concurs trebuia să fie realizat de către Cristian Mihăilescu însă, din nefericire, acum este în imposibilitatea, speranță temporară, de a-și folosi mâna cu care scrie. Cele de mai jos vă vor lamuri în legătură cu cauzele acestei situații. Nu am apelat la dl. Daniel Paul, secretarul general al federației, ca surse alternativă de relatare a evenimentelor legate de această deplasare datorită modului "nesincer" în care domnia sa le-a prezentat deja într-o altă publicație. Cuvântul dintre ghilimele reprezintă un citat prin care Cristi Mihăilescu a caracterizat la ultima adunare generală modul în care Daniel Paul a înțeles să colaboreze la conducerea federației.

Rezultatul sportivilor noștri au fost mai modeste ca în anul precedent: Monica Sasz - medalie de bronz, Mirela Mureșan - locul 6, Irina Muntean și Costel Toreea - locul 7, iar Luminița Mureșan și Cristian Mihăilescu - locul 10. Echipa României a ocupat locul doi în concursul "team posing". Nu au făcut deplasarea Vasile Ardel și Petru Ciobă, doi dintre sportivilor noștri care ar fi putut contribui la imbunătățirea palmaresului nostru dar care, datorită lipsei mai consistente de susținere din partea federației, au preferat să nu se prezinte, optând pentru participarea la Campionatul Mondial din toamnă (deși nici acesta nu este sigur).

La întoarcerea spre țară, pe teritoriul Ucrainei, microbuzul cu care călătoarele sportivilor noștri a intrat în coliziune cu un Mercedes. Socrul a fost aproape frontal, dozând la distrugerea celor două mașini și accidentările grave a soferilor și a unor dintre sportivilii noștri. Monica a fost lovită de un geam lateral, cioburile răind-o la un ochi. Capul să-l a fost "împins" de eiobiuri, acestea răind-o chiar și în gură. Cristian Mihăilescu a suferit o dislocare a umărului drept, o potențială lovitură în timpul care l-a făcut să-și piardă cunoștința și o înjetură adâncă la un picior. Toți ceilalți sportivi au fost și ei accidentați, însă mai ușor. Răniți au fost transportați la un spital local unde au primit îngrijiri medicale de urgență. Soferul a ramas internat în Ucraina fiind netransportabil, iar restul delegației s-a întors în țară cu trenul.

După două săptămâni de la accident, Monica îl s-a permis să deschidă din nou ochiul, iar la examenul oftalmologic i s-a constatat afectarea văderii, neștiindu-se încă dacă recuperarea se va realiza total. Se pare că Cristi va suferi o intervenție chirurgicală la umăr, traumatismul fiind mai grav decât se părea imediat după accident. Ultimul examen medical la care a fost supus a relevat și două fracturi la nivelul articulației umărului. El speră că în acest an să renască, în sfârșit, să cucerescă titlul mondial masters de care a fost atât de

de Florin Preduchin
aproape în ultimii trei ani și care ar fi însemnat o carieră excepțională atât ca longevitate cât și ca performanțe obținute, lată că în acest moment viitorul carierelor acestor doi mari sportivi sunt puse sub semnal de întrebare.

A doua zi după sosirea în țară, Cristian Mihăilescu, în calitate de președinte al federației, a intrat în audiență la domiciliu ministrului Emerich Jenei, cerând demiterea lui Daniel Paul din funcția de secretar general, accidentul din Ucraina fiind picătură care a ampliat paharul în ceea ce privește activitatea acestuia. Din pacate, a fost nevoie să se întâpte acest nefericit eveniment pentru a-i ajunge cuțitul la os (la propriu și la figurat) președintelui federației și pentru a face acest pas decisiv. Iată care au fost unele dintre motivele acestei cereri mai puțin obișnuite:

Referitor la deplasarea lotului la Europene, secretarul federației a amintit că aceasta se va face cu un microbuz și că toate cheltuielile vor fi suportate de dl. Gheorghe Sfîntei, în calitate de sponsor. Având în vedere că o deplasare cu un microbuz impunea condiții foarte dificile pentru sportivi (câteva zeci de ore petrecute în seara, fără posibilitatea de a sta întinși măcar) care afectau decisiv și forma în care acestia ajungeau să se prezinte la concurs. Cristian Mihăilescu i-a cerut lui Daniel Paul să facă demersurile necesare obținerii de fonduri din partea ministerului pentru a se merge cu trenul, stăndu-se că tremurile care circula prin ţările fostei Uniuni Sovietice au cusețe ce oferă un confort incomparabil cu cel al unei călătorii lungi cu un microbuz. Se pare că secretarul federației nu a făcut demersurile necesare deplasării cu trenul, supozție ce este confirmată de faptul că antrenorul bătrâneții i-a spus că se va merge cu un autocar cu aer condiționat și chiar cu televizor pentru a-l limita pe acesta în legătură cu condițiile de transport. Faptul că Daniel Paul a adus în această deplasare și un ziarist (cel care li face publicitate în ultimul timp), pe Sandel Mandruță (pe post de antrenor al lotului fără să fie și aprobată biroului federal) și a unui reporter de la TVR susține supozitia de mai sus. Dacă să ar fi mers cu trenul, probabil ca delegația ar fi cuprins numai cei cinci sportivi și un oficial. Aceasta a făcut să se depășească și capacitatea de transport a microbuzului, motiv pentru care au fost atenționați în Ucraina, iar disconfortul sportivilor a crescut și mai mult. În afara de cele de mai sus, microbuzul avea defectiuni la cutia de viteze, iar soferul acestuia se pare că era pentru prima oară în postura de a conduce acest tip de autovehicul. Un alt motiv pentru care se pare că s-a preferat acest mod de călătorie a fost promovarea imaginii de sponsor foarte important a d-lui Gheorghe Sfîntei, cel care i-a plătit lui Daniel Paul deplasarea în Iordanie de anul trecut, cu ocazia Campionatelor Mondiale. Precizez că în invitația primată de federația noastră se specifică obligativitatea ca delegația să cuprindă un număr limitat de sportivi și oficiali. Dacă se merge cu un lot de cinci sportivi (maximum posibil), numărul oficialilor este limitat la doi, iar dacă sunt mai puțini de trei sportivi, este permis un singur oficial.

Acestea sunt indicațiile speciale ale IFBB pentru orice campionat european sau mondial, motivația fiind eforturile financiare foarte mari făcute de organizatorii la astfel de competiții.

Un alt motiv al demersului președintelui federației a fost și deplasarea de amul trecut din Iordanie, "sponsorizarea" d-lui Sfîntă având o adresă precisă: Daniel Paul. Cu aceeași ocazie s-au găsit bani la minister și pentru deplasarea d-lui inspector Cristian Boța, însă nu s-au putut aloca fonduri pentru participarea unor sportivi care ar fi avut şanse să obțină chiar medalii. Amintesc faptul că învinșul lui Vasile Ardel de la Europeene, italianul Aldo Fumagalli, a obținut medalia de argint la aceste campionate mondiale.

După Europeenele de anul trecut de la Constanța, DJTS-ul local a cenzurat ministerului demersului d-lui Daniel Paul, anchetă ce a urmat acestui demers având drept consecință un simplu avertisment. A beneficiat care dl. secretar de susținere din partea cuiva din minister?

D-l secretar al federației se folosește de funcția în care se află pentru a face reclamă în mod gratuit (?) firmei MLO. Un exemplu eloquent a fost Cupa Federației, concurs organizat la Baia Mare în luna aprilie, la care firma MLO a fost prezentată ca sponsor atât în programul competiției trimis de dl. Daniel Paul la toate D.J.T.S.-urile din țară cât și printre un banner care a ocupat tot fundalul scenei, firma respectivă neoferind însă nici un premiu sportivilor. Dl. secretar face parte însă din redacția revistei HARD BODY, editată de MLO, ceea ce explică totul.

Alte motive ale intervenției lui Cristian Mihailescu au fost semnalate în timp astăzi de revista FLEX cât și de revista CULTURISM, prin cele scrise de Cristian Dulgheru, dar nu constituie fierbinți și la adunările generale din anii precedenți:

-deplasarea cu soția a secretarului federației la Europeenele de la Istanbul și la un concurs în Belgia în loc de a da posibilitatea unor sportivi de a participa la aceste competiții;

-acordarea de carnete de arbitru (chiar cu categoria I) unor persoane care nu au dat teste de arbitraj și fără acordul colegiului de arbitri (sponsorul Gicu Sfîntă, Milnean Bolintineanu - din serviciul Relații Externe al MTS, Mircea Olteanu, aceste cazuri fiind deja cunoscute din discuțiile de la adunarea generală și din ședințele biroului federal);

-luarea de decizii importante (contracte de sponsorizare, desemnarea brigăzilor de arbitri etc.) fără consultarea și aprobatia biroului federal sau a comitetului executiv;

-nerespectarea programului de serviciu la sediul federației de către cei doi angajați permanenti - secretarul Daniel Paul și instructorul Viorel Furdă, astfel încât cei care au probleme de rezolvat sau doresc informații trebuie să aștepte foarte mult (uneori degeaba) să se telefoneze ora și zile la rând pînă să aibă norocul de a contacta pe unul dintre ei.

Poate că nu am facut inventarul complet al motivelor expuse de președintele federației în sprijinul cererii sale de demitere a secretarului general, însă am speranță că dl. Cristian Mihailescu își va putea folosi din nou mina dreaptă și ne va scrie mai multe astăzi despre ceea ce s-a întâmplat în Ucraina cât și despre alte motive decât cele prezentate mai sus și care l-au determinat să facă acest demers.

No se poate să încă nimic sigur în ceea ce privește viitorul carierelor celor doi mari sportivi, Monica Sasă-Mureșan și Cristian Mihailescu, pe de o parte și ea de secretar general al Federației Române de Culturism a d-lui Daniel Paul, pe de altă parte. Să sperăm că soarta va fi dreaptă și că fiecare va avea parte de ceea ce merita.

Joe Weider's Dynamic Fat Burners
contine o combinație de
elemente lipotropice
care produce transportul
și utilizarea grăsimii.

Importator: PALESTRA S.R.L. Iași
tel. 032-13.13.40; tel/fax. 032-13.60.45

PIRAMIDAREA

„Acesta este cea mai bună metodă pe care o cunoști pentru a construi masă musculară solidă și de calitate”

- Nasser El Sonbaty

Interviu de Bill Dobbins

Cred că o mulțime de principii de antrenament sunt foarte importante, dar, în ceea ce mă privește, unul din cele mai fundamentale în termeni de construire a masei musculare este *Principiul de antrenament Weider al piramidării*.

Piramidarea este o metodă extrem de simplă. De fapt, atât de mulți culturisti au folosit-o un timp atât de îndelungat, încât o mare parte din ei iau cu greu în considerare alte moduri de a-și organiza seturile pentru a executa o anumită mișcare. Iar motivul pentru care piramidarea a ajuns atât de cunoscută de-a lungul anilor este eficiența sa.

Pe scurt, îată cum funcționează: Primul set al unui exercițiu implică folosirea unei greutăți mici și a unui număr relativ mare de repetări. La următorul set, creșteți greutatea și reduceți numărul repetărilor. Faceți acest lucru timp de 4-5 seturi, mărgind greutatea și secolind numărul de repetări, dar să nu coborați sub o anumită limită - să spunem între 6 și 8.

De exemplu, puteți începe un set de 15 repetării de fluturari cu gantete de 12 kg, adăugând 5 kg la fiecare set astfel încât să ajungeți să faceți 12 repetări cu 17 kg, 10 repetări cu 22 kg și două seturi de 8 repetări cu 27 kg. (Unii folosesc greutăți mai mari, alții greutăți mai mici, dar principiul este același). Cum am spus, o metodă simplă. Dar motivele pentru care piramidarea are un efect atât de bun și este esențială

pentru creșterea mușchilor sunt mai complexe decât v-ați imaginat.

Încălzirea și intensitatea mărită

Pentru început, unul din avantajele piramidării greutăților este modul în care va ajuta să vă încălziți. În timpul seminăriilor sunt adesea întrebări despre încălzire: căt de mult trebuie să încălzești, căt timp, ce fel de exerciții de încălzire să faci. În ceea ce privește culturismul, unele exerciții de întindere sau de încălzire sunt o idee bună, dar acest tip de încălzire nu este destul de adecvat.

Să spunem că vrei să faci un exercițiu cum ar fi impins cu halteră de la capăt. Coatele sunt în spate, iarumerii sunt lăcați într-un anghin incomod, ceea ce va afecta articulația umărului odată ce începeți să ridicați cantități substantiale de greutate. Cum să vă încălziți înaintea unei mișcări care impune niște cerințe atât de speciale corporului? Exercițiile generale pot fi o soluție, dar singurul mod de încălzire, care este destul de adecvat, îl constituie chiar repetările ușoare de încălzire de impins de la capăt.

Ceea ce este adevarat în cazul acestui exercițiu, este adevarat și în cazul culturismului în general: cel mai bun mod de încălzire pentru orice fel de exercițiu este să faci chiar acel exercițiu cu o greutate relativ ușoară. Aceasta este exact rezultatul piramidării. Începeți cu un set cu multe repetări cu greutate mică, apoi treptat măriți greutatea la fiecare set, acordând corpului destul timp pentru a se încălzi și a se obișnui cu stresul pe care-l implică seturile pe care le faceți cu greutăți mai mari.

Dacă importanța principiului nu se oprește aici. Evident, pentru a obține o dezvoltare musculară completă, este nevoie de căt mai multă intensitate. Dar ce anume crează intensitatea? Nu este același lucru cu a lucra greu. Aveți nevoie de o intensitate a efectului, nu de o intensitate a efortului. O parte a acestei intensități este de natură mentală, constând în focalizare și concentrare. În ceea ce privește culturismul, este aproape imposibil să te concentrez 100% pe fiecare repetare a fiecărui set, indiferent că de mult te străduiești.

Flex Wheeler și Nasser El Sonbaty la Arnold Classic 1997



Piramidarea îți oferă timp pentru a dezvolta legătura dintre minte și mușchi, precum și focalizarea și concentrarea completă. Pe măsură ce fiecare set devine mai greu, puteți să vă adaptați acestei cerințe în mod mental și fizic. Nu puteți trece direct la concentrare totală - veți ajunge acolo treptat. Când ați ajuns să faceți seturile cele mai dificile, mintea dumneavoastră este în contact cu mușchii și veți genera maximum de intensitate posibilă.

Lucrând cu semnale inhibitorii

Totuși concentrarea mentală nu este suficientă. Orice efort de voință nu va fi eficient dacă nu se transmite un impuls neurologic de la creier către mușchi. Din pacate, pot apărea obstrucțioane de natură fiziologică.

De exemplu, corpul are un mecanism de protecție care vă impiedică să vă contracționați mușchii prea tare și să vă răciți, prevenind pierderea controlului muscular, ca în cazul spasmului și al crampelor. De fiecare dată când trimiteți un set de impulsuri către un mușchi, pentru a-l încorda, sistemul nervos va trimite semnale care-l vor impiedica să se contracte. Contraerea pe care o obțineți, este diferența dintre semnalele pozitive și cele negative.

Parte a creșterii forței o reprezintă construirea iesăturii musculari mai puternici, dar și educarea sistemului nervos pentru a nu trimite prea multe semnale inhibitorii. Pe măsură ce deveniți mai puternici, corpul învăță necesitatea unei protecții reduse împotriva contracției excesive, și își „coboară garda”. Adesea sunt necesare cîteva seturi ale oricărui exercițiu pentru a face mușchini să lucreze corect și să reducă mesajele inhibitorii. Cu alte cuvinte, dacă începeți cu greutăți mici și treptat mai adăugăți greutățile seturilor, nu numai că veți încalzi mușchii implicați și veți avea timp pentru a vă focaliza și concentra, dar veți crea o capacitate mai mare a mușchilor necesară pentru o intensitate crescentă de contrație.

Înținderile funcționează la fel. Majoritatea oamenilor au nevoie de timp pentru a-și dezvolta flexibilitatea, dar chiar și după ce ați realizat acest lucru, mai trebuie să vă întindeți cîteva minute înaintea fiecărei antrenamente, pentru a fi în stare de maximum de mișcare. La început, înainte de a vă întinde, veți fi rigid. În același mod, corpul va transmite cel mai probabil un nivel mai ridicat de impulsuri inhibitorii la începutul antrenamentului decât după ce ați făcut cîteva seturi cu greutăți progresivă.

Designur, umi culturisti nu folosesc piramidarea. El face doar cîteva seturi extinse (pozitive, negative, repetiții forță negativă), tipul de antrenament asociat cu un campion ca Dorian Yates. Dar majoritatea culturistilor nu se antrenază



astfel, și chiar și cei care o fac se încalcăzesc în general înainte de a încerca să lucreze cu intensitate maximă.

Ce tip de schema de piramidare ar trebui să aplică? Aceasta variază de la individ la individ, dar recomandările obișnuite arată cam aşa:

Set	Intensitate aproximativă (% din o repetare cu greutate maximă)	Trunchi	Picioare
1	40	15 repetări	20 repetări
2	50	12 repetări	16 repetări
3	60	10 repetări	14 repetări
4	70	8 repetări	12 repetări
5	80	6/8 repetări	10 repetări
6	90	12 repetări	16 repetări

De ce sunt necesare mai multe repetări pentru picioare? Din diferite motive fiziolegice, scăderea forței este mai progresivă pentru picioare decât pentru trunchi. Adică, dacă ridicăți, să spunem, 75% din maximul pentru o repetare, puteți continua să setați pentru picioare făcând mai multe repetări decât dacă faceți un exercițiu pentru partea superioară a corpului.

Schemă de mai sus este doar o sugestie. Tom Platz și-a construit picioare uriașe făcând seturi de 30 de repetări sau chiar mai mulți, și am văzut culturisti care și-au dezvoltat părți superioare ale corpului folosind scheme cu multe repetări, cît și scheme cu puține repetări. Dar, pentru majoritatea culturistilor, cel mai bun mod de a organiza a seturilor este folosirea *Principiului de antrenament Weider al piramidării*, începând ușor, apoi crescînd greutatea și scăzînd numărul de repetări pe măsură ce executați seturile. □

CULTURISM LA DOMICILIU

- Este un curs progresiv cuprinzînd programe de antrenament pentru fiecare săptămînă a celor trei luni.
- Pornește de la o intensitate foarte scăzută a eforturilor și crește gradat solicitarea forțănd corpul să se adapteze.
- Explicația executării exercițiilor este insotită de desene.
- Poate fi urmat de oricine.
- Nu necesită echipament special - haltere, gantiere, aparaturi.
- Cuprinde exerciții pe care le puteți face oriunde, cînd sunteți în vacanță sau într-o deplasare și nu puteți avea acces

la o sală specializată, dându-vă astfel posibilitatea de a vă continua antrenamentele.

■ Vă oferă o nouă cală de a vă surprinde musculatura cu un nou tip de solicitare (principiul confuziei mușchiului) ceea ce vă poate aduce noi progrese.

■ Preț 9.000 lei + 1.000 lei cheltuieli expedieție.

Comenzi în scris la adresa redacției

sau prin mandat postal în cont nr. 4072996091368

BRD Agenția A. Panu Iași - PALESTRA

DIETA LUI JAY CUTLER

Studiul unei diete precompetiționale în acțiune

de Chris Aceto

Ce se întâmplă în spatele scenei cu o săptămână înaintea unui concurs important? Nu întrebăți! Lăsând gluma la o parte probabil că va dați seama că multe lucruri pot merge pe dos în ultimele 7 zile premergătoare unui concurs important. Dar vă voi arăta cum să evitați greșelile mari folosind un program de alimentație pragmatic, bazat pe răbdare, bună simț și o cunoaștere a fizionomiei de bază.

Înainte de a vă povesti în amănunt cum am lucrat cu Jay Cutler în pregătire pentru Naționalele NPC din '96, întări o perspectivă istorică referitoare la modal în care a evoluat dieta precompetițională în ultimii cățiva ani. Era un fapt obișnuit să se câștige concursuri decărcarea culturistil eră „străjă”. Formula succesului era destul de simplă. Mai întâi, elimini tota grăsimea cu ajutorul dietei. Apoi, cu o săptămână înainte de concurs reducești consumul carbohidraților înainte de a va încărcă din nou, în timp ce meiorări în mod sistematic consumul de lichide.

Această strategie de definire a produs un câștigator străjă și, deși campionul putea să arate mic în spatele scenei, mușchii săi plăti și rotunjirea scădem. Pe scenă, totuși, putea să creze iluzia de mărime deoarece era „înălțat” pînă la os. Definirea poate pune în evidență părțile bune și poate ascunde defectele structurale.

Astăzi, situația e cu total altă, decorează oricine poate deveni străjă. Cheia este victorie, în lumea ultracompetitiva a anilor '90, constă în armonizarea mărimii cu definiția. Acum, să revenim în asaltul lui Jay Cutler asupra categoriei grele la Naționalele din '96 de la Dallas. Un lucru pe care îl cred că trebuie să-l stăpni despre Jay este acela că el este foarte sensibil atunci când se pune problema alimentației. Fără să-l împing prea mult de la spate, Jay și-a păstrat în extrasezon o greutate de 129 kg - cu 10% în limite greutății propuse pentru concurs. Pentru Naționale, Jay a avut 122 kg, astfel încât n-a ajuns în situația de a munci efectiv pentru a slabii prea mult pregătindu-se pentru concurs.

Am început programul de alimentație al lui Jay cu 15 săptămâni înainte. Aceast lucru i-a oferit destul timp pentru a pierde cam 0,5 kg pe săptămână. Cu șapte săptămâni înainte de concurs, a început să facă antrenamente cardio-pentru și mai da jos din grăsimă. Dar Jay era deja în formă excelentă, așa încât n-a trebuit să exagereze cu antrenamentele aerobic - din către îmi amintesc, n-a facut decât 30 de sedințe de bandă rulantă în pregătire pentru competiție. Aceste antrenamente aerobic redus i-a permis să-și mențină masa musculară, ceea ce l-a avantajat în fața celorlalți competitori la categoria grea.

SPECTACOL LA DALLAS: ULTIMELE 7 ZILE

Cu o săptămână înainte de concurs, Jay ajunsese la 124 kg, dar era încă plin și greu. Cred că, la acest nivel, un culturist ar trebui să arate destul de bine pentru a câștiga o competiție. Toate modificările de încarcare/eliminare a sării care au loc în ultima săptămână au scopul de a cizeala produsul final al antrenamentului și dietei. Nu poți scoate un invingător dintr-un culturist care mai are de pierdut ceva grăsimă și care a pierdut prea multă mătrime în procesul de pregătire.

Cu acest lucru în minte, iată o comparație între alimentația lui Jay tipică perioadei precompetiționale și cea din ultima săptămână, înainte de Naționale, cu accent deosebit pe modificarea nivelului carbohidraților și sării.

ALIMENTAȚIA TIPICĂ PRECOMPETIȚIONALĂ

Masa 1: 10 albuzuri

2 galbenusuri

1 banană

85 grame de cremă de grâu

sodiu: o lingură de sos

Masa 2: 300 grame piept de pui

2 cești orez

sodiu: modificări - marți 2

linguri sos

sodiu: modificări - miercuri

și joi - 1 lingură ojet de vin

rosu

Masa 3: 300 grame piept de pui

220 grame cartofi

sodiu: modificări - marți 2

linguri ojet de vin rosu

sodiu: modificări - miercuri

și joi - 1 lingură ojet de vin

rosu

Masa 4: 300 grame piept de pui

1 ceasă orez

sodiu: modificări - marți 2

linguri ojet de vin rosu

sodiu: modificări - miercuri

și joi - 1 lingură ojet de vin

rosu

Masa 5: 350 grame piept de pui

1 ceasă orez

salată

sodiu: un sfert ceasă ojet de

vin roșu

sodiu: un sfert ceasă ojet de
vin roșu

Masa 5: 350 grame piept de pui

1 ceasă orez

salată

sodiu: un sfert ceasă ojet de
vin roșu

Notă: În luna dinaintea concursului l-am pus pe Jay să-și reducă consumul de carboidrați și l-am modificat consumul de sodiu. Aceste lucruri, împreună cu alte tehnici speciale au continuat pe tot parcursul săptămânii precompetiționale.

Alimentația precompetițională (cu o săptămână înainte de concurs)

Masa 1: 10 albuzuri

2 galbenusuri

1 banană

70 grame cremă de grâu

Nici o modificare în consumul de sodiu.

Masa 2: 300 grame piept de pui

1 ceasă orez

sodiu: modificări - marți 2

linguri ojet de vin rosu

sodiu: modificări - miercuri

și joi - 1 lingură ojet de vin

rosu

Masa 3: 300 grame piept de pui

220 grame cartofi

sodiu: modificări - marți 2

linguri sos

sodiu: modificări - miercuri

și joi - 1 lingură sos

Masa 4: 300 grame piept de pui

1 ceasă orez

sodiu: modificări - marți 2

linguri ojet de vin rosu

sodiu: modificări - miercuri

și joi - 1 lingură ojet de vin

rosu

Masa 5: 350 grame piept de pui

1 ceasă orez

salată

fără sodiu: marți, miercuri, joi

Notă: În această săptămână, nivelul de carboidrați este mai scăzut în zilele de luni, marți și miercuri decât în timpul săptămânii precedente. De asemenea, nivelul de sodiu permis este mai mic.

Alimentația precompetițională: 2 zile înainte de concurs

În zilele de joi, vineri, l-am pus pe Jay să-și crească nivelul de carbo-

hidrați; vineri toate celelalte surse de sodiu au fost eliminate. Iată planul de acțiune pentru zilele de joi și vineri:

Masa 1: 10 albuzuri

110 grame de cremă de grâu
1 banană

Masa 2: 300 grame piept de pui

2 cesti jumătate de orez

Masa 3: 300 grame de piept de pui

400 grame cartofi

Masa 4: 300 grame de piept de pui

2 cesti și jumătate de orez

Masa 5: 350 grame de piept de pui

2 cesti orez

Masa 6: 85 grame cremă de orez

Analiză: Planul era ca Jay să-și reducă treptat consumul de carbohidrați. O reducere prea mare este greșită; este dificil să-și reîncarcă mușchii cu glicogen în 3 zile după ce i-a „golit” într-o perioadă de timp similară, mai ales după un regim de 15 săptămâni. Pur și simplu Jay să-ia micșorat consumul de carbohidrați în zilele de luni, marți și miercuri, apoi să-ia continuat alimentația obisnuită în zilele de joi și vineri, cu o ușoară creștere a consumului de hidrați de carbon.

Pentru a pregăti corpul pentru procesul de cizelare ne-am antrenat împreună în zilele de luni, marți și miercuri. Am alcătuit un program desul de lejer de antrenament cu greutăți în care toate grupele erau lucrate cu încărcături ușoare și multe repetări (15) pe parcursul a 6 seturi. Scopul era să ardem carbohidrați astfel încât, când îi consumam din nou în timpul săptămânii, mușchii să-i assimileze și să-i depoziteze în vederea concursului.

Pentru a face corpul lui Jay să

glandele adrenale ale cortexului pentru a regla nivelul de sodiu) central, aşa încât corpul să nu incerce să rejnească apă.

Deși este adeverat că apa suprimă aldosteronul și îndepărtează sodiu din corp, n-am vrut ca Jay să bea apă cu totele înainte de concurs. Din experiență am învățat că culturisti care beau multă apă în ultimul moment nu arată prea bine definiti în ziua competiției. Gândiți-vă: în loc să resurgeți la diureticul pentru a elimina apă, de ce să nu reduceți consumul acestea?

Ultimile zile

Iată în tabelul de mai jos o scurtă privire asupra ultimei săptămâni de pregătiri a lui Jay Cutler pentru Naționalele din '96.

Postscriptum

După cum sunt sigur că știți, Jay a câștigat categoria sa la Naționalele NPC și a primit carnetul de profesionist - nu e rău pentru un timbr de 23 de ani aflat doar la al 3-lea concurs. După părere mea, Jay arăta mai bine la finală de sămbătă decât la calificările de vineri. Doi factori sunt considerabili pentru acest lucru: mai puțin stres și mai multă prăjitură cu brânză fără grăsimi a soției mele (Laura Crevalle) ajă încă i-a pregătit una să-o infuleze după concurs. El bine, Jay a măneat o parte din ea după preliminarii și s-a trezit la două zile mai definit și



Consumul de carbohidrați

Normal: 350 g zilnic

Luni, marți, miercuri: 250 g

Joi și vineri: 550 g (normal

plus dublul cantității interzise

în zilele de luni, marți și

miercuri).

Consumul de sodiu

Normal: 5000 mg (mai +/- 500)

Mărți: 2500 mg

Miercuri: 1250 mg

Joi: 1250 mg

Vineri: deloc - toate sosurile, condimentele și ingredien-

tele pentru salată au fost eliminate. Singura formă

de sodiu provenea în mod normal din mâncare.

Consumul de apă

Normal: 11-15 litri zilnic

Joi: 5,5 litri

Vineri: 1 litru

elimină apă, i-am redus consumul de sodiu la jumătate în ziua de marți și la un sfert miercurea și joia, înainte de a îndepărta complet sareea în ziua de vineri. (Vezi „Ultimele zile” pentru a observa consumul de sodiu, carbohidrați și apă al lui Jay, premergător concursului). Sodiu duse la retinție spații, dar intervenția mea de a nu-l elimină complet din alimentația lui Jay a fost pentru a menține nivelul de aldosteron (un hormon steroid produs de

mentajerea carbohidraților) la un nivel mai scăzut îl va ajuta să arate mai definit și să fie plin din cauza consumului excesiv. Date viitoare voi să mai bine.

Și, desigur, Laura va merge la bucătărie pentru a pregăti una din excelentele ei prăjitură cu brânză fără grăsimi, la pregătirea unei alimentații precompetiționale, învățări din experiență și faceti modificări în consecință. Adresa lui Jay Cutler: PO Box 43, West Boylston, Massachusetts 01583. □

RASPUNSURI PENTRU CITITORI

Răspunsuri la scrisorile cititorilor

■ Silviu (din Bârghis, jud. Sibiu) întrebă: De la ce vîrstă se poate începe practicarea culturismului, fără să apără mărele urmări neferite precum îngrășarea sau mărele afectuini cardio-vasculare?

Răspuns: Culturismul este un sport care, atunci când este practicat înțelept, adică sunt respectate principiile de antrenament Weider, contribuie la întărirea stării de sănătate și nu provoacă nici un fel de urmări neferite. Așez, un rol foarte important îl joacă instrucțorul sau antrenorul care trebuie să dea sfaturile cele mai bune.

În ceea ce privește vîrstă la care se poate începe practicarea culturismului, personal recomand vîrsta de 13-14 ani, atunci când se manifestă din plin pubertatea.

Legăt de vîrstă zintări care încă nu circulă asociind practicarea culturismului de impotență, ele sunt luate de învățătorii care nu au voia și forță publică necesare omului culturist. Să-i dovedesc înțelept că antrenamentele de culturism nu rănesc sănătatea hormonala ceea ce însărcină și o potență crescută.

Deci, dragă Silvia, la ei 15 ani pe care îi să acum poți începe ca totă interresa practicarea culturismului dar, în primul rînd, studiază cu atenție principiile WEIDER pentru începători pe care le poți găsi în numeroase din urmă ale revistei FLEX.

■ Cosmin (din Brăila) pune trei întrebări care se referă la numărul de zile de antrenament pe săptămână, la datele sale personale și la suplimentele nutritive de care dispune:

Răspuns: Cred că patru zile de antrenament pe săptămână sunt un ciclu care te-ar favoriza mult pentru nivelul tău de pregătire. De altfel, spui că și tu simți acest lucru.

Pentru cei 16 ani pe care îi ai, dezvoltarea ta musculară este foarte bună, dar un culturist nu este nevoie să-l mulțumească doar!

Suplimentele nutritive de care dispuni sunt foarte bune și poți să le iei în fiecare zi deoarece ele contribuie la refacerea musculară, acesta având loc și în zilele în care nu te antrenezi.

■ Arnold (din Zalau) dorește informații despre modul de afiliere a salii sale la F.R.C.F.

Răspuns: Pentru afilierea la F.R.C.F. sală trebuie să aibă un instrutor sau antrenor atestat de federație sau D.J.T.S.-ul local, apoi se face o cerere de afiliere și se platește o taxă.

Mult succes și căt mai mulți campioni!

■ Mihai (din Botoșani) întrebă dacă includește în alimentație și 12 ouă pe zi sau multe sau puține.

Răspuns: Ouăle sunt considerate unul dintre cele mai hrănitoare alimente dar, deoarece conținutul ridicat de grăsimi și colesterol al galbeneștilor, el încearcă să fie evitat de culturisti atunci când este vorba să fie consumat în întregime. În schimb, albișul a devenit nelipsit în regimul alimentar al culturistilor, el fiind una dintre cele mai complete surse de proteine. Dacă albișul nu își furnizează 3,5 g de proteine, iar necesarul zilnic al unui culturist este de 2-3 grame per kilogram greutate corporală (la o greutate de 80 kg sunt necesare între 160 și 240 g de proteine zilnic), poți deduce că 12 ouă nu sunt multe.

Stai! Po că și-ți dai cu referitor la folosirea ouălor este de a-ți consuma fieri pentru a distrage eventualele bacterii sau enzime nocive organismului, iar dacă vei să-i consumi în întregime, acesta să o facă în maza de dimineață sau să combini 1-2 ouă întregi ca mai multe albișuri.

■ Leonard (din Brăila) îmi pune trei întrebări:

1. Care este procedura optimă de corectare a unei astenuri?

2. Cum poate fi împălit sprijinul dator peectoral?

3. Cum se poate obține o bazu vascularizare?

Răspuns: În mijlocul perioadei referitor la rezultatele măliei sportive, îți răsună pri intermediul acestui rubrică, și tu personal, deoarece întrebările tale sunt interesante pentru mai mulți cititori.

1. Atunci când se urmărește rezolvarea problemelor de simetrie, trebuie căutate mai întâi cauzele care îl au provocat și apoi rezolvate. În cazul tău, fractura de clavicula pe care ai avut-o acum căciu anu nu a fost umflată de o refacere completă, iar mobilitatea articulației brațului tău fiind mai redusă, nu produce contracții musculare complete asemănătoare cu cele de la colțul braț. Însearcă să faci mai multe pentru mobilitatea articulației a brațului tău și poate reușești să o egaleză cu cea a celui drept. Atunci și trapezul (în partea sa stângă) și deltoidul și chiar brațul tău vor egala partea dreaptă. În prezent, și eu ma aflu într-o situație asemănătoare cu a ta de acum căciu an. Am suferit un accident care mi-a afectat articulația umărului drept. Sper să mă pot reface în totalitate și să jin seama de sfaturile pe care îl te dau și te acu.

2. Sprijinul dator peectoral pare să fie de

natură genetică, î-am văzut și la alți culturisti. Ca urmare a antrenamentelor de culturism, el poate fi îmbunătățit, dar nu foarte mult, pentru că este vorba de inserția pectoralilor pe stern.

3. Vascularizarea spără odată cu obținerea calității musculare și toatărea jecșului adipos care acoperă muscularul. Deci, trebuie adoptate principiile antrenamentului calitativ (intensificare, super-seturi, seturi gigant, antrenament aerobic etc.) combinat cu un regim alimentar frumos.

■ Cosmin (din Valea Somcuței, jud. Maramureș) pune mai multe întrebări:

1. Suplimentele nutritive pot fi folosite cu alimentație completă?

2. Care este cel mai eficace exercițiu pentru partea inferioară a abdomenului?

3. În cazul în care o parte a corpului este mai slab dezvoltată, acesta trebuie lucrată "suplimentar"?

4. Este bine un ciclu de antrenament de 4 zile antrenament și o zi pausă?

5. Cum poate obține un spate mai lat?

Răspuns:

1. Teoretic, o alimentație completă poate înlocui folosirea suplimentelor nutritive, dar practic acest lucru nu poate fi realizat.

Folosirea suplimentelor a devenit indispensabilă pentru toți culturisti, chiar și pentru aceia care nu au nevoie de nici un sortiment alimentar. Suplimentele nutritive pot fi în funcție de scopul urmat: pentru creșterea masei, pentru slabire, pentru stimularea masei musculară etc. ceea ce urăzează folositorul lor. Personal, cred că atunci când vei să crești în greutate, poți să-ți atingă scopul și să făra suplimente, doar cu o alimentație bogată și completă. Altfel se pună problema cănd vei să te pregătești pentru un concurs și îți trebuie calitate. Nu o poți obține fără suplimente!

2. Pentru partea inferioară a abdomenului, recomand flexiile ciospilor pe trunchi (tragere genunchilor spre piept) din atâtă la bară sau la spalier.

3. Atunci când o grădă musculară este mai slabă, ea trebuie lucrată în încărcături mai mari, ca repetări forțate sau cu o tehnică corectă. Luerul suplimentar nu dace întotdeauna la succese; poate apărea suprantrenamentul în zona respectivă care strică și ce să-a realizat plină atincă. În culturism, "nu tot ce este mult este și bun!"

4. Înțând cont de tipul tau somatic și de celulă factorială (odihna, muscular), un ciclu de antrenament 4+1 este forță bun.

5. Traciunile la bară sau la helmuton (la piept) sunt cele mai bune exerciții pentru a obține un spate mai lat.

SPATELE VOSTRU

OSTEOPATOLOGIE

Teorie, avantaje și aplicații în cazul sportivilor

de Tom Deters, DC, editor şef

Osteopatologia se practică de aproape 100 de ani și a avut parte de critici din partea medicilor dar și acceptarea ei pe scară largă din partea publicului de astăzi. Simplificând, ea reprezintă un sistem de tratare a suferințelor fără a utiliza medicamente sau operații chirurgicale. Osteopatologia tratează astăzi mai mulți oameni ca niciodată. Într-un moment sau altul din cariera lor, aproape toți culturisti și o armătă întreagă de performeri din alte sporturi au consultat un osteopatolog.

Pentru a înțelege cum se încadrează osteopatologia în programul de antrenament, este important să înțelegem mai multe despre ce înseamnă ca, ce este, ce nu este, și cum funcționează. Pentru aceasta, vom discuta mai întâi un cuvânt-cheie: **subluxație**. Subluxația reprezintă un deranjament sau o reducere a mișcării unei vertebre în raport cu altele, ceea ce duce la o disfuncție mecanică. Aceasta poate avea ca rezultat probleme ale nervilor, dureri și începutul unui proces malădiriv.

Coloana vertebrală este alcătuire din 24 de oase mobile, numite vertebre, care funcționează împreună în timpul mișcării. Cea mai importantă funcție a vertebrelor este de a proteja măduva spinală, care trimite către un nerv spinal prin fiecare interval dintre vertebre. Nervul spinal se ramifică și alimentează mușchii, organele și pielea. Discursile care se găsesc între vertebre acționează ca niște amortizoare de socuri, dar sunt de obicei învinuite pe nedrept pentru un număr enorm de probleme și suferințe.

SUBLUXAȚIA SPINALĂ

Conceptul de subluxație a apărut în 1895, la ideea lui D.D. Palmer. El a descoperit că alinierea sau mișcarea vertebrelor pot fi afectate, ceea ce irită



nervii spinali și deregulează impulsurile care merg de la creier la diferențele părți ale corpului.

Osteopatologul cercetează coloana, căutând aceste subluxații. În timp, nervul care se află în vecinătatea vertebrelor deplasate (sau care funcționează anomal) se va inflama, producând dureri, deteriorări sau slabiri ale țesuturilor pe care le deservește. Aceasta poate duce, de exemplu, la scăderea puterii maxime a mușchialui deservit de nervul afectat. O ajustare chiropractică sau manipularea a coloanei ar fi cea mai bună cale de rezolvare a subluxației.

Subluxațiile pot sau nu să implice durere. Durerea nu este o boală în sine. Ea este sistemul de alarmă al corpului dumneavoastră. Durerea normală și cea de după antrenament sunt diferite de cea cauzată de accidentări. Funcția durerei este de a vă opri din continuarea activității pe care a generat-o inițial. Este o reacție protectoare pentru a evita strângării mai mari. Utilizarea necorespunzătoare a analgezicelor, antiinflamatoarelor și a altor medicamente acoperă sau maschează durerea, permitându-i persoanei respective să continue să efectueze mișcarea care cauzează durerea. Aceasta poate duce la degenerarea zonei accidentate, creând o problemă mult mai gravă și durată.

Să presupunem că o vertebrelă din zona gâtului se deplacează de la locul ei. Treptat, nervul spinal din vecinătatea vertebrei afectate se irită, iar pacientul începe să aibă dureri. Chiar dacă în analgezice, durerea continuă să revină. În curând, toate ramurile nervului sunt iritate. O persoană care are dureri în regiunea gâtului s-ar putea să aibă și amoteli ale degetelor și o slăbiciune în braj. Poate apărea și o durere de umăr.

Aceasta este o situație frecventă în culturism. Cineva se plânge de dureri de umăr, dar nu-și amintește să se fi accidentat la umăr. Crede, totuși, că are o problemă cu umărul. Unii fac injecții cu cortizon, sau iau prea multe aspirină, sau chiar se supun la intervenții chirurgicale inutile. La examinare, se descoperă o subluxație în partea inferioară a gâtului, în locul căreia nervul care deservește umărul ieșe din măduva spinală. După ce osteopatologul manipulează gâtul, corectând subluxația și reducând la normal funcția biomedanică, multe „probleme de umăr” dispar. În mod similar, subluxațiile din zona gâtului pot cauza dureri în genunchi sau în laba piciorului.

Alte probleme sunt mai puțin evidente. Unele persoane suferă de inconforturi musculare cronice, mușchii de pe o parte a corpului fiind mult mai tensiuni decât celelalte. În afara cazului în care a existat o accidentare evidentă a părții respective, acesta poate fi un semnal că problemele nu vin, să spunem, de la picior, ci mai degrabă de la un dezechilibru al funcționării nervilor care deservește acei mușchi.

Să presupunem că un pacient se plânge de dureri atroce la laba piciorului săng „de la alergare”. De ce numai piciorul săng, de vreme ce amândouă

picioarele lovete pînă la în mod repetat de același număr de ori? Ar putea fi rezultatul unei afecțiuni a sașelor sau pelvisului, ce deregulează distribuția greutății egal pe toată talpa. Dacă pelvisul este inclinat sau răsucit într-o parte, greutatea corpului nu se va distribui egal pe talpa piciorului. Interiorul talpii, exteriorul ei, sau chiar călcâiul vor fi astfel suprasolicitate. În timp, aceasta irită zona respectivă, cauzând inflamarea ei.

Medicamentele antiinflamatorii pot trata numai simptomele, nu și afecțiunile, în unele cazuri. Când durerea cauzată de inflamație scade datorită medicamentelor, atletul reîncepe să alerge. Aceasta poate duce la deteriorarea, deoarece funcționarea mecanică nu a fost corectată. Astfel, unul din discurile din regiunea lombardă se poate irita. În timp, (dacă este să luăm cazul cel mai grav), discul poate slăbi și se poate rupe, cauzând astfel degenerarea oaselor și artroza. Corecțarea alimentării sau a funcționării coloanei și a pelvisului asigură distribuirea corectă a greutății și reduce sansa de accidentare pe mai departe, pe lîngă faptul că ajuta la menținerea în buna stare de sănătate a țesuturilor, datorită refacerii activității normale a nervilor.

TRATAMENTUL ÎN OSTEOPATIE

Fiecare osteopatolog tratează fiecare caz individual, dar există o procedură comună de bază. Mai întîi, pacientul trebuie într-o consultație amănuntită, care include o treiere în revistă a bolilor din trecut și o verificare a tuturor sistemelor din corp. Apoi se trece la examinarea fizică. Aceasta include examinarea coloanei, în cursul căreia osteopatologul palpează coloana, cautând subluxații, probleme de postură sau probleme de pozitie sau funcționare a unui os în raport cu celelalte. Deplasările de vertebră trebuie deosebite de subluxațiile spinale (care sunt deplasări insotite de deregarea funcțională). Este posibil ca vertebrile să fie deplasate, fără ca aceasta să constituie o subluxație. Puteți corecta cădori și alinierea, pacientul nu se va înșănoașă decât atunci când se va corecta subluxația.

Să efectuăm, de asemenea, analize ortopedice și neurologice, pentru a afla ce structuri sunt afectate și în ce măsură, cum poate afecta această problemă alte regiuni ale corpului, și pentru a identifica problemele anterioare,

cum ar fi fracturile, tumorile etc. Apoi se fac radiografii ale regiunii afectate și pot fi necesare și analize de laborator.

În funcție de rezultate, se discută explicația și tratamentul, care poate include manipularea coloanei, și/sau o gamă largă de proceduri de fizioterapie cum ar fi ultrasuonul sau stimularea electrică a mușchilor, în funcție de specializarea osteopatologului și de legile

zant. Nu este adevarat. Trostitura se mode atunci când o articulație este mișcată mai mult decât se mișcă de obicei. Cercetările arată că, în momentul ajustării, se eliberează un vacuum din articulație, ceea ce produce un trost net caracteristic. Dar nu este totuși nevoie de acest zgomot ca ajustarea să fie eficientă. Dintre toți medicii, osteopatologii au cele mai mici rate de aspirare impotriva eroilor de practici. Elii nu efectuează interventii chirurgicale și nu prescrin medicamente, dar sunt responsabili pentru îngrijirea în întregime a pacientului, ca orice medic. Durerile de spate pot avea mai multe cauze, printre care cancerul de prostata, boli ale rinichilor, tumori ale vezicăi urinare. Deși un osteopatolog nu poate spune „dureri de spate - regiunea lombardă” și să continuie cu ajustările. Dacă un pacient are nevoie de un tratament care depășește specialitatea osteopatologiei, se face o trimiterie la un alt specialist.

În S.U.A. osteopatologii sunt profesioniști cu diploma, care pun diagnostice la fel ca orice medic. Diferența este că osteopatologii cauță întotdeauna subluxații și utilizează ajustările în locul medicamentelor.

În ziua de astăzi, această specialitate a început să capete din ce în ce mai multă recunoaștere în cadrul abordării interdisciplinare a îngrijirii sănătății. Din ce în ce mai mulți medici și specialiști în osteopatologie colaboră, trimijându-și reciproc pacienți, pentru a le asigura acestora din urmă o îngrijire completă.

Această profesie a devenit acceptată pe scară largă. Echipe de profesioniști, de amatori, și echipe olimpice au în mod curînt asistat de specialiști. Atleții merg la ei ca la Mecca, pentru că obțin rezultate favorabile. Mai mult, osteopatologia este importantă pentru păstrarea stării generale de sănătate.

UNDE TREBUIE SĂ VĂ DUCETI?

O metodă bună pentru a găsi un osteopatolog bun este „din anunțe”, de la alți sportivi și prieteni. Dacă întrebăți la sală și le spună celorlați că vă găndiți să mergeți la un osteopatolog, veți fi surprinși că de multă utilizarea această formă de tratament și că de multă vă oferă ajutorul și recomandările lor. Ajustarea cu ajutorul osteopatologului nu este un miracol, ci mai degrabă rezultatul ajustării corpului să facă ceea ce vrea el să facă în mod natural. Găndiți-vă ce potențial implică asta! □



Antrenamentul de forță

Importanța antrenamentului de forță este un fapt evident și este exemplul să înțelegi de ce lată cătreva dintre cel mai bune motive.

1. Mișcările explosive (rapide) execuțate cu 50-80% din greutatea maximă dezvoltă fibrele musculare care nu pot fi stimulata în alt mod.

2. Întrebunțind greutăți ce ating 80-85% din maxim dezvoltă densitatea celulelor musculare. Elementele miofibriliare (elementele contractile) din celule sunt stimulata cel mai bine pe acest nivel al intensității.

3. Puterea ligamentelor și tendonelor este mult îmbunătățită cu stresul produs de mișcări explosive (rapide) și greutăți mari. Aceasta nu înseamnă nimai o redare a accidentelor țesutului conectiv, ci crește forța prin adaptare neurologică.

4. Faptul că această forță este importantă pentru culturisti poate să fie evidentă ușor. Reamintim-vă totuște aceste fapte importante: cu cât sunteți mai puternic, cu atât va fi mai mare calitatea suprancercării pe care o puteți aplica mușchilor. Aceasta, bineînțeles, înseamnă progrese mai rapide în dezvoltarea mărimi.

5. Pentru a căști concursurile majore din culturismul de azi și, în special în viitor, combinația câștigătoare va fi mărime, densitate, proporții și definire. Fără antrenamente de forță, mărimea și densitatea nu pot ajunge la maximum.

GENUFLEXIUNI

Pentru a atinge forță dorină în picioare, iată căteva exerciții recomandate:

1. Genuflexuni cu bara sus (stil internațional) pentru evadiceps.

2. Îndrepătri cu picioarele drepte de pe o platformă mai înaltă pentru forță în glutei, partea posterioară a coapselor și lombarii.

3. Flexia picioarelor pentru un echilibru între forță evadicepsului și a părții posterioare a coapselor.

4. Ridicări pentru glutei și bicepsi femurali pe o bancă modificată pentru hiperextensie.

Stil internațional

bara sus



Stil powerlifting

bara mai jos



5. Exerciții de flexibilitate pentru fesieri, bicepsi femurali și evadicepsi.

6. Antrenament în stil rusesc pentru forță-viteză, utilizând sărituri, sărituri adânci și tehnici de antrenament ciclic.

7. Antrenament general cu greutăți pentru tută parte a corpului.

8. Genuflexioni izokinetică.

ANTRENAMENTUL LUI FRED HATFIELD:

Săptămâna 1-9:

- 4 x 8 repetări genuflexioni în stil internațional, începând cu 225 kg și terminând cu 292,5 kg;

- flexia picioarelor - 3 x 8 - 45 kg;

- îndrepătri cu picioarele drepte - 4 x 8, începând cu 260 kg și terminând cu 305 kg.

Aceste exerciții sunt făcute o dată la 4-5 zile - și, după cum vedetă, totdeauna combinația este cu antrenamentul pentru îndrepătri. Acesta este, după opinia mea, cel mai bun lucru deoarece multe din aceleși grupe musculare sunt implicate în aceste două probe.

Săptămâna 10-12:

- 5 x 5 repetări de genuflexioni, stil internațional, începând cu 292,5 kg și terminând cu 337,5 kg. Ceva lucru complementar ca în primele 8 săptămâni este să antrenăți cu genuflexioni și îndrepătri, împreună.

Săptămâna 13-15:

- 3 x 3 repetări - stil powerlifting la genuflexioni, începând cu 337,5 kg și terminând cu 382,5 kg, 7-8 zile de la ultimul antrenament greu până la data concursului. Nu se face antrenament

complementar în timpul ultimelor 3-4 săptămâni. Tehnica obișnuită de concurs la îndrepătri înlocuiește îndrepătrile cu picioarele drepte la începutul săptămânnii 5 și de la următorul antrenament pentru îndrepătri, 10 zile odihnește până la concurs. Frevenția antrenamentului cînd se execută 3 x 3 repetări cu greutate mare scade la o dată la sase-săptă zile, pentru maximul de recuperare între antrenamente.

Săptămâna 16:

- Săptămâna de odihnă. Miercuri se fac genuflexioni și îndrepătri, căte o repetare cu 101,5 kg și impins culcat cu 60 kg. Execuția suprancercării cu 450 kg pentru stimul neurologic. Sâmbătă, concursul - 396,5 kg, a doua încercare cu 407 kg, neacordate (2 becuri roșii).

IMPINS CULCAT

ANTRENAMENTUL LUI BILL KAZMAIER

Săptămâna 1:

Ziua ușoară:

- Impins culcat: 100 kg - 10 repetări; 140 kg - 10; 185 kg - 3 x 15; ingust și larg; 157,5 kg - 3 x 10;

- Impins cu gantere: 45 kg - 3 x 10;

- ridicarea brațelor prin înainte: 34 kg - 3 x 10;

- ridicarea brațelor în lateral: 34 kg - 3 x 10;

- impins pentru triceps (modificat)

din culcat: 135 kg - 4 x 15;

- impins pentru triceps declinat: 150 kg - 3 x 15;

Ziua grea:

- impins culcat: 100 kg - 10; 140 kg

- 10; 182,5 kg - 10; 195 kg - 3 x 15;

- priză largă și îngustă: 169 kg - 3 x 10;
 • antrenament auxiliar, la fel ca în ziua ușoară.

Săptămâna 2

Ziua ușoară:

- impins culcat: 100 kg - 10; 140 kg - 10; 189 kg - 3 x 15; îngust și larg 162 kg - 3 x 10;
- deltoid - la fel ca în prima săptămână;
- impins modificat pentru triceps din culcat: 140 kg - 4 x 15;
- impins declinat pentru triceps: 155 kg - 3 x 15.

Ziua grea:

- impins culcat 100 kg - 10; 140 kg - 10; 182,5 kg - 10; 205 kg - 3 x 10; îngust și larg 174 kg - 3 x 10.
- antrenament auxiliar, la fel ca în ziua ușoară.

Săptămâna 3

Ziua ușoară:

- impins culcat 100 kg - 10; 140 kg - 10; 193,5 kg - 3 x 12; îngust și larg: 178,5 kg - 3 x 10;
- impins cu gantere 45 kg - 3 x 10;
- ridicare prin înainte 34 kg - 3 x 10;
- ridicare brațelor lateral 34 kg - 3 x 10.
- impins modificat pentru triceps, din culcat 144 - kg 4 x 15;
- impins declinat pentru triceps 160 kg - 4 x 10.

Ziua grea:

- impins culcat 100 kg - 10; 140 kg - 10; 182,5 kg x 10; 225,5 kg - 3 x 8; îngust și larg 178,5 kg - 3 x 10;
- antrenament auxiliar, la fel ca în ziua ușoară.

Săptămâna 4

Ziua ușoară:

- impins culcat 100 kg - 10; 140 kg - 10; 198 kg - 3 x 12; îngust și larg: 171 kg 3 x 10;
- impins cu gantere 45 kg - 3 x 10;
- ridicare prin înainte 34 kg - 3 x 10;
- ridicare brațelor lateral 34 kg - 3 x 10;
- impins modificat pentru triceps, din culcat 148,5 kg - 4 x 15;
- impins pentru triceps, declinat 164 kg - 4 x 10.

Ziua grea:

- impins culcat 100 kg - 10; 140 kg - 10; 182,5 kg - 10; 225 kg - 3 x 8; îngust și larg: 183,5 kg - 3 x 10.
- antrenament auxiliar, la fel ca în ziua ușoară.

Săptămâna 5

Ziua ușoară:

- impins culcat 100 kg - 10; 140 kg - 10; 182,5 kg - 10; 202,5 kg - 3 x 10;

- îngust și larg: 175,5 kg - 3 x 10;
- impins cu gantere 49,5 kg - 3 x 10;
- ridicare brațelor prin înainte 38 kg - 3 x 10;
- ridicare brațelor în lateral 38 kg - 3 x 10;
- impins modificat pentru triceps, din culcat 153 kg - 4 x 15;
- impins declinat pentru triceps 168,5 kg - 4 x 10.

Ziua grea:

- impins culcat 100 kg - 10; 140 kg - 10; 182 kg - 10; 222,5 kg - 10; 235,5 kg - 5 x 5; larg și îngust 188,5 kg - 3 x 10;
- antrenament auxiliar, la fel ca în ziua ușoară.

Săptămâna 6

Ziua ușoară:

- impins culcat 100 kg - 10; 140 kg - 10; 182,5 kg - 10; 207 kg - 3 x 10; larg și îngust: 180 kg - 3 x 10;
- impins cu gantere 49,5 kg - 3 x 10;
- ridicare brațelor prin înainte 38 kg - 3 x 10;
- ridicare brațelor în lateral 38 kg - 3 x 10;
- impins modificat pentru triceps din culcat 157,5 kg - 4 x 15;
- impins declinat pentru triceps 157,5 kg - 4 x 10.

Ziua grea:

- impins culcat 100 kg - 10; 140 kg - 10; 182,5 kg - 10; 222,5 kg - 8; 245 kg - 4 x 5; larg și îngust 193,5 kg - 3 x 10.
- antrenament auxiliar la fel ca în ziua ușoară.

Săptămâna 7

Ziua ușoară:

- impins culcat 100 kg - 10; 140 kg - 10; 182,5 kg - 10; 211,5 kg - 3 x 8; larg și îngust: 184,5 kg - 3 x 10;
- impins cu gantere 54 kg - 3 x 10;
- ridicare brațelor prin înainte 38 kg - 3 x 10;
- ridicare brațelor în lateral 38 kg - 3 x 10;
- impins modificat pentru triceps din culcat 166,5 kg - 5 x 10;
- impins declinat pentru triceps 177,5 kg - 4 x 10.

Ziua grea:

- impins culcat 100 kg - 10; 140 kg - 10; 182,5 kg - 10; 222,5 kg - 8; 243 kg - 5; 255 kg 3 x 5; larg și îngust: 198,5 kg - 3 x 10;
- antrenament auxiliar, la fel ca în ziua ușoară.

Săptămâna 8

Ziua ușoară:

- impins culcat 100 kg - 10; 140 kg - 10; 182,5 kg - 10; 202,5 kg - 3 x 10;

- 10; 182,5 kg - 10; 216,5 kg - 10; 216 kg 3 x 8; îngust și larg: 189 kg - 3 x 10;
- impins cu gantere 54 kg - 3 x 10;
- ridicare brațelor prin înainte 38 kg - 3 x 10;
- ridicare brațelor în lateral 38 kg - 3 x 10;
- impins modificat pentru triceps, din culcat 171 kg - 5 x 10;
- impins declinat pentru triceps 182 kg - 4 x 10.

Ziua grea:

- impins culcat 100 kg - 10; 140 kg - 10; 182,5 kg - 10; 222,5 kg - 8; 280 kg - 5; 265 kg 3 x 3; îngust și larg: 203,5 kg - 3 x 10;
- antrenament auxiliar, la fel ca în ziua ușoară.

Săptămâna 9

Ziua ușoară:

- impins culcat 100 kg - 10; 140 kg - 10; 182,5 kg - 10; 220 kg - 3 x 6; îngust și larg 193,5 kg - 3 x 8;
- impins cu gantere 58,5 kg - 3 x 10;

- ridicare brațelor prin înainte 42,5 kg - 3 x 10;
- ridicare brațelor în lateral 42,5 kg - 3 x 10;
- impins modificat pentru triceps, din culcat 175,5 kg - 5 x 10;
- impins declinat pentru triceps 186,5 kg - 4 x 8.

Ziua grea:

- impins culcat 100 kg - 10; 140 kg - 10; 182,5 kg - 10; 222,5 kg - 8; 245,5 kg - 5; 275 kg 2 x 3; 275 kg - 2 x 3; îngust și larg 208,5 kg - 3 x 10;

- antrenament auxiliar, la fel ca în ziua ușoară.

Săptămâna 10

Ziua ușoară:

- impins culcat 100 kg - 10; 140 kg - 10; 182,5 kg - 10; 222,5 kg - 3 x 6; îngust și larg 198 kg - 3 x 8;

- impins cu gantere 58,5 kg - 3 x 10;
- ridicare brațelor în față 42,75 kg - 3 x 10;
- ridicare brațelor în lateral 42,75 kg - 3 x 10;
- impins modificat pentru triceps, din culcat 180 kg - 5 x 10;
- impins declinat pentru triceps 191 kg - 4 x 8.

Ziua grea:

- impins culcat 100 kg - 10; 140 kg - 10; 182,5 kg - 10; 222,5 kg - 8; 247,5 kg - 5; 265,5 kg - 3; 285 kg - 3; îngust și larg 213 kg - 3 x 10;

- antrenament auxiliar, la fel ca în prima zi.

În concurs:

- împins culcat 297,5 kg.
- genoflexiuni 416, 25 kg.
- îndreptări 377,5 kg.

ÎNDRĂPTĂRI

ANTRENAMENTUL LUI JOHN KUE

Pentru un intermediu, antrenamentul pentru spate ar trebui să arate astfel:

- îndreptări: 10 - 8 - 6 (încălzire); 5 - 4 - 4 - 4. Primele trei seturi sunt de încălzire, iar următoarele patru trebuie să fie progresiv mai grele.
- ramat din aplacat: 3 x 8.
- trageri înalte: 3 x maximum de repetări.

Sportivul avansat, cu aproximativ trei ani experiență, poate urma un antrenament mai dur.

Există multe tipuri de antrenament pentru îndreptări. Esența unui antrenament greu, simplu, stă în a face căt mai multă muncă grea folositoare în timpul unui antrenament.

În afara beneficiului de a face mai mult într-o perioadă scurtă de timp, refacerea este foarte importantă deoarece vă odihniți o săptămână întreagă între antrenamentele de îndreptări. Două sau trei astfel de antrenamente pe săptămână vă vor epuiza practic, deoarece îndreptările implică un consum nervos mai mare decât celelalte două probe. Un motiv posibil ar fi acela că îndreptarea este singura probă care începe fără o altă mișcare a barei, care stă colo no parănd imposibil de mișcat. Trebuie să abordati mișcarea de fiecare dată cu credință că bară poate fi ridicată și acasă trebuie să crească rapid când aplicați forță. Dacă vă este epuizată de prea multe îndreptări, ea nu poate motiva corpul să tragă de următoare mișcare grea chiar dacă puteți simți ca spatele inferior este foarte bun.

Antrenamentul de îndreptări

Acetea exemple de îndreptări îmbunătățează greutăți fictive doar pentru a compara și dezvolta programul.

- 100 kg - 10 rep.; 135 kg - 6; 168,5 - 4; 202,5 kg - 3; 236 kg - 2; 276,5 kg - 4; 285,5 kg - 4; 295 kg - 4. Îndreptarea maximă fiind 315 kg.
- 79 kg - 10 rep.; 100 kg - 6; 146 kg - 4; 180 kg - 3; 202,5 kg - 2; 214 kg - 4; 225 kg - 4; 230 kg - 4. Îndreptarea maximă între 247,5 kg și 259 kg.
- 100 kg - 10 rep.; 146,5 kg - 6; 191 kg - 4; 236 kg - 3; 292,5 kg - 2; 326 kg

- 4; 337,5 kg - 4; 353 kg - 4. Îndreptarea maximă: între 360 - 405 kg.

Nu vă sperați de unele substituții de greutate. Dacă vă antrenați greu, într-o zi veți ridica greutăți ce azi vă par imposibil de ridicat. Pomiți cu greutăți mari dar care pot fi întrebuiate la finele antrenamentului.

Antrenamentul auxiliar

Antrenamentul auxiliar - care construiește mușchii sinergici și se stabilește precum și țesutul de legătură (conectiv) - poate fi extrem de beneficător în dezvoltarea forței. Exercițiile ajutătoare trebuie să fie în funcție de punctele slabe ale sportivilului.

Exercițiile ajutătoare se execută odată cu antrenamentul de îndreptări.

Nu puteți face două antrenamente la fel de grele în același timp și să progresăti.

Luzul ajutător este o fază de antrenament temporară pentru a vă îmbunătății forță și orice exercițiu ajutător nu este o probă ea însăși. În fază complementară fiecăruia îndreptării cu greutăți mai mici, punând temporar lucratul complementar la început și apoi îndreptările obișnuite.

După ce terminați fază de antrenament auxiliar, treceți apoi la exercițiile de bază. Veți avea nevoie de trei luni complete de lucru complementar urmate de alte trei luni de antrenamente stricte de îndreptări.

Exerciții ajutătoare

POWER RACK - Lucrul bun al acestui aparat este că poate fi lucrată orice poziție de îndreptări. Punem bari la înălțimea dorită pentru fiecare parte a mișcării și începeți.

- încălzire 2 x 5 - 4; greu 3 x 3.

ÎNDRĂPTĂRI - făcute la power rack, sau de pe suport, acesta este unul din cele mai bune exerciții pentru forță trageri. Aceste îndreptări pot fi făcute la orice punct al mișcării. Pot fi făcute de sub genunchi sau de deasupra genunchiului până la îndreptarea completă.

- încălzire 2 x 5 - 4; 3 x 3.

TRAGERI IZOMETRICE - Făcute la același cadru. Orice parte a ridicării poate fi lucrată cu tragerile izometrice. Atenție: nu blocați respirația toate cele 10 secunde.

- 2 x 10 secunde - trageri.

ÎNDRĂPTĂRI CU OPRIRE COMPLETĂ - Acestea sunt exact repetițiile obișnuite de îndreptări. Singura diferență este că la fiecare îlăsare a barei jos se desprinde priza și apoi se reia ridicarea. Se dezvoltă o foarte bună priză: 3 x 3 - 4.

RIDICAREA UMERILOR - Acest exercițiu se face tot la cadru sau se puntează pe capitolul unei bânci. Exercițiul dezvoltă mușchii necesari în ultima treime a îndreptării (trapezul) și priza: 4 x 6 de două ori pe săptămână.

APLECAREA TRUNCHIULUI -

Acesta este un bun exercițiu pentru creșterea puterii, dar nu este pentru oricine. Unor să-ar putea să le cauzeze dureri în spatele inferior sau sacruide. Cel mai bun mod este de a porni cu greutăți mici și apoi să se crească în etapă. Dacă puteți face aplecările fără a avea dureri, aveți potențialul de a întrebui greutăți foarte mari și să creșteți substanțial puterea spatelei inferior.

- program usor

încălzire 2 x 10 - 8.

greu 5 x 8.

- program greu

încălzire 2 x 10 - 8.

greu 5 x 5.

RAMAT VERTICAL - Acest exercițiu îmbunătățește partea de sus și medie a mișcării și este bun pentru priză, trapez și dorsali: 4 x 6 - 8 - de două ori pe săptămână.

TRAGERI - Tragerile sunt un bun exercițiu pentru a dezvolta forță explozivă și o priză puternică.

- încălzire 3 x 10 - 8 - 5.

RAMAT DIN APLECAT - Acest exercițiu dezvoltă dorsali și priza: 4 x 6.

RAMAT CU BARA T - Se pot întrebui greutăți mai mari ca la ramatul obișnuit: 4 x 6. □

CURS PENTRU MASĂ ȘI FORȚĂ

Ați ajuns într-un punct în care nu reușiți să mai progrădă? Vă simțiți obosit, fără chef de antrenament, fără poftă de mâncare și aveți insomnii? Toate acestea sunt rezultatul supraantrenamentului! Doriti să aflați cum se întocmește un program de antrenament care să evite neajunsurile de mai sus? Doriti să reincepeți să progrădă? Doriti să va depăși recordurile personale la triatlonul de forță? Iată cum:

CURSUL DE MARIRE A MASEI MUSCULARE ȘI A FORTEI cu o durată de 3 luni cuprinde tabele detaliate cu programe pentru fiecare zi de antrenament, indicații pentru selecția greutăților de punere precum și un super meniu pentru creșterea în greutate.

Preț: 7.000 lei + 1.000 lei cheltuile de expediție

LUPTĂTORUL DE OTEL

Fostul mare campion IFBB Mike Christian deschide cutia cu medicamente și ne vorbește despre grijile sale referitoare la escaladarea dopingului în culturismul anilor '90.

de Jim Schartz

Poate că zâmbetul său, ca al unei pisici, care îl ajunge plătit la trechi și-i luminează fața ca o reclamă din Las Vegas. Sau poate că e atitudinea să deschizi, gămău dezarmant care-i întreacă formele inființătoare. Oricare ar fi motivul, culturistii care s-au retras se bucură de popularitatea și recunoașterea pe care o are Mike Christian. În timp ce mulți ex-campioni de culturism devin umbre pale ale gigantilor ce au fost odată, corpul de 115 kg și 1,85 m al Luptătorului de Otel încă îl mai încântă pe fanii culturismului care îl întâlnesc la seminarii și competiții. Cu finisă sa de îmbrăcăminte, *Platinum Everywear*, care înfrumusețează corpurile puternice din mai mult de 10 țări, rezidentul de 41 de ani din Los Angeles are un program incitător, încercând să se mențină la suprafață în lumea sportului.

După cum mulți stiu, cariera sa nu a fost întotdeauna la fel de strălucitoare. Înainte de a se așeza desupra lui Christian la începutul anilor '90 când vîntul să a fost invins de grădiniile albe și cîțile periculoase. El a vorbit deschis despre acele zile; și a arătat suferințele pe care și le-a provocat, le-a analizat, a înorientat să le înțeleagă. Poate că astăzi e o parte a apelului său. În lumea ireală, suprumană a culturismului profesionist, Christian ne-a dezvăluiat defectele și omisiunile sa. Acum, sunt alte locuri de povestit.

Deși încă mai iubeste și continuă să facă acest sport, Mike a devenit Luptătorul de Otel îngrijorat de folosirea creșăndă a steroidilor de către culturisti profesioniști. „După cum merge acum culturismul, nu va dura prea mult”, spune el. E timpul să facem curățenie, insistă Christian, și, ca să-o dovedească, s-a hotărât să înceapă cu el însuși. La sfârșitul lunii mai, amfibulul campion s-a destăinuit



revistei *Drug World* și a vorbit deschis despre zilele când concura și lăsa steroidii.

Drug World: Când ai început să folosești steroidii?

Mike Christian: Am început să iau steroidii în '79.

Ti-i ai injectat?

Nu, mă temeam. La început lăsun pastile.

Îți amintesc ce lăsun?

Anavar.

Ce te-a facut să-i folosești?

Mă temeam să iau steroidii. Mi-a lăsat mult timp până să încep, fiindcă mă descurca în concursuri. Eram la Portland și în tip mi-a spus „în astă și vei ajunge profesionist”, iar eu am zis „Nu, nu, nu”. În cele din urmă lăsun de la el mă păstrează.

Cât ai lăsun?

Lăsun Anavar, doar de 4-5 ori pe zi, cîte 2,5 miligrame. Am crescut cam 5 kg după ce le-am lăsat timp de o lună.

Pare o doză mică în comparație cu standardele actuale.

Nu era mare lucru. Corpul meu nu a reacționat. Am un tip de corp unde chiar și foarte puțin se cunoscute. După ce am lăsat steroidii am căștigat primul meu concurs. Apoi, am încercat injecții.

Cum te-ai simțit prima oară?

Nu știam cum să le fac, aşa încât el (furnizorul) mi-a făcut injectiile. Eram într-o camionetă. Mi-am dat joc pantalonii și mă întreguit. Când mi-a făcut injecția, am răpat. La început mă durau puțini, dar după o săptămână, încă mă mai dureau, fiindcă doea o faci repede, se umflă și durează mult pînă se dezvoltă în corp. Mă durau timp de 3 săptămâni. O singură injecție.

Ce fel de injecție ai făcut?

Erau 230 de mg de sustanon (combinare de tipuri diferite de testosteron). După injecția asta am mai pus 5 kg. Apoi am continuat să fac injecții și să iau și 6 pastile de Anavar zilnic. Am mai crescut aproape 10 kg, dar eram foarte pufoș. Eram puternic. Eram foarte agresiv în sală.

În cât timp ai devenit agresiv?

A început o două zile după ce am lăsat steroidii, deși cred că era un efect complet psihologic. Îmi spuneam: „Mi-am făcut o injecție, acum sunt Superman. Voi căștiga orice concurs”. Îmi amintesc că mergeam la sală și-mi scoteam cămașa. Mergeam în fața adversarilor mei și le spuneam să nu se mai obosescă să vină la concurs.

Ai căștigat concursurile?

Dă, dar apoi am început să mă clasez mai jos datorită arbitrilor care vroiau să-mi dea o lecție deoarece alergam de colo-colo, ca un eline în căldură. După

aceea, mă mutat la Los Angeles.

Ai fost mai norocoș?

Categorie (rlsete). Am căștigat primele 3 sau 4 concursuri la rînd, aşa încât mi-am dat seama că am scăpat definitiv de ei (arbitrii din Portland).

Dar steroidi?

După ce mă mutat la Los Angeles, am întîlnit un doctor care mi-a invitat despre steroidi și analiza sângelui, și atunci.

Cum l-ai întâlnit pe acest doctor?

Ei nu a gasit. Era la începutul lui 1983. Auțise de mine la Gold's Gym. Vroia să lucreze cu mine, mi-a spus că am potențial. Mă inscris în Naționalele din 1984 (Christian a căștigat open-ul). Știa exact ce să-ea deea.

Cu ce te ajuta?

Mi-a analizat metabolismul. Trebuia să fac teste pentru sângel o dată la 10 zile de la 3 luni aşa încât ne-am dat seama exact când sistemul funcționa sau nu. Trebuia să mă consult în fiecare dimineață, să-mi iau temperatura, chestii dintr-astea. Știa în permanență în ce condiție se află corpul meu. Apoi am facut teste pentru sângel o dată la 6 săptămâni, îmi verificau tensiunea, tonul, începând cu acel an, faceam analiza singelui. Însințeai omul concurs la descompunere și analiza singelui.

Ce fel de substanță ai folosit?

Corpul meu funcționașă în raport de 70/30, 70% anabolic, 30% androgen. Tonul, faceam om și eferit. Majoritatea culturistilor sunt exact opusul meu. Cunoște un profesionist actual care este 70% androgen și 30% anabolic. Am avut noroc ca am învățat asta la începutul jocului.

Cum ai aflat nevoie pentru steroidi cu corpul?

La începutul carierei mele am încercat. Mi-am invățat corpul. Unele lucruri mă fac să mă dezlinști, să mă simt amețit sau îmi măresc tensiunea. Mă temeam foarte să iau steroidii, aşa încât, când i-am lăsat, nu lăsun 5 lucruri diferite, cum fac unii astăzi. Astăzi partea cea mai

ingrozitoare. Tipii apăsă iau 5 sau 6 medicamente diferite o dată; ei nu știu care nu efect. Cum să-ți dai seama care are efect pentru tine dacă iei cîte 6 o dată? Eu lăsun 2 sau 3 tipuri diferențiate la intervale de 3-4 săptămâni.

Descrie-ne un ciclu tipic.

În pregătirea pentru Naționale, foloseam un ciclu de 8 săptămâni. În primele 4 săptămâni lăsun Sustanon și Primobolan, steroidi pe bază de oleuri. Mai lăsun Dianabol și Androl 30, sub formă de pastile. De exemplu, lăsun 250 de mg de Sustanon o dată pe săptămână și 10 Dianabol pe zi. Astăzi mă fac foarte multe și puternic, aşa încât le folosesc ca să crese. Vedea cum crese, căte 5-7,5 kg. Din astăzi, mult era apă, cel puțin 2,5 kg, deoarece acești steroidi erau bogăți în androgeni care pot facilita retentia apiei. Apoi, cu patru săptămâni înainte de concurs, nu vroiam să arăt pufoș, ci străin și „jucă”, aşa că renunțam la steroidii pe bază de oleuri și lăsun steroidi pe bază de apă sau cu descompunere rapidă, cum ar fi acetatul de Primobolan. Anavar, testosteron pe bază de apă și Winsrol-V. Chiar dacă variu consumul înaintea concursului, aveam grija să îmi substanțe cu descompunere lentă în prima jumătate a fazei de pregătire și cu descompunere rapidă în săptămâniile dinaintea concursului. Mai târziu, am adoptat cicluri de 12 săptămâni și aplicam aceleași proces în raport de 6 la 6.

Care e diferența dintre steroidii pe bază de oleuri și cei pe bază de apă?

Ambii se injectează, dar cei pe bază de apă intră și dispăr din corp relativ repede. Am observat cum pierdeam apă înaintea unui concurs.

Cum combinai steroidii cu descompunere lentă cu cei cu descompunere rapidă?

Nu pot folosi prea mult timp steroidii cu efect îndelungat. E ceea ce mulți dintre sportivi de azi nu și din seara. Steroidii cu efect îndelungat pot afecta unele sisteme ale corpului. Faci o injecție azi, apoi încă una săptămâna viitoare și știi mai departe, și îți umpli corpul cu steroidi. Continu să-ți faci injecții deoarece nu știi convinger că aceștia se descompun lent în corp. Crezi că-ți faci doar 250 mg de cipionat, dar cel din săptămâniile trecute se descompune și acum. Dupa 6 săptămâni - gata! - receptori din corp nu mai funcționează, iar steroidii pe care îi i-ai faceți nu mai au efect.

Acesti sportivi nu înțeleg că și distrug corpul?

Dă! Cheia este banii. Eu am făcut doar

cicluri de 8 sau 12 săptămâni, dar tipii astăzi fac cicluri de 16 săptămâni. Îau tot testosteronul bogat în androgen și, în cele mai multe cazuri, nu are efect. Steroizi au și ei o durată de viață. Tebuie să-i înveți.

Cum ai ajut că îți distrugi corpul?

Eu am ajutat cu mi se-stămpă atunci când am făcut aceste. Astăzi înștiință mulți androjeni. Corpul nu poate să înțeleagă tot, deci unde se duc? Ier prin piele. Dar fiecare e diferit. Pentru unii se aduce apetitul sexual, ceea ce înseamnă că sistemul lor nu mai funcționează. Dacă metabolismul devine rapid, înseamnă că sistemul e în regula. Când nu mai transpiri, simți că nu mai ai energie și nu te mai antrenzi, înseamnă că sistemul este suprarecireat.

Ai luat vreodată hormoni de creștere? Da, am luat. Prima oară când am încercat a fost în 1983, pentru Mr. California. A avut efect?

M-am definit până la os. Am un metabolism foarte rapid, iar GH-ul mi-a accelerat metabolismul și mi s-a mult. Uneori nu măncam deloc carbohydrate, apă încărat ar fi trebuit să pierd mușchi, dar GH-ul mi-a menținut mărimea musculară și definirea, dar n-am observat o diferență mare. Astăzi deosebere foloseam insulină.

Ce fel de hormon de creștere era?

Cred că Ascolecrin. (Aceasta substanță, derivată din glanda pituitară a cadavrelor, nu se mai produce). Tipul care mi-a adus-o a spus că a dat o spargere și a fărat-o, deci am lăsat-o deșteul de ieftin. Luam de doar ori pe zi, cam o sticlă zilnic. De fapt o beam ca pe apă. Mai târziu în carieră, am luat hormon de creștere Lilly.

Ai luat vreodată insulină?

Da, am luat-o de data, după concursul California din '83. Am lăsat-o împreună cu hormonul de creștere.

De ce ai lăsat-o doar o singură dată?

Cineva mi-a spus doza pe care să-l iau și să mă fiezu-o cu o seringă obisnuită, dar ei vorbuia să spună că trebuie să seringă pentru insulină. Era să mor.

Ai ajuns la spital?

Nu, nu m-ai dus la spital, dar simțeam că voi mori. Eram agitat. Nu potem să stau într-un loc. Trebuia să manânce frigii de porumb și banane o dată la 3 minute. Când mâncam ceva, era bine doar pentru o vreme, apoi încă am crezut că-mi va trece. Nu treceau 3 minute fără să mințesc ceva. M-a jințat 6 ore în continuu, toată noaptea. Mâncam orice, am golit frigiderul. La serviciu am golit automobilul cu banane.

Să astăa a fost experimental tău cu insu-

lină?

Da, categoric.

Deci hormonul de creștere și insulină nu faceau parte din programul tau obișnuit?

Nu.

Dar diureticile?

Niciodată nu mi-au convenit diuretele. Eram de modă veche și încetau consumul de sodiu (sare) cu trei zile înainte de concurs. Făcă sărăci - nici nu mai spălaș pe dinți, deosebește pasta are sare. Ma întreba. Beam ton de apă distilată. Odată am exagerat și m-am ales eu crampă, trebuie să consumă și niște sodiu. Dar eram în permanentă definit pîna la os. Așa am intărit în formă: nu consumam sodiu, beam tone de apă și o eliminam. De fiecare dată eram în formă excelentă.

Se pare că nu aveai un program variat.

Simți astăzi atunci când amesteci din ce în ce mai multe steroidi - mai ales diuretele cu steroidi - nu stii cum va reacționa corpul. Insulina urez și coboră, zahărul din sânge la fel și, înainte de concurs, ești nervos, testeaza astăzi ce jocuri cu corpul tău. Ahnu, mai vrei să iei diuretic? Habar n-ai cum te va afecta.

În anii '80 insulină și diureticile faceau parte din programul altor culturisti?

Da, desigur, dar ahnu nu se lăsuă atât, cum se îmăstăzi. Combinarea insulină-diuretică a intrat în scenă în '83 și '84, dar nu s-a întâmplat multe nemoreci. Multă se temeaște, apoi încă, o vreme, nu s-a prea folosit. Apoi, în '91 au început din nou să le folosească. Acum sunt la moda.

Înca mai crezi că sunt periculoase?

Da. Cred că diuretele și insulină sunt cele mai periculoase. Poți abuza de orice substanță, dar cred că sportivul pot controla corecum steroidii. Încep să-și desemneze că mai multă însemnă neagră și mai bine, deci nu cred că toți neștim folosesc megadoze. Cred că ajung mari și fără doza medie de steroidi, deosebit de insulină. Insulina acționează în mod sinergic cu steroidii, marind eficiența acestora. În diureticile elimină totă apa. Nicu și să te de unde. Din înțeță? Din (celelalte) organe?

Ai menționat un nivel ridicat al substanțelor pe parcursul întregii cariere?

Am variat. La început așa ce efect am pentru corpul tău, apoi experimentezi.

Când ai început să mai folosești steroidi?

Ultima oară a fost acum 4 săptămâni. Vroiam să reintră în formă pentru niște fotografii și să arăt că, dacă vreau, pot să reușesc.

Ți-ai luat măsuri pentru a reduce efectele asupra corpului?

Da. Înainte de concurs și mai ales după, luam 4 capsule de lapte de scaiet și 4 capsule de extract de afine, de două ori pe zi, un total de 8 capsule zilnic. Mi s-a spus că aceste suplimente reduc toxinele din ficat și rinichi. Unele suplimente pot ajuta corpul să se refacă de pe urmă folosirii steroidilor. Dacă iei steroidi, trebuie să consultați un doctor și e absolut necesar să consultați un profesionist în probleme de sănătate dacă iei doze mari sau mai multe substanțe o vreme îndelegătoare. E foarte important să fici aceste lucruri.

Dar atunci când termini un ciclu?

După un ciclu, renunț complet, ceea ce nu este tocmai recomandat, dar eu eram atât de sănătă de steroidi atunci, încât vroiam să renunț. Trebuie să încetezi în mod progresiv, și astăzi este ceea ce recomand. De asemenea, mai luam 1000 miligrame de AC6 pe zi (genadotropină corionica umană) timp de 2 săptămâni.

Te îngrijoreaza faptul că steroidii nu sunt săpături pe corpul tău?

Cred că dacă abuzezi, poți săpătui pe corpul tău. Chiar și dacă bei multă cafea, suferi amețeli. Dar nu cred că am ajuns chiar în punctul în care am abuzat. Nu am folosit niciodată megadoze. Corpul meu lucra mai bine cu doze mici decât cu doze mari.

Personalitatea ta să-să schimbi cât timp ai luat steroidi?

Da. Aveam o prietenă de mult timp și abuzam de ea fizic și psihic. Mai târziu mi-a spus că observă o schimbare dramatică atunci când am început să folosesc steroidi. Știa că folosești și cănd nu dă, în toți acei ani, eu mi-am dat seama.

Este un lucru obișnuit pentru ceilalți culturisti?

As spune că, în proporție de 80%, steroidii îl afectează în mod psihologic. Întrebat-le pe fostele prieteni, știa că unii dintre ei îl foloseau fără să fie prieteni lor. Astăzi e parte cea mai prostă. Ele șiu. Ele sunt eroinele netincondate ale acestui sport. Nimeni nu știe cu adevărat prin ce tră.

Ai avut probleme cu stupefiantele, care au fost prezентate pe larg în FLEX. Stupefiantele îți-ai facut mai mult râu decât steroidii?

Da. Fără îndoială.

Crezi că ai avut legătură unele cu altele?

Da. Categoric.

La început ai folosit steroidi. Te-ai facut mai suscepțibil în a folosi stupefiantele?



Da. Să nu puțin. Odată ce mi-am depășit tema de ace, mi-am injecțat cocaina. După ce mi-am obținut să-mi injecțez droguri, chiar că nu mai em nici o diferență. Un drog este un drog.

În ce moment crezi că nu scăpat de sub control steroidii?

Cred că la începutul anilor '90 - nu, în sfârșitul anilor '80 - când a apărut modul copturilor striate. Această a făcut ca lucările să capete proporții. Orice, căte substanțe îmi astăzi umili ca să se pregătească de concurs!

Care e problema cea mai spinoasă, cunoscutea sau doza, sau tipurile de substanțe?

Ambele. În mod sigur, cunoscutea - să crezi că poți lucra mult și să-ți meargă înșine bine. Apoi, mai sunt insulina și hormonul de creștere. Să, de asemenea, combinația acestora. Oamenii învăță cu substanțe trebuie să folosească imprudență.

Ești de acord că-ți poți dezvolta un corp frumos folosind doze mici?

Absolut. Am crezut mereu. Astăzi, jumătate din sportivi cred, în mod eronat, că sunt necesare doze mari. Nu sună nevoie. Genetica e pe primul loc, fără îndoială. Pe locul doi se află munca de la sală. Apoi, să înveți corpul și substanțele și modul de a le combini.

Crezi că vor fi testuri antidoping la concursurile de culturism?

Acum, că s-a întâmplat tragedia cu Andreu Munzer (care a murit în martie 1996, la numai puțin de o săptămână după ce s-a clasat al 7-lea la San Jose Pro International), testul antidoping ar putea fi introdus în Germania, și când se introduce ceva în Germania, de obicei restul Europei îl urmărește exemplul. Cred că, după cum stau lucrările, va fi introdus.

Crezi că ar trebui să se facă testul antidoping?

E greu de spus. Ar trebui să-ți impui o limită. Cred că, odată cu testul antidoping, nu vei mai avea bătăia astăzi de cap. Diureticile și insulina îl omoră pe cei care le folosesc. Să fenomenul escaladează. Odată ajuns acolo, în topul primilor cinci, te și tare. Crezi că trebuie să iei mai multă substanță pentru a ajunge numărul unu. Dar, eind cineva ajunge acolo, ce poți să-i spui? Să incetezi? Trebuie să existe o soluție, dar nu știu că concursurile cu test antidoping nu vor fi. Federația WBF este o dovadă. Am încercat. Odată ce ai sănătățile, odată ce te-ai obținut cu substanțele, nu se va schimba nimic. □

Suplimentele WEIDER

VICTORY SUPER MEGA MASS 2.000

Este un produs complex, sub formă de pulbere, și este indicat pentru creșterea masei musculare. De asemenea, prin conținutul ridicat de hidrati de carbon favorizează recuperarea mai rapidă după efort prin refacerea rezervelor de glicogen din mișcări. O cupă furnizează 27 g proteine de cea mai bună calitate din zea ionizată, casenat de sodiu/potasiu și albiș de ou.

Conține: vitamina A, vitamina C, colină, fier, vitamina D, vitamina E, tiamină, riboflavini, niacina, vitamina B6, folat, vitamina B12, biotina, acid pantotenic, fosfor, iod, magnesiu, zinc, cupru, mălodestină, fructoză, destruză, omerina, inositol, colina, L-carnitina, acid paraaminobenzoic (PABA), gamma orizanol, inozina, vitamina D3, dibenzoizid (contine B12), crom picolinat, moliđben, seleniu.

Se administrează în funcție de necesitățile de suplimentare. Pentru creșterea semnificativă a masei musculare se recomandă administrarea a două-trei cupe de Super Mega Mass pe zi, între mesele principale. Se poate dizolvă în apă, lapte sau sucuri de fructe. Trei cupe de produs asigură 2010 calorii și 106 g proteine.

Este disponibil în trei moduri de prezentare:

- cutii de 1,27 kg - preț: 124.000 lei;
- cutie de 3,0 kg - preț: 255.000 lei;
- sac de 5,7 kg - preț: 398.000 lei.

DYNAMIC FAT BURNERS

Tablete conținând aminoacizi lipotropici (colină, inositol și L-metionină), crom picolinat, extracte din plante cu efect lipotropic. Produsul se poate folosi în perioadele precompetiționale de către sportivi care trebuie să slabă în cînd mai mult proces de grăsimi corporale, dar este eficient și în curde de slăbire ale persoanelor supraponderale.

Se administrează 1-2 tablete zilnic la micul dejun ca suplimentație dietetică. În zilele cu antrenament se administrează cu 60 minute înaintea acestuia.

Mod de prezentare:

- cutii cu 40 tablete - preț: 67.000 lei;
- cutii cu 130 tablete - preț: 146.000 lei.

ANABOLIC MEGA PAK

Tablete conținând aminoacizi (inclusiv cu lanțuri ramificate), vitamine, minerale și extracte din plante într-o formulă care produce un efect anabolic natural. Produsul este indicat atât pentru perioadele de creștere a masei musculare cât și în cîte de pregătire de concurs. În cazul unui efort mediu se administrează zilnic conținut una pîcă, iar în cazul unor eforturi foarte intense se poate consuma conținutul a două pîcă.

Mod de prezentare:

- cutii cu 30 pîcări a către cinci tablete - preț: 135.000 lei.

VICTORY GIANT MEGA MASS 4.000

Concentrat proteic sub formă de pulbere, cu aromă de ciocolată, indicat pentru creșterea masei musculare și recuperare după efort. Conține proteine din zea și albiș de ouă, aminoacizi liberi, hidrati de carbon (constând din polizaharide cu catene lungi, medii și scurte), creatină, omerina, acid paraaminobenzoic (PABA), gamma orizanol, sulfat de vanadiu, crom picolinat, L-carnitina, vitamine și minerale.

Trei cupe de produs amestecate cu trei pahare de lapte asigură 2.000 de calorii și 106 g proteine care, consumate în trei porții între mesele principale, asigură un suport energetic și proteic consistent pentru o forță bună recuperare după efort și o creștere accentuată a masei musculare.

Mod de prezentare:

- cutii de 4,24 kg - preț: 335.000 lei.

MEGA AMINO

Tablete de aminoacizi. Conținut de aminoacizi la o porție: alamīna - 165,0 mg; arginīnă - 203,5 mg; acid aspartic - 379,5 mg; cisteină - 22 mg; acid glutamic - 1150,0 mg; glicină - 99,0 mg; histidină - 159,5 mg; isolucină - 253,0 mg; leucină - 500,5 mg; valină - 313,5 mg; lizină - 4234,5 mg; metionină - 159,5 mg; triptofan - 66,0 mg; fenilalanină - 280,5 mg; treonină - 236,5 mg; prolīna - 572,0 mg; serină - 319,0 mg; teozină - 302,5 mg. Aminoacizi naturali. Formula care asigură absorbtie maximă!

Produsul este indicat pentru creșterea masei musculare dar și pentru perioada precompetițională. Asigură o refacere rapidă a celulelor musculare afectate de eforturile de mare intensitate. Se recomandă să se administreze 3-5 tablete pe zi, de preferat după antrenament.

Mod de prezentare:

- cutii cu 300 tablete - preț: 168.000 lei.

DYNAMIC CROMIUM PICOLINATE

Capsule conținând 200 mg crom picolinat de cea mai înaltă calitate și puritate. Fără colesterol artificial, aroma artificiale sau conservanți. Se dizolvă rapid. Indicat pentru creșterea masei musculare prin stimularea secreției de insulină, ceea ce are ca efect un efect analitic natural. În același timp are un efect lipotropic.

Se administrează o capsulă pe zi înainte sau după antrenament.

Mod de prezentare:

- cutii cu 90 capsule - preț: 53.000 lei.

Aceste produse sunt importate direct din SUA, fără intermediari și au avizul Ministerului Sănătății din România.

CE ESTE MAI BUN PENTRU BANII DUMNEAVOASTRĂ!

SUPLIMENTELE NUTRITIVE WEIDER!

Prejurile pot suferi modificări în funcție de cursul valutar.

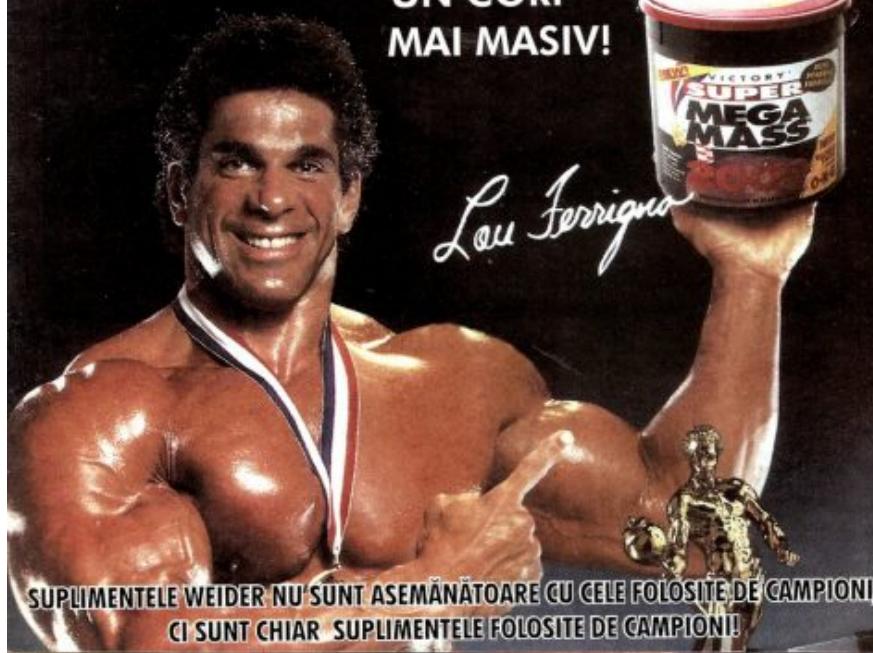
VĂ INVITĂM SĂ DEVENIȚI DISTRIBUITORI AI SUPLIMENTELOR WEIDER! COMISION DE 20% FAȚĂ DE PREȚURILE EN GROS. DISTRIBUITORII BENEFICIAZĂ DE RECLAMĂ GRATUITĂ ÎN REVISTA FLEX!

S.C. PALESTRA S.R.L. (revista FLEX) este unic reprezentant al firmelor WEIDER în România!
Contactați-ne la tel. 032-131340; tel.fax 032-136045

VICTORY™

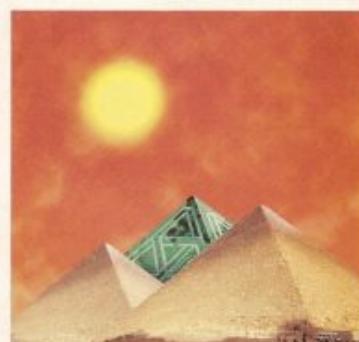
SUPER MEGA MASS 2000

**SINGURUL EFECT SECUNDAR ESTE
UN CORP
MAI MASIV!**



**SUPLIMENTELE WEIDER NU SUNT ASEMANATOARE CU CELE FOLosite DE CAMPIONI,
CI SUNT CHIAR SUPLIMENTELE FOLosite DE CAMPIONI!**

WORLDWIDE!



BANCOREX, înființată în 1968, este în prezent o bancă comercială cu caracter universal, cu experiență în efectuarea operațiilor de comerț exterior.

BANCOREX este cea mai bine capitalizată bancă românească, ca participări de capital la bănci mari din: Paris, Londra, Milano, Frankfurt/Main, Cairo, reprezentanță în New York, Moscova, Chișinău, Salonic, Viena și sucursala la Nicosia.

BANCOREX dispune de o rețea de bănci corespondente în 150 de țări.

BANCOREX a dezvoltat într-o scurtă perioadă

de timp, o rețea internă de peste 35 de sucursale, situate în București și în toată țara.

BANCOREX este o prezență activă în cadrul

comunității financiar-bancare internaționale:

membru direct al Camerei Internaționale de

Comerț de la Paris, membru SWIFT, membru al

VISA INTERNATIONAL.

22-24 Calea Victoriei, 70012 BUCURESTI - ROMANIA
Tel.: +40.1.614.73.78; +40.1.614.91.90; Fax: +40.1.512.24.95; +40.1.511.27.51; +40.1.614.15.98
Telex: 11.235; 11.703 ebank e. SWIFT: BRCEROBU



www.bancorex.ro