

www.flex-fitness.ro

# FLEX

## FITNESS

ACUM NUMAI  
**35.000** lei!  
(3,50 lei noi)

**PROTEINA  
INTELIGENTĂ**

**20 DE REGULI  
PENTRU  
HARDGAINERI**

# MR. OLYMPIA 2004

**GRĂBIȚI  
CREȘTEREA**

**CUPA LIBERTĂȚII  
TIMIȘOARA**



6421929300011

# WEIDER™

## NUMELE CARE A PORNICIT TOTUL

### CALITATEA ESTE FACTORUL DECISIV

Întotdeauna WEIDER și-a dezvoltat produsele în mod diferit față de alte firme. Bineînțeles, aceasta se datorează faptului că JOE WEIDER a antrenat mulți campioni și a făcut culturismul ceea ce este astăzi. Indiferent ce scop vă propuneți, fie că vreți numai să obțineți un corp athletic, fie că vreți să impresionați publicul urcându-vă pe scena de concurs, principiile construcției musculare se aplică oricui. Antrenamentul cu rezistență progresivă, o dietă adecvată și fazele de odihnă suficientă trebuie să fie în

echilibru. Iată de ce culturismul este mai mult decât un sport - este un mod de viață!

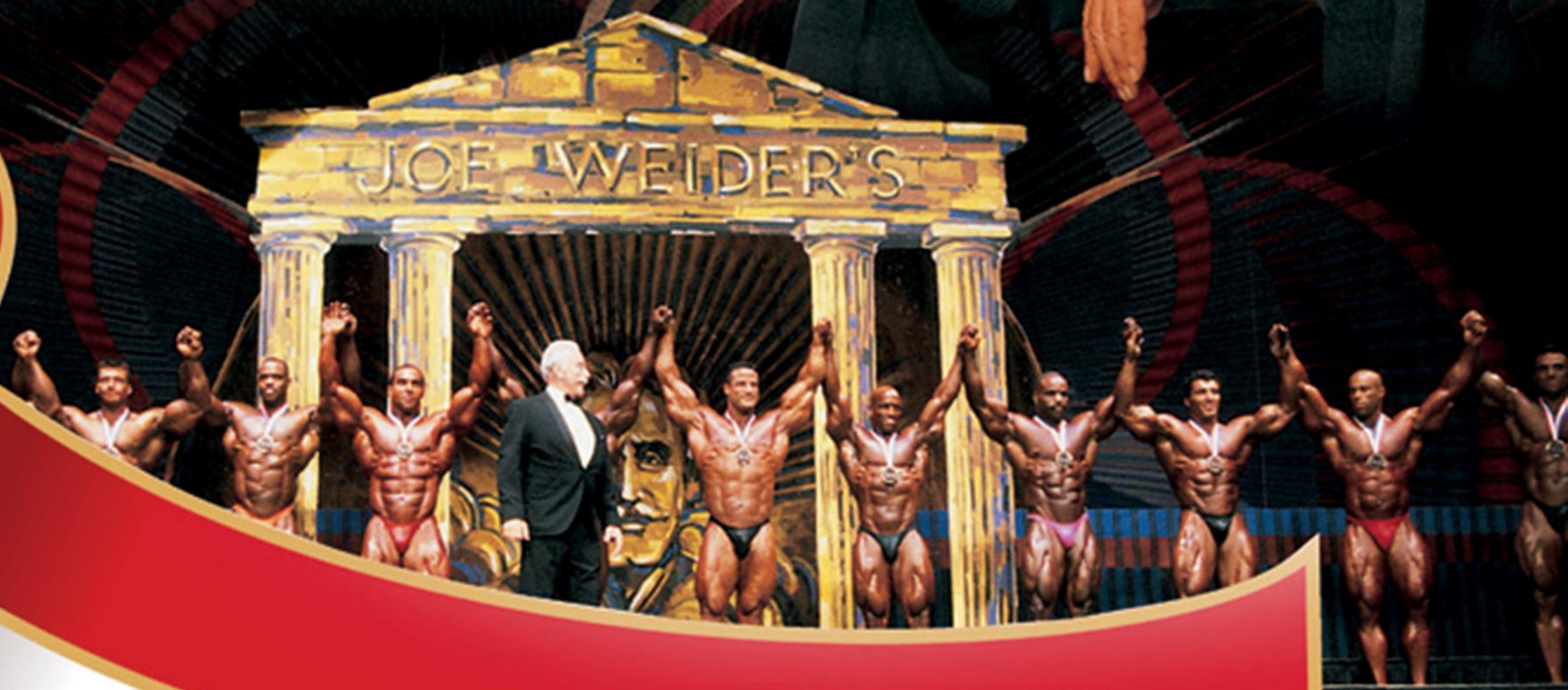
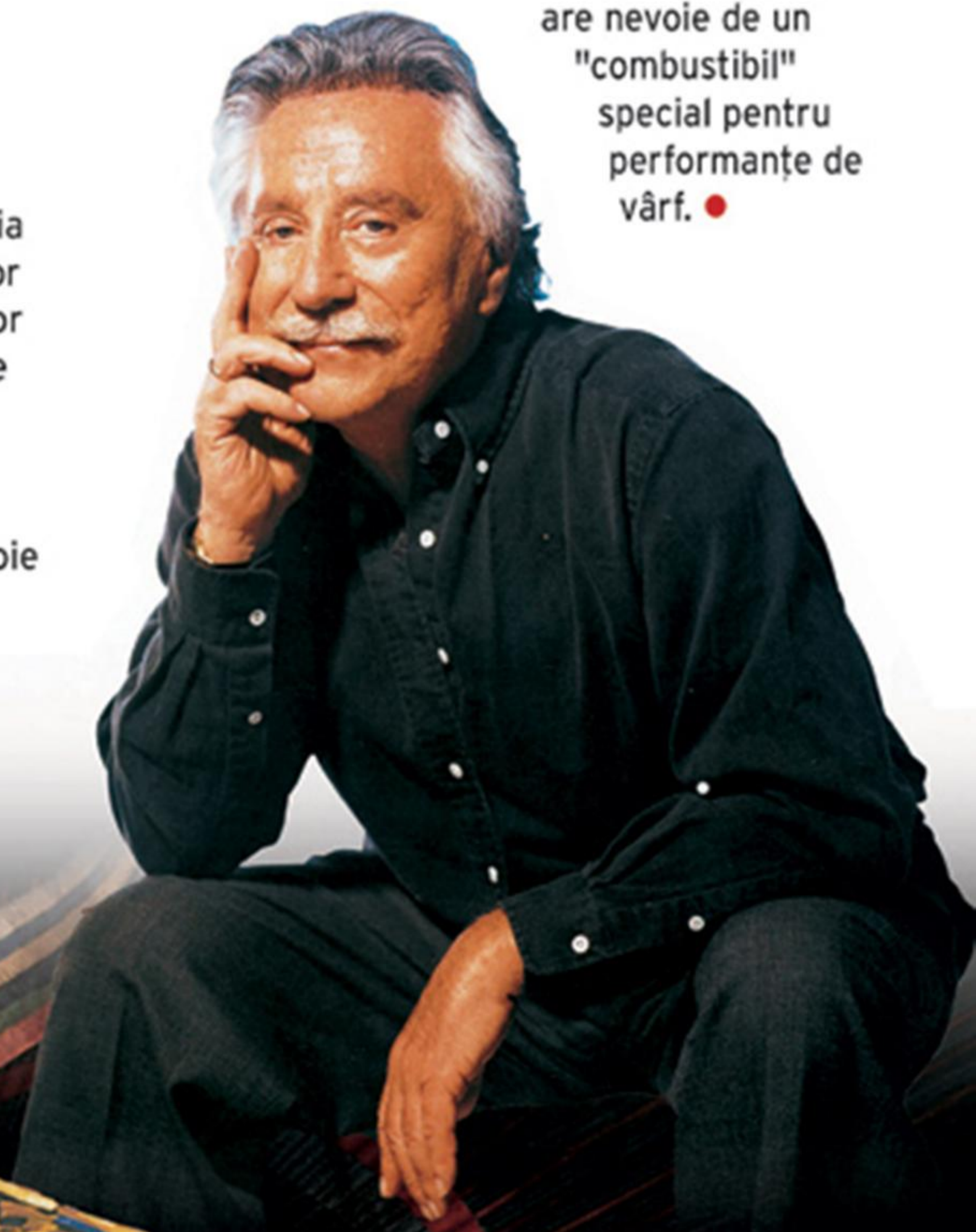
Iată de ce calitatea este importantă pentru noi. Calitatea este factorul major în succesul antrenamentului vostru. Pentru WEIDER, calitatea

înseamnă: control și certificare de la institute independente, folosirea numai a celor mai bune ingrediente și controlul zilnic al acestora, dezvoltare, și fabricarea produselor pentru piața Europeană în Germania și Spania, precum și un control foarte strict al produselor finite. Și lista poate fi extinsă. Pe scurt: noi nu facem compromisuri numai pentru a vinde cantități mari de produse ieftine. Deoarece corpurile voastre trebuie să plătească în cele din urmă! Și, pentru că produsele noastre sunt testate, folosite și dezvoltate mai departe de către campioni, noi nu putem face compromisuri.

### FORMULA 1 PENTRU CULTURISTI

WEIDER își dezvoltă produsele pe baza acelorași principii care guvernează industria de automobile. La fel cum industria curselor automobilistice este promotoarea inovațiilor tehnice pentru producția autoturismelor de serie, la fel WEIDER RESEARCH GROUP dezvoltă noi produse alături de culturistii profesioniști, pentru a oferi celorlalți practicanți ai culturismului ceea ce au nevoie

pentru mușchi masivi și definiți. Acest cerc înseamnă o colaborare internațională a unor experți. În ultimii ani, am reușit să îmbunătățim semnificativ acest ciclu de dezvoltare. Profesioniștii din Statele Unite fac testările, antrenori din diferite țări fac evaluări, iar WEIDER RESEARCH GROUP face cercetări și dezvoltă noi produse. Numai atunci când totul este pus la punct și se consideră că este bine, experții de producție își încep misiunea de garantare a acestei calități pentru fiecare cutie din orice produs care iese de pe banda de producție. Aceasta pentru că, la fel ca un motor de Formula 1, corpul unui sportiv are nevoie de un "combustibil" special pentru performanțe de vârf. ●



„Luptați pentru perfecțiune, depășiți-vă continuu, iubiți-vă prietenii, fiți fideli și cinstiți-vă părinții. Aceste principii vă vor ajuta să vă perfecționați, să deveniți puternici, vă vor da speranțe și vă vor conduce spre măreție.”

Joe Weider, antrenorul campionilor



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

#### FLEX US EDITION

Weider Publications, LLC  
a subsidiary of American Media, Inc.

Chairman, President & Chief Operating Officer: David Pecker  
President of Weider Enthusiast Group and AMI Events: Vincent Scalisi  
Editor In Chief: Peter McGough  
Senior Vice President/Chief Financial Officer: Thomas E. Severson, Jr.  
Executive Vice President/Chief Marketing Officer: Kevin Hzon  
Executive Vice President/General Counsel: Michael Kahane  
Senior V.P./ Human Resources and Administration: Daniel Rotstein  
Senior V.P. Special Media Projects and Business Affairs: John Hughes  
International Business Director: Anne Byron  
Rights & Permissions Director: Fiona Maynard

Founding Chairman: JOE WEIDER  
IFBB President: BEN WEIDER

#### REDACȚIA ROMÂNĂ

Editor: arh. Florin Preduchin  
Director marketing: Radu Preduchin  
Layout & tehnoredactare: Dragoș Cojocaru  
Colaboratori: Ladislau Szekely, Cosmin Asaftei

Revista FLEX FITNESS este o publicație a editurii PALESTRA  
cu sediul în str. Sf. Lazăr, nr. 13, bl. J1, ap. 13, 700045 IAȘI  
Telefon/ fax: 0232-22.20.27  
e-mail: palestra@mail.dntis.ro  
www.flex-fitness.ro

Copyright and Licensing Notice  
"Copyright © (2002) Weider Publications, Inc. și publicat sub  
licență de la Weider Publications, Inc. Toate drepturile sunt  
rezervate.

Retipărit cu permisiunea WPI.  
Trademark Notice:

"FLEX" este Marcă Înregistrată a Weider Publications, Inc. și nu  
poate fi folosit sau reproduș fără permisiunea WPI

Revista FLEX este publicație oficială a IFBB.

Ediția în limba română cuprinde articole  
preluate din edițiile americane ale  
FLEX și MUSCLE & FITNESS

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

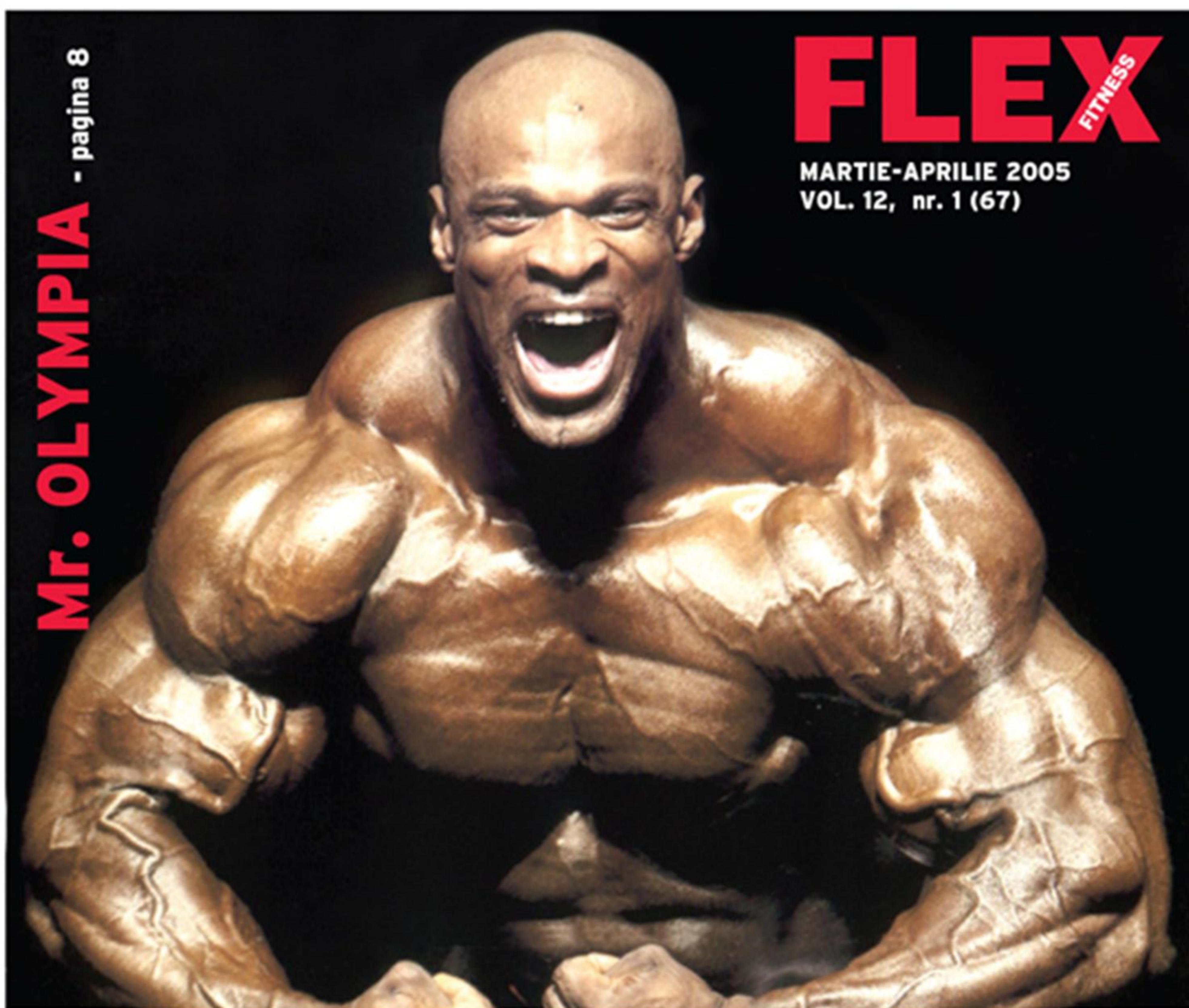


Tipărit la Infopress S.A. Odorheiu Secuiesc

\*Cititorii din străinătate se pot abona prin S.C. Rodipet S.A. cu sediul în Piața  
Presei Libere nr.1, Corp B, Sector 1, București, România la P. O. Box 33-57, la  
fax 0040-21-224.05.58 sau e-mail abonamente@rodipet.ro;  
subscriptions@rodipet.ro sau on line la adresa www.rodipet.ro\*.

ISSN 1453-2662

Mr. OLYMPIA - pagina 8



**FLEX** FITNESS

MARTIE-APRILIE 2005  
VOL. 12, nr. 1 (67)

#### ÎN ACEST NUMĂR:

- 4. PAGINA LUI JOE: Noul este vechi**
- 5. PAGINA LUI ARNOLD: Lucrul corect**
- 6. HARD TIMES: Știri diverse**
- 8. COMPETIȚII: Mr. Olympia 2004**
- 16. COMPETIȚII: Cupa Libertății**
- 18. ANTRENAMENT: Cum să umpli golurile**
- 21. ANTRENAMENT: 20 de reguli pentru hardgaineri**
- 23. NUTRIȚIE: Apetit pentru dezvoltare**
- 25. NUTRIȚIE: Grăbiți creșterea**
- 26. RAPORT IFBB: Omul la Ironman**
- 27. KINESIOLOGIE: Extensia spatelui**
- 33. ISTORIC: Nașterea sălii Gold's**
- 36. PROFIL: Ahmad Haidar**
- 40. SUPLIMENTE: Atuurile aminoacizilor**
- 44. TERAPIE: Jay Cutler ia bătaie**
- 44. NUTRIȚIE: Proteina inteligentă**
- 50. ÎNTREBAȚI-L PE ARNOLD: Înainte de a porni**
- 53. PAGINA EDITORULUI: Răspunsuri la scrisori**



**2 POSTERE**

RONNIE COLEMAN  
MARK DUGDALE

# NOUL ESTE VECHI

de **JOE WEIDER**, Antrenor al Campionilor încă din 1936

**T**oată discuția despre rusul Alex Fedorov ca fiind noua stea a culturismului este cu siguranță ceva atractiv. De altfel, ideea unui nou venit tânăr și mare din Europa ca o amenințare îndreptățită pentru cei mai mari campioni ai Americii este o poveste incitantă, indiferent de sport. Acest concept a fost întruchipat și în filmul Rocky IV, Dolph Lundgren interpretând rolul unui boxer sovietic enorm, pe nume Ivan Drago. Însă realitatea este că acest fenomen al gigantilor europeni cucerind culturismul nu este nou în sport.

La sfârșitul anilor 1940, când John Grimek și Steve Reeves erau cele mai mari staruri ale culturismului, se zvonea despre un tânăr concurent foarte masiv din Anglia, pe nume Reg Park. Primele fotografii și vești despre el au ajuns să fie credibile deoarece enormul nou venit a ajuns să domine culturismul în cea mai mare parte a următoarelor două decenii.

Pe la mijlocul anilor '60, au început să circule zvonuri despre un gigant adolescent austriac cu un nume de nepronunțat. După ce a câștigat primul din cele cinci titluri Mr. Universe în 1967, la vârsta de numai 20 de ani, am știut că trebuie să-l aduc pe Arnold Schwarzenegger în

**Am știut că trebuie să-l aduc pe Arnold Schwarzenegger în Statele Unite astfel încât să poată să-și atingă întregul potențial. A făcut acest lucru - și chiar mult mai mult.**



**Joe merge umăr la umăr cu unul dintre cei mai recentți giganti ai culturismului care apar din Europa, Gunther Schlierkamp.**

Statele Unite astfel încât să poată să-și atingă întregul potențial. A făcut acest lucru - și chiar mult mai mult.

La sfârșitul anilor '70, a venit vestea despre un extrem de mare culturist britanic - la fel de mare ca Arnold - care era tot atât de puternic pe cât arăta. În 1982, am decis să-l aduc pe Bertil Fox în Statele Unite pentru a concura împotriva profesioniștilor de vârf din IFBB. Mărimea lui Bertil este subiect de discuții și astăzi, iar forța sa în anumite mișcări este de domeniul legendei.

La sfârșitul anilor 1980, Peter McGough m-a atenționat despre un alt campion britanic despre care simțea că va cuceri curând titlul Mr. Olympia. În 1992, Dorian Yates a împlinit această profecție și a dovedit din nou că nu numai Statele Unite pro-

duc mari culturisti. În decursul ultimelor decenii, doi germani imenși au ieșit la iveală din sălbăcia Europei pentru a-și face simțită prezența în IFBB, și anume Gunter Schlierkamp și Markus Ruhl, ale căror cariere sunt acum la apogeu.

Când auzim acum toate aceste laude la adresa lui Fedorov, este clar că acestea îi anunță ieșirea în lume. Privind la fotografiile lui Fedorov publicate în FLEX, mă simt extrem de incitat din nou - la fel cum eram în anii '40 despre Park, în '60 despre Arnold, și așa mai departe. Este întotdeauna plăcut să descoperi la orizont următoarea senzație europeană înaintea tuturor. Singura mea întrebare acum: cine va fi după Fedorov?

*Joe Weider*

FLEX

# LUCRUL CORECT

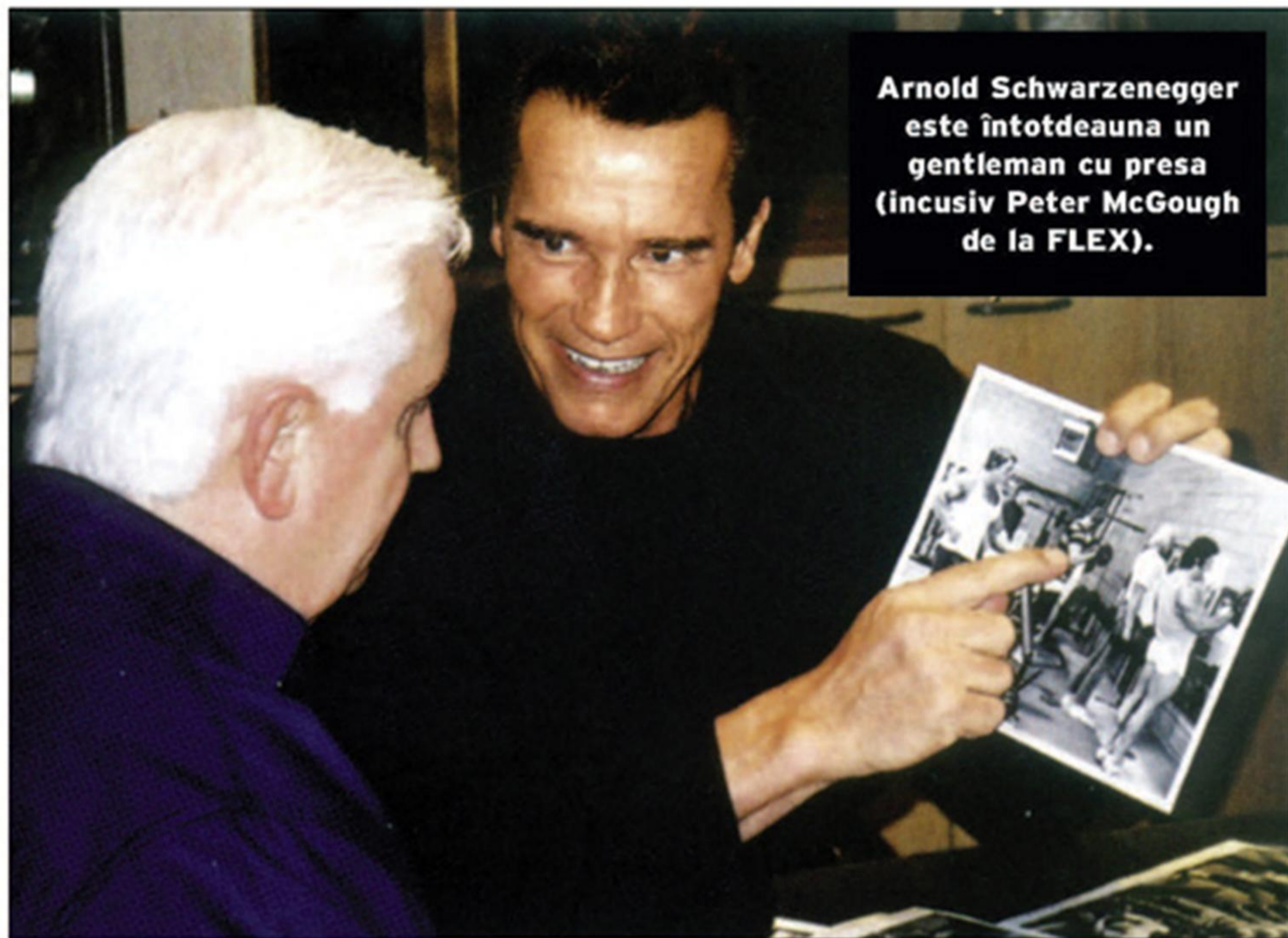
de **ARNOLD SCHWARZENEGGER**, guvernator, editor executiv

**M**ulte figuri de marcă din culturismul de demult și de astăzi au participat la adunarea comemorativă a lui Joe Gold care a avut loc în Santa Monica pe 20 august. Una dintre acestea, pe care nu am văzut-o de mulți ani, a fost Dick Tyler, editor pentru Coasta de Vest al revistei **MUSCLE BUILDER/POWER** (predecesoarea revistelor **FLEX** și **MUSCLE & FITNESS**) din 1965 până în 1971. Când am venit în California în 1968, Dick a fost atât de amabil încât nu numai că m-a așteptat la aeroport, dar a făcut și publicitate sosirii mele și altor momente din cariera mea în paginile revistei sale. Ca scriitor foarte înzestrat și priceput, Dick a făcut foarte multe pentru începuturile carierei mele. Recentă sa carte, *West Coast Bodybuilding Scene* (o compilație a scrierilor sale de la sfârșitul anilor '60 și începutul deceniului șapte), a prins perfect perioada despre care se amintește deseori ca fiind epoca de aur a culturismului.

Chiar de la primul nostru interviu, am simțit o afinitate imediată față de acest om talentat. Profesionalismul său și cunoștințele sale despre culturism erau imediat evidente, iar spiritul său scilpitor mi-a gădilat latura amuzantă. El mi-a prezentat cu măiestrie personalitatea în paginile revistei, ajutându-mă să mă prezint ca o stea în devenire și să-mi îmbunătățesc imaginea de marketing și, astfel, și oportunitățile de afaceri.

Chiar dacă a părăsit domeniul publicistic în 1971 pentru a-și începe propria afacere în domeniul kinetoterapiei, Dick a exemplificat ceea ce era atunci, și încă mai este, baza companiei Weider Publications, reprezentată astăzi de **FLEX** și **MUSCLE & FITNESS**: și anume, dedicația lui Joe Weider, iar acum a lui David Pecker (CEO la AMI), de a aduce cei mai talentați scriitori și fotografi din foarte specializatului domeniu al jurnalismului de culturism.

După Dick au venit o serie de figuri strălucitoare ale presei de culturism,



**Arnold Schwarzenegger este întotdeauna un gentleman cu presa (inclusiv Peter McGough de la FLEX).**

**«ÎNTR-O AFACERE ÎN CARE UNII AR PREFERA SĂ VADĂ PĂRȚILE NEGATIVE, ECHIPA WEIDER RĂMÂNE DEDICATĂ MANDATULUI SĂU ONORAT ÎN TIMP DE A FI O FORȚĂ PE DEPLIN POZITIVĂ ÎN CULTURISM. ȘI VA CONTINUA SĂ FACĂ LA FEL ATÂT TIMP CÂT EXISTĂ O CERERE PENTRU INFORMAȚII PRACTICE ȘI EFICIENTE ÎN DOMENIUL CULTURISMULUI»**

incluzând pe Rick Wayne, Jack Neary, Bill Reynolds și Jerry Kindela pe partea editorialistică, și Jimmy Caruso, Art Zeller, Russ Warner, Albert Busek și Chris Lund pe partea fotografiei. Astăzi, standardele de excelență stabilite de Dick și colegii săi cu decenii în urmă este menținut în continuare de actualele echipe de la **FLEX** și **MUSCLE & FITNESS**.

Într-o afacere în care unii ar prefera să vadă părțile negative, echipa Weider rămâne dedicată mandatului său onorat în timp de a fi o forță pe deplin pozitivă în culturism. Și va continua să facă la fel atât timp cât există o cerință pentru infor-

mații practice și eficiente în domeniul culturismului.

De-a lungul celebrei sale istorii, Weider Publications a manifestat viziune și spirit de conducător în domeniul sănătății, fitnessului și culturismului. Aceste valori sunt atât de înrădăcinate în companie, încât am fost de acord să devin editor executiv al revistelor **FLEX** și **MUSCLE & FITNESS**. Sunt mândru să contribuie la răspândirea acelor valori celui mai larg public, și vă asigur că vom continua pe calea scopului nostru de a vă furniza cu consecvență ceea ce culturismul are mai bun de oferit.

- Arnold Schwarzenegger

## WEIDER MEETING

Ca în fiecare an de când s-a înființat Weider Germany, și toamna trecută, în noiembrie, a avut loc o întâlnire a distribuitorilor Weider din Europa. De data aceasta întâlnirea a avut loc pe insula spaniolă Palma de Mallorca. A fost un workshop care a ținut o zi și jumătate. La început, echipa de la Weider Germany a prezentat situația vânzărilor din anul fiscal 1 mai 2003 – 30 aprilie 2004. De asemenea, au fost prezentate noile produse ale firmei pe care le puteți găsi deja și în România.

Unul dintre acestea, Low Carb Protein Shake, a înregistrat un succes extraordinar pe piața Europei de Vest, în primele patru luni de la lansare fiind vândute peste 500.000 de bucăți. Au fost prezentate și unele produse care vor fi fabricate în viitorul apropiat, printre acestea fiind Vita Gelatine care va fi cel mai bun produs de pe piață pentru protecția articulațiilor și pentru tratarea osteoporozei, un nou arzător pentru grăsimi, Ultra Lean, cu efecte superioare carnitinei, o nouă proteină de tipul „milk&egg” (lapte și ouă) care se va numi Super 90 și un „meal replacement” la pliuri de câte o porție.

Partea a doua a însemnat câteva

prezentări ale unor moduri diferite de abordare a strategiilor de marketing și vânzări ale unora dintre cei mai de succes dealeri Weider.

În sfârșit, în ultima parte au avut loc întâlniri individuale ale distribuitorilor cu conducerea Weider Germany.

Deși a fost o deplasare foarte scurtă, fiecare a avut ceva de învățat pentru îmbunătățirea afacerii, iar unii dintre noi am făcut cunoștință cu un loc extraordinar de civilizată și de plăcut pentru petrecerea vacanței.

## LA REPARAȚII

Unul dintre cei mai mari culturști din istorie, legendarul Lee Haney, câștigător a opt titluri Mr. Olympia, a suferit o intervenție chirurgicală pentru repararea unui disc intervertebral herniat. „Am putut să merg din nou chiar a doua zi după operație. Este minunat să nu mai ai dureri.”



**Spatele lui Lee Haney ... este în regulă, mulțumim.**

## ALT FEL DE PROBLEME

Participând la Marele Premiu al Rusiei, Kris Dim a vrut să telefoneze în Statele Unite de la hotelul de cinci stele din Moscova, unde sportivii erau cazați. I s-a spus că trebuie să achite cash costul convorbirii pentru că la ei nu era valabil cardul telefonic pe care îl avea de acasă. Ei bine, nu știm cât timp a vorbit Kris la telefon, dar știm cât la costat această „distracție”: 620 de dolari!!!

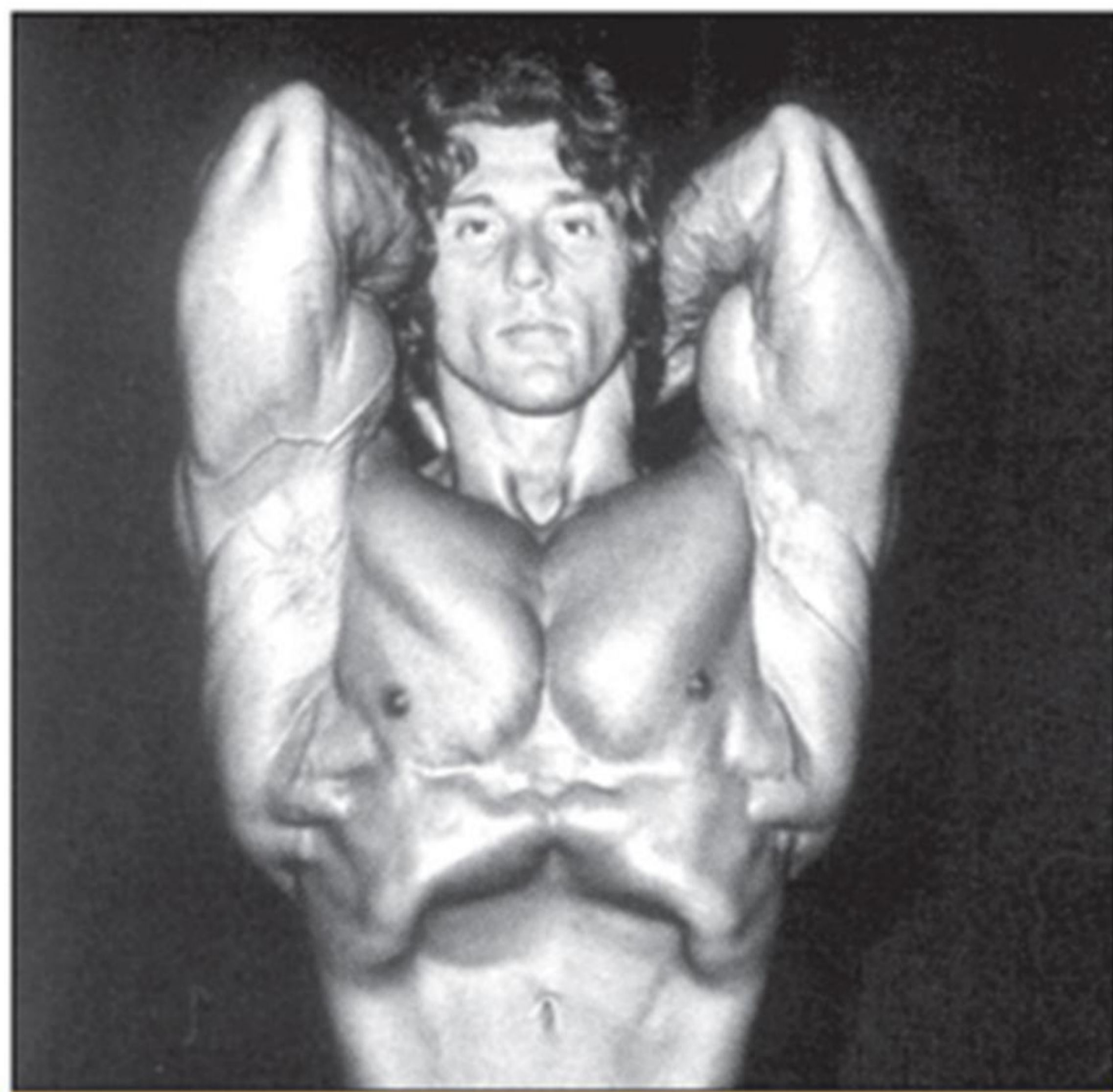


## MIKE ARE NECAZURI

După ce a început să aibă probleme de respirație, Mike Matarazzo s-a prezentat la medic pentru un consult și i s-a spus că are nevoie de o intervenție chirurgicală pe inimă pentru a i se pune trei bypass-uri. Pe 8 decembrie 2004, a avut loc operația. Pentru Mike, care are 38 de ani, aceasta a fost o experiență pe care nu o dorește nimănui. Iată ce declară el într-un interviu acordat revistei FLEX la trei săptămâni după aceea: „Culturist fiind și având un stil de viață specific, cu diete și stres extreme, și făcând ceea ce facem, nu pot sublinia îndeajuns cât de important este pentru un culturist să facă frecvent verificări în ceea ce privește colesterolul, presiunea sanguină și inima. Nu știu cum s-a întâmplat. M-am dus la spital gândind că am o pneumonie sau altceva. Apoi, când mi-au spus că două artere erau complet blocate și nu lucrau deloc, iar a treia era obturată 90%, nu-mi venea să cred.

Și altceva, nu aveam nici un fel de asigurare medicală. Aveți grijă să vă folosiți banii făcând mai întâi o asigurare. Acum am facturi de achitat de la spital în valoare de vreo două sute de mii de dolari, și nici un mijloc de a le plăti.”

Având în vedere situația dificilă în care se află Matarazzo, revista FLEX face un apel către iubitorii culturismului să sară în ajutorul lui Mike prin donații pentru a-și putea achita cheltuielile medicale. Adresa pe care se pot trimite bani este: Mike Matarazzo, C/o FLEX magazine, 21122 Erwin Street, Woodland Hills CA 91367, USA.



## PREMII

Pe 4 martie 2005, cu ocazia concursului Arnold Classic, World Gym va premia câteva dintre legendele culturismului. Este vorba de Dave Draper, Eddie Giuliani, Frank Zane și Lou Ferrigno.



**ALEX FEDOROV**

**RONNIE COLEMAN**

## EUROPEAN GRAND PRIX TOUR

Imediat după concursul Mr. Olympia a avut loc tradiționalul turneu European.

### 5 noiembrie 2004, Moscova, Rusia

1. Ronnie Coleman\* - SUA
2. Alexander Fedorov\* - Rusia
3. Sergey Tsikunkov - Rusia
4. Mike Sheridan\* - Anglia
5. Kris Dim - SUA
6. Alberto Bistocchi - Italia
7. Tommi Thorvildsen - Norvegia
8. Giuseppe Albi - Italia
9. Alexander Tumashevich - Rusia

### 6 noiembrie 2004, Amsterdam, Olanda

1. Ronnie Coleman\* - SUA
2. Chris Cormier\* - SUA
3. Mustafa Mohammad\* - Iordania
4. Kris Dim - SUA
5. Markus Ruhl - Germania
6. Mike Sheridan - Anglia
7. Ronny Rockel - Germania
8. Ramon Gonzales - Spania
9. Sammi Ben Otman - Olanda

10. Tommi Thorvildsen - Norvegia
11. Migger Milazzo - Italia
12. Armand Plaisant - Franța
13. Giovanni Thomson - Olanda

### 7 noiembrie 2004, Londra, Anglia

1. Ronnie Coleman\* - SUA
  2. Chris Cormier\* - SUA
  3. Kris Dim\* - SUA
  4. Markus Ruhl - Germania
  5. Ramon Gonzales - Spania
  6. Mike Sheridan - Anglia
  7. Ronny Rockel - Germania
  8. Paul George - Anglia
  9. Tommi Thorvildsen - Norvegia
  10. Migger Milazzo - Italia
  11. Peter Brown - Anglia
  12. Harold Marrillier - Anglia
  13. an Morgan - Anglia
  14. Alberto Bistochi - Italia
  15. Jorge Jose Alves - Franța
  16. Armand Plaisant - Franța
  17. Emro Karaduzovic - Serbia și Muntenegru
  18. Fabrizio Zitturco - Italia
- \*Calificați la Mr. Olympia 2005.



**www.IFBB.com**

Site-ul oficial al

Federației Internaționale de Culturism și Fitness



Olegas Zuras (Lituania)  
Campion Mondial absolut 2004

**Sursa nr. 1 din lume în domeniul  
informațiilor despre activitățile IFBB  
și despre culturism și fitness**



Irina Khorkova (Rusia)  
Campionă Mondială absolută 2004

ALTE SITE-uri GĂZDUITE  
[www.ifbb.com/halloffame](http://www.ifbb.com/halloffame)  
[www.ifbb.com/ifbbpro](http://www.ifbb.com/ifbbpro)  
[www.ifbb.com/ifbbolympia](http://www.ifbb.com/ifbbolympia)

**www.IFBB.com**

Vizitatori din peste 150 de țări în fiecare lună

# MR. OLYMPIA

**RONNIE  
COLEMAN**  
Locul 1



**RONNIE ESTE MAI  
DE SHAWN PERINE**

**FOTOGRAFII DE  
KEVIN HORTON  
ȘI CHRIS LUND**

„Dublu biceps cu spatele.” Mănușa a fost aruncată. La jumătatea părții finale a concursului Mr. Olympia 2004, Gunter Schlierkamp l-a provocat pe Markus Ruhl la o comparație aleasă de el, și așa s-a făcut istoria. Indiferent de ceea ce s-a întâmplat mai departe, un lucru a fost sigur: nu mai era cale de întoarcere.

## **BERE PENTRU ȘEF**

Când Joe Weider a creat Mr. Olympia în 1965, a fost pentru a întări sezonul competițional al culturismului, care era atunci ca un pom de Crăciun fără steaua din vârf. Titluri ca Mr. World și Mr. Universe încununau pe cei mai buni din diferite federații, separat, dar de o egalitate îndoielnică. Și totuși nu exista un singur titlu care să semnifice faptul că un sportiv atingea apogeul acestui sport. Pe atunci, erau mai mulți culturști care puteau să afirme că erau numărul unu în sportul nostru: Larry Scott pe Coasta de Vest a Americii, Harold Poole pe Coasta de Est și Earl Maynard de peste Atlantic. Fără ca cei trei să se întrecă unul lângă celălalt pe aceeași scenă, chestiunea era nedecisă.

Povestea spune că, într-o zi, în timp ce stătea la soare la o bere cu Weider, Larry Scott, care deținea titlurile Mr. America și Mr. Universe, se lamenta la perspectiva de a-și găsi un serviciu, având în vedere lipsa unor noi piscuri de cucerit în culturism. Competiția de culturism nu avea și o răsplată materială pe măsură. Mulți



# OLYMPIA 2004

**MARE CA ORICÂND, LA FEL ȘI OLYMPIA**



**JAY  
CUTLER**  
Locul 2



**GUSTAVO  
BADELL**  
Locul 3

dintre boșii culturismului nu acceptau asocierea trofeelor unei alte forme de plată.

Pe măsură ce asculta necazurile povestite de prietenul său, Master Blaster a avut o revelație. De ce nu ar crea o competiție care să ofere deținătorilor diferitelor titluri o șansă de a tranșa disputa, cu un câștigător care să obțină o recunoaștere nedisputabilă de a fi culturistul numărul unu din lume?

Geniu în marketing din totdeauna, Joe Weider a realizat imediat că răspunsul, întruchipat de o bere numită Olympia, era chiar sub nasul său.



**DEXTER JACKSON**  
Locul 4



**MARCUS RUHL**  
Locul 5

## GREUL DRUM SPRE PROFESIONISM

În 1965, circa 2.200 de fani au ocupat scaunele Academiei de Muzică Brooklyn pentru a fi martorii primului Olympia. Aceștia erau pur și simplu ca un iceberg. Evenimentul s-a transformat rapid într-o afacere cu casa închisă. După cum circulă legenda, mulțimea striga în fața caselor de bilete și se îmbulzea pe lângă zidurile teatrului. Ceea ce ar fi trebuit să fie un concurs numai pentru cei din domeniul culturismului, promovat prin câteva anunțuri în revistele lui Weider și din gură în gură, s-a transformat într-un succes incredibil.

A fost o formulă cu adevărat simplă. Adună crema culturismului – bărbați care ar fi făcut pe alți bărbați invidioși și pe femei să leșine – și pune-i unul lângă celălalt într-o bătălie regală pentru dreptul la supremația absolută. Concurenții trebuiau arbitrați atât stând relaxați cât și flexând mușchii, câte unul, și apoi comparați doi câte doi. Dacă entuziasmul publicului nu a fost generat de competiție în sine, cu siguranță că a fost provocat de acești bărbați carismatici, fără a mai menționa ceea ce a venit din partea fanilor.

Pe atunci culturismul era o activitate underground, asemănătoare cu aruncatul cuțitelor la țintă și luptele între pitici. Când fanii culturismului se adunau la un loc, ei se simțeau extrem de confortabil în propria lor piele. Mr. Olympia era acel loc în care știau că nu vor fi tratați cu ridicări de spâncene și strâmbături de nas arogante când se compara poezia cu virtuțile unui biceps cu vârf și ale unui abdomen bine conturat.

Treizecișinouă de ani mai târziu, Weider Publications a trecut de la o afacere de familie din New Jersey, trăind de la o zi la alta din punct de vedere financiar, la o tranzacție de 350 milioane de dolari cu American Media, Inc., una

dintre cele mai mari corporații de edituri. Încă de la primul Mr. Olympia, cuvântul culturism a fost spălat de conotațiile vechi care îi erau atașate, datorită distribuției la scară largă a revistelor FLEX și MUSCLE & FITNESS și imaginii extrem de strălucitoare a numărului unu din sportul nostru, Arnold Schwarzenegger. Sălile de culturism au înflorit în întreaga lume, iar afacerea suplimentelor nutritive a trecut de la nivelul de vânzători din ușă în ușă la cel de conglomerate nutriționale multinaționale. La mijlocul lui 2004, culturismul a ajuns atât de familiar maselor largi ale populației pe cât Joe Weider a prezis întotdeauna că va fi.

Acest sport a crescut ajungând principala activitate sportivă, însă culturismul profesionist nu a cunoscut aceeași explozie a dezvoltării. Evident, au apărut mai mulți culturisti profesioniști, iar premiile în bani au crescut spectaculos, însă peisajul era nesigur. Au apărut concursuri și au dispărut, au fost promotori care s-au îmbogățit și sportivi care au plecat neplătiți.

Calendarul

competiționale variaau de la an la an. Nu exista nici un plan. Culturismul profesionist nu avea nimic profesional.

Deși s-au cheltuit miliarde de dolari în fiecare an pe suplimente nutritive și abonamente la sală, concursul Mr. Olympia 2003 nu a reușit să vândă cele 5.000 de locuri de la Mandalay Bay Events Center. În aproape 40 de ani, baza adevăraților fani înrăiți a rămas aproape neschimbată ca mărime. Scenariul era asemănător celui unei stele roșii gigantice – o creștere rapidă a mărimii care ar fi putut suferi o implozie datorită lipsei energiei interne care să o susțină.

Deci, în luna mai a anului trecut, când președintele AMI David Pecker a decis să cumpere de la IFBB jumătate din drepturile asupra concursului, a fost cu credința că ceva trebuie făcut pentru a energiza esența culturismului. El a realizat aproape imediat că, la fel ca gigantica stea roșie, concursul, și însuși culturismul profesionist, erau în pragul colapsului. Fără o îndrumare adecvată, ar putea sfârși ca o gaură neagră în ea însăși.

## OKTOBERFEST

Co-prezentatorul Triple H a îndepărtat microfonul din fața lui Gunter Schlierkamp și l-a lăsat pe ocupantul locului cinci Markus Ruhl să pășească în față pentru a face față provocării făcute de co-naționalul său. Dublul biceps cu spatele trebuia să pună în evidență în principal dezvoltarea mușchilor spatelui, umerilor și brațelor, și secundar a mușchilor picioarelor. O sonerie puternică - de genul celei care anunță sfârșitul unui meci de baschet - a semnalat că cei doi culturisti trebuiau să intre în cele cinci secunde de pozare.

Simultan, ei s-au întors cu fața la cele 12 litere cu care era scris Mr. Olympia, din spatele lor. Fiecare a dus un picior în spate, apăsând podeaua cu degetele, și fiecare a fixat un dublu biceps cu spatele. La auzul soneriei, cei doi giganti (Schlierkamp are 1,85 m și o greutate de 134 kg în formă de concurs, iar Ruhl 1,80 m și 127 kg) se relaxează și se întorc cu fața la public. Un moment de liniște mormântală se lasă asupra sălii imense până ce un strigăt „Ruuuuuuul!” lovește peretii de la Events Center, atrăgând o avalanșă de țipete dinspre cele 5.000 de locuri din spatele arbitrilor. Apoi toate privirile se îndreaptă către ecranul imens de deasupra scenei pentru a vedea în dreptul

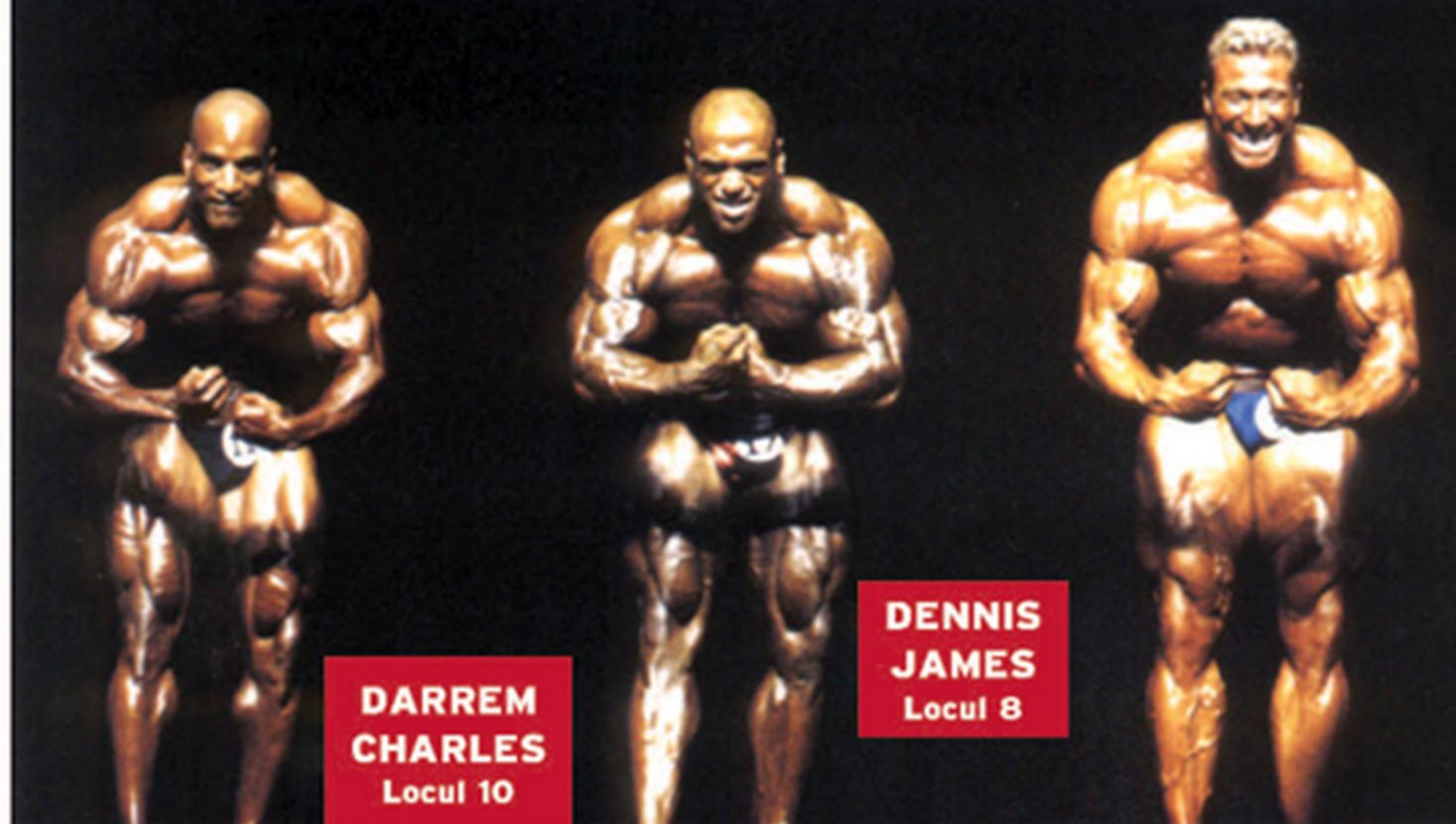


**DENNIS JAMES**  
Locul 8

**VICTOR MARTINEZ**  
Locul 9

**CHRIS CORMIER**  
Locul 7

**GUNTHER  
SCHLIERKAMP**  
Locul 6



**DARREM  
CHARLES**  
Locul 10

**DENNIS  
JAMES**  
Locul 8

cărui concurent se aprinde punctul roșu indicând o victorie în Challenge Round.

Când punctul roșu se aprinde în dreptul numelui lui Ruhl, teatrul erupe într-o cacofonie de huiduieli, fluierături, țipete acoperite de strigarea numelui „Ruuuuuul!” de către fanii germanului cu dimensiuni nenaturale. Permanent zâmbitorul Schlierkamp scutură din cap la rușinea de a fi pierdut o poziție pe care el însuși a cerut-o. Nu a câștigat cele două puncte care l-ar fi mutat de pe locul șase pe cinci. Ruhl, câștigând această comparație, este propulsat de pe cinci până pe trei la egalitate cu Dexter Jackson, chiar dacă temporar.

Într-o clipită, Triple H este din nou în fața lui Schlierkamp, cerând o nouă comparație de la cel care, cu numai două zile înainte, la conferința de presă afirmase cu îndrăzneală că va obține victoria. Triumfător, Ruhl se întoarce agale către pedestalul său, una din cele șase platforme ce flanchează scena, și Gustavo Badell pășește înainte spre următoarea comparație a serii.

Cu fiecare nouă comparație, publicul devine din ce în ce mai implicat. Schlierkamp își face comparațiile. Ceilalți cinci sportivi urmează aceeași procedură, cerând comparații la alegere cu rivalii lor, în ordinea crescătoare a clasării lor ce fusese determinată de precedentele trei runde de arbitraj. Ruhl urmează după Schlierkamp. Apoi Badell. Dexter Jackson, având cel de-al treilea punctaj până în acel moment (cu cât punctajul este mai mic cu atât mai bine), este al patrulea. Apoi, este rândul lui Jay Cutler și, în sfârșit, al celui care a câștigat de șase ori, iar acum își apăra titlul, Ronnie Coleman, care a avut impresionanta greutate de 134,4 kg.

## RONNIE: ÎNAPOI ÎN FAȚĂ

Coleman a început să taie în pretendinții la tronul Mr. Olympia așa cum taie în pieptul de pui făcut la grătar într-un restaurant din orașul său Arlington, Texas. „Îl voi bate ușor,” glumește el la microfon înfruntându-l pe Schlierkamp în una din cele mai bune poziții ale sale, amfora cu fața. Coleman l-a învins pe Gunter pe propriul lui teren, adunând două puncte și mergând

înainte. El aplică o lovitură cu efect dublu provocându-l pe Ruhl la cea mai bună poziție a acestuia – crabul. Soneria se aude sunând, cei doi flexează, apoi se aude din nou semnalul care-i anunță să se relaxeze. O altă victorie. Alte două puncte.

Împotriva lui Badell, Coleman cere un dublu biceps cu spatele. Aparent el vede ceea ce văd atât publicul cât și arbitrii.

La începutul anului, Badell a ieșit dintr-o relativă obscuritate plasându-se pe locuri fruntașe la câteva concursuri și învingând câțiva favoriți. Fizicul său are câteva puncte slabe, dar și suficiente masă și detalii pentru a obține avantaj aproape la fiecare poză.

„Dublu biceps cu spatele,” cere Coleman. Fără îndoială aceasta este cea mai bună poziție a sa. El are ceea ce este arhirecunoscut ca fiind cel mai bun spate din istorie. Când își ridică brațele și le flexează, șerpi vânjoși încep să zvâcnească și să se zbată sub pielea întinsă și subțire ca foia de țigară înainte de a se așeza în poziție pe scena largă. Un zâmbet ușor întinde fața lui Badell înregistrând vestea cea rea. Nimeni nu-l bate pe Coleman la această poziție. Două puncte pentru Ronnie.

Dacă Ronnie Coleman este regele pozițiilor cu spatele la public, atunci Dexter Jackson este prințul. Deși are cu 29,5 kg mai puțin decât Marele Ron, Jackson și-a dezvoltat un spate care este la fel de complet, chiar dacă nu la fel de masiv. Dublul biceps cu spatele ar merge probabil împotriva lui Jackson, dar cele două puncte nu sunt garantate, așa cum a fost cu Badell. Din fericire pentru Coleman, el are atât mărime cât și detalii pe spate, o rară combinație a celor două caracteristici care pare să-l separe de toți ceilalți. Împotriva lui Jackson, Coleman cere o „amforă cu spatele.” La fel de bun ca și spatele lui Dexter, mărimea lui Coleman este ieșită din comun. Încă două puncte pentru Marele Ron.

În acest moment, Ronnie Coleman a adunat 22 de puncte, în timp ce Jay Cutler are 21. Punctajele sunt afișate pe ecran deasupra scenei pentru a fi văzute de toată lumea. Se anunță că ultima comparație a serii îl va desemna pe Mr.

Olympia 2004. Acesta va fi fie Cutler, care va câștiga cu 23 la 22, fie Coleman, care va învinge cu 24 la 21.

Evident, toată lumea își închipuia că Marele Ron are titlul în sac. Regulamentul Runderi de Provocări stabilește că li se permite concurenților să ceară aceeași poziție de două ori. Coleman ceruse numai o dată poziția sa ucigătoare, dublul biceps cu spatele, iar acum aceasta avea scris pe ea numele lui Cutler. În anii precedenți, Coleman ar fi putut să ceară și amfora cu spatele pentru confruntarea cu rivalul său. În 2004, însă, Cutler a înregistrat o mărime puternică, iar masa totală, dacă nu și detaliile, a spatelui său a atins un punct în care îl egala pe Coleman.

„Ce se va întâmpla, Big Man?” întreabă Triple H. „Amfora cu spatele care va închide spectacolul,” cere campionul en titre. Mulți din asistență au realizat greșeala tactică pe care a făcut-o Coleman. Va câștiga el oare această comparație? Ar fi putut. Era oare un „sfârșit de spectacol” garantat?

La semnalul soneriei, Cutler își lățește spatele aproape instantaneu. Dorsalii se umflă ca o cobră, lăsând o umbră întunecată de-a lungul scenei. Coleman nu este pe fază și reacționează târziu. Buzz! Au trecut cele cinci secunde, iar omul-munte este încă la mijlocul desfășurării cămoaselor sale aripi. Nu a reușit să fixeze poziția completă, să-și strângă talia între punni pentru a exagera iluzia de creștere care se formează odată cu amfora cu spatele. Când în sfârșit reușete să fixeze poziția, este maiestuos. Dar aceasta se întâmplă la o fracțiune de secundă după ce sună soneria. Au văzut oare arbitrii suficient din spatele său în acel răstimp pentru a-i asigura cel de-al șaptelea titlu consecutiv?

## CHEMAREA LA ACȚIUNE

Când sarcina organizării și promovării concursului Mr. Olympia 2004 a fost încredințată de David Pecker lui Vince Scalisi și Peter McGough (editori șefi la MUSCLE & FITNESS și, respectiv, FLEX), ei s-au și apucat de treabă. Cu mai puțin de cinci luni înainte de 30 octombrie, ei nu-și puteu permite nici un răgaz.

Scalisi și McGough și-au unit repede forțele cu președintele NPC și recent numitul vicepreședinte al diviziei profesioniștilor IFBB Jim Manion. Cei trei au văzut în Olympia o șansă de revitalizare a sportului pe care-l iubeau. De asemenea, fiecare era extrem de specializat pe acest domeniu.

A fost adus și cineva din afara organizației Weider, David Zelon, un producător de la Hollywood, fan al culturismului și fost promotor: el a organizat Mr. Olympia 1988, Ms. Olympia 1991 și câteva campionate al Statelor Unite la începutul anilor '90. El trebuia să dirijeze și să aranjeze producția acestui eveniment. Un alt recrut a cărui contribuție s-a dovedit a fi fără de preț a fost Robin Chang, fost agent al unor sportivi, care cunoștea dinăuntru peisajul culturismului și producția spectacolului. Amintindu-și, McGough spune, „Lucrul cel mai remarcabil a fost armonia echipei. Nu am avut nici un fel de conflicte – și a fost o echipă alcătuită din personalități puternice. Nu am fost de acord de multe ori, dar am ajuns de fiecare dată la un punct comun, fără nici un fel de schimburi de focuri de artificii verbale.”

Chiar de la prima lor întâlnire, echipa Olympia a decis că trebuiau făcute schimbări substanțiale în formatul concursului. Acesta rămăsese aproape neschimbat de 39 de ani, și chiar cel mai devotat fan din grup trebuia să admită că cel mai important eveniment al sportului acesta putea ajunge plictisitor în unele momente.

Nu sportivii erau de vină. Ei făceau tot ce puteau pentru spectacol în limitele strânse ale regulamentului – energizând publicul cu programele lor de prezentare și duelurile din timpul posedownului. Însă chiar structura concursului – tuturor concursurilor de culturism – era atât de uscată încât chiar și cei mai buni pozeuri nu puteau capta interesul publicului timp de două ore și jumătate.

Fanii nu erau de condamnat. Fanii culturismului, cel puțin cei care asistă la concursuri, erau o bază loială, la fel ca în orice alt sport. Ei își decid inimile și buzunarele la aceste întreceri, de multe ori ajungând mai devreme și plecând mai târziu, totul pentru șansa de a-și bate eroii pe spate sau de a apuca să se fotografieze cu aceștia.

Veriga slabă în ecuația Olympia era însuși spectacolul. Acesta se desfășura după același format de decenii și era creat nu pentru distracție, ci pentru a umple timpul.

## MOMENTUL JUDECĂȚII

În realitate, arbitrarea unui concurs de culturism este un proces destul de simplu. Ideea este de a compara culturistii între ei și de a hotărî al cui fizic se apropie cel mai mult de idealul arbitrilor, al cui este cel de al doilea și așa mai departe în jos.

Primele două runde ar trebui arbitrate în timpul sesiunii de zi, denumită preliminarii. Acestea constau dintr-o rundă a simetriei (desemnată să se concentreze pe proporții și formă) și o rundă a muscularității (pentru judecarea mărimii și durtății mușchilor). Seara, concurenții trebuie să

execute un program liber de aproximativ trei minute, pe muzică, apoi primii șase, finalisții, să se angajeze într-un posedown liber-pentru-toți înainte de a se lua decizia finală.

Cu siguranță că li se ofereau suficiente șanse concurenților de a-și pune în valoare roadele muncii lor, însă nu aveau niciodată oportunitatea de a lua decizii care să le determine soarta. Ei nu erau chemați să gândească, să dezvolte strategii, să facă ceea ce alți sportivi – de la jucătorii de baseball la luptătorii din ring – au înțeles să fie parte integrantă din formula succesului. Să o spunem deschis, culturistii profesioniști semănau cu niște pioni în mâinile arbitrilor, puși să se învârtă pe scenă la o comandă verbală. Scalisi, McGough, Manion și ceilalți au căzut de acord că, înainte de toate, trebuia schimbat ceva. Cu niște concurenți care să devină participanți activi în acțiune, organizatorii au gândit că și fanii vor fi mai mult implicați în spectacolul ce se dezvăluie în fața lor. Mai mult suspans înseamnă mai multă atractivitate.

Așa s-a făcut că duminică, 11 iulie 2004, un grup de 10 reprezentanți Weider și IFBB s-a strâns în biroul garajului din sediul Weider din Woodland Hills, California, pentru a pune naște ideea Runderi Provocărilor (Challenge Round). Frumusețea unei runde în care sportivii s-ar provoca unul pe altul la anumite poziții pentru a câștiga puncte era dublă. Valoarea unei atracții suplimentare de a vedea sportivii luând decizii în ceea ce privește propria soartă era evidentă. În plus, mai erau 30 de pachete de suspans, fiecare început în timp ce concurenții decide asupra unei poziții și consumat când se afișau voturile arbitrilor pe tabela de punctaj. Evident, tabela de punctaj trebuia să facă parte din formulă. „Ce alt sport mai există,” întreba retoric David Zelon la întâlnirile lor, „în care publicul nu știe deznodământul până în ultima secundă? Ar fi ca și cum ai merge la un meci al echipei Lakers și nu ai ști rezultatul până nu sună soneria.” O tabelă electronică, controlată de butoanele pe

care apasă arbitrii, ar elimina îndoiala care apare la multe competiții și ar înlocui-o cu faptul real.

În final, ca parte a înnoirii, s-a adăugat și „crabul” la lista celor șapte poziții obligatorii.

Până în august 2004, toate schimbările procedurale la concursul Mr. Olympia fuseseră bătute în cuie: runda provocărilor și sistemul acesteia de punctaj, tabela electronică și lista modificată a pozițiilor obligatorii. În numai trei luni, echipa Olympia a reconfigurat concursul într-o competiție dinamică umplută cu senzația dramatică a unui meci de baseball. Ceea ce mai rămăsese de făcut era promovarea schimbărilor în reviste, online, la televiziune și chiar în Piața Times din Manhattan, sperând apoi că fanii vor da curs acestui efort.

## POTUL CEL MARE

Când Marele Ron l-a provocat pe Iron Jay chiar cu amfora care să încheie concursul și a pus mâna pe cel de-al șaptelea titlu Mr. Olympia consecutiv, nivelul entuziasmului din sală a urcat cu câteva procente. Tipete au izbucnit din fiecare colț al teatrului. „Jaaaaayyyy!” strigau unii. „Nu-i altceva decât o alună!” au strigat alții (folosind o frază pe care Coleman o folosește desori înainte de a ridica o greutate mare). Alții continuau să strige numele celor care, după cum simțeau ei, nu primiseră ceea ce meritau din partea arbitrilor, de la Dexter Jackson la Darrem Charles sau Victor Martinez, iar refrenul „Ruuuuuuuh!” continua să umple sala.

Dar cel mai mult se auzeau aplauzele, și nu acel fel politicos care acompaniază cortina finală a unui spectacol de liceu. Era un staccato de 5.000 de perechi de palme care eliberau tot potențialul de energie crescut în acea jumătate de oră de acțiune în care au evoluat cei mai buni șase culturisti ai lumii. Era puternic și furtunos, și într-atât încât să umple o gaură neagră. Suficient poate, chiar, să garanteze o și mai mare afluență în viitor.



**Cireșa de pe tort, ultima comparație care trebuia să decidă cine este Mr. Olympia 2004. Apreciați și dumneavoastră cine merita să câștige.**



## EPILOG

La conferința de presă, se părea că Olympia Weekend 2004 va fi cel mai de succes până în acel moment, bătând recordul de bilete vândute, de sponsorizări, numărul de vizitatori de la expoziție și abonamentele. Părerea generală a fost că schimbările făcute în modul de desfășurare a concursului au constituit un pas imens în direcția cea bună. Fanii și sportivii deopotrivă par să recunoască faptul că s-a făcut ce era mai

bun pentru a se injecta viață nouă unei competiții îmbătrânite.

Volumul discuțiilor de pe forumurile de culturism de pe Internet indică un nivel al interesului pentru concurs demonstrat înainte numai de către concurenți. Un asemenea succes îi va încuraja pe organizatori să îmbunătățească și mai mult modul de desfășurare a concursului, la timp pentru cea de-a 40-a aniversare. De data asta, însă, în loc de cinci luni de lucru, responsabili

vor avea la dispoziție un an întreg.

Înainte ca Scalisi, McGough și Manion să se întoarcă în garajul din Beverly Hills și înainte ca Ronnie Coleman, Jay Cutler, Gustavo Badell și Dexter Jackson să pășească în sală pentru a-și întocmi programele de antrenament extrasezon, toată lumea trebuie să ia un moment de relaxare, să se așeze pe un scaun și să se bucure de o bere Olympia de la gheață în onoarea lui Joe Weider, Larry Scott și concursului cu numele berii.

# INVENTARIEREA FIZICURILOR

## UN SCURT GHID AL CORPURIILOR DE LA MR. OLYMPIA 2004

**DE PETER MCGOUGH**  
Editor Șef al revistei  
FLEX - ediția americană

### 1. RONNIE COLEMAN 1,80 m, 134,4 kg

Ronnie a fost cu 4 kg mai greu decât anul trecut, și acest pachet l-a condus către o victorie clară. Totuși, el nu a fost la fel de definit ca anul trecut, în special pe spatele inferior și, din lateral, pectoralii săi arătau plăți. Pe de altă parte, coapsele sale, întotdeauna imense, erau mai tăiate ca oricând. Conștient de faptul că toată lumea se va uita la abdomenul său în runda provocărilor, campionul și-a controlat acea zonă cum nu a mai făcut-o de foarte mult timp și este un merit pentru el că a făcut-o mai puțin problematică decât se credea că va fi în concurs. Totuși, aceasta nu a oprit desfășurarea de ample huiduieli atunci când Dexter Jackson l-a provocat la comparația abdominalilor și coapselor, și a pierdut. Preferința mea personală este pentru un Coleman mai uscat, mai ușor și mai tăiat, așa cum a fost când a câștigat Arnold Classic în 2001. Totuși, numele jocului este obținerea victoriei, iar campionul chiar asta a făcut. Coleman trebuie felicitat pentru veselia și umorul pe care le-a arătat de-a lungul întregului weekend Olympia. Câștigătorul a șapte titluri Mr. Olympia își poartă coroana cu o mândrie de care cu toții putem fi mândri.

### 2. JAY CUTLER 1,75 m, 124 kg

După experimentul unei forme cu linii mai alungite la Arnold 2004, Cutler a căutat să-și crească masa musculară pentru a-l egala pe Coleman. Deosebit de remarcabilă a fost îmbunătățirea dublului biceps

cu spatele, care a adunat lărgime și densitate și a arătat mai multe detalii în partea superioară. La această poziție, cu deltoizii săi arătând nebunește, mușchii teres atârnavă ca o pereche de cățărători pitici pe un zid. El nu a fost bătut la lățime, ci lombarii săi încă nu aveau acea definiție care să-i facă să fie competitiv cu cei ai lui Coleman, deși abdominalii săi și coapsele și forma generală erau ele însele o marcă înregistrată pe numele său. Per total, în condițiile actuale, pretențiile lui Cutler la coroana Olympia pare să țină mai mult de o situație în care Coleman nu ar fi în formă decât dacă Jay este în formă, iar el este în mod invariabil.

### 3. GUSTAVO BADELL 1,73 m, 127 kg

Imediat a fost clar că Badell, Dexter Jackson fiind al doilea foarte aproape, era cel mai definit și mai uscat din concurs. Adăugați mușchi plini, proporționați și bine separați, și gata! Ieșirea în evidență a lui Badell este povestea adevărată a concursului din 2004. Din creștet până la călcâie, el era competitiv pentru podium. Punctele forte erau brațele, pieptul și posteriorii coapsei, pozițiile remarcabile fiind extensia toracelui (pe toată lungimea, separația posteriorilor coapsei captând atenția) și dublul biceps cu spatele. După o lungă și fără evenimente carieră ca profesionist (a debutat cu un loc nouă la Marele Premiu al Germaniei în 1998) și singura sa apariție anterioară la Mr. Olympia cu un loc 24 în 2002, Badell a reușit în sfârșit să intre în cărți și să devină povestea cu final fericit a acestui Olympia.

### 4. DEXTER JACKSON 1,69 m, 103,5 kg

La fel de tăiat, uscat și plin ca totdeauna. Definierea sa ieșea în evidență față de ceilalți, la care retenția de apă era în exces. Reproșurile la adresa sa au fost dorsalii înalți și gambele, precum și o lipsă de lățime (în special la amfora cu fața), însă per total s-a prezentat cel mai bine. Seratusul său ar fi trebuit să aibă avertizarea „armă periculoasă.” După concursul din 2003, am comentat că dacă s-ar urma criteriile de arbitraj pe care le înțeleg eu, Jackson ar fi meritat să câștige. În 2004, la fel. Acestea fiind spuse, el a fost victima rundeii provocărilor, deși faptul că a pierdut la comparația abdomenului și coapselor cu Coleman este un mister mai mare decât a fost dispariția gâtului lui Markus Ruhl când a executat crabul.

### 5. MARKUS RUHL 1,78 m, 127 kg

Cu mărimea sa ieșită din comun și zâmbetul permanent, Ruhl este cel care a plăcut cel mai mult publicului. La acest concurs, el a fost în cea mai bună formă a vieții lui fără a-și pierde mărimea caracteristică. Abdomenul a fost îmbunătățit și a fost mai subțire. Încet, el obține detalii pe spate. Amfora cu fața curăță scena, coapsele sale sunt pline și tăiate, iar crabul său - completat de zâmbetul radios - oprește spectacolul. Cred că Ruhl l-a bătut pe Coleman în duelul rundeii provocărilor la poziția crabul, deși arbitrii au văzut altfel. Gigantul german a fost în extaz la anunțul locului cinci (cea mai bună plasare la un concurs Olympia), următorul său concurs fiind Arnold Classic.

### 6. GUNTER SCHLIERKAMP 1,88 m, 134 kg

La 134 kg, Schlierkamp este o apariție

impresionantă plimbându-se pe scenă, dar faptul că nu a fost în forma în care l-a bătut pe Coleman în 2002 s-a evidențiat imediat ce a început să execute pozițiile obligatorii. Pieptul său era mai mic decât în vârful său de formă și pur-și-simplu nu a avut detaliile pe care le-a avut cu doi ani în urmă la dublul biceps cu spatele. Toți cei care s-au clasat de la locul șase la nouă nu obținut vârful de formă și au fost separați de numai câteva puncte după preliminarii. Schilerkamp i-a devansat pe ceilalți ieșind pe șase, iar faptul că nu a fost la cel mai bun nivel al său a fost demonstrat atunci când a pierdut toate provocările.

#### **7. CHRIS CORMIER**

**1,80 m, 113,5 kg**

Cormier a fost cu 4,5 kg mai ușor decât atunci când a ocupat locul doi la Arnold Classic 2003, însă nu a fost în condiția fizică necesară pentru a-și pune în evidență complet forma deosebită. Chiar abdomenul său nu a fost acea entitate la care ne așteptam datorită retenției de apă, același lucru fiind valabil și în ceea ce privește obișnuitele sale poziții cu spatele și prezentând coapsele care înainte opreau circulația.

#### **8. DENNIS JAMES**

**1,73 m, 118 kg**

Până la performanța sa de a obține locul patru la Mr. O în 2003, James a dus cu el mult timp reputația culturistului care arăta extraordinar în sală până înainte de concurs, ca apoi să rateze în ziua concursului. În 2004, istoria s-a repetat. El i-a făcut pe toți să-și scoată ochii din orbite privind densitatea și volumul mușchilor săi de calitate pe care le arăta la Venice, în California, unde a petrecut luna premergătoare concursului, numai că atunci când a început concursul a fost clar că nu era în forma care îi permisesse să ocupe locul patru. Părea că reține prea multă apă și că este plat, în special la biceps, iar faptul că nu era în forma în care dorea părea că i-a afectat încrederea în sine. Fiind în adevărat luptător, locul opt a fost o pilulă amară pentru James, dar el va persevera așa cum a făcut întotdeauna.

#### **9. VICTOR MARTINEZ**

**1,75 m, 111 kg**

Câștigând GNC Show of Strength cu trei săptămâni înainte de Olympia, Martinez a cântărit a cântărit 111 kg, o greutate la care nu era prea bine definit. Se părea că în mod voit nu venise în formă de vârf la Show of Strength și că la Olympia va avea cu vreo 5 kg mai puțin, mai tăiat, mai bun, așa cum fusese la Noaptea Campionilor 2003. Adevărul este că nu a făcut astfel, și, deși spatele său este aproape la fel de bun ca înainte, iar forma corpului său este ceva ce ține de genetică - nu de sală - el

nu a fost niciodată competitiv pentru primii șase (la fel ca și mine), nu l-a avansat. În săptămânile dinaintea concursului, Martinez a avut ceva probleme de afaceri și trebuie luat în considerare mai departe ca având potențial pentru un loc mai bun.

#### **10. DARREM CHARLES**

**1,74 m, 102 kg**

Charles a sperat să-și îmbunătățească locul șapte ocupat în 2003, dar se pare că a fost judecat prea sever pentru că a fost mai puțin definit ca la începutul anului. Clasarea sa pare tuturor cea mai slabă în comparație cu felul în care au fost tratați Cormier, James și Martinez (care s-au clasat toți înaintea lui), aceștia fiind mai puțin în formă. Evident, programul său liber a fost cel mai bun al zilei. Întotdeauna un om de spectacol, Charles a schimbat chiar și execuția pozițiilor obligatorii într-o demonstrație de treceri măiestre și a întărit reputația de a fi unul dintre cei mai buni actori ai culturismului.

#### **11. PAVOL JABLONICKY**

**1,73 m, 106,7 kg**

Deși foarte definit, tipul cu musculatură de piatră a fost și mai în formă; iar deja cunoscuta execuție defectuoasă a pozițiilor obligatorii - în special dublul biceps cu fața la public - s-a îmbunătățit. Aceasta a fost cea mai bună clasare a sa din cele șase. La 43 de ani, a fost cel mai în vârstă concurent de pe scenă.

#### **12. KRIS DIM**

**1,67 m, 93,5 kg**

La debutul său la Olympia, Dim a fost cel mai ușor din concurs, iar o accidentare la picior l-a făcut evident să piardă masă musculară în acea zonă. Acea problemă, avându-se în vedere dimensiunile spectaculoase ale părții superioare a corpului, i-au afectat foarte mult echilibrul total. Abdominalii săi sunt în continuare tăiați și adânci. Deși a fost dezamăgit, Dim va face o figură frumoasă când își va îmbunătăți iarăși picioarele.

#### **13. AHMAD HAIDAR**

**1,70 m, 100 kg**

Prima impresie a fost că și-a redus masa în zona picioarelor. Având în vedere faptul că nu a fost la fel de plin cum l-am văzut înainte, el nu a atras atenția arbitrilor în ciuda demonstrării unei forme bune și, bineînțeles, punerii în evidență a unor abdominali adânci și cizelați.

#### **14. JOHNNIE JACKSON**

**1,73 m, 102 kg**

A arătat o separație mai puțin evidentă a picioarelor și o formă mai slabă ca la concursul Toronto Pro 2004 unde s-a calificat pentru Olympia. Totuși, datorită preferin-

țelor sale pentru powerlifting, pectoralii săi sunt imenși și a început să imite felul de a executa extensia toracelui al lui Kevin Levrone.

#### **15. TROY ALVES**

**1,75 m, 104 kg**

Cu o săptămână în urmă, arătase senzațional la ședințele de fotografiere ale lui Chris Lund, însă în ziua concursului arăta plat și supra-descărcat, plătind astfel un preț mare. Ca rezultat al plitudinii sale, cunoscuții posteriori ai coapsei și glutei erau prea moi, și în ciuda plusurilor create de talia îngustă, brațele mari și excepționalei forme de V, a fost o apariție dezamăgitoare pentru cel care a ocupat locul opt în 2003.

#### **16. CRAIG RICHARDSON**

**1,73 m, 96 kg**

Posesorul unei dezvoltări puternice a cvadircepșilor, posteriorilor coapsei și gambelor, acest trișor al Olympia a fost într-o formă bună din creștet până la călcăie și are nevoie doar de ceva mai multă masă musculară în partea superioară pentru a face o figură frumoasă la acest nivel.

#### **17. MUSTAFA MOHAMMAD**

**1,74 m, 116 kg**

Fotografiile făcute cu două săptămâni înainte arătau un Mohammad ieșit din formă, însă s-a îmbunătățit în mod remarcabil până la concurs. Totuși, este imposibil să nu legi această îmbunătățire de internarea lui în spital, imediat după concurs. S-a simțit rău în timpul concursului, iar pozarea sa, în mod normal printre cele mai bune în orice concurs, nu a avut forța și prestația obișnuite.

#### **18. RICHARD JONES**

**1,73 m, 95 kg**

Spectaculos atunci când a câștigat openul la naționalele SUA 2003, Jones are nevoie de mai multă densitate peste tot și tăieturi mai adânci pe coapse. Un fizic enigmatic prin aceea că atunci când pășește pe scenă, cineva se poate întreba ce-i cu el acolo. Apoi, execută câteva poziții (de exemplu, triceps din profil, sugerea abdomenului, orice poziție cu spatele) și totul se schimbă. Pentru a demonstra acest lucru, chiar dacă a fost al 18-lea, programul său liber a fost unul dintre cele mai apreciate ale serii.

#### **19. CLAUDE GROULX**

**1,73 m, 102,6 kg**

Cu doi ani în urmă, la acest concurs, Groulx a fost definit și plin, însă de atunci - chiar dacă a cucerit coroana Masters Olympia - nu a mai fost capabil să repete această formă.

# NITROUS™

*Arginina descopera noi hotare*

**SYNTRAX**

-INNOVATIONS-

[www.supplementsworld.com](http://www.supplementsworld.com)

**Merita sa cheltui 100% mai mult  
pentru a avea rezultate cu 50%  
mai mici?**

**Incearca incarcatura exploziva a lui NITROUS!**



**NITROUS**

**Superior Malatului de Citrulina**

**Superior Argininei-AKG**

**Solubilitate foarte buna cu orice bautura**

**300g pulbere**

**Reincarcare musculara, recuperare incredibile**

**5g L-arginina L-malato**

**Gust Neutru**

**Sistem de transport pe baza de ioni**

# CUPA LIBERTĂȚII MEMORIAL VASILE BALMUȘ

EDIȚIA A XV-A, TIMIȘOARA 11 DECEMBRIE 2004

De mulți ani, când se apropie luna decembrie, Florin Teodorescu m-a tot invitat să particip (în calitate de arbitru, evident) la concursul pe care îl organizează în memoria prietenului său Vasile Balmuș, ucis în zilele Revoluției din Decembrie 1989. Ca o paranteză, când este vorba de ceea ce s-a întâmplat în 1989, de obicei folosesc sintagma „evenimentele din decembrie '89” pentru că, cred eu, nu tot ce s-a întâmplat atunci a fost o revoluție. Însă, la Timișoara a fost cu adevărat începutul unei revoluții. Cu părere de rău, până în acest an, nu am reușit să răspund invitației lui Florin, pe de o parte datorită drumului foarte lung și, pe de altă parte, datorită iernii care face dificilă o astfel de deplasare.

Însă în acest an vremea a fost mai blândă, așa că m-am urcat în mașină împreună cu Radu, băiatul meu, și am ajuns la Timișoara. Nu am avut ce regreta. Am avut ocazia să văd o sală de culturism și fitness deosebită, bine organizată, curată și cu aparatură excelentă. Personalul este foarte amabil, sala funcționează non stop, 24 de ore din 24 de ore, șapte zile pe săptămână. Peste tot sunt instalate camere de luat vederi și monitoare, astfel încât ordinea și disciplina sunt la ele acasă. Barul este ceva de excepție, cred că are vreo 20 m lungime. Este vorba de sala lui Florin Teodorescu de la Sala Olimpia. Cel mai important sector al sălii și, după spusele lui Florin, cel mai valoros, este biblioteca. Aceasta înconjoară biroul său, este din sticlă și are expuse peste 350 de cărți, circa 120 de casete video, colecții de reviste, la loc de cinste fiind și revista noastră, FLEX, de la primul ei număr. Pentru Florin, această colecție valorează mai mult decât întreaga sală și îi este recunoscător soarelui lui Nicu Parfenie de la care are o mare parte din cărți.

Un alt motiv de satisfacție a fost întâlnirea cu vechi prieteni cum ar fi Nelu Dragomir, din Roman (orașul de baștină a lui Florin Teodorescu), Liviu Oprean, Radu Pantea, Vasile Belbe, Liviu Astanei (care a revenit în competiții după vreo zece ani) și italianul Aldo Fumagalli, care a obținut medalia de argint la europenele de la Constanța din 1996. Apropo, Aldo m-a rugat să-i transmit salutări lui Vasile Ardel, cel care îl învinsese în acel concurs. Sper ca Vasile să citească aceste rânduri.

Aș vrea să-i mulțumesc pe această cale lui Ioan Mititelu care mi-a fost ghid prin centrul Timișoarei arătându-mi locurile unde s-au petrecut tragicele evenimente din urmă cu 15 ani.

Revenind la concurs, trebuie să amintesc faptul că a costat circa 10.000 de dolari, sumă care include premiile și cheltuielile pentru invitatul special Dexter Jackson. Din păcate, celălalt invi-



tat special, Gheorghe Humă, a trecut în lumea umbrelor cu numai câteva zile în urmă.

Concursul de culturism a fost dominat clar de Angelo Alexa care a câștigat, de altfel, și openul. El a prezentat un fizic în formă bună pentru acest moment al anului, proporții bune și o musculatură dură ca o stâncă. Angelo a primit un premiu foarte consistent, cum nu cred că a mai fost acordat vreodată în România, și anume 1.000 dolari și un set de mobilier format din canapea și două fotolii cu tapiserie din piele în valoare de peste 2.000 de Euro.

De remarcat prezența moldoveanului Anatoli Semerenco. O structură foarte bună, proporții excelente, definiție bună. Păcat că nu a avut machiaj. Dacă ar fi avut un machiaj bun poate că ar fi câștigat openul. Dintre străini, o impresie extraordinară a produs Petar Celik. Radu, băiatul meu,

mă tot înghiontea și îmi spunea, „Ce părere ai? El are 56 de ani, iar tu ești mai tânăr cu 5 ani și nu mai ai timp să mergi la sală!” Aplauzele celor peste 1.500 de spectatori au fost acordate cu generozitate unui sportiv cu un fizic extraordinar, pus în evidență foarte bine de cel mai bun machiaj din concurs. O statuie clasică de bronz în mișcare.

Foarte bine s-a prezentat și italianul Giuseppe Bessana, cu o musculatură dură, bine definită, dar cu o mică deficiență de structură.

Concursul a fost încheiat de demonstrația americanului Dexter Jackson care a ridicat sala în picioare. La o lună și jumătate de la Mr. Olympia, unde a ocupat locul patru, Dexter s-a prezentat într-o formă destul de bună, iar publicul timișorean a fost în delir. Cred că nu exagerez cu nimic. Un showman desăvârșit, el și-a prezentat mai întâi programul pe scenă, apoi s-a retras. A revenit în fața publicului, s-a apropiat de tribune, a început să pozeze din nou, a dat autografe, s-a fotografiat cu foarte multă lume, a strâns mâini, a fost îmbrățișat. Înainte de această demonstrație, Florin Teodorescu a declarat la microfon adu-



lată două dintre principiile care îl călăuzesc pe Florin Teodorescu:

„Așa cum un copil are o obligație morală și sufletească față de părinții săi, tot așa și sportivul trebuie să aibă o obligație față de sportul care l-a consacrat.”

„Este înălțător să fii campion, însă cel mai important lucru pentru un sportiv de performanță este contribuția pe care și-a adus-o la dezvoltarea sportului care l-a făcut renumit. Fără această contribuție, titlurile obținute rămân numai niște simple amintiri ale unor momente de glorie trecătoare.”







cerea lui Dexter Jackson fost cel mai frumos cadou pe care l-a putut oferi iubitorilor culturismului din Timișoara și tuturor celor din restul țării care au venit la acest concurs. Florin a subliniat faptul că nu a vrut să facă o afacere din demonstrația profesionistului american și din concurs în general, așa cum fac alții, și că anul viitor speră să-l aibă invitat pe câștigătorul a șapte titluri Mr. Olympia, Ronnie Coleman. În particular mi-a spus că gestul său vrea să arate tuturor, mai ales celor conduc acum federația, ce înseamnă să fii cu adevărat un om de culturism!



#### CATEGORIA 65 KG

1. Tamas Josef - *Titanic Tg. Mureș*
2. Rogoveanu Valentin - *CSM Reșița*
3. Paglia Gabriel - *Italia*

#### CATEGORIA 70 KG

1. Cosma Ovidiu - *CSM Baia Mare*
2. Fumagalli Aldo - *Italia*
3. Toth Florin - *CS Florin Teodorescu Timișoara*
4. Ceauș Adrian - *CSM Rova Roșiori de Vede*
5. Minca Florin - *CSM Rova*

#### CATEGORIA 75 KG

1. Semerenco Anatoli - *ANEFS București*
2. Oberti Fabio - *Italia*
3. Coco Giampaolo - *Italia*
4. Jurcă Ioan - *Rapid Oradea*
5. Skrijelj Fuad - *Serbia*
6. Mihăiceanu Adrian - *Astra Arad*
7. Szmotku Csaba - *Sănătatea Erqolemn Satu Mare*

#### CATEGORIA 80 KG

1. Sere Sandor - *Sănătatea Erqolemn*
2. Guduleasa Constantin - *CS Florin Teodorescu*
3. Popescu Alexandru - *Redis Buftea*
4. Garavaglia Renato - *Italia*
5. Corlan Alexandru - *CSM Reșița*
6. Gălățean Stan - *CSM Rova*

#### CATEGORIA 90 KG

1. Alexa Angelo - *Farul Constanța*
2. Mureșan Marin - *Dumi Fitness Cluj-Napoca*
3. Petar Celik - *Serbia*
4. Szabo Atilla - *Ungaria*
5. Brusadelli Francesco - *Italia*
6. Ștefan Virgil - *Petrochimistul Pitești*

#### CATEGORIA +90 KG

1. Manea Marcel - *Activ Sibiu*
2. Engi Denes - *CSU Tg. Mureș*
3. Cozma Gheorghe - *Lacta Tg. Mureș*
4. Mihăiță Octavian - *Olimpia - Pro Gym Brașov*
5. Perino Alessandro - *Italia*
6. Astanei Liviu - *Petrochimistul Pitești*

#### MASTERS 80 KG

1. Garavaglia Renato - *Italia*
2. Cheteleş Dumitru - *Titanic Tg. Mureș*

3. Mititelu Ioan - *CS Florin Teodorescu*
4. Dragomir Ioan - *CS Florin Teodorescu*

#### MASTERS +80 KG

1. Bessana Giuseppe - *Italia*
2. Astanei Liviu - *Petrochimistul Pitești*
3. Guță Valentin - *Body Gym Deva*

#### MASTERS +50 ANI

1. Petar Celik - *Serbia*
2. Fumagalli Aldo - *Italia*
3. Kantor Eugen - *Astra Arad*
4. Valent Ladislau - *CS Florin Teodorescu*

#### OPEN MASTERS

1. Petar Celik
2. Bessana Giuseppe
3. Caravaglia Renato

#### OPEN SENIORI

1. Alexa Angelo
2. Semerenco Anatoli
3. Cosma Ovidiu
4. Tamas Iosif
5. Sere Sandor
6. Manea Marcel

#### FITNESS 1,60 M

1. Marișcaș Mihaela - *CSU Oradea*
2. Cosac Luminița - *ANEFS București*
3. Indre Raluca - *Delta Power Cluj-Napoca*

#### FITNESS 1,67 M

1. Slabu Lenuța - *CSU Oradea*
2. Lădescu Cristina - *CSU Oradea*
3. Mnerie Cristina - *CSM Baia Mare*

#### OPEN FITNESS

1. Slabu Lenuța



# CUM SĂ UMPLEȚI GOLURILE

Lucrurile mărunte contează, chiar dacă cele mari contează mai mult. Dacă sunteți hardgaineri și vă chinuiți să acumulați masă musculară, concentrați-vă pe antrenamentul cu exerciții de bază, folosind greutăți libere mari, ce stresează grupele musculare majore, mai ales spatele și coapsele. Îndreptările, genuflexiunile și ramatul din aplecat vor adăuga mai multă masă musculară decât flexiile, extensiile la helcometru pentru triceps și ridicările laterale. Desigur,

asta nu înseamnă că trebuie să renunțați la aceste exerciții, mai ales că una dintre regulile de bază ale programului HUGE este să antrenați fiecare grupă musculară. Doar lucrând și grupele musculare mai mici, pe lângă cele majore, puteți să vă maximizați creșterea. Acestea fiind spuse și în ciuda regulii cu antrenarea tuturor mușchilor, există limite. În această lună, am adus în lumina reflectoarelor 10 zone, adesea neglijate.

## 1. GÂTUL

Gâtul este cea mai vizibilă parte a corpului. Dacă nu reapare moda cu gulerile ridicate, gâtul vostru este expus chiar când sunteți îmbrăcați de iarnă. Nu fiecare hardgainer are gâtul ca un creion, diametrul său fiind determinat de lungime. De asemenea, musculatura gâtului se dezvoltă într-o anumită măsură datorită antrenamentului trapezului (vezi punctul 2). Dacă, totuși, gâtul vostru este foarte subțire, ar trebui să faceți antrenamente speciale, cuplate cu antrenamentele pentru spate sau umeri. Dacă aveți la sală un aparat pentru musculatura gâtului, faceți 10-15 repetări în fiecare direcție (față, spate, dreapta și stânga) într-un set. Executați unul sau două seturi. Dacă nu aveți un astfel de aparat, încercați să faceți același lucru folosind un ham sau cu un disc plasat pe cap, stând culcat pe o bancă. Din nou, lucrați-vă gâtul în fiecare dintre cele patru direcții.

## 2. TRAPEZUL

Trapezul nu este o grupă musculară mică. Începe de la baza craniului și se întinde ca un zmeu de hârtie spre deltoizi și în jos până aproape de jumătatea spatelui. Părțile mediană și inferioară ale trapezului sunt lucrate la antrenamentul spatelui, mai ales pe partea de contracție a exercițiilor de ramat. Partea superioară a trapezului este lucrată cu mișcările de tragere cum ar fi ridicările de umeri, ramatul vertical și îndreptările. Faceți cel puțin patru seturi de ridicări de umeri la sfârșitul antrenamentului pentru spate ori umeri. Vă recomandăm ridicările de umeri cu gantere datorită libertății de mișcare.

## 3. DELTOIZII ANTERIORI

Ca și la trapez, deltoizii posteriori sunt lucrați într-o oarecare măsură la antrenamentele pentru spate. Totuși, trebuie să

izolați aceste zone pentru a le lucra cu adevărat. Executați trei sau patru seturi de ridicări ale brațelor lateral din aplecat la antrenamentele pentru umeri ori la sfârșitul celor pentru spate. Aceste zone erau mai neglijate înainte de a apare aparatele speciale, deoarece ridicările laterale din aplecat sunt greu de executat corect. Dacă aveți la sală un aparat pentru deltoizii posteriori folosiți-l pentru a izola această zonă. Dacă nu, executați ridicări laterale din aplecat, preferabil din șezând. Puteți, de asemenea, executa ridicări laterale stând culcat, cu fața în jos, pe o bancă înclinată.

## 4. SERRATUS-UL

Mușchii serratus sunt mușchi asemănători degetelor, care se găsesc pe coaste și sunt vizibili în fiecare parte sub pectorali, în zona dintre abdominali și dorsali. Sunt vizibili doar dacă aveți un procent mic de țesut adipos. Mușchii ser-

ratus lucrează pentru a decompresa cutia toracică și pentru a trage brațele de deasupra capului. Sunt lucrați în timpul unor exerciții cum ar fi pullover-ul și tracțiunile la helcometru. Nu le recomandăm hardgainerilor să piardă timp pentru a lucra serratusul. Totuși, culturistii care se pregătesc pentru un concurs, vor dori să includă crunch la cabluri, tracțiuni la helcometru cu brațele blocate și alte exerciții similare, cu câteva săptămâni înainte de concurs.

## 5. OBLICII

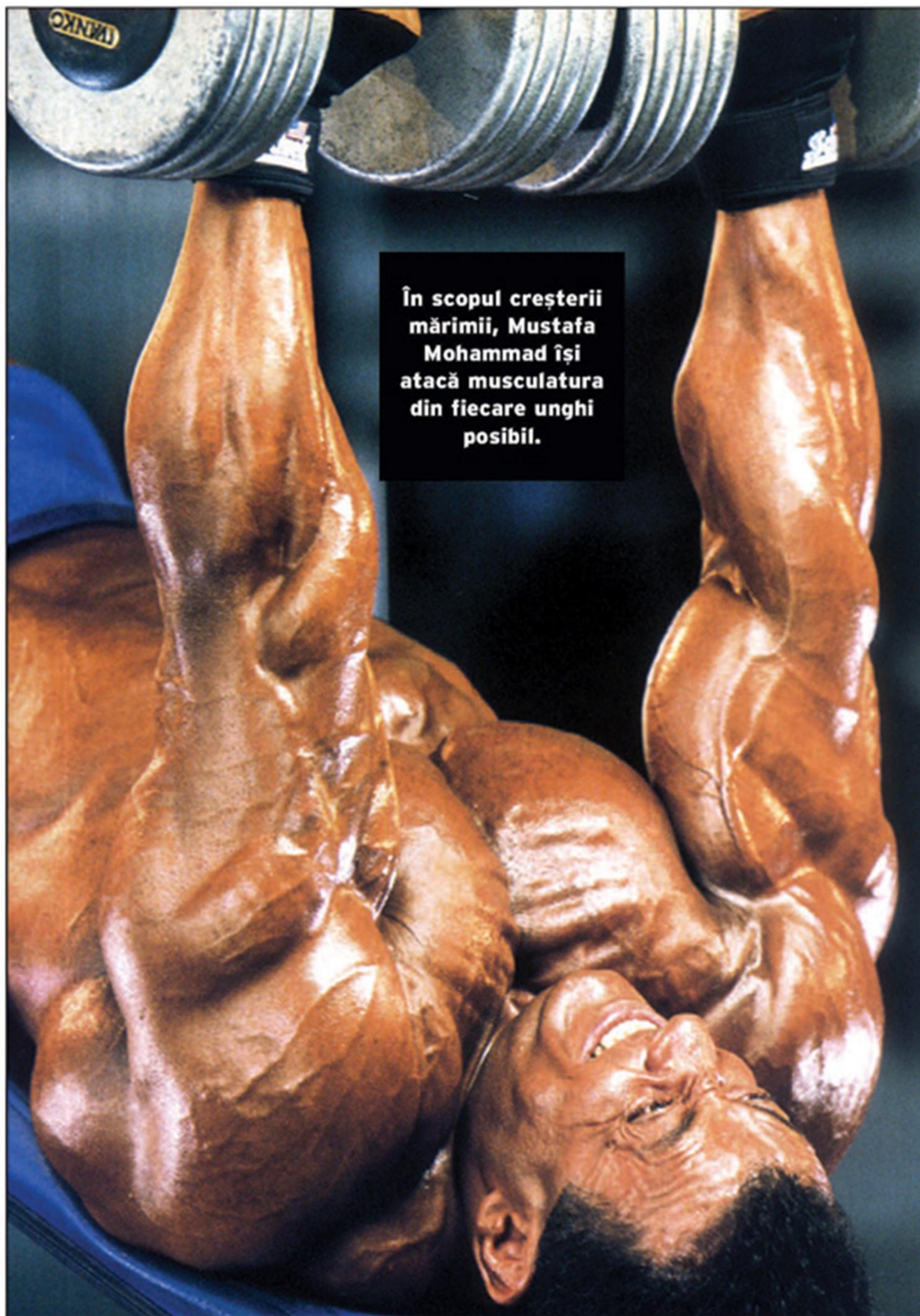
Mușchii de pe părțile laterale ale abdominalilor sunt neglijați dintr-un motiv întemeiat: Dacă ar crește, ar mări talia. Totuși, este de dorit să mențineți o oarecare tonifiere a acestor mușchi. Executați două sau trei seturi a 15-25 repetări de crunch oblic, la fiecare al treilea antrenament pentru abdominali.

## 6. ABDOMINALII

Abdominalii au devenit o grupă neglijată în ultimii ani. Se pare că hardgainerii iau exemplul multor culturști profesioniști care neglijează antrenamentul abdominalilor o bună parte din an. Acum este un moment prielnic pentru a vă reaminti că sunt diferențe majore între un culturist profesionist și un hardgainer. Cei genetic binecuvântați și/sau îmbunătățiți chimic pot să scape cu fața curată doar cu puțin antrenament înaintea unui concurs (deși ar fi avut abdominali indiscutabil mai buni dacă s-ar fi antrenat pe parcursul întregului an). Voi, pe de altă parte ar trebui să vă antrenați abdominalii de două ori pe săptămână, punând accent pe mișcările de crunch și lucrând un număr moderat de repetări și seturi.

## 7. ANTEBRAȚELE

După mușchii gâtului, antebrațele sunt cea mai vizibilă grupă musculară. Ca și în cazul abdominalilor, antebrațele sunt și ele neglijate de hardgainerii ce urmează programele de antrenament ale profesioniștilor. Este adevărat că puțini culturști fac flexia pumnului; ei pretind că antebrațele lor cresc de la antrenamentele pentru partea superioară a corpului și pur și simplu din manipularea greutăților cu care lucrează în general (cu toate că ar fi beneficiat de îmbunătățiri mai mari ale antebrațelor dacă le-ar fi antrenat tot timpul anului). Voi, pe de altă parte, trebuie să vă antrenați direct antebrațele pentru a beneficia de o creștere adecvată. După antrenamentul bicepsilor, faceți patru seturi de flexii inverse ale pumnului și patru seturi de flexii ale pumnului cu un număr mediu spre mare de repetări



În scopul creșterii mărimii, Mustafa Mohammad își atacă musculatura din fiecare unghi posibil.

(12-25). Lucrul pentru antebrațe ar trebui făcut în ultima parte a antrenamentului pentru a nu slăbi priza la celelalte exerciții.

## 8. SPATELE INFERIOR

În cazul în care nu sunteți contorsioniști, nu vă veți vedea niciodată erectorii spinali fără ajutorul unei oglinzi sau două. Dacă nu se vede, se uită. Totuși, ar trebui să-i antrenați chiar dacă nu intenționați să pășiți niciodată pe o scenă de concurs deoarece spatele inferior este baza forței voastre. Dezvoltarea mușchilor spatelui inferior este, de asemenea, calea cea mai bună pentru a evita accidentările spatelui.

Îndreptările ar trebui introduse măcar o dată la două antrenamente pentru spate. Pe lângă aceasta, faceți două sau trei seturi de hiperextensii a 15-25 repetări, la fiecare antrenament pentru spate.

## 9. GLUTEII

Regretabil, striatiile de pe fesele bărbaților - privite ca un etalon al definirii - sunt acum un criteriu de bază pe o scenă de culturism. Asemenea linii verticale sunt mai mult un rezultat al antrenamentelor cardio decât al lucrului cu greutate. Pe lângă asta, ar trebui să apară doar la cei ce concurează - nimeni nu ar trebui să rămână atât de definit pe peri-

oade mari de timp. Totuși, gluteul este unul dintre cei mai mari mușchi ai corpului și ar trebui antrenat fără discuție. Cu toate că este lucrat parțial la genuflexiuni și presă, pentru a obține masă și dezvoltare completă, includeți și fandările în antrenamentele pentru coapse.

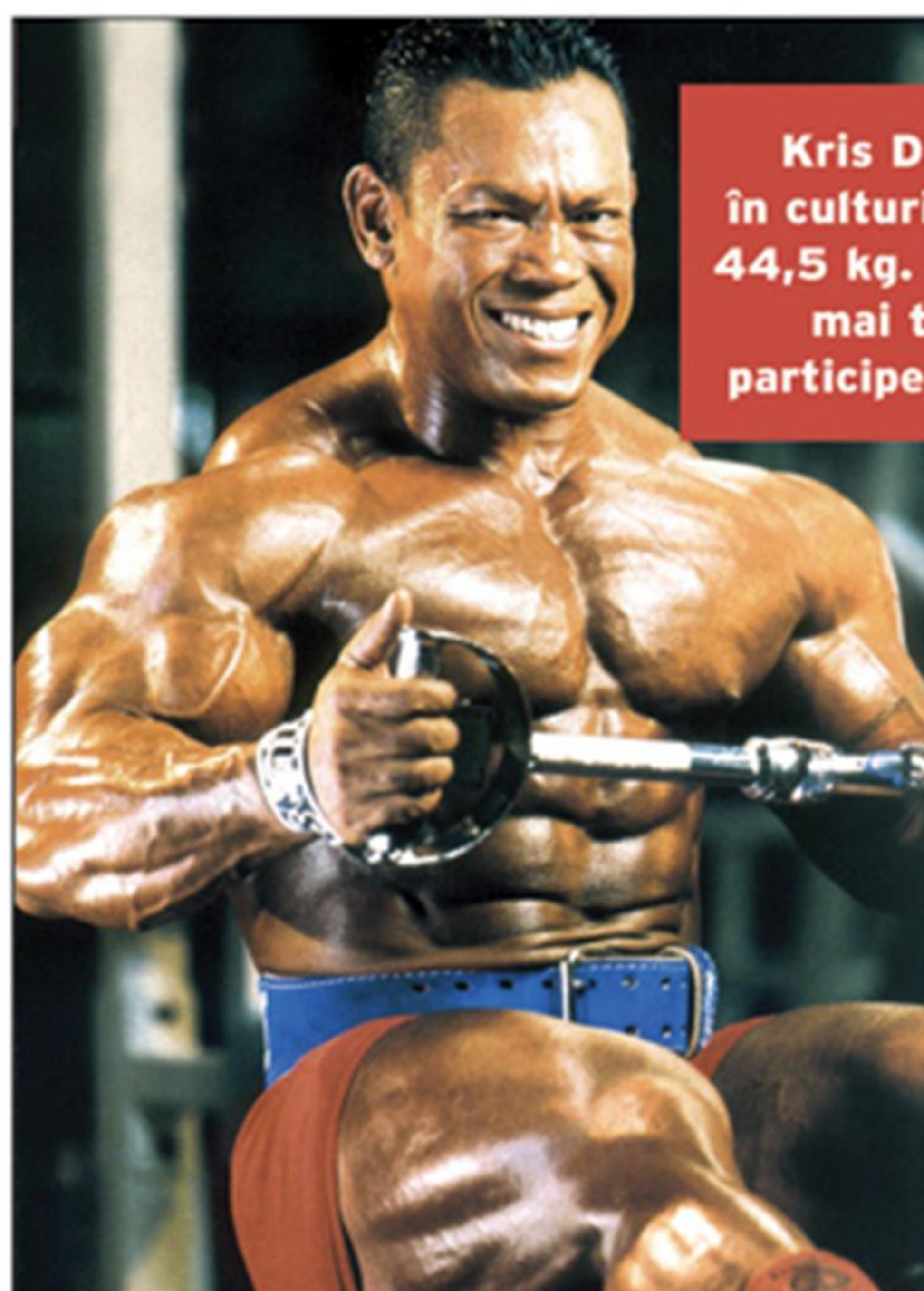
## 10. TIBIALII

Se găsesc pe partea frontală a părții inferioare a piciorului și sunt rareori antrenați. S-ar putea să nici nu știți de existența lor. Ei trag talpa piciorului spre tibii și sunt cei ce pot da aparența adâncimii și definirii mai mari a gambelor când sunt privite din față. Mărirea mobilității și a forței acestor mușchi este vitală pentru cei ce alergă deoarece orice dezechilibru între mușchii posteriori și cei frontali poate duce la accidentări. Nu trebuie să vă antrenați tibialii la fiecare antrenament pentru gambe, însă, ocazional, antrenați-i folosind un aparat special pentru tibiali ori un aparat pentru flexia picioarelor. În cazul din urmă, așezați-vă la aparat cu fața spre suportul pentru picioare și băgați degetele sub el. Apoi, folosind suportul ca rezistență și pornind de la o poziție cu degetele îndreptate spre în jos, flexați tălpile până ce degetele sunt îndreptate înspre tavan. Faceți un număr moderat - mare de repetări (12-20). Greutatea ce trebuie folosită este foarte mică.

**Deci, asta este tot. Antrenați aceste grupe musculare deseori neglijate și veți maximiza cu siguranță creșterea în ansamblu a masei musculare.**



**De la stadiul de începător la 13 ani, la cel de profesionist, Lee Priest a umplut ceva goluri.**



**Kris Dim și-a început traseul în culturism la 15 ani și cântărind 44,5 kg. Cincizece ani și 45 kg mai târziu, el este gata să participe la primul său Olympia....**

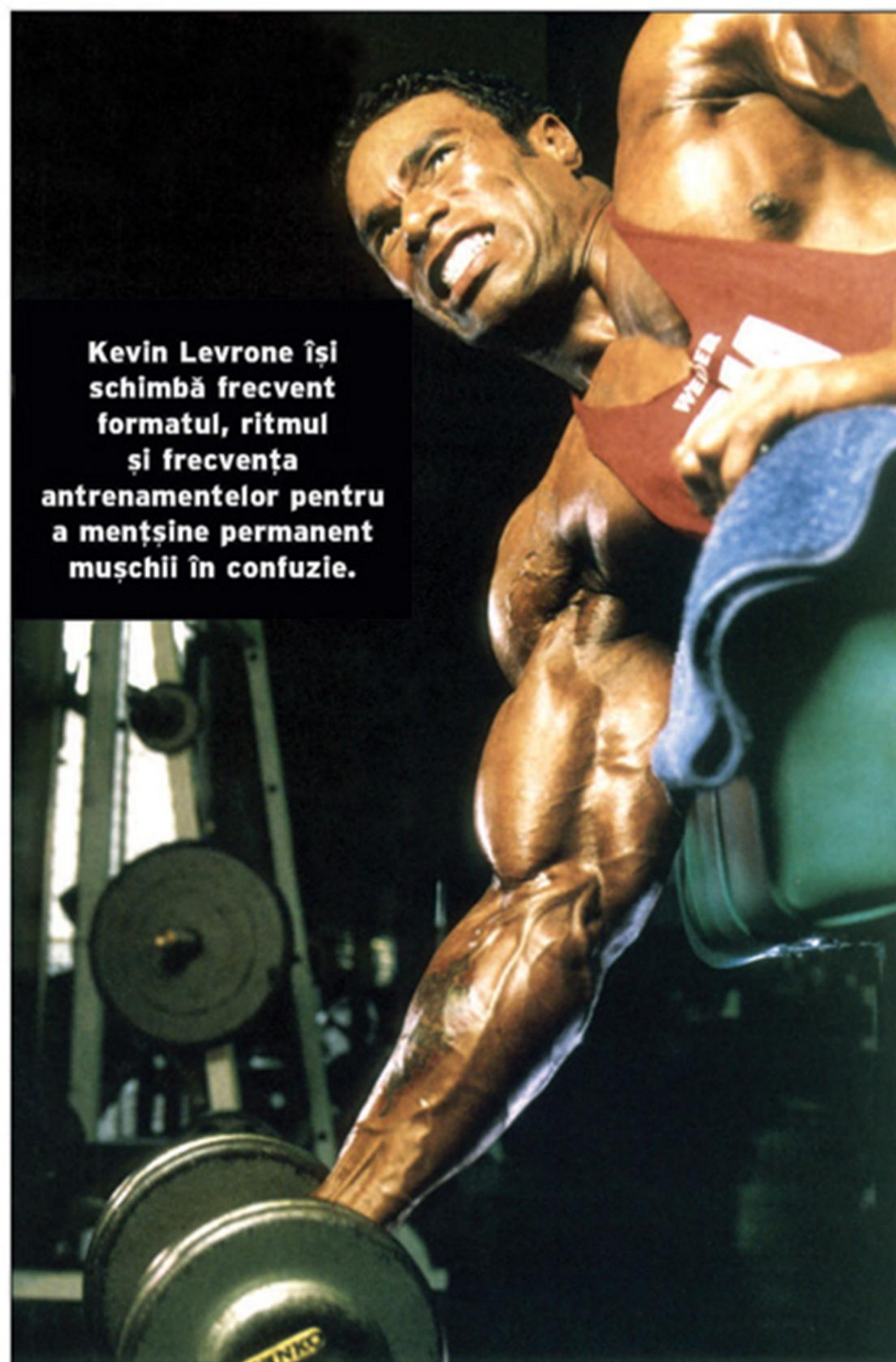
# 20 DE REGULI

## REGULI PENTRU HARDGAINERI

**Următoarele 20 de sfaturi nu sunt revoluționare, aceasta numai pentru că elementele de bază adevărate și încercate rămân cele mai eficiente pentru construirea masei musculare. Cu cât vă chinuiți mai tare să dobândiți un centrimetru în plus la perimetrul brațului sau două kilograme de mușchi de calitate, cu atât mai importante sunt aceste reguli pentru succesul vostru. Aderati la toate 20 pentru a vă maximiza potențialul culturistic.**

**1 ■ RIDICAȚI GREUTĂȚI MARI.** „Mare” este un termen relativ. Ce e mare pentru voi nu e mare pentru Ronnie Coleman. Cheia este să vă forțați mușchii în mod continuu și progresiv. Încercați să creșteți regulat numărul de repetări, greutatea sau intensitatea antrenamentului (prin tehnici cum ar fi repetările forțate).

**2 ■ FOLOSIȚI UN NUMĂR MODERAT DE REPETĂRI.** Serii de 5 repetări sau mai puține tind să construiască mai mult forță decât masa, iar adesea, făcând mai mult de 10 repetări, este greu de ajuns la epuizarea musculară. Păstrați cele mai multe din seturile de lucru între 6 și 10 repetări. (Un număr mai



Kevin Levrone își schimbă frecvent formatul, ritmul și frecvența antrenamentelor pentru a menține permanent mușchii în confuzie.

mare de repetări ar trebui folosit pentru gambe, abdomen și antebrațe.)

**3 ■ PUNEȚI ACCENTUL PE EXERCIȚIILE DE BAZĂ.** Construiți-vă antrenamentul în jurul mișcărilor compuse (exerciții cu haltere care acționează asupra mai multor grupe simultan.) Mișcărilor compuse de bază sunt: genuflexiuni, îndreptări, ramatul cu haltera, împinsul de la piept pentru umeri și împinsul din culcat sau înclinat.

**4 ■ MÂNCAȚI FRECVENT PROTEINE.**

Consumați cel puțin 2 g proteine/kg greutate corporală în fiecare zi. Împărțiți acest total în cel puțin cinci mese pe parcursul unei zile. Mâncați la fiecare aproximativ trei ore, punând accentul pe proteinele de origine animală.

**5 ■ EVITAȚI SCURTĂTURILE.**

Antrenându-vă prea mult fără o odihnă adecvată veți

ajunge la supraantrenament. Consumând prea multe calorii, veți câștiga grăsime, nu mușchi. Folosind greutatea prea mari, crește doar riscul accidentărilor. Folosind steroizi anabolizanți, puteți să vă îmbolnăviți sau să aveți necazuri din punct de vedere legal. Pe termen lung, o abordare progresivă și consistentă va conduce la cea mai bună dezvoltare și sănătate.

**6 ■ ACORDAȚI O MAI MARE IMPORTANTĂ STRUCTURII VOASTRE.**

Evaluați-vă structura scheletică și musculară și, dacă este necesar, modificați programul de antrenament astfel încât să creșteți mai mult în anumite zone (cum ar fi umerii) și mai puțin în altele (ex. gluteii). Întotdeauna tindeți spre un fizic echilibrat, cu o formă accentuată de „V” a spatelui.

**7 ■ ODIHNIȚI-VĂ PENTRU A CREȘTE.**

Mușchii cresc când nu va antrenați. Odihniți-vă cel puțin patru zile între două antrenamente pentru aceeași grupă (excluzând gambe și abdomenul). Dormiți cel puțin șapte ore, de preferat opt, în fiecare noapte. Limitați lucrul aerobic și alte activități fizice.

**8 ■ PUNEȚI ACCENT PE INTENSITATE.** Duceți majoritatea seturilor de lucru până la epuizare (punctul în care nu mai puteți efectua altă repetare completă). Împingeți câteva dintre seturi dincolo de limita epuizării musculare, prin tehnici cum ar fi repetă-

rile fortațe, parțiale, trișarea sau seturi descrescătoare.

**9 ■ FOLOSITI NOUA TEHNOLOGIE.** Deși mișcările de bază, compuse, trebuie să constituie baza antrenamentului vostru, folosirea diferitelor aparate din sală lucrează mușchii din alte unghiuri. Câteva dintre cele mai noi aparate acționează asupra mușchilor în moduri în care halterele și ganterele nu o fac.

**10 ■ SCHIMBAȚI.** Alternați exercițiile, ordinea lor sau numărul de seturi și repetări pentru a ține mușchii confuzi, acest lucru făcându-i să crească. "Hardgainerii" au nevoie, de obicei, să-și schimbe antrenamentul mai des decât „easygainerii.”

**11 ■ CUNOAȘTEȚI-VĂ LIMITELE.** Încercați să înțelegeți în ce fel sunteți diferiți față de campionii de culturism. Cei mai mulți campioni au o predispoziție genetică grozavă pentru a câștiga masă musculară și investesc o cantitate uriașă de timp, bani sau efort în antrenament și alimentație. Ajustați-vă scopurile în concordanță cu posibilitățile voastre. În mod normal, ca „hardgaineri,” ar trebui să scădeți volumul de antrenament și să consumați o cantitate de nutrienți mai mică decât majoritatea culturistilor profesioniști.

**12 ■ ADĂUGAȚI SUPLEMENTE LA DIETA VOASTRĂ.** Folosirea unui concentrat de proteine din zer este un mod sigur și eficient de a vă asigura că luați proteine în cantitate suficientă în fiecare zi. Creatina, glutamina și un complex de multivitamine/multiminerale sunt de asemenea călduros recomandate, ca și alte suplimente care vă pot susține creșterea musculară și sănătatea generală.

**13 ■ EVITAȚI ACCIDENTĂRILE.** Accidentările vă

pot răpi forța și mărimea mai repede decât oricare alt factor. Ele vă pot împiedica să vă atingeți vreodată întregul potențial. Prevenirea este cea mai bună strategie. Încălziți-vă bine și întindeți-vă mușchii și articulațiile înainte de fiecare antrenament. Creșteți greutatea progresiv până la seturile grele de mai puțin de 8 repetări. Cereți unui partener să vă asiste la seturile grele.

**14 ■ SCĂDEȚI VOLUMUL.** Ca hardgainer, ar trebui să vă limitați numărul de seturi pentru fiecare grupă musculară. Nu faceți mai mult de 15 seturi pentru grupele mari sau complexe (cvadriceps, spate, piept și umeri) și nu mai mult de 12 seturi pentru grupele mai mici (biceps, triceps, antebrațe, femurali, gambe

sau abdomen).

**15 ■ ACORDAȚI IMPORTANTĂ PUNCTELOR SLABE.**

Pentru a obține sau a menține un fizic echilibrat, concentrați-vă pe punctele slabe. Cel mai bine este să le lucrați la începutul antrenamentului, când aveți mai multă energie și forță. În cazuri extreme ar putea fi nevoie să creșteți volumul de antrenament pentru o grupă mai slabă și, poate, să-l micșorați pentru altă grupă. De exemplu, dacă pieptul inferior îl pune în umbră pe cel superior, lucrați mai mult pe banca înclinată decât pe cea orizontală sau declinată.

**16 ■ NU NEGLIJAȚI NIMIC.** Ca cineva care câștigă greu masă musculară, este foarte important să nu săriți nici o grupă. Lucrați fiecare mușchi în mod

regulat și intens, inclusiv zonele de obicei trecute cu vederea, ca antebrațele, gambele sau lombarii.

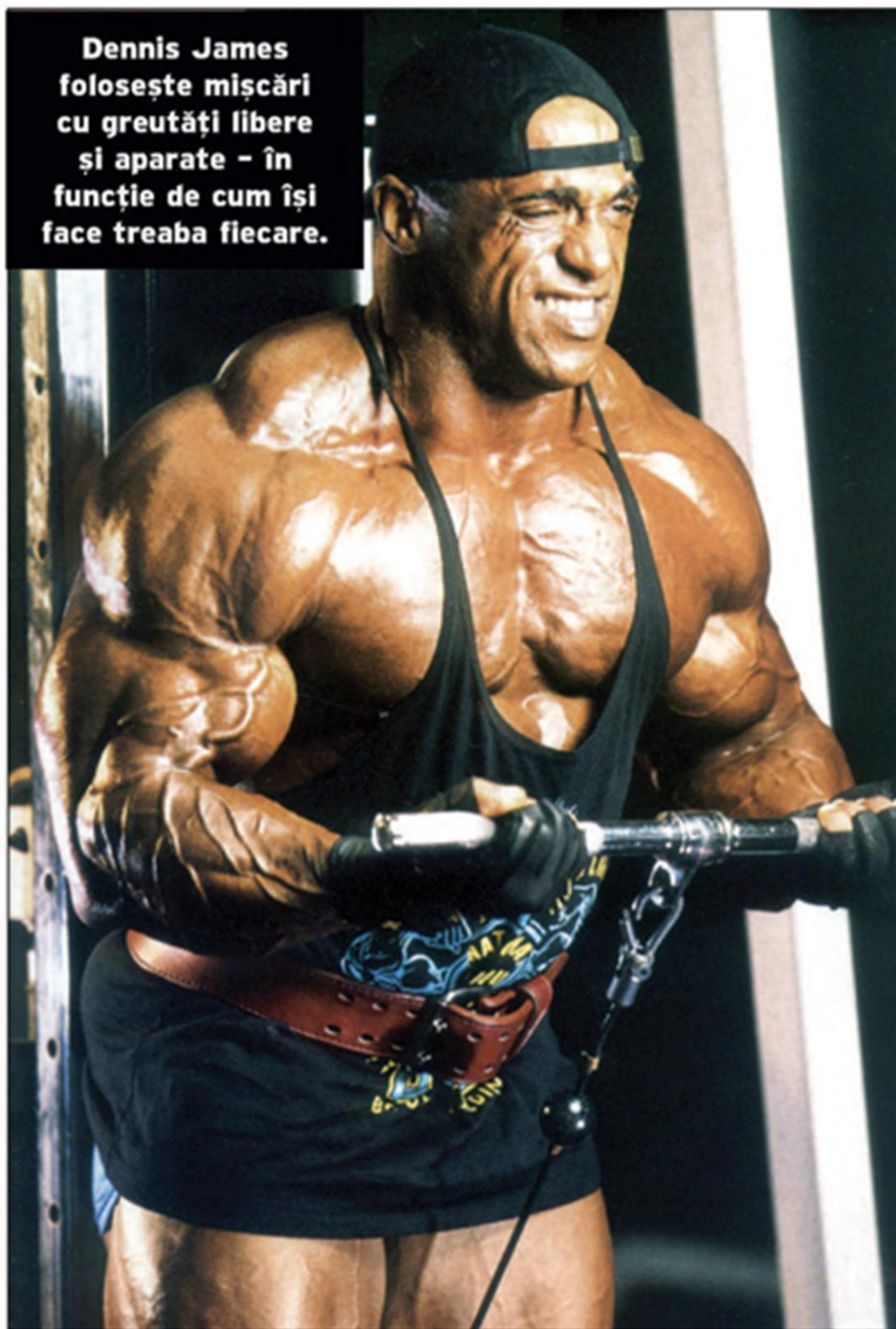
**17 ■ CONTROLAȚI-VĂ MUȘCHII.** Folosiți tehnici speciale pentru întărirea legăturii dintre minte și mușchi. Există mai multe metode complexe, dar cea mai simplă metodă este doar să vă încordați frecvent mușchii. Exersați pozițiile obligatorii din culturism și încordați-vă mușchii în timp ce mimați mișcări ca tracțiunile la helcometru sau ridicările laterale.

**18 ■ ACORDAȚI ÎNCREDERE INSTINCTELOR VOASTRE.** Odată ce aveți mai mult de un an de antrenament, ar trebui să aveți abilitatea de a decide care exerciții și tehnici lucrează cel mai bine, când forța voastră este mai mare etc. Monitorizați-vă corpul îndeaproape și ajustați-vă antrenamentul, dieta și odihna pentru a obține cele mai bune rezultate.

**19 ■ STABILIȚI SCOPURI REALISTE.** Este foarte probabil că nu veți câștiga următorul Mr. Olympia, așa că nu vă antrenați și mâncați ca și cum acest concurs va fi în viitorul imediat. Câștiguri de 5 kg masă musculară de calitate sau pierdere a 10 kg de grăsime pe an sunt scopuri realiste. Programați-vă atât scopuri pe perioadă scurtă (cum ar fi doborârea recordurilor personale de forță) cât și pe termen lung (5 kg de mușchi pe an). Asigurați-vă că ambele ținte constituie provocări pentru voi, dar și că se pot atinge.

**20 ■ FIȚI POZITIVI.** Câștigurile nu vin ușor pentru nimeni, dar muncind tare, mâncând corect și odihnindu-vă suficient, fizicul vostru se va îmbunătăți treptat. Mențineți-vă entuziasmul și, indiferent de nivelul la care sunteți, tindeți să vă îmbunătățiți continuu.

**Dennis James folosește mișcări cu greutăți libere și aparate - în funcție de cum își face treaba fiecare.**



# APETIT PENTRU DEZVOLTARE

## Opt metode adevărate și încercate pentru creșterea apetitului și creșterea în masă musculară

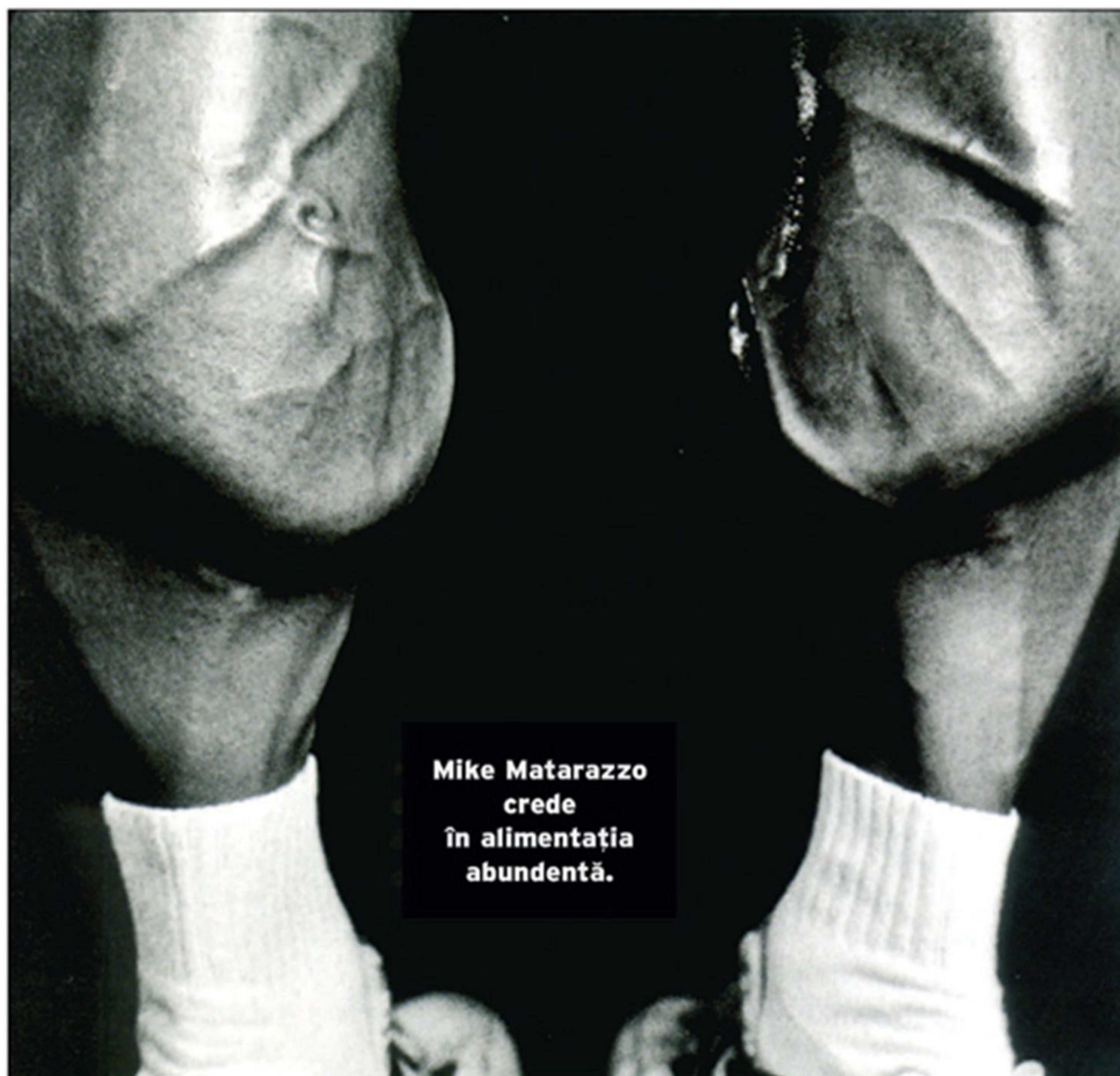
Mike Matarazzo și Jay Cutler nu sunt hardgaineri. Pe lângă faptul că ambii au crescut în Boston, cei doi monștri mai au ceva în comun - știu să mănânce! Matarazzo a fost printre primii monștri ai alimentației la începutul culturismului modern, consumând aproximativ 6.000 calorii, zilnic, în extrasezon; contemporanii săi credeau că 4.000 calorii reprezintă o cifră mare. Cutler nu este nici el timid când vine vorba de alimentație. În mod frecvent, el consumă 10 mese mici pe zi, fapt ce-i permite să își inunde corpul cu nutrienții de care are nevoie la fiecare două ore - în timpul extrasezonului și când ține dietă înaintea unui concurs.

### De CHRIS ACETO

Cei ce pot consuma multe alimente au un avantaj natural asupra celor ce au un apetit mai scăzut - este mai ușor să creșteți când vă puteți supraalimenta corpul în mod natural. Nu acesta este cazul celor mai mulți culturști. Hardgainerii sunt culturști ce tind a avea

probleme în consumarea unui număr mai mare de calorii decât cel necesar pentru menținere. Acesta este subiectul acestui articol: opt căi pentru a păcăli corpul și a consuma mai multe calorii.

Odată ce vă veți mări apetitul și veți consuma mai multe calorii, vă va fi mult mai ușor să adăugați masă musculară.



Mike Matarazzo crede în alimentația abundentă.



Carbohidrații cu amidon pot crește apetitul.

**1. Renunțați la fibre.** Fibrele, substanța nedigerabilă ce se găsește în legume, cereale, fructe, semințe și alte alimente sunt bune pentru sănătatea sistemului gastrointestinal. Fibrele dau senzația de sațietate. Acest lucru este bun pentru cei ce țin regim pentru a slăbi, însă poate sta în calea creșterii musculare. Alimentele fibroase nu numai că sunt mai greu de mestecat și înghițit, dar pot fi consumate în detrimentul altor alimente bogate în calorii cum ar fi carbohidrații complecși (cu amidon). De asemenea aceste alimente bogate în fibre rămân în organism mai mult timp, încetinind digestia și făcându-vă corpul să programeze următoarea masă mai târziu. În concluzie, consumarea fibrelor este excelentă ca strategie pentru slăbit, însă nu este o tactică bună în programele pentru masă musculară. Nutriționiștii recomandă consumarea a 25 grame de fibre zilnic, însă dacă aveți ca scop creșterea masei musculare, evitați alimentele bogate în fibre.



Îndulcitorii artificiali pot mări apetitul.

## 2. Consumați carbohidrați

**bogați în amidon.** Una dintre cele mai bune strategii pentru creșterea masei musculare este consumarea carbohidraților bogați în amidon: orezul alb, pastele, cartofii, pâinea, covrigii, cerealele și crema de orez. Aceste alimente vă ajută să creșteți în greutate. În primul rând, este ușor să obții un număr mare de calorii din carbohidrații bogați în amidon. În cel de-al doilea rând, carbohidrații sunt depozitați în mușchi sub formă de glicogen. Ei ajută la pomparea apei și a altor nutrienți în celulele musculare, ajutând astfel creșterea musculară. Pentru cei mai mulți culturisti, o dietă cu 50-60% calorii din carbohidrați este ideală în faza de creștere musculară. O proporție de carbohidrați și proteine de cel puțin 2:1 este de asemenea asociată cu un nivel crescut al testosteronului. Fiți însă atenți la talie. Carbohidrații cu amidon favorizează depunerile de grăsime; totul este să găsiți optimul între numărul de calorii și cantitatea de carbohidrați.

## 3. Beți sucuri naturale din

**fructe.** Sucul din fructe pune la dispoziție calorii concentrate și carbohidrați simpli; consumarea sucurilor este un mod simplu de a beneficia de un număr mare de calorii. Consumarea unui pahar de suc cu 30 minute înaintea unei mese mari produce o creștere importantă a zahărului din sânge urmată de un declin rapid. Acest lucru, în schimb, cauzează creșterea apetitului. Deci, dacă beți un pahar de suc din mere sau struguri înaintea unei mese mari aveți șanse să terminați acea masă.

Sucul din fructe poate fi, de asemenea, o parte a alimentației pre și postantrenament. Combinați 60-80 grame de carbohidrați sim-

pli cu 30-40 grame de proteină din zer pentru a obține un stimulator excelent.

## 4. Mâncați mai mult noaptea.

Dacă vă supraalimentați o dată pe săptămână sau o dată la cinci zile, veți fi surprinși de răspunsul organismului. Deseori, când consumați o masă uriașă chiar înainte de culcare, vă treziți morți de foame dimineata. Acest lucru se datorează unei serii de factori. Această masă crește dramatic cantitatea de insulină - hormonul ce stimulează apetitul - eliberată în organism și duce la dilatarea stomacului. În același timp, nivelul ridicat de insulină nu numai că duce majoritatea nutrienților în rezervele musculare (evident, o parte este stocată și ca grăsime), dar va crește și ritmul metabolic. Creșterea bruscă a nivelului insulinei, mai ales seara, printr-o masă bogată care include carbohidrați, ajută deci la o creștere a ratei metabolice. Vă culcați cu un stomac dilatat și o rată ridicată a metabolismului și vă veți trezi a doua zi surprinzător de infomeți.

## 5. Adăugați îndulcitori

**artificiali.** Majoritatea oamenilor se gândesc la îndulcitorii fără calorii gen Splenda, aspartam sau zaharină ca ajutoare pentru îndulcire ai unor alimente și controlul numărului de calorii. Totuși, studiile indică faptul că astfel de îndulcitori pot cade în partea opusă - ca instrumente pentru creșterea în greutate. Cum? Cercetătorii au speculat că acești îndulcitori produc creșteri bruște ale nivelului insulinei - unul dintre cei mai puternici factori ai creșterii apetitului. Ca și atunci când salivați la gândul unei mese cu friptură rumenă, la fel și organismul poate elibera insulină automat chiar dacă folosiți înlocuitori. Cu alte cuvinte, cu toate că îndulcitorii pun la dispoziție un număr scăzut

de calorii, percepția gustului dulce poate fi de ajuns pentru ca organismul să elibereze insulină. Un studiu recent al Universității Purdue a arătat că șoarecii care au fost hrăniți cu îndulcitori artificiali au consumat de trei ori mai multe calorii decât cei ce au fost hrăniți cu zahăr. Concluzia este că ar trebui să adăugați un amestec de zaharuri simple cum ar fi mierea sau gemul la cerealele sau orezul alb pe care îl consumați, pe lângă câteva pachetele de îndulcitori artificiali.

## 6. Încercați suplimentele ce îndepărtează glucoza.

De-a lungul anilor s-a spus că cromul, vanadil sulfatul, acidul alfa lipoic și uleiul de pește ajută la îndepărtarea glucozei din sânge pentru a forma glicogenul. Eliminarea glucozei ajută la creșterea apetitului deoarece declinul rezultat în nivelul zahărului din sânge declanșează centrul apetitului din creier, crescând dorința și capacitatea de a mânca mai mult. Pentru a vedea dacă acest lucru funcționează și la voi, luați 200 micrograme de crom, 10 miligrame de vanadil, 200 miligrame de acid alfalipoic și 3-6 grame de ulei de pește în fiecare dimineată la micul dejun.

## 7. Ajutați apetitul cu probiotice.

Gândiți-vă la probiotice ca la un văr al fibrelor. Ele conțin substanțe nedigerabile ce ajută digestia; luptă împotriva creșterii bacteriilor "rele" care ar putea împiedica buna desfășurare a proceselor digestive și a imunității. De asemenea, ajută la absorbția nutrienților. Se găsesc în ceapă, usturoi și unele ciuperci, pot fi folosite și sub formă de suplimente și fac parte dintr-o strategie generală de creștere a apetitului și de absorbție și utilizare a alimentelor. Urmați indicațiile de pe etichetă atunci când suplimentați cu probiotice.

## 8. Condimentați-vă apetitul.

Unele condimente și plante, în special cele amare, pot crește apetitul. Aromele amare produc eliberarea de salivă și alte sucuri digestive, declanșând senzația de foame. Planta numită gențiană este foarte eficientă în stimularea apetitului. Poate fi administrată sub formă de tinctură (1-3 grame zilnic), ca extract lichid (2-4 grame pe zi) sau ca rădăcină (2-4 grame pe zi). Alte remedii includ portocalele amare, chimenul, coriandrul, rozmarinul și altele.



Alimente cu ar fi ceapa  
ajută digestia și  
absorbția nutrienților.

**Dacă vreți să creșteți în masă musculară, trebuie să vă învățați corpul să mănânce destul de mult pentru a stimula creșterea. Folosiți aceste opt tehnici și veți avea apetit pentru creștere.**



# GRĂBIȚI CREȘTEREA

**ÎNTREBARE:** Sunt un hardgainer și am probleme cu digerarea anumitor tipuri de concentrate proteice. Îmi diminuează acest lucru creșterea?

**RĂSPUNS:** Asta depinde de întregul tău program nutrițional și de răspunsul organismului tău la suplimente. Dacă beneficiezi de 2,2-3,2 grame de proteină per kilogram în fiecare zi, atunci cu siguranță îi pui la dispoziție corpului o cantitate îndestulătoare de proteine pentru acumularea masei musculare. Peste această cantitate, orice fel de proteină, din orice altă sursă, nu te va mai ajuta prea mult în ceea ce privește creșterea

musculară. Mai mult, o cantitate mai mare ca cea indicată poate duce la dezvoltarea țesutului adipos dacă și consumul de carbohidrați și grăsimi sunt, de asemenea, ridicate.

Abilitatea corpului vostru de a procesa proteinele din suplimente și alimente reprezintă de asemenea un factor. Deranjamentele stomacale sunt un semn că organismul nu procesează proteinele optim. Luați în

considerare tipul de proteină folosit. Între mese, alegeți ori proteina din caseină, ori un amestec proteic ce conține proteină din lapte sau caseină. Aceste tipuri sunt cu absorbție lentă. Ele vor ajuta corpul să folosească mai eficient proteina consumată deoarece pun la dispoziție un flux mai încet, dar constant, de aminoacizi; acest lucru, în schimb, asigură o absorbție mai bună și vă ține mai mult într-o stare anabolică.

Unele persoane au probleme în digerarea produselor lactate. Dacă aveți o problemă cu lactoza, o alternativă foarte bună este un izolat proteic fără sau cu puțini carbohidrați. Este o sursă de proteină de calitate care se digeră, însă, repede. Eu sugerez consumarea frecventă a unor doze mici de proteină din zer – de exemplu, 20 grame la fiecare 1,5 – 2 ore. Dacă proteinele din lapte vă deranjează la intestine, în general, luați în considerare folosirea produselor din soia și ouă. Ambele sunt surse de proteină de înaltă calitate care vă vor ajuta în procesul de creștere.

Dacă ați descoperit că nu sursa de proteină este problema, atunci modificați cantitatea. Dacă ați avut probleme după consumarea unei băuturi proteice cu 40 grame de proteină, indiferent de tipul proteinei, încercați să împărțiți doza și să măriți frecvența consumului. De asemenea, țineți cont de perioadele zilei. Dacă obișnuți să beți o băutură proteică la două ore după masă, încercați acum să așteptați trei ore.

Țineți minte că unul dintre cele mai importante aspecte în ceea ce privește creșterea masei musculare este consumul caloric. **Dacă nu consumați mai multe calorii decât ardeți, ar putea fi dificil să adăugați masă musculară indiferent de cât de mult vă antrenați.** Unul dintre avantajele suplimentelor proteice este acela că vă facilitează consumul unui număr important de calorii necesar creșterii. Multe dintre sursele de alimente, mai ales sursele relativ sărace în calorii cum ar fi pieptul de pui și orezul, trebuie să fie consumate în cantități mari pentru a crea un surplus caloric. Consumarea unor băuturi pentru masă musculară este o bună cale de a pune la dispoziția corpului calorii de calitate de care are nevoie pentru creștere.

Pentru culturistii cu poftă de mâncare redusă și pentru hardgainerii care au dificultăți în acumularea masei musculare, în primul rând datorită faptului că este dificil pentru ei să acumuleze un surplus de calorii, cea mai bună cale este consumarea a cel puțin trei mese solide în fiecare zi. Puneți accent pe sursele proteice de calitate (cum ar fi carnea roșie, carnea de pui, fructele de mare, ouăle și produsele lactate), pe carbohidrații complecși (incluzând orezul, cartofii și paste) și pe fructe și legume. Pe lângă acestea, includeți cât mai multe băuturi pentru masă musculară și concentrate proteice puteți, fără a avea probleme gastrointestinale sau a adăuga țesut adipos. Aceasta este cea mai bună cale pentru cei cu apetit redus și pentru cei cu rată metabolică ridicată de a adăuga masă musculară de calitate.



**Când este timpul pentru crunch, Milos știe când să ia un shake și când să mănânce alimente complete.**

# WEIDER LA IRONMAN

## BEN WEIDER PRIMEȘTE PREMIUL PENTRU ÎNTREAGA ACTIVITATE

DE PETER MCGOUGH

La concursul Ironman Pro Invitational de anul trecut, cel care a primit Premiul Peary și Mabel Rader pentru Realizări de o Viață a fost președintele IFBB Ben Weider, care a călătorit de la Montreal, Canada până la Pasadena, în California, SUA pentru a fi onorat astfel. Iată cum l-a prezentat Lonnie Teper pe cel care, alături de fratele său, Joe Weider, au creat sportul și

industria culturismului.

“Este bină că Ben Weider, PhD, CM, este un om de litere, deoarece o înșiruire a realizărilor sale în peste 75 de ani se potrivește mai bine unei cărți – una lungă - decât unui rezumat. La frageda vârstă de 22 de ani, el a fondat Federația Internațională a Culturistilor alături de fratele său, Joe, iar apoi a reușit să o dezvolte la stadiul de a fi cea de a șasea federație din lume ca mărime. El a primit titluri onorifice de

la Universitatea de Stat din Florida, Universitatea din Baghdad, Universitatea Concordia și Academia de Sport a Statelor Unite. El s-a întâlnit cu mai mulți președinți de state, miniștri de externe și alți demnitari decât secretarul de stat al Americii. El a creat și a slujit ca președinte al Societății Internaționale Napoleoniene, iar cartea sa *Asasinarea lui Napoleon*, care s-a vândut în mai mult de 500.000 de exemplare, a

schimbat teoria asupra morții lui Napoleon. A fost nominalizat pentru Premiul Nobel pentru Pace și a primit Ordinul Canadei, cea mai înaltă distincție care poate fi oferită unui cetățean canadian.

“Totuși, atunci când Ben Weider încearcă să-și revadă munca de o viață, el își construiește în mod inevitabil narațiunea pe ceea ce a făcut pentru IFBB: de la nivelul de jos, piatră cu piatră. Ajunsă la apogeu la începutul noului mileniu, IFBB este cu adevărat o organizație impresionantă. Aceasta cuprinde 171 de țări membre – de la China, cu o populație de 1,2 miliarde, până la Noua Caledonie, cu numai 5.000 de locuitori. Este membru al Asociației Generale a Federațiilor Sportive; trimite sportivi să participe la mai multe jocuri internaționale recunoscute de Comitetul Internațional Olimpic, incluzând aici Jocurile Pan Americane, Jocurile Asiatice și Jocurile Mondiale; se bucură de recunoaștere din partea a mai mult de 100 de comitete olimpice naționale. Timp de mai mult de jumătate de secol, Ben Weider a urmărit evidențierea culturismului cu o atât de perseverență determinare încât astăzi este imposibil să despartă viața sa de cea a a IFBB, și invers.”

Acestea fiind spuse, Ben Weider a pășit pe scenă pentru a-și primi premiul. Apariția sa a generat ovații din partea publicului ridicat în picioare, și nu a mai fost nimeni vreodată care să le merite mai mult.



În ovațiile publicului, președintele IFBB Ben Weider primește Premiul Peary și Mabel Reader pentru Realizări de o Viață Lifetime din partea lui John Balik, editorul revistei Ironman

Pentru informații  
despre IFBB  
sau despre  
Campionatul Mondial  
de Amatori,  
vizitați

[www.ifbb.com](http://www.ifbb.com)

# Extensia spatelui



## EXECUȚIE:

»» Așezați-vă cu fața în jos la un scaun roman (bancă pentru extensia spatelui) astfel încât gamba să fie susținută în siguranță. Aveți grijă ca șoldurile să fie deasupra părții superioare a suportului, astfel încât trunchiul să se miște liber.

»» Încrucișați-vă brațele la piept sau țineți palmele la ceafă.

»» Flexați trunchiul din șolduri astfel încât să ajungă la un unghi de 45 sau 60 grade față de picioare. Aceasta este poziția de plecare.

»» Contractați mușchii erectori spinali (lombari) pentru a menține curbura normală a coloanei vertebrale, apoi inspirați și țineți-vă respirația pe măsură ce ridicați trunchiul cât mai sus posibil flexându-vă mușchii glutei și posteriorii ai coapselor și împingând cu gamba în suportii inferiori.

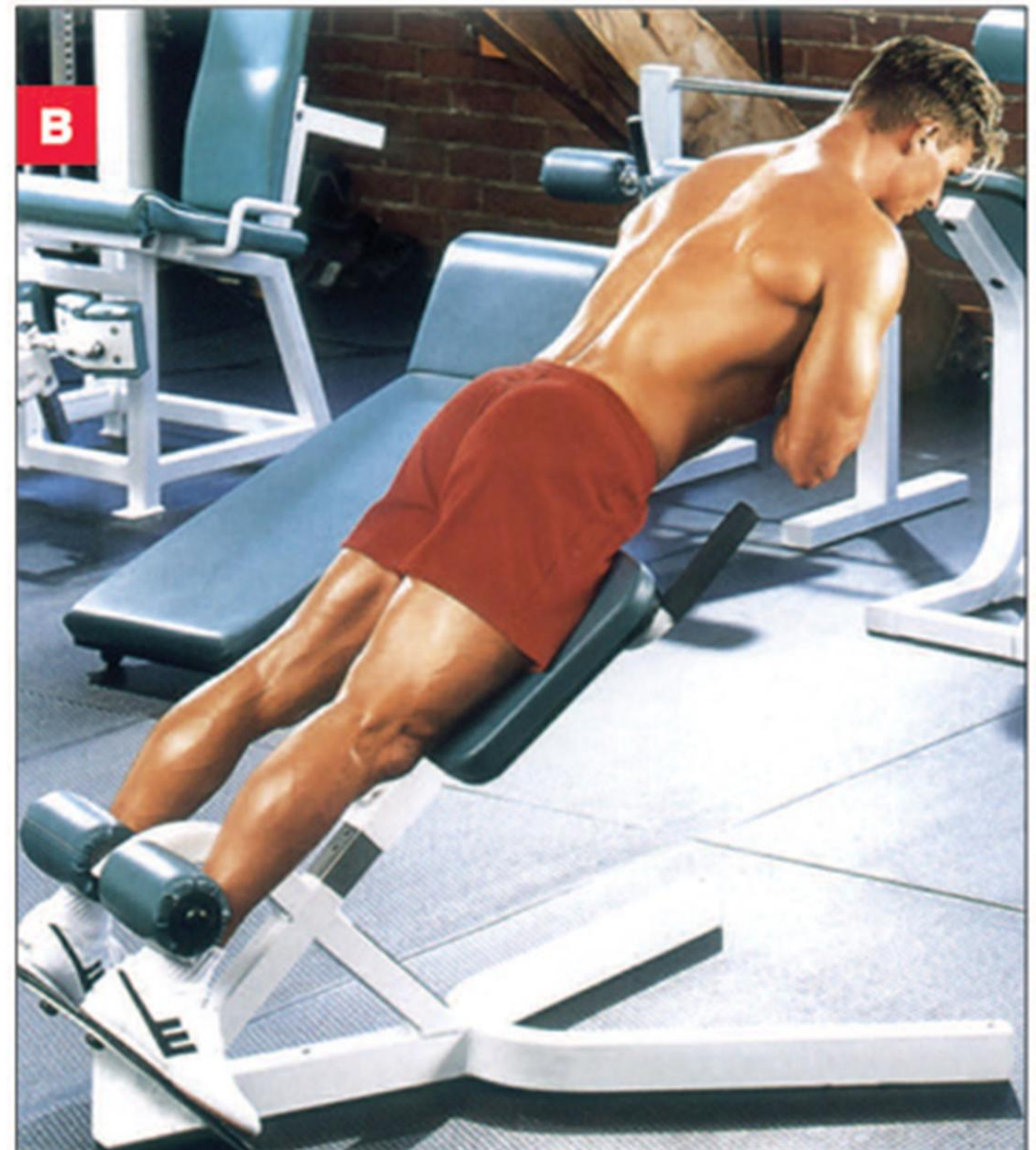
»» În poziția de vârf, corpul trebuie să fie pe o linie dreaptă, iar umerii puțin deasupra nivelului picioarelor. (Nota editorului: Extensia spatelui arătată în fotografia alăturată este cu picioarele mai apropiate de podea, deci umerii vor fi destul de mult deasupra nivelului picioarelor.) Contractați cu putere gluteii și posteriorii coapselor pentru a menține această poziție timp de 1-2 secunde.

»» Expirați pe măsură ce reveniți la poziția de plecare menținând în același timp curbura normală a spatelui inferior.

## SFATURI

»» Pentru o eficiență maximă, aveți grijă să mențineți tot timpul curbura normală a coloanei vertebrale. Procedând astfel veți obține o întindere puternică a gluteilor și posteriorilor coapsei în poziția de jos și veți crea o contracție mai puternică atunci când ridicați trunchiul.

»» Pentru a concentra efortul pe mușchii primari, țineți picioarele drepte pe tot parcursul execuției acestui exercițiu.



Dacă îndoiiți genunchii, puteți avea tendința de a ridica trunchiul prea sus, ceea ce poate conduce la o arcuire excesivă a spatelui inferior.

»» Executați exercițiul cu un ritm moderat. Atunci când execuția devine ușoară într-o manieră corectă, puteți mări viteza de execuție.

»» La început, ar trebui să lucrați numai cu greutatea corpului. Atunci când puteți face mai mult de trei seturi a 15 repetări, puteți crește rezistența ținând un disc de 5 kg la piept.

»» În poziția de vârf, o ușoară hiperextensie a coloanei este perfect sigură. În acest caz, mușchii voștri sunt contractați și pot tolera stresul aplicat asupra lor. Solicitarea nu cade pe discurile intervertebrale sau vertebre, ceea ce se întâmplă atunci când mușchii sunt relaxați și vă mutați într-o poziție de hiperextensie a coloanei.

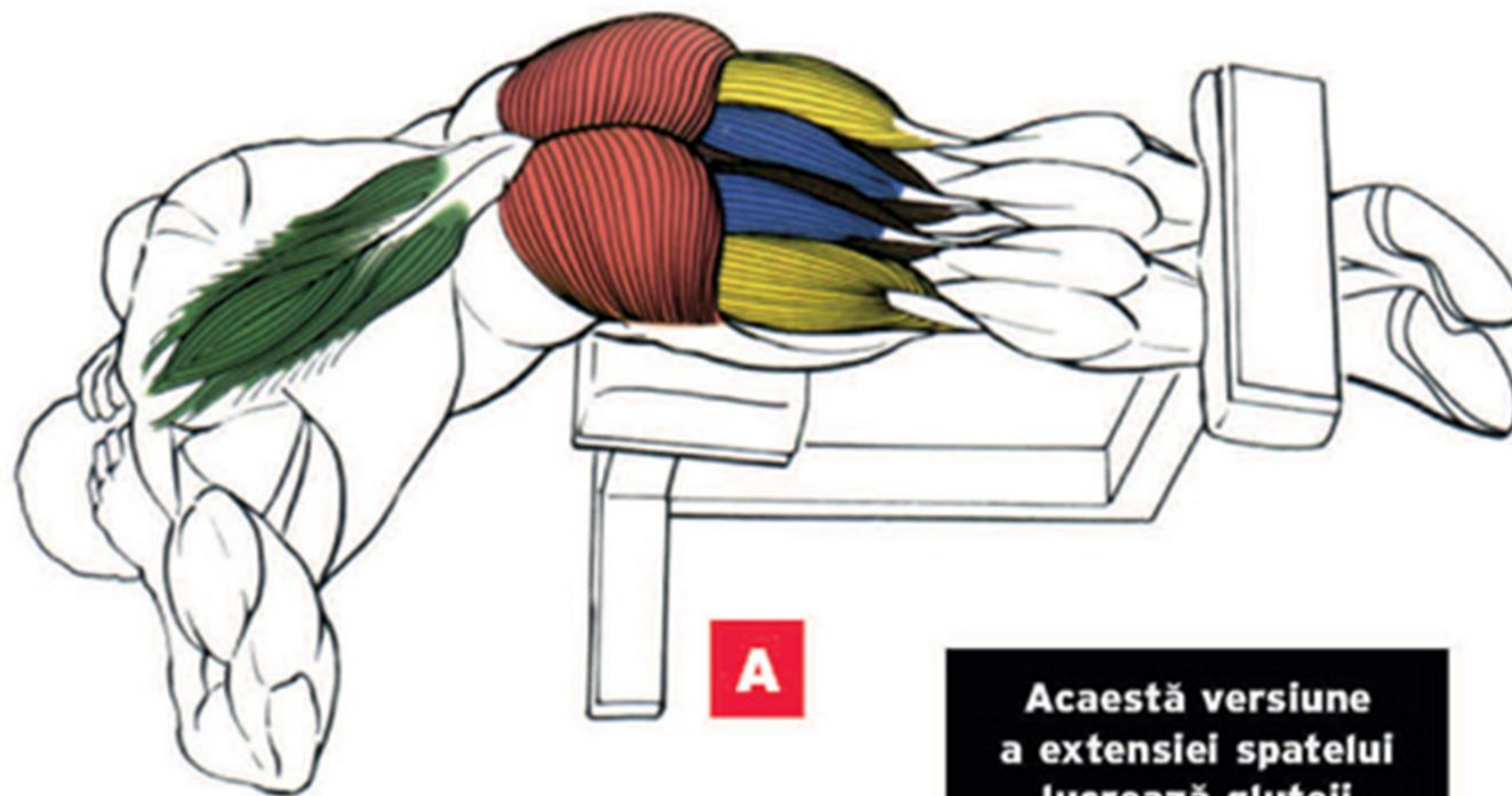
»» Dacă doriți să vă întăriți mușchii erectori spinali, faceți un exercițiu de ridicare a spatelui în care șoldurile sunt poziționate direct pe bancă, iar flexarea are loc din talie și nu din șolduri.

**CÂND:** Faceți această versiune a extensiei spatelui ca mișcare de finisare la sfârșitul unui antrenament pentru glutei și posteriorii coapsei.

**CU:** Precedați extensia spatelui cu îndreptări românești sau cu picioarele drepte și flexia picioarelor.

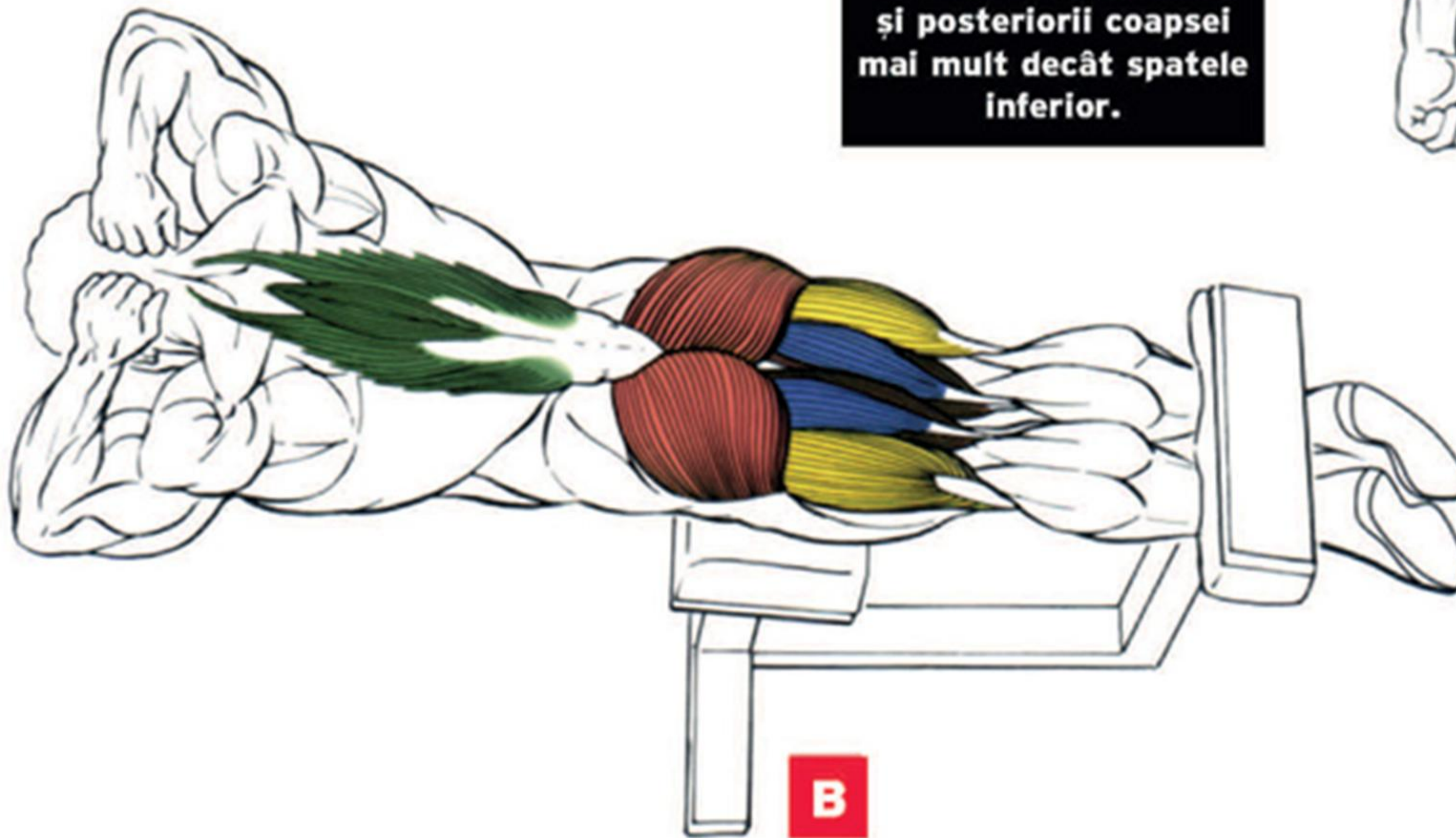
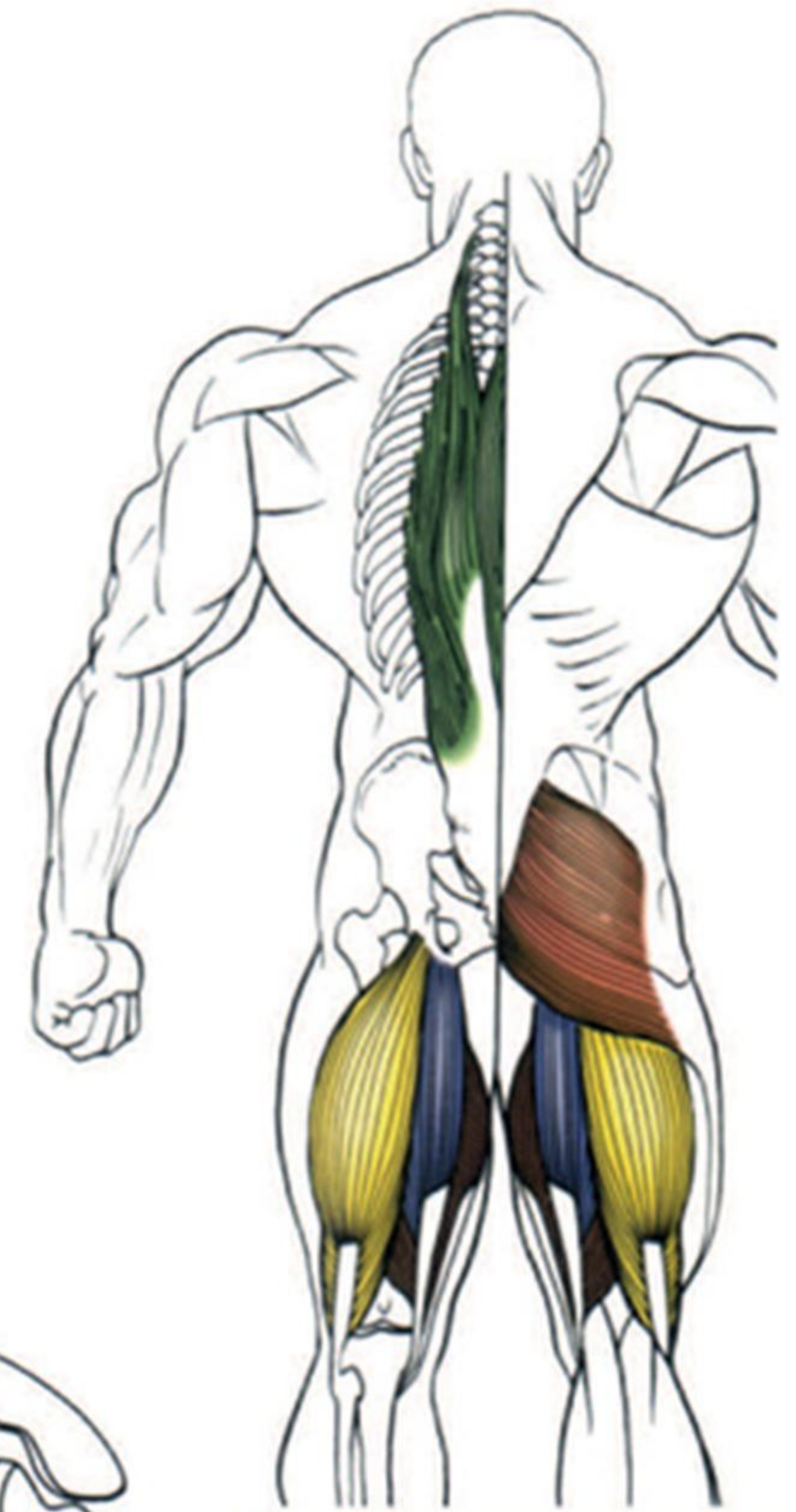
**CUM:** Faceți 2-3 seturi a 10-15 repetări.

## PICIOARE



A

Această versiune a extensiei spatelui lucrează gluteii și posteriorii coapsei mai mult decât spatele inferior.








B

### SPORTURI ÎN CARE ESTE FOLOSITOR

Extensia spatelui definește gluteii și posteriorii coapsei și ajută la întărirea spatelui inferior în contracția sa izometrică, ceea ce crește stabilitatea coloanei în timpul genuflexiunilor, îndreptărilor și aplecărilor înainte. În probele de smuls și aruncat de la haltere, extensia spatelui îmbunătățește stadiile inițiale ale ridicării greutății și menținerii arcuirii spatelui inferior. Extensia articulației șoldului și mușchii implicați sunt esențiale în alergări, sărituri, scufundări, gimnastică și artele marțiale.

## PRINCIPALII MUȘCHI IMPLICAȚI

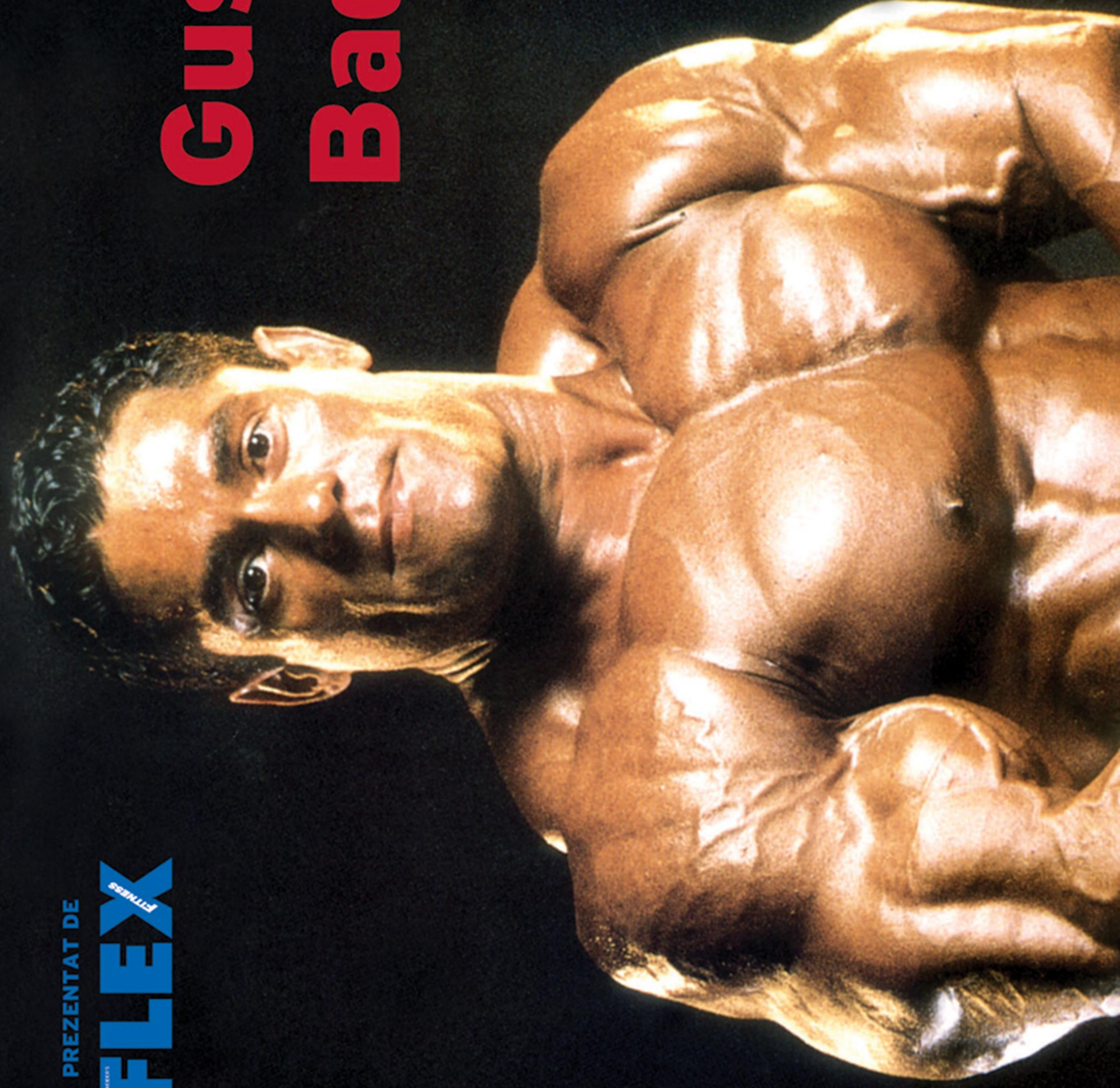
Patru mușchi majori sunt implicați în extensiile cu gantere din culcat.

MUȘCHI	SITUARE	MIȘCARE
 Gluteu	Posteriorul șoldului	Extinde șoldul
 Erector spinal	Grup de mușchi situați de o parte și de cealaltă a coloanei	Extinde coloana spre înapoi
<b>Grupul posteriorilor coapsei</b>		
 Biceps femural	Partea externă a posteriorului coapsei	Extinde șoldul
 Semitendinos	Partea internă a posteriorului coapsei	Extinde șoldul
 Semimembranos	Partea internă a posteriorului coapsei sub semitendinos	Extinde șoldul

PREZENTAT DE

**FLEX**  
FITNESS

# Gustavo Badelli



# Major Contest History

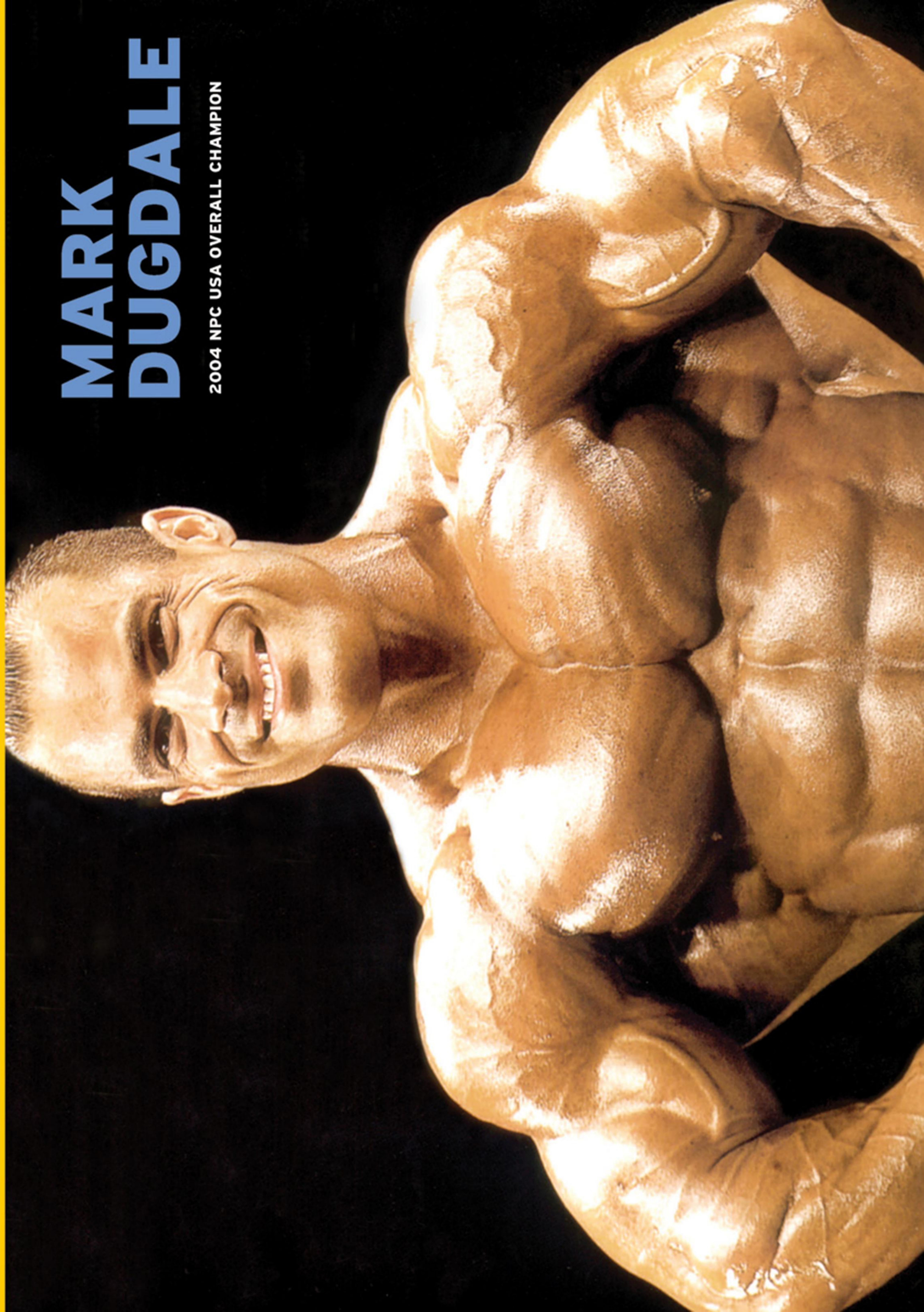
<b>1997</b>	IFBB Caribbean Championships heavyweight and overall winner, pro qualifier IFBB World Amateur Championships, heavyweight	1st
<b>1998</b>	IFBB German Grand Prix	10th
<b>1999</b>	IFBB Night Of Champions IFBB Pro World	9th 19th (tie)
<b>2000</b>	IFBB English Grand Prix IFBB Ironman Pro IFBB Toronto Pro IFBB Night Of Champions IFBB Pro World IFBB English Grand Prix IFBB Ironman Pro IFBB San Francisco Grand Prix IFBB English Grand Prix IFBB Ironman Pro IFBB Southwest Pro IFBB Night Of Champions IFBB Toronto Pro IFBB Mr. Olympia IFBB Night Of Champions IFBB Hungarian Grand Prix IFBB Ironman Pro IFBB Arnold Schwarzenegger Classic IFBB San Francisco Pro	14th 17th disqualified 19th 18th (tie) 11th 10th 16th 11th did not place 13th 6th 10th 3rd 24th
<b>2001</b>		21st (tie) did not place
<b>2002</b>		3rd 7th 4th
<b>2003</b>		
<b>2004</b>		

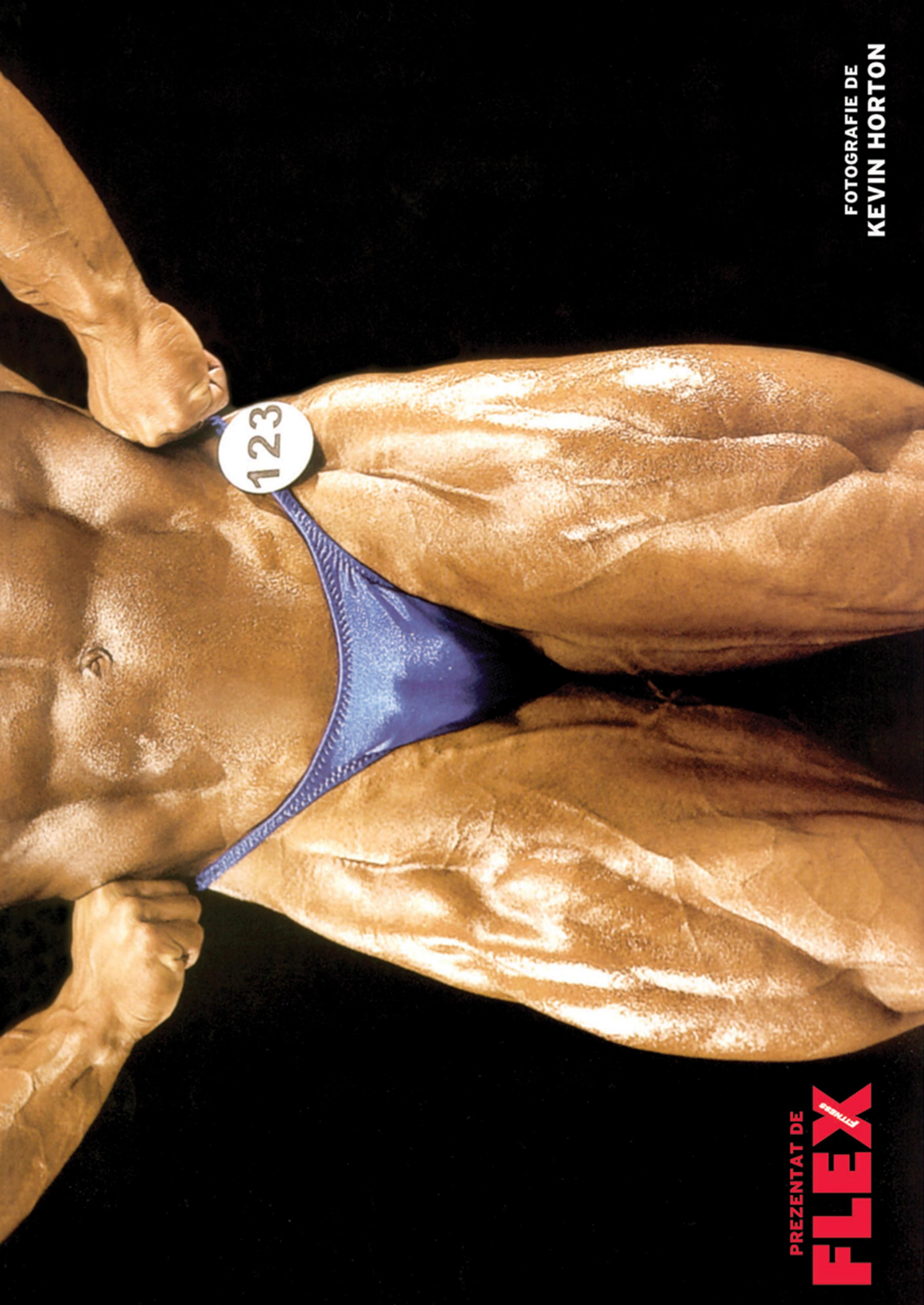
FOTOGRAFIE DE  
**KEVIN HORTON**

**WEIDER Champion**

# **MARK DUGDALE**

**2004 NPC USA OVERALL CHAMPION**





PREZENTAT DE  
**FLEX**  
FITNESS

FOTOGRAFIE DE  
**KEVIN HORTON**

[www.flex-fitness.ro](http://www.flex-fitness.ro)



# NAȘTEREA SĂLII GOLD'S

## ÎN AMINTIREA LUI JOE GOLD

de **DAVE DRAPER**

**P**rima dată l-am cunoscut pe Joe Gold când m-am mutat în California, în 1963. Eram un tânăr de 23 de ani din Jersey, iar Joe era un californian de 41 de ani. Eram jos în „Muscle Beach Dungeon” (o sală situată la subsolul unui hotel), unde lumina era dispersată și neclară. O ușă deschisă în spate, situată la capătul unei scări abrupte și nesigure, lăsa o singură rază îngustă de lumină să se strecoare înăuntru, pe când ușa din față era mult mai generoasă, oferind un flux de lumină pe tot parcursul zilei. În colțul îndepărtat, Joe stătea sub unul din cele trei becuri de 60 wați, dispuse strategic, atârând de fire chiar în fața singurei oglinzi din sală.

Făceam tracțiuni cu greutate adițională în superset cu flotări la paralele când Irvin „Szabo” Koszewski m-a prezentat prietenului său de o viață, Joe Gold. Cei doi erau precum capul și pajura unei monede rare: foarte diferiți și foarte asemănători în același timp. Purtau același tip de îmbrăcăminte, după moda musculoșilor de pe Muscle Beach, bluze decupate, foarte largi, tricouri purtate. Eu uram bluzele largi așa că mă îmbrăcam cu niște cămăși ieftine, dar în ton cu restul generației.

Joe vorbea despre construirea unei săli în Venice, ceea ce „i-ar scoate pe băieți din gaura asta.” Nu-mi puteam imagina alt loc pe pământ care putea fi mai bun decât subsolul din Muscle Beach. Era o mizerie „perfectă” și întunecată. Sacrificiile și durerea erau înscrise pe peretii crăpați, iar violența era inhalată cu fiecare gură



**Dave Draper (dreapta) și Joe Gold se bucură de briza oceanului**



### Culturismul

**modern a pierdut**

**pe unul dintre**

**fondatorii săi când**

**Joe Gold a încetat**

**din viață pe 11 iulie**

**2004, la vârsta**

**de 82 de ani.**

**Amintirea sa și**

**moștenirea lăsată**

**de el sportului**

**vor trăi veșnic.**

**Orice făcea, Joe Gold nu se îndepărta de corpurile strălucitoare și obiceiurile animalice**



de aer stătut.

„Joe are o bucată de pământ la o stradă depărtare de plajă”, a zis Zabo cu accentul său de Jersey. Nu știam prea multe, dar privind la cei doi lunateci, nu aveam de gând să-mi abandonez abonamentul meu prețios la Muscle Beach Gym. Ei erau băieți buni dar nu-i vedeam în stare nici să construiască un castel de nisip pe plaja umedă.

Între seturi, mă întrebam dacă puteau să găsească și o lampă pentru bronzat. Trăiau pentru plajă și se antrenaseră pe plajă mulți ani până când un idiot de la primărie a venit cu o hotărâre legală și un buldozer și a măturat totul în 1959: un spirit, o cultură, un mod de viață, o expresie a libertății. Îmi lipsea acea realitate, dar memoria era așa de proaspătă încât am absorbit totul de la oamenii care nu o lăsau și nu puteau să o lase să dispară. Cei doi erau cei mai devotați fenomenului Muscle Beach: bronzăți, sănătoși, relaxați și liberi.

Ambii erau trecuți onorabil prin Sudul Pacificului cu armata în timpul celui de-al doilea

Război Mondial, dar și prin cluburile de noapte din Las Vegas împreună cu Mae West și trupa ei.

Acest Joe Gold, care se sprijinea acum de zidurile măcinate ale subsolului din Muscle Beach, era un om cu mare experiență și stil. Servise în calitate de ofițer în marina comercială, și ca mașinist. Deja construisese o sală în Mississippi în timpul unei staționări mai îndelungate pe coastă în timp ce era în Marină. Echipamentul din sală era confecționat de el, robust, eficient și inovativ – scripeți mari, structură mărită, pentru avantaje mecanice, funcțional - și era doar la jumătatea secolului 20. Joe naviga, se antrena, creștea, învăța și

**Cu ajutorul lui Steve Merjanian (stânga) și Zabo, pentru Joe Gold mai trecea o zi în birou.**



făcea totdeauna ceva.

Era una din zilele anului 1963, când toți trei împărțeam speranțe și vise în adâncimea rece a beciului din Muscle Beach, iar săpăturile pentru noua sală erau la cel puțin un an distanță. Eu eram un conservator și aveam de gând să particip și să câștig Mr. America; pământul de sub picioarele mele era la fel de sigur ca și planurile pe care le discutăm. Am ridicat din umeri, urând toate cele bune echipei scăldate

de soare și am promis că îi voi vizita când voi avea o posibilitate de transport. Zabo, mentorul meu de pe coasta de vest, mi-a spus că îl ajută pe Joe cum putea. Îl știam pe Șef destul de bine ca să-mi dau seama în ce mod îl putea ajuta pe Joe: supervizând săpăturile, aducând apă, având grijă de scule, cu pontajul lucrătorilor sau fiind paznic de noapte.

Pe măsură ce intram în focul pregătirii pentru Mr. America 1965, vedeam mai puțin acest

„dream team” și mai mult conținutul conservelor de ton. Într-o zi, m-am relaxat și am cumpărat o pungă de fructe proaspete pentru băieții care săpau fundația viitoarei săli a lui Gold. Zabo nu era nicăieri de văzut, din moment ce Joe îi ceruse să sape o groapă în partea din spate. Noi, o gașcă de cinci musculoși, în tricouri fără mâneci și legați la cap cu bentite, stăteam în soarele de dupăamiază discutând și laudându-ne fiecare, dar fiind mai mult decât curioși să aflăm unde se ascundea Zabo.

Deși îl auzeam cu toții, Seymour Koenig a fost primul care l-a văzut. În colțul de nord-est se auzea un mic zgomot urmat de o grămăjoară de pământ zburând din interiorul unei gropi misterioase. La început nu eram siguri și ne uitam unii la alții ca și când am fi zis: „vezi și tu ce văd eu?” Artie Zeller își căuta Rolliflex-ul. „Trebuie să fac o poză cu asta”.

Joe scutura din cap cu o semnare calmă. „Ăla e Șefu’, știu”, zice el. „I-am cerut să sape o groapă pentru un stâlp de curent și să nu se oprească până nu vin cu cimentul. Asta se întâmpla de dimineață după micul dejun. Am

uitat.”

Ne-am apropiat ca o turmă de câini dezorientați și curioși. Zabo privea în sus dintr-o groapă cam de mărimea unui Buick și zice, „Hei Joe, unde ai fost, omule? Cât de mare vrei să fie chestia asta? Nu mai pot să ies din ea.”

Până la sfârșitul verii ne antrenam într-un palat în loc de un subsol. Ganterele erau cântărite precis și erau aranjate în rasteluri de metal; barele olimpice erau absolut drepte; discurile existau din abundență și erau așezate pe suporturi; scripetii și cablurile erau executate cu precizie și stabile. Totul era strâns, echilibrat, funcționa ușor și lin.

Totul fusese făcut de mâinile bătătorite, imaginația strălucitoare și stilul de tehnician ale lui Joe Gold. Era destinat culturistilor meticuloși, rafinați și puternici ca o gorilă: eu, tu și Șefu’.

Sala lui Joe Gold: soare, aer proaspăt, totul la nivelul solului și la timp, echipat cu un decor „heavy metal” și destinat campionilor – exact așa cum Joe Gold promisese.




Joe îl supraveghează cu atenție pe Eddie Giuliani

De la stânga: Legenda forței Steve Merjianian și culturistul Zabo Koszewski (amândoi lucrează încă pentru World Gym) alături de Joe Gold în fața originalei Gold's Gym



**Totul fusese făcut de mâinile bătătorite, imaginația strălucitoare și stilul de tehnician ale lui Joe Gold. Era destinat culturistilor meticuloși, rafinați și puternici ca o gorilă: eu, tu și Șefu’.**



Are o dezvoltare fenomenală  
a abdominalilor, însă întregul pachet  
îl face deosebit printre profesioniști.

# LINIILE LIBANULUI

## AHMAD HAIDAR SE PREGĂTEȘTE

Ahmad Haidar are nevoie de o poreclă. Mai întâi sunt permanentele probleme cu prenumele său. Americanii tind să înlocuiască cel de-al doilea "a" din numele său cu "e" și nu-i rostesc niciodată numele corect (Ack-mad). Apoi mai este și problema că proporțiile sale plăcute și structura sa elegantă sunt frecvent trecute cu vederea pe scenă în compania unor nume ca "Real Deal", "Blade" sau "The Beast." Un fierar al cuvintelor l-a supranumit "Abzilla," dar oricât de bună ar fi secțiunea sa mediană, ceea ce impresionează la el, este fizicul său în ansamblu.

### De GREG MERRITT

Din păcate, cel mai nimerit supranume este luat. În limba arabă, Haidar înseamnă leu, însă, câștigătorul din 1983 al Mr. Olympia Samir Bannout este de mult supranumit „Leul din Liban.” Poate că „Liniile Libanului” sună frumos ca titlu al acestui articol, însă, folosit ca poreclă ar crea aceeași confuzie ca cea creată de prenumele său. „Sultanul simetriei”? A fost folosită. Haidar are nevoie de ceva nou, concis, ceva care să sublinieze liniile sale curve și îmbinarea coerentă a corpului său: „Armonie”. Și așa va rămâne.

### WRESTLEMANIA

Ahmad „Harmony” Haidar s-a născut în Beirut, Liban, pe data de 10 aprilie 1968. A crescut într-o familie cu 11 copii într-o țară răvășită de un război civil ce a ținut din 1975 până în 1990. Tatăl său, care a decedat acum trei ani, a lucrat la aeroport. Numeroasa familie nu era nici bogată, nici

săracă după standardele Orientului Mijlociu, însă una dintre rude era faimoasă. Unchiul lui Haidar, Hassan Bchara, a câștigat medalia de bronz la Olimpiada din 1980 la lupte greco-romane, categoria supergreua. Această reușită i-a fost intens mediatizată în Liban, fiind doar a patra

medalie câștigată vreodată la Jocurile Olimpice de un libanez. Haidar și cei trei frați ai săi au practicat și ei luptele, visând la medaliile olimpice. „În locul unde an început antrenamentele, aveau două încăperi, una pentru antrenamente cu greutăți, iar alta pentru antrenamente specifice

luptelor,” își amintește Haidar. „Deci, obișnuiam să ne terminăm antrenamentul pentru lupte și apoi treceam în cealaltă cameră și ridicam greutăți. La început, am făcut aceste antrenamente doar pentru a deveni mai puternic pentru lupte.” Când a început să ridice greutăți la vârsta de 16 ani,



**Haidar câștigă categoria semigrea și titlul suprem la Campionatul Mondial IFBB din Turcia, în 1997.**

## „UN MARE CULTURIST ESTE ÎNTOTDEAUNA PROPORȚIONAT ȘI DEFINIT. ACESTA ESTE FELUL ÎN CARE AM VRUT TOT TIMPUL SĂ ARĂT!”

### PROGRAMUL LUI AHMAD PENTRU ABDOMINALI

Haidar își antrenează abdominalii de cinci ori pe săptămână în extrasezon și de șase ori pe săptămână înaintea unui concurs.

EXERCIȚIU	SETURI	REPETĂRI
Crunch	4	100
Ridicări de picioare	4	50
Aplecări laterale la cabluri	4	50

### PROGRAMUL DE ANTRENAMENT DIN EXTRASEZON

GRUPĂ MUSCULARĂ	EXERCIȚIU	SETURI	REPETĂRI
<b>ANTRENAMENTUL 1</b>			
Piept	împins din culcat cu bara	4	8-10
	împins din înclinat cu gantere	4	8-10
	fluturări cu ganterele	4	8-10
	crucea la cabluri	4	8-10
Triceps	extensia brațelor cu bara EZ	4	8-10
	Extensii în jos la helcometru	4	8-10
	Extensia brațului cu gantera	4	8-10
<b>ANTRENAMENTUL 2</b>			
Cvadricepși	extensia picioarelor	4	12-15
	genuflexiuni	4	10-12
	presă pentru picioare	4	10-12
Posteriorii coapsei	îndreptări cu genunchii drepți	4	10-12
	flexia picioarelor din culcat	4	10-12
Gambe	ridicări pe vârfuri din stând	4	20
	ridicări pe vârfuri din șezând	4	20
	măgărușul	4	20
<b>ANTRENAMENTUL 3</b>			
Umeri	împins de la ceafă	4	8-10
	ridicarea brațelor lateral	4	8-10
	împins cu gantera	4	8-10
	ridicarea brațelor lateral din aplecat	4	8-10
Biceps	flexii cu haltera	4	8-10
	flexii cu gantere	4	8-10
	flexii concentrate	4	8-10
<b>ANTRENAMENTUL 4</b>			
Spate	ramat cu haltera	4	8-10
	ramat la helcometru din șezând	4	8-10
	ramat cu gantera	4	8-10
	tracțiuni la helcometru	4	8-10
	ridicări de umeri cu haltera	4	8-10
	ridicări de umeri cu gantere	4	8-10

Haidar cântărea numai 61 de kilograme, însă imediat a început să-i facă plăcere să-și dezvolte masa musculară. A citit despre Arnold Schwarzenegger și Lou Ferrigno și a concurat într-un concurs local de culturism terminând la mijlocul unui grup de 25 de concurenți. „Armonie” detesta să piardă. A abandonat luptele, s-a înscris la o sală de culturism și a jurat că va câștiga următoarea dată când va apare pe o scenă de concurs. De acum, nu mai visa la Olimpiadă, ci la Olympia.

### ÎNTÂLNIREA CU LEUL

Pentru o țară frământată de conflicte și cu o populație de numai trei milioane și jumătate de locuitori, Libanul a produs un

număr remarcabil de culturisti de valoare. Patru libanezi au concurat la Mr. Olympia: Haidar, Ali Malla, Eduardo Kawak și Samir Bannout. Ultimul, desigur, este și câștigător al unui titlu Mr. Olympia și idolul din tinerețe al lui Haidar.

„Prima dată l-am întâlnit în 1988,” spune Haidar. „Vizita Libanului și am venit de la Beirut pentru a-l întâlni. Am fost impresionat de fizicul său – de densitatea sa musculară. Și era un tip foarte amabil. Atunci eram doar un simplu fan. Acum suntem prieteni apropiați.”

Până la momentul întâlnirii cu Bannout, Haidar câștigase primul din cele câteva concursuri de culturism pe plan local. În următorii nouă ani, el a urcat spre statutul de profesionist, câștigând progresiv concursuri din ce în ce mai mari. Mai întâi au fost Campionatele Libanului. Apoi, Campionatele Arabiei. În 1997, după o clasare pe locul nouă în 1995 și una pe locul patru în 1996, „Armonie” a câștigat categoria semi-grea și open-ul la Campionatul Mondial. A fost, după cum își amintește, „cel mai frumos moment din cariera mea de culturist.”

### VENIREA ÎN AMERICA

În 1998, concursul Mr. Olympia, câștigat de Ronnie Coleman, a fost prima competiție profesionistă la care a participat. De asemenea, a fost prima dată când a făcut cunoștință cu înfrângerea (locul 16 din 17 concurenți). Bine ai venit în liga profesionistă, „Armonie.” Pe parcursul următorilor doi ani, a intrat în alte patru concursuri profesionale; cea mai bună clasare (de două ori), a fost locul 12. La o greutate cu puțin peste 90 kg, gentlemanul genial, atunci cunoscut drept „Ahmed Haidar” părea destinat să fie doar un alt campion mondial, prea mic pentru profesioniști de categorie supergrea din America.

Libanul susține mișcarea culturistilor, însă este o țară mică și relativ săracă. După ce a concurat fără succes în concursurile din primăvara anului 2.000, Haidar a decis că trebuie să se mute în America pentru a avea șansa unei cariere în culturism. El, împreună cu soția sa Maguy (se pronunță

Maggie) și fiica sa Leah (acum în vârstă de patru ani) s-au mutat în California de Sud unde au stat timp de patru luni, iar apoi în Florida unde locuiesc și acum. În Statul Soarelui și-a găsit repede un post ca antrenor personal și a început să crească în greutate, păstrându-și în același timp proporțiile.

Îi place în America, însă plănuiește să se întoarcă în Liban când cariera sa va lua sfârșit. „Îmi lipsește familia. Îmi lipsește țara. Îmi lipsesc toți prietenii de acolo. Florida este frumoasă. Toți sunt draguți și mi-am făcut prieteni buni. Totul este, însă, foarte diferit. Cultura este atât de diferită. Limba este diferită. (Limba nativă a lui Haidar este araba.) Uneori este foarte trist fără familie și prietenii apropiați. Mă întorc în țară în fiecare an și îi sun foarte mult, însă nu este de ajuns.”

## POZAREA PE SCENĂ

Dacă ați observat că Haidar nu a concurat în 2001, probabil că ați crezut că s-a retras. În acest timp, el era ocupat cu creșterea masei musculare, decis fiind să concureze doar atunci când va avea o șansă să intre în topul profesioniștilor. Ex-concurentul la categoria semigrea care nu a intrat niciodată în top 10 la profesioniști, a apărut ca un greu adevărat cu 97 kg la ediția din 2002 a concursului Ironman, clasându-se pe locul patru.

Două săptămâni mai târziu, la concursul Arnold Classic, a ajuns în finală, ocupând în cele din urmă locul șase. Mai târziu, în același an, după ce s-a clasat pe locul patru la San Francisco și înainte de a se clasa pe locul nouă la Show of Strength, Haidar a terminat exact la mijloc (locul 13 din 25 competitori) la Mr. Olympia. În 2003, Haidar s-a descurcat cu greu, terminând de trei ori înafara finalei. Anul acesta, în statul în care locuiește, aproape a câștigat Florida Xtreme Pro Challenge, terminând pe locul doi după Darrem Charles (fiind votat de câțiva arbitri pe locul întâi). „Mă apropii,” spune el. „În Orlando, m-am simțit ca și cum aș fi câștigat. Mi-au dat locul secund, însă eu am simțit că am câștigat. Cred că în curând voi fi numărul unu. La o înălțime de 1,68 m Haidar concurează cu o greutate de 100 kg și niciodată nu

trece de 113,5 kg în extrasezon. Așteptați-vă ca „Armonie” să devină din ce în ce mai bun, însă să nu vă așteptați să-l vedeți cu 113 kg în concursuri sau 127 kg în extrasezon. „Îmi place simetria. Nu-mi place să fiu prea mare. Îmi place să am o condiție fizică bună când concurez, deci așa arăt în majoritatea timpului. Cineva care este doar mare, fără a fi proporționat, nu reprezintă pentru mine un culturist de succes. Un culturist de top este tot timpul în formă și proporționat. Vreau să

arăt la fel tot timpul. Vreau să continuu să practic culturismul și să progrez tot timpul.”

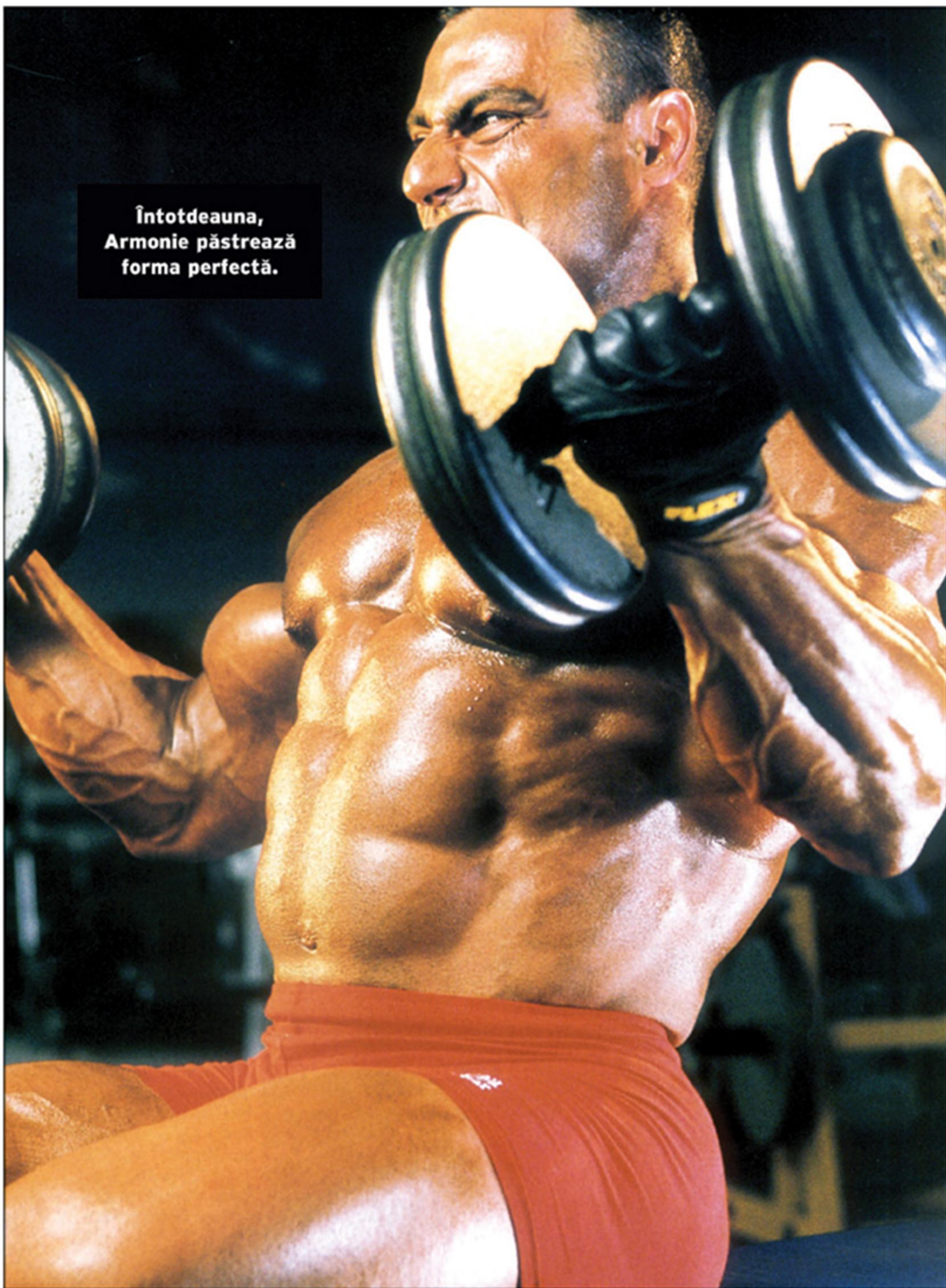
## RESPECT

Douăzeci de ani după ce a concurat prima dată într-o sală din Beirutul sfâșiat de război, Ahmad „Armonie” Haidar, acum la 36 de ani, începe să intre pe drumul cel bun. Este un pariu sigur că fizicul său nu va fi niciodată cel mai masiv dintr-o competiție însă el crede că a fost cel

mai bun în Orlando și este sigur că și pe altă scenă arbitrii ar putea ajunge la aceeași concluzie. Când o vor face, speră că toți îi vor scrie numele corect.

„Știu că este un nume greu de pronunțat, însă nu ar trebui să fie greu de scris,” spune Ahmad Haidar râzând. „Înainte, toți obișnuiau să-l scrie diferit, însă în ultimul timp situația s-a mai îmbunătățit. Poate că acum sunt mai respectat ca înainte. E un semn bun pentru viitor, nu-i așa?”

**Întotdeauna,  
Armonie păstrează  
forma perfectă.**



Antrenamentele starului de categorie mijlocie Eryk Bui, supravegheate de partenerul său de antrenament John Ellins, sunt completate de aportul nutrițional, aminoacizii fiind un element cheie al acestuia.





# Atuurile aminoacizilor

## ACESTE CĂRĂMIZI SUNT CHEIA CONSTRUIRII UNUI FIZIC MAI BUN

Când consumați proteine, beneficiați de aminoacizi, unitățile ce formează proteinele care sunt necesare pentru o întreagă gamă de procese ce au loc în organism. FLEX recomandă consumarea a cel puțin 2,2 grame de proteină per kilocorp, zilnic. Este bine ca această cantitate de proteină să vină din surse variate, deoarece fiecare tip de proteină are un profil al aminoacizilor diferit. De exemplu, ouăle sunt bogate în alanină și metionină; proteina din zer este bogată în triptofan și treonină. Consumarea unei mari varietăți de alimente vă va ajuta să beneficiați de toți aminoacizii esențiali.

Este știut că trebuie să consumați o cantitate îndejuns de mare de proteine, însă puteți suplimenta și cu aminoacizi pentru mai multe beneficii. Corpul poate lucra mai eficient cu aminoacizi specifici când cantitatea în care aceștia se găsește este mai mare.

Fiecare aminoacid are avantajele sale unice: Unii sunt mai buni pentru creșterea masei musculare; alții îmbunătățesc digestia și grăbesc refacerea; unii pot ajuta la arderea țesutului adipos și la creșterea ratei metabolice, iar alții la îmbunătățirea circulației sanguine și a creșterii volumului masei musculare.

Pentru a decide cu ce aminoacizi să suplimentați, examinați-vă obiectivele. Dacă identificați o parte a antrenamentelor pe care doriți să o îmbunătățiți, alegeți aminoacizii care vă pot ajuta în această vedere. Pentru a intra pe calea cea bună, FLEX vă spune ce face fiecare aminoacid și doza care ar trebui să o consumați.

### ARGININA:

#### Pompați volumul

**CE FACE:** Arginina este un aminoacid popular din mai multe motive. Îmbunătățește circulația sangvină, fapt ce poate ajuta creșterea musculară atât prin creșterea „pompării” cât și prin furnizarea de nutrienți și hormoni mușchilor. Cercetările arată că arginina este benefică în special pentru persoanele ce au tensiunea arterială ridicată și care au rezistență la insulină. Un studiu nou arată că arginina ar putea fi eficientă la creșterea semnificativă a forței. Este ingredientul de bază în majoritatea produselor cu oxid de azot (NO) pe care le găsiți în magazine.

**CUM ACȚIONEAZĂ:** În corp, arginina produce oxid de azot, o moleculă multifuncțională ce induce o relaxare a vaselor de sânge determinând în consecință creșterea acestora în diametru; NO este, de asemenea, implicat în crearea sinapselor și în creșterea musculară. Arginina crește cantitatea de insulină produsă de pancreas, ca și a hormonului de creștere (HC) produs de glanda pituitară.

**DOZĂ:** Luați 3-5 grame de arginină sub formă de L-arginină, arginină alfa ketoglutarat sau arginină ketoizocaproat, de două sau trei ori pe zi, pe stomacul gol. Luați una dintre aceste doze cu 30-60 minute înainte de antrenament.

### AMINOACIZI CU CATENĂ RAMIFICATĂ, (leucină, izoleucină și valină):

#### Cresc masa musculară

**CE FACE:** Cei trei aminoacizi cu catenă ramificată - leucina, izoleucina și valina - au fost foarte bine priviți de culturisti de o mare perioadă de timp. Poate că nu mai sunt atât de mult mediatizați în ziua de azi, dar asta nu înseamnă că nu pot fi considerate arme puternice în arsenalul de luptă pentru masă musculară. Aminoacizii cu catenă ramificată sunt cei mai importanți aminoacizi în procesul de dezvoltare, întreținere și reparare a țesutului muscular. De asemenea, s-a arătat că ajută la „cruțarea” rezervelor de glicogen, la scăderea catabolismului muscular, la creșterea procesului de ardere a grăsimilor, la scăderea senzației de oboseală ce apare în timpul exercițiilor și la îmbunătățirea sistemului imunitar.

**CUM ACȚIONEAZĂ:** Exercițiul un puternic efect sinergic asupra fiecăruia dintre ei, astfel încât trebuie luați împreună. Din ei, cel mai important aminoacid este leucina deoarece acționează ca o cheie de contact ce pornește procesul de construire al proteinelor. Ceilalți doi asigură „cărămizile” pentru construcție ce sunt necesare odată pornit procesul. Deoarece aminoacizii cu catenă ramificată ajută la păstrarea rezervelor de glicogen, indirect, ajută la îmbunătățirea funcțiilor imunitare.

**DOZĂ:** Cea mai bună cale de a-i consuma este pe stomacul gol, de două sau trei ori pe zi. Puteți lua o doză înainte de micul dejun, însă cele mai importante doze sunt înainte și după antrenament. Vă sugerăm consumarea a 5 grame de leucină, 2,5 grame de izoleucină și între 2,5 - 5 grame de valină per doză. Este posibil să aveți probleme digestive la doze mai mari. Dacă acesta este cazul, scădeți doza și apoi creșteți-o progresiv.

### CARNITINA: Arde grăsimile și crește testosteronul

**CE FACE:** Carnitina este bine știută pentru rolul său în metabolizarea grăsimilor. Cercetări noi au arătat că protejează, de asemenea, celulele musculare împotriva descompunerii, îmbunătățește funcțiile mentale și crește nivelul de testosteron, mărinind totodată și acțiunea acestuia în interiorul celulelor musculare.

**CUM ACȚIONEAZĂ:** Carnitina nu este un aminoacid propriu-zis, dar este considerată o substanță asemănătoare aminoacizilor și vitaminelor deoarece este construită din aminoacizii lizină și metionină ca și din vitaminele C, B3 și B6, plus fier. Este foarte importantă pentru metabolizarea grăsimilor pentru energie, deoarece ajută la transportul grăsimilor în mitocondrii, unde grăsimile sunt arse. Se crede că îmbunătățește circulația sangvină în mușchii ce sunt supuși exercițiilor fizice, asigurând astfel o mai bună oxigenare și ajutând la prevenirea oboselii și a deteriorării musculare. Cercetări recente au arătat că suplimentarea cu

carnitină crește numărul de receptori androgeni din mușchi. În procesul de creștere musculară, testosteronul se leagă de acești receptori. Dacă aveți mai mulți receptori, poate ajuta la creșterea musculară. Forma acetyl-L-carnitină se găsește în sistemul nervos central; se crede că îmbunătățește funcțiile mentale și previne declinul acestora.

**DOZĂ:** Tindeți spre 2-4 grame de carnitină sub formă L-carnitină sau acetyl-L-carnitină (aceasta din urmă asigură accesul mai rapid în creier), luate în două sau trei doze divizate pe parcursul unei zile, pe stomacul gol.

### CARNOZINA:

#### Crește forța

**CE FACE:** Carnozina este eficientă pentru creșterea forței musculare și a rezistenței. Pe lângă aceasta, efectele sale de volumizare a mușchilor și de antioxidant, pot ajuta la creșterea masei musculare și la protejarea mușchilor de accidentări.

**CUM ACȚIONEAZĂ:** Carnozina este o combinație a doi aminoacizi - histidina și beta-alanina - și este uneori numită și beta-alanil-L-histidină. Crește forța musculară și rezistența prin eliminarea acidului lactic acumulat în timpul antrenamentului. De asemenea, potențează efectul de volumizare al creatinei, ajutând astfel la creștere. Pe lângă aceasta, are proprietăți de antioxidant, ceea ce înseamnă că elimină radicalii liberi care ar putea deteriora celulele musculare.

**DOZĂ:** Luați 1-1,5 grame, de două ori pe zi. Este de dorit să administrați carnosina, taurina și glutamina împreună cu creatina.

### CITRULINA:

#### Creșterea masei musculare

**CE FACE:** Acest aminoacid este convertit în organism, în mod normal, în arginină; din acest motiv, crește producția de oxid de azot și a hormonului de creștere. De asemenea, este folositor pentru prevenirea apariției oboselii musculare.

**CUM ACȚIONEAZĂ:** Când este ingerată, citrulina este imediat convertită în arginină. Acest lucru pune la dispoziția corpului o cantitate de arginină destul de mare pentru a produce oxid de azot și hormon de creștere. Citrulina este implicată, de asemenea, în îndepărtarea amoniacului din organism. Acest compus toxic se acumulează în timpul antrenamentelor și crește senzația de oboseală musculară; îndepărtarea lui poate întârzia apariția oboselii.

Citrulina malat este o formă obișnuită a acestui aminoacid - citrulina este atașată de acidul malic, care ajută la arderea acidului lactic produs în timpul antrenamentelor. Conversia de energie este un ajutor în prevenirea oboselii.

**DOZĂ:** Luați 3 grame de citrulină sub formă de citrulină malat, de două ori pe zi, pe stomacul gol. În zilele în care aveți antrenamente, consumați o doză cu 30-60 minute înainte de antrenament, iar cealaltă imediat după antrenament.

## GLUTAMINA:

### Beneficii multiple

**CE FACE:** Glutamina este un aminoacid foarte popular printre culturisti deoarece grăbește procesul de recuperare, ajută la digestie, mărește rata de creștere a masei musculare, îmbunătățește funcțiile imunitare ale corpului, plus multe alte beneficii metabolice. De asemenea, crește nivelul hormonului de creștere, ajută memoria și concentrarea și ajută la reducerea poftii de dulciuri.

**CUM ACȚIONEAZĂ:** Glutamina este cel mai

abundent aminoacid din sânge. Glutamina împiedică descompunerea țesutului muscular. Este folosită drept combustibil de către sistemul imunitar, ajută celulele musculare la depozitarea glicogenului, acționează ca volumizator al celulelor musculare și ajută la producerea bicarbonatului – o substanță tampon puternică ce ajută la prevenirea apariției stării de oboseală. Cu toate că nu este un aminoacid esențial, consumarea unei cantități suplimentare de glutamină ajută la păstrarea rezervelor deja existente, astfel încât în perioade de stres (cum ar fi antrenamentele intense) să nu fie puse în pericol. Dacă aceste

rezerve sunt consumate, ar putea avea un impact negativ asupra sistemului imunitar ca și asupra potențialului de creștere al mușchilor.

**DOZĂ:** Luați 5-10 grame de două până la patru ori pe zi pe stomacul gol: când vă treziți, înainte și după antrenament și înainte de a vă culca. Începeți cu o doză mică și creșteți-o treptat pentru a evita problemele de digestie.

## TAURINA:

### Contractie pentru creștere

**CE FACE:** Taurina îmbunătățește capacitatea mușchilor de a se contracta. Din moment ce are aceste efecte asupra mușchilor scheletului și ai inimii, poate ajuta la mărirea forței și a rezistenței. De asemenea, se pare că are efecte de volumizare a celulelor, ceea ce înseamnă că poate ajuta creșterea musculară în timp. Taurina poate avea și un efect de protecție a mușchilor împotriva descompunerii.

**CUM ACȚIONEAZĂ:** Taurina nu este un aminoacid – nu este folosită ca material de construcție pentru proteine ca majoritatea aminoacizilor din lista noastră. De obicei este compusă din alți aminoacizi și este implicată în funcțiile creierului și ale mușchilor ca și în metabolizarea grăsimilor consumate. Antrenamentele consumă depozitele de taurină, ceea ce a dus mulți cercetători la concluzia că suplimentarea cu taurină înainte de antrenament poate ajuta la mărirea forței și a rezistenței, precum și la prevenirea descompunerii musculare. Aceste afirmații sunt susținute de cercetări. Taurina crește absorbția apei de către celulele musculare, aceasta ducând la volumizarea celulelor și la prevenirea descompunerii mușchilor.

**DOZĂ:** Luați 2-6 grame zilnic, împărțite în două doze, înainte și după antrenament. Consumarea taurinei împreună cu glutamină, carnozină și creatină este o strategie deosebit de eficientă pentru creșterea forței și a rezistenței. Băuturile energizante populare conțin un gram de taurină.

## TIROZINA:

### Intensifică antrenamentele

**CE FACE:** Pentru a începe ziua plină de energie sau pentru a crește intensitatea antrenamentelor, încercați tirozina. Aceleași proprietăți care o fac un stimulant bun îi dau, de asemenea, abilitatea de a ajuta la arderea grăsimilor, ca termogenic și ca suprimator al apetitului.

**CUM ACȚIONEAZĂ:** Tirozina este folosită pentru a forma norepinefrina, un neurotransmițător/hormon produs de sistemul nervos, ce promovează arderea grăsimilor. Majoritatea termogenicelor mimează norepinefrina. Consumarea tirozinei vă ajută din două direcții – beneficiați de un surplus de norepinefrină și vă ajută corpul să producă la rândul său mai multă norepinefrină. Tirozina mai produce și hormonul dopamină, care ajută la concentrarea mentală în timpul antrenamentelor.

**DOZĂ:** Luați 1-2 grame de tirozină pe stomacul gol, de două ori pe zi. Dacă credeți că aveți nevoie de o intensificare a antrenamentelor, luați 1-4 grame cu o oră înainte de antrenament. Evitați tirozina dacă aveți probleme psihice sau cancer de piele și nu o consumați după ora 15 dacă vă produce insomnie.

## COMBINAȚII DE AMINOACIZI

Cum să combinați aminoacizii pentru rezultate optime.

### COMBINAȚIA 1: PENTRU POMPARE

MOMENTUL ZILEI	AMINO ACID (DOZĂ)
După trezire	arginină (3-5 g)
30-60 minute înainte de antrenament	arginină (3-5 g), citrulină (3 g), carnozină (2 g)
Imediat după antrenament	arginină (3-5 g), citrulină (3 g), carnozină (2 g)

### COMBINAȚIA 2: VOLUMIZARE

MOMENTUL ZILEI	AMINO ACID (DOZĂ)
După trezire	glutamină (5 g)
30-60 minute înainte de antrenament	glutamină (5 g), carnozină (1,5 g), taurină (3g)
Imediat după antrenament	glutamină (5 g), carnozină (1,5 g), taurină (3 g)
Înainte de culcare	glutamină (5g)

\*luați și 3-5 g de creatină

### COMBINAȚIA 3: PENTRU REZISTENȚĂ

MOMENTUL ZILEI	AMINO ACID (DOZĂ)
30-60 minute înainte de antrenament	citrulină (3g), carnozină (1,5 g), taurină (3 g), leucină (5g), izoleucină (2,5 g), valină (2,5g)
Imediat după antrenament	citrulină (3g), carnozină (1,5 g), taurină (3 g), leucină (5g), izoleucină (2,5 g), valină (2,5g)

### COMBINAȚIA 4: ARDEREA GRĂSIMILOR

MOMENTUL ZILEI	AMINO ACID (DOZĂ)
După trezire	tirozină (2 g), carnozină (2g), leucină (5g), izoleucină (2,5 g) și valină (2,5 g)
30-60 minute înainte de antrenament	tirozină (2 g), carnozină (2g), leucină (5g), izoleucină (2,5 g) și valină (2,5 g)
Imediat după antrenament	leucină (5 g), izoleucină (1,5 g), valină (2,5 g), carnozină (2 g)

### COMBINAȚIA 5: MĂRIREA MASEI MUSCULARE

MOMENTUL ZILEI	AMINO ACID (DOZĂ)
După trezire	glutamină (5 g), leucină (5g), izoleucină (2,5g), valină (2,5g)
30-60 minute înainte de antrenament	glutamină (5 g), leucină (5g), izoleucină (2,5g), valină (2,5g)
Imediat după antrenament	glutamină (5 g), leucină (5g), izoleucină (2,5g), valină (2,5g)

### COMBINAȚIA 6: CREȘTEREA FORȚEI

MOMENTUL ZILEI	AMINO ACID (DOZĂ)
După trezire	arginină (3-5 g)
30-60 minute înainte de antrenament	arginină (5 g), carnozină (1,5 g), taurină (3 g)
Imediat după antrenament	arginină (5 g), carnozină (1,5 g), taurină (3 g)



Feel free to  
**Look**  
good

**WEIDER™**  
*DYNAMIC* **BodyShaper®**

Fitness Products made by Weider

Ideale pentru sălile de fitness.  
Fabricate conform  
standardelor ISO 9001  
și HACCP.



# Jay Cutler ia bătaie

## Se întâmplă în mod regulat și lui îi face plăcere

Când ne gândim la un masaj, majoritatea ne imaginăm ulei fierbinte și o atingere fină - o experiență senzuală. Jay Cutler are alte idei. Pentru el, un masaj este o aventură în domeniul durerii care îl lasă deseori bătut și învinețit. Bine ați venit în domeniul masajului sportiv unde mușchii sunt sfărâmați, frământați și mototoliți timp de două ore și toate acestea pentru a îmbunătăți flexibilitatea și pentru a grăbi refacerea și creșterea.

### ÎNGERUL DE PE UMĂRUL MEU

Pe când locuia în California de Sud, Cutler a beneficiat de masaje neuromusculare făcute de Steve Murphy, care după aceea a mai lucrat și cu alți campioni, cum ar fi Melvin Anthony. După mutarea la Las Vegas, Cutler a schimbat doi maseuri. Chiar după ediția de anul acesta a concursului Arnold Classic, un prieten i-a recomandat-o pe Angel Avalos, expert în noile tehnici de masaj în profunzime a țesutului muscular. Avalos, care a fost maseuză timp de opt ani, este practicantă a culturismului. Totuși, aceasta nu era pregătită pentru întâlnirea cu câștigătorul a trei ediții a concursului Arnold Classic atunci când acesta a coborât din Hummerul său în fața sediului ei Integrated Healthcare din Nevada.

Avalos glumește spunând că era să fugă pe ușa din dos. „Totul a decurs minunat, însă,” își amintește ea. „Din momentul în care l-am atins, mi-am dat seama că este un individ unic în termeni de masă muscu-

lară și sănătate a țesutului muscular. Este un sportiv incredibil. Am văzut o provocare și am întâmpinat-o. Mă simt onorată să iau parte la ceea ce dorește el să realizeze și sper că îl pot ajuta să câștige titlul Mr. Olympia.”

Cutler își amintește prima zi cu Avalos. „M-am dus acasă și (soția mea) Kerry mi-a spus: ‘Ce s-a întâmplat cu tine?’ Nu-i venea să creadă cât de afectat eram. Eram înegrit și învinețit tot, însă îmi făcea plăcere.”

### DESPĂRTIRI DUREROASE

Obiectivul cheie al acestui masaj care durează timp de 90-120 minute și este făcut de două ori pe săptămână, este de a descompune țesutul afectat ce se formează ca reacție a antrenamentului cu greutate. Aceste adeziuni micșorează plaja de mișcare a mușchilor și în consecință restricționează creșterea musculară. Mare parte a muncii lui Alvaros este realizată cu niște răzători mici. Aceste ustensile sunt componente cheie ale Metodei Graston-Hall - o tehnică de masaj intensă, care a primit recent aprobarea de practică fără supravegherea medicului.

„Acesta este un instrument ce măsoară presiunea,” spune Alvaros în timp ce presează un obiect asemănător cu o ganteră în miniatură pe partea de mijloc a dorsalilor lui Cutler. „Bara poate intra mult mai adânc și poate aplica o presiune mult mai mare decât aș putea aplica eu cu degetele mele. Îmi permite să pătrund cu adevărat în mușchi, ca în cazul de față unde pot ajunge până sub trapez. De asemenea, folosesc ambele mâini pentru a aplica presiunea. Inițial, încerc să relaxez straturile de la superficial la profund, începând cu mușchii trapezului. Acum, că sunt relaxați, pot trece dedesubt pentru a ajunge la romboizi și serratus.”

Cutler nu scoate un sunet. Când îl întreb cum se simte, îmi spune: „Doare, frate.”

„Are o toleranță foarte mare la durere,” explică Avalos. „Îi merge bine programul

de relaxare. La masaj, dacă persoana este tensionată în timpul tratamentului, scopul nu mai este îndeplinit. Cât timp lucrezi pe un mușchi, ceilalți se tensionează. Datorită experiențelor anterioare cu masajul în profunzime și bineînțeles, datorită antrenamentelor dure pe care le face, este capabil să se relaxeze, lăsându-mă pe mine să-mi fac treaba.” Apoi, adaugă cu un zâmbet: „Însă îmi spune mai târziu cât de tare l-a durut.”

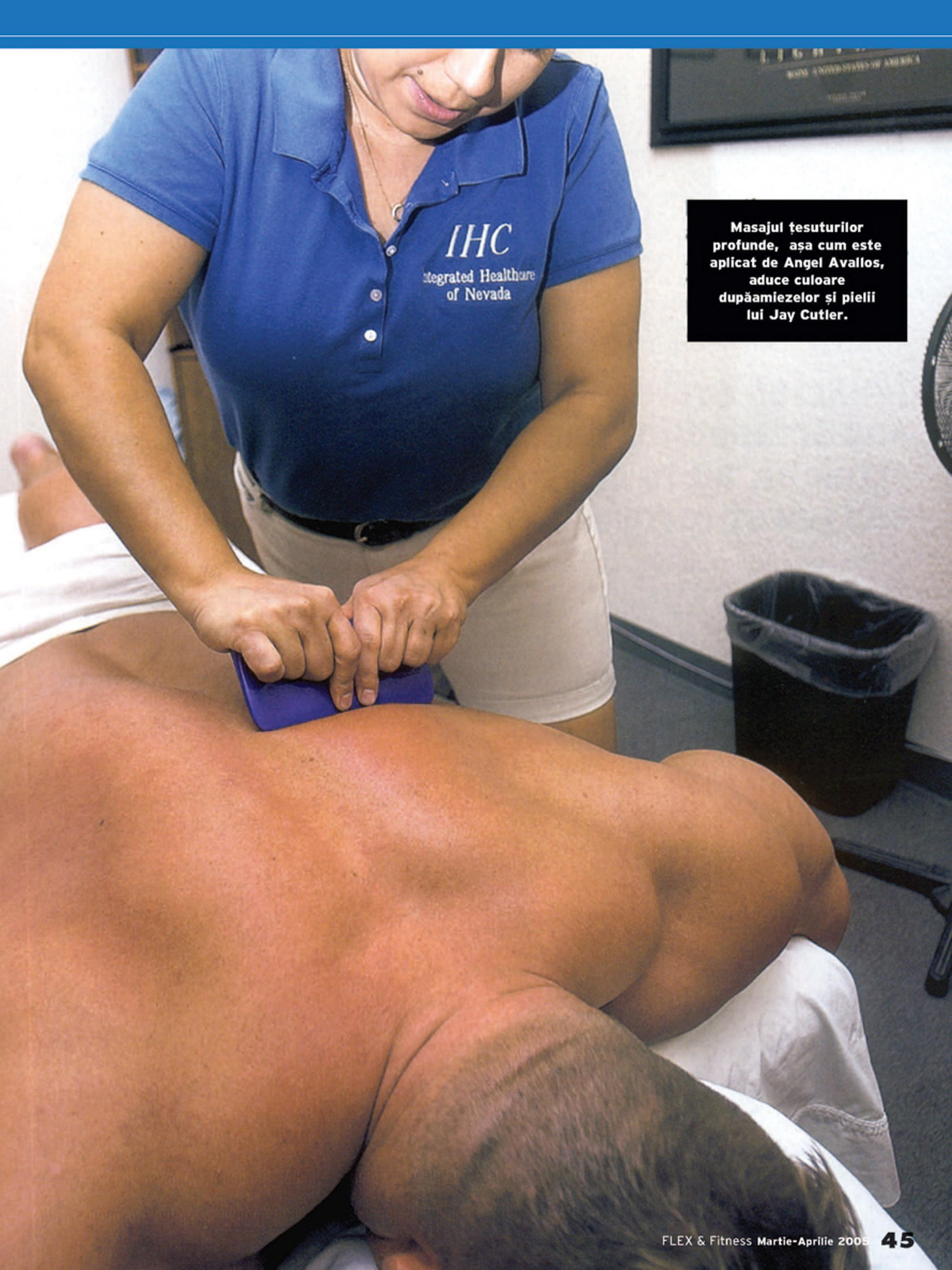
Avalos lucrează cu instrumentele Graston-Hall, iar spatele lui Cutler crește din ce în ce mai mare datorită cantității crescute de sânge și, implicit, de nutrienți ce parcurg acea zonă. Instrumentele vibrează pe măsură ce ea le rulează pe țesutul deteriorat, deci ea știe unde să se concentreze mai mult.

„Ceea ce fac este să merg pe direcția fibrelor musculare pentru a distruge fibrele încrucișate care s-au format datorită antrenamentelor. Fibrele încrucișate reprezintă modalitatea corpului de a face față stresului impus de antrenamente, iar astfel este afectată flexibilitatea și rata de creștere a corpului,” explică Avalos.

### CHESTII PROFUNDE

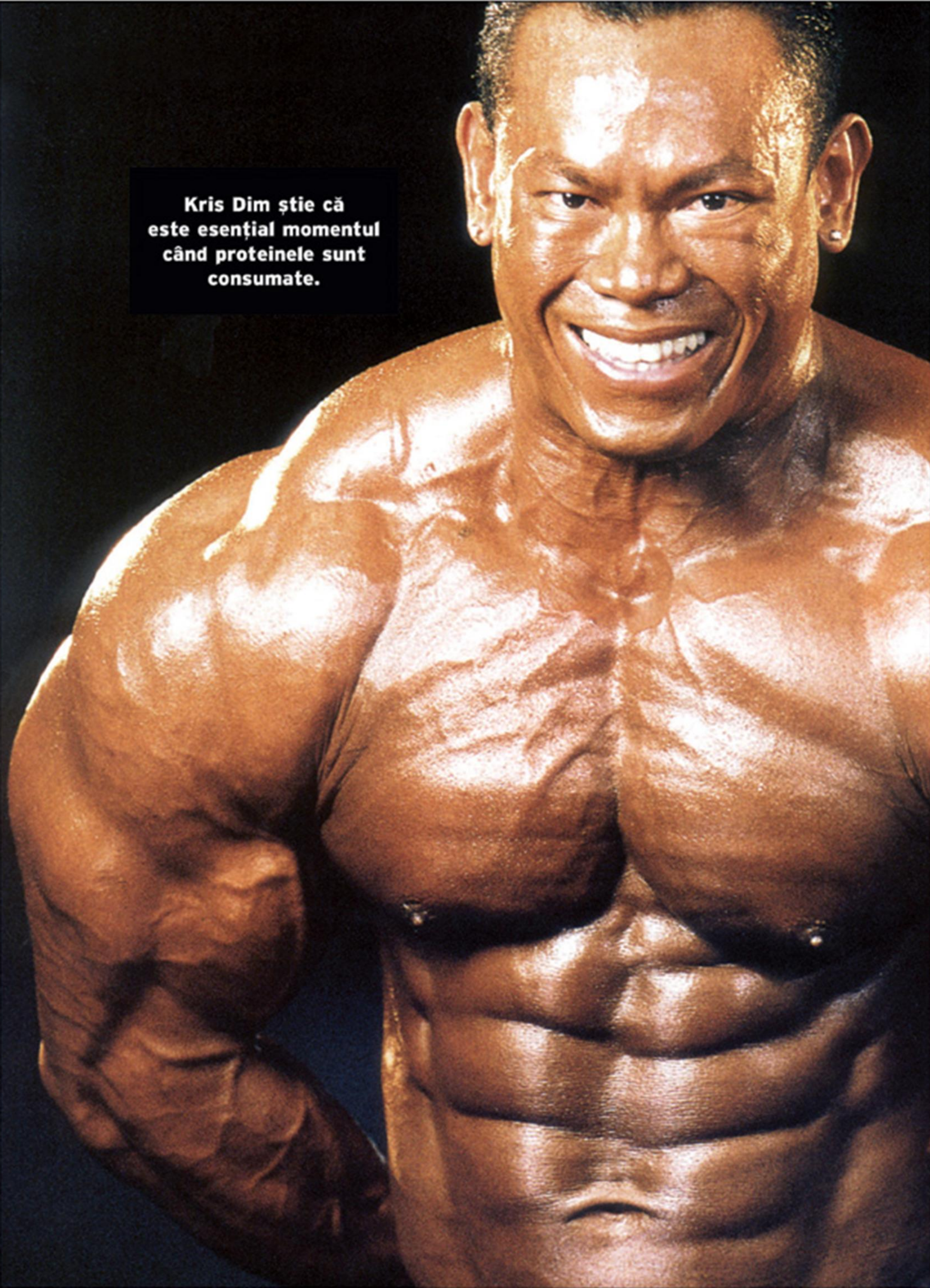
„Dacă sunteți un culturist activ, ar trebui să faceți cel puțin ocazional un masaj în profunzime pentru a elimina țesutul deteriorat și pentru a păstra mușchii elastici,” adaugă ea. „Probabil că nu veți rezista la tratamentul lui Jay de la început, însă masajul este extrem de benefic pentru oricine.”

„Un asemenea masaj este aproape ca un antrenament,” spune Cutler pe măsură ce Avalos intră în pectoralii lui. „De fapt, îmi bate întreg corpul, iar eu trebuie să mă refac după asta. Pentru mine durerea înseamnă eficiență. Când intru în sală, dacă nu simt vreun fel de durere sau arsură musculară, înseamnă că nu am lucrat destul de tare. Același principiu este valabil și aici.” Pe măsură ce degetele lui Avalos pătrund în pieptul lui Jay, acesta face o grimasă de durere. „Vedeți, acum nu mă simt bine deloc. Doare ca naiba, însă face minuni.”



**Masajul țesuturilor  
profunde, așa cum este  
aplicat de Angel Avallos,  
aduce culoare  
dupăamiezilor și pielii  
lui Jay Cutler.**

# PROTEINA INTELIGENTĂ



Kris Dim știe că este esențial momentul când proteinele sunt consumate.

Știi că ai nevoie de proteine pentru a ajuta creșterea musculară, dar e posibil să nu știi ce cantitate sau ce tip să folosești. Asta se întâmplă datorită unei variabile luată în calcul destul de rar în articolele despre nutriție și anume experiența în culturism. Dacă iei acest lucru în considerare, dar și greutatea corpului și nivelul de activitate fizică zilnică, poți obține o imagine completă a necesarului de proteine în fiecare zi, astfel încât musculatura ta să crească la întreaga capacitate. Dacă ești o persoană care abia acum începe să se antreneze, dacă te antrenezi de câțiva ani sau ești deja un culturist avansat, aici găsești informații de ultimă oră în domeniul creșterii musculare.

## ÎNCEPUTUL

Indiferent de experiență, fiecare culturist ar trebui să consume cel puțin 2,2 grame de proteină pentru fiecare kilogram de greutate corporală în fiecare zi. Asta înseamnă că un începător va

consuma o cantitate mai mică decât un avansat din moment ce culturistii cu experiență au, în general, o greutate corporală mai mare decât începătorii. O excepție de la regula 2,2 g proteină/kg greutate corporală/zi trebuie făcută în cazul începătorilor supraponderali. Dacă aparțineți acestei categorii, mergeți pe 2 g/kg/zi luând în calcul greutatea la care vreți să ajungeți, nu la cea actuală. Nu aveți nevoie de un exces de calorii care ar proveni dintr-un consum în plus de proteine. Puteți economisi în felul acesta câteva sute de calorii în fiecare zi, ceea ce ar putea accelera progresul atât în privința creșterii musculare cât și a reducerii grăsimii corporale.

În afara de "cât de mult?", o altă întrebare pusă adesea de începători este ce tip de proteine trebuie să consume. Un răspuns simplu este: nu contează. Culturistul începător ar trebui să fie preocupat de consumarea unei cantități destul de mari de proteine și calorii zilnic, și nu de ce tip sau când să le folosească.

Proteine, proteine, proteine, acesta trebuie să fie cuvântul de ordine când ești doar începător. Mănâncă proteine! Companiile producătoare de suplimente alimentare cheltuie milioane de dolari pentru produse ce vor fi mai eficiente absorbite sau vor fi digerate mai lent și vor oferi un profil de aminoacizi mai bun. Diferențele contează mai mult pentru culturistii avansați decât pentru începători. Vom relua acest subiect în subcapitolul "Ești avansat?"

Deci, mâncați ce vă place atât timp cât nu exagerați cu consumul de grăsimi saturate. Puteți consuma lactate, carne de pui, carne roșie (carne slabă sau, ocazional, surse mai grase sub forma de hamburgeri), alte feluri de carne, pește, nuci și concentrate proteice. Rețineți că noi nu vă spunem să nu consumați produse de ultimă oră, noi spunem doar că diferențele de calitate nu vor conta prea mult în acest stadiu cât vor conta atunci când veți avea câțiva ani de antrenament sub centură.

Decât să-și consume energia preocupându-se de calitatea proteinelor folosite, începătorii ar trebui să se concentreze pe un consum suficient de calorii. O definiție simplă a unui hardgainer este un culturist care nu mănâncă destul de mult pentru a crește. Mai mult (intens și greu) antrenament nu va rezolva asta. Trebuie să vă asigurați destule calorii. Pe lângă cantitatea de proteine trebuie să mâncați cantități de ajuns de mari și din ceilalți nutrienți astfel încât să vă asigurați un surplus de energie care să susțină creșterea musculară. Mâncați o mulțime de carbohidrați și grăsimi nesaturate. În privința carbohidraților, acordați o mare importanță celor complecși cum sunt: fulgii de ovaz, orezul integral, cartofii dulci, pastele și pâinea integrală. Pentru grăsimile sănătoase (nesaturate) consumați avocado, somon, ulei de masline și de canola, nuci, semințe și unt natural de arahide. De asemenea, mâncați multe fructe și legume. Ele nu au un conținut caloric mare, dar sunt pline de nutrienți folositori.

Dacă nu creșteți, nu fiți restrictivi cu dieta voastră. Încercați amestecurile de tip "weight-gainer," lapte și alte alimente sau băuturi care sunt mai comod de consumat.



**Un program de suplimentare consistent ar trebui să crească sursele de alimente cu proteine.**

Mai presus de toate, fiind culturisti începători, ar trebui să acordați o mare importanță elementelor de bază ale culturismului: antrenament, alimentație și odihnă. Păstrați antrenamentul simplu (mișcări compuse cum sunt genuflexiunile, îndreptările și împinsul din cul-

cat ar trebui să constituie baza antrenamentului vostru). Odihniți-vă suficient, mușchii voștri cresc în timpul odihnei, nu în timp ce sunteți la sală. Fiți atenți la elementele de bază și nu vă cheltuiți energia cu detalii. Veți avea timp pentru asta după ce veți căpăta experiență.

## NECESARUL PROTEIC

Indiferent de nivelul la care va aflați, ar trebui să vă orientați spre o cantitate zilnică de proteine de 2,2 grame/ kg greutate corporală.

NIVELUL DE ANTRENAMENT	CANTITATEA CONSUMATĂ	SURSE DE PROTEINE
ÎNCEPĂTOR greutate corporală - aprox. 70 kg:	150 g/zi*	Hrană solidă; Orice sursă de proteine, împărțită în șase mese pe parcursul zilei.
INTERMEDIAR greutate corporală - aprox. 80 kg	176 g/zi	Hrană solidă; Proteine de zer, pre- și post antrenament; Caseina, ca înlocuitor al unei mese. Consumați cel puțin șase mese pe zi.
AVANSAT greutate corporală - aprox. 90 kg	200 g/zi	Hrană solidă; Proteine de zer pre- și post antrenament; Caseina, ca înlocuitor al unei mese; Adăugați tipuri de proteine de ultimă oră, dacă bugetul vă permite.

\*Aceste cantități sunt calculate pentru un culturist începător a cărui greutate corporală este de aprox. 70 kg și care e capabil să-și dezvolte masa musculară cam cu 5 kg de mușchi de calitate pe an. Între timp, el va deveni un intermediar, iar necesarul său de proteine va crește. Când atinge nivelul de culturist avansat, necesarul zilnic de proteine va fi și mai mare.

## SUNTEȚI EXPERIMENTAȚI?

Odată deveniți culturiști cu experiență, aplicarea ultimelor cercetări în domeniul proteinelor vă poate ajuta la atingerea scopurilor voastre. Astăzi, un consens în lumea proteinelor este acela că un culturist avansat poate obține mai mult pentru banii cheltuiți dacă va consuma anumite tipuri de proteine la anumite ore.

După ce ați construit o fundație solidă antrenându-vă câțiva ani (sau mai devreme, dacă sunteți norocoși), puteți face progrese mai rapide fiind atenți la distribuția și tipurile de proteine în completare la ajustările dietei pentru începători pe care deja le-ați făcut. Pentru a simplifica lucrurile, vom împărți proteinele în trei categorii: proteine din zer, caseina și proteinele din hrana solidă. La acest stadiu al progreselor voastre ar trebui să includeți următoarele cât mai mult posibil.

■ **PROTEINE DIN ZER:** reprezintă cea mai răspândită formă întâlnită în suplimentele proteice. Fiecare producător de acest tip de suplimente face cel puțin un produs cu proteine din zer. Este ideal de consumat înainte, în timpul și imediat după antrenament, sau dimineața imediat după trezire. Proteina din zer reprezintă o componentă a proteinei din lapte și este ușor digerată, acest fapt făcând-o rapid disponibilă pentru creșterea musculară. Consumând 20-40 g de proteine din zer cu 40-80 g de carbohidrați simpli înainte și după antrenament, puteți furniza corpului vostru ceea ce are nevoie pentru o creștere musculară. Continuați să consumați amestecul pro-

teine/carbohidrați și în timpul antrenamentului. Puteți, de asemenea, să luați o porție de proteine din zer și dimineața imediat după trezire, în felul acesta aminoacizii vor intra rapid în sânge punând punct procesului catabolic din timpul nopții.

■ **CASEINA:** reprezintă cealaltă fracție importantă a proteinei din lapte. Este mult mai lent digerată, fiind nevoie de până la 8 ore pentru o digestie completă, ceea ce înseamnă că nu este bună de consumat înainte și după antrenament. Oricum, este superioară zerului în alte momente ale zilei. Pentru o creștere musculară ideală cel mai bine este să existe un nivel constant de aminoacizi în sânge pe tot parcursul zilei. Când luați o formă de proteină mai lent digerabilă, aceasta rămâne în corp o perioadă mai lungă, menținând un nivel constant de aminoacizi în sânge și astfel organismul nu mai este nevoit să distrugă masa musculară pentru a obține aminoacizii necesari altor procese fiziologice.

Caseina este excelentă ca înlocuitor al unei mese zilnice ("meal replacement"). Este de asemenea foarte bună de consumat înainte de culcare. Majoritatea suplimentelor proteice cu caseină conțin foarte puțini carbohidrați sau chiar deloc, ceea ce le face ideale de consumat noaptea târziu. Dozele pot varia în funcție de necesitățile individuale (de exemplu, în funcție de greutatea corporală). Consumați până la 60 g de caseină ca "meal replacement" sau gustare înainte de culcare.

■ **HRANĂ SOLIDĂ:** Amestecurile proteice sunt foarte bune pentru anumite scopuri pe care le-am enumerat mai devreme, dar, de asemenea, este foarte important consumul unei game cât mai largi de surse de proteine. Fiecare tip de proteină are un profil diferit de aminoacizi – proteina este alcătuită din aproximativ 20 de aminoacizi, din care nouă trebuie furnizați organismului prin alimentație, iar ceilalți pot fi produși în organism.

Mâncând diferite tipuri de alimente bogate în proteine, asigurați corpului vostru o gamă mai largă, ceea ce vă asigură că nu aveți nici un deficit.

În timpul refacerii după antrenament, când organismul încearcă să susțină o rată înaltă a sintezei proteinelor musculare, cele provenite din carnea de pui, pește sau vită sunt superioare celor din zer. Mușchii au nevoie de un flux lent și continuu de aminoacizi. Proteinele din carne, precum și caseina sau concentratele proteice din lapte sunt cele mai bune pentru acest scop.

Pentru a rezuma, gândiți-vă la caseină mai mult ca la un anticatabolic (este mai bună pentru protecția masei musculare pe care deja o aveți); zerul este mai bun ca anabolic (este mai bun la construcția de masă musculară), dar numai pe o perioadă scurtă de timp. Hrana solidă oferă o gama mai largă de aminoacizi și este de obicei mai lent digerabilă. Selecția proteinelor pentru orice masă trebuie făcută în funcție de activitatea voastră în acea perioadă.

## AVANSÂND ÎN ELITĂ

Pe măsură ce deveniți mai experimentați, puteți avea întrebări în legătură cu suplimentele proteice mai complexe de pe piață. Iată câteva caracteristici ale diferitelor tipuri de concentrate proteice care vă pot ajuta să faceți cea mai bună alegere pentru nevoile individuale și bugetul vostru.

■ **AMESTECUL ZER/CASEINĂ:** Unele produse de tip "meal replacement" (MRP) folosesc o combinație de caseină sau proteine din lapte cu zer. Gândiți-vă la aceste combinații ca fiind digerată cu viteza celei mai lente componente. Dacă un MRP conține ambele, caseină și zer, acesta va fi digerată lent de vreme ce caseina din componentă controlează viteza de digestie chiar dacă este și zerul prezent.

■ **COMBINAȚIA PROTEINE/CARBOHIDRAȚI/GRĂSIMI:** Uneori zerul este combinat cu grăsimi și carbohidrați. Acestea sunt digerată mai lent și metabolizate mai eficient, astfel încât aminoacizii din componenta lor vor fi mai mult utilizați pentru sinteza proteinelor decât sunt cele din zerul simplu. Această combinație este mai potrivită pentru un MRP decât ca un amestec pre- sau post-antrenament.

■ **PROTEINELE CU ELIBERARE LENTĂ (TIME-RELEASE PROTEIN):** Deși concentratele proteice de ultimă oră cu eliberare lentă au un gust bun în general și sunt digerată eficient, ele nu sunt digerată așa de lent cum sunt cele de lapte sau caseină. Totuși, dacă vom compara proteinele din zer cu eliberare lentă cu cele de zer normale, observăm o diferență. Mai exact, cele cu eliberare lentă nu ridică brusc nivelul aminoacizilor din sânge. Asta înseamnă mai puțină oxidare.

■ **CONCENTRATE PROTEICE CU CREATINĂ:** Adăugarea de creatină la pudrele proteice produce un salt în sinteza proteinelor. Deci, dacă veți cumpăra amestecul proteic de zer – creatină sau veți amesteca creatina cu proteine de zer, vă puteți aștepta la rezultate grozave.

## ÎNAPOI LA BAZĂ

Deci, care este mesajul de reținut? Dacă ați aprofundat deja elementele fundamentale ale antrenamentului, alimentației și odihnei, sunteți gata de a începe să folosiți eficient fiecare gram de proteină pe care îl consumați. Dacă sunteți un culturist cu un buget restrâns, studiul mai aprofundat al nutriției vă va ajuta să obțineți maximum de la fiecare ban cheltuit. Chiar dacă sunteți un tip mai mare, care are nevoie de mai multe proteine, nu înseamnă că trebuie să consumați o cantitate uriașă de proteine pe zi și să cheltuiți o avere pentru a obține o creștere musculară maximă.

## DE CE ZERUL ESTE ÎNTR-ADEVĂR EFICIENT

De ce o proteina rapid digerabilă vă ajută să construiți masă musculară? Consumarea unei forme ușor digerabile de proteine, cum sunt aminoacizii în stare liberă, amplifică rata sintezei proteinelor în mușchi, deja indusă de exercițiile cu greutate. Acest fapt este adevărat în special pentru combinațiile de aminoacizi esențiali și proteine ca cele din zer sau soia luate imediat după antrenament.

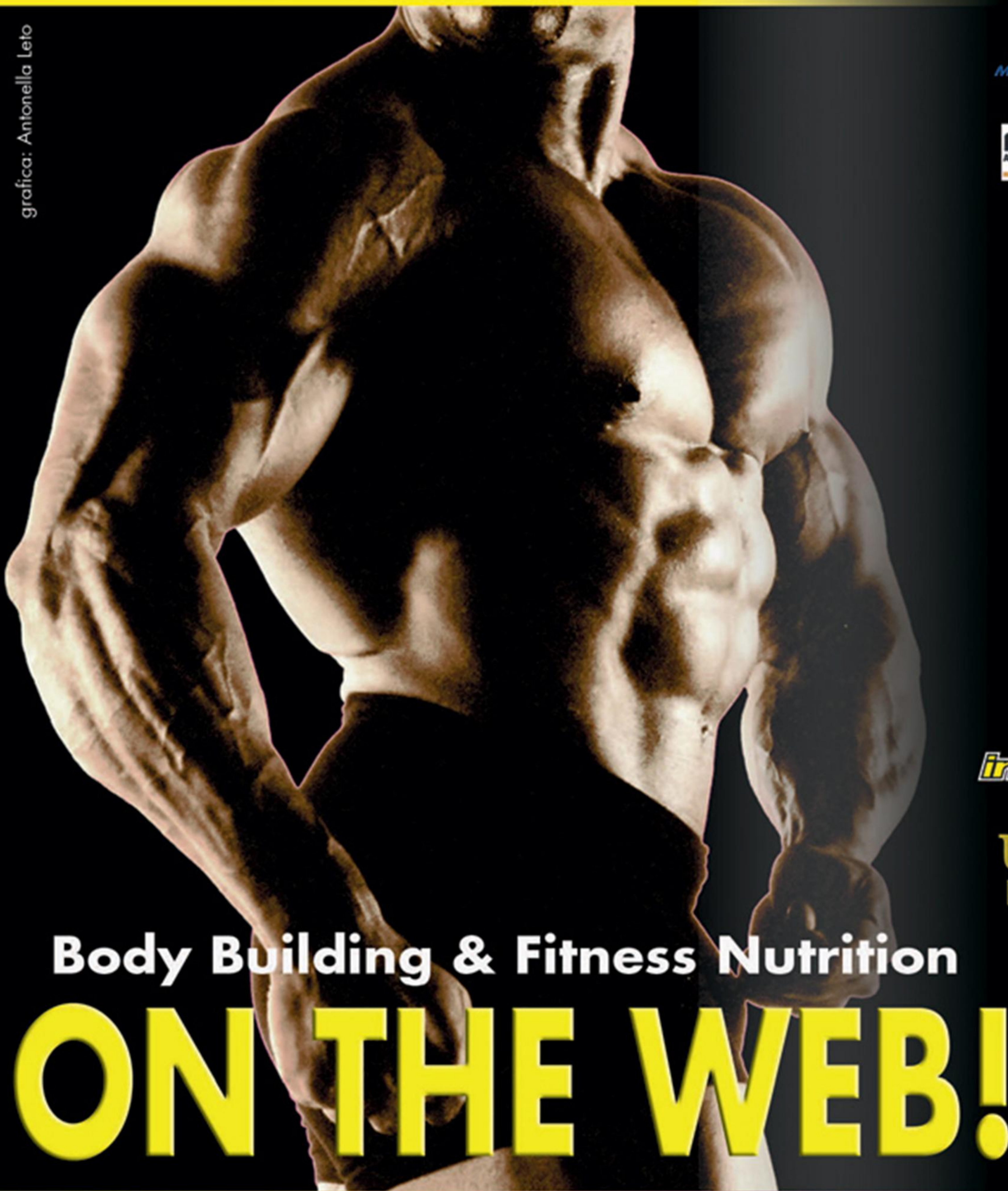
Noi cercetări arată importanța hrănirii mușchilor cu o cantitate de aminoacizi chiar înainte ca aceștia să înceapă accelerarea sintezei proteinelor. Hrănirea mușchilor imediat înainte, în timpul și imediat după antrenament va ajuta corpul să obțină maximum de creștere musculară în aceste perioade critice.





grafica: Antonella Leto

**USA SUPPLEMENTS IMPORT**  
**Cele mai faimoase marci americane**  
**direct la tine acasa in citeva zile**



**Body Building & Fitness Nutrition**

**ON THE WEB!**

**www.nutrisport.ro**

**Numai suplimente nutritive originale din SUA**

# ÎNAINTE DE A PORNII

**NU UITAȚI  
CEEA CE POATE FI CEA  
MAI IMPORTANTĂ PARTE  
A ANTRENAMENTULUI  
VOSTRU: ÎNCĂLZIREA**

**N**u pot să vă spun de câte ori am văzut pe unii intrând în sală și apucându-se să ridice greutăți mari fără a se încălzi - mă îngrozește numai gândindu-mă la acest lucru. Înțeleg să fii presat de timp, dar scurtarea antrenamentului sărind peste acest aspect important al acestuia nu este răspunsul cel mai bun. Iată de ce încălzirea este atât de importantă, alături de câteva sfaturi despre felul în care o puteți face foarte eficientă. Încălzirea face ca sângele proaspăt, oxigenat să circule prin corp, măbind presiunea sanguină și ritmul inimii, ceea ce ajută la eliminarea din mușchi a sub-produselor induse de exercițiu. Încălzirea corectă crește temperatura corpului, ajută corpul să se protejeze de stresul în exces și îl pregătește pentru antrenamentul tare. Aceasta, așa cum vă puteți imagina, reduce riscul accidentărilor. Sau poate vă place gândul că v-ați putea rupe bicepsul? Nu cred!

Există nenumărate metode de a vă încălzi. Câteva minute de cardio pe banda de alergare sau pe bicicleta staționară, sau o alergare în aer liber pot fi folositoare, atât timp cât nu faceți prea mult și nu vă solicitați corpul fără rost înainte de a vă apuca de fiare. Dar când vine vorba de a obține cea mai bună încălzire posibilă, specificitatea este cel

mai important aspect. Aceasta înseamnă că dacă vă încălziți pentru o sesiune de antrenament cu greutăți, atunci, logic, încălzirea ideală va implica și greutățile.

Iată ce vă sugerez: Mai întâi, faceți o formă de cardio timp de 5-10 minute. Apoi, treceți la greutăți. Folosind o rezistență moderată, faceți 1-2 seturi dintr-un exercițiu cu corpul liber, având ca țintă grupele musculare pe care vreți să le lucrați. Apoi, la primul exercițiu al antrenamentului pentru fiecare parte a corpului, faceți un set de încălzire cu o greutate mică înainte de a trece la greutățile mari. De exemplu, dacă faceți împins culcat la început, începeți cu un set ușor de 1-20 de repetări, apoi treceți la seturile de bază. Dacă faceți apoi împins înclinat, nu ați mai avea nevoie de un set ușor pentru a începe.

Referitor la încălzire, trebuie să se aplice câteva considerații speciale. Dacă vă antrenați cu greutăți foarte mari într-o anumită zi, încercați să faceți unul sau două seturi de încălzire mai mult în care greutatea să crească spre cea de la seturile de bază. Timpul din zi poate fi și acesta un alt factor. Un antrenament la ora șase dimineața va avea nevoie de o

încălzire mai lungă decât dacă antrenamentul ar fi seara, pentru că mușchii voștri sunt ceva mai dificili dimineața imediat după ce v-ați ridicat din pat.

Întotdeauna aveți grijă să vă încălziți bine și musculatura înconjurătoare înainte de a lucra o anumită grupă. De exemplu, dacă veți face împins de la piept pentru deltoizi, veți utiliza nu numai musculatura umerilor și tricepsii; mușchii gâtului și trapezul vor fi și aceștia implicați. Acordați și acestor mușchi o atenție prealabilă.

Accidentările din sală sunt de cele mai multe ori rezultatul ignorării încălzirii sau o încălzire insuficientă.

*Datorită volumului mare de mesaje primite Arnold nu poate răspunde individual întrebărilor cititorilor. Informațiile prezentate aici sunt numai pentru scop educațional și nu se intenționează înlocuirea sfatului sau atenției unui antrenor profesionist. Consultați-vă din punct de vedere medical înainte de a începe sau de a face schimbări în alimentație suplimentare sau programe de exerciții pentru diagnosticul sau tratamentul unor boli și accidentări precum și pentru sfaturi în ceea ce privește medicația. Adaptat dintr-un material publicat anterior în MUSCLE & FITNESS.*

**FLEX**

# M-am antrenat cu Eugen Kantor

Era în primăvara lui 2001 când, așteptând pe cineva, zăresc o siluetă impresionantă venind în viteză înspre mine pe bicicletă. Era Eugen Kantor. Mai târziu, aveam să aflu că venea de la bazin și saună și că se pregătea pentru campionatele naționale.

În toamnă am decis să încep să mă antrenez regulat. Mai făcusem antrenamente sporadice în primii doi ani de studenție și după 3 ani de pauză nu se vedea nimic. Mergeam la aceeași sală unde se antrena și Eugen (era cea mai aproape de mine), dar numai peste câteva săptămâni l-am întâlnit într-o seară, când tocmai făcea antrenament. Mi s-a părut atunci uriaș și am fost impresionat de forma în care era, cu toate că era în afara sezonului. Era masiv și în același timp puternic vascularizat.

Mai târziu, am intrat în vorbă cu el și, întrebându-l despre modalități de a arde grăsimile, am aflat că alerga regulat de câteva ori pe săptămână pe stadionul UTA. Știam de importanța exercițiului aerobic pentru ardere grăsimilor și pentru sistemul cardio-respirator și la rugămintea mea de a alerga și eu cu el s-a arătat foarte deschis. De atunci, am început să alergăm împreună, adică mai mult el, pentru că mie mi-au trebuit cam 3 luni ca să pot ține pasul cu el. De obicei, alerga 30-35 minute, alergare moderată, iar câteodată, la fiecare 300 m, sprinturi pe 50 m. Am fost surprins să văd că după 30 de minute de alergat respira aproape normal. Avea o condiție fizică pe care eu, la jumătate din vârsta lui, nu o aveam.

După vreo 3 luni de alergări regulate, am reușit să alerg fără pauză împreună cu el, însă la sprinturi tot mă depășea. Era într-o condiție fizică deosebită și permanentă, explicabilă poate prin prisma îndelungatei vieți sportive care fără îndoială își spune cuvântul. Cum se apropia iarna și vremea se răcea, așteptam să îmi spună că nu mai alergăm pînă se mai încălzește vremea. Însă nu a fost așa, am continuat să alergăm chiar și la -10 grade, pe zăpadă. Culmea e că nu am răcit și nu am avut nici un fel de probleme de sănătate, dimpotrivă, mă simțeam într-un fel superior când prietenii mei erau majoritatea răciți și cu batisatele după ei.

În paralel cu alergările, am început să mă antrenez la aceleași ore cu Eugen, iar mai târziu am început să ne antrenăm împreună. De la el am învățat să execut corect exercițiile. Punea accent pe forma corectă de execuție și nu trișată. Nu se antrena cu greutăți mari, dar evident mai mari decât mine, și îi plăcea să simtă mușchiul lucrat. În timpul antrenamentelor se mai întâmpla ca cineva să îl mai întrebe diverse lucruri. Tot timpul răspundea cu plăcere, întrerupându-și chiar antrenamentul. Nu același lucru se întâmpla când se antrena pentru un concurs. Atunci parcă era pe altă lume, absorbit total de ceea ce făcea.

După câteva luni de antrenamente, creșusem în forță considerabil. A fost momentul când începusem să ne provocăm la mici concursuri. Știam că nu am nici o șansă, dar era o modalitate excelentă de a progresa și de a mă mobiliza. Cam o dată pe lună stabileam un

asemenea „concurs“ când trebuia să executăm o repetare cu maximul de greutate posibilă.

Prima confruntare a fost la genuflexiuni. Știam că Eugen făcuse în tinerețe geno cu 236 kg și că era foarte puternic, dar zicea că nu mai făcuse de mult timp un maxim și că nu poate urca prea mult și nu vrea să forțeze nota. Cu o săptămână înainte făcusem 4 repetări cu 120 kg. Pentru mine însemna ceva, cu toate că pentru mulți reprezintă o greutate de încălzire. Ne-am încălzit cu 60 kg, apoi am urcat din 20 în 20 până la 120 kg. Eugen nu părea să simtă vreo diferență, însă eu deja simțeam greutatea. Am mai urcat la 130 kg și apoi la 140 kg, pe care am reușit să o duc la capăt cu un efort extrem. Era deja un record pentru mine și mai mult nu puteam. Eugen a mai pus apoi 10 kg pe bară și a făcut o repetare cu 150 kg fără vreun efort deosebit. Ma întrebam până unde oare poate să mai meargă și sunt convins că mai putea urca cel puțin 20 kg fără probleme. La probele de împins culcat mă bătea de fiecare dată cu vreo 20 kg. Atunci, nu prea puteam împinge mai mult de 100-105 kg.

Cu timpul am mai diversificat concursu-



rile. Alegeam o greutate maximă, de exemplu 90-100 kg pentru împins culcat și 120 kg pentru genuflexiuni, iar câștigătorul era cel ce executa cele mai multe repetări. Fiecare încerca să îl depășească pe celălalt cu cât mai multe repetări. Era o modalitate de a ne depăși unul pe celălalt și apoi pe noi înșine. De fiecare dată când Eugen urma după mine și eu executam, să zicem, 8 repetări, când ajungea la a 8-a repetare se oprea puțin și îmi spunea „Aici ești tu,” apoi continua seria și când termina îmi spunea din nou „Aici sunt eu.” Mai târziu am denumit această probă „Aici ești tu - aici sunt eu.”

Am continuat să mă antrenez cu el mai bine de 2 ani, timp în care am învățat foarte multe de la el. Am avut prilejul de a-i cunoaște și latura umană, nu numai pe cea sportivă. Pot să spun că este cel mai sincer om pe care l-am întâlnit și un sportiv deosebit, cu un potențial pe care nu mulți îl au. Cariera lui sportivă se întinde pe mai mult de 20 de ani. Eram la concursul „Memorialul Vasile Balmuș,” în

Importator:  
S.C. NUTRI PLANET S.R.L.  
Str. Dimitrie Ernici, 2  
Piatra Neamț, ROMÂNIA  
Tel: 0233-222776.  
Mobil: 0745-294673

## SUPLIMENTE GENESIS NUTRITION



### PROTEINĂ CRONO-

Proteine 90% formate din 50% caseină cu schimb ionic, 40% proteine din zer ultrafiltrate, 10% proteine din albuș de ou.

750 g - preț: 25,60 EU  
2,5 kg - 65,90 EU

### WHEY - EGG

Amestec de proteine 90% din albuș de ou + zer ultrafiltrat

750 g - preț: 25,60 EU  
2,5 kg - preț: 66,20 EU



### WHEY 100%

Proteine din zer de lapte cu schimb ionic

750 g - 26,50 EU

### AMINOCOMPLEX 1500

Produs pe bază de aminoacizi obținuți din proteine din zer predigerate

250 tabl. - preț: 16,83 EU



### CREATINA POWDER

Creatină monohidrat cu concentrația de 99,9%

250 g - 20,10 EU

### L-GLUTAMINA

100 tabl. - 12,10 EU

### MASS-X-2000

Concentrat pentru masă format din: 27% proteine, 50% carbohidrați, grasimi 3,2% + vitamine și minerale.

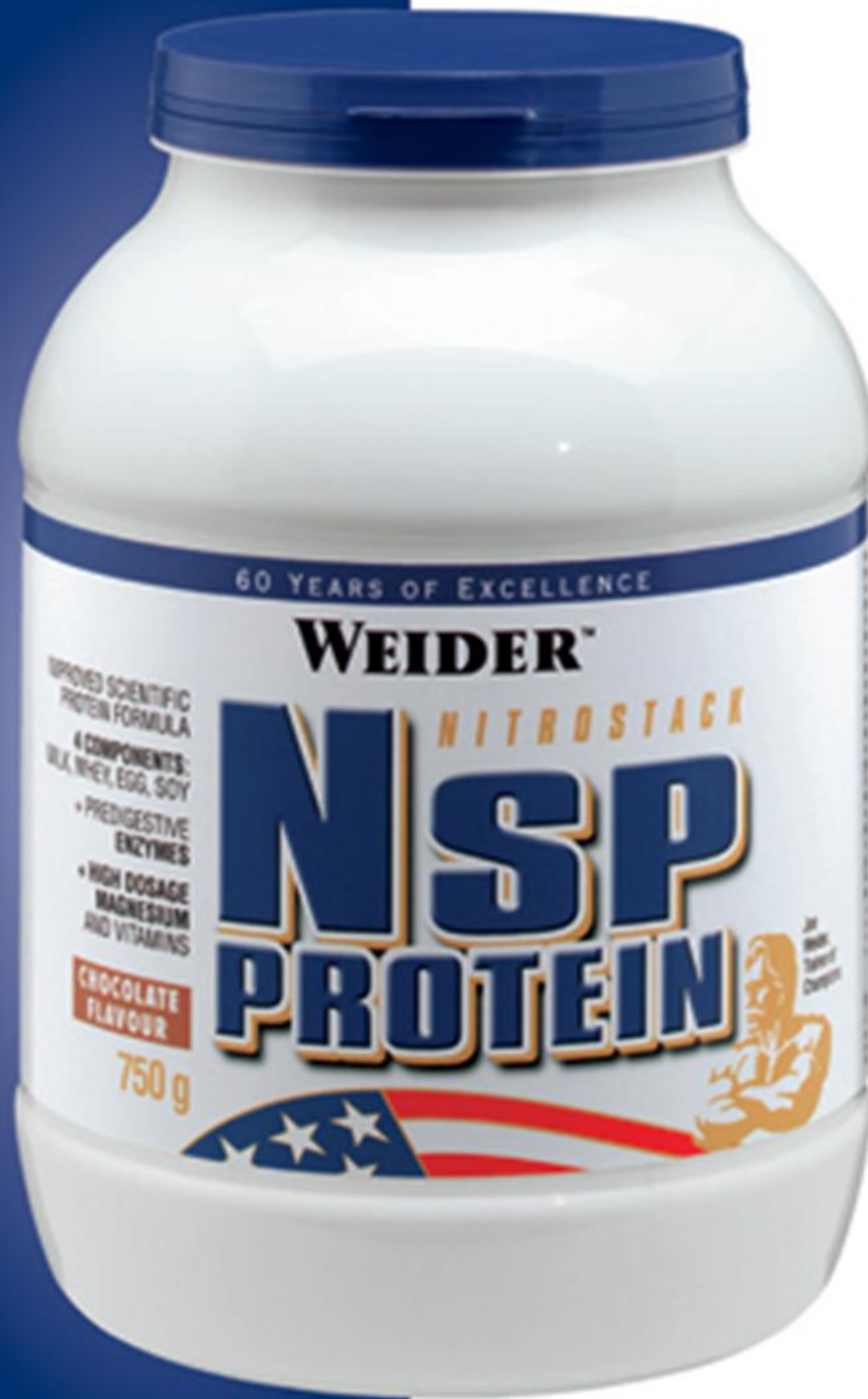
1,5 kg - 19,10 EU  
4 kg - 47 EU

LINIA NOASTRĂ CONȚINE  
24 DE PRODUSE DE CEA MAI  
BUNĂ CALITATE ȘI UN CATALOG  
PERSONALIZAT CARE DESCRIE FIECARE  
PRODUS ÎN AMĂNUNT. COMENZI  
PENTRU PRODUSE  
ȘI CATALOG LA ADRESA DE MAI SUS.

## NSP NITRO STACK PROTEIN

- proteine din zer, lapte, ouă și soia într-un singur produs!
- până la 1 g de carbohidrați și grăsimi la porție!
- pentru perioade anabolice mai lungi

NSP Nitro Stack Protein asigură mușchilor un flux constant de aminoacizi timp de până la 7 ore. Acum puteți obține o balanță pozitivă a azotului timp de 24 de ore pe zi!



■ Scopul culturistilor ambițioși este de a furniza mușchilor un flux constant de aminoacizi (proteine) după antrenament - pentru regenerare și material de construcție a mușchilor. Corpul nu are capacitatea de a stoca proteine, așa cum o poate face cu carbohidrații și grăsimile, prin urmare trebuie asigurat un flux continuu de proteine. Iată de ce nu este importantă numai cantitatea de proteine (cel puțin 2g/kg greutate corp), ci și caracteristi-

cile naturale ale fiecărei surse de proteine. Există proteine cu absorbție rapidă și lentă, așa cum este și cazul carbohidraților. Cei ce au conceput NSP au luat caracteristicile pozitive a patru surse de proteine și au creat o combinație unică. O parte a acestui amestec este din proteine din lapte. Corpul transformă proteinele din lapte foarte încet, furnizând astfel mușchilor o cantitate de aminoacizi esențiali o perioadă de timp mai îndelungată (până la șapte ore). Izolatul proteic din soia furnizează aminoacizi timp de circa patru ore.

■ Izolatul proteic din zer este absorbit de mușchi imediat după administrare și este complet convertit în decurs de o oră. Acești izolați au un conținut de proteine de peste 90%! Adăosul de proteine din albuș de ouă îmbunătățește echilibrul aminoacizilor cu importanți aminoacizi sulfurici.

■ Cel mai bun moment de administrare este imediat după antrenamentul de după-amiază (în perioadele de dietă) și seara înainte de culcare. Un alt avantaj este adăosul a două enzime, papaină și bromelaină. Enzimele sunt așa-numite bio-catalizatoare. Faza de regenerare începe imediat după antrenament. În acest moment, corpul are nevoie de enzime pentru a activa toate procesele necesare. Pentru sportivii care se antrenează intens de mai multe ori pe săptămână, aceste enzime în plus pot ajuta corpul în procesul de supracompensare. Importanța foarte mare are, evident, antrenamentul intens, de preferat urmând principiile WEIDER. În știința antrenamentului, așa-numitul efect „post-ardere” este bine cunoscut. Culturistii sunt conștienți de acest lucru și, în perioadele de definire, se asigură să consume după antrenament un aliment care este cu conținut scăzut de calorii. NSP are un conținut proporțional de 1 g de carbohidrați și grăsimi atunci când este preparat cu apă.

■ În cele din urmă, dar nu în ultimul rând, „proteina noastră elaborată” furnizează o cantitate adecvată de vitamina B6 și iod. O porție asigură 80% din necesarul zilnic recomandat. Avantajele sunt bine cunoscute și pot fi văzute și admirate la definiția extraordinară a campionilor WEIDER.

Informații nutriționale	per porție	%DZR*
Energie	1.064 kJ/252 kcal	
Proteine	35 g	
Carbohidrați	15 g	
Grăsimi	5,4 g	
Vitamina E	10,0 mg	100
Vitamina C	60 mg	100
Vitamina B1/Tiamină	1,4 mg	100
Vitamina B2/Riboflavina	1,6 mg	100
Niacină	18,0 mg	100
Vitamina B6	2,0 mg	100
Vitamina B12	1,56 mcg	156
Acid folic	200 mcg	100
Biotină	0,15 mg	100
Acid pantotenic	6,0 mg	100
Calciu	612 mg	77
Fosfor	459 mg	57
Fier	3,0 mg	22
Magneziu	99 mg	33
Zinc	9 mg	60
Iod	129 mcg	86
Papaină	42 mg	
Bromelaină	42 mg	

\*%DZR - procentaj din doza zilnică recomandată pentru persoanele obișnuite

### INFORMAȚII

★ Campion

#### Recomandări pentru folosire:

Înainte și după antrenament, și între mese după necesități sau în funcție de intensitatea antrenamentelor; 1 porție = 75 grame pulbere dizolvate în 300 ml lapte.

Arome:

Ciocolată

Lămâie

Vanilie

Certificare ISO 9001  
și HACCP

# WEIDER™

# RĂSPUNSURI LA SCRISORI

## Radu Birlogeanu - Arad

*Mulumesc foarte mult pentru răspuns și pentru sfaturi. Trebuie să vă spun că Speed Booster a avut un efect formidabil în prima zi mai ales, am făcut biceps cu 55-60 kg din stând, că m-am speriat și eu. Cum am un somn dificil noaptea și neodihnit, ziua sunt cam buimac, așa că produsul mi-a dat o stare pe care rar o am în mod „natural.” Am mai citit despre Tribulus. Credeți că e important să-l iau în scopul stimulării hormonului de creștere? Nu vă supărați că sunt tentat mai tot timpul când va scriu să vă cer un sfat. Fără dvs. nu eram unde sunt acum. Nu am timpul necesar să-mi dedic viața exclusiv culturismului pentru a-mi construi o dietă beton, un plan de lucru la sală bazat pe tipul meu de fibră etc. Totuși vreau rezultate. Nu concep să merg la sală și s-o lălăi, de aceea cunoștințele dvs. asimilate în timp mă scutesc evident de ore de studiu și riscuri de interpretare greșită a unor „taine.” Vă apreciez mult pentru ceea ce faceți.*

Mă bucur că sfaturile mele au fost folosite. Referitor la Speed Booster, este un produs apreciat nu numai de culturisti. Printre clienții noștri care-l folosesc se numără și înotători, fotbaliști, atleți și rugbiști. În ceea ce privește Tribulus, acesta are ca efect mărirea secreției de testosteron (din care cauză este solicitat foarte mult de culturisti), creșterea libidoului și a motilității spermatozoizilor. Studii efectuate de cercetători din Bulgaria au demonstrat că acest supliment nutritiv are efecte foarte bune în cazurile de impotență sau de fertilitate scăzută atât la bărbați cât și la femei. Din păcate, unii specialiști în nutriție au semnalat faptul că nu toate produsele existente pe piață au efecte similare, aceasta datorându-se faptului că nu toate firmele folosesc extracte de calitate. Pentru creșterea secreției de hormon de creștere se recomandă combinația de L-arginină și L-ornitină. Pentru că spui că ai un somn dificil și neodihnit, ți-aș recomanda să iei câte trei capsule de ZMA seara, înainte de culcare cu un pahar cu lapte cald. Studiile unor cercetători americani au arătat că suplimentarea cu ZMA crește nivelul de testosteron liber cu circa 33,5% și de IGF-1 (factorul de creștere asemănător insulinei) cu 3,5%. Pe piață se găsesc mai multe produse conținând zinc și magneziu, însă ZMA-

ul de la Weider mai are în componență și L-teanină care este un aminoacid ce se găsește în mod natural în ceaiul verde și care acționează sinergic cu zincul. Acest aminoacid induce relaxarea, îmbunătățește odihna și poate elimina efectele secundare produse de stimulantele termogenice (cafeină, efedrină etc.) acționând ca un predecesor al neurotransmițătorului GABA (acid gama-amino-butaric), scăzând efectul neurotransmițătorilor care produc excitația.

Iar cele mai bune efecte le are combinația dintre Tribulus și ZMA, acestea două acționând sinergic.

## Cozma Adrian - Buhuși

*Vreau să vă spun că devorez orice articol ce-mi cade în mână ce are legătură cu antrenamentul fizic!! Cumpăr revista Flex din 2001, însă mai am unele nelămuriri!! Postez destul de des pe forumul domnului doctor ..... însă nu sunt mulțumit de răspunsurile dumnealui și nu pare a avea o experiență așa de vastă!! 1) Forța poate fi obținută prin dezvoltarea fibrelor mari, cu contracție rapidă, se poate dezvolta și fără a-ți mări masa musculară până la un anumit punct, printr-o dezvoltare neuronal-nervoasă mai bună??*

*2) Culturistii antrenează în special aceleași fibre mari ca un powerlifter, însă dându-le un stimul diferit se dezvoltă mai mult fără a-și îmbunătăți forța, sunt în special pompați sau sunt alte fibre musculare care se dezvoltă, fibre care nu ofera forță. Dacă sunt astfel de fibre așa de mari în corpul nostru, ce utilitate au, pentru că dezvoltarea lor nu știu la ce ar fi bună decât în culturism.*

*3) Mike Mentzer avea corp de powerlifter mai mult decât de culturist. Aducea cu discipolul său Dorian Yates și totuși se antrena cu stimul încet nu explozii scurte. Ținea mușchiul în contracție maximă timp de 1 minut parcă.*

*4) Arnold cum de a câștigat de atâtea ori Mr. Olympia când avea atât de multe „defecte”: umeri lăsați, tonus general scăzut, coapse mici, triceps mic în comparație cu bicepsul... și cred că s-ar mai găsi.*

*5) Cum de câștigă Mr. Olympia de atâtea ori Ronnie Coleman când are și el atâtea defecte, cel mai mare fiind distensia aia abdominală, când dacă mă uit la Kevin Levrone așa zice că, pe lângă niște coapse cam puțin tăiate arată perfect!! Nu cred că trebuie să fi citit vreodată prea mult despre culturism pentru a nu-l clasa pe*

*Ronnie Coleman în primii 10.*

Având în vedere mărimea scrisorii tale, nu am reprodus-o toată aici și voi încerca să-ți dau câteva răspunsuri. Fibrele musculare se împart în fibre rapide, lente și altele cu caracteristici intermediare. De asemenea, acestea mai pot fi împărțite și în funcție de formă: fuziforme (biceps), peniforme (tibial posterior), bipeniform (dreptul femural), triangular (pectoral, marele dorsal), romboidal sau cvadrilateral (intrecostali), rectangular (rhomboïd). Cu câțiva ani în urmă, am publicat în revistă un articol amplu pe această temă pe care cred că îl vei găsi pe pagina noastră de internet. Diferența între fibrele rapide și cele lente se poate observa foarte bine pe atleții de la probele de sprint (100 și 200 m) și cele de fond (10.000 m, maraton). Vei observa că sprinterii au corpuri asemănătoare cu ale culturistilor, iar cei de fond sunt foarte subțiri, longilini. De aici poți trage niște concluzii. În ceea ce privește diferențele dintre powerlifteri și culturisti, aici sunt mai multe aspecte. În primul rând, și unii și alții au o masă musculară foarte mare. Nu poți spune că Mariusz Pudzianovsky nu arată ca un culturist. Însă nu poți pune un culturist în formă de concurs să facă ce face Mariusz. Explicația este că un culturist în formă de concurs are un procent de grăsime mult mai mic, este după o perioadă de dietă restrictivă destul de lungă, ceea ce face să aibă un nivel de energie foarte scăzut. Sunt mulți culturisti care participă și la concursuri de powerlifting, însă aici nu se prezintă în forma necesară la concursurile de culturism. Pentru cei care sunt de mai mult timp în culturism, sunt cunoscute exemplele lui Franco Columbu și Lou Ferrigno. Columbu deținea recorduri mondiale la împins culcat și îndreptări, însă neoficiale, pentru că nu fuseseră stabilite în concursuri, ci la antrenamentele obișnuite de culturism. Ferrigno a participat la un concurs televizat cu mai multe probe, printre care și canotaj sau ciclism, alături de alți atleți renumiți din alte sporturi, și s-a clasat printre primii. Ce dovedește acest lucru? Că antrenamentele de culturism nu fac mușchi buni numai pentru arătat pe scenă și că forța este strâns legată de masa musculară (vezi articolul despre antrenamentele lui Ronnie Coleman - "Spectacol horror" - din numărul 3/2004 al revistei FLEX). De altfel,



**Florin Preduchin - natural 100%**  
(fotografie din 1986)

aproape nu există sport făcut la nivel de înaltă performanță care să nu includă în antrenamente și exerciții de tip culturism pentru dezvoltarea acelor mușchi necesari probelor specifice. Un alt exemplu ar fi acela că sunt sporturi unde se dezvoltă în special anumiți mușchi, de exemplu cvadricepsii fotbaliștilor, însă pentru că acești mușchi fac pereche cu alte grupe, denumite antagonice (posteriorii coapsei), trebuie dezvoltată și aceștia din urmă pentru că altfel apar dezechilibre care fac să apară rupturi ale mușchilor mai slabi, lucru observat de multe ori pe terenul de joc.

Cât despre Mentzer și Schwarzenegger, aceștia au fost, la vremea lor, cei mai buni în ciuda unor minusuri. Și Steve Reeves sau Reg Park nu erau nici pe departe la nivelul campionilor de astăzi, însă la vremea lor erau cei mai buni din lume. În ceea ce privește comparația între Kevin Levrone și Ronnie Coleman, cred că ar trebui să-i credem pe arbitrii care au făcut departajarea lor în concursuri, indiferent de preferințele noastre.

## Deak Sandor - Brașov

*Sunteți în top, lider față de ceilalți publicații, mai ales articolele care prezintă Mr. Olympia. Ceilalți sunt cam evazivi.*

Mulumim pentru aprecieri. Nu este meritul nostru, al celor de la ediția în limba română, pentru articolele despre Mr. Olympia, ci al celor de la ediția americană, și este normal să fie așa având în vedere că sunt profesioniști în domeniu și scriu în cunoștință de cauză, fiind prezenți la fața locului. Despre ceilalți nu are rost să fac eu comentarii, voi, cititorii, fiind cei mai în măsură să vă manifestați preferințele.

Cred că vei aprecia și reportajul din acest număr despre Mr. Olympia 2004.

## RECUNOAȘTEȚI CAMPIONUL



**RICH GASPARI** este răspunsul corect la concursul din numărul precedent. Câștigătorii celor șase tricouri Weider sunt: Tacu Cristina - *Tecuci*, Stanciu Bogdan - *Bistrița*, Popa Ioan-Iacob - *Alba Iulia*, Sandu Răzvan - Ioan - *Urziceni*, Zbârcea Adrian-Florin - *Nădlac*, Henteș Adrian-Andrei - *Luduș*. Recunoașteți campionul din fotografia alăturată și puteți câștiga unul dintre cele șase tricouri pe care le oferim drept premiu. Vă rugăm să ne trimiteți răspunsurile numai în plic, pe adresa redacției, pentru a putea face tragerea la sorți.

### TRICOURI



Puteți comanda tricouri, maieuri și șorturi de antrenament cu imprimeurile de mai sus la următoarele prețuri:  
- model A - tricou; tricou fără mâneci; maieu 250.000 lei (25,00 lei noi);  
- model B - șort - 220.000 lei (22,00 lei noi). Prețurile includ cheltuieli de expediere. Mărimi: de la 48 la 56. Comenzi la tel. 0232-222027; 0744-792553.



### FLEX GYM

IAȘI - Sala Polivalentă, etaj  
Aparatură FASSI, BODY'S SPORT, biciclete staționare  
Spinn, saună, instructor calificat.  
**AER CONDIȚIONAT!**  
Pentru clienții sălii,  
**10% REDUCERE** la suplimentele WEIDER  
Program zilnic: 10:00-22:00  
Relații: tel. 222027; 0744-792553; 0744-437310

### ABONAMENTE LA REVISTA FLEX

3 numere - 100.000 lei (10,00 lei noi)  
6 numere - 200.000 lei (20,00 lei noi)  
Abonându-vă, beneficiați de următoarele avantaje:  
- primiți revista acasă și nu trebuie să o căutați la chioșcuri;  
- reducere de preț;  
- primiți același număr de reviste pentru care v-ați abonat chiar dacă cresc prețurile.

Trimiteți banii prin mandat postal la următoarea adresă:

**PALESTRA S.R.L. - cont nr. SV07431202400**

**B.R.D. Agenția A. Panu IAȘI**

De asemenea, puteți face abonamente prin RODIPET la oficiile poștale.

Numărul de catalog al revistei FLEX este 4249 - XI.

NOU !!!

**Magazin WEIDER în IAȘI,**  
str. C. Negri, la parterul blocului turn  
din spatele magazinului Moldova.

Aici puteți găsi toate suplimentele Weider pe care le importăm din Germania. De asemenea, puteți beneficia de interesante reduceri de prețuri. Vizitați-ne și vă veți convinge!

## CURSURI DE VÂNZARE

### MANUAL DE POWERLIFTING

Această broșură cuprinde toate informațiile necesare atât unui powerlifter cât și unui culturist care dorește să-și mărească forța și masa musculară. Este prezentată tehnica de execuție a celor trei probe precum și metode de antrenament de la stadiul de începător până la cel de avansat, inclusiv diagrame de ciclizare a antrenamentului.  
Preț: 60.000 lei (6,00 lei noi) + 20.000 lei (2,00 lei noi) cheltuieli de expediție.

### BRATE CARE UIMESC

Un foarte interesant curs al lui Larry Scott care arată metode de dezvoltare a brațelor în funcție de tipul mușchilor. Preț: 50.000 lei (5,00 lei noi) + 20.000 lei (2,00 lei noi) cheltuieli de expediție.

### CULTURISM LA DOMICILIU

● Este un curs progresiv cuprinzând programe de antrenament pentru fiecare săptămână a celor trei luni.  
● Porniți de la o intensitate foarte scăzută a efortului și creșteți gradat solicitarea forțând musculatura să se adapteze.  
● Explicarea executării exercițiilor este însoțită de desene.  
● Poate fi urmat de oricine.  
● Nu necesită echipament special (haltere, gantere, aparatură).  
● Cuprinde exerciții pe care le puteți face oriunde, când 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 cale de a vă surprinde musculatura cu un nou tip de solicitare (exerciții cu corpul liber).  
Preț: 50.000 lei (5,00 lei noi) + 20.000 lei (2,00 lei noi) cheltuieli de expediție.

### CURS PENTRU MASĂ ȘI FORȚĂ

Ați ajuns într-un punct în care nu reușiți să mai progresați? Vă simțiți obosit și fără chef de antrenament, fără poftă de mâncare și aveți insomnii? Doriți să aflați cum se întocmește un program de antrenament care să evite neajunsurile de mai sus? Doriți să reîncepeți să progresați? Doriți să vă depășiți recordurile la triathlonul de forță? Iată cum: Cursul de MĂRIRE A MASEI ȘI FORȚEI cu o durată de trei luni cuprinde tabele detaliate cu programe pentru fiecare zi de antrenament, indicații pentru alegerea greutateților de pornire precum și un exemplu de meniu pentru creșterea în greutate.  
Preț: 60.000 lei (6,00 lei noi) + 20.000 lei (2,00 lei noi) cheltuieli de expediție.

### CURS PENTRU ÎNCEPĂTORI

Doriți o schimbare rapidă a înfățișării corpului dumneavoastră? Doriți să creșteți în greutate cu cel puțin 6 kg în numai șase luni? Lăsați deoparte programele care nu vi se potrivesc și nu încercați să imitați antrenamentele campionilor! Urmându-le, nu veți ajunge decât să vă supraantrenați. CURSUL DE ȘASE LUNI pe care vi-l punem la dispoziție este conceput de Joe Weider, antrenorul campionilor și vă oferă calea cea mai bună către progres. Programele acestui curs sunt astfel structurate încât să progresați lună de lună și să vă conducă până la stadiul intermediar de antrenament. Cursul cuprinde 10 programe progresive precum și ilustrații ale exercițiilor. Cel mai bun curs întocmit vreodată pentru începători!  
Preț: 60.000 lei (6,00 lei noi) + 20.000 lei (2,00 lei noi) cheltuieli de expediție.

De vânzare:

\*Cartea „Heavy Duty”, de Mike Mentzer

\*Curs de culturism pe DVD (9 ore)

Tel. 0745-327415

### REVISTE VECHI

Pentru cei care doresc să-și completeze colecția de reviste FLEX, vă anunțăm că mai avem disponibile următoarele numere: nr. 7-8, 9-10/99; 1, 5/2000; 1, 2, 3/2001; 1, 2, 3/2002; 1, 2, 3, 4/2003; 1, 2, 3, 4/2004.  
Preț: 30.000 (3,00 lei noi) + 15.000 lei (1,50 lei noi) taxe poștale.  
Toate cele 18 numere disponibile: 400.000 lei (40,00 lei noi) (inclusiv taxele poștale)!



## VICTORY™

### Victory POWER PROTEIN

Conține 84% proteine din lapte și izolat din soia de cea mai bună calitate. Are un gust excelent. Indicații de folosire: se amestecă 30 g pulbere (1 lingură cu vârf) cu 400 ml lapte degresat sau apă. Se pot administra 1-3 porții zilnic, în funcție de necesități.

Cutii 700 g - preț: 15,90 EU



### Victory SUPER WHEY PROTEIN

Super Whey este o proteină din zer de înaltă calitate, obținut prin microfiltrare. Are o valoare biologică ridicată și bogat în aminoacizi cu catene ramificate (BCAA). Concentrație 70%. Indicații de folosire: se amestecă 30 g pulbere (1 lingură cu vârf) cu 300 ml lapte degresat sau apă. Se pot administra

1-3 porții zilnic, în funcție de necesități.

Cutii 700 g - preț: 16,00 EU

### Victory SUPER AMINOS

Conține întreg spectrul de aminoacizi de înaltă calitate. Este ideal pentru perioadele de antrenamente intense. Se pot administra 4-6 tablete de 1-3 ori pe zi cu mult lichid.

300 tablete - preț: 14,00 EU



### Victory L-ARGININE / L-ORNITINE

Această combinație de aminoacizi stimulează producția de hormon de creștere (GH) în organism. De asemeni, mărește utilizarea acizilor grași de către corp pentru energie, economisind în acest fel foarte valorosul glicogen. Mai mult, accesul aminoacizilor în celule este îmbunătățit, promovând sinteza proteică.

100 capsule - preț: 14,70 EU

### Victory L-CARNITINE

L-carnitina este transportatorul molecular al lipidelor din depozitele de grăsime în mitocondriile celulelor musculare, furnizând în acest fel suficientă energie aerobă. Se pot administra 3 capsule înainte de antrenament.

60 capsule - preț: 12,00 EU



### Victory FAT BURNER

Este un produs excelent pentru curele de slăbire sau pentru menținerea unei greutate corporale optime. Conține L-carnitină, crom picolinat, cafeină, extract de nuci de cola și extracte din plante cu efect lipotrop.

90 capsule - preț: 12,00 EU

### Victory All Free Form BCAA Powder

Aminoacizi cu lanțuri ramificate (BCAA) sub formă de pulbere.

300 g - preț: 18,30 EU



### Victory HMB

HMB are efect anticatabolic, de reducere a acidului lactic și de a crește masa musculară. Nu are nici un fel de efecte secundare negative. Indicații de utilizare: se iau câte 3 capsule de două ori pe zi.

90 capsule de 250 mg - preț: 10,50 EU

### Victory PURE CREATINE

Creatină monohidrat micronizată fabricată în Germania.

400 g - preț: 13,50 EU

## BODY SHAPER LINE

### Body Shaper SUPER PROTEIN 88 (Milk & Egg Protein)

Proteinele de cea mai bună calitate din Body Shaper sunt din lapte, zer și albuș de ouă. Concentrația este de 88%! Conține vitaminele C și B6. Arome: vanilie, ciocolată, citrice, alune. Cutii PET cu 600 g sau pungi aluminizate de 500 g. Recomandări pentru folosire: se pot lua 2-3 porții

pe zi, în funcție de necesități.

-cutii 600 g - preț: 17,40 EU

-pungi 500 g - preț: 12,30 EU



### Body Shaper L-CARNITINE POWDER

Pulbere instant din care se poate prepara o băutură energizantă cu gust de ananas și mandarine care să vă susțină antrenamentele intense. Conține dextroză, L-carnitină, 9 vitamine și 3 minerale. Recomandări pentru folosire: 25 g pulbere se diluează în 500 ml apă; a se bea în timpul antrenamentului.

-pungi 500 g (20 porții) - preț: 10,80 EU

### Body Shaper L-CARNITINE DRINK

L-carnitina este virtual indispensabilă pentru un corp bine definit. Corpul are nevoie de mai multă L-carnitină decât în mod obișnuit atunci când se face sport sau se ține o dietă restrictivă pentru slăbire. Această băutură gata preparată vă oferă tot ce aveți nevoie în acest sens, o sticlă de 500 ml furnizând 1.000 mg L-carnitină. Conține apă minerală naturală. Recomandări pentru folosire: 1 sticlă în timpul antrenamentului.

500 ml - preț: 1,20 EU



### Body Shaper FRESH UP VITAMIN & MINERAL DRINK

Fresh Up este un produs care nu numai că echilibrează pierderile de fluide în urma antrenamentelor intense, dar furnizează corpului tot ceea ce este necesar menținerii unui efort susținut timp mai îndelungat. Amestecul testat de 9 vitamine și 3 minerale reface aceste rezerve în mod optim, după sau chiar în timpul antrenamentului. Adaosul de carbohidrați, dextroză și maltodextrină, fac din această delicioasă băutură un susținător de bază al efortului. Cutii PET sau pungi aluminizate cu 400 g (20 porții). Arome: piersici și maracuja, fructe tropicale, afine. Recomandări pentru folosire: 1 porție pe zi în timpul antrenamentului sau imediat după.

-cutii 400 g (20 porții) - preț: 7,80 EU

-pungi 400 g (20 porții) - preț: 5,60 EU



PROMOTIE

### Body Shaper VITALITY SHAKE

O porție (30 g pulbere amestecate în 300 ml lapte semidegresat furnizează 17 g proteine (lapte, zer, soia) peptide glutamice, inulină, vitamine (E, C, tiamină, B6), minerale (calciu, fosfor, magneziu) și Pro Diet F200 (peptide extrase din lapte care reduc efectele stresului).

500 g - preț: 14,20 EU

PROMOTIE

### Body Shaper PROTEIN DRINK

Băutură proteică gata preparată la sticle de 500 ml. O sticlă conține 53 g proteine din lapte, 62,5 g carbohidrați, vitamine (E, B1, riboflavină, niacină, B6, biotină) și numai 1 g de grăsimi! Aromă de vanilie.

500 ml - preț: 2,60 EU

### Body Shaper CARBO ENERGY DRINK

Băutură energizantă gata preparată în recipiente din plastic de 500 ml. Conține 80 g de carbohidrați (din care 5 g glicerină care îmbunătățește hidratarea mușchilor), 5 mg vitamina E, 9 mg niacină, 1 mg vitamina B6 și 3 mg acid pantotenic.

500 ml - preț: 1,20 EU

NOU!

### Body Shaper ISOTONIC FITNESS DRINK

Băutură isotonică gata preparată în recipiente din plastic de 500 ml. O băutură isotonică poate fi absorbită și folosită de corp cu viteză maximă. Conține 290 mg sodiu, 150 mg clor, 140 mg potasiu, 120 mg calciu și 65 mg magneziu. Această formulă vă oferă energie în plus prin cele 30 g de carbohidrați într-o formulă optimizată care menține stabil nivelul zahărului din sânge pe timp îndelungat. Astfel, veți avea suficientă forță pentru antrenamente intense și mai lungi. Nu are efect asupra producției de insulină.

500 ml - preț: 1,20 EU

NOU!

### Body Shaper L-CARNITINE WATER

Băutură cu conținut de L-carnitină gata preparată în recipiente din plastic de 500 ml.

500 ml - preț: 0,90 EU

NOU!

### Body Shaper LOW CARB PROTEIN SHAKE

Doze metalice conținând o băutură proteică gata preparată. Conține 25 g proteine de calitate și numai 5 g de carbohidrați și 2,7 g grăsimi. Arome: căpșuni, capuccino și vanilie.

250 ml - preț: 1,75 EU

NOU!

### Body Shaper HIGH MINERAL COMPLEX

Cele mai importante minerale necesare susținerii efortului fizic într-o singură capsulă! Toate substanțele care joacă un rol important în susținerea sistemului imunitar. Fierul din sânge furnizează oxigen corpului. Magneziul (360 mg per 2 capsule) activează circa 300 de enzime din organism. Metabolismul grăsimii, carbohidraților și proteinelor este dependent în mod deosebit de acest mineral. Zincul (15 mg) este un oligoelement esențial. Acționează ca un antioxidant puternic. Zincul asigură o producție optimă a unor hormoni importanți, printre care și a testosteronului. Iodul (150 mcg) este o componentă importantă a hormonului tiroidian, care este responsabil de nivelul performanțelor mentale și fizice. Oboseala, lipsa de concentrare și creșterea în greutate pot fi simptome ale unei deficiențe de iod. Cromul ajută la menținerea unui nivel stabil al zahărului din sânge ajutând astfel să se controleze apetitul. Numai două capsule conțin mai mult crom (200 mg) decât alte suplimente care sunt numai cu crom. Seleniul (100 mcg) reduce riscul cancerului și protejează inima, sistemele cardiovasculare și imunitar de îmbătrânire. Ajută la distrugerea așa zisilor radicali liberi.

90 capsule - preț: 6,60 EU

NOU!

### Body Shaper 50% PROTEIN SNACK

Snacksuri cu proteine! Noutate absolută! Stați la televizor și ronțaiți snacksurile Weider. Vă satisfaceți astfel o plăcere, dar beneficiați și de o porție bună de proteine (25 g la punga de 50 g), fără însă a vă strica definiția pentru că o pungă conține mai puțin de 1 g de grăsimi.

1 pungă - preț: 1,75 EU

NOU!

### Body Shaper ZERO CARB DRINK MIX

O nouă tendință face valuri în Statele Unite. Oamenii au deseori probleme când trebuie să bea 2-3 litri de lichide zilnic pentru că băuturile răcoritoare obișnuite au prea multe calorii. Din acest motiv noi am creat băuturi care să vă ofere micronutrienții necesari efortului fizic, însă fără calorii. 550 ml de băutură preparată cu numai 4 g (o măsură) de pulbere vă furnizează 100% din necesarul zilnic recomandat (NZR) de vitamina C, 70% magneziu și 55% zinc. O cutie de ZERO CARB vă permite prepararea a 55 litri de suc sănătos și delicios, dar fără calorii!

400 g - preț: 19,20 EU

NOU!



Certificare  
ISO 9001

# SUPLIMENTE WEIDER

GLOBAL

## CREȘTERE ÎN GREU-

### SUPER MEGA MASS 2000

Amestec de proteine din zer și lapte (21%) și carbohidrați (69%) cu asimilare secvențială indicat pentru creșterea masei musculare, refacere după efort, energizant. În plus, conține 11 vitamine și 5 minerale. 2,7 % grăsimi. Arome: ciocolată, vanilie, căpșuni. Indicații de folosire: se amestecă 72 g pulbere (3 linguri) cu 250-400 ml lapte degresat. Se pot administra 1, 2 sau 3 porții zilnic, în funcție de scop. În zilele cu antrenament, una din porții se va consuma în ½ oră după antrenament.

1,5 kg - preț: 18,50 EU  
3,0 kg - preț: 29,40 EU  
6,0 kg - preț: 54,80 EU



### GIANT MEGA MASS 4000

Amestec de proteine (21%) din zer și lapte și carbohidrați (66%) cu asimilare secvențială indicat pentru creșterea masei musculare, refacere după efort, energizant. În plus, conține 10 vitamine și 5 minerale. 1,9 % grăsimi. Arome: vanilie, ciocolată, căpșuni. Indicații de folosire: se amestecă 72 g pulbere (3 linguri) cu 250-400 ml lapte degresat. Se pot administra 1, 2 sau 3 porții zilnic, în funcție de scop. În zilele cu antrenament, una din porții se va consuma în ½ oră după antrenament.



7 kg - preț: 62,40 EU

### CRASH WEIGHT GAIN

Crash Weight Gain este un clasic absolut și promite un succes rapid și masiv prin combinația sa testată de nutrienți. Combinația și calitatea ingredientelor sunt importante pentru o creștere consistentă. Amestecul de carbohidrați de bună calitate vă oferă energie pentru mai multe repetări și greutatea mai mari la antrenament timp mai îndelungat. Combinația a trei tipuri de proteine (21%) furnizează mușchilor un amestec de înaltă calitate. Un plus de vitamine-minerale și creatină completează Crash Weight Gain. Recomandări: Înainte și după antrenament, și între mese, după necesități sau în funcție de intensitatea antrenamentelor; 1 porție - 75 grame pulbere dizolvate în 300 ml lapte.

1,5 kg - preț: 20,80 EU  
3 kg - preț: 37,30 EU



### ANABOLIC EVOLUTION

Cu Anabolic Evolution, aveți o nouă dimensiune a produselor pentru creșterea masei musculare. Furnizează corpului exact acei nutrienți care fac posibilă reacția optimă de creștere după antrenament. Aceasta se obține cu o formulă complexă concepută în mod special: SynthoPro. Aceasta este un compus din patru proteine: izolat proteic din zer CFM, proteină din lapte, și bioflavonoide conținând izolat proteic din soia și peptide glutamice. Anabolic Evolution constă din 37,4% SynthoPro! Și aceasta nu este totul. Prea mulți carbohidrați cu catene scurte produc o secreție prea mare de insulină, un efect nedorit pentru sportivi. "Sistemul carbo cu indice glicemic scăzut" (sistemul LCG) al

Anabolic Evolution evită acest efect și furnizează un nivel constant de zahăr în sânge. Anabolic Evolution conține și toți micronutrienții, cum ar fi vitamine, minerale și oligoelemente care sunt importante pentru sportivi. Recomandări: Două porții pe zi, una înainte și una după antrenament.

1,5 kg - preț: 26,90 EU



## AMINOACIZI

### WHEY AMINOS

Fiecare tabletă conține 1.600 mg aminoacizi sub formă de lanțuri peptidice cu asimilare foarte rapidă. Indicații de folosire: 6 tablete imediat după antrenament; 4 tablete înainte de masă pentru îmbogățirea proteinelor din alimentație.

300 tablete - preț: 22,90 EU



### All Free Form BCAA

Fiecare tabletă conține 1.129 mg aminoacizi cu lanțuri ramificate leucină, isoleucină și valină. BCAA pot fi folosiți ca sursă de energie în momentele când zahărul din sânge și glicogenul muscular se diminuează. Acești aminoacizi sunt recomandați în special când dieta este restricționată. Indicații de folosire: 5 tablete înainte sau după antrenament.

130 tablete - preț: 13,10 EU



### AMINO BLAST MEGA FORTE

Amino Blast vă oferă toți aminoacizii în formă liberă și sub valoroasa formă de peptide. Fortă pură pentru mușchii voștri. Echilibrul optim de aminoacizi susține regenerarea și creșterea musculară după antrenamentele intense. Acest produs de calitate superioară a fost dezvoltat și testat cu succes pentru folosința culturistilor profesioniști - un produs pentru campioni. Deoarece Amino Blast este sub formă lichidă, corpul poate absorbi și folosi acești aminoacizi extrem de rapid (5-10 minute!). Recomandări pentru folosire: Amino Blast poate fi diluat cu un lichid în funcție de greutate. Pentru cele mai bune rezultate, luați 1/2 fiolă cu puțin timp înainte de sfârșitul antrenamentului. Pentru o bună susținere a regenerării, mai beți 1/2 fiolă înainte de culcare. O fiolă vă oferă 13.900 mg aminoacizi! Cutii cu 20 fiole din plastic de 25 ml

Cutie 20 fiole - preț: 38,50 EU



### L-GLUTAMINE

L-glutamină cu puritate 100% de proveniență japoneză. Când corpul este supus unui stres puternic (antrenament), glutamina părăsește mușchii și este trimisă în sânge pentru a susține sistemul imunitar. Un nivel scăzut de glutamină înseamnă stoparea creșterii mușchilor. De asemenea, glutamina reduce nivelul de amoniac din organism. Indicații de

folosire: se amestecă 2,5 - 5 g cu 50 - 100 ml apă; sub 80 kg 5-10g/zi, o porție imediat după antrenament și una înainte de culcare.

300 g - preț: 24,50 EU



## PROTEINE

### BIO ESSENTIAL WHEY PROTEIN

Supliment nutritiv conținând proteină din zer obținută prin ionizare (concentrație 69%, L-glutamină, vitamina B6, calciu, fosfor, magneziu. Din totalul aminoacizilor, 32% sunt BCAA. Nu provoacă probleme digestive. Indicații de folosire: 30 g pulbere se amestecă cu 300 ml lapte degresat. Se pot lua 1-2 porții între mese și 1 porție imediat după antrenament sau înainte de culcare.

750 g - preț: 23,30 EU  
1,6 kg - preț: 42,40 EU



### CFM WHEY PROTEIN

(aromă neutră)

Concentrat proteic de cea mai înaltă calitate obținut prin microfiltrare. Este procedeu prin care se păstrează intacte toate calitățile proteinei și ale zerului. Compoziție la 100 g: 92 g izolat proteic din zer (din care 7,5 g L-glutamină), 4,8 g carbohidrați, 1,2 g grăsimi. Concentrație proteică 87%. Valoare biologică: 100%. Indicații de folosire: se amestecă 25 g (4 linguri rase) pulbere cu 200 ml lapte degresat. Se iau 1-2 porții înainte de antrenament sau imediat după antrenament.

750 g (30 porții) - preț: 30,60 EU



### CFM WHEY PROTEIN

(aromă de ciocolată)

Compoziție la 100 g: 80 g izolat proteic din zer CFM, 6,8 g peptide glutamice, 6,9 g carbohidrați, 1,9 g grăsimi. Concentrație proteică 78%. Indicații de folosire: se amestecă 36 g (4 linguri) pulbere cu 300 ml lapte degresat. Se pot lua 1-2 porții înainte de antrenament și o porție imediat după antrenament.

750 g - preț: 30,60 EU

### SOY 80+ PROTEIN

(aromă de ciocolată, vanilie)

Weider Research Group a căutat mult timp o alternativă de bună calitate sau de completare pentru proteina din zer. Proteina din soia nu era opțiunea bună deoarece nu putea concura cu gustul și cu asimilarea proteinelor din lapte. În plus, conținutul său de grăsimi era prea mare. Aceste dezavantaje sunt acum de domeniul trecutului. Weider Research Group, în colaborare cu unul din cei mai mari producători din lume, a reușit să dezvolte un proces care face posibilă producerea unui izolat proteic din soia de o calitate excepțională, ne mai atinsă înainte. Acest izolat proteic din soia nu conține deloc lactoză (un carbohidrat evitat de profesioniști) și este ideal pentru mușchii "uscați." Datorită înaltului conținut natural de substanțe secundare vegetale (izoflavone) și glutamină, această proteină este interesantă în mod special pentru densitatea musculară. Datorită disponibilității rapide a peptidelor glutamice, culturistii de succes nu pot ignora această proteină în timpul fazei de definire. Are un efect natural de eliberare mai lentă ceea ce asigură un flux de aminoacizi pe termen mediu mușchilor. Datorită solubilității sale foarte bune, efortul de conversie a organismului este foarte mic.

Recomandări de folosire: ca un al doilea mic dejun (gustare între micul dejun și prânz), după-amiaza (cu o oră înainte de antrenament), seara înainte de culcare; până la 80 kg: până la 2 shakere pe zi; peste 80 kg până la 3 porții pe zi. O porție se obține prin amestecarea a 30 g pulbere cu 300 ml lapte ceea ce vă furnizează 35 grame proteine.

800 g - preț: 20,10 EU



### NITRO STACK PROTEIN

Mix de patru tipuri de proteine (din lapte, izolat proteic din zer, izolat proteic din soia, albuș de ou) cu concentrația de 80%. Asigură un flux constant de aminoacizi timp îndelungat datorită asimilării secvențiale. Adaos de 9 vitamine și 6 minerale (inclusiv zinc), fenilalanină și enzime digestive. Indicații de folosire: 30 g pulbere se amestecă cu 300 ml lapte degresat. Se pot lua 1-2 porții între mese și 1 porție imediat după antrenament sau înainte de culcare.

750 g - preț: 26,70 EU



PRIMIM COMENZI LA TELEFON/ FAX 0232-222027; 0744-792553; e-mail: palestra@mail.dntis.ro SAU ÎN SCRIS PE ADRESA REDACȚIEI.

PLATA SE FACE LA PRIMIREA COLETULUI. Nu se percep taxe suplimentare.

REDUCERE DE FIDELIZARE: DUPĂ A TREIA COMANDĂ SE ACORDĂ REDUCERE DE 10% PENTRU TOATE COMENZILE ULTERIOARE!



**MAXIPLEX**

Produs complex care înglobează trei tipuri de proteină din zer (54%), carbohidrați cu asimilare secvențială, vitamine, minerale și adaos de creatină monohidrat și taurină. Este un excelent înlocuitor de mese (meal replacement) ce oferă la o singură porție 36 g proteine. **Indicații de folosire:** Între mese și imediat după antrenament. Se amestecă 50 g pulbere cu 250 ml lapte degresat. **1,5 kg - preț: 34,40 EU**

**CREATINĂ****PURE CREATINE**

Creatină micronizată germană de calitate maximă. Suplimentarea cu creatină contribuie la creșterea nivelului de creatină fosfat din mușchi, obținerea unui randament muscular mărit, a unei forțe musculare mai mari, recuperării mai bune și hidratării mușchilor. Studiile științifice arată că atunci când mușchii sunt hidratați, catabolismul muscular este minimizat. Scade colesterolul VLDL și trigliceridele care sunt factori complementari de risc în bolile de inimă și diabet.

**Indicații de folosire:** În general, se iau 5 g pulbere cu 1-2 pahare de suc de fructe cu indice glicemic ridicat (bogat în zaharuri), neacide. Evitați amestecarea creatinei cu băuturi calde, acide (suc de portocale, grape fruit etc.) sau conținând cafeină deoarece acestea pot afecta eficiența acestui produs. Măriți cantitatea de lichide ingerate atunci când folosiți creatina. Persoanele cu o greutate peste 90 kg pot lua 10 g/zi; cele între 70 și 90 kg: 5 g/zi; sub 70 kg: 3g/zi.

**500 g - preț: 17,10 EU**

**CREATINE RIBOSE**

Riboza este un metabolit energetic natural. Are efecte de creștere a rezistenței la efort și ajută la refacere după antrenamentele de mare intensitate. Prin asocierea cu creatină se mărește capacitatea de refacere a ATP-ului muscular. **Indicații de folosire:** se amestecă 2 linguri de produs cu 150 ml apă; se pot lua 1-2 porții zilnic.

**270 g (50 porții) - preț: 25,00 EU**

**CREATINE PYRUVAT**

Fiecare capsulă conține 700 mg creatină piruvat. Piruvatul poate crește performanța fizică prin mărirea transportului de glucoză în celulele musculare. De asemenea, ajută la transportul grăsimii pentru a fi folosită ca sursă de energie (efect lipotropic).

Asocierea cu creatina are un efect sinergic. **Indicații de utilizare:** 7 capsule/ zi din care 3 dimineața și 4 înainte de antrenament - timp de 4 săptămâni. Apoi se face o pauză de 4 săptămâni.

**120 capsule - preț: 19,70 EU**

**VOLUMIZATOR MUSCULAR****ZELL VOLUME PLUS**

Un produs excelent pentru volumizarea celulei musculare. O porție (40 g) conține 7 g proteine, 30 g carbohidrați, 5 g creatină monohidrat, 2 g L-glutamină, 9 vitamine, minerale și 150 mg BCAA. Se amestecă 40 g produs cu 400 ml apă; o porție/zi înainte de antrenament împreună cu 5 tablete de Whey Aminos. Sub 80 kg - o porție/zi; peste 80 kg - două porții/zi, una înainte și alta după antrenament. Se administrează în cicluri: 6 săptămâni da, 2 săptămâni pauză.

**2 kg - preț: 31,70 EU**

**GREEN LINE****TRIBULUS TERRESTRIS**

Fiecare capsulă conține 650 mg extract pur de Tribulus Terrestris. Crește nivelul de testosteron din organism prin mărirea cantității de hormon luteinizant produs de glanda pituitară. Este indicat și pentru creșterea potenței. **Utilizare:** sub 80 kg - 2 capsule/ zi înainte de masă; peste 80 kg - 3 capsule/zi.

**120 capsule - preț: 18,00 EU**

**SPEED BOOSTER (tablete)**

Sportivii, în mod deosebit, au nevoie de mai multă energie. Speedbooster este o combinație de 30% cafeină cu efect imediat și 70% extract de guarana cu eliberare lentă. Aceasta permite o eliberare treptată timp de două ore. Cantități deosebit de mari de cafeină se găsesc în guarana; aproximativ de trei ori mai mult decât în cafea. De altfel, guarana nu conține substanțe care să-i blocheze efectele, așa cum este în cazul cafelei, a ceaiului sau băuturilor tip cola. Iată de ce guarana a fost selecționată de Weider Research Group ca sursă energetică. Aceasta stimulează sistemul nervos, crește performanțele și este mult mai bine tolerată de stomac decât cafeaua. Influența pozitivă asupra forței și rezistenței predomină, permițând antrenamente tari și intense. **Indicații de utilizare:** circa 5 tablete, sau mai mult pentru o greutate corporală mai mare, cu 10-20 minute înainte de antrenament. **Precauții:** Dacă se administrează seara, poate cauza insomnie.

**50 tablete - preț: 5,00 EU**

**SPEED BOOSTER PLUS I (pulbere)**

Același produs ca precedentul, dar sub formă de pulbere. Adaos de taurină, inositol, vitamine din complexul B, calciu, fosfor și magneziu. Dizolvați 20 g în 500 ml apă și veți obține o băutură energizantă delicioasă.

**500 g - preț: 9,80 EU**

**CHITOSAN + C**

Este o fibră glicoproteică extrasă din cochilia unor moluște. Cu adaos de vitamina C. Împiedică asimilarea grăsimii din alimente absorbind-o ca un burete și eliminând-o prin sistemul digestiv. Un alt avantaj al Chitosanului este că produce un efect de sațietate reducând astfel senzația de foame. Se iau câte patru capsule cu un pahar cu apă înainte de masă.

**120 capsule - preț: 10,00 EU**

**ULTRA BURNER**

Formulă nouă pentru slăbire! Conține polifenoli cu o puternică activitate antioxidantă protejând organismul de radicalii liberi ce pot fi dăunători celulelor și țesuturilor. Crește capacitatea organismului de a arde calorile. Stimulează termogeneza și ajută la arderea grăsimilor.

**120 capsule - preț: 16,20 EU**

**ZMA**

ZMA este produs de foarte multe firme din industria suplimentelor nutritive, fiind în general o formulă de minerale cu efect anabolic testată în laboratoare universitare. Formulele obișnuite conțin aspartat monometionină de zinc, aspartat de magneziu și vitamina B6 care le face să fie absorbite foarte bine de organism. Spre deosebire de formula obișnuită, Weider's ZMA conține și L-teanină extrasă din ceai verde care amplifică efectele anabolice ale acestui produs.

Aspartatul de magneziu are un efect foarte bun pentru inducerea somnului la persoanele care suferă de insomnie. Legătura dintre zinc și testosteron este cunoscută de aproximativ 20 de ani. Într-un studiu publicat în 1982, unui grup de



pacienți cu probleme renale, care au în mod obișnuit un deficit de zinc în organism, au primit un supliment de zinc timp de șase luni. Nivelul de testosteron s-a mărit cu 85%! Un alt studiu făcut în 1996, denumit "Situația zincului și a nivelului de testosteron la adulții sănătoși," a arătat că suplimentarea cu zinc a unor bărbați cu deficit de zinc în organism a condus la dublarea nivelului de testosteron după șase luni. Suplimentarea cu zinc și mangan micșorează nivelul de cortisol din organism care apare după antrenamentele intense. De asemenea, zincul are proprietatea de a crește nivelul de hormon de creștere (IGF-1).

**90 capsule - preț: 32,00 EU**

**BATOANE PROTEICE****32% PROTEIN-BAR**

Batoane cu un conținut de 19 g proteine din lapte și ouă, 27 g carbohidrați, vitaminele E, C, B1, B2, B6 și numai 5,8 g grăsimi. Gust excelent dat de fulgii de banane. Este ideal ca gustare între mese sau desert. Poate fi administrat înainte și după antrenament. Cea mai bună soluție atunci când călătoriți, sau la serviciu, sau la școală. Aromă de banane sau vanilie.

**1 baton (60 g) - preț: 1,40 EU**

**SUPER MEGA MASS 2000 BAR**

Deoarece furnizarea constantă de suficiente calorii este deosebit de importantă pentru sportivii ambițioși, avem acum Mega Mass sub formă de batoane. Acestea vă oferă energie în plus pentru a obține un randament sporit la antrenamente. Ameste-cul verificat de carbohidrați este suplimentat cu protei-ne de înaltă calitate - o alternativă practică pentru culturisti. Arome: vanilie, ciocolată, căpșuni sau banane.

**1 baton (60 g) - preț: 1,30 EU**

**MAXIMUM LEVEL PROTEIN-BAR**

Batoane proteice cu un conținut de 42 g proteine din zer, lapte și hidrolizat de collagen, 40 g carbohidrați, calciu și 8,2 g grăsimi. Un baton înlocuiește o masă. Poate fi administrat înainte și după antrenament. Cea mai bună soluție atunci când călătoriți, sau la serviciu, sau la școală.

**1 baton (100 g) - preț: 2,76 EU**



**Florian Claudiu Roman,**  
campion național 2004  
categoria 90 kg și open:

„De doi ani folosesc suplimente Weider și datorită lor am reușit să obțin cel mai important succes din carieră.”



Timișoara, împreună cu un coleg care, când Eugen a intrat pe scenă, a zis doar: „Asta are tot.“ Nu îi venea să creadă în ce formă se poate menține cineva la 55 de ani.

Prietenia legată cu el în acest timp m-a făcut să îi înțeleg filosofia și atitudinea pozitivă față de viață, modul său de a se bucura de fiecare clipă, de natură și de oameni. Îi văd deja pe colegii mei care la 25 de ani încep să arate din ce în ce mai rău, toată ziua se plâng de diverse dureri, mulți sunt răciți mai tot timpul și au o condiție fizică precară. Nu aceleași lucruri le văd la Eugen, el parcă rămâne vesnic tânăr și acest lucru este posibil doar prin culturism și o viață echilibrată.

Pentru mine el reprezintă un model de viață și sunt mândru când pot să spun că m-am antrenat cu Eugen Kantor!

*Dacian Tudor - Linz, Austria*

N.R. - După cum am mai amintit în decursul timpului, l-am cunoscut pe Eugen Kantor în 1975, la primul concurs de culturism la care am participat împreună cu prietenul meu Florin Vezeteu. Cred că și pentru Eugen acesta a fost primul său concurs. Deci, în acest an, în decembrie, se împlinesc nu mai puțin de 30 de ani de competiții. O viață de om! Cred că, la noi în țară, numai Cristian Mihăilescu, un alt om pentru care am un respect deosebit, are o carieră competițională mai îndelungată.

După atâția ani, pot să spun că Eugen Kantor este unul dintre cei mai de admirat oameni pe care i-am cunoscut în această lume atât de complexă a culturismului. Întotdeauna a fost extrem de prietenos, deschis, modest și a dat dovadă de fair play în competiții.

Iată de ce sunt de acord cu autorul rândurilor de mai sus care afirmă că Eugen reprezintă un model pentru cei mai tineri. De astfel de modele are nevoie sportul nostru.

Toate cele bune, Eugen!

*Florin Preduchin*

# DISTRIBUITORI AUTORIZAȚI WEIDER



## ARAD

● **magazin STRONGER'S** - str. Iuliu Maniu, nr. 88A - tel. 094-508658

● **sala GOLD GYM** str. Cozia nr. 3, tel. 092-287434

● **BODYBUILDING FITNESS CLUB** - Casa de Cultură a Sindicatelor, str. Comeliu Coposu, nr. 8 bis

● **Cardinal Vest S.R.L.** - str. Clujului nr. 121

## BUCUREȘTI

● **sala Colegiului Național Spiru Haret** - antrenori Lenke și Ladislau Szekely - tel. 6877340; 2420957

● **Dumitru Cranganu** - tel. 0742-806650

## BACĂU

● **sala "SPORT GALAXY"** - (lângă piscină) - antrenor Dan Rotariu - tel. 510097

● **sala SAN GYM** - str. Carpați 12 - Școala George Bacovia, antrenor Costică Veleşcu

## CLUJ-NAPOCA

● **C.S. RADICAL POWER** - str. Observatorului 109 - antrenor Robert Demeter

● **NUTRISUPLIMENT M&D** - str. Memorandumului 23 - tel. 0745-012476

● **M&C MUSCLES** -

## CONSTANȚA

● **sala FARUL** - antrenor Cristian Mihăilescu - tel. 615370; 0722-797175

## FOCȘANI

● **sala JU SAN** - str. Bucegi (Policlinica 2) - antrenor Florin Ancuța

## GIURGIU

● **Vișan Mirel** - tel. 615370

## IASI

● **magazin WEIDER** - str. C. Negri (la parterul blocului turn din spatele magazinului Moldova)

● **magazin și depozit PALESTRA** - str. A. Panu 13, Complex Ghica Vodă nr. 3A - tel. 0232-222027; 0744-792553

● **FLEX GYM** - Sala Polivalentă, etaj

## MANGALIA

● **VIO'S GYM** - antrenor Ana Viorel - Casa Tineretului - tel. 755545; 0722-480192

## MIERCUREA CIUC

● **Solar Center Gym&Body-Shop** - antrenor Viktor Szekely - str. Florilor 30 - tel. 310672; 0744-535370

## ODORHEIU SECUIESC

● **S.C. STROIA S.R.L. - magazine TOM și JERRY** - Ioan Stroia - tel. 0740-394576

## ORADEA

● **sala GYM MAR STRONG**

- antrenor Marin Ion - str. D. Cantemir 86

● **SUPERMARKET Piața 1 Decembrie**

## PITEȘTI

● **sala DASO-CADO** - bazinul olimpic, str. C. Negri nr. 32

● **sala SC MARIAN SRL** - str. N. Bălcescu nr. 143 - tel. 284899

## ROMAN

● **sala C.S. ANANIA GYM** - str. Al. cel Bun nr. 2, antrenor Bogdan Anania - tel. 0744-390917; 0233-742777

## SATU MARE

● **SERE SANDOR** - tel. 0744-631721

## SLATINA

● **STRONG BODY CLUB** - Giura Gigel - str. Toamnei nr. 99, tel. 0745-537560

## SUCEAVA

● **magazin EURO-POWER** - str. Ștefan cel Mare nr. 26 (lângă magazin GIA)

● **sala SPORT CENTER cartier Mărășești** - instructor Ovidiu Sfetcu; - tel. 0722-926738

● **G&T GYM S.R.L. - cartier Burdujeni**

## TÂRGOVIȘTE

● **sala DASO-CADO** str. Gării, nr. 6 (incinta PAVCOM, et. 2) - tel. 613546

## TG. JIU

● **Club DENIS GYM** - Str. T. Vladimirescu nr. 65 (vis-a-vis de Școala Populară de Artă) - tel. 0722-998450 - antrenor Bogdan Sorin

## TG. MUREȘ

● **BIO PLANT S.R.L.** - Piața Trandafirilor 57/2 - tel. 216621

## TIMIȘOARA

● **BODYBUILDING FITNESS SRL** - Aleea Sportivilor nr. 7 - antrenor Florin Teodorescu - tel. 0256-216852

**Căutăm distribuitori pentru toate zonele țării.**

Contactați-ne pentru oferte. Discounturi în funcție de cantitatea de marfă cumpărată.

**Vizitați-ne pe [www.flex-fitness.ro](http://www.flex-fitness.ro)**

# ANABOLIC EVOLUTION

- Optimizator metabolic activ
- Noua dimensiune în construirea mușchilor

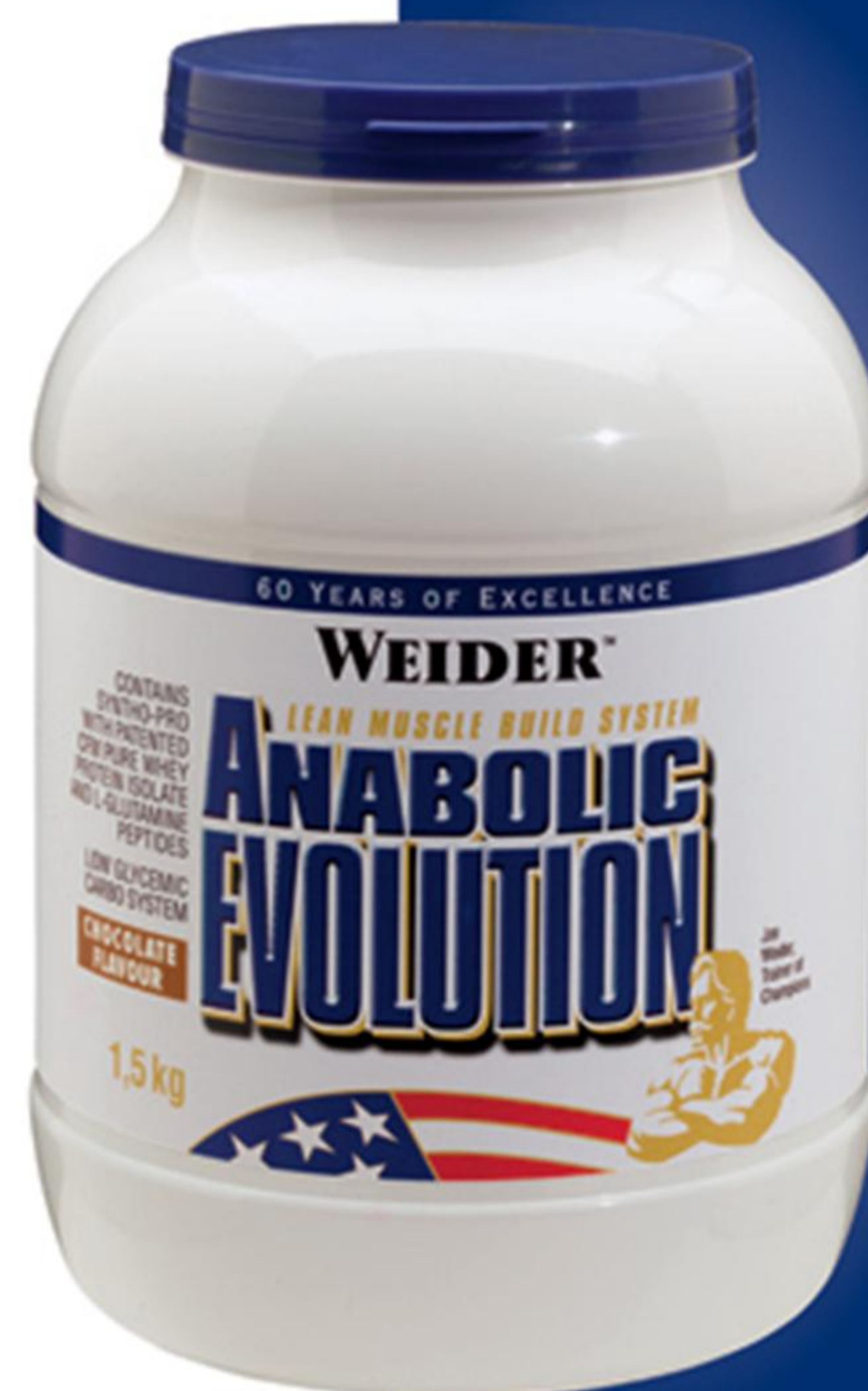
Un produs de creștere a masei musculare pentru profesioniști. Anabolic Evolution combină o proteină de înaltă valoare cu carbohidrați valoroși cu catene lungi. Aceasta permite o reacție de creștere musculară optimă după stimulul creat de antrenament. Acest produs revoluționar este obligatoriu pentru orice culturist!

■ Dacă doriți mai mult decât un weight gainer nu puteți ignora Anabolic Evolution. Cu Anabolic Evolution, aveți o nouă dimensiune a produselor pentru creșterea greutateii, un optimizator metabolic activ. Produsele pentru creșterea greutateii acoperă în mod pasiv cerințele unui corp antrenat, iar acesta reacționează. Anabolic Evolution este mai inteligent. Furnizează în mod activ corpului exact acei

nutrienți care fac posibilă reacția optimă de creștere după antrenament. Aceasta se obține cu o formulă complexă concepută în mod special: SynthoPro. Aceasta este un compus din patru proteine, care pune alături proprietățile pozitive a patru surse proteice diferite: izolat proteic din zer CFM, proteină din lapte, bioflavonoide conținând izolat proteic din soia și peptide glutamice. Anabolic Evolution

constă din 37% SynthoPro! Și aceasta nu este totul. Prea mulți carbohidrați cu catene scurte produc o secreție prea mare de insulină, un efect nedorit pentru sportivi.

■ "Sistemul carbo cu indice glicemic scăzut" (sistemul LCG) al Anabolic Evolution evită acest efect și, prin urmare, furnizează un nivel constant de zahăr în sânge. Anabolic Evolution conține și toți micronutrienții, cum ar fi vitamine, minerale și oligoelemente care sunt importante pentru sportivi. Dozajul este adaptat cerințelor mărite semnificativ pentru antrenamentele intense (până la de trei ori doza zilnică recomandată pentru o persoană obișnuită). Fiecare din aceste componente este ceva special atunci când este privit singur. Dar combinația de SynthoPro, LCG System și formula micronutrienților lor face ca Anabolic Evolution să fie unic. Aminoacizii, carbohidrații și micronutrienții sunt furnizați metabolismului ca unități stocabile. Aceasta pregătește mai bine corpul pentru un stres suplimentar și, astfel, acesta poate reacționa mai bine la stimulul produs de antrenament.



Informații nutriționale	per 100 g	%DZR*
Energie	1899kJ/449 kcal	
Proteine	40 g	
Carbohidrați	53 g	
Grăsimi	7,9 g	
Vitamina E	15 mg	150
Vitamina C	90 mg	150
Vitamina B1/Tiamină	2,1 mg	150
Vitamina B2/Riboflavină	2,4 mg	150
Niacină	27 mg	150
Vitamina B6	3,01 mg	150
Acid folic	300 mcg	150
Biotină	0,2 mg	150
Acid pantotenic	9,0 mg	150
Calciu	1.496 mg	187
Fosfor	970 mg	121
Fier	21 g	150
Magneziu	440 g	147
Zinc	23 mg	150
Iod	225 mcg	150
L-glutamină	1,9 g	121

\*%DZR - Doza zilnică recomandată, \*\* per porție: 78 g pulbere în 350 ml lapte semidegrosat (1,5 %)

## INFORMAȚII

★ Performer

★ Champion

### Recomandare:

Două porții pe zi, una înainte și cealaltă după antrenament.

### Arome:

Ciocolată

Căpșuni

# WEIDER™

Certificare ISO 9001  
și HACCP

Suplimentele Weider sunt rezultatul experienței de peste 60 de ani a lui Joe Weider în combinație cu cele mai recente descoperiri în domeniul nutriției sportive. În laboratoarele Weider au fost create produse speciale care să întrunească cerințele fiecăruia, de la nivelul de începător la cel de avansat. Pentru aceasta, fiecare produs a fost testat de profesioniști înainte de a fi introdus pe piață. Create de profesioniști, dar nu numai pentru profesioniști!



GLOBAL LINE

Certificare  
a calității  
ISO 9001  
și HACCP



# WEIDER™

60 DE ANI DE EXCELENȚĂ

