

MR. OLYMPIA REPORTAJ

Povestea lui
EUGEN SANDOW

JOE WEIDER'S

FLEX

FITNESS

IANUARIE-FEBRUARIE • 2006 VOL. 13, Nr. 1 (70)

SHAWN RAY

**MEMORIAL
VASILE BALMUȘ**

**CREȘTE
TESTOSTERONUL**

**STIMULENTE
PENTRU CREIER**

**COAPSELE
LUI RONNIE**

www.flex-fitness.ro

4.00 RON



6421929 000119

WEIDER™

NUMELE CARE A PORNIT 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

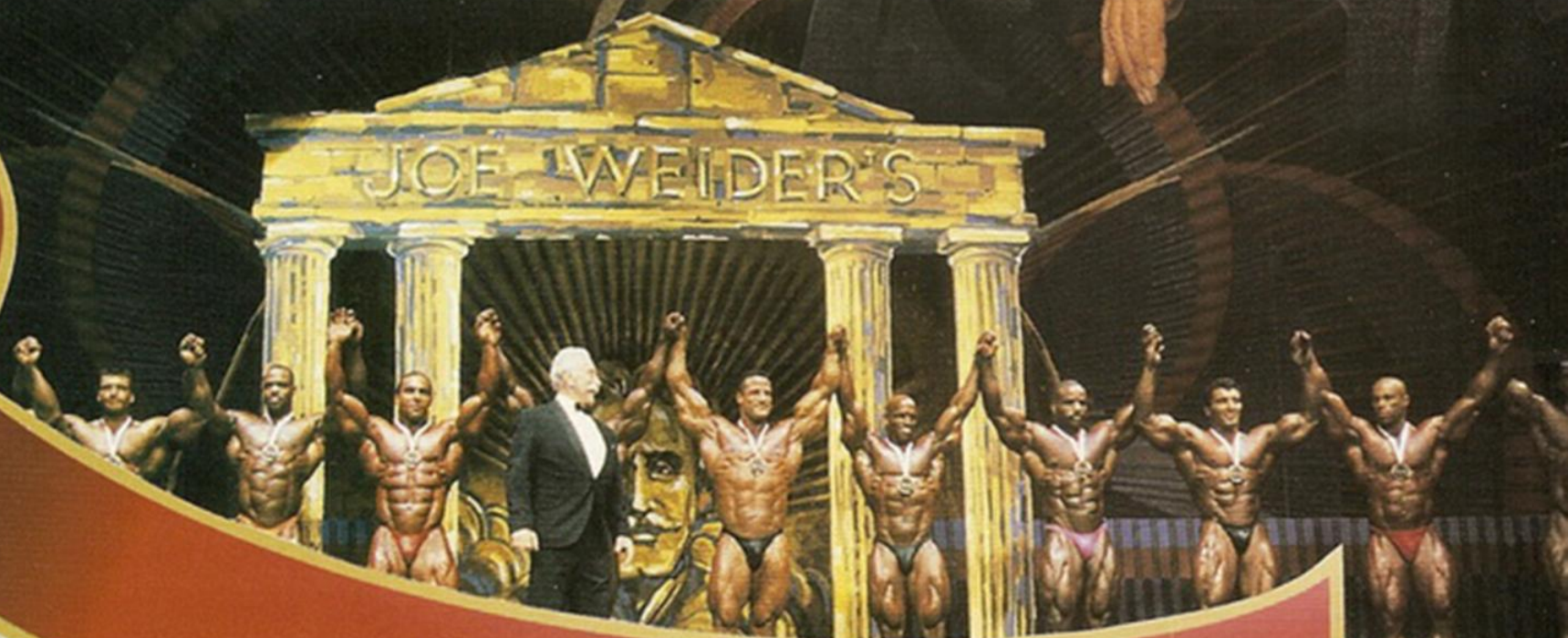
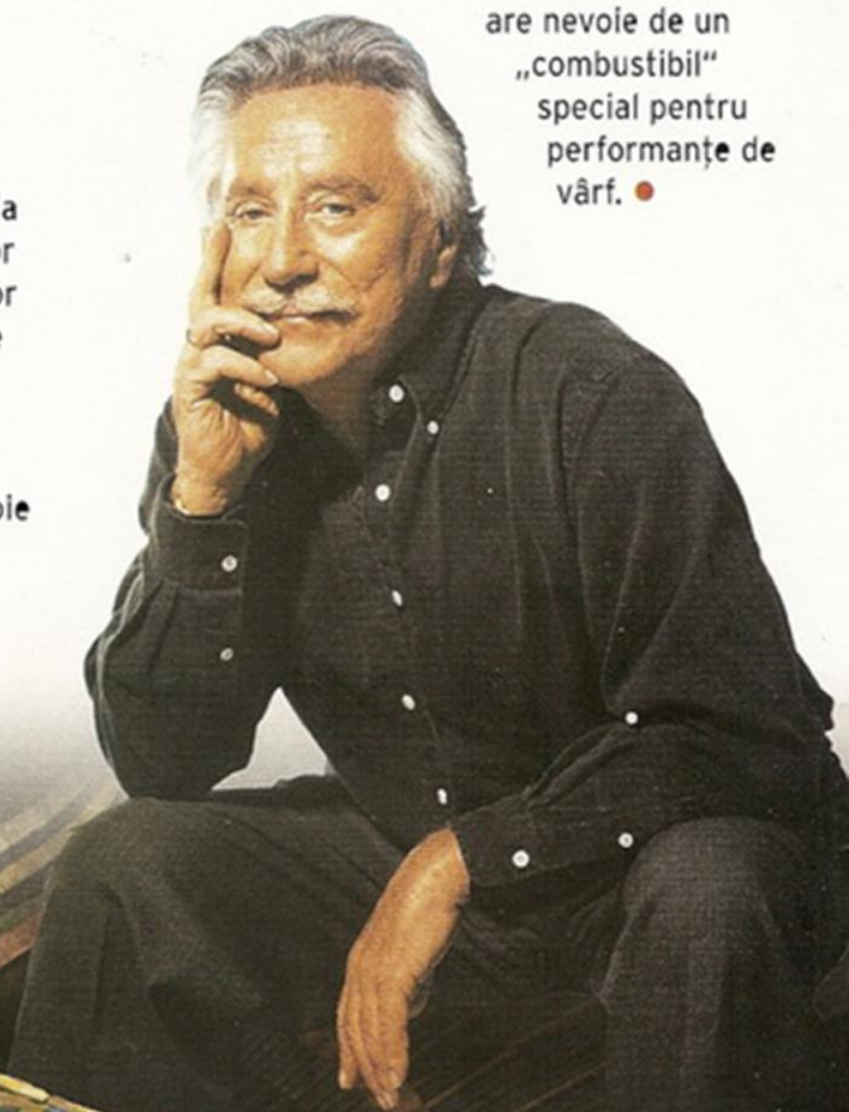
înseamnă: control și certificare de la institute independente, folosirea numai a celor mai bune ingrediente și controlul zilnic al acestora, dezvoltare, și fabricarea produselor pentru piața Europeană în Germania și Spania, precum și un control foarte strict al produselor finite. Și lista poate fi extinsă. 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 culturisti 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 cinștiți-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., CQ, SBStJ, Ph.D. arh. Florin Preduchin

FLEX US EDITION

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

EDITOR IN CHIEF, GROUP EDITORIAL DIRECTOR: PETER MCGOUG
CHAIRMAN, PRESIDENT, CHIEF EXECUTIVE OFFICER: David Pecker
EXECUTIVE VICE PRESIDENT, CHIEF EDITORIAL DIRECTOR: Bonnie Fuller
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/ CHIEF MARKETING OFFICER: Kevin Hyson
EXECUTIVE VICE PRESIDENT/GENERAL COUNSEL: Michael Kahane
SENIOR VICE PRESIDENT/HUMAN RESOURCES AND ADMINISTRATION: Daniel Rotstein
SENIOR VICE PRESIDENT, OPERATIONS: John D. Swider
SENIOR VICE PRESIDENT, SPECIAL PROJECTS AND BUSINESS AFFAIRS: John Hughes
SENIOR VICE PRESIDENT, CORPORATE COMMUNICATIONS: Stuart Zakim
SENIOR VICE PRESIDENT, GENERAL MANAGEMENT/PLANNING: Lawrence Bornstein
VICE PRESIDENT, CHIEF ACCOUNTING OFFICER: Mark Brockelman
VICE PRESIDENT, MANUFACTURING: Robert O'Neill
VICE PRESIDENT, INFORMATION TECHNOLOGY/CHIEF INFORMATION OFFICER: Armand Madeo
INTERNATIONAL BUSINESS DIRECTOR: Anne Byron
CORPORATE DEVELOPMENT EDITOR: Neal T. Boulton
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 Cojocar

Revista FLEX FITNESS este o publicație a editurii PALESTRA
cu sediul în str. IASI, str. Nicolae Costin nr. 24
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.

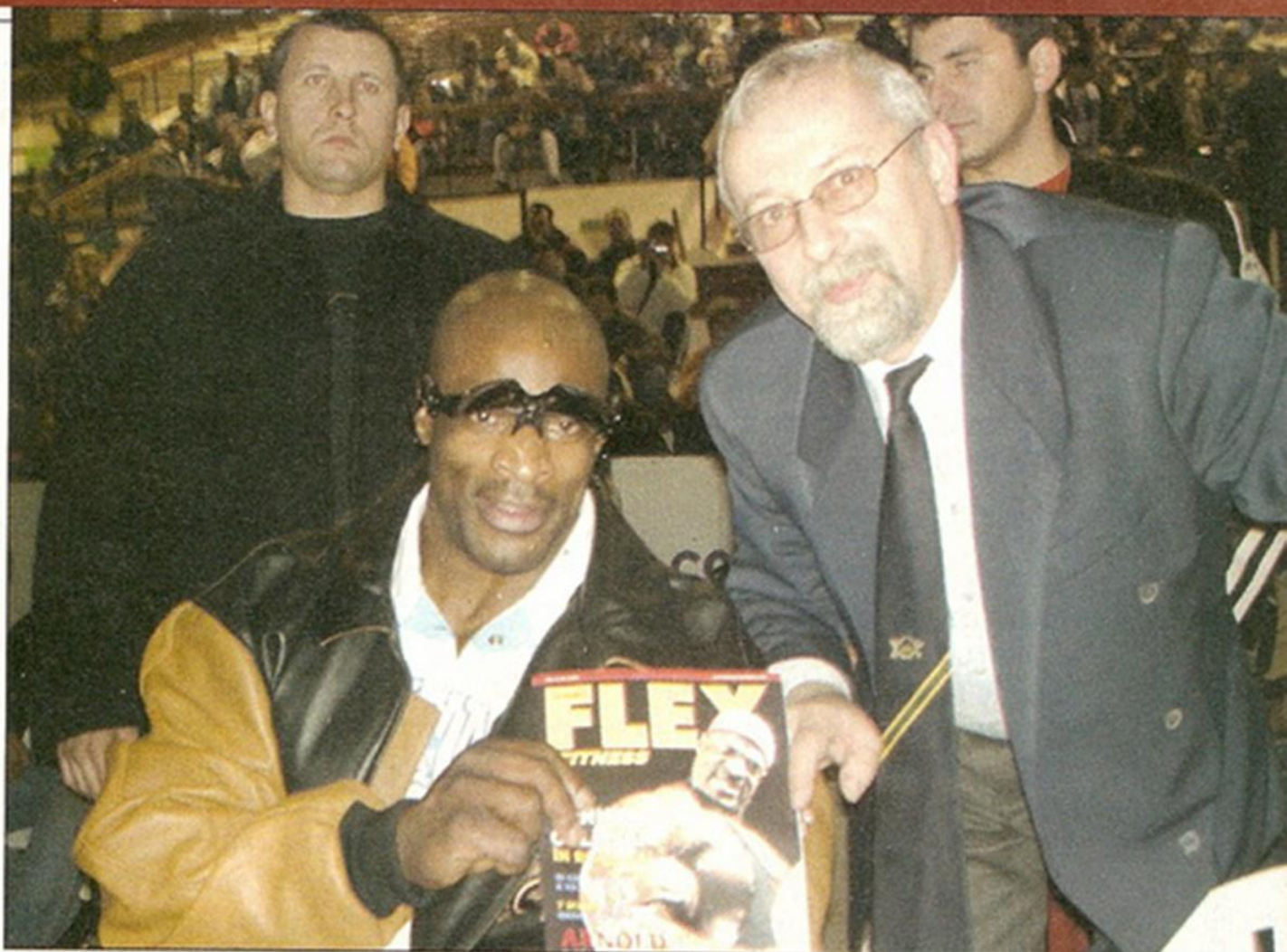


Tipărit la Infopress S.A. Odorheiu Secuiesc

Distribuitori naționali: Rodipet S.A.
Hiparion Distribution S.A.

„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



FLEX FITNESS

IANUARIE-FEBRUARIE 2006 VOL. 13, nr. 1 (70)

- 5 PAGINA LUI JOE**
Totalmente Joe
- 6 HARD TIMES**
- 8 COMPETIȚII**
Ronnie Coleman
- A opta oară Mr. Olympia
- 19 COMPETIȚII**
Cupa Libertății
- 26 RAPORT IFBB**
- 27 KINESIOLOGIE**
X
- 33 ANTRENAMENT**
Întrebați-l pe Dorian:
Felițați-vă roțile
- 34 ISTORIC**
Sandow - Omul, trofeul,
legenda
- 38 ANTRENAMENT**
Coapsele lui Ronnie
- 44 NUTRIȚIE**
Creșteți testosteronul
- 49 NUTRIȚIE**
Stimulente pentru creier
folosite în culturism

- 50 NUTRIȚIE**
Începutul endotilului;
Creșterea în greutate
- 52 PAGINA EDITORULUI**
Florin Preduchin răspunde
scrisorilor dumneavoastră



BETH HORN

2 POSTERE:
Ronnie Coleman + Beth Horn



NOUTĂȚI 2006 !

WEIDER Germany lansează noi produse în anul 2006.

Aceste produse vor fi disponibile și în România începând cu luna martie.

■ WHEY AMINO DRINK

32 g izolat proteic din zer.
0,2 g carbohidrați.
0,2 g grăsimi.
Fără lactoză.
Băutură gata preparată cu conținut ridicat de proteine. Gust de lămâie și grapefruit.
Funcție imunitară crescută.
Sinteză proteică mărită.
Mai „activă biologic” decât alte proteine.
Asociată cu o retenție crescută de azot.
Recipiente 500 ml. - preț 10,50 lei

■ KRE-ALKALIN

O nouă formă de creatină!
PH optimizat pentru o absorbție maximă.
Nu este necesară faza de încărcare!
100% stabilă - nu este asociată cu conversia în creatinină. Fără probleme digestive. Are o stabilitate foarte bună față de aciditatea din stomac.
Cea mai bună absorbție datorită extractului de scorțișoară. Extractul de scorțișoară conține polifenoli (MHCP) care cresc eficiența insulinei și favorizează stocarea nutrienților în celulele musculare. În acest caz - creatina. **NU NECESITĂ CARBOHIDRAȚI (DEX-TROZĂ) PENTRU A FI STOCATĂ - PERFECTĂ PENTRU DIETELE DE SLĂBIRE.**
Patru capsule de 750 mg pe zi.
Mai multe informații: www.getkrealcalyn.com
120 capsule - 113,00 lei

■ MAXIMUM ZELL VOLUME

Adaos de Kre-Alkaline, trehaloză, L-arginină, L-glutamină, izolat proteic din zer și hidrolizat proteic din zer.
Cum lucrează noul ZELL VOLUME (MAXIMUM)?
Mai multă insulină = un transport mai bun și mai rapid al creatinei și glutaminei spre celulele musculare = mușchi mai pompați și forță mai mare.
Efect catabolic prin proteinele din zer cu un procent ridicat de BCAA.
Trehaloza este un carbohidrat multifuncțional care furnizează energie cu toate beneficiile funcționale ale sucrozii, dar este mai puțin dulce.

Furnizează energie în mod constant. Stabilizează funcția proteinei din acest produs. L-arginina este o componentă cheie a unei serii de reacții implicate în dilatarea vaselor sanguine și este legată de funcțiile cardiovasculare.
2 kg - 158,00 lei

■ FAST ACTING WHEY 85

Proteină din zer + L-glutamină.
La cererea unui mare număr de clienți, Weider oferă acum o proteină din zer cu absorbție rapidă la recipienti de 2,6 kg și un preț convenabil! Un produs excelent pentru suplimentarea cu proteine la micul dejun, înainte și imediat după antrenament.
2,6 kg - preț: 188,00 lei

■ 100% ACETYL L-CARNITINE

Acetil L-carnitina (ALC) se găsește în sistemul nervos central. ALC este o sursă a grupurilor acetil, atât pentru sinteza acetilcolinei (un neurotransmițător vital pentru buna funcționare a creierului) cât și pentru reacțiile producătoare de energie.
ALC are unele aplicații oarecum diferite față de L-carnitina obișnuită, încadrându-se în special în nișa de produse pentru sănătatea creierului, având o acțiune protectivă împotriva proceselor de îmbătrânire și neurodegenerative. Ajută la reducerea declinului mental în anumite condiții.
30 capsule - 82,00 lei

■ AMINO POWER LIQUID 2

O nouă formulă mai puternică!
Un recipient conține nu mai puțin de 515.000 mg de aminoacizi!
Adaos de L-leucină pentru protecția musculară, L-glicină (suport energetic) și taurină (resorbție rapidă).
Această formulă crează un mediu anabolic chiar și după cele mai dure antrenamente.
Adaosul de bicarbonat de sodiu reduce concentrația de acid lactic din mușchi.
1.000 ml - preț: 82,00 lei

■ ENERGY GAINER

Un Weight Gainer este necesar oricărui culturist care dorește să-și mărească masa musculară. În mod obișnuit, ace-

ta conține 50-70% carbohidrați și 10-20% proteine.

În general, un Weight Gainer se administrează în porții de câte 75 g care se diluează în 300 ml de lapte ceea ce va furniza aproximativ 400 kcal.
Experiența arată că nu se poate obține o creștere a greutateii fără un aport de mai puțin de 3.000 kcal pe zi. Dacă nu puteți sau nu vreți să mâncați prea mult, atunci ar trebui să beți două shake-uri de Energy Gainer zilnic. Se recomandă unul înainte și altul imediat după antrenament. În zilele fără antrenament, se vor administra două porții, între mese.
Produsul furnizează și un aport important de vitamine și minerale.
3 kg - preț: 130,00 lei

■ MAGNESIUM LIQUID

250 mg plus vitamina C.
Magneziul este un mineral care acționează ca o coenzimă. Joacă un rol important în metabolismul energetic manifestându-și eficiența mai ales la sportivii de rezistență. Necesarul pentru un om obișnuit este de 300-400 mg pe zi, însă cerințele sportivilor pot fi mai ridicate.
Magneziul joacă un rol important în construcția sistemului osos, crește nivelul de energie, protejează sănătatea inimii, crește sinteza proteică, are efect relaxant și protejează împotriva crampelor musculare.
20 fiole x 25 ml - preț: 52,00 lei

■ Noul GIANT MAGA MASS 4.000

Un gust mai bun și o formulă proteică îmbunătățită cu 4 tipuri de proteină din zer și lapte (izolat).
30% mai mulți aminoacizi cu catene ramificate (BCAA) față de vechea formulă.
Recomandări: pentru o creștere rapidă în greutate se pot lua până la două porții de câte 150 g pulbere dizolvate în 550 ml lapte pe zi. Pentru o creștere mai lentă, se pot administra două-trei porții de câte 75 g pulbere amestecate cu câte 300 ml lapte pe zi.
7 kg - preț: 240 lei
3 kg - preț: necomunicat încă

WEIDER™

TOTALMENTE JOE

DE JOE WEIDER

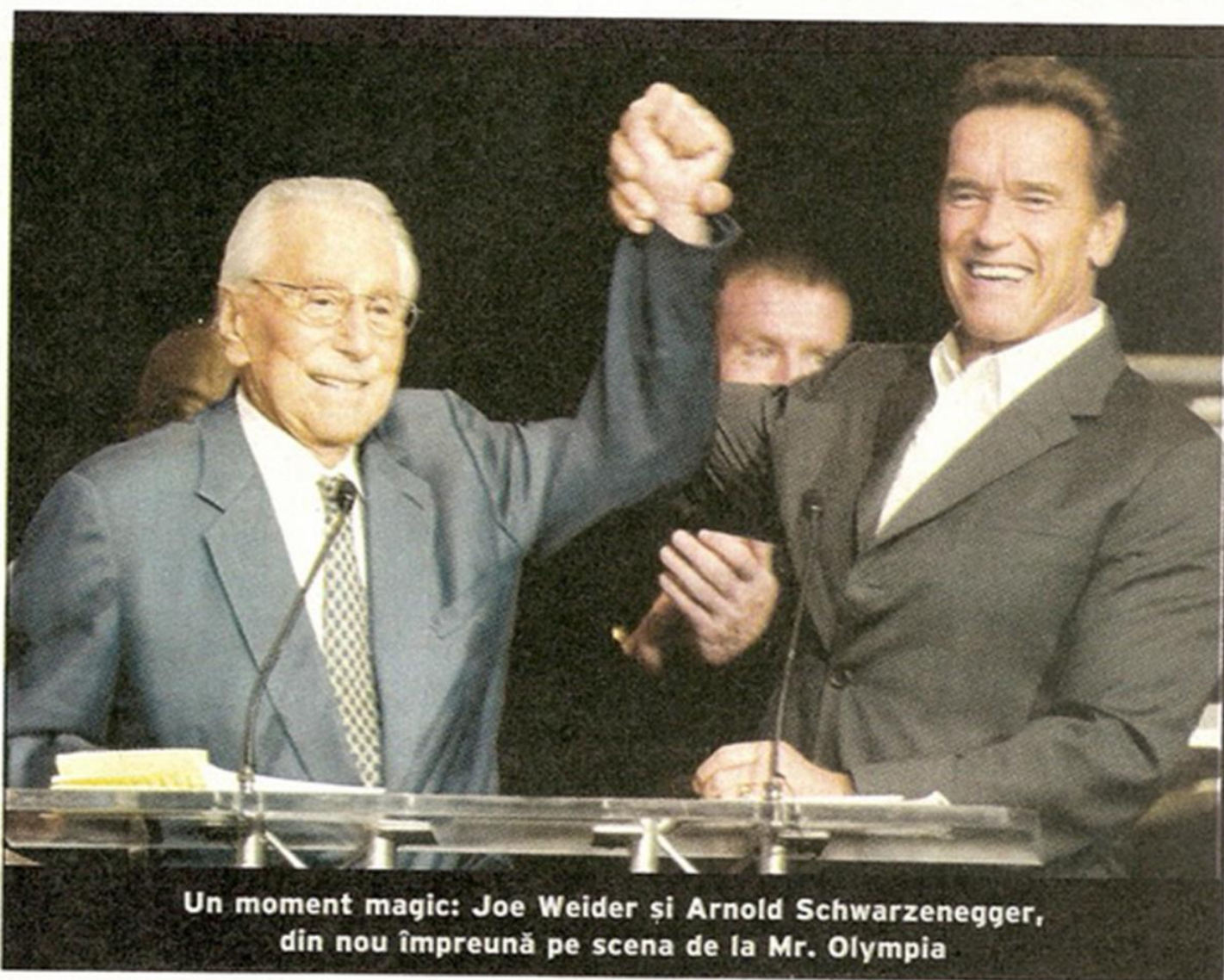
ANTRENOR AL CAMPIONILOR DIN 1936

În timpul finalelor de la Mr. Olympia, pe 15 octombrie, Joe Weider - creatorul concursului - a apărut pe scenă împreună cu Arnold Schwarzenegger și a ținut un scurt dar emoționant discurs care a produs ovațiile publicului ridicat în picioare. Datorită timpului limitat, Joe Weider nu a putut da curs întregului discurs pe care-l plănuia. Iată aici acest discurs.

Anul trecut (2004), a trebuit să lipsesc de la Mr. Olympia datorită unei operații ample de refacere a spatelui. În tot acest timp, soția mea, Betty, mi-a fost alături, iar Arnold m-a vizitat în mod regulat. Dar acum, sunt din nou acasă! Acasă cu oamenii mei, culturii pe care întotdeauna i-am iubit.

Sunt foarte fericit să vă urez un bun venit la cea de-a 40-a aniversare a Joe Weider's Mr. Olympia. Va fi un spectacol mareț.

Este uimitor să te gândești că au trecut 40 de ani de la primul Mr. Olympia. În 1965, nu au fost premii în bani. În 1966, i-am dat un premiu de 1.000 de dolari câștigătorului Larry Scott. În acest weekend, totalul premiilor este de 711.000 de dolari. Da, s-a schimbat mult de-a lungul anilor, însă un lucru rămâne constant: dragostea mea pentru culturii și pentru culturism și pri-



Un moment magic: Joe Weider și Arnold Schwarzenegger, din nou împreună pe scena de la Mr. Olympia

etenia dintre noi toți.

Încă de când aveam 13 ani, culturismul a fost viața mea. Dragostea mea intensă pentru culturism m-a condus spre creație în acest sport și în reviste. Am vrut să fac lucrurile mai bune pentru toți culturii și să fiu sigur că ei vor primi respectul care li se cuvine.

Privind retrospectiv, sunt mândru de tot ceea ce am realizat cu toții. Și sunt recunoscător că încă sunt în stare să dezvolt noi idei în legătură cu acest sport și să creez noi oportunități pentru ca

mai mulți culturii să câștige bani și celebritate.

Munca intensă și încrederea că culturii de toate nivelurile sunt implicați este ceea ce mă face atât de mândru de toți. Pentru mine, toți culturii - toți cei care sunteți prezenți aici în această seară - sunt eroii mei.

Fără voi toți, nu aș fi reușit niciodată să ajung unde sunt azi. Și fără dragostea pentru culturism și încurajările din partea atât de multor oameni, nu aș fi reușit să ajung din nou acasă. . . acasă, printre ai mei. . . culturii. **FLEX**

**SUNT DIN NOU ACASĂ! ACASĂ
CU AI MEI, CULTURIȘTII PE CARE
ÎNTOTDEAUNA I-AM IUBIT!**

HARD TIMES

VIZITĂ LA WEIDER GERMANY

În fiecare an, în luna noiembrie, Weider Germany organizează întâlnirea distribuitorilor din Europa. În acest an această întâlnire de lucru a avut loc în Germania, la Hamburg, unde este sediul firmei.

De aceasă dată l-am luat cu mine și pe fiul meu Radu, în calitate de director de marketing, pentru a învăța mai multe despre această afacere. Programul a cuprins o prezentare a situației firmei, a ultimelor noutăți privind firmele Weider, a unor noi produse create de specialiștii în nutriție ai firmei, precum și întâlniri individuale cu reprezentanții firmelor de distribuție pentru discuții referitoare la problemele fiecăruia.

Prima zi a fost destinată unei vizite la fabrica Haleko unde sunt fabricate și mare parte din suplimentele Weider. Am fost impresionat de mărimea fabricii și de explicațiile șefului laboratoarelor privind grija pentru calitatea produselor. Iată câteva dintre măsurile privind acest din urmă aspect:

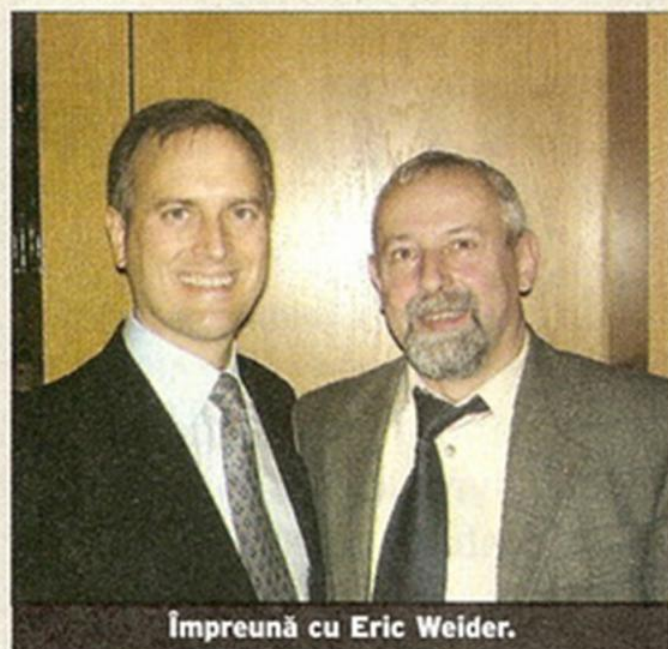
Toate materiile prime sunt verificate în laboratorul propriu înainte de a fi introduse în procesul de producție, chiar dacă sunt însoțite de certificate de calitate de la furnizor. Dacă nu întrunesc standardele cerute, materiile prime sunt refuzate. După realizarea produsului final, se fac din nou analize prin sondaj pentru a se verifica dacă acesta corespunde din punct de vedere al compoziției și microbiologic. Sunt păstrate mostre din fiecare lot de produse pe toată durata de valabilitate, plus încă doi ani pentru a se verifica modul în care se comportă acestea din punct de vedere organoleptic și microbiologic pe o perioadă mai îndelungată de timp.

Am fost întrebat de unii clienți de ce suplimentele Weider sub formă de pulbere au un termen

de valabilitate de un an și jumătate, în timp ce unele produse românești au doi ani. Acum am avut și eu răspunsul. Intervalul optim de consum este în limita unui an și jumătate. Acest interval este dictat de unii coloranți naturali și unele arome. Data valabilității produsului final este dictată de termenul cel mai mic. Prin urmare, este o problemă de etică față de client. Intervalul optim de consum este dat de termenul de valabilitate cel mai scurt și nu de cel mai lung.

Linile de fabricație sunt automatizate, începând cu introducerea pulberilor în recipiente și până la etichetare pentru a se evita cât mai mult orice intervenție umană care ar putea afecta produsul.

Un alt moment important al evenimentului a fost banchetul din prima seară pentru că acesta a fost onorat de prezența lui Eric Weider, cel care a preluat frâiele afacerii. A fost prezent și Rick Blair, șeful firmei Weider din Statele Unite. Prima parte a celei de a doua zile a fost destinată întâlnirii generale la care au participat toți distribuitorii precum și reprezentanții firmei Weider. Cu această ocazie s-au prezentat rezultatele financiare ale firmei pe anul fiscal precedent și pe primele șase luni ale acestui an (care în Germania începe la 1 mai și se termină la 30 aprilie). Pentru anul fiscal în curs, România era



Împreună cu Eric Weider.

pe locul 14 în Europa, loc onorant dar normal dacă luăm în considerare faptul că anul 2005 am avut o cifră de afaceri cu circa 50% mai mare ca în 2004. De asemenea, ni s-a comunicat că vânzările firmei din Germania au început să se extindă și spre continentul Asiatic, după ce cu un an înainte începuseră exportul unor produse și spre America.

În ultima seară a fost organizată o petrecere de despărțire într-un cadru mai deosebit, și anume la un restaurant amenajat pe un vapor ancorat în port. -Florin Preduchin



Imagine din laborator. Aici se fac câteva zeci de analize zilnic.



Ca și la fabrica din Spania, măsurile stricte de securitate a igienei sunt obligatorii.



Una din cele cinci rampe de încărcare de unde pleacă marfa către distribuitori.



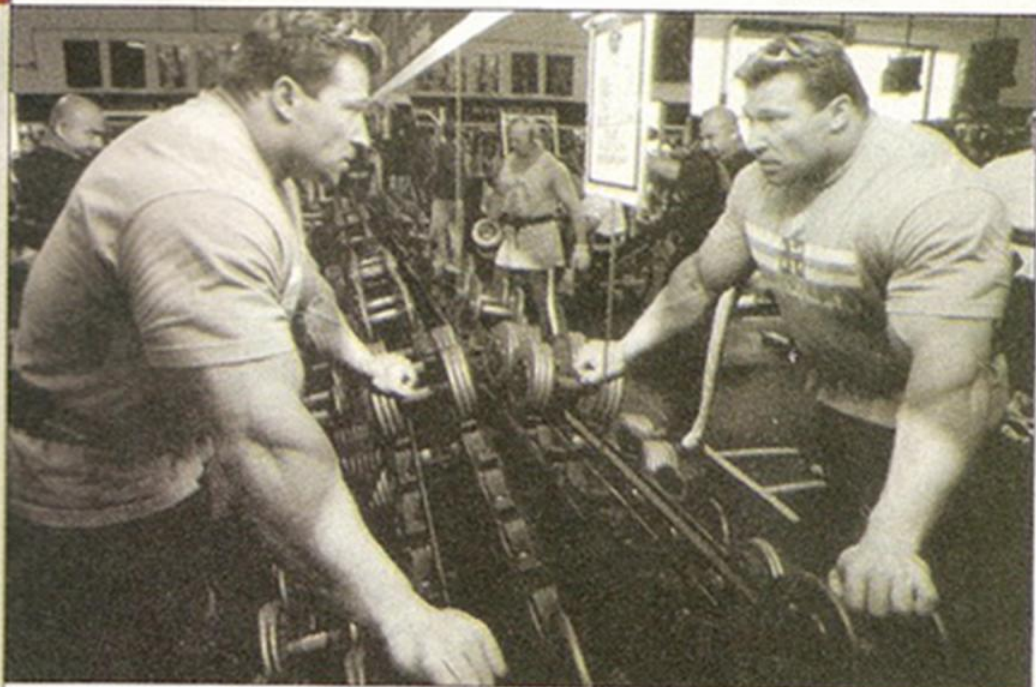
Moment din cadrul unei întâlniri de prezentare a ultimelor noutăți din strategia de marketing a firmei Weider.



Radu pozează pe cheiul portului Hamburg având drept fundal vaporul pe care este amenajat restaurantul unde a avut loc cina de despărțire.

LIVIN' LARGE

Iată cum ai trăi dacă ai fi
GUNTHER SCHLIERKAMP



- **EXERCIȚIUL FAVORIT:** Ramat cu gantera, pentru că simt bine mișcarea și îmi îmbunătățește cu adevărat spatele.
- **POZA FAVORITĂ:** Dublul biceps. Îmi place să o fac, și îmi place să o văd și la alții, pentru că nu poți ascunde nimic la această poză.
- **MAȘINA:** Conduc un Audi A8.
- **MAȘINA DORITĂ:** Lamborghini Murcielago, care costă circa 300.000 de dolari.
- **DACĂ AȘ CÂȘTIGA MR. OLYMPIA:** Mi-aș cumpăra o casă la plajă în California.
- **MÂNCAREA AMERICANĂ FAVORITĂ:** Pizza cu brânză - dar trebuie să fie făcută bine.
- **MÂNCAREA GERMANĂ FAVORITĂ:** Îmi place pâinea cu

cărnați. Pâinea are un gust diferit aici (în America).

- **MODUL FAVORIT DE A PIERDE TIMPUL:** Îmi place să merg cu prietenii să discut la o cafea și să beau o cafea mocha. (N.R. - Nu vă gândiți la „moca” în sens românesc!).
- **MODUL FAVORIT DE A ARUNCA BANI:** Când îmi voi cumpăra o casă, va fi atât de scumpă, încât va însemna că am aruncat cu bani. Și am gusturi costisitoare. Cumpăr ce vreau, nu ce este cea mai bună afacere.
- **VIRTUȚI PERSONALE FAVORITE:** Felul meu de a fi și să mă port draguț cu străinii.
- **ATRIBUTUL NEGATIV FAVORIT:** Pot fi foarte încăpățânat dacă cred că am dreptate. Chiar și atunci când greșesc, îi trebuie mult timp cuiva să mă convingă de acest lucru.
- **LUCRUL FAVORIT DESPRE GERMANIA:** Tehnologia automobilelor.
- **LUCRUL FAVORIT DESPRE STATELE UNITE:** Oamenii sunt foarte primitivi.
- **CEL MAI RĂU LUCRU DESPRE STATELE UNITE:** În special în California, uneori este greu să spui cât de onești sunt oamenii. Deseori oamenii sunt bine intenționați când spun, „Omule, arăți extraordinar,” chiar și când nu gândesc asta. Prefer să aud adevărul.
- **CEL MAI MASCULIN ATRIBUT:** Nu prea am frică. Am multă încredere în mine.
- **CEL MAI FEMININ ATRIBUT:** Știu cum să îmbrac o femeie și știu cum să mă îmbrac și eu. Pot spune dacă hainele ei arată bine, și știu ce să îmbrac pentru a arăta bine.
- **SPORTUL FAVORIT DE PRIVIT:** Boxul.
- **SPORTUL FAVORIT DE PRACTICAT:** Îmi place să merg pe mountain bike (biciclete de teren). Ieri am făcut o plimbare de două ore cu bicicleta pe plajă. - Steve Stiefel



MOMENT LEGENDAR

Unul dintre momentele de vârf ale weekend-ului Olympia a fost întâlnirea a șase foști Mr. Olympia cu Joe Weider pe scena de la Orleans Arena sâmbătă noaptea, 15 octombrie. LARRY SCOTT, SERGIO OLIVA, FRANK ZANE, SAMIR BANNOUT și DORIAN YATES au format cu puțin timp înainte juriul care a arbitrat Runda Provocărilor, pentru a desemna care dintre cei cinci finaliști întrunește cel mai bine criteriile lor, independent de cele decise de arbitrii IFBB.

După ce și-au făcut datoria la masa de arbitraj, cei cinci au urcat pe scenă pentru a se alătura guvernatorului Californiei ARNOLD SCHWARZENEGGER și fondatorului concursului Mr. Olympia JOE WEIDER. După ce nouă foști campioni Olympia au urcat împreună pe scenă în 1995 la Atlanta, Georgia, acesta a fost momentul când s-au adunat la un loc pe o scenă cele mai multe legende ale culturismului. Cei cinci au luat apoi loc în primul rând de lângă scenă povestind despre zilele când erau în competiții. -Shawn Perine

RUNDA PROVOCĂRILOR

După ce a apărut punctajul pe tabela electronică, dându-l pe Badell învingător la un punct diferență, publicul din Orleans Arena era în stare de șoc. A fost o decizie de trei la doi din partea unui juriu format din foști Mr. Olympia în favoarea lui Badell. Sergio Oliva și Dorian Yates i-au dat votul lui Ron, iar Samir Bannout, Larry Scott și Frank Zane lui Badell. Zane spune, „Mi-a plăcut cum arată per total. Întreaga sa

înfățișare a fost aproape perfectă din punctul meu de vedere.”

Evident, Scott, Zane și Bannout, alături de Chris Dickerson, au fost Mr. Olympia cunoscuți pentru atenția pe care o acordau unui fizic estetic. Dar ce ar fi fost dacă puternicul Franco Columbu sau masivul Lee Hanney ar fi făcut parte din juriu? Ar fi fost o altă decizie? Nu vom ști niciodată, însă între timp Badell poate fi mândru de faptul că, chiar dacă nu a câștigat războiul, a câștigat totuși o bătălie importantă. -Shawn Perine



Mr. OLYMPIA 2004**A OPT
OARĂ**

La sfârșit, și-a ridicat capul spre ceruri, ochii i s-au închis, și când a auzit că singurul său rival adevărat a fost învins, s-a prăbușit pe scenă copleșit de bucurie. Mai văzusem această scenă încă de șapte ori, însă ce se petrecuse înainte este unic.

Situația a fost alta. Opt dintre concurenți au fost diferiți față de ultimă oară, iar cea mai mare parte a celorlalți 13 au arătat cu totul diferit. Culturismul competițional însuși s-a schimbat.

Pentru a înțelege cum am ajuns aici și unde mergem, trebuie să călătorim prin săli, săli de întâlnire private și spațiile de încălzire din spatele scenelor cu un bilet de intrare spre luminile strălucitoare din mijlocul scenei unde, la sfârșit, s-a ridicat triumfător.

De GREG MERRIT Fotografii de Kevin Horton

5

A

hă

ma

m





Jay Cutler (stânga) și Ronnie Coleman așteaptă anunțul final.

ÎNAINTE | Până la Joe Weider's Mr. Olympia Weekend, desfășurat între 13 și 16 octombrie, au fost o grămadă de schimbări. Mr. Olympia s-a mutat de la Mandalay Bay Resort & Casino din Las Vegas – căminul precedentelor șase toamne – la Orleans Arena; expoziția s-a mutat la Las Vegas Convention Center.

Ms. Olympia s-a ținut la expoziție, în loc de tradiționalul spectacol de vineri seara. La competiția feminină s-a adăugat un Wildcard Showdown, învingătorul câștigând dreptul de a evolua în marele show de a doua zi.

Controversata rundă a provocărilor (Challenge Round) a fost un concurs în concurs, la care au arbitrat foști campioni Mr. Olympia și nu a influențat rezultatele finale. Mai mult, s-au acordat cele mai mari premii în bani din istoria culturismului (550.000 de dolari pentru competiția masculină).

Între timp, în afara acestor date caracteristice concursului, întreg sportul nostru era în fierbere. Noi prevederi de arbitraj au pus accent pe simetrie, forma de V a trunchiului, talie redusă și dezvoltare estetică în defavoarea masivității monstruoase. Pentru prima oară din 1986, nu a mai avut loc turneul European de după Olympia. Au apărut unele zvonuri despre apariția unei noi federații de culturism. Lee Priest și-a declinat participarea în ultimele zile, neonorându-și contractul. Toate cele de mai sus, în plus față atmosfera furtunoasă în creștere în legătură cu suplimentele pentru sport, au hrănit formarea unui sentiment că ceva, bun, rău sau șocant se putea întâmpla în timpul celei de-a 40-a ediții a Mr. Olympia.

REGELE | 17 septembrie; Arlington, Texas "Fanii sunt răi," poți citi un graffiti pe un perete. Este mentalitatea crudă, murdară, implacabilă a MetroFlex, sala care te-a creat.

În acest moment, cu patru săptămâni înainte, te ridici după cea de-a 10-a genuflexiune, ducând în spate circa 270 kg, fără partener care să te ajute, fără suporturi de siguranță, și cu puțin sânge doar (vezi articolul "Coapsele lui Ronnie" de la pagina 38).

După ce Jay Cutler te-a împins să mergi pe sârmă în 2001 și Gunter Schlierkamp te-a învins anul următor (la GNC Show of Strength), te-ai mărit și mai mult, depășind standardele anterioare al masei musculare. Pentru aceasta, ți-ai sacrificat detaliile părții superioare a corpului, iar mărimea taliei a stârnit foarte multe critici.

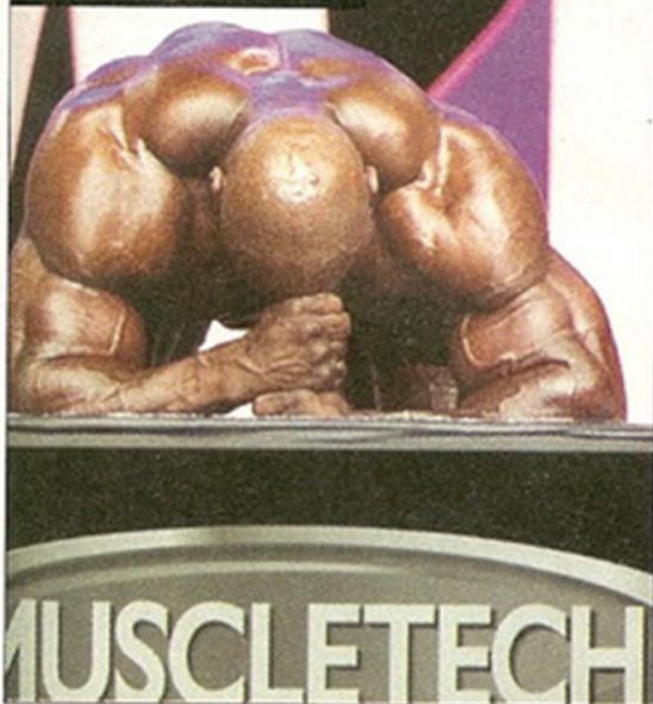
Anul acesta, la vârsta de 41 de ani și prin prisma noilor reglementări de arbitraj, ai fost nevoit să te remodelezi din nou, ținând dietă tot timpul anului, consumând porții mai mici de mâncare, antrenându-ți abdominalii cu mai multe repetări cel puțin o dată la două zile și urmărind să-ți reduci greutatea, toate acestea pentru a-ți micșora mijlocul și pentru a rămâne în vârf.

ÎNTÂLNIREA CU CONCURRENTII

Cu trei zile înainte de marele eveniment, 20 de concurenți la Mr. Olympia și nouă pretenedenți la un loc pentru calificare stau în Salonul de Aur de la Orleans Arena ascultând programele și instrucțiunile înainte de a-și preda CD-urile cu muzica pentru programele de pozare și de a-și primi echipamentul pentru încălzire.

Schimbă amabilități unul cu celălalt, oficiali și membri ai echipei FLEX. Sunt îmbrăcați obișnuit, cei mai mulți în treninguri, și este dificil să-ți dai seama de forma în care se află, însă este un contrast care se remarcă: Jay Cutler pare să-l pună în umbră pe Markus Ruhl – semn bun pentru primul și rău pentru al doilea.

Când este declarat Mr. Olympia pentru a opta oară, Coleman se prăbușește pe scenă.



CONFERINȚA DE PRESĂ | A doua zi, în Mardi Gras Ballroom, răbufnește o neașteptată comparație între Mustafa Mohammad și Branch Warren; Melvin Anthony pozează în premieră alături de Darrem Charles și Chris Cormier; Jay Cutler se declară monstru; Gustavo Badell se dezbracă, urcă pe podium și începe să-și flexeze mușchii pentru cei prezenți.

Bob Cicherillo: "Ronnie, ce se întâmplă dacă pierzi anul acesta?"

Ronnie Coleman: "M-aș trezi transpirat și mi-aș spune 'Multumesc Doamne că a fost doar un coșmar.'"

MOȘTENIRE VIZIBILĂ

1 August; Las Vegas, Nevada Ești al doilea culturist de pe Pământ, și deja ești la dietă de cinci din cele 17 săptămâni când faci opt repetări de împins culcat cu 180 kg, pui bara pe suporturi și apoi mai faci șase repetări cu 140 kg. "Câte a făcut Ronnie?" îl întrebi pe scribul de la FLEX.

Este o glumă care maschează o îngrijorare serioasă că tot efortul, toată suferința și toate speranțele se vor risipi din cauza unui singur om. De fapt, din perspectiva ta, ai putea să împuști cel de-al cincilea Sandow, dacă nu cumva pe acel om.

Culturismul este un sport al dinastiilor. Ajungând la cea de-a 40-a ediție, numai trei oameni au fost Mr. Olympia în ultimii 21 de ani. În aceeași perioadă, nouă oameni au terminat pe locul doi nereușind vreodată să cucerească un Sandow.

Ai avut ghinionul de a concura în timpul dinastiei Coleman, însă după ce ai terminat pe locul doi la ultimele trei Olympia, câștigând de trei ori Arnold Schwarzenegger Classics și, la 32 de ani, ai cu doi ani mai puțin decât avea Coleman când a câștigat primul O, ești



La 120 kg, Jay Cutler
a fost pregătit
să strângă din dinți
și să facă tot posibilul
pentru a-l înțepe
pe campion.

Eddie Giuliani: „Regele colinei nu poate merge decât în jos”

Arnold Schwarzenegger: „Sau să stea în vârf”

- Pumping Iron (1977)

mai determinat ca oricând să ajungi în vârful piramidei.

Știi că Mr. Olympia a avut întotdeauna cel mai bun spate, deci, încă din octombrie anul trecut, ți l-ai biciuit pe al tău ca niciodată înainte, împărțindu-l în unul pentru lățime (tracțiuni la bară și la helcometru) într-o zi și altul pentru densitate (îndreptări, ramat, ramat și iarăși ramat) în a doua zi. În acest an, promiți, vei avea cel mai bun spate. Apoi visul tău va deveni coșmarul lui Coleman.

CALIFICAREA | Sunt nouă concurenți în competiția pentru o calificare de ultim moment, însă învingătorul nu prea intră în dispută. Dave Henry câștigă numai cu locul unu pe buletinele de arbitraj. Cu striatii și vene ca niște spaghetti, sergentul din Forțele Aeriene îi face pe ceilalți să pară cu două săptămâni înainte de concurs. „Nu pot descrie cât de fericit sunt,” spune el după câștigarea celor 10.000 de dolari și, mai important pentru el, a dreptului de a intra la Mr. Olympia. „Este un vis devenit realitate. Măine, voi fi alături de Ronnie Coleman și de ceilalți.”

ÎN SPATELE SCENEI.

PRELIMINARI | La 9:20 dimineata, câștigătorul a șapte titluri Mr. Olympia se plimbă prin spatele scenei. Zâmbește atunci când își strânge mâna din toată inima.

„Ești gata de rock and roll?” îl întreb.

„Oh, da,” răspunde el.

„Cum ai dormit în noaptea asta?”

„Ca un copilaș.”

Se așează alături de zona pentru încălzire, la patru metri de locul unde stătea Jay Cutler. Ceilalți sunt împrăștiați peste tot, culcați pe podea cu picioarele ridicate pe scaune sau vorbind la telefon sau mâncând.

Jan Tana și echipa ei îi vopsește pe cei mai puțin bronzați. Parfumuri distincte umplu atmosfera. Ronny Rockel, primul care s-a dezbrăcat la slip, face greșeala de a uita să-i ceară părerea lui Jan Tana în legătură cu machiajul metalizat, iar eu glumesc spunându-i că greșeala îl va costa cinci locuri. Nu mai ești în Europa, Degetel de Aur. Prezentatorul Triple H pășește înăuntru. „Sunt câțiva tipi speriați pe aici,” spune el către camera operatorului Mitsuru Okabe.

Se confirmă când dezgolirea lui Markus Ruhl arată că acesta nu este nici pe departe la fel de înfricoșător precum era de obicei. Prognozele sunt și mai rele pentru jalnicul Alexander Fedorov care arată ca un purcel. Rusul de 27 de ani a dovedit că cei care l-au criticat aveau dreptate. Întotdeauna cu tele-

fonul mobil la ureche, Chris Cormier ajunge ultimul, la 9:33. Preotul Michael Wenger este disponibil pentru oricine are nevoie de susținere morală. O pasăre zboară printr-o fereastră deschisă și se așează pe un scaun VIP. Kris Dim se stropește singur cu un spray cu ulei de gătit. Zgomotul crește pe măsură ce mai mulți concurenți părăsesc zona de machiaj pentru a se încălzi, făcând ridicări laterale cu benzi elastice, ramat gantere sau flotări la bancă. Fotografii sunt în căutarea celor mai bune unghiuri.

La 9:55, cu cinci minute înainte ca primul concurent, Dave Henry, să pășească pe scenă, nici Coleman, nici Cutler nu s-au dezbrăcat. Îmi amintesc de timpul când Larry Bird a câștigat un concurs NBA fără să-și mai dea jos echipamentul de încălzire, ca și cum ar fi spus, „Pentru ce să mă mai obolesc?”

Bratele sale se reazemă de scaunele alăturate. Întrerupt de un scurt schimb de cuvinte cu Branch Warren, regele își savurează rap-ul de la Wolkman-ul său. În același mod spune „greutăți mici” înainte de a face 10 genuflexiuni cu aproape 270 kg, comportamentul său spunând oricui – poate mai mult lui însuși – că acest show va fi un antrenament ușor, chiar dacă se teme de mai rău. Regele stă lungit pe covor, mișcându-și capul în ritmul muzicii din căști. Atitudinea lui pare să se transmită și concurenților care se încălzesc. Nici măcar nu s-a mișcat de pe scaun când crainicul IFBB Kenny Kassel l-a prezentat pe Henry publicului de la preliminarii.

CHALLENGERUL | 8 septembrie; Las Vegas, Nevada Departe de bătrâna casă din Porto Rico, răsfoind paginile cărților și revistelor, studiezi pozele celor 10 campioni Mr. Olympia în timp ce fiul și fiica se joacă în apropiere. Imiti felul în care Larry Scott își ținea bratele. Te așezi într-un genuchi și te rotești puțin pentru a copia o poză marca Franco Columbu.

Cum te-ai simți să fii cel mai bun din lume? În primii tăi patru ani de profesionism, când erai un nimeni, niciodată terminând mai sus de locul nouă, uneori nici între semifinaliști. În al cincilea an, erai pe un jenant loc 24 din 25 la Mr. Olympia. Apoi, după un an de pauză, ai uimit lumea culturismului cu un loc trei la Mr. O 2004. Oamenii au spus că te-ai clasat nemeritat înaintea lui Dexter Jackson datorită runde provocărilor. Când ai câștigat apoi Ironman și ai terminat pe locul trei la Arnold Classic, au spus că te-ai făcut prea mare în prea scurt timp și riști să încalci noile reguli de arbitraj.

Însă abia ai început să-ți cizelezi fizicul. Împlinind 33 de ani pe 3 noiembrie, ești cu numai nouă luni mai bătrân decât Jay Cutler. De ce nu ai putea fi tu cel de-al 11-lea Mr. Olympia? Îți ridici bratele deasupra capului, mimând o poză a ultimului Mr. Olympia latin, Sergio Oliva. Poza victoriei. Copiii aplaudă.

PRELIMINARI: RUNDA SIMETRIEI

| După ce fiecare concurent și-a completat pozele obligatorii și după ce au făcut întoarcerile în poziție semi-relaxată în grupe de câte trei, oficialul IFBB Jim Rockell cheamă prima comparație: „Ronnie Coleman. . Jay Cutler. . Gunter Schlierkamp.” Este cea mai timpurie comparație la Mr. Olympia a lui Schlierkamp, și este probabil în cea mai bună formă pe care a avut-o vreodată, sculptându-și noi linii și accentuându-și curbele. Mare parte din public cântă: „Ronnie!” Alții strigă: „Cutler!” Prea puțin s-a decis după primele șapte comparații următoare. Arbitrii sunt separați aproape egal între Coleman și Cutler, unul cu șapte puncte și celălalt cu opt; Schlierkamp, Gustavo Badell și Victor Martinez sunt grupați și ei cu 20, 21 și 22 de puncte; Dennis James și Melvin Anthony sunt la egalitate pentru locul șase cu 31 de puncte. Per total, calitatea fizicilor este mai bună decât în ultimii ani.

PRELIMINARI: RUNDA MUSCULARITĂȚII

| Cea de-a doua rundă - cu opt poziții obligatorii – este inima oricărui concurs de culturism pentru că aici arbitrii și spectatorii sunt capabili cel mai bine să aprecieze punctele forte și cele slabe pentru a separa un loc de altul. La acest concurs, o nemulțumire des întâlnită și crucială printre concurenți și spectatori este aceea că nu sunt suficiente comparații în timpul fiecărei runde a preliminariilor (Badell nu a prezenta niciodată alături de Cutler și Coleman, de exemplu).

Cu excepția unei duble comparații între Coleman și Cutler, fiecare concurent este chemat numai o singură dată în runda muscularității. Rezultatul este că fiecare este așezat într-o anumită categorie cu foarte puține șanse de a se mișca în sus sau în jos. Ce urmează sunt primele patru comparații ale celei de-a doua runde.

1. Ronnie Coleman, Jay Cutler Aceasta este atât prima cât și ultima comparație,





indicând că acest show este un duel între doi oameni. Coleman are nr. 21, Cutler nr. 12, iar cei doi sunt atât de diferiți și totuși atât de asemănători. Amândurora le-a ieșit strategia de pregătire din timpul anului. Talia lui Coleman este într-adevăr mai mică și, la 125 kg în loc de 134 kg anul trecut, partea superioară a corpului său este cu mult mai multe detalii.

Cutler, la 120 kg, a venit intenționat puțin plat (evident în special la pectorali) pentru a-și maximiza separația. Spune, "Cu toții știm că alte dăți am venit puțin prea plin." Pieptul său, posteriorii coapselor și glutei nu pot atinge densitatea detaliată a celor ale campio-nului, însă el are linii noi

(în special la posteriorii coapselor și cvadricepsii externi), și posedă într-adevăr cel mai bun spate de pe scenă.

Incredibil, îl bate pe Coleman la dublul biceps din spate – care era înainte poza caracteristică și neegalată a

regelui. Poza după poză, pare a fi virtualul câștigător, și totuși arbitrii l-au dat unanim pe primul loc pe deținătorul titlului.

2. Gustavo Badell, Gunter Schlierkamp, Victor Martinez

În timpul acestei comparații, mulți spectatori strigă în limba spaniolă sau scandează "Gu-sta-vo!" iar venezueleanul din Porto Rico hrănește această susținere. Are prea mult ulei pe el, în timp ce dominicanul Victor Martinez are prea puțin. Germanul Schlierkamp are cele mai bune detalii dintre cei trei, totuși machiajul său este prea deschis. După comparații, Schlierlamp vomită într-o pubelă de gunoi din spatele scenei. "Când m-am întors, m-am simțit mult mai bine," recapitulează el cu zâmbetul său inconfundabil, "și am crezut că i-am tras-o cu adevărat lui Jay." Nu a făcut-o. Atât el cât și Badell și-au exprimat mai târziu dezamăgirea de a nu fi compa-rați cu primii doi în această rundă. Schlierkamp are patru puncte în fața lui Badell pentru locul trei, iar Martinez este cu șapte puncte în urma lui Badell, pe locul cinci.

3. Melvin Anthony, Dennis James, Branch Warren

Câștigând două concursuri profesio-

niste în ultima lună - incluzând o înfrângere a lui James – la 30 de ani, Warren a venit la primul său Olympia cu un mare entuziasm. Tare ca o stâncă și sculptat cu șanțuri adânci, incredibilii săi cvadriceps și pectorali parcă erau împrumutați de la un animal preistoric. James, ca de obicei, are masă din plin, chiar dacă îi lipsește fluentea liniilor, însă prea multă din aceasta este în jurul mijlocului – o greșeală pe care arbitrii o ignoră, în ciuda noilor prevederi. În fiecare poziție, este clasicul configurat Anthony, strivit între cei doi mai masivi, care câștigă comparația. L-am dat pe locul patru după preliminarii (în fața lui Schlierkamp). Arbitrii văd diferit, plasând artistul în urma monștrilor în runda a doua și pe locul șapte în concurs.

4. Darrem Charles, George Farah, Dave Henry, Johnnie Jackson, Mustafa

Mohammad În acest grup sunt cei trei care sunt în forma cea mai bună: Charles, Henry și Jackson. Nici unul nu posedă acea mărime a părții inferioare a corpului care să intre în competiție cu câinii de la vârf, însă toți aceștia ar fi trebuit să termine în acea seară câteva locuri mai sus. Jackson este parcă lipsit de piele, scoțând la iveală noi linii pe cvadriceps și spate. Charles, câștigător a șase competiții profesionale în ultimii patru ani, este permanent neluat în seamă la cel mai mare concurs, neajungând niciodată să facă un posedown.

Blagoslovit cu niște roți de camion, Mohammad a pus pe el o grămadă de cărămizi, însă îi lipsesc separația și detaliile. Terminând pe locul 12, Farah a primit un nou cadou.

TRANSFORMATUL | 10 august;

Venice, California Zâmbetul tău caracteristic este MIA. În timpul ultimilor pași, pari mai degrabă să vomiti sau să leșini (uită-te mai jos!) decât să râzi. Te culci pe podeaua de la Gold's Gym imediat după un set de împins cu picioarele la presă. Brutalul superset este parte a planului moșit de tine și de antrenorul Charles Glass de a-ți transforma fizicul în ceva mai estetic și mai athletic.

Strategia include accentuarea deltoizilor și dorsalilor, având vene șerpuitoare dezvelite pe cvadriceps și, și cuplarea cu nutriționistul Chad Nicholls (care lucrează și cu Coleman). În ciuda unui loc șase ocupat la ultimul Olympia, atunci erai dezamăgit de fizicul tău și iritat de afirmațiile că ai ajuns la posedown numai datorită părului tău blond și a zâmbetului larg. Transformându-te, plănuiești să șochezi din nou lumea culturismului.

FINALE: RUNDA DE POZARE |

Spectacolul de seară începe cu accidentarea oribilă a lui Gene Rychlak, încercând să-și depășească propriul record la împins culcat, strivit sub cele 460 kg ale halterei (totuși nu s-a accidentat serios). Este un semn rău, având în vedere că producția Mr. O suferă mai departe din partea unor probleme tehnice evidente.

Cel puțin programele libere – fiecare dintre acestea începând cu ceva antrenament cardio și cu concurenții ridicându-se de pe podea într-un vâl de ceață - sunt succese audio și



2005 JOE WEIDER'S MR. OLYMPIA

15 OCTOMBRIE 2005. ORLEANS ARENA, LAS VEGAS, NEVADA

CONCURENT	ȚARA	PREMIU	CÂȘTIG LA RUNDA PROVOCĂRILOR
1. Ronnie Coleman*	SUA	\$150.000	\$10.000
2. Jay Cutler*+	SUA	\$85.000	\$8.000
3. Gustavo Badell*	Porto Rico	\$55.000	\$25.000
4. Gunter Schlierkamp*	Germania	\$45.000	\$5.000
5. Victor Martinez*	SUA	\$35.000	\$2.000
6. Dennis James	SUA	\$27.000	
7. Melvin Anthony	SUA	\$16.000	
8. Branch Warren	SUA	\$15.000	
9. Darrem Charles	Trinidad Tobago	\$14.000	
10. Mustafa Mohammad	Iordania	\$12.000	
11. Johnnie Jackson	SUA	\$2.000	
12. George Farah	SUA	\$2.000	
13. Chris Cormier	SUA	\$2.000	
14. Dave Henry**	SUA	\$2.000	
15. Markus Ruhl	Germania	\$2.000	
16. Kris Dim	SUA	\$2.000	
16. Alexander Fedorov	Rusia	\$2.000	
16. Craig Richardson	SUA	\$2.000	
16. Ronny Rockel	Germania	\$2.000	
16. Mike Sheridan	Anghia	\$2.000	
16. Quincy Taylor	SUA	\$2.000	

* Calificați la Mr. Olympia 2006; +Plus \$10.000 premiul Vyotech; **Plus \$10.000 Wildcard Showdown

vizuale. Acestea, în ordinea desfășurării, sunt punctele forte.

FINALE: RUNDA PROVOCĂRILOR

După ce Cutler câștigă Premiul pentru Cele Mai Bune Roți, în valoare de \$10.000, oferit de Vyotech având cele mai bune picioare (mai bune decât Warren, Mohammad și Coleman?) și după ce se anunță ocupanții locurilor de la 10 la șase, este momentul unui concurs în concurs cu premii de \$50.000, iar arbitrii sunt foștii câștigători Mr. Olympia Larry Scott, Sergio Oliva, Frank Zane, Samir Bannout și Dorian Yates.

Runda Provoacărilor înseamnă că fiecare dintre primii cinci alege câte o poziție pe care o cere pentru a se compara cu fiecare dintre ceilalți finaliști. Martinez, care a pierdut toate cele opt dueluri pe care le-a avut, cipește la microfon: "Aici este mai rău ca alegerea lui Bush." Cutler îl bate pe Coleman la o poziție de prezentare a tricepsului din profil, însă pierde "crabul." Badell este și el mai bun decât regele la triceps din profil și la "crab," dar le pierde pe cele două dublu biceps cu spatele. Apoi, într-un final surprinzător, Badell îl bate pe Mr. Olympia într-un posedown de separare și câștigă runda și premiul de 25.000 de dolari. Mai înainte, glumisem spunând că programul lui Badell în care îi omagia pe foștii Mr. Olympia va influența arbitrii de la Runda Provoacărilor. Ca și în anul precedent, la prima Rundă a Provoacărilor, el beneficiază de pe urma acestui tip de întrecere unul-la-unul (la Olympia 2004, el îl întrecuse pe Dexter Jackson și a ocupat locul trei), remarcându-se drept un concurent de vârf.

Coleman este vizibil afectat, însă după aceea a spus, "Îmi pasă doar să fiu Mr. Olympia. Restul nu contează." Aceasta, de asemenea, arată ceea ce simte cea mai mare parte a publicului despre Runda Provoacărilor. Dacă anul trecut a însemnat prea mult, în acest an a însemnat prea puțin. Este mai mult o întrerupere nedorită și care crează confuzie.

Un moment deosebit al seriei urmează imediat atunci când cei cinci campioni Mr. Olympia se alătură celui de al șaselea, Arnold Schwarzenegger, pentru a aduce un omagiu lui Joe Weider, care a împlinit 82 de ani. Publicul se ridică în picioare de două ori pentru a-l ovaționa.

FINALE: POSEDOWN

Nici unul dintre concurenți nu știa că, ajungând în runda finală, un singur loc era disputat. Pe locul trei, Schlierkamp îl conduce pe Badell cu un singur punct, însă venezueleanul a folosit inerția după ce l-a învins pe Goliatul german la runda de pozare și pe toți ceilalți la Runda Provoacărilor. A acaparat fiecare vot pentru locul trei în posedown și a ocupat pentru a doua oară consecutiv locul trei la Olympia.

Iar apoi, la fel ca și la ultimele trei ediții, au rămas numai Coleman și Cutler. Chiar și strigătele pentru unul sau celălalt sunt împărțite. Campionul își înalță capul, ochii închiși ca la o rugăciune și, când se anunță că Jay Cutler este pe locul doi pentru a patra oară, campionul se prăbușește pe scenă, plângând, la fel ca de șapte ori înainte.

ÎN SPATELE SCENEI: CONSECINȚE

Resturile acestei zile zac pe podea – prosoape murdare de vopsea, gantere, pahare de hârtie. Shawn Ray și Dan Solomon ia interviuri concurenților pentru postul de televiziune prin cablu. VIP-uri, oficiali, prieteni și familiile se învârt printre concurenții care sunt fie dezamăgiți, fie încântați. În tabăra dezamăgiților: Schlierkamp, Charles, Jackson. Printre cei încântați: Badell, Martinez, Warren. "În sfârșit sunt printre primii cinci," se destăinuie încântat Martinez, ștergându-și sudoarea. "Este minunat. Încă nu mi-am atins forma maximă. Dacă aș fi avut-o, aș fi fost al doilea acum. Când voi fi chemat la prima comparație (la preliminarii), atunci voi ști că sunt în formă maximă."

"Sunt foarte încântat de forma mea," spune Schlierkamp, ștergându-și uleiul, "însă sunt dezamăgit de rezultate. Aș fi vrut să fiu comparat mai mult cu Cutler, și cred că ar fi trebuit să fiu cel puțin pe locul trei. Însă așa a fost să fie. Cred că am făcut mari progrese în acest an."

"Arbitrii nu pot să mă ignore, pentru că anul trecut am fost al treilea," afirmă Badell, îndesându-și lucrurile în geantă. "Am lucrat mai tare în acest an și am acordat mai mult timp pregătirii. La sfârșit, rezultatul a fost foarte bun."

Stând singur, numai cu slipul pe el, singurul comentariu pe care l-a făcut Cutler în ceea ce privește decizia este "Ra..t."

2005 JOE WEIDER'S FITNESS OLYMPIA

CONCURENT	ȚARA	PREMIU
1. Jen Hendershott*	SUA	\$ 22.000
2. Kim Klein*	SUA	\$ 14.000
3. Adela Garcia*	SUA	\$ 9.000
4. Tracey Greenwood*	SUA	\$ 6.000
5. Julie Palmer*	SUA	\$ 4.000
6. Debbie Czempinski	Australia	
7. Julie Childs	SUA	
8. Mindi O'Brian	Canada	
9. Angela Monteleone-Semsch	SUA	
10. Tanji Johnson	SUA	
11. Stacy Simons	SUA	

*Calificare pentru Fitness Olympia 2006

2005 JOE WEIDER'S FIGURE OLYMPIA

CONCURENT	ȚARA	PREMIU
1. Davana Medina*	SUA	\$ 18.000
2. Jenny Lynn*	SUA	\$ 7.000
3. Monica Brant-Peckham*	SUA	\$ 5.000
4. Amber Littlejohn*	SUA	\$ 3.000
5. Mary Elisabeth Lado*	SUA	\$ 2.000
6. Christine Pomponio-Pate	SUA	
7. Valerie Waugaman	SUA	
8. Amanda Savell	SUA	
9. Jennifer Searles	SUA	
10. Monica Guerra	SUA	
11. Chastity Slone	SUA	
12. Latisha Wilder	SUA	
13. Michelle Adams	SUA	
14. Tara Scotti	SUA	
15. Melissa Frabblee	SUA	
16. Jane Awad	Canada	
16. Anna Larsson	Suedia	
16. Deborah Leung	Canada	

*Calificare pentru Fitness Olympia 2006

2005 JOE WEIDER'S MS. OLYMPIA

CONCURENT	ȚARA	PREMIU
1. Yaxeni Oriquen*	Venezuela	\$ 30.000
2. Iris Kyle*	SUA	\$ 18.000
3. Dayana Cadeau*	Canada	\$ 10.000
4. Jitka Harazimova*	Republica Cehă	\$ 7.000
5. Brenda Raganot*	SUA	\$ 4.000
6. Bonny Priest*	SUA	\$ 2.000
7. Betty Viana	Venezuela	
8. Betty Pariso	SUA	
9. Rosemary Jennings	SUA	
10. Antoinette Norman	SUA	
11. Mah-Ann Mendoza	SUA	
12. Tonia Williams	SUA	
13. Annie Riveccio	SUA	
14. Marja Lehtonen	Finlanda	
15. Desiree Ellis	Canada	

*Calificare pentru Fitness Olympia 2006



Două zile mai târziu, scriind acasă acest articol, mă sună ca să vorbim. Spune că nu a vrut niciodată să fie cunoscut drept un învins acru, chiar dacă înfrânge-rea îl doare foarte tare. Nu numai familia și prietenii, dar chiar și observatori obiectivi i-au spus după preliminarii că ar merita titlul. A fost devastat atunci, însă gata să meargă înainte.

În 2006, se va concentra din nou numai pentru premiul cel mare. "Tot ceea ce doresc este Mr. Olympia," explică el. Nu trebuie să dovedesc nimic câștigând din nou Arnold Classic. Nu este vorba de bani. Este vorba de a câștiga Mr. Olympia. Știu că pot învinge. Mă voi întoarce mai pu-ternic anul viitor și-l voi bate pe acest tip, corect și echitabil.

Acest tip, Ronnie Coleman, regele culturismului, Mr. Olympia, stă în unul dintre cele trei studiouri foto Weider, după ce tocmai a pozat pentru *FLEX*. Fanii și familia încearcă să treacă de liniile de demarcație în timp ce eu îl întreb cum se simte după ce a câștigat a opta oară, egalând recordul lui Lee Haney.

"Este ceva de necrezut," răspunde el. "Am intrat în treaba asta în 1998, fericit să câștig o dată, iar acum este a opta oară. Sunt răvășit complet. Nu înțeleg. Este ceva de la Dumnezeu. Eu nu sunt decât instrumental său. Știu că este greu să intri în forma în care am fost la 41 de ani, însă mi-am păstrat încrederea și m-am antrenat extrem de tare. Toate s-au adunat în acest an. Nu știu când mă voi opri."

Cu patruzeci de ani în urmă, când copilășul Ronnie Coleman făcea primii pași, Larry Scott, primul Mr. Olympia, nu a câștigat nici un cent, ci numai o coroană. De atunci, culturismul s-a schimbat foarte mult - în bine și în rău - și îi este dat să se schimbe și mai mult. Totuși, unele lucruri rămân la fel.

Când în sfârșit se alătură familiei și prietenilor pentru a sărbători evenimentul, cu 160.000 de dolari mai bogat, actualul Mr. Olympia ține cel de-al optulea Sandow în una din musculoasele sale mâini, iar în cealaltă - o coroană de rege. Mândru, afirmă: "Este bine să fii regele." **FLEX**

O ȘANSĂ ÎN LUPTĂ DE PETER MCGOUGH

Nu este ușor să arbitrezi un concurs de culturism. O știu - în trecut, am încercat și eu. Într-un sport atât de subiectiv, opiniile sunt în discordanță cu ceea ce constituie un fizic ideal, și fiecare sportiv care nu termină pe primul loc poate prezenta un argument în legătură cu motivul pentru care nu a fost preferat. Uneori sunt atâtea plângeri încât concursurile de culturism ar trebuiacompaniate de un violonist.

Totuși, a existat și o justificată consternare în legătură cu ceea ce s-a întâmplat la concursul Mr. Olympia pe 15 octombrie. Și nu este vorba neapărat numai de rezultate, ci mai mult o chestiune de cum au fost determinate locurile finale. Mai precis, concurenților nu li s-a dat șansa să concureze unul cu celălalt din cap până la călcăie. Se pare că brigada de arbitri și-a format deja o părere în timpul rundei simetriei (prima rundă), în care fiecare sportiv trebuie clasat fiind așezat într-un loc din care nu are posibilitatea să se mute.

Ce vreau să spun? Să privim faptele, cum ar fi de exemplu

cazul lui Gustavo Badell, care s-a clasat pe locul trei, și nu a avut nici o comparație cu Ronnie Coleman sau Jay Cutler. De fapt, cu excepția primei comparații a zilei, care i-a dat posibilitatea lui Gunter Schlierkamp să stea alături de Coleman și Cutler, primii doi au fost izolați de ceilalți, neavând posibilitatea de a sta alături de altcineva.

În prima rundă, se poate presupune că arbitrii au decis ca Ronnie să fie câștigătorul, iar Cutler să fie pe locul doi, și cu asta basta, celelalte runde nemaifiind necesare. Foile de arbitraj susțin această teorie, cu Coleman câștigând prima rundă la un punct diferență, apoi obținând un scor perfect (cinci puncte) la celelalte runde, iar Cutler obținând 10 puncte la fiecare din următoarele trei runde.

Pentru a spune adevărul, eu l-am dat pe Cutler învingător la preliminarii. Deși Coleman și-a micșorat talia, el a pierdut ceva din mărimea trunchiului, lăsând forma de V mai puțin pronunțată ca în trecut. În schimb, Cutler a obținut ceea ce părea imposibil

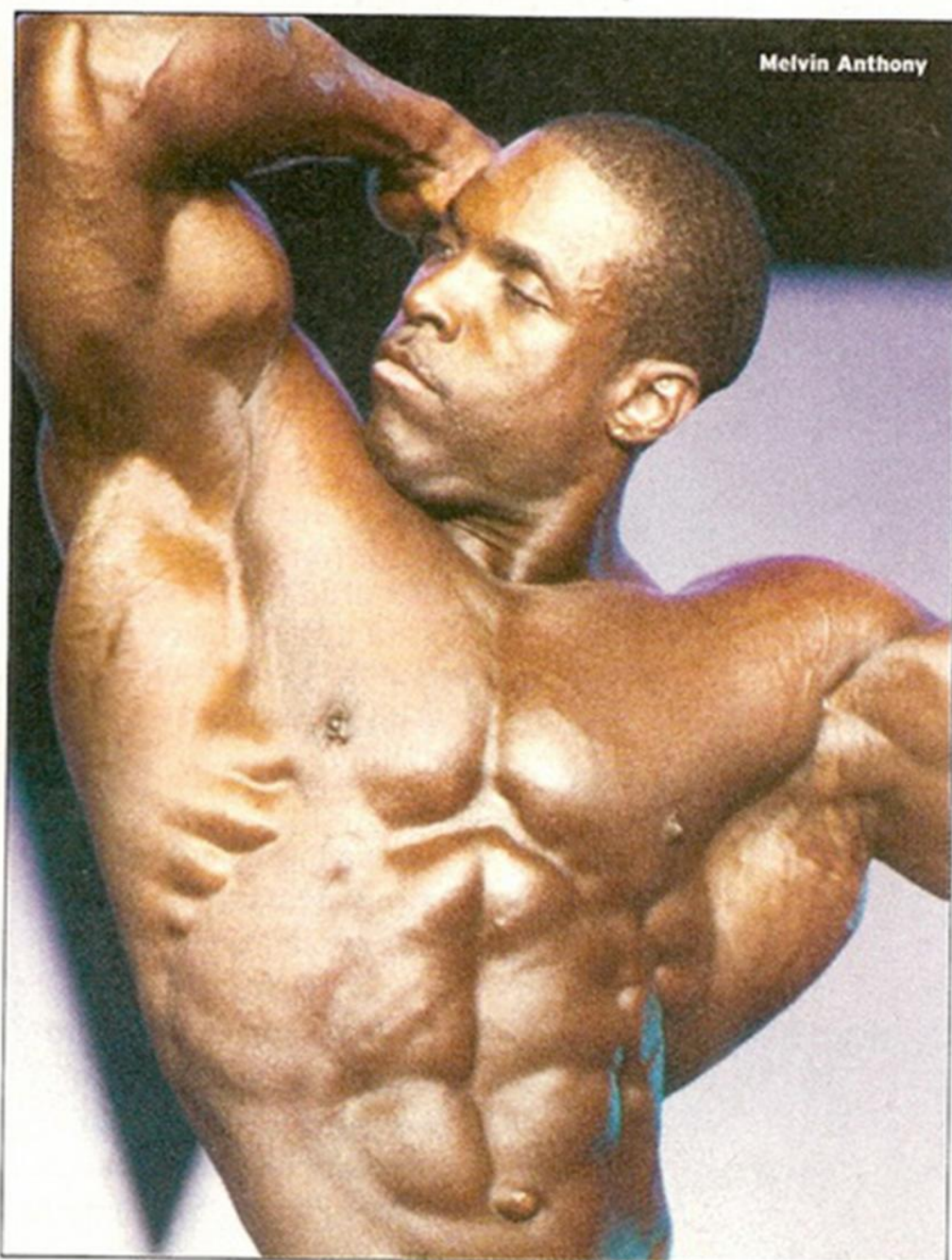
cu un an în urmă, punându-l în umbră pe campion chiar la impresionantul dublu biceps cu spatele. Chiar dacă mă contraziceți spunând că Cutler nu a fost mai bun decât Coleman la spate, totuși au fost foarte apropiați. În opinia mea, nu doresc să contest faptul că Coleman nu ar fi trebuit să obțină cel de-al optulea Sandow. El a fost cel mai bun de pe scenă în opinia arbitrilor, a multor fani din sală și a celor care au vizionat spectacolul la TV. Pentru mine, problema cea mai presantă este de ce concurenții au fost separați în grupe?

Badell este un prim exemplu. La preliminarii a fost în cărți, a arătat mai puternic, mai dur și mai uscat. Cred că ar fi fost mai mult decât interesant pentru el să stea alături de Cutler și Coleman pentru a vedea ce se întâmplă. Trebuie observat faptul că a stat alături de Coleman la Runda Provocărilor (care nu a contat la clasamentul final, așa cum s-a întâmplat în 2004). Această parte a concursului a fost arbitrată de foști Mr. Olympia și nu de arbitrii oficiali, care ar fi putut avea

o criterii de arbitraj diferite. Foștii Olympia l-au văzut pe Badell în fața lui Coleman. Opinia mea este că Badell este unul dintre acei culturisti care arată mai bine atunci când stă alături de alții decât când este singur, pentru că este atât de uscat și de dur, este aproape complet și își prezintă bine ce are. Dar dacă nu are niciodată această oportunitate, ce ar trebui să facă?

Printre alți sportivi, Schlierkamp (locul patru) are o cu totul altă înfățișare, una care ceva mai înainte ar fi fost întruchiparea felului în care ar fi trebuit să arate Mr. Olympia. Darrem Charles, care a ieșit al nouălea, a fost foarte nedreptățit - nici măcar nu i s-a dat șansa de a sta alături de Melvin Anthony (cu care fanii îl compară deseori), care a terminat pe locul șapte, sau Schlierkamp și Victor Martinez (locul cinci).

De asemeni, foarte nedreptățit a fost Johnnie Jackson, locul 11. El a fost în forma vieții lui - cred că ar fi trebuit să-l bată pe partenerul său



de antrenament, Branch Warren, care a fost pe locul opt.

Ronny Rockel, făcând excepție de machiajul oribil, ar fi trebui să intre în primii 10 – uimitor cum de nu a fost. Cum a putut să piardă la Chris Cormier (13) și Markus Ruhl (15)?

Acestea fiind zise, băieții nu au fost amestecați în timpul comparațiilor. Primii doi au fost separați de restul, iar celor care au fost pe locurile șase, șapte și opt nu li s-a permis să concureze cu cei de pe locurile trei, patru și cinci. Celor care au fost clasati în afara primelor zece locuri la preliminarii nu li s-a dat șansa de a urca mai sus. Vedeti tabelele cu comparațiile pentru a vedea ce vreau să spun.

Deci care ar fi soluția? Deja IFBB promisese acțiune, iar vicepreședintele diviziei profesionale a IFBB Jim Manion a spus că vor studia modalitatea de a-i amesteca mai mult pe sportivi în viitor. Dacă s-ar fi întâmplat acest lucru la Olympia 2005, poate că rezultatele ar fi fost aceleași, însă ar fi existat percepția că fiecare a avut o șansă de a concura cinstit și corect.

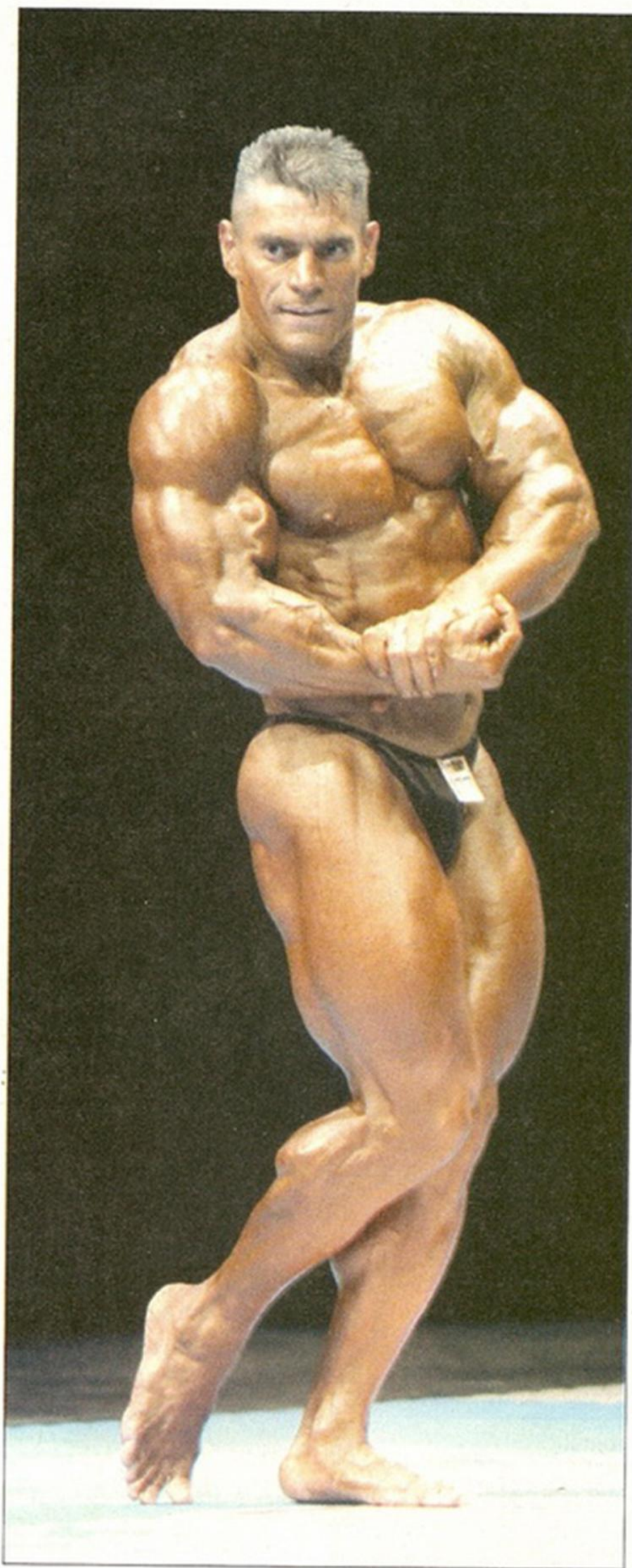
COMPARAȚIILE RUNDA I-A - SIMETRIE

1. Ronnie Coleman, Jay Cutler, Gunter Schlierkamp
2. Schlierkamp, Victor Martinez, Gustavo Badell, Melvin Anthony
3. Darrem Charles, Branch Warren, Chris Cormier, Dennis James, George Farah
4. Anthony, Badell, James
5. Dave Henry, Markus Ruhl, Chris Cormier, Johnnie Jackson, Mustafa Mohammad
6. Kris Dim, Craig Richardson, Ronny Rockel
7. Quincy Taylor, Alexander Fedorov, Mike Sheridan
8. Warren, Farah, Dim, Richardson

RUNDA A II-A - MUSCULARITATE

1. Coleman, Cutler
2. Schlierkamp, Badell, Martinez
3. Anthony, James, Warren
4. Farah, Charles, Jackson, Mohammad, Henry
5. Ruhl, Cormier, Richardson, Dim
6. Ruhl, Cormier, Richardson, Dim, Rockel
7. Taylor, Fedorov, Sheridan Cutler, Coleman

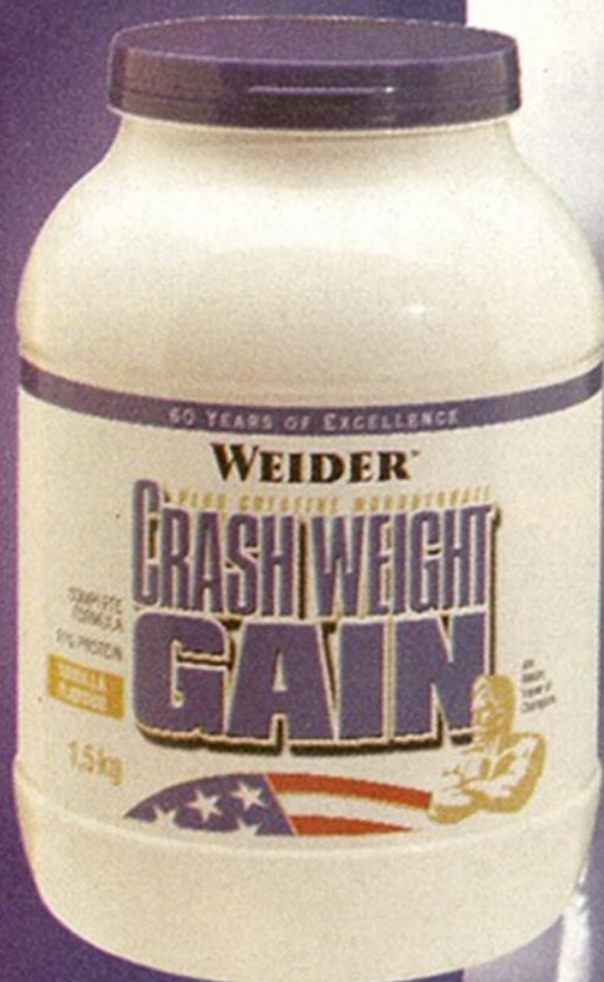
PETRU CIORBĂ DIN NOU PE PODIUMUL MONDIALELOR



La sfârșitul anului trecut, la Campionatele Mondiale pentru Masters, Petru Ciorbă a câștigat medalia de bornz.

GAINER

CRASH WEIGHT GAIN



- pentru antrenamente intense
- clasicul absolut

Vreți să vă bucurați de noi creșteri în masă musculară? Noi am dezvoltat un Crash Weight Gain de înaltă clasă care conține o combinație de carbohidrați de cea mai bună calitate. Are o calitate testată care asigură progrese vizibile!

■ Masa musculară este cerința de bază pentru a avea succes în culturism. Iată de ce culturii ambițioși au nevoie de produse pentru creșterea în greutate. Crash Weight Gain este un clasic absolut și promite creșteri rapide și masive prin combinația sa verificată de nutrienți. Datorită dezvoltării formulei sale de-a lungul anilor, Crash Weight Gain este un produs de cel mai înalt nivel. Combinația și calitatea nutrienților sunt importante pentru creștere. Combinația puternică de carbohidrați vă dă energie pentru mai multe repetări și pentru antrenamente mai lungi.

■ Cele trei tipuri de proteine furnizează organismului o excelentă combinație de aminoacizi. La toate acestea se adaugă un amestec de vitamine și minerale care acoperă necesarul sporit de micronutrienți. De o valoare deosebită este și creatina din acest amestec special. Crash Weight Gain și-a dovedit calitatea prin efectele sale rapide.

INFO & FACTS

★ Performer

★ Începător

Recomandări pentru folosire:
Înainte și după antrenament și între mese, după necesități și în funcție de intensitatea antrenamentului; 1 porție (75 g = 3 linguri pline) în 300 ml lapte.

Arome:

Ciocolată

Căpșuni

Vanilie

Informații nutriționale	per porție**	% DZR*
Energie	1809kJ/428 kcal	
Proteine	26 g	
Carbohidrați	64 g	
Grăsimi	7,3 g	
Creatină monohidrat	2,0 g	
Vitamina E	10,6 mg	106
Acid ascorbic	44 mg	73
Vitamina B1/Thiamină	1,6 mg	115
Vitamina B2/Riboflavină	3,0 mg	188
Niacină	7,8 mg	43
Vitamina B6	1,6 mg	82
Vitamina B12	3,06 µg	306
Acid pantotenic	7,8 mg	130
Calciu	795 mg	99
Magneziu	179 mg	60

*%DZR = Doza zilnică recomandată
**Per porție: 75 g pulbere amestecate cu 300 ml lapte semidegroat

WEIDER™

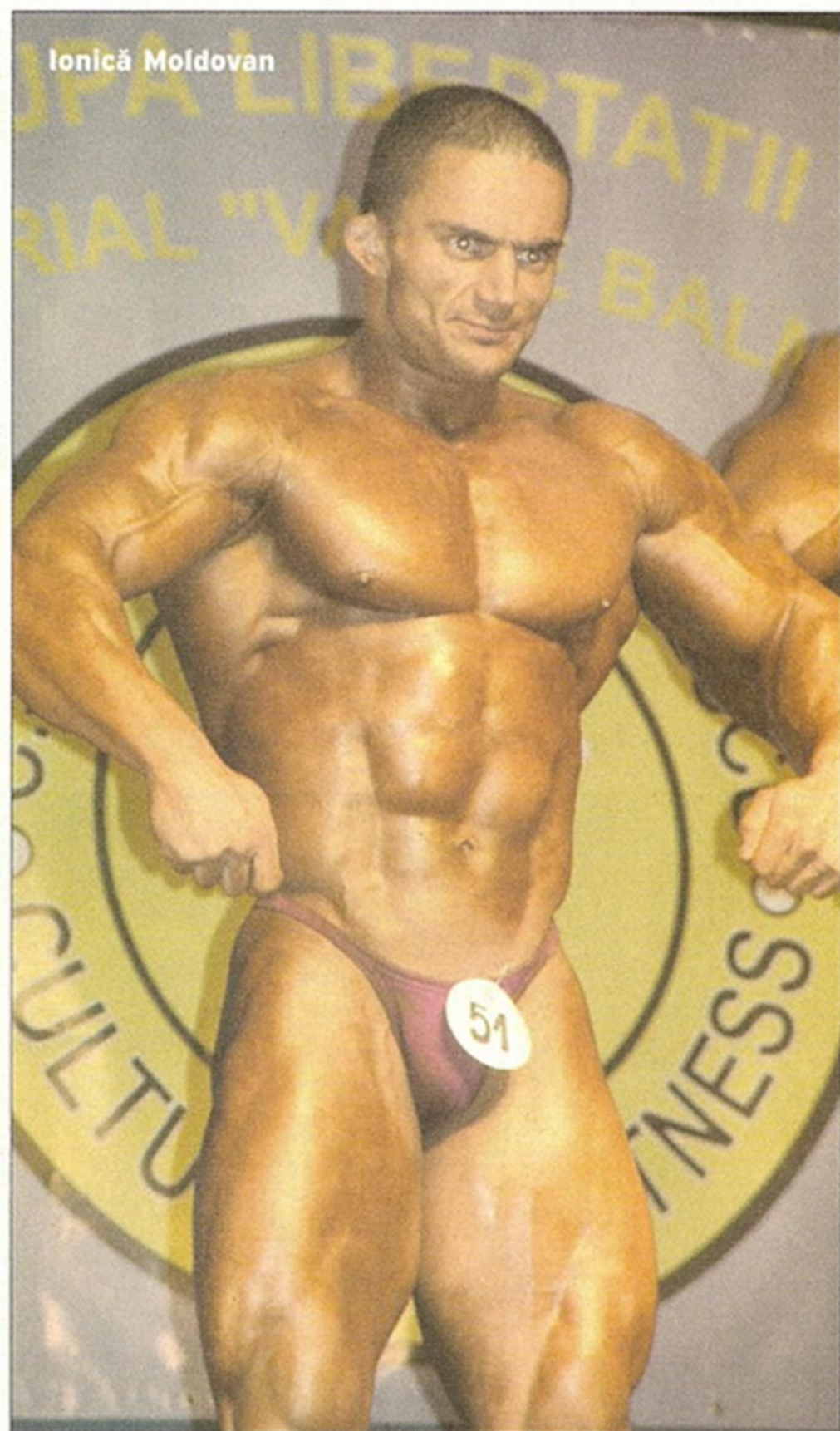
CUPA LIBERTĂȚII

Memorial Vasile Balmuș

Reportaj de FLORIN PREDUCHIN



Acest concurs, care a pornit modest ca organizare în decembrie 1990, a ajuns anul trecut la cea de a XVII-a ediție. Este un concurs de suflet pentru că intenția lui Florin Teodorescu a fost, și rămâne, așa cum declară chiar el, nu să facă o afacere, așa cum se pare că există tendința unora în ultima vreme, ci să comemoreze amintirea prietenului său Vasile Balmuș, ucis de instrumentele comunismului în timpul Revoluției de la Timișoara.



Ionică Moldovan

Anul trecut, am reușit să răspund invitației lui Florin și am fost prezent și eu la această competiție, ocazie cu care mi-a spus că, la următoarea ediție, vrea să-l aducă pe însuși Ronnie Coleman pentru a face o demonstrație. M-am oferit imediat să fiu unul din sponsorii evenimentului, însă mă cam îndoiam că va reuși în demersul său. Prin octombrie, Florin m-a anunțat că a stabilit deja contactul cu Ronnie și că acesta va veni în România. Atunci, i-am oferit gratuit o pagină din revista *FLEX* pentru publicitatea acestui eveniment deosebit.

Cu zece zile înainte de concurs, când toată organizația era ajunsă în linie dreaptă, biletele de avion la business class pentru Ronnie erau cumpărate, iar iubitorii culturismului din întreaga țară începuseră să se intereseze de biletele de intrare la concurs, Florin îmi telefonează și îmi spune o veste absolut năucitoare: Cineva din România trimisese un mesaj la divizia profesionistă a IFBB spunând că acest concurs nu era avizat de federație și, prin urmare, Coleman nu avea dreptul să participe. Cred că puteți să vă imaginați starea în care se afla organizatorul. În plus,

îmi putea fi afectată și credibilitatea mea, pentru că făcusem reclamă în *FLEX*. Am luat imediat legătura cu președintele și cu vicepreședintele federației care au promis să ne ajute în lămurirea problemei. Am trimis imediat mesaje și la IFBB, Pamelei Kagan și lui Jim Manion, apoi lui Ronnie, explicându-le situația. După două zile de stres, totul a reintrat în normal după ce Jim Manion ne-a comunicat că Ronnie va fi prezent la concursul de la Timișoara.

Ce părere aveți de această ticăloșie tipic românească? Să moară și capra vecinului! Se pare că a fost opera unuia care a mai încercat să împiedice în același mod și venirea lui Craig Titus la Timișoara, cu câțiva ani în urmă. Bănuiala lui Florin Teodorescu se îndreaptă spre un individ care a "ouat" și el un concurs și a "cotcodăcit" ca găina din povestea "Punguța cu doi bani" că la concursul său vor veni Arnold Schwarzenegger, Ronnie Coleman și o gamă de alți profesioniști și că va da premii de mii de euro. Așa cum nimeni nu i-a văzut la acel concurs pe faimoșii profesioniști, tot așa nici sportivii nu au văzut premiile promise!

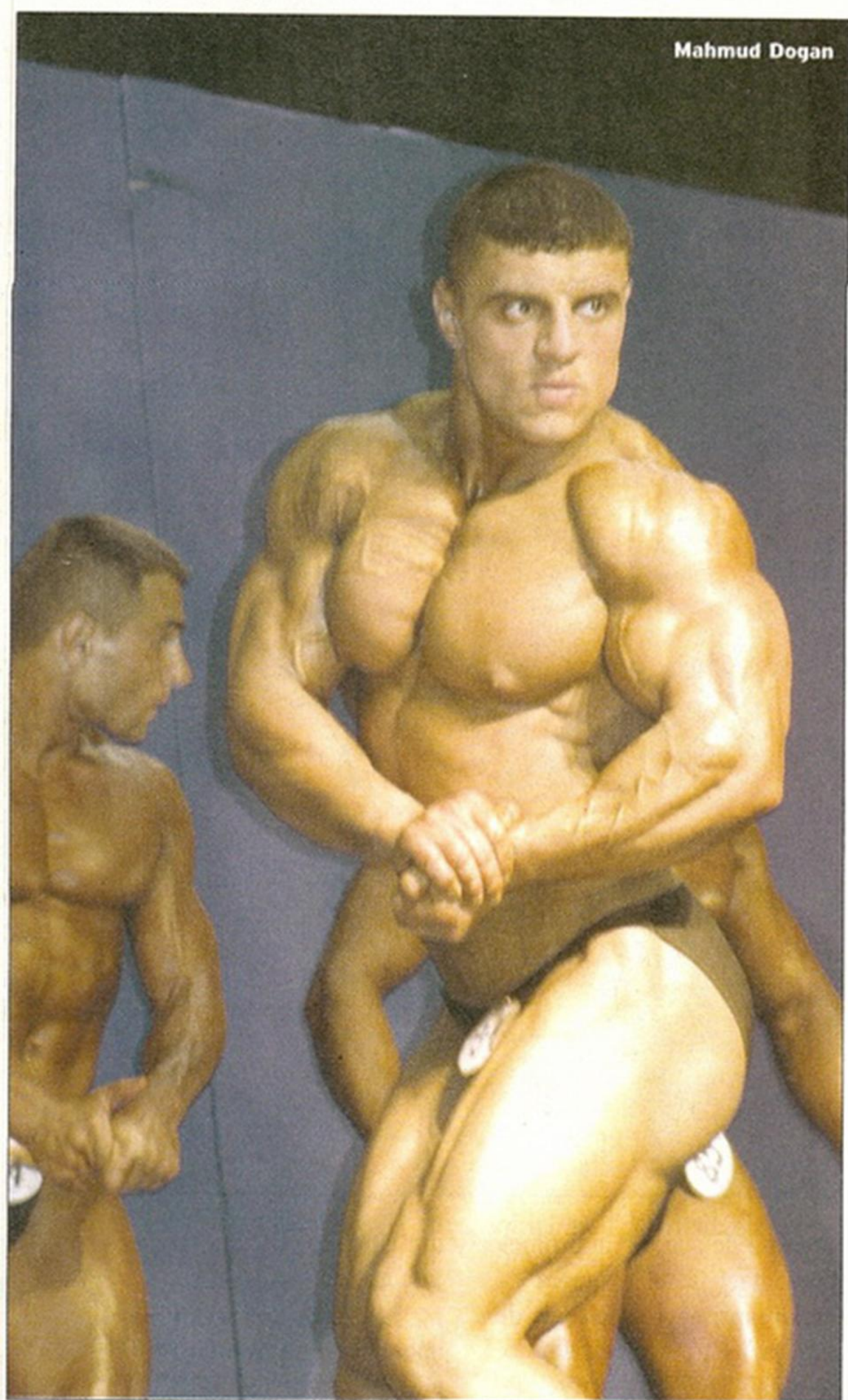


Premierea categoriei Seniori

Premierea categoriei
Masters + 50 ani



Mahmud Dogan



MASTERS +50

CONCURENT	ȚARA	PREMIU
1. Ascanio Vernati	Italia	\$ 500
2. Aldo Fumagalli	Italia	\$ 300
3. Eugen Kantor	România	\$ 200
4. Ioan Dragomir	România	\$ 100
5. Adrian Sevstakovski	Rep. Moldova	\$ 50

FITNESS

CONCURENT	ȚARA	PREMIU
1. Tetiana Sawaska	Ucraina	\$ 500
2. Dora Szantal	Ungaria	\$ 300
3. Nicoleta Radu	România	\$ 200
4. Lenuța Slabu	România	\$ 100
5. Sanja Terzic	Serbia	\$ 50

MASTERS +40

CONCURENT	ȚARA	PREMIU
1. Giuseppe Besagna	Italia	\$ 500
2. Alexei Ganja	Rep. Moldova	\$ 300
3. Florin Teodorescu	România	\$ 200
4. Augustin Dumitrescu	România	\$ 100
5. Ion Mititelu	România	\$ 50

SENIORI

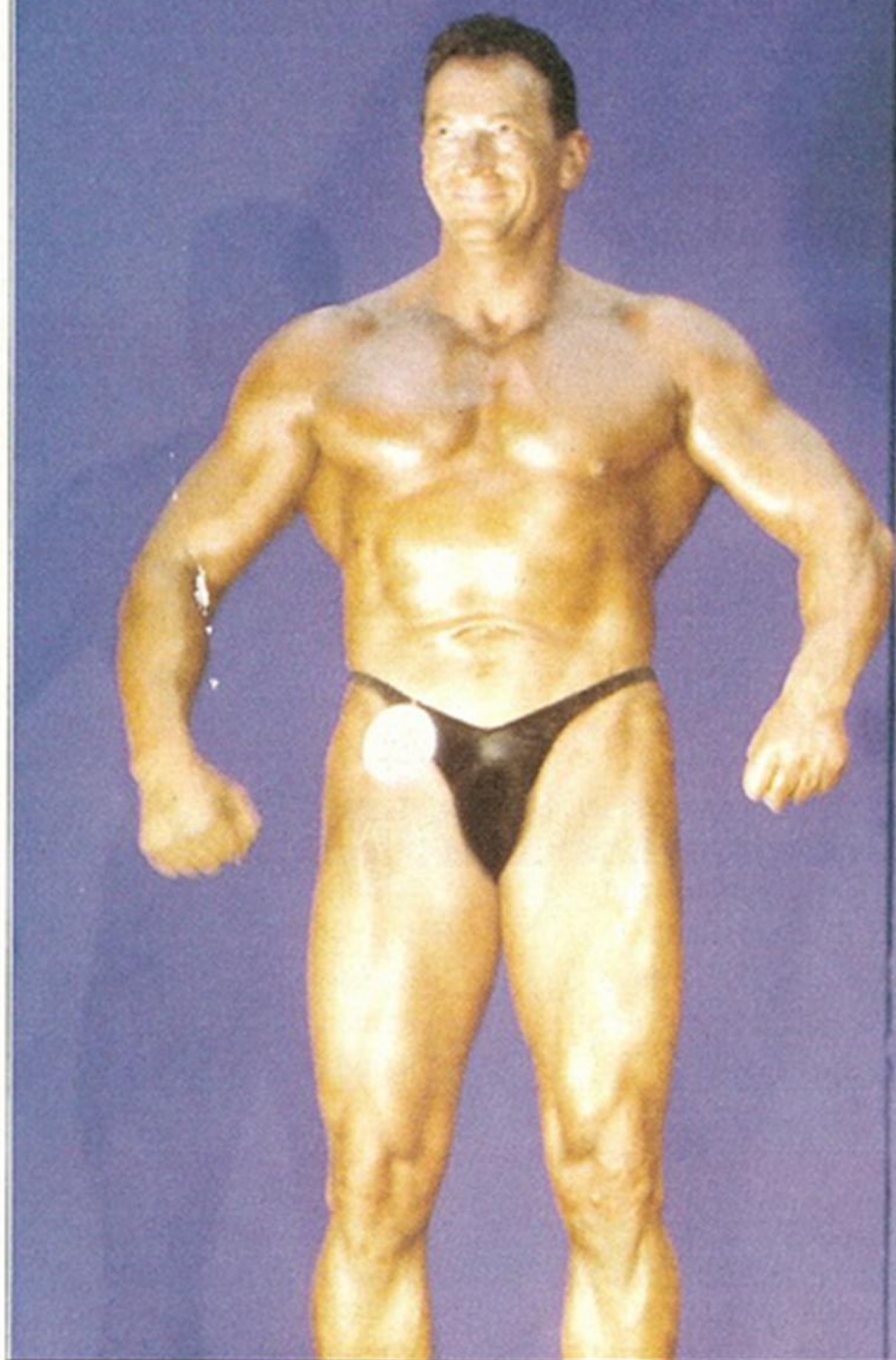
CONCURENT	ȚARA	PREMIU
1. Mahmud Dogan	Turcia	\$ 1.000
2. Vladimir Granevski	Ucraina	\$ 500
3. Angelo Alexa	România	\$ 300
4. Laszlo Berches	Ungaria	\$ 200
5. Alexei Sergheev	Moldova	\$ 100
6. Ioan Moldovan	România	\$ 80
7. Sebastian Văsuț	România	\$ 50
8. Sorin Sandor	România	\$ 50
9. Ovidiu Cozma	România	\$ 50
10. Remus Heredeu	România	\$ 50

Ronnie Coleman a sosit la Timișoara în prețuia concursului. Seara, la ora 19:00, a fost organizată o conferință de presă la "Iulius Mall" în prezența primarului Timișoarei, a unui numeros grup de reprezentanți ai mass media și a câtorva sute de spectatori. Pentru ca ceva organizat la standarde vestice să fie adus imediat la nivelul României, lui Coleman i s-a furat geaca!

Când, prin 1990, maestrul Brucan spunea că românii vor avea nevoie de 20 de ani ca să se deștepte, a fost exagerat de optimist. În această "deșteptare" eu

includ și civilizarea, și cred că, așa cum au ajuns lucrurile acum, după 16 ani de la căderea regimului comunist, cred că ne vor fi necesari cel puțin încă 50 de ani pentru a ajunge la nivelul de civilizație din Vest. Nu poți apela la bunul simț al fiecărui individ. Unii îl au, alții nu. Pentru cei care nu îl au sunt necesare mijloace coercitive, așa cum s-a întâmplat și în alte părți. Problema României nu constă în lipsa legilor, sau armonizarea acestora cu cele din Uniunea Europeană, ci în vidul de autoritate. Pur și simplu cei care ar trebui să

Florin Teodorescu



vegheze la respectarea legii nu o fac.

Dar să revenim la concurs.

S-au înscris sportivi și sportive din Republica Moldova, Ucraina, Ungaria, Serbia, Italia, Turcia și, evident, România. Este de remarcat numărul destul de mare de țări. Taxa de participare a fost de 50 de dolari.

Concursul a avut și o primă parte, de preselecție, dimineața, pentru a limita numărul de concurenți din finala de dupăamiază și, conform spuselor organizatorului, pentru ca spectacolul final să nu fie pigmentat de momente vesele, adică de prezența unor sportivi care să nu fie la înălțimea evenimentului. Propunerea mea este ca, în viitor, să se acorde și o diplomă pentru cel mai "distractiv" (am vrut să evit cuvântul "penibil") concurent.

Pentru a limita durata competiției și pentru a-i crește dinamica, au fost numai patru categorii, respectiv masters +50 ani, fitness, masters +40 ani și seniori, toate în sistem open, indiferent de greutate sau înălțime.

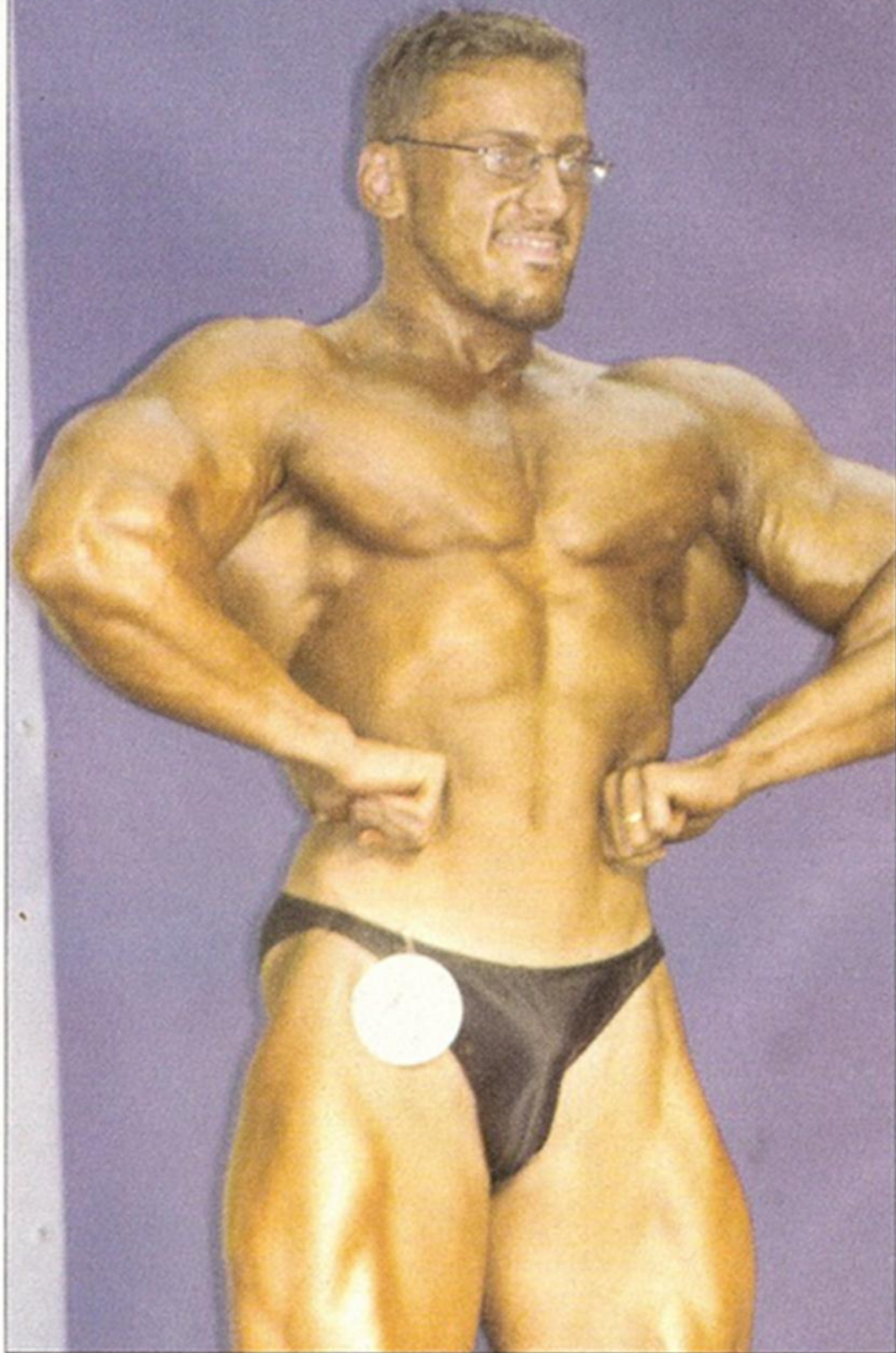
MASTERS +50 Finalele au început cu categoria masters +50 ani. Această categorie a fost dominată de doi italieni, Ascanio Vernati și Aldo Fumagalli, Victoria revenindu-i primului. Țineți-vă bine! Vernati are nu mai puțin de 65 de ani și a venit într-o formă extraordinară! Fumagalli a câștigat medalia de argint la Europenele din '96 de la Constanța și medalia de aur la Mondialele din același an.

FITNESS Bătălia în concursul de fitness s-a dat între Tetiana Sawaska, din Ucraina, și Dora Szantai, din Ungaria, primele două locuri fiind

Doi buni prieteni - Sorin Sandor și Angelo Alexa



Sorin Sandor are calități care îi pot permite să fie unul dintre cei mai buni culturisti din țară



ocupate de acestea în ordinea prezentată. Totuși, părerea mea (exprimată și pe foaia de arbitraj) este că victoria trebuia să revină sportivei

din Ungaria, al cărei fizic era mai armonios.

MASTERS +40 A urmat apoi categoria masters +40 ani, la care italianul

Fetele de la fitness



Giuseppe Besagnia s-a impus, deși ca vârstă era mai aproape de 50 de ani decât ceilalți concurenți. Florin Teodorescu a ținut să fie prezent pe scenă nu numai ca organizator, dar și ca sportiv, și a ocupat locul trei, având o formă foarte bună. Nu știu când a mai avut timp și de antrenamente.

SENIORI Categoria seniorilor a fost extrem de disputată. De asemeni a fost și destul de greu de arbitrat din cauza lipsei de timp. Pur și simplu nu s-au cerut atâtea comparații câte ar fi trebuit. În această finală au fost 15 concurenți, fiecare prezentându-și și programul liber. Întreg concursul a fost bine structurat, însă era de preferat ca în această finală să fie calificați numai zece concurenți, creându-se astfel mai mult timp pentru comparații.

La această categorie, au fost practic trei grupe valorice, împărțite în câte cinci sportivi fiecare. Primii cinci au fost foarte apropiați valo-

ric, iar dacă ar fi fost mai multe comparații, probabil că ar fi fost și unele mici schimbări în clasament. A câștigat turcul Mahmud Dogan care, la circa 1,67 m înălțime, avea 93 kg și o musculatură foarte rotundă, densă, cu separații adânci și striatii foarte vizibile. Poate că dacă ar fi avut un machiaj mai bun, și-ar fi pus și mai bine în valoare calitățile. Păcat că Angelo Alexa a avut unele probleme care l-au făcut să adopte o atitudine de non combat și numai "amenințările" prietenilor l-au făcut să reziste pe scenă. A venit la acest concurs în formă bună, masiv, cu ceva mai multe kilograme decât alte dăți, însă a pierdut din armonie, talia fiind evident prea lată. În legătură cu primii cinci, repet, dacă ar fi fost mai multe comparații, poate că ar fi existat unele mici modificări ale clasamentului.

Următorii cinci au fost numai români, primii doi dintre aceștia fiind destul de aproape de prima parte a



Coleman mulțumește lui Florin Teodorescu și publicului din Timișoara pentru primirea făcută.



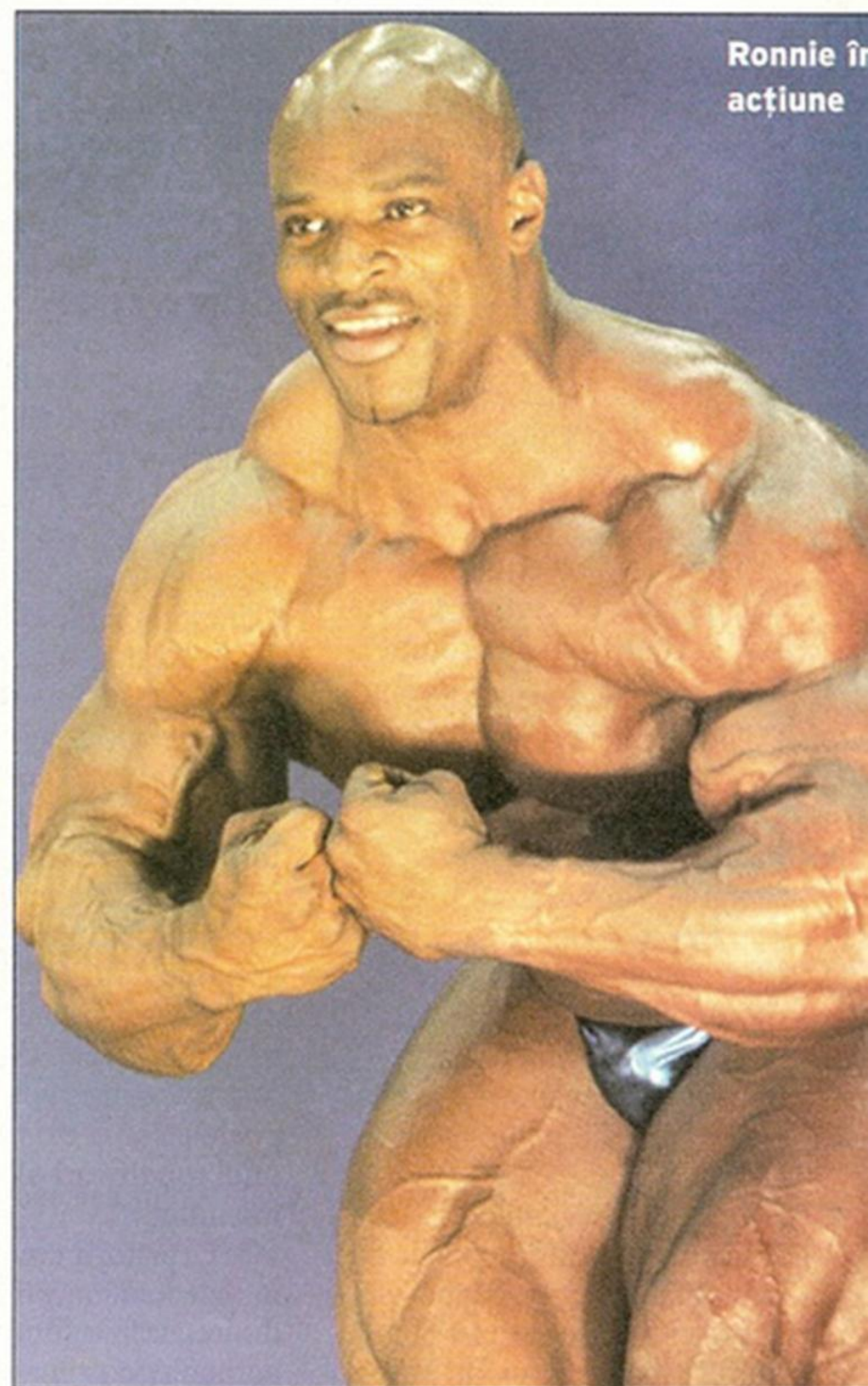
clasamentului. Poate că Moldovan și Văsuț ar fi me-ritat să intre la comparații cu cei clasati pe primele cinci locuri. Foarte interesant este faptul că Ovidiu Cozma, campionul absolut al României din acest an, deși a venit definit și strigat, a fost învins de nu mai puțin de alți trei români. Nu am fost la naționale, din motivele pe care le cunoașteți, și nu am văzut decât niște fotografii din revista *Muscular Development* de la acel concurs. După acele fotografii, nu mi-am putut imagina cum a fost posibil ca Ovidiu Cozma să câștige openul în fața lui Claudiu Roman, poate și a altora. Daniel Bastaja, în articolul său despre naționale, și-a exprimat și el nedumerirea. Dl. Bastaja este un tip neutru, deci nimeni nu-l poate acuza de partizanat. Diferențele între Cozma și Roman sunt în primul rând de proporții și armonie, clar în favoarea celui de al doilea. În acea decizie de la Naționale, după părerea mea, a fost vorba fie de rea voință, fie de o crasă incompetență.

Am început cu o poveste, am terminat cu alta, iar la mijloc a fost concursul de la Timișoara.

Finalul mult așteptat al "Memorialului Vasile Balmuș" a fost demonstrația lui Ronnie

Coleman. Ronnie a venit într-o formă rezonabilă, evident nu în cea cu care a câștigat cel de-al 8-lea Mr. Olympia, însă suficientă pentru a ne face o idee de cât de masiv trebuie să fie un culturist profesionist care să domine acest sport la nivel mondial timp de atâția ani. Ronnie a ridicat sala în picioare, dovadă că publicul aprecia ceea ce vedea.

Mulți iubitori ai culturismului din întreaga țară nu au crezut că Ronnie Coleman va veni în România. Chiar și după concurs au fost unii care mi-au telefonat pentru a mă întreba dacă Ronnie Coleman a fost cu adevărat la Timișoara. Iar acum, împreună cu Florin Teodorescu am început demersurile pentru organizarea unui Grand Prix profesionist la Timișoara, în toamna acestui an. Vă voi ține la curent. **FLEX**



Ronnie în acțiune

NITROUS™

Arginina descopera noi hotare

SYNTRAX

-INNOVATIONS-

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

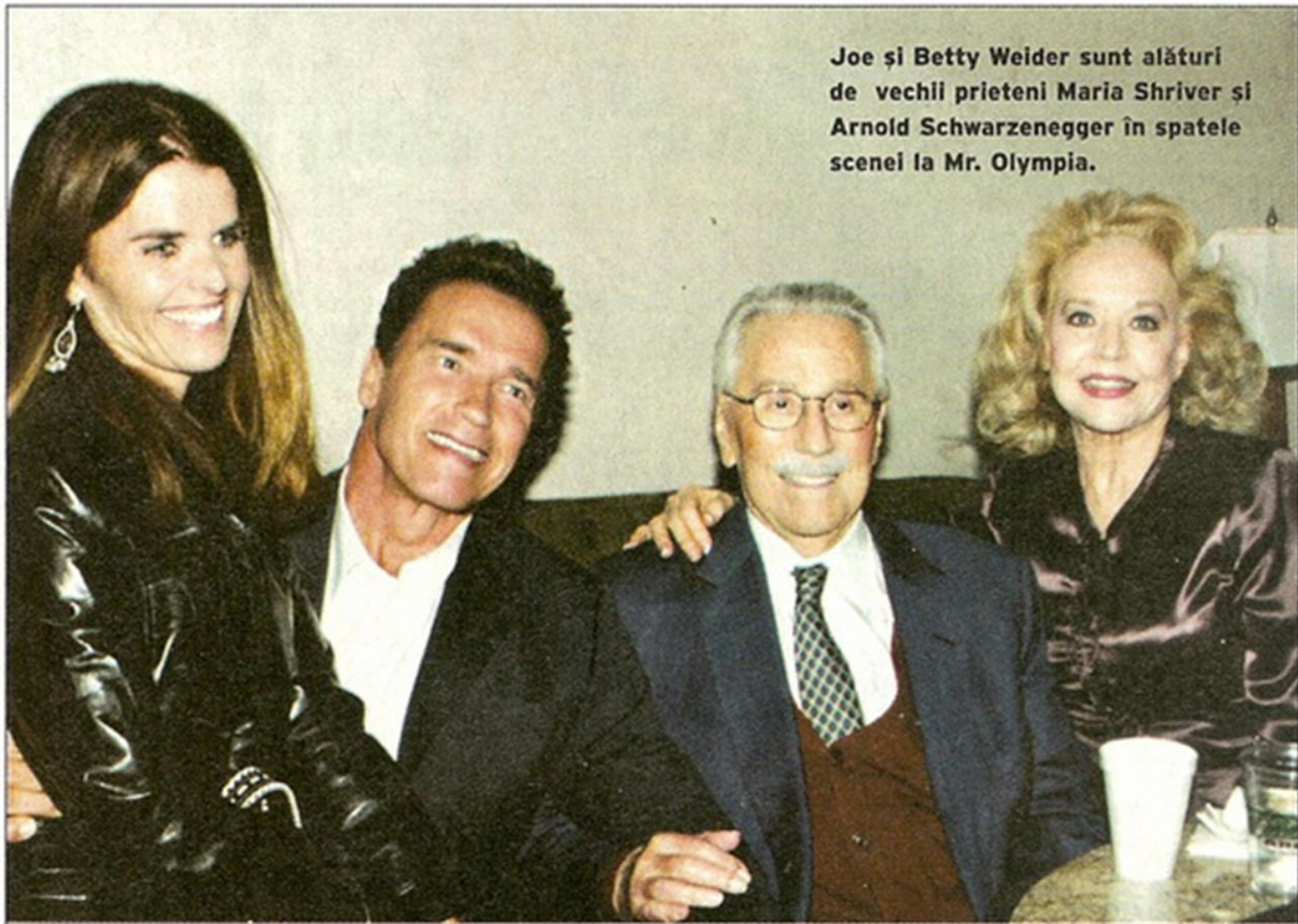
Gust Neutru

Sistem de transport pe baza de ioni

BEN ȘI JOE LA MR. O

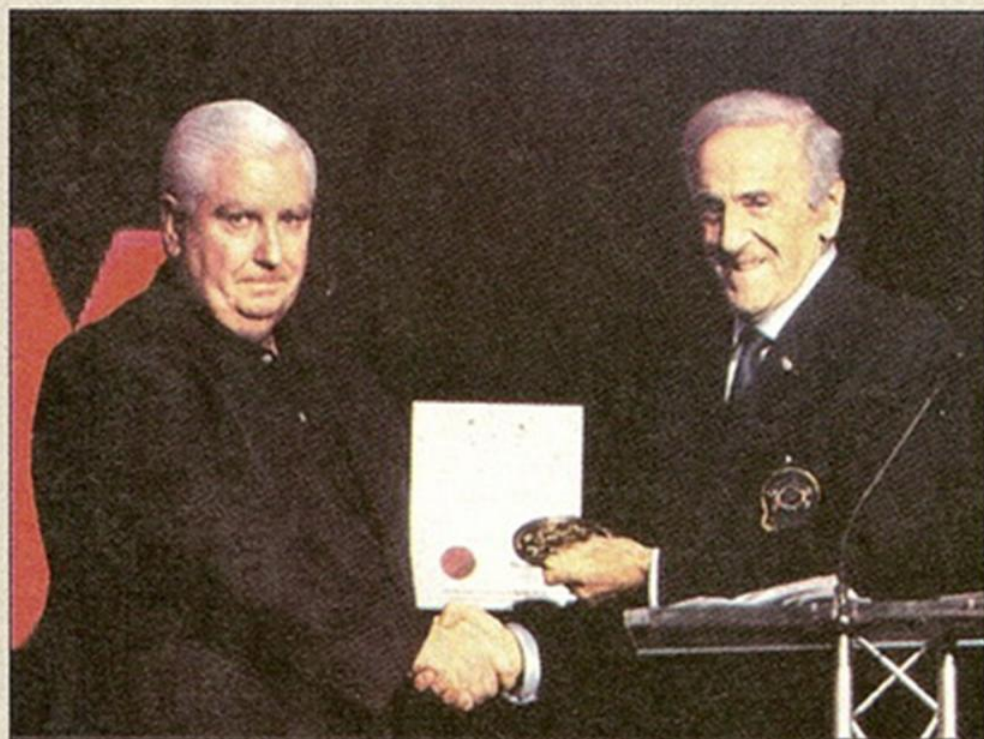
Frații Weider și-au făcut excursia anuală la Las Vegas pentru a lua parte la festivitățile de la Mr. Olympia 2005. Evenimentul a marcat cea de-a 40-a aniversare a bunicului concursurilor profesionale de culturism - Mr. Olympia - inventat de Joe Weider în 1965.

Ben Weider a deschis finalele masculine de sâmbătă seara, 15 octombrie, cu un speech care a subliniat starea actuală a sportului nostru. Mai târziu, în timpul desfășurării show-ului, Joe s-a întâlnit cu Arnold Schwarzenegger pe scenă într-un moment memorabil și emoționant, când Arnold i-a mulțumit celui care l-a adus din Austria și i-a facilitat viitorului guvernator al Californiei pornirea în Statele Unite. Ca răspuns la ovațiile prelungite ale publicului în picioare, Joe a dat curs sentimentelor față de fanii culturismului din întreaga lume când a spus, cu vocea vibrând de emoție, că iubește culturismul de când avea 13 ani și că toți culturistii sunt eroii săi. **FLEX**



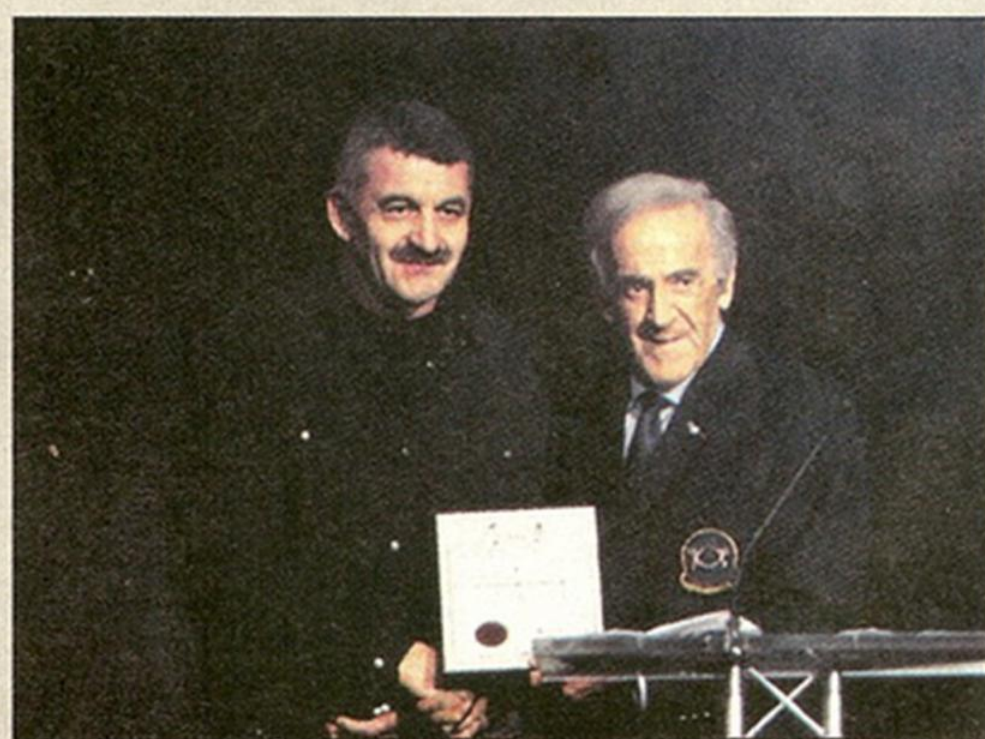
Joe și Betty Weider sunt alături de vechii prieteni Maria Shriver și Arnold Schwarzenegger în spatele scenei la Mr. Olympia.

PREMIILE SPECIALE ALE IFBB



Editorul șef al FLEX Peter McGough (stânga) este premiat cu o distincție specială a IFBB de către președintele IFBB Ben Weider.

Peter McGough, editorul șef al IFBB, și Ludovit Major, editorul edițiilor cehe și slovace ale *Muscle&Fitness*, au primit premiile speciale ale IFBB în timpul finalelor Mr. Olympia din Las Vegas. Președintele IFBB a făcut onorurile înmânării acestor premii. McGough a primit medalia specială pentru 25 de ani de dedicație în slujba culturismului. Major a primit Ordinul de Aur al IFBB. Acest ordin este acordat celor care și-au dedicat viețile idealurilor cultu-

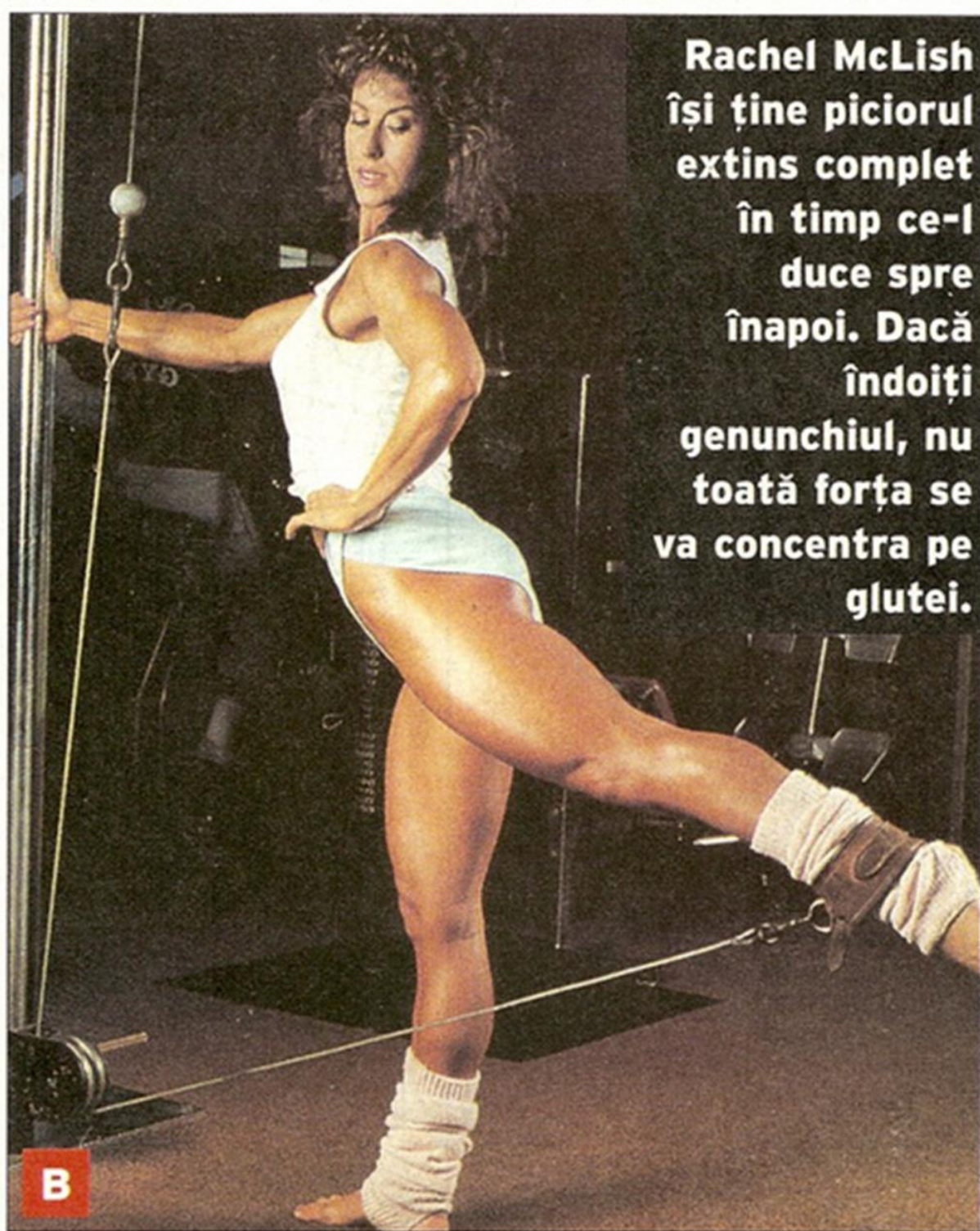
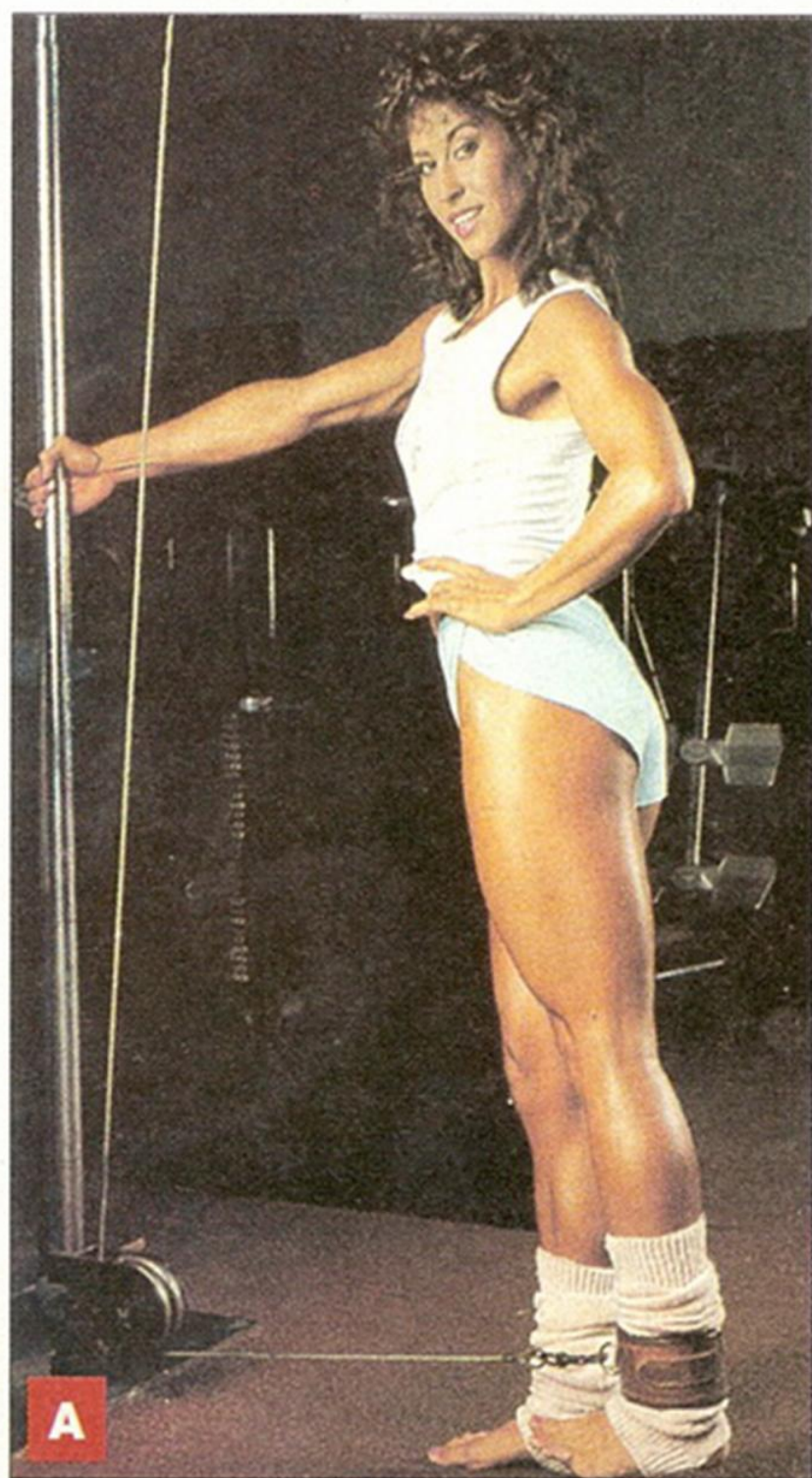


Editorul revistei MUSCLE & FITNESS pentru Cehia și Slovacia Ludovit Major (stânga) își primește de la Ben Weider

rismului și IFBB, dar și promovării, protejării și cultivării sportului nostru prin muncă și dedicație fără odihnă.

McGough a fost alături de FLEX din iulie 1992, pornind de la poziția de senior writer. A promovat până la vârful redacției acestei publicații în august 1997. Major, care are și propria sală și a fost implicat în activitățile IFBB timp de mulți ani, este editorul revistei MUSCLE & FITNESS încă din 1992.

Ducerea unui picior înapoi



Rachel McLish își ține piciorul extins complet în timp ce-l duce spre înapoi. Dacă îndoți genunchiul, nu toată forța se va concentra pe glutei.

Pentru dezvoltarea gluteilor și a părții superioare a posteriorilor coapsei, cei mai mulți culturști fac genuflexiuni și fandări. Totuși rezultatele se observă mai mult în posteriorii coapsei deoarece nu se coboară suficient de adânc pentru a solicita gluteii. Gluteii intră în acțiune mai ales atunci când în articulația șoldului apare o flexie de amplitudine maximă. Aceștia nu lucrează aproape deloc când picioarele sunt aproape întinse și pe aceeași linie cu trunchiul.

Din această cauză, mulți sportivi suferă de o slabă dezvoltare a feselor.

EXECUȚIE:

» Puneți-vă un accesoriu pentru gleznă și atașați inelul de un cablu de la scripetele de jos al unui helcometru. Stați cu fața spre helcometru și cu piciorul care trebuie exersat lângă scripete. Faceți un pas înapoi cu celălalt picior. Apucați cu mâna de pe partea

piciorului de sprijin un montant al aparatului și aplecați-vă ușor înainte. Întindeți amândouă picioarele și blocați genunchiul care trebuie lucrat într-o poziție extinsă.

» Menținând genunchiul blocat, duceți piciorul înapoi cât mai mult fără a mișca trunchiul. Inspirați și opriți-vă respirația pe măsură ce ridicați piciorul. Expirați pe măsură ce reveniți cu piciorul în poziția de plecare.

» Faceți o pauză de două secunde și apoi repetați.

SFATURI

» Este absolut necesar să țineți piciorul extins complet atunci când îl duceți spre înapoi. Dacă îndoți genunchii veți folosi flexia articulației pentru a trage piciorul în spate, ceea ce va micșora forța necesară lucrului gluteului. Când blocați genunchiul pentru a

ABDOMINALI

menține piciorul drept, ar trebui să contractați puternic cvadricepsul.

»»» Cheia executării eficiente a acestui exercițiu este de a porni cu piciorul exersat dintr-o poziție cât mai depărtată posibil. Nu porniți dintr-o poziție a piciorului apropiată de celălalt picior. Trebuie să înțelegeți că atunci când duceți piciorul înapoi, nu mai este implicat mușchiul gluteu. Acțiunea trece către spatele inferior. Motivul este că ar fi fizic imposibil de a executa hiperextensia articulației șoldului. Puteți duce piciorul înapoi numai în linie cu trunchiul. Pentru a duce piciorul în spatele planului trunchiului, ar trebui să rotiți centura pelviană.

Astfel acțiunea are loc în talie, ceea ce implică erectorii spinali să rotească pelvisul spre înainte. Astfel, pentru a asigura acțiunea maximă a articulației șoldului ar trebui să aduceți piciorul ușor în spatele corpului timp în care mușchii rămân contractați izometric pentru a crea o dezvoltare egală a mușchilor gluteu și posterior al coapsei alături de spatele inferior.

»»» Exercițiul poate fi făcut în mod foarte eficient la un aparat pentru glutei. Când porniți, coapsa trebuie să fie la 90 de grade sau mai puțin față de verticală astfel încât să aveți o flexie maximă în articulația șoldului. Apoi împingeți în jos și înapoi coapsa pe toată traiectoria mișcării. Prima parte a acestui exercițiu este în mod deosebit eficientă pentru gluteu.

PRINCIPALII MUȘCHI IMPLICAȚI:

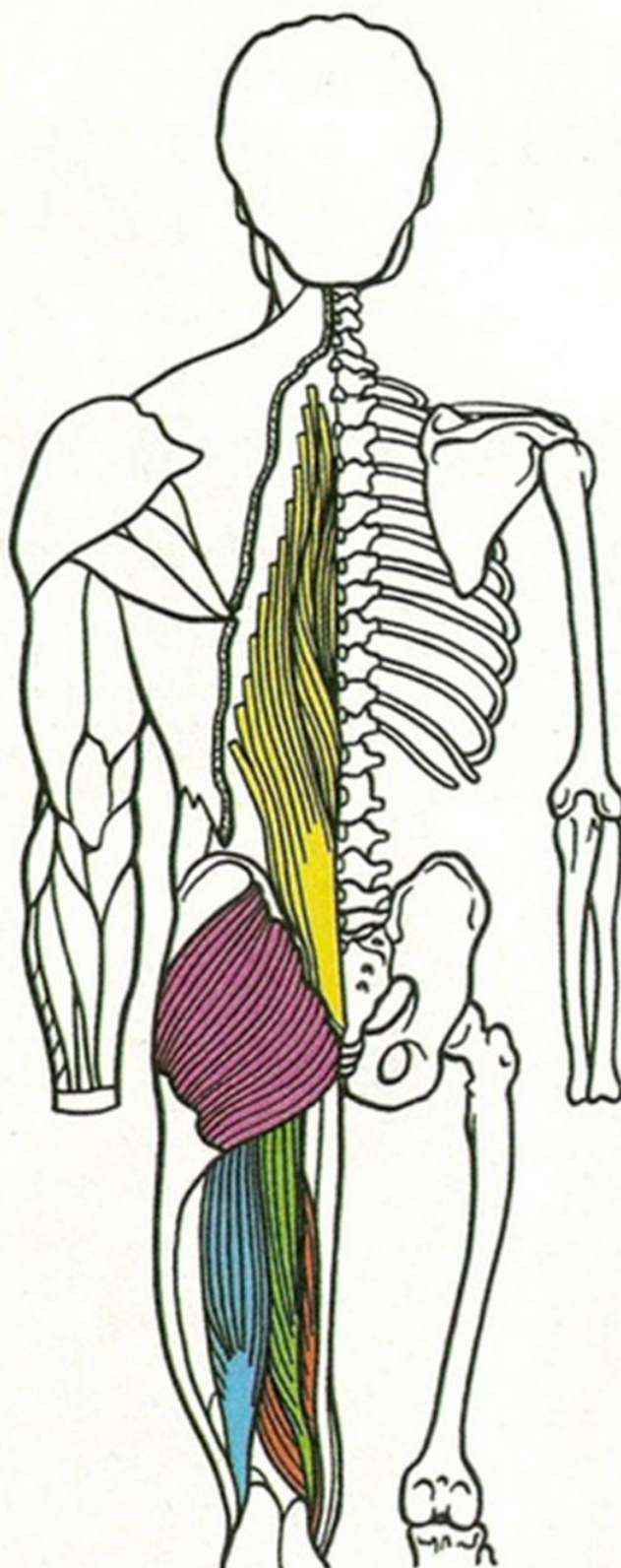
»»» În articulația șoldului principalii mușchi sunt marele gluteu (gluteus maximus) și partea superioară a posteriorilor coapsei. Gluteul este un mușchi foarte mare situat pe partea posterioară a șoldului. Pornește de pe creasta iliacă, osul sacru lângă creasta iliacă, banda fasciei lombare și lateralele coccisului. Se inserează pe o linie lungă la aproximativ 10 cm pe partea posterioară a femurului și pe tractul iliotibial al fasciei lata.

Grupa mușchilor posteriori ai coapsei este compusă din trei mușchi: biceps femural, semitendinos și semimembranos.

Două seturi de mușchi sunt implicați în partea lombară a coloanei vertebrale: un grup spinal adânc și unul superficial. Grupul superficial este cunoscut sub denumirea de erectori spinali și constă din patru mușchi separați: iliocostal toracic, iliocostal lombar, lungul dorsal și spinalul dorsal.

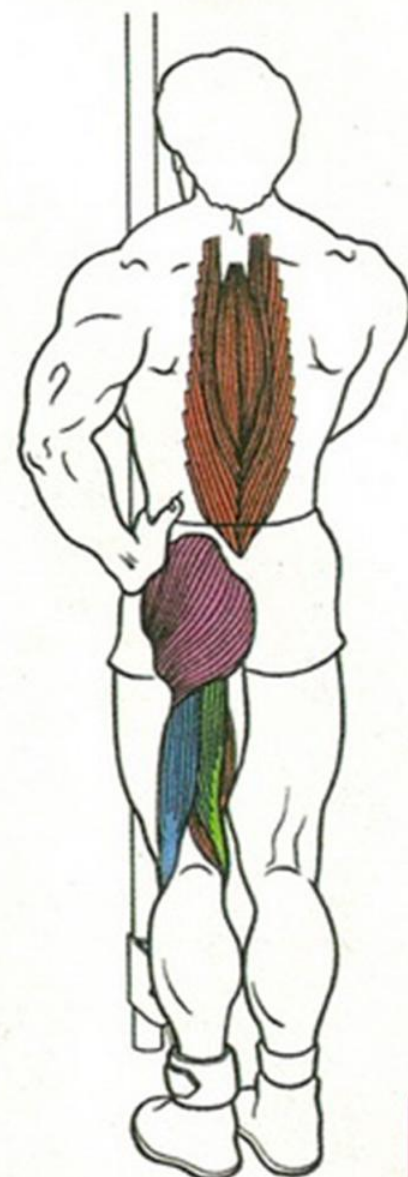
Mușchii spinali adânci conțin intertransversalii, interspinalii, rotatorii și multifizii. Acești mușchi joacă un rol important în menținerea vertebrelor și discurilor întrevertebrale pe loc dar și în mișcarea coloanei. **FLEX**

MUȘCHI EXERSAȚI

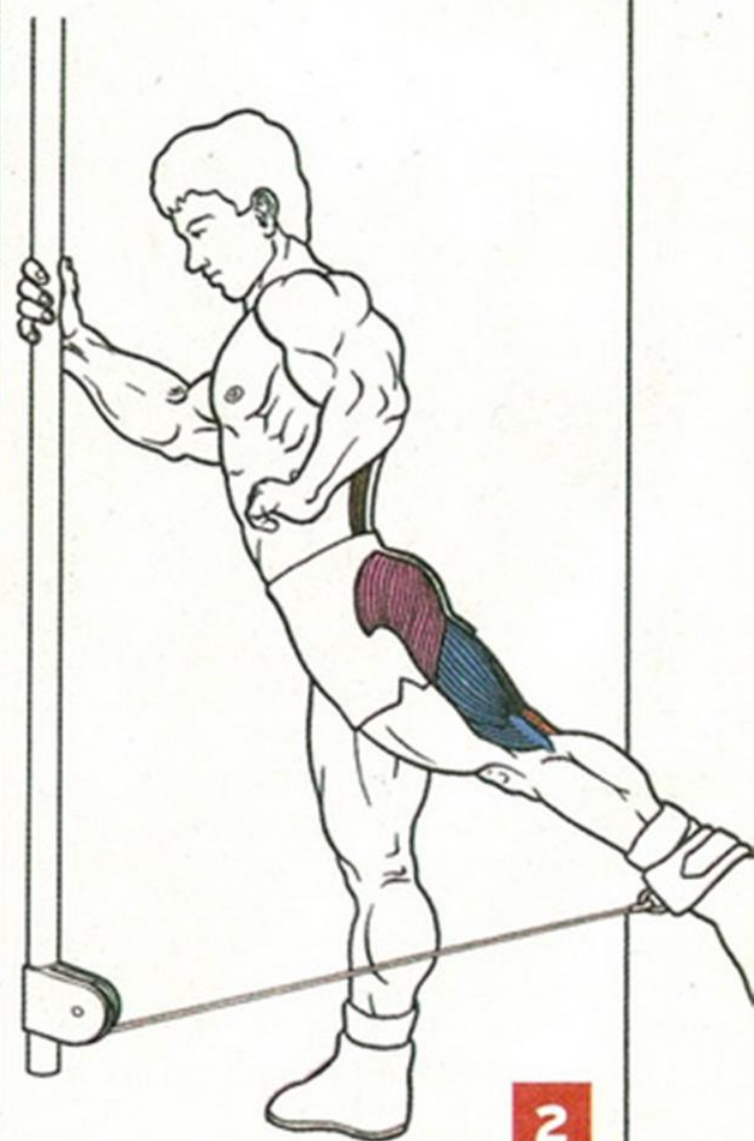


- Deep Spinal
- Superficial Spinal
- Gluteus Maximus
- Biceps Femoris
- Semitendinosus
- Semimembranosus

MUȘCHI ÎN ACȚIUNE



1



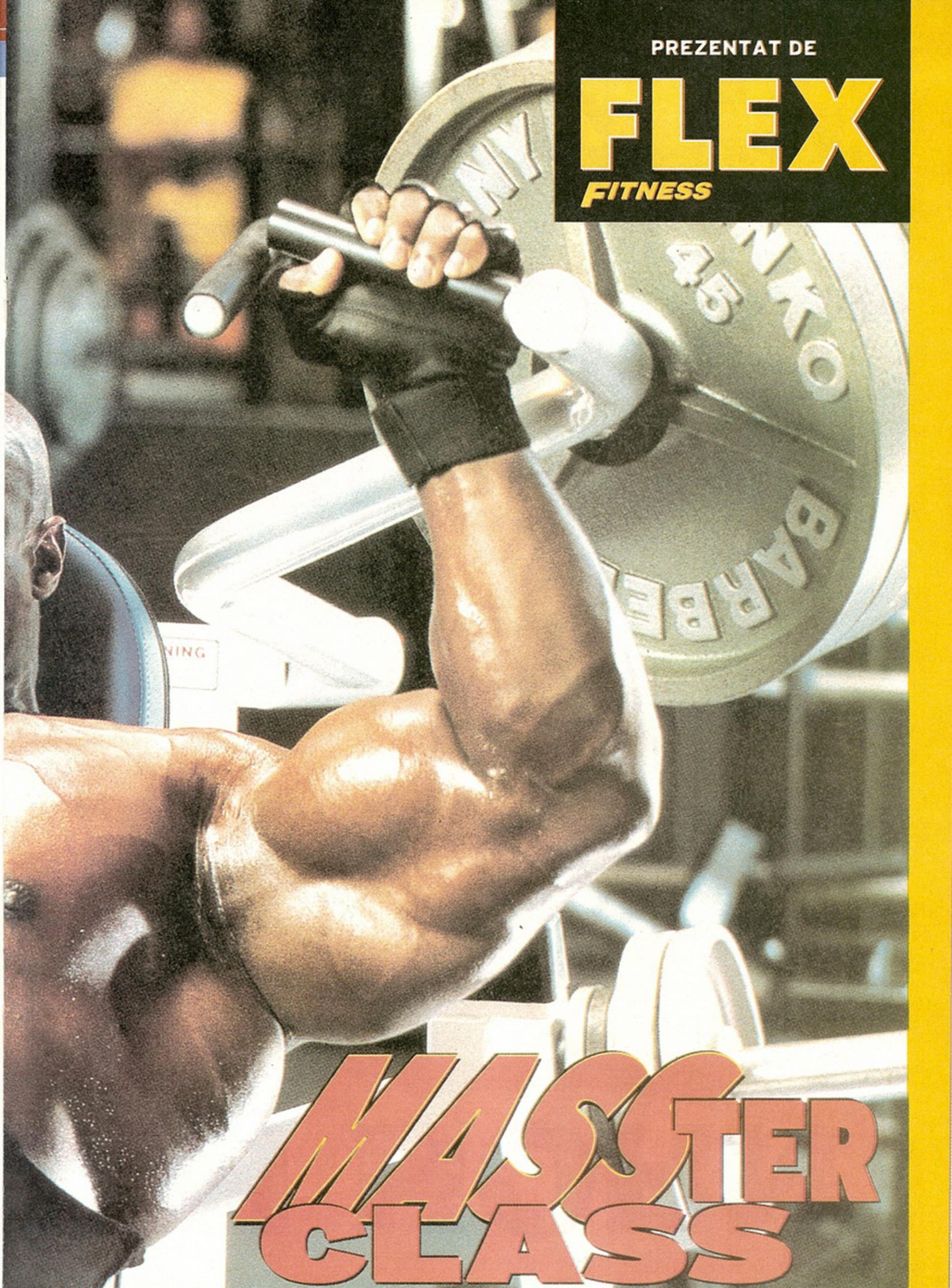
2

Pentru mai multe informații despre alte exerciții, vezi *Kinesiology of Exercise*, de Michael Yessis, PhD. Aceste exerciții sunt disponibile și pe CD. Pentru mai multe informații, contactați Sports Training Inc., PO Box 460429, Escondido, California 92046, USA, sau vizitați www.dryessis.com

PREZENTAT DE

FLEX

FITNESS



MASTERS CLASS

FLEX

FITNESS

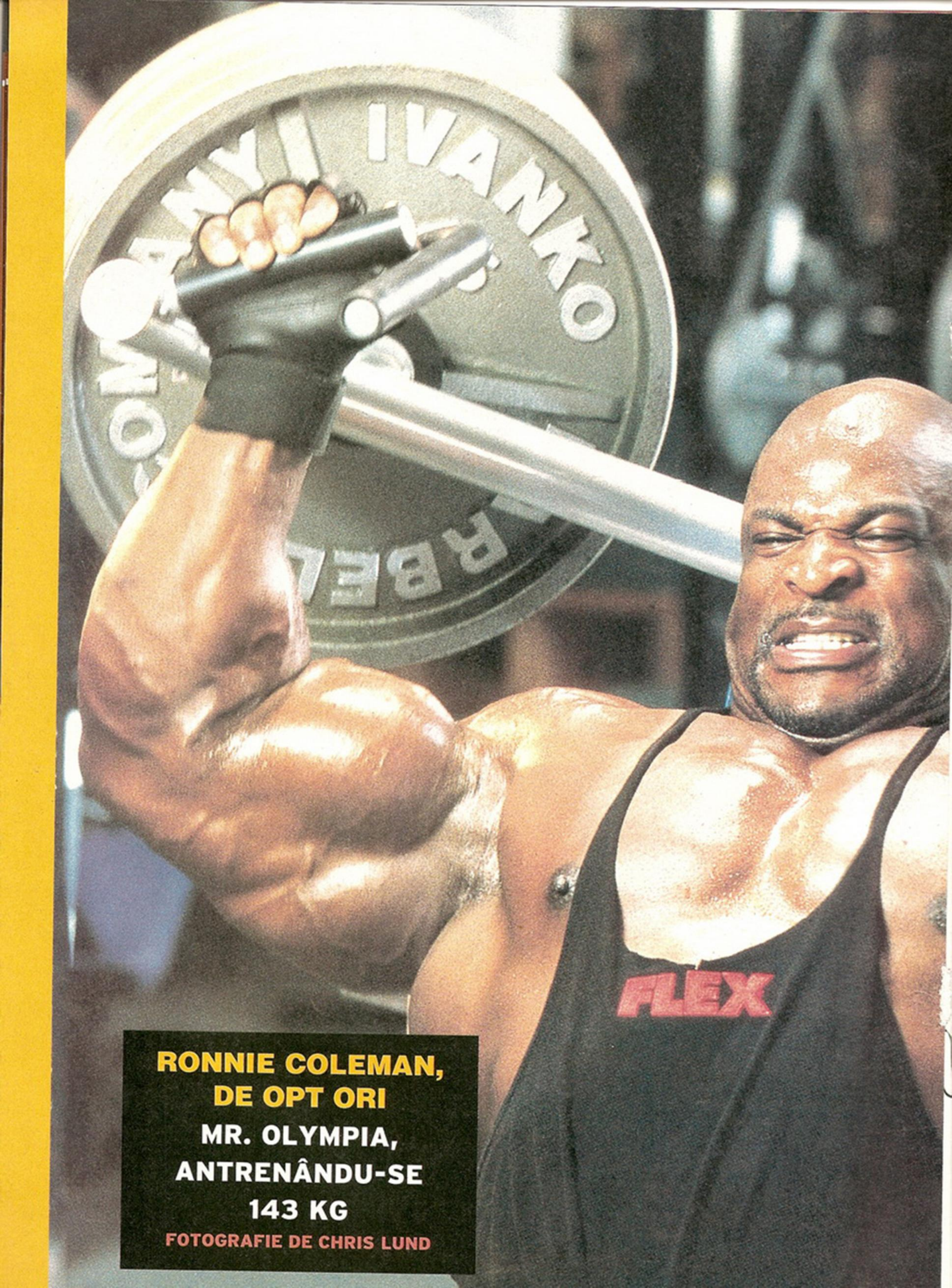


ETHE HORN



FOTOGRAFIE DE ROBERT REIF

BT



**RONNIE COLEMAN,
DE OPT ORI
MR. OLYMPIA,
ANTRENÂNDU-SE
143 KG**

FOTOGRAFIE DE CHRIS LUND

FELIATI-VĂ ROȚILE

ÎNTREBARE | Nu reușesc să îmi apară tăieturi pe cvadricepsi oricâte extensii aș face. Sunt mari, dar netezi. Care este secretul?

De Dorian Yates

DE ȘASE ORI MR. OLYMPIA

RĂSPUNS | Din păcate, în culturism nu sunt secrete cu adevărat, doar dacă tu consideri munca un secret. Spunând acestea, pot afirma că unele părți ale corpului sunt incredibil de încăpățănate, dar presupun că problema ta nu are de-a face cu antrenamentul, ci cu dieta.

Oamenii depozitează grăsimea în diferite locuri, și, în consecință, o ard în diferite locuri în diferite proporții.

Mulți pot reuși chiar și dacă trișează; alții însă pot să stocheze grăsimea pe coapse și partea inferioară a corpului. Probabil că tu faci parte din cei din a doua categorie. Nu mi-ai spus care este pro-

centul tău de grăsime, dar presupun că ești suficient de slab ca să vezi separații pe alte părți ale corpului.

Dacă acesta este cazul, trebuie să-ți simplifici mai mult dieta și să faci mai mult cardio pentru a-ți da jos grăsimea în exces care acum îți acoperă cvadricepsii. Sunt sigur că nu acesta este răspunsul pe care îl așteptai, însă eliminarea grasimii este o componentă cheie în dezvelirea striatiilor și separației mușchilor.

Ai și alte opțiuni pentru a-ți îmbunătăți musculatura cvadricepsilor. Nimic nu evidențiază mai bine fibrele musculare din cvadricepsi decât extensia picioarelor. Deși nu este un constructor de masă în sine, acest exercițiu poate, atunci când este executat corect, să facă mușchii de pe partea

frontală a coapsei să se evidențieze de restul piciorului.

Când spun "executate corect," mă refer la folosirea formei stricte, astfel încât nici un alt mușchi să nu intre în acțiune când ridici și cobori greutatea.

De cea mai mare importanță pentru menținerea formei perfecte este să ai grijă ca fesele să fie lipite de scaunul aparatului pe tot parcursul setului. Am văzut foarte mulți oameni care credeau că folosesc forma corectă și care permiteau feselor să se ridice atunci când ridicau și coborau greutatea. Până nu faci un efort conștient de a sta lipit de scaun nu vei simți cu adevărat efectele de izolare completă ale acestui exercițiu.

Un alt exercițiu care izolează bine cvadricepsul este împinsul cu picioarele la presă. Spre deosebire de genuflexiuni, unde gluteii și posteriorii coapsei joacă un rol important în mișcarea greutății, împinsul cu picioarele este executat în cea mai mare măsură de cvadricepsi. Presa, de asemenea are o țintă directă asupra părții în formă de lacrimă a mușchiului, care este chiar deasupra zonei interioare a fiecărui genunchi.

Totuși, după cum am spus mai devreme, nici chiar dacă lucrezi foarte mult nu vei obține o separație a cvadricepsilor dacă aceștia sunt acoperiți de un strat gros de țesut adipos. Deci, deși construirea unor cvadricepsi largi și adânci este absolut esențială pentru obținerea înfățișării dorite, trebuie să te concentrezi atât pe

ajustarea dietei cât și pe activitățile care ard grăsimile.

În plus pentru întocmirea unui bun program de construire a cvadricepsilor, am înșiruit câteva puncte pe care să ți le amintești când lucrezi la îndepărtarea unui lucru care stă între tine și o pereche de cvadricepsi ascuțiți ca o lamă. Grăsimea de pe tine nu va ști niciodată ce a lovit-o.

SFATURILE LUI DORIAN YATES PENTRU A FI DEFINIT

- Mănâncă 6 sau 7 mese mici pe parcursul zilei.
- Mergi pe o proporție a caloriilor zilnice de 30% proteine/ 50% carbohidrați/ 20% grăsimi.
- Evită carbohidrații cu indice glicemic ridicat, care includ zaharurile și făina albă, la alte mese decât cele dinainte și de după antrenament. Axează-ți dieta mai mult pe carbohidrați cu indice glicemic scăzut, cum ar fi fulgii de ovăz, orezul maro, pastele, cartofii dulci și legumele fibroase. Bazează-te pe carnea slabă - piept de pui, piept de curcan și mușchi de vită - pentru a-ți asigura proteinele.
- Bea trei cești de ceai (de preferat ceai verde) pe zi pentru a-ți păstra metabolismul într-o viteză superioară.

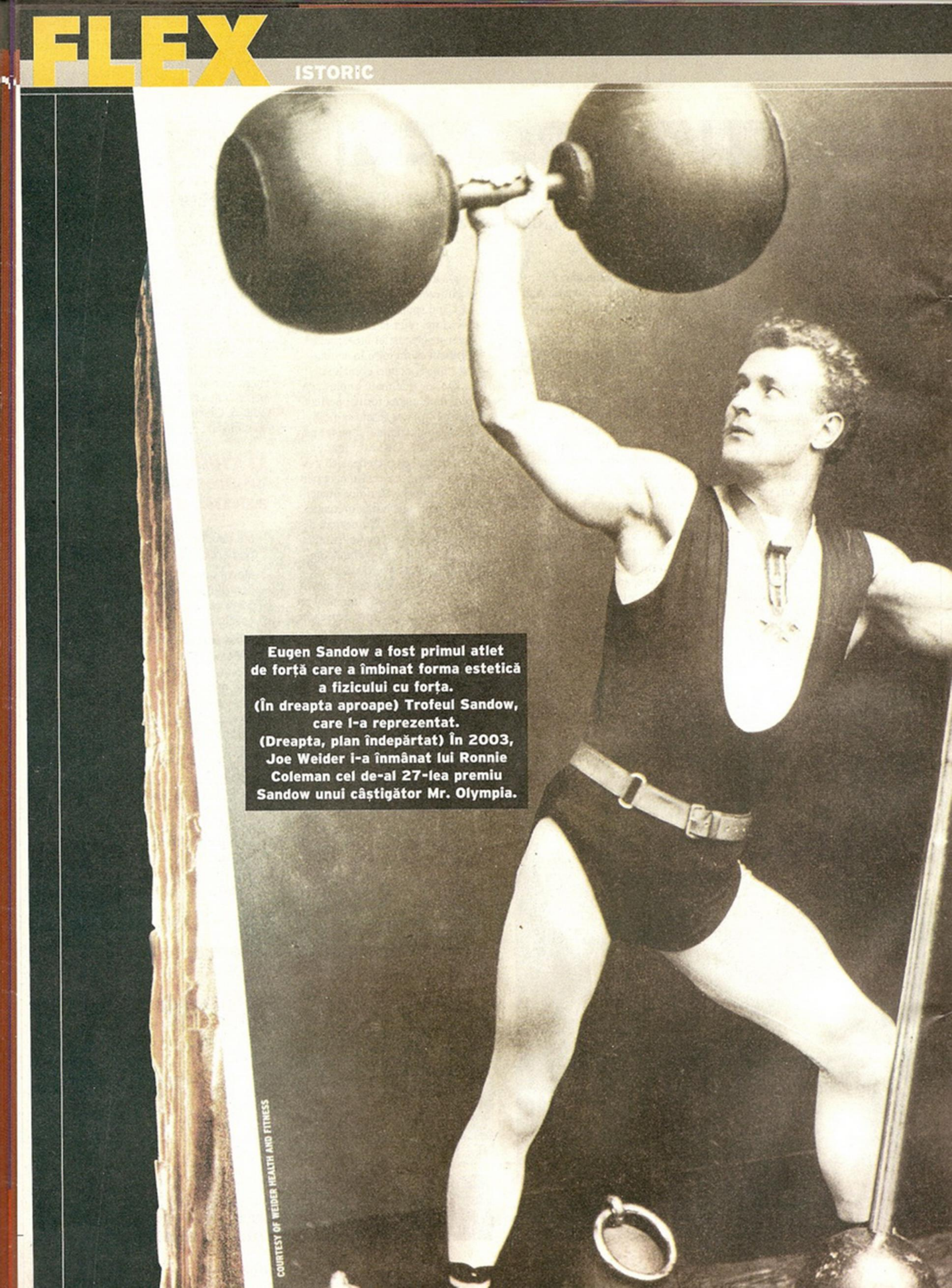


Programul lui Dorian Yates PENTRU CVADRICEPSI

EXERCITIU	SETURI	REPETARI
Extensia picioarelor	1*	15
	1*	12
	1*	10 - 12
Presă	1*	12
	1*	12
	1	10 - 12
Genoflexiuni la carucior	1*	12
	1	10 - 12

Notă: Începătorii și intermediarii ar trebui să execute 2 sau 3 seturi de bază la fiecare exercițiu. *set de încălzire

Vizitați website-ul lui Dorian la www.dorianyates.net



Eugen Sandow a fost primul atlet de forță care a îmbinat forma estetică a fizicului cu forța.
(În dreapta aproape) Trofeul Sandow, care l-a reprezentat.
(Dreapta, plan îndepărtat) În 2003, Joe Weider i-a înmănat lui Ronnie Coleman cel de-al 27-lea premiu Sandow unui câștigător Mr. Olympia.

SANDOW

OMUL, TROFEUL, LEGENDA



**DE CE UN SIMBOL AL FORȚEI
ȘI MUȘCHILOR DIN URMĂ
CU UN SECOL OCUPĂ ÎNCĂ
LOCUL CENTRAL PE SCENA
CONCURSULUI MR. OLYMPIA**

DE JOE ROARK

Din 1977, câștigătorul din fiecare an al concursului Mr. Olympia a primit o statueta reprezentându-l pe Eugen Sandow. Atât de mare este prestigiul acordat statuetei încât cuvântul „Sandow” a devenit acum un pseudonim pentru Olympia! Dar de ce a fost ales un om care a murit în 1925 pentru a reprezenta apogeul culturismului modern? Aceasta este povestea lui Eugen Sandow și moștenirea sa.

CINE A FOST EUGEN SANDOW?

Când Friedrich Wilhelm Muller s-a născut pe 2 aprilie 1867, încă nu se țineau nici un concurs de culturism. Fuseseră demonstrații de forță, însă forma și mărimea bărbatului care ridica greutatea nu a fost considerată niciodată relevantă. Muller, însă, care la vârsta de 20 de ani a schimbat numele de față al mamei din Sandov în Sandow și și-a luat prenumele de Eugen, a schimbat pentru totdeauna felul în care lumea vedea spectacolele de forță. A fost primul om care a revoluționat conceptul de bărbat puternic,

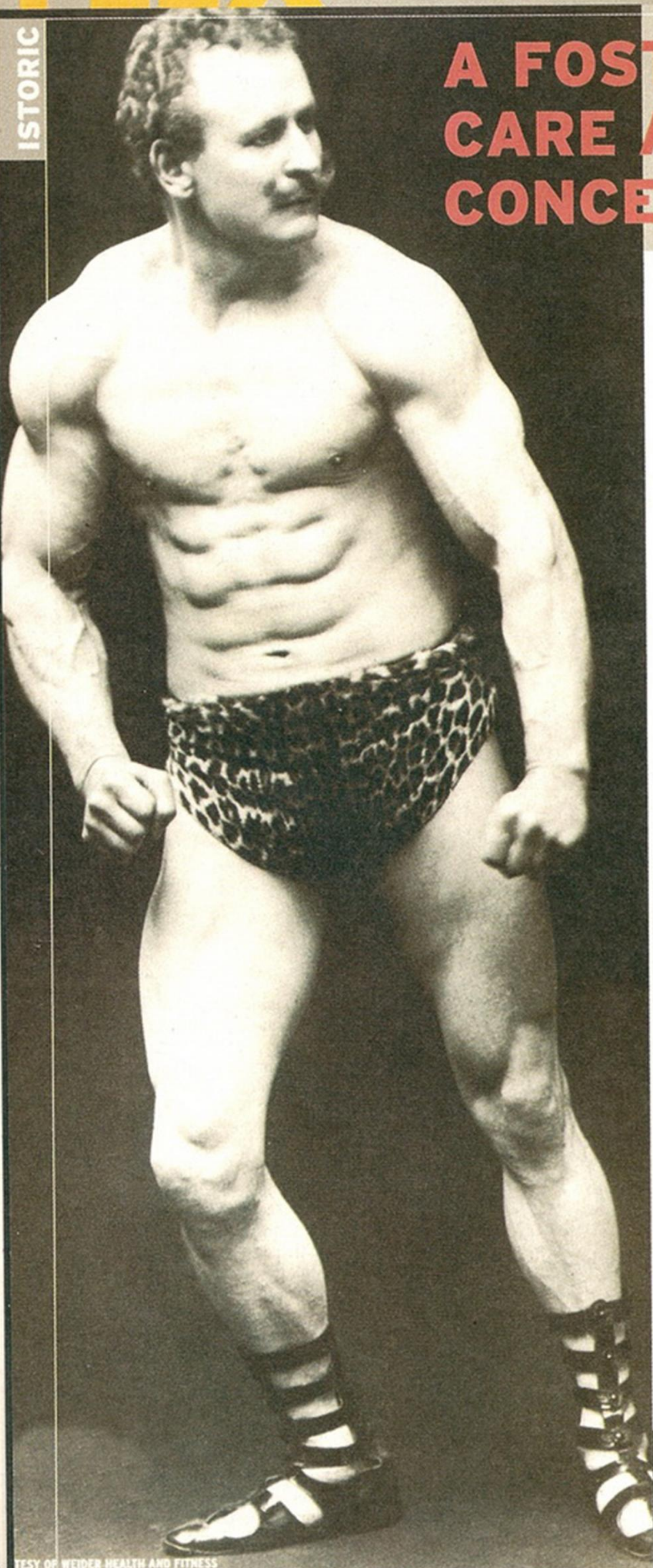
prezentând o nouă imagine care a unit forța incredibilă cu un fizic masculin ideal. El a fost primul culturist.

Părăsindu-și locul nașterii din Königsberg, Prusia, Sandow a început să călătorească prin lume de la o vârstă timpurie. Circulă o poveste care spune că la vârsta de 10 ani, în timp ce era într-o vacanță în Italia împreună cu tatăl său, Sandow a fost impresionat de statuile unor personaje musculoase. Șapte ani mai târziu, o combinație de evenimente l-a condus pe Sandow spre primul său angajament pentru demonstrații de forță. Pentru a evita serviciul militar, s-a alăturat unui circ cu care a stat timp de doi ani. Eșuând în Bruxelles după ce circul a falimentat, l-a întâlnit pe Louis Durlacher, un bărbat care făcea demonstrații de forță, cunoscut și sub pseudonimul de Profesor Attila, care l-a angajat pe tânăr după ce a văzut cât de ușor a mănuit niște gantere grele.

În 1887, Sandow i-a întâlnit pe pionierul exercițiilor fizice, Profesorul Desbonnet, și pe puternicul Batta, și a petrecut următorii doi ani lucrând ca model al unui artist. Publicitatea era foarte importantă, iar Sandow era cu siguranță priceput în acest domeniu.



A FOST PRIMUL OM CARE A REVOLUȚIONAT CONCEPTUL DE FORȚĂ



Într-o încercare de a atrage atenția, a făcut un tur în jurul Amsterdamului stricând în mod intenționat aparatele de testare a forței trăgând prea tare de mânerul de acționare. A fost arestat, iar scandalul care a rezultat, plus pledoaria sa inocentă, au făcut ca imaginea sa publică să crească uimitor. El a spus în apărarea sa că plătitese pentru o încercare la aparat și că dacă nu putuse să-și strunească forța incredibilă, atunci proprietarii ar trebui să construiască aparate mai solide, nu să-l considere un infractor.

SHOW-UL CONTINUĂ

În 1887, Sandow a jost angajat pentru demonstrații la Sydenham, în sudul Londrei, însă când managerul și partenerul său, Profesor Attila, și-a fracturat un antebraț, și spectacolul lor a luat sfârșit. Alternând permanent între carierele de demonstrații de forță și model, Sandow a plecat la Paris unde Gustave Crauck l-a folosit ca model pentru unul dintre personajele sculpturii la care a lucrat 30 de ani denumită Lupta Centaurilor. În 1889, în timp ce lucra ca luptător și model la Roma, Sandow l-a întâlnit pe pictorul Aubrey Hunt, care a realizat un tablou în care Sandow era un gladiator roman.

Sandow s-a întors la Londra, unde faima sa de om puternic a atins cele mai înalte culmi după ce a acceptat să se înfrunte pe scenă cu alte celebrități ale forței, Ciçlopul și Sampson. Învingându-i pe amândoi, Sandow a obținut un contract la prestigiosul Alhambra Music Hall. Aici, el susținea permanent demonstrații în fața unei săli pline, și chiar prințul Edward, prinț de Wales, l-a văzut și a fost gratulat cu un autograf!

CARE A FOST FARMECUL SĂU?

David Chapman, în *Magnificul Sandow*, cartea cea mai completă

despre Sandow care a fost publicată în 1994, arată că publicul era invitat să vadă „... puternicul showman – munți uriași de mușchi.” Însă Sandow, înafară de faptul că era foarte puternic, arăta și „... foarte prezentabil ca formă a corpului, dar avea și o față frumoasă.” Chapman adaugă, „Cu siguranță, era un nou și original talent gata să cucerească lumea teatrului și a sportului.”

Neobosit, în 1890, Sandow a făcut un turneu de trei luni în întreaga Anglie, cu spectacole de o seară sau mai multe în fiecare loc. După o vacanță în Germania, Sandow s-a întors pentru a-l întâlni pe fostul său partener Attila care lucra acum cu o altă celebritate a forței, Milo, iar cei doi îi adresau permanent provocări. Sandow a ales calea ignorării ironiilor acestora, însă aceasta i-a afectat publicitatea. În decembrie 1890, Sandow a pierdut un meci în fața lui Hercules McCann, însă în luna următoare, la Piccadilly Circus din Londra, Sandow a cucerit o centură de campion într-o competiție care a inclus în mod surprinzător ridicarea unei haltere încărcată cu discuri în locul consacratelor sfere de oțel.

Până în iunie 1893, Sandow a fost implicat în primul său turneu în Statele Unite și a apărut ridicând greutate și pozând în mai multe orașe americane, incluzând New York și Chicago. La teatrul Trocadero din Chicago, Sandow a lucrat pentru legendarul Flo Ziegfield, creatorul spectacolului Ziegfield Follies. Doamnele care plăteau uriașă pe atunci sumă de 300 dolari puteau să viziteze cabina lui Sandow pentru a-i putea simți nemijloci puterea mușchilor!

Sandow a revenit în Statele Unite în primăvara lui 1894 pentru un al doilea turneu și a fost categorisit drept „primul sportiv atractiv din punct de vedere fizic” – sau ceea ce am numi astăzi primul culturist. Pe 6 martie, el l-a vizitat pe Thomas Edison, care a fixat imaginea lui Sandow pe aparatul său de filmat numit Kinetoscop. Acesta a fost, de asemenea, anul în care Sandow a construit un aparat de exerciții a picioarelor și s-a luptat cu un leu în San Francisco

În această fotografie realizată în urmă cu 100 de ani, Sandow arată de ce este recunoscut ca fiind primul culturist adevărat.

— deși unii au spus că el s-a luptat cu un leu bătrân și tranșilizat pentru a-l ține treaz! El a mai luptat și pentru a-și păstra numele nepătat în fața unui impostor numit Sandow și a câștigat.

După o corespondență prin scrisori cu logodnica sa, Blanche Brookes, în timp ce era în turneu în America, Sandow s-a întors la Manchester, Anglia, în 1894, pentru ca cei doi să se căsătorească. Ei au avut doi copii: Helen și Lorraine. Sandow a revenit de mai multe ori în Statele Unite pentru mai multe contracte, inclusiv un turneu de șapte luni prin America, care a început pe 1 octombrie 1894, și a avut spectacole în cele mai importante orașe din partea de vest.

PUBLICAȚII

În 1894, a fost publicată prima carte a lui Sandow, *Sistemul de antrenament fizic al lui Sandow*. Trei ani mai târziu, a pornit Institutele de Cultură Fizică, începând cu Londra și adăugând apoi alte 19 locații din Marea Britanie. A publicat apoi și cea de-a doua carte, *Forța și cum se obține aceasta*. Un an mai târziu, a adus idealurile sale de cultură fizică în fața marelui public prin publicarea propriei reviste, *Sandow's Magazine*, care a apărut până în 1907.

În 1901, fizicul lui Sandow a fost immortalizat prin realizarea unui mulaj în mărime naturală, în timp ce era încă în cea mai bună formă. Astăzi, mulajul zace undeva într-o pivniță umedă din Londra. În acel an, a organizat un concurs de frumusețe fizică, pe care l-a numit *Marea Competiție*, la care câștigătorul primea prima statueta Sandow. Ne fiind o persoană care să se culce pe proprii lauri, a luat calea călătoriilor, petrecând următorii câțiva ani făcând turul Americii, Australiei, Noii Zeelande, Angliei, Africii de Sud, Indiei și Chinei.

Prin 1905, interesul publicului pentru cultura fizică a început să scadă; în 1906, Sandow a devenit cetățean britanic; iar în 1907, revista sa și-a încetat apariția. Cea de-a treia carte, *Viata înseamnă mișcare*, care trebuia să ajute la îmbunătățirea condiției fizice a trupelor britanice, a fost scrisă în 1917, ultimul an al Primului Război Mondial, însă aceasta nu a apărut decât în 1919.

MOARTEA LUI SANDOW

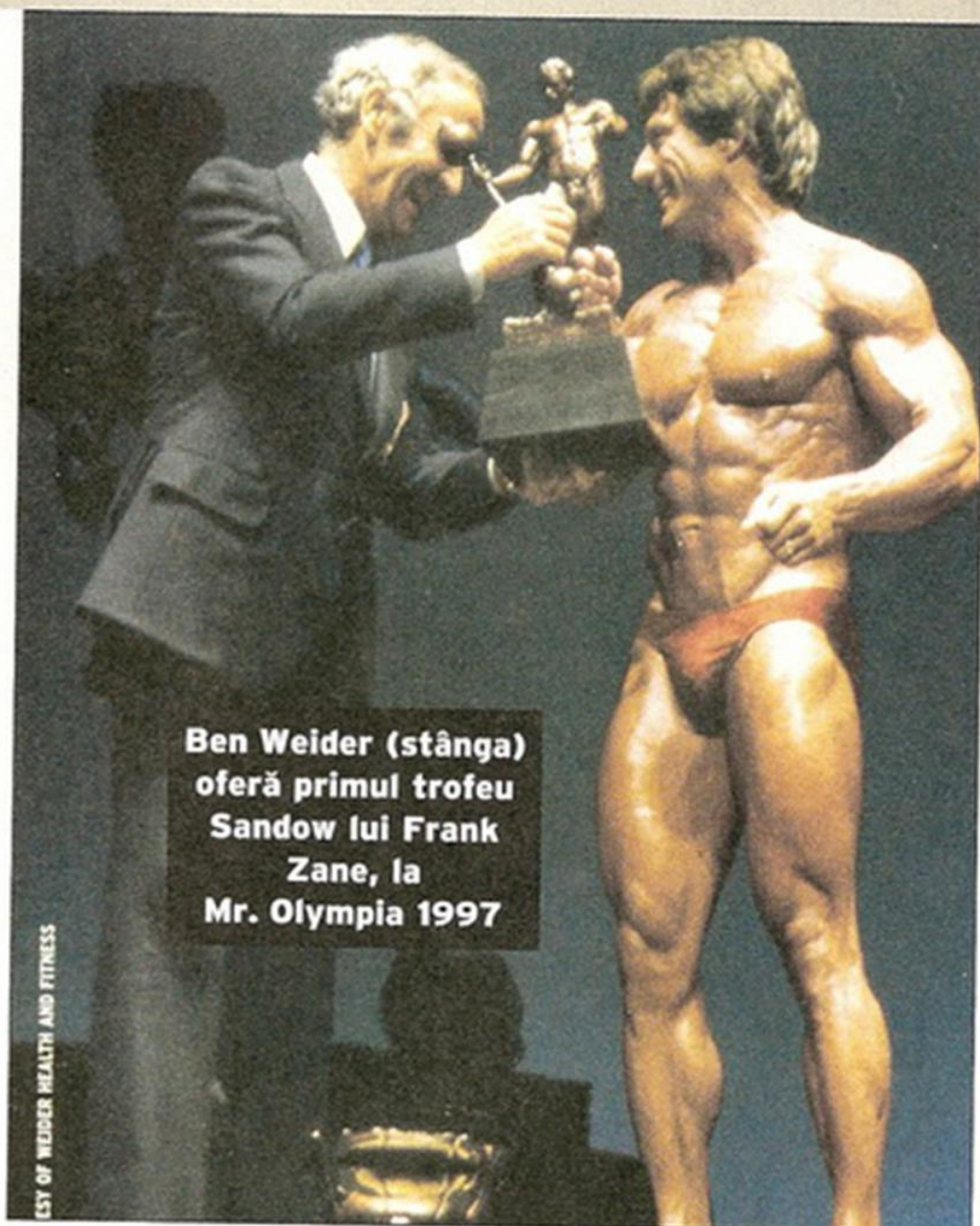
Un mare mister înconjoară detaliile morții lui Sandow, pe 14

octombrie 1925, la vârsta de numai 58 de ani. Se crede că, cu puțin timp înainte de moartea sa, Sandow a ieșit cu mașina de pe șosea și a împins-o singur pentru a ieși dintr-un șant. Se pare că acest supraefort i-ar fi produs spargerea unui vas de sânge. Deși nu s-a făcut o autopsie, în certificatul său de deces este specificat un „anevrism aortic” drept cauză a morții. Alte variante arată că Sandow ar fi fost foarte bolnav în ultimul său an de viață, ceea ce ar fi condus la întreruperea unui turneu prin Anglia. Probabil, însă, că nu vom ști niciodată adevărul.

CERCUL COMPLET

În 1901, prima statueta Sandow (vezi insertul) a fost înmănată de către însuși câștigătorului *Marii Competiții* de la Londra. După ce, în 1977, s-a stabilit ca aceasta să fie principalul premiu la concursul Mr. Olympia, statueta a închis cercul pentru singura dată atunci când concursul lui Joe Weider a avut loc la Londra. Chris Dickerson a luat acasă trofeul Sandow în acea noapte, după mai mult de 80 de ani de când prima statueta fusese oferită drept premiu în același oraș. Până în ziua de azi, Larry Scott și Sergio Oliva rămân singurii câștigători ai Mr. Olympia care nu au fost răsplătiți cu un Sandow, după ce Arnold Schwarzenegger a câștigat unul la cea de-a șaptea victorie a sa, în 1980, iar Franco Columbu la cea de-a doua, în 1981.

A fost bine că Joe Weider a reînviat statueta Sandow ca premiu pentru cea mai bună combinație de forță și perfecțiune musculară. În fond, se crease imaginea unui bărbat care a deschis un nou drum pentru cei puternici, câștigând respect și apreciere nu numai pentru forța sa ci și pentru modelarea musculară, înfățișare virilă și pentru întregul fizic. Statueta Sandow a fost premiul la prima competiție de culturism organizată vreodată - *Marea Competiție* - deci este normal ca tradiția să continue la Mr. Olympia. Chiar și acum, după 100 de ani, culturistii epocii moderne se străduiesc să atingă idealul stabilit de Eugen Sandow. Concurenții vin și pleacă, însă un singur culturist va rămâne întotdeauna pe scenă la apogeul concursului Mr. Olympia al lui Joe Weider: cu adevărat nemuritorul Eugen Sandow. **FLEX**



Ben Weider (stânga) oferă primul trofeu Sandow lui Frank Zane, la Mr. Olympia 1997

STATUETA SANDOW

Eugen Sandow și-a anunțat *Marea Competiție* - un concurs al fizicurilor arbitrat pe baza mărimii, și chiar a dezvoltării și simetriei - în primul număr al *Sandow's Magazine* în iulie 1898. După trei ani de concursuri preliminare, aproximativ 15.000 de oameni formau publicul londonez de la Albert Hall pentru a urmări finalele *Marii Competiții* din 1901. Competiția a captat interesul marelui public, iar faimosul scriitor Arthur Conan Doyle a fost unul dintre arbitrii confruntării finale.

Se anunțase că premiul pentru primul loc era o statueta din aur masiv care-l înfățișa pe Eugen Sandow, evaluată atunci la circa 500 de lire englezești (echivalentul de azi a circa 59.000 de dolari). Fusese confecționată după statuia originală a lui Sandow din 1891, opera lui Frederick William Pomeroy. O statueta din bronz i-a revenit lui A.C. Smith pentru locul trei, una din argint lui D. Cooper și cea din aur lui William L. Murray. Mulți ani mai târziu, s-a descoperit că premiul lui Murray era de fapt o statueta din bronz suflată în aur.

După ce patru culturisti, Larry Scott, Sergio Oliva, Arnold Schwarzenegger și Franco Columbu, au câștigat unul sau mai multe concursuri Mr. Olympia din 1965 până în 1976, Joe Weider a decis să reînvie premiul simbolic pentru câștigătorii Mr. Olympia. S-a renunțat la coroană și plachetă. În locul acestora era un premiu despre care Weider credea că simbolizează cu adevărat idealul culturismului. El a reînviat statueta care fusese dată ca premiu de însuși Eugen Sandow în 1901. Pe 1 octombrie 1977, premiul Sandow inaugural al erei moderne i-a fost înmănat lui Frank Zane în Columbus, Ohio. Ronnie Coleman a câștigat în acest an cea de a 29-a statueta Sandow. **FLEX**

Pentru mai multe informații despre viața și legenda lui Eugen Sandow, vizitați www.sandowmuseum.com

COAPSSE LUI RONNIE

Într-o extrem de toridă zi texană, la MetroFlex Gym, RONNIE COLEMAN dovedește din nou că este cel mai tare din acest joc

**DE GREG MERRIT - SENIOR WRITER
FOTOGRAFII DE KEVIN HORTON**

Sunt 37 de grade și exact patru săptămâni înainte de Mr. Olympia 2005 când fotografii Kevin "Hardcore" Horton și cu mine am sărit peste gropi, am trecut prin garaje cu mașini vechi, până am reușit să ajungem la MetroFlex Gym. "Din nou acasă," exclamă Horton. Ne place acest loc! Suntem în Arlington, la cea mai tare sală din zonă, unde cel mai bun culturist din lume se antrenează singur. Iată pentru ce eu am străbătut jumătate de Americă, iar englezul Horton a călătorit jumătate de Glob. Iată ce este de fapt culturismul.

Max, o haită de câini și MetroFlex aparțin lui Brian Dobson, care duce cu el numai o sulită și un cuțit când vânează mistreți și o face parcurgând de obicei cam 24 de kilometri prin pădurea sălbatică și în întuneric. Dacă întrebi dacă Mr.

Olympia i se alătură lui Brian, Coleman răspunde repede, "Pe dracu'," iar cele mai bune trei motive sunt mersul pe jos o distanță atât de mare, pădurea sălbatică și întunericul - factori care l-au făcut pe Dobson să-și accidenteze un genunchi.

În afară de folosirea unor greutăți foarte mari, o parte importantă a succesului unui Coleman de 41 de ani este faptul că nu a suferit nici o accidentare serioasă.

SE MICȘOREAZĂ | Înainte de a-și începe antrenamentul pentru picioare, Mr. O nu petrece timp deloc pentru întinderi sau repetări multe cu greutate mică la extensia picioarelor. În schimb, se îndreaptă spre suportii pentru genuflexiuni și caută o halteră. După un set de încălzire cu 60 kg, spune: "Asta nu-i bună," și caută alta. După ce găsește alta

care nu se îndoaie prea mult, Robert Lee pune câte două discuri în fiecare parte a barei. Lee (care s-a clasat al patrulea la categoria ușoară la Naționale) se antrenează dimineața, însă revine după-amiaza pentru a-l ajuta pe prietenul său.

Coleman face un alt set de încălzire de 12 repetări rapide și adânci cu 100 kg. Între seturi, se sprijină cu antebrațele sale colosale pe bară. Lee mai adaugă câte un disc de fiecare parte a barei, timp în care Coleman fredonează o melodie rap, apoi face încă 12 repetări cu 143 kg.

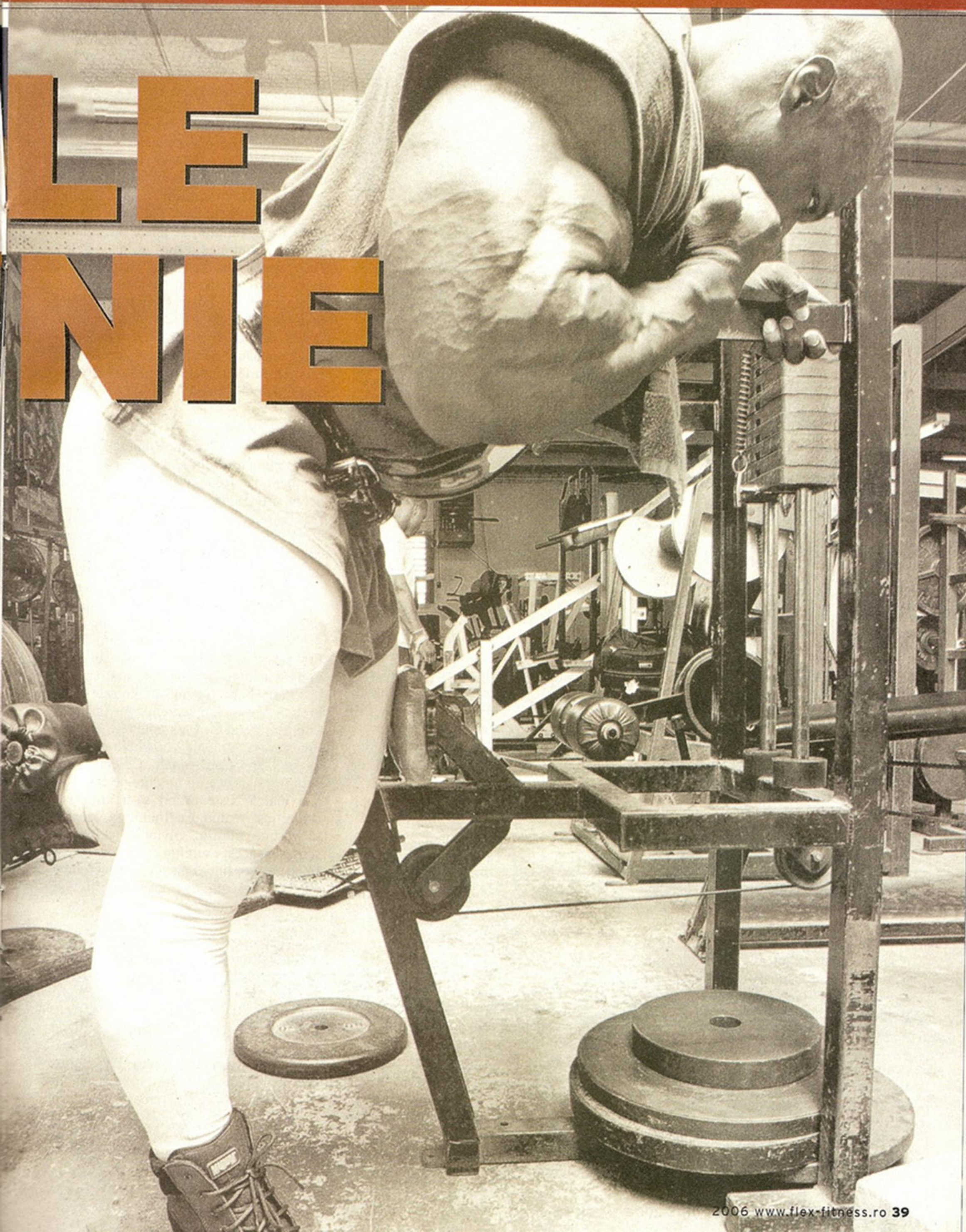
Înainte de 180 kg, Coleman își pune centura de powerlifting. "Se micșorează," spune el încercând să acopere muzica.

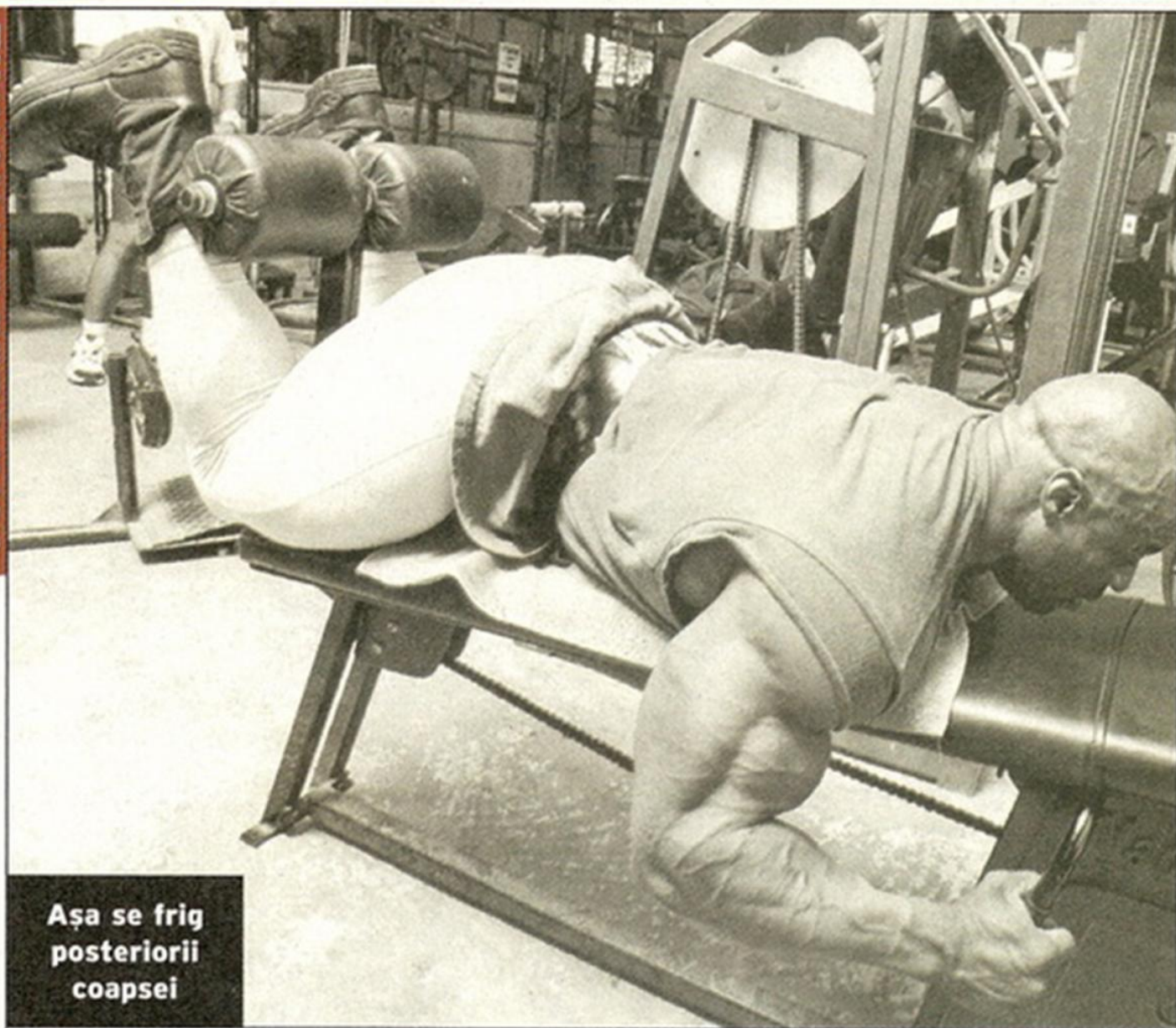
"Ce?" întreabă Lee.

"Talia mea."

Câteva clipe mai târziu, Coleman anunță, "Greutate mică," iar pentru el 180

LE NIE





Așa se frig posteriorii coapsei

kg sunt într-adevăr o greutate mică. Face repede 10 repetări, cu glutei atingând gambetele de fiecare dată, aproape fără efort, la fel ca la 60 kg.

"Genuflexiunile sunt cel mai important exercițiu," îmi spune Coleman. "Întotdeauna am făcut genuflexiuni. Le fac la fiecare antrenament pentru picioare. La un antrenament fac genuflexiuni cu bara la piept și la următorul le fac cu bara la ceafă. Nu-mi place să fac mai puțin de 10 repetări. Lucrez cu greutăți mari, dar și cu mai multe repetări. Nu pun greutăți cu care nu pot face 10 repetări."

ESTE RĂZBOI, PUIULE!

Gata cu încălzirea. Lee mai pune câte două discuri de 20 kg în fiecare parte, aducând haltera la 265 kg, iar Coleman se așează pe o bancă din lemn pentru a-și pune feșele elastice în jurul genunchilor.

"Da, prietene!" țipă el înfășurându-și o fașă. "Greutate mică!" Când amândoi genunchii sunt bandajați, se ridică, iar Lee îl ajută să-și încheie centura. "Nu vor fi decât niște alune!"

Așezându-se sub cele aproape 270 kg, strigă, "Da, prietene!" Apoi se ridică pentru a mișca bara de pe suport. Nu folosește nici ajutorul partenerului, nici nu are suport de siguranță. Toată lumea privește.

Coboară cât poate de jos, mult sub linia paralelă cu podeaua, apoi se ridică. Unu. Doi. Trei. Patru. Cinci. Șase. Șapte.

Fața i se încruntă. Venele se umflă pe gât și pe frunte. Opt. Nouă. A zecea repetare cu 265 kg este adâncă și continuă ca și prima.

Repune bara pe suport și se trânteste pe banca de lemn pentru a-și desface bandajele. Genuflexiunile lui Mr. Olympia sunt mai grele decât grele - și nu este vorba de câteva repetări doar cu o greutate mare, ci de folosirea unei greutăți nebunești pentru 10 repetări, când fiecare fibră a corpului său îi spune să renunțe după cea de a patra. Asta înseamnă un antrenament la Coleman.

"Este război, puișor!" strigă campionul.

"Este război!" răspunde ecoul lui Lee, și îi aduce campionului o rolă de hârtie de toaletă.

Coleman rupe o bucată pe care și-o înfundă într-o nară pentru a opri sângele. Ce-i războiul fără sânge?

CARNE ȘI CARTOFI

Cu o bucată de hârtie igienică într-o nară, cel care va cuceri curând al optulea titlu Olympia străbate sala spre locul în care Lee deja încarcă discurile pe o presă Nebula la 45 de grade. Număr câte un disc de 45 kg și 12 de 20 kg pe fiecare parte (580 kg). Coleman își așează tălpile relativ apropiate și mai sus pe platformă și face 12 repetări. Spre deosebire de tehnica de la genuflexiuni, amplitudinea mișcării este redusă aici.

Lee mai așează șase discuri deasupra platformei (un total de 700 kg). Din nou, Coleman pompează 12 repetări. Între seturi, face unele comentarii cu Lee, își scutură des capul, ca și cum ar avea un tic nervos, pentru a îndepărta torențele de transpirație. Lee mai pune patru discuri de 20 (780 kg). "Yep!" Coleman se trudește la încă 10 repetări.

Încă patru discuri de 20 aduc totalul la 860 kg. Incluzând greutatea părții mobile a aparatului, se poate presupune că Ronnie împinge o tonă cu picioarele. Zece repetări una după alta. "Împinsul cu picioarele la presă sunt carnea și cartofii antrenamentului," declară Coleman. "Mă axez pe mișcări de bază. Dacă nu se strică, de ce se repari? Genuflexiuni, presă, fandări, acestea sunt exercițiile care mi-au făcut picioarele să crească, și încă le fac să crească."

DISTRACȚIA

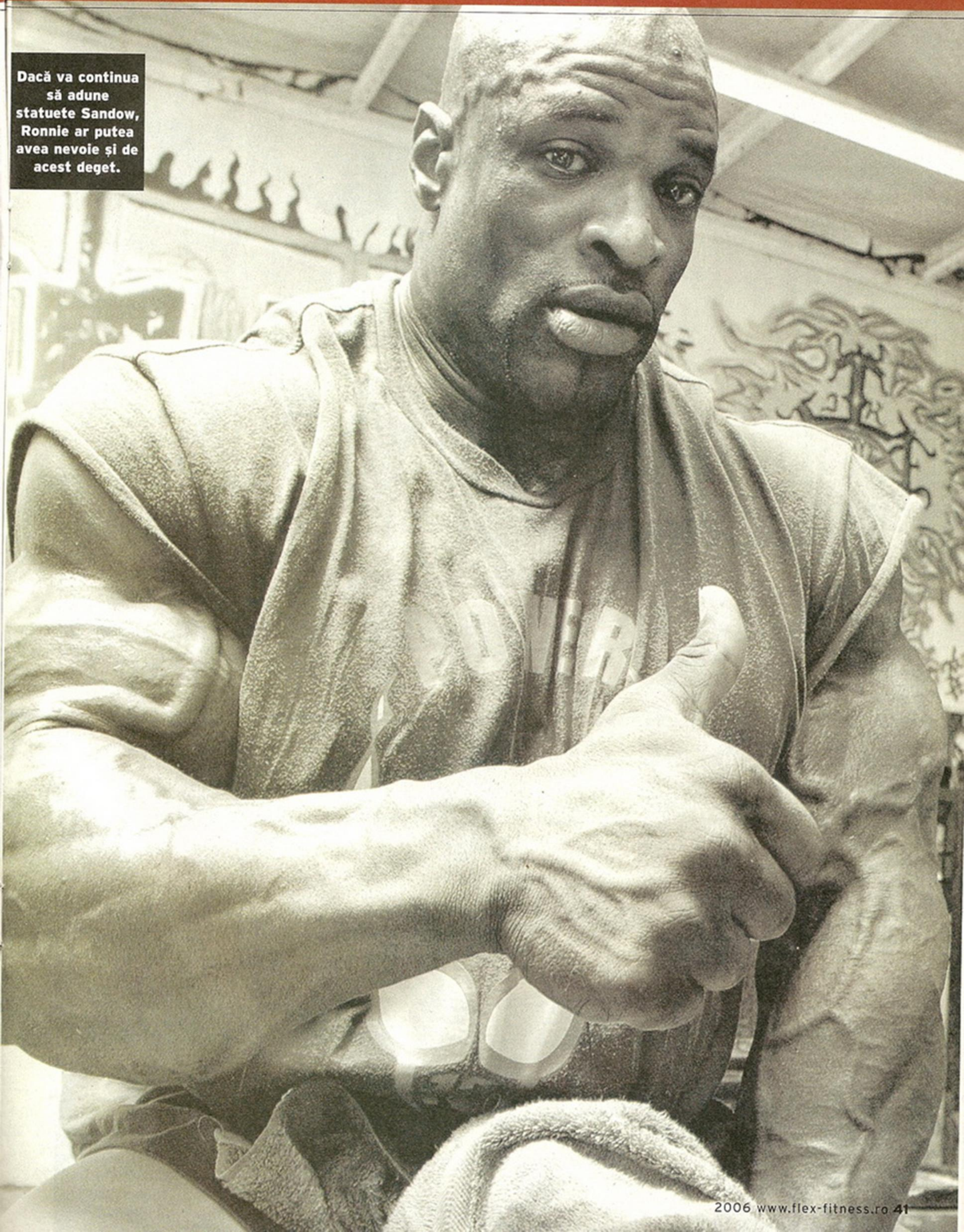
Când Coleman pășește afară și alunecă pe umbra sa, unul dintre muncitorii lui Dobson a adus deja o halteră de 60 kg. Campionul o aruncă pe umeri și începe să facă fandări pe asfaltul din curte.

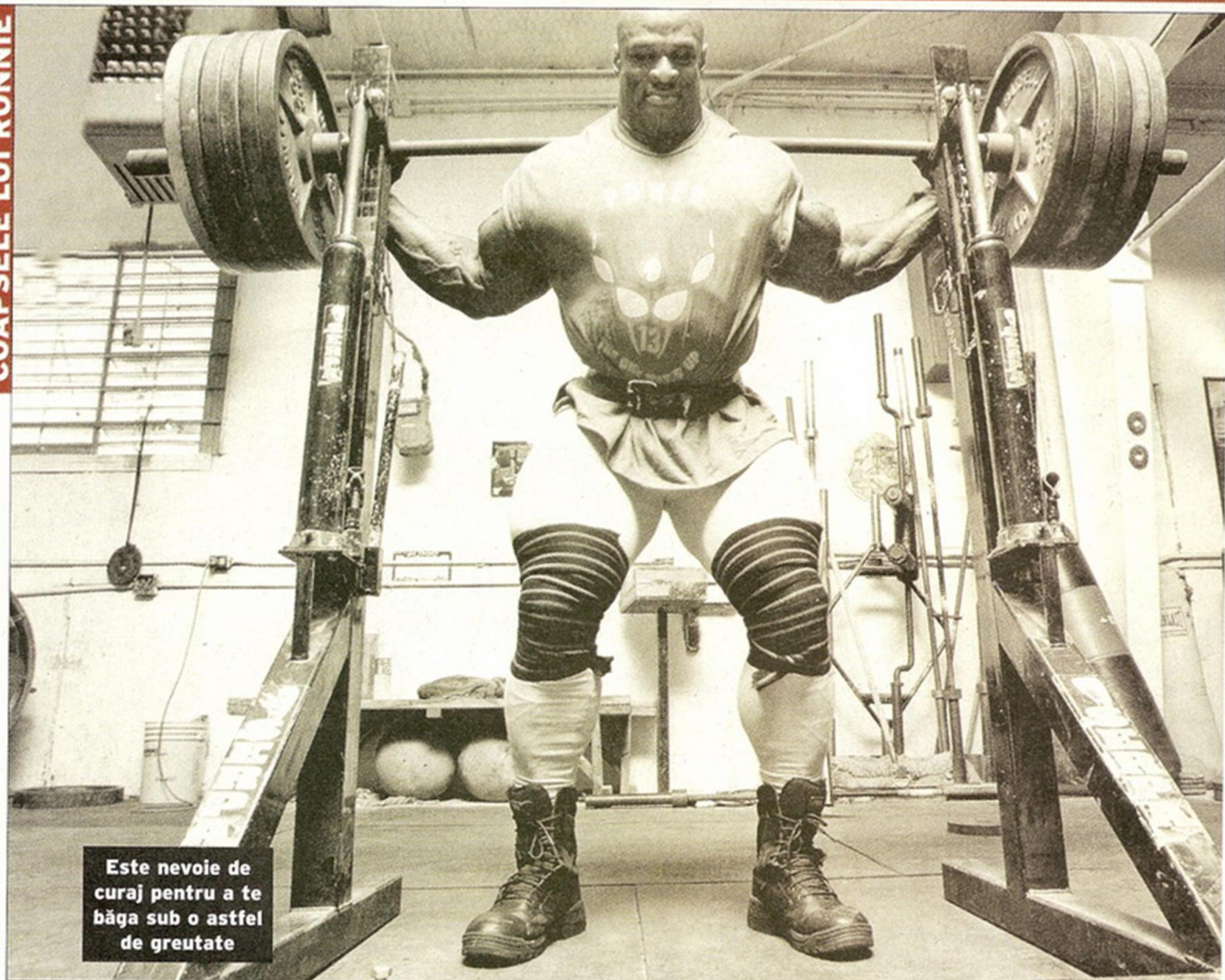
Face cam 15 m într-un sens, cu pași adânci, lungi și relativ rapizi. Apoi se întoarce pentru încă un set sub soarele ugișor al Texasului. Să observi asta este ca și cum l-ai privi pe Lance Armstrong pedalând pe serpentinele Alpilor înaintea uneia dintre victoriile sale din Turul Franței sau pe Tiger Woods băgând mingile de golf în gaura albastră.

Larry Scott a avut flexiile sale celebre, Arnold Schwarzenegger a avut împinsul cu gantere în supinație, Dorian Yates a avut ramatul cu haltera cu priza în supinație, iar Ronnie Coleman are pașitul în fandare - o mișcare pe care și-a pus marca. Este dificil să-ți amintești acum, însă înainte ca Ronnie să înceapă să câștige titlurile Olympia, culturistii scoseseeră acest exercițiu din arsenalul lor ca pe ceva ce ținea de exercițiile aerobice ale fetelor. Acum, este considerat în mod corect unul dintre cele mai dificile exerciții.

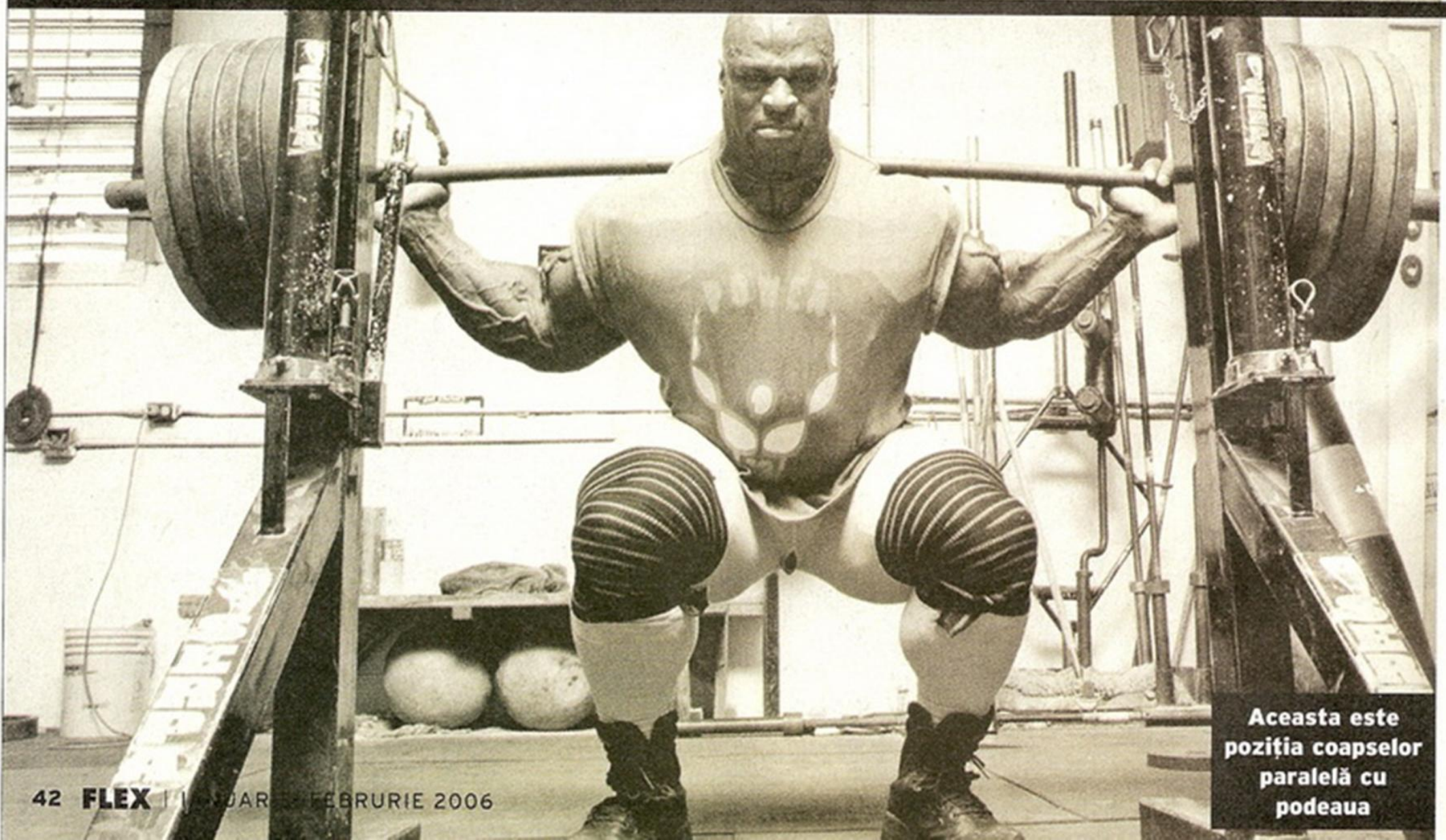
"Fac mers fandat încă din 1990," explică Ronnie, amintindu-și de anul când a câștigat Campionatele Statului Texas. "Obişnuiam să împingem o camionetă - un Dodge Ram mare, galben. Brian (Dobson) pune schimbătorul de viteze în punctul neutru, iar eu o împingeam cam 60 de metri. Pur și simplu ne distram. Dar mai târziu a vândut mașina, așa că am luat haltera. Am făcut exercițiul și cu 140 kg, dar de obicei merg cam cu 85 kg. Mersul fandat a fost tot timpul extraordinar, în special pentru glutei."

Dacă va continua să adune statuete Sandow, Ronnie ar putea avea nevoie și de acest deget.





Este nevoie de curaj pentru a te băga sub o astfel de greutate



Aceasta este poziția coapselor paralelă cu podeaua

PROGRAMUL PENTRU COAPSE AL LUI RONNIE COLEMAN

EXERCITIU	SETURI	REPETĂRI
Genuflexiuni cu haltera la ceafă sau la plept	5	10
Presă	4	12-10
Mers fandat	2	30 min
Extensia picioarelor	3	20*
Flexia unui picior din stând	4	15-10
Flexia picioarelor	4	15-10

*După o scurtă odihnă la finalul ultimului set, mai face încă șapte repetări.

DUPĂ | Pot vedea venele șerpuitoare prin colanții galbeni ai lui Coleman când se așază pe scaunul de la aparatul pentru extensia picioarelor într-un colț al sălii.

Un articol din *FLEX* îl are ca protagonist pe un Coleman mai tânăr, de prin 1992: părul tuns scurt, mânecile strâmte, bicepsii cu vârf și nu prea mult altceva în plus, vreo 35 kg mai puțin decât cele 135 kg cât cântărește acum. Să-l vezi pe actualul Mr. Olympia, la 41 de ani, făcând extensia picioarelor chiar sub o fotografie a sa de când avea 28 de ani înseamnă a-l vedea cu adevărat "înainte" și "după."

Face seturi de 20 repetări cu 65 kg și 72,5 kg. Apoi după 20 cu 72,5, se odihnește 10 secunde și mai stoarce șapte, ochii i se închid, capul i se ridică, iar gura se strâmbă. Aceste ultime șapte repetări, cele la care a trebuit să lupte cel mai tare când cvadriicepsii săi erau inundați de acid lactic, sunt cele care stimulează cel mai mult creșterea.

LASĂ-MĂ SĂ PEDALEZ | Inundat de transpirație, Coleman bea apă și apoi aruncă sticla de plastic. Aceasta ricoșează de perete. Cu selectorul pus la penultima placă (32 kg), își lucrează posteriorii coapsei făcând 15 repetări cu piciorul drept și 15 cu stângul. Dr. Dre cântă "Lasă-mă să pedalez."

Între seturi, Coleman porneste unul dintre ventilatoarele vechi - mare și puternic ca o elice de avion - astfel încât desprinde un steag al Americii de pe perete. Steagul plutește prin aer; polițistul în rezervă îngână o melodie rap; Bentley-ul de 180.000 de dolari al campionului este afară; incredibila masă musculară cu detalii atât de adânci încât sunt vizibile prin haine - totul pare să fie perceput ca un miraj datorat căldurii.

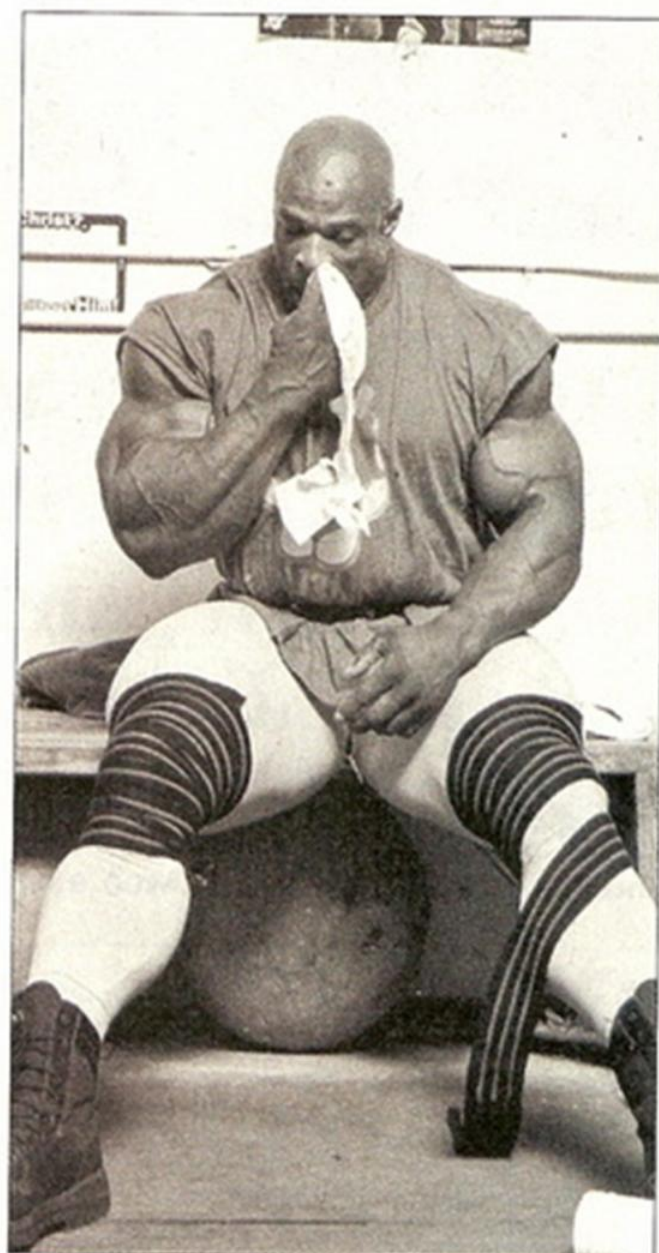
Încerc să mă așez într-o poziție acceptabilă față de ventilator. Probabil că este prea târziu pentru Horton, muiat în transpirație, învelit în praf. După ce a folosit toate plăcile (35 kg) pentru 12 repetări, Coleman adaugă un disc de 10 kg (în total 45 kg) pentru încă două seturi de 10 cu fiecare picior.

Pentru că fiecare dintre cele două antrenamente săptămânale ale lui Coleman sunt diferite, data viitoare va face îndreptări cu picioarele drepte și flexia picioarelor din șezând. La flexiile picioarelor din culcat, își ține șoldurile puțin ridicate pentru a pune accent mai mare pe contracție.

Cifrele de pe plăci au fost șterse în secolul precedent, prin urmare număr plăcile pentru a realiza că folosește 60 kg. Cresc greutatea în trepte de câte 7,5 kg înainte de ultimele sale trei seturi: 15 repetări cu 70 kg, 10 cu 75 kg și opt cu 85 kg. Deși crește rezistența la fiecare set de la fiecare exercițiu cu excepția fandarilor, ultimul set al antrenamentului este singurul la care face mai puțin de 10 repetări.

REVENIREA | Când oamenii mă întreabă de ce Coleman este cel mai bun din lume, răspunsul meu se îndreaptă invariabil către MetroFlex. Coleman are acum o sală acasă, cu aparate noi și strălucitoare, dar se antrenează la MetroFlex tot timpul, cu excepția unei zile sau două pe săptămână, pentru că aici are atmosfera necesară - împinsul camionetei, să ridice mai greu decât greu, durere, căldură, murdărie, sânge - care l-au făcut pe el de opt ori Mr. Olympia.

După antrenamentul coapselor, Coleman petrece 10 minute întinzându-și coapsele umflate. Cel mai tare câine al culturismului coboară lent într-un șpagat la fel cum își termină programul de pozare cu puțin înainte de a primi anualul Sandow. Zâmbește și spune, "Îmi place să fiu Mr. Olympia." **FLEX**



RONNIE COLEMAN O ZI DIN PERIOADA PRECOMPETIȚIONALĂ

7:15	MIC DEJUN
8:00 - 11:00	SOMN
11:00 - 12:00	CARDIO
12:00	MASĂ
12:15 - 14:15	ODIHNĂ
14:30 - 16:00	ANTRENAMENT
16:30	MASĂ
17:00 - 20:00	AFACERI
20:00	MASĂ
20:15 - 22:30	ODIHNĂ, TV
22:30 - 23:30	CARDIO
23:30	MASĂ
23:45 - 1:30	ODIHNĂ, TV
1:30 - 2:30	EXERSAREA POZĂRII
2:30	MASĂ
2:30 - 3:30	RĂSPUNSURI LA E-MAIL
3:30 - 7:00	SOMN

CREȘTE TEST

Creșteți-vă dramatic nivelul de testosteron și câștigurile musculare cu acest program de șase săptămâni - antrenament, nutriție și suplimente

Testosteron. Test. Marele T. Oricum îl numești, în calitate de culturist, ai nevoie de mai mult în corp. Ecuația este din păcate simplă - dacă organismul nu produce o cantitate adecvată, nu vei crește. Iar acum, vestea cea bună. Manipulându-ți antrenamentul și dieta, poți să-ți crești nivelul acestui hormon anabolic masculin. Ești intrigat? Dacă ești cu adevărat culturist, ar fi mai bine să fii.

DE JIM STOPPANI, PhD,
ȘI STEVE STIEFEL

DEZLEAGĂ BESTIA

O creștere naturală a testosteronului poate avea un impact dramatic asupra capacității tale de a adăuga masă musculară, îmbunătățindu-ți fizicul prin mai multe mecanisme: prin stimularea sintezei proteice se ajută creșterea masei musculare; prin încurajarea celulelor de grăsime să stocheze mai puțină grăsime și de a extrage mai multă din depozite, se facilitează eliminarea grăsimii; iar prin creșterea activității nervilor motorii care inervează fibrele musculare, se crește imediat forța musculară.

Evident, nivelul mai ridicat de testosteron este asociat cu agresivitatea la sportive. Deseori, acest lucru este caracterizat ca fiind negativ, însă până la un punct poate fi unul extrem de pozitiv pentru culturistii care doresc să-și îmbunătățească rezultatele și performanța în sală. Atât forța cât și agresivitatea pot fi instrumente importante pentru antrenamentele tale - dacă te antrenezi atunci când forța și agresivitatea sunt la cele mai ridicate niveluri, intensitatea și rezultatele vor fi mărite foarte mult.

Creșterea testosteronului este una din cele mai bune căi de a obține mai mult de pe urma programului tău de antrenament. Cu aceasta în minte, **FLEX** a alcătuit acest program de antrenament, dietă și suplimentare pentru a-ți crește nivelul de testosteron și, în cele din urmă, rezultatele în culturism.

ANTRENAMENTUL

Cât timp faci acest program, antrenamentul tău se va concentra pe exerciții multiarticulare executate cu greutatea mari și un număr mic sau moderat de repetări. Acest protocol implică folosirea unei mase musculare mai mari la fiecare repetare, ceea ce ajută la stimularea eliberării de mai mult testosteron.

După cum se poate observa în tabelul "Antrenamente pentru testosteron," vei urma un program separat în două, cu pieptul, umerii, spatele și abdominalii la antrenamentele unu și trei, iar picioarele și brațele la antrenamentele doi și patru.

Când să te antrenezi

În mod ideal, ar trebui să te antrenezi dimineața când nivelul testosteronului este la cel mai înalt nivel (până la dublul celui din timpul nopții). De fapt, s-a descoperit că cei care se antrenează dimineața au un nivel de testosteron mai ridicat cu 10-15% în repaos decât cei care se antrenează seara.

De asemenea, cercetările arată că antrenamentul de dimineață duce la o proporție mai mare testosteron-cortizol (aproximativ dublu față de proporția pentru antrenamentele de seară). Aceasta este benefic deoarece cortizolul inhibă funcțiile testosteronului în interiorul celulelor musculare.

Când se menține o proporție ridicată a testosteronului față de cortizol, acesta din urmă este mai puțin eficient în inhibarea testosteronului și, prin urmare, funcția testosteronului este maximizată. Menținerea testosteronului la nivel înalt este importantă nu

numai pentru stimularea creșterii musculare după antrenamentul cu greutatea, dar acest fapt poate crește forța musculară și agresivitatea (necesare pentru antrenamentele tari).

Odihna | Sunt doi factori cruciali care țin de odihnă în acest program de creștere a nivelului de testosteron. Mai întâi, odihna între seturi. Nivelul testosteronului este crescut prin stimularea de către greutatea mari atunci când mușchii sunt bine odihniți. Prin odihna suficientă între seturi, poți să-ți îmbunătățești răspunsul anabolic al corpului și îți poți mări greutatea pe care le poți ridica în cadrul unui set. În timpul acestui program, se recomandă greutatea mai mari, mai puține repetări și pauze mai lungi.

În al doilea rând, pauza între antrenamente. În acest program, schema impune să iei o zi de pauză completă după fiecare antrenament. Acest lucru este ideal pentru maximizarea antrenamentului și a nivelului de testosteron. O zi de pauză între antrenamente permite recuperarea completă și antrenamente optime, încurajând un nivel mai ridicat de testosteron.

Când începi acest program, trebuie să faci luni primul antrenament, iar miercuri al doilea. Vineri îl vei face pe al treilea, antrenând aceleași grupe ca luni, dar utilizând exerciții diferite. Duminică vei face al patrulea antrenament al săptămânii, antrenând aceleași grupe ca miercuri. Apoi, vei lua o nouă zi de odihnă și, după aceea, vei reîncepe ciclul. (Vezi tabelul "Separarea antrenamentului.")

Per total, vei face șapte antrenamente în două săptămâni.

Cât de mult să te antrenezi

O altă diferență importantă între regimul standard de culturism și acest program este că cere mai multe seturi per antrenament, pentru că vei antrena mai multe grupe la fiecare sesiune. Deși volumul total de antrenament este crescut, faci mai puține seturi la fiecare grupă musculară. Aceasta este o parte a programului indicat.

Nivelul testosteronului va crește dramatic atunci când nu duci fiecare grupă la epuizarea completă. (Epuizarea completă poate fi echivalată cu niveluri crescute de cortizol, ceea ce, așa cum am explicat mai înainte, poate reduce nivelul de testosteron.) Prin urmare, antrenează fiecare grupă de două ori pe săptămână folosind numai aproximativ jumătate din numărul de seturi pe care l-ai fi făcut în mod obișnuit.

Un alt element important al acestui program este că, dat fiind numărul de seturi și timpul afectat odihnei între seturi, antrenamentele pot fi puțin mai lungi decât de obicei. Ține minte acest lucru.

DIETA, LA "T"

Un program nutrițional pentru creșterea nivelului de testosteron cere anumite ajustări față de dieta standard de culturism. Mai întâi, aminește-ți că este mult mai ușor să-ți crești nivelul de testosteron în timpul fazelor de creștere a masei decât în timpul fazei de definire. Pentru acest motiv, ar trebui să nu încerci să-ți reduci dramatic nivelul de grăsime din

TESTOSTERONUL



Mustafa Mohammad
știe că îmbunătățirea
fizicului său se
datorează
antrenamentelor
grele și nivelului
crescut de
testosteron

**CREȘTEREA NIVELULUI DE
TESTOSTERON ESTE UNA DIN CELE
MAI BUNE CĂI DE A OBTINE MAI MULT DE
LA PROGRAMUL TĂU DE CULTURISM**

SEPARAREA ANTRENAMENTULUI

Aici sunt date primele două săptămâni de antrenament separat pe care le vei urma după acest program. Începe cea de a treia săptămână cu antrenamentul patru, la o zi de odihnă, apoi începe din nou ciclul, continuând să te antrenezi o dată la două zile până ce ai completat programul de șase săptămâni.

PRIMA SĂPTĂMÂNĂ

Luni	Antrenamentul unu
Marti	Odihnă
Miercuri	Antrenamentul doi
Joi	Odihnă
Vineri	Antrenamentul trei
Sâmbătă	Odihnă
Duminică	Antrenamentul patru

SĂPTĂMÂNĂ A DOUA

Luni	Odihnă
Marti	Antrenamentul unu
Miercuri	Odihnă
Joi	Antrenamentul doi
Vineri	Odihnă
Sâmbătă	Antrenamentul trei
Duminică	Odihnă

corp în timpul acestui program. Permitearea depunerii unui mic strat de țesut adipos poate ajuta creșterea atât a nivelului de testosteron cât și a masei musculare pure.

Mâncărurile pe care le consumi sunt o parte crucială a creșterii nivelului de testosteron. Testosteronul este un produs chimic care poate fi produs din colesterol. Deci, o dietă care crește nivelul testosteronului trebuie să fie mai bogată în colesterol și grăsimi saturate. Un studiu recent a descoperit că subiecții care au ridicat greutatea și au urmat o dietă cu un nivel mai crescut de colesterol au obținut câștiguri mai bune în masă musculară și forță decât cei care au avut o dietă mai săracă în colesterol.

Având acsete lucruri în minte, iată o listă a alimentelor de consumat în cadrul unui program de creștere a nivelului de testosteron.

■ **Carne roșie** Unul din elementele cheie ale programului nutrițional de creștere a nivelului de testosteron este consumarea din plin a cărnii roșii și a grăsimilor (atât varietățile sănătoase cât și cele saturate). Cercetările au demonstrat că cei care mănâncă mai ales proteine de origine animală (carne de vită, pui și pește) au niveluri mai ridicate de testosteron decât cei care își obțin proteinele

CREȘTEREA TESTOSTERONULUI

Nivelurile scăzute de testosteron sunt legate de multe condiții sau activități. Nu îți vei atinge obiectivele dacă nu le eviți în timp ce faci acest program. Iată trei din cele pe care trebuie să nu le faci.

■ **Să nu bei prea mult alcool.** Băutul alcoolului poate crește conversia testosteronului în estrogen. Eliminați consumul de alcool, sau limitați consumul. Cu cât mai puțin, cu atât mai bine.

■ **Nu adăuga prea multă grăsime** Deși am notat că trebuie să ai un surplus de calorii, care poate încuraja o oarecare adăugare de grăsime, trebuie să eviți ngrășarea excesivă. Celulele de grăsime sunt surse bogate de aromatază, care convertește testosteronul în estrogen. O regulă de aur: dacă adaugi mai multă grăsime decât mușchi, trebuie să reduci aportul de calorii cu circa 10%.

■ **Fără exces de exerciții cardio** Antrenamentul cardio este excelent pentru a slăbi și pentru a-ți îmbunătăți sănătatea sistemului circulator. În general, ar trebui să fie o componentă obișnuită a regimului culturist. Totuși, exercițiul cardio, în special cel intens, poate scădea nivelul de testosteron și crește cortizolul. În timp ce încerci să-ți mărești nivelul de testosteron pe parcursul acestui program de șase săptămâni, trebuie să-ți reduci semnificativ antrenamentul cardio sau chiar să-l întrerupi complet.

din surse vegetale, chiar dacă totalul cantităților de proteine este același.

Toate tipurile de proteine animale ajută la obținerea unui nivel mai ridicat de testosteron, însă carnea roșie este bună în mod deosebit datorită conținutului său mai ridicat de grăsimi saturate.

Cercetările științifice au arătat că dietele cu conținut mai ridicat de grăsimi (30-40% din totalul caloriilor să provină din grăsimi) conduc la niveluri mai ridicate de testosteron. În mod deosebit, grăsimile saturate sunt asociate cu cele mai ridicate niveluri de testosteron la bărbați.

Carnea roșie mai conține și zinc, care este esențial pentru menținerea nivelului adecvat de testosteron. Alte alimente care sunt bogate în zinc includ stridiile, carnea de crab, porc, rață, fasolea și cerealele îmbogățite. Adaugă aceste alimente la dieta exemplificată aici.

■ **Grăsimi sănătoase** O dietă bogată în grăsimi nesaturate din alimente cum ar fi avocado, peștii grași (somon și alte varietăți), nuci, semințe și ulei de măsline vor ajuta la obținerea unui nivel mai crescut de testosteron.

Studiile arată că anumite componente din grăsimile sănătoase au numeroase beneficii, ajutând în plus la prevenirea distrugerii celulelor musculare, ceea ce poate îmbunătăți creșterea, și limitarea inflamațiilor, ceea ce ajută la protejarea articulațiilor.

Grăsimile sănătoase sunt de cea mai mare importanță pentru culturisti, fie că încearcă să-și crească nivelul de testosteron, crește masa musculară, îmbunătățească sănătatea sau reducă grăsimea din corp.

ANTRENAMENTUL TESTOSTERON

Iată cele patru antrenamente pe care ar trebui să le urmezi în timpul acestui program.

	EXERCITII	SETURI	REPETĂRI	ODIHNĂ ÎNTRE SETURI
ANTRENAMENTUL 1				
Plept	Împins înclinat	3	4-6	3 minute
	Împins culcat orizontal cu gantere	3	6-8	2 minute
Umeri	Împins cu haltera din stând	3	4-6	3 minute
	Ramat vertical cu haltera	3	6-8	2 minute
Spate	Tracțiuni la bară cu greutate în plus	3	4-6	3 minute
	Ramat cu haltera din aplecat	3	4-6	2 minute
Trapez	Ridicarea umerilor cu haltera	3	4-6	3 minute
Abdominali	Ridicarea genunchilor din atârnat în superset cu	3	10-15	1 minut
	Crunch	3	15-20	
ANTRENAMENTUL DOI				
Picloare	Genuflexiuni cu haltera pe spate	4	4-6	3 minute
	Presă	3	6-8	2 minute
	Îndreptări românești	3	6-8	2 minute
Gambe	Ridicări pe vârfuri din stând	3	6-10	1 minut
	Ridicări pe vârfuri din șezând	3	6-10	1 minut
Triceps	Împins culcat cu priză îngustă	3	4-6	3 minute
	Flotări la paralele	3	6-8	2 minute
Biceps	Flexii cu haltera	3	4-6	3 minute
	Flexii din șezând înclinat	3	6-8	2 minute
ANTRENAMENTUL TREI				
Plept	Împins culcat cu haltera	3	4-6	3 minute
	Împins declinat	3	4-6	3 minute
Umeri	Împins cu haltera din stând	3	4-6	3 minute
	Ramat vertical la culisant (Smith)	2	6-8	2 minute
Spate	Ramat cu bara T	3	4-6	3 minute
	Tracțiuni la helcometru în față	3	6-8	2 minute
Trapez	Rotirea umerilor cu gantere	3	6-8	3 minute
Abdominali	Crunch inversat în superset cu	3	12-15	1 minut
	Crunch la cablu	3	12-15	
ANTRENAMENTUL PATRU				
Picloare	Genuflexiuni cu haltera pe spate	4	4-6	3 minute
	Îndreptări	3	6-8	3 minute
	Fandări	3	6-8	2 minute
Gambe	Împins pe vârfuri la presă	3	6-10	1 minut
	Ridicări pe vârfuri din șezând	3	6-10	1 minut
Triceps	Extensia brațelor din culcat	3	4-6	3 minute
	Flotări la paralele	3	6-8	2 minute
Biceps	Flexii cu haltera	3	4-6	3 minute
	Flexii concentrate	3	6-8	2 minute

■ **Carbohidrați** Pentru a crește nivelul de testosteron, trebuie să consumi o cantitate rezonabilă de carbohidrați. Crecerile indică faptul că o proporție mai mare de carbohidrați față de proteine (aproximativ 2:1 pare a fi cea mai bună) produce niveluri mai ridicate de testosteron. Urmărește să ai cel puțin 2,2 g de proteine și circa 4,4 g de carbohidrați per kilogram greutate corp.

■ **Calorii** Cantitatea de calorii pe care o consumi în fiecare zi trebuie să fie destul de ridicată. Așa cum am afirmat mai înainte,

dietele cu conținut scăzut de calorii sunt asociate cu niveluri scăzute de testosteron. O bună regulă de bază este să se consume circa 44 de calorii per kilogram pentru a crește nivelul de testosteron. Aceasta înseamnă 4.000 de calorii pe zi pentru un culturist de 90 kg și include cel puțin 200 g de proteine, circa 400 g carbohidrați și aproximativ 30% din calorii care să provină din grăsimi.

Un exemplu de cum să-ți alcătuești propria dietă care să întrunească acești parametri îl poți vedea în "Planul zilnic de alimentație."

AMESTEC PENTRU MAXIM

Pentru un regim de suplimentare complet destinat creșterii nivelului de testosteron și câștigurilor musculare, ia în calcul administrarea unuia sau tuturor suplimentelor de mai jos. Cele scrise cu caractere mai întărite sunt descrise în text.

IMEDIAT LA TREZIRE
200 mg 6-OXO
20-50 mg forskolină
5-10 g glutamină
3-5 g arginină
LA MICUL DEJUN
Multivitamine/multiminerale
ÎNAINTE DE ANTRENAMENT
500-1.000 mg Tribulus terrestris
200 mg 6-OXO
2-4 g carnitină
20-50 mg forskolină
20 g proteină din zer
3-5 g creatină
5-10 g glutamină
3-5 g arginină
DUPĂ ANTRENAMENT
2-4 g carnitină
20 g proteină din zer
3-5 g creatină
5-10 g glutamină
3-5 g arginină
ÎNAINTE DE CULCARE
200 mg 6-OXO
20-50 mg forskolină
3-5 g arginină
5-10 g glutamină

SUPLIMENTARE SINERGICĂ

Următoarele suplimente au fost selectate în mod special pentru că ajută la ridicarea nivelului de testosteron. Ar trebui să le incluzi alături de celelalte suplimente zilnice. Pentru a afla care sunt cantitățile cele mai eficiente și cel mai bun moment pentru a le lua, vezi "Asociere la maxim."

■ **Tribulus terrestris** Această plantă are o lungă istorie de folosire pentru tratarea impotenței sexuale și, mai recent, pentru îmbunătățirea creșterii musculare și a forței. Ingredientul său activ este o saponină furostanolică cunoscută sub numele de protodioscină. Protodioscina influențează creierul pentru a elibera mai mult hormon luteinizant, care merge la testicule pentru a crește producția de testosteron. Administrarea constantă de Tribulus prea mult timp poate însă să scadă nivelul testosteronului. O modalitate de a evita acest lucru este de a lua Tribulus chiar înainte de antrenament și nu în restul zilei. Mergi pe 500-1.000 mg cu circa o oră înainte de antrenament.

■ **6-OXO (3, 6, 17-androstenedion)** Acest compus ajută la maximizarea testosteronului prin limitarea nivelului de estrogen. Face aceasta prin cuplarea de aromatază - enzima care convertește testosteronul în estro-

PLAN ZILNIC DE MASĂ

Iată un exemplu de plan de alimentație care te va ajuta să-ți crești nivelul testosteronului. Poți face unele substituiri cu alimente similare pentru a adăuga varietate dietei.

	CALORII	PROTEINE	CARBOHIDRATI	GRĂSIMI
MIC DEJUN				
1 ceașcă de fulgi de ovăz	150	6	25	2
4 ouă întregi	300	25	2	20
120 g carne	250	30	0	14
Un fruct	100	0	25	0
GUSTARE				
60 g migdale	340	13	11	30
90 g fructe uscate	300	1	34	0
PRÂNZ				
4 felii de pâine integrală	360	16	64	4
180 g carne pasăre	200	28	0	10
1/2 avocado	150	2	8	13
ÎNAINTE DE ANTRENAMENT				
20 g proteină din zer	92	20	3	0
80 g dextroză/zahăr de masă	320	0	80	0
DUPĂ ANTRENAMENT				
20 g proteină din zer	92	20	3	0
80 g dextroză/zahăr de masă	320	0	80	0
CINĂ				
240 g somon (sau înlocuitor)	315	42	0	17
1 cartof dulce (240 g)	160	2	37	0
Legume (broccoli sau spanac)	100	2	23	0
ÎNAINTE DE CULCARE				
60 g brânză cedar sau 360 ml lapte sau 240 g brânză	230	14	1	19
Un fruct	100	0	25	0
0 ceașcă fulgi de ovăz	150	6	25	2
TOTALURI (aproximative)	4.000	230	450	130

gen. În principal acesta distruge enzima și ajută la menținerea unui nivel mai ridicat de testosteron în detrimentul excesului de estrogen.

În studiile științifice, s-a raportat o dublare a nivelului de testosteron la bărbații care au luat un total de 600 mg de 6-OXO zilnic.

Pentru a-ți crește propriul testosteron și pentru a limita estrogenul, ia această cantitate împărțind-o în trei porții. Folosește acest produs timp de șase săptămâni cât durează programul, apoi fă o pauză de cel puțin șase săptămâni.

■ **Carnitina** Carnitina este o substanță asemănătoare cu aminoacizii și cu vitaminele - în corp, este format din aminoacizii lizină și metionină, dar și din vitaminele C, B3, B6, plus fier.

Cercetări recente au descoperit că suplimentarea cu L-carnitină crește cantitatea de receptor androgen în mușchi - aceștia sunt receptorii de care se leagă testosteronul pentru creșterea mușchilor.

Mai mulți receptori pot crește oportunitatea de a obține câștiguri în mărime.









Mergi pe 2-4 g de L-carnitină sau acetyl-L-carnitină o oră înainte și imediat după antrenament.

■ **Forskolina** Forskolina este componenta activă a plantei Coleus forskohlii. Cunoscută pentru potențialul ei de luptă împotriva grăsimii, forskolina mai dilatează vasele de sânge și chiar crește nivelul de testosteron. Toate aceste beneficii se datorează capacității plantei de a activa adenilat ciclaza, o enzimă care crește nivelul intracelular al unei importante molecule cunoscută sub numele de cAMP. Molecula de cAMP poate ajuta direct la menținerea pompării testosteronului de către testicule. Încearcă 20-50 mg luate de două-trei ori pe zi (o doză cu aproximativ o oră înainte de antrenamente).

PLANUL | Adoptă acest program de antrenament, nutriție și suplimente timp de șase săptămâni, apoi revin-o la programul obișnuit de culturism. Cu testosteronul la nivel înalt, ți-ai creat un mediu anabolic care poate duce la câștiguri musculare extraordinare.

Revenind la regimul tradițional de antrenament, poți afla că organismul tău a devenit o mașină anabolică, capabilă să adauge masă musculară mult mai repede ca înainte. Uimitor. Incredibil. Oricum vrei să spui, ca și culturist, acestea sunt felul de câștiguri din care vrei mai multe. **FLEX**

PRODUSUL POTRIVIT PENTRU FIECARE

produs	înainte de antrenament	după antrenament	suplimente nutritive	înlocuitor de mese (MRP)	scopul		
 SOY 80+PROTEIN				X	★	★	★
 NSP NITRO STACK PROTEIN				X			★
 BIO ESSENTIAL WHEY PROTEIN				X	★	★	
 CFM WHEY PROTEIN		X				★	★
 ANABOLIC EVOLUTION				X			★
 SPEED BOOSTER PLUS I	X				★	★	
 SPEED BOOSTER PLUS II	X						★
 CRASH WEIGHT GAIN	X				★	★	
 WHEY AMINOS			X			★	★
 L-GLUTAMINE	X		X				★
 MAXIPLEX		X				★	★
 PURE CREATINE			X			★	★
 32% PROTEIN BAR				X	★	★	★
 BCAA		X			★	★	★
 CREATINE RIBOSE		X					★
 AMINO BLAST MEGA FORTE	X					★	★
 ZELL VOLUME PLUS 2		X				★	★
 SPEEDBOOSTER	X				★	★	★
 MAXIMUM LEVEL PROTEIN BAR				X	★	★	★

★ Începător

★ Performer

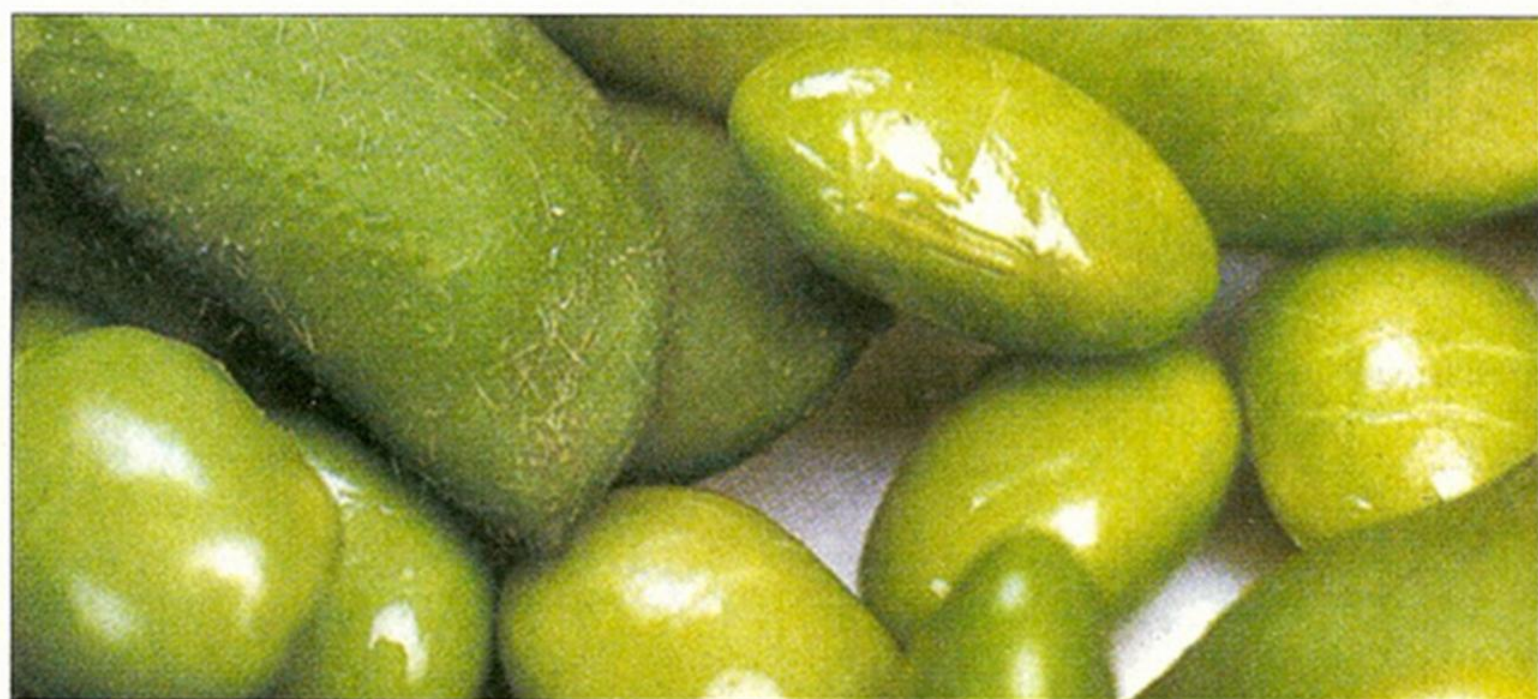
★ Campion

STIMULENTE PENTRU CREIER FOLOSITE ÎN CULTURISM

Toată lumea știe secretul obținerii unui fizic impunător: antrenamente intense cu greutate, antrenament cardio pentru arderea grăsimilor, obiceiuri nutriționale impecabile și o suplimentare strategică. Corect? Adevărat, toate acestea sunt partea cea mai importantă a ecuației culturismului, însă fără concentrare, determinare și putere mentală, aceste practici nu vor deveni niciodată o rutină, iar scopurile în culturism nu vor fi atinse. Punct. Având aceste lucruri în minte, iată câteva suplimente care vă pot ajuta să vă mențineți creierul "în formă" atunci când lucrați pentru perfecțiunea fizicului.

TYROZINA | Acest aminoacid neesențial este sintetizat în corp dintr-un alt aminoacid, fenilalanina. Cele mai multe alimente proteice cum ar fi carnea de vită, pui, curcan și pește conțin o anumită cantitate de tirozină. Este un precursor important pentru mai mulți neurotransmițători, inclusiv epinefrina, norepinefrina și dopamina. Acești neurotransmițători sunt deseori denumiți "deșteptători" naturali. În esență, tirozina menține creierul alert și atent.

Tirozina este importantă și în structura aproape a tuturor proteinelor din corp. Totuși, aceasta concurează pentru absorbție împotriva altor mari aminoacizi neutri; pentru a maximiza absorbția tirozinei sub formă de supliment, trebuie să o luați pe stomacul gol. Încercați 500-2.000 mg atunci când aveți nevoie să vă "treziți," sau pentru



un antrenament tare luați până la patru grame înainte de a-l începe. Evitați tirozina dacă aveți probleme psihiatrice sau cancer de piele, și nu o luați după ora 15 dacă este timpul de somn.

ACETIL L-CARNITINA | Denumită și ALC, aceasta este un derivat sau "o rudă apropiată" a L-carnitinei. ALC se găsește în întregul corp, însă în special în sistemul nervos central. ALC are numeroase funcții, însă este implicată în principal în furnizarea precursorilor pentru sinteza acetilcolinei (un neurotransmițător care este vital pentru corecta funcționare a creierului), și pentru reacțiile producătoare de energie.

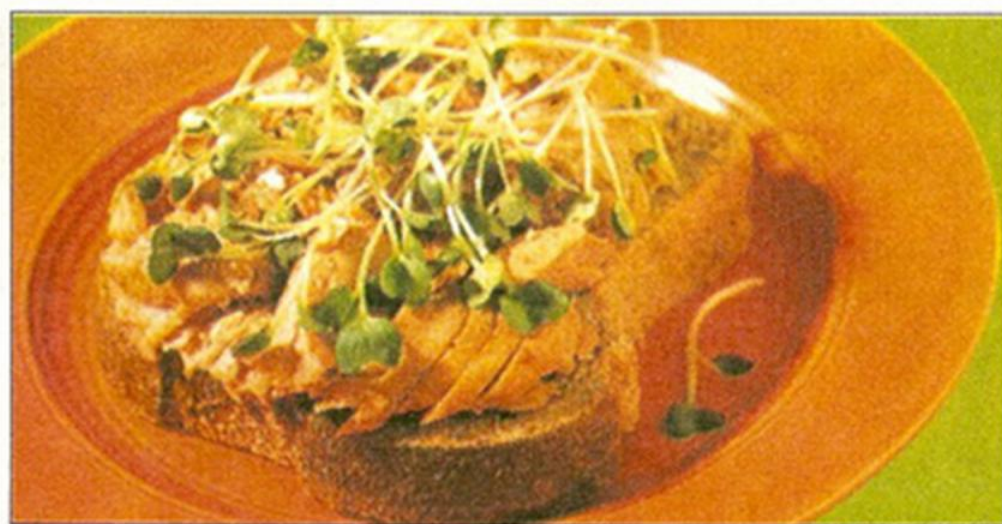
Frumusețea ALC constă în capacitatea acesteia de a trece bariera sângelui din creier, care, în termeni profani, înseamnă că poate "ajunge în creier." ALC este absorbită în sistemul circulator sanguin mai eficient decât

L-carnitina, și trece mult mai ușor prin membranele celulelor. ALC este utilizat mai eficient în mitocondriile celulelor, unde ajută la producerea energiei celulare (adenozin trifosfat). Pe măsură ce îmbătrânim, componentele producătoare de energie ale celulelor se deteriorează, rezultând o activitate metabolică redusă, acumularea de deșeurile celulare și chiar moartea celulelor. ALC este promițătoare într-un număr de aspecte cu privire la funcția creierului, inclusiv acțiuni de refacere și protecție împotriva diferiților factori înconjurători și procese de îmbătrânire care apar în creier de-a lungul timpului. Mergeți pe 500-1.500 mg de două sau trei ori pe zi, de preferat pe stomacul gol.

FOSFATIDILSERINA | Acest fosfolipid derivat din soia joacă un rol major în construirea și menținerea integrității structurale a membranelor celulelor

din creier. Prin menținerea acestei integrități structurale, fosfatidilserina (FS) ajută la rapida comunicare între celule și, în schimb, are un efect direct în procesele de gândire, memorare, concentrare, printre altele. Doze mari de FS au arătat un potențial pentru reducerea nivelului de cortizol. Cortizolul este un hormon catabolic de stres care crește atunci când corpul este sub un puternic stres emoțional și fizic. Când nivelul cortizolului este înalt, este absolut imposibil să se construiască mușchi. Cu alte cuvinte, suprimarea cortizolului este un lucru bun. Pentru o minte ascuțită, luați 100-200 mg o dată sau de două ori pe zi. Pentru reducerea cortizolului, aveți nevoie de circa 800 mg zilnic. Întotdeauna ați dorit să folosiți suplimente care ați crezut că vă pot ajuta corpul. Acum este timpul să acordați ceva atenție și creierului.

- Steve O'Reilly, RD,LD



BUCĂȚELE DE MUȘCHI | Dacă ați încercat glutamina în trecut dar nu ați observat prea multe beneficii de pe urma ei, încercați acum să luați patru doze pe zi: când vă treziți, înainte de antrenament, după antrenament și înainte de a merge la culcare. Începeți cu trei până la cinci grame per doză, crescând eventual de la cinci până la 10 g per doză. Consumul regulat de glutamină pe tot parcursul zilei este cea mai bună cale pentru culturați de a obține profit de pe urma multiplelor sale beneficii.

ÎNCEPUTUL ENDOTILULUI

Dacă ai deschis orice revistă - de la *FLEX* la *Blender* - în ultimele câteva luni, probabil că ai văzut reclame pentru endothil - CR, care conține extract de pătlăgele (GTE). La fel ca cea mai mare parte a reclamelor, sunt făcute mari promisiuni, iar cititorii nu pot decât să se întrebe dacă acest produs este adevărat. Verificările noastre asupra acestui aspect, deși este încă prea devreme pentru a spune cât de „adevărat” este endothil-CR, arată că sunt totuși câteva mari promisiuni.

Endothil-CR este singurul produs de pe piață care conține un extract brevetat de GTE. Acest extract furnizează un nou mecanism de acțiune pentru a crește masa musculară și forța. Ingredientul activ favorizează creșterea de noi vase de sânge denumite capilare. Cu cât sunt mai multe capilare care hrănesc un mușchi, cu atât mai mult sânge curge către acesta. Furnizarea de mai mult sânge către mușchiul exersat este importantă din mai multe motive. Unul este acela că mărește pomparea mușchiului care

are loc în timpul efortului. Pomparea nu este numai un aspect estetic care te face să pari mai mare; de fapt provoacă semnale esențiale în celulele musculare care au ca rezultat creșteri musculare pe termen lung. O cantitate mai mare de sânge pompată în mușchi înseamnă furnizarea mai mare de oxigen, substanțe nutritive și hormoni anabolici.

Oxigenul este de cea mai mare importanță pentru recuperarea musculară după antrenamentul cu greutate. Cu cât mai mult oxigen ajunge în celulele musculare, cu atât este mai bună recuperarea și este mai mare potențialul lor de a crește în mărime și forță. Nutrienți

cum ar fi acizii grași, aminoacizii (din proteine) și glucoză (din carbohidrați) sunt importanți pentru că furnizează energie în timpul exercițiului și sunt critice pentru creștere în timpul fazei de recuperare.

Furnizarea unor cantități mai mari din acești nutrienți cruciali pentru mușchii exersați permite contractii musculare mai puternice și de durată mai lungă. Cu alte cuvinte, permite mușchilor să fie antrenați mai tare, ceea ce în schimb duce la câștiguri mai mari în forță și mărime. Acești nutrienți sunt de asemenea componente cheie pentru creșterea musculară în timpul recuperării. În plus, hormonul anabolic testos-

teron, hormonul de creștere și insulina, produse toate în mod natural în corp, sunt absolut necesare pentru creșterea masei musculare și a forței. A avea mai mult din acestea în mușchi înseamnă că poate avea loc creșterea masei musculare și a forței.

Prin urmare, endothil-CR îmbunătățește în mod indirect acești factori cruciali care sunt necesari mușchilor pentru a crește mai mari și mai puternici. Deși încă nu s-au publicat studii despre ingredientul GTE și mușchi, un studiu nepublicat arată că persoanele antrenate care au consumat numai șase micrograme de GTE au câștigat de două ori mai multă forță decât un grup placebo atunci când acestea au fost testate la împinsul din culcat și de trei ori mai multă forță la presă. De asemenea aceștia au adăugat 2,5 cm la brațe în plus în comparație cu cei din grupul placebo, care nu au avut aproape nici un fel de creștere în mărime. În zilele cu antrenament luați șase micrograme de GTE cu 30 de minute înainte de antrenament și luați-le dimineața în restul zilelor. **FLEX**

-Jim Stoppioni, Phd



CREȘTEREA ÎN GREUTATE

ÎNTREBARE | Mă antrenez de 2 ani și totuși cântăresc numai 70 kg. Am un buget limitat, deci dacă mi-aș putea permite să iau un supliment care să mă ajute să cresc în greutate ce mi-ați recomanda?

RĂSPUNS | Dacă scopul principal este creșterea masei, atunci pur și simplu trebuie să mănânci mai multe calorii, proteine și carbohidrați. Astfel, un weightgainer este ceea ce ai nevoie.

Sunt multe pulberi și băuturi de creștere a greutății (weightgainer) pe

pieță. Pentru a găsi un produs pe care să-l iei în mod regulat, încearcă vreo câteva pentru a vedea care îți place mai mult. Ai grijă că aceste produse variază foarte mult în ceea ce privește conținutul de calorii - unele au mai mult de 1.000 de calorii per porție. Aceasta poate însemna mai mult decât ai avea nevoie la o porție și de aceea trebuie împărțită în două sau trei porții mai mici pe zi.

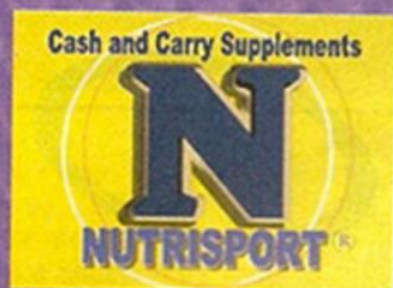
Dacă produsele din comerț sunt prea scumpe pentru bugetul tău, poți să-ți faci propria rețetă pentru un shake de creștere în greutate. Începe cu o proteină din zer ieftină și adaugă lapte degresat (sau cu conținut mai mare de grăsimi pentru calorii în plus), banane și dex-

troză sau zahăr de masă. Cumpărând aceste ingrediente la pachete mai mari, ai putea să economisești bani; totuși pulberile de pe piață au adăugate deseori ingrediente și au formulări care le fac mai puternice decât aceste improvizații făcute acasă, deci dacă îți poți permite, cumpără produsul original.

Weightgainer făcut în casă:

- 2 linguri de proteină din zer;
- 250 ml lapte;
- 1 banană medie;
- 60 g dextroză sau zahăr.

Acest amestec îți furnizează 60 g proteine, 90 g carbohidrați, 10 g grăsimi și un total de 700 calorii. **FLEX**



DYMATIZE
NUTRITION



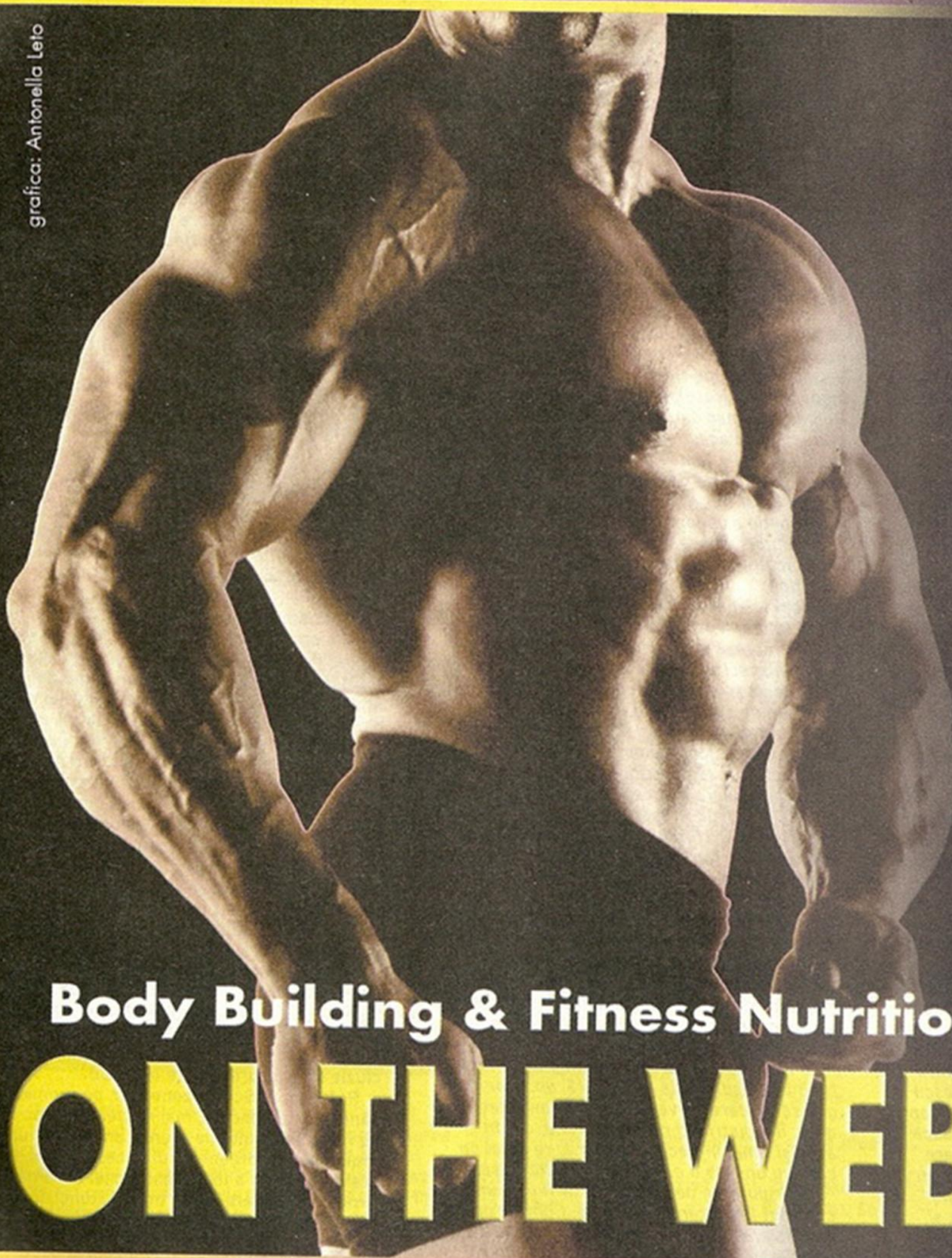
**ULTIMATE
NUTRITION®**



USA SUPPLEMENTS IMPORT

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

grafico: Antonella Leto



Body Building & Fitness Nutrition

ON THE WEB!

www.nutrisport.ro

Numai suplimente nutritive originale din SUA

RĂSPUNSURI LA SCRISORI

Boeriu Vlas Valentin - Tg. Mureș

Stimate domnule Preduchin,
Citesc revista dvs. din anul 2001, an în care am început să practic culturismul (ca amator). Am fost puternic influențat de articolele care au apărut în revista dvs., în special cele din nr. 1, vol. 8, anul 2002. Aș putea spune chiar că revista pe care o conduceți mi-a schimbat în mod radical stilul de viață. Ceea ce m-a determinat să vă scriu a fost articolul dvs. din nr. 3/2005 în care v-ați exprimat nemulțumirea în legătură cu starea actuală a culturismului. Trebuie să vă spun că sunt un mare admirator al unor vedete din perioada 1950-1980 (vezi Allan Stephan, John Grimek, Serge Nubret, Robbie Robinson, Tom Platz, Steve Davis, M.M. (știți dvs. cine este), Frank Zane etc. Aceasta a fost perioada de aur a culturismului din mai multe motive.

În acele timpuri, culturismul era asociat aproape exclusiv cu ideile de sănătate, frumusețe, armonie, respect față de sine. Principalele țeluri ale culturismului sunt: să contribuie la menținerea sănătății fizice și, nu în ultimul rând, a celei psihice, să trezească în rândul oamenilor respectul de sine, să-i învețe să depășească cu tenacitate diversele handicaturi, nemulțumiri, obstacole din viață și în special să le mențină demnitatea în procesul de îmbătrânire.

În opinia mea, acest sport nu are nici o legătură cu publicitatea, afacerile, divertismentul (filme), diverse atitudini "sexuale" (mă refer în principal la anumite poze din reviste, în care un fizic armonios dezvoltat, de obicei feminin, dar nu numai, este prezentat în special cu scopul de a "atăța" instinctele erotice ale privitorilor). În perioada de care aminteam (anii '50-'80), practicarea culturismului înseamnă în primul rând alegerea unui stil de viață sănătos, lipsit de riscuri. De altfel, pozele sportivilor din acea perioadă ne sugerează exact aceste lucruri. Impactul acelor culturisti asupra maselor era imens și ușor de explicat. Distanța dintre practicanți și nepracticanți nu era atât de pronunțată cum este astăzi. Privind fotografiile campionilor din acele timpuri, omul simplu (nepracticant) era stimulat în primul rând să realizeze o schimbare majoră în propriul stil de viață, eliminând diverși factori nocivi (alcool, tutun). Apărea dorința de a fi sănătos și puternic. Sportul, în general, era asociat cu sănătatea și nu cu profitul obținut de pe urma practicării lui.

Lucrurile au început să se schimbe în rău din momentul în care a apărut așa numitul "culturism științific", în care se prezentau foarte precis schimbările care au loc în organism prin practicarea culturismului precum și factorii care contribuie la dezvoltarea masei musculare. Treptat, atenția a început să se concentreze pe găsirea unor mijloace care să ducă la rezultate imediate. Este momentul în care apare interesul excesiv față de suplimente nutritive, steroizi. Efectele obținute prin adoptarea acestora fiind impresionante și obținute relativ ușor, atenția a început să se orienteze pe cantitate, pe mărime. În acest fel culturismul a început ușor, ușor să își piardă statutul de sport (am precizat ce înțeleg eu prin sport), implicând treptat riscuri încă nebănuite. Din prieten al practicantului, a început să devină un dușman feroce (vezi morții pe care i-ați prezentat în nr. 3/2005). Vechile scopuri (sănătate, armonie, forță) au fost sacrificate în mod irațional pentru altele complet absurde (mă refer în primul rând la ideea de a fi cât mai mare cu putință). Apropo de asta, adevărata motivație a acestei dorințe

absurde poate fi scoasă la iveală de orice psihanalist competent).

Treptat, distanța dintre practicanți și nepracticanți a crescut considerabil, culturismul începând să fie asociat cu termeni precum mare, gigantic, monstruos, extraterestru etc. Astăzi, unii dintre culturistii de top, și nu numai (nu generalizez), se prezintă asemenea unor mutații din filmele SF. Nu reprezintă nimic altceva decât niște creații megalomane destinate stuporului sau amuzamentului privitorilor. Puțini sunt oamenii normali, raționali, care doresc să devină precum Ronnie Coleman sau Markus Ruhl.

Din păcate, astăzi rolul educativ al culturismului a dispărut cu desăvârșire. La acest lucru au contribuit și încă mai contribuie revistele de specialitate (nu toate) care nu urmăresc în primul rând să-și educe cititorii în spiritul adevăratului culturism (sănătate, armonie, forță), ci doresc cu orice preț să-i șocheze prezentând o avalanșă de mutații cu rolul de a-i impresiona pe ignoranți. Tristul adevăr este că publicul înghite ceea ce i se oferă, aproape exclusiv din motive emoționale ("Ce mare e!!!).

Dacă unui copil (14-16 ani) care dorește să înceapă practicarea culturismului i se spune că Ronnie Coleman sau Markus Ruhl reprezintă etaloanele în acest sport, pot apărea două reacții posibile (ambele negative). Prima ar putea fi aceea de descurajare sau repulsie, iar a doua chiar dorința de a fi, de a deveni cât mai repede asemenea lor, fapt care implică toți factorii nocivi necesari atingerii acestui scop.

Ce soluții există pentru schimbarea în bine a situației?

În opinia mea, orice sport trebuie să aibă drept fundament o filosofie rațională, sănătoasă. În cazul sporturilor de forță, a culturismului în special, datorită de a prezenta această filosofie vă revine dvs., celor care conduceți revistele de specialitate.

Renunțați să mai scrieți doar despre exerciții, campioni, fenomene genetice, concursuri, factori care contribuie la dezvoltarea masei musculare și începeți să gândiți și la oamenii normali. Prezentați motivele pentru care cineva ar trebui să înceapă practicarea acestui sport (nu neapărat culturismul) precum și posibilele beneficii de pe urma practicării sportului. Prezentați modele mai accesibile care să creeze emulație în rândul maselor. Spuneți-le cititorilor că nu este foarte important să câștige concursuri cu orice preț.

După părerea mea, dacă în urma antrenamentelor de culturism, o anumită persoană se simte mai bine, are mai multă încredere în sine și este mai fericită, este suficient.

În final, doresc să îmi exprim o nedumerire: Nu înțeleg admirația nelimitată, aproape religioasă pe care o aveți față de Schwarzenegger. Îl idolatrizați pe Frank Zane, dar în același timp, în fiecare număr al revistei pe care cu onoare o conduceți îi cântați osanale "Stejarului", de parcă acesta ar fi fost unicul culturist important din istorie. Contrar opiniei generale, eu cred că, pe lângă lucrurile bune pe care le-a făcut în perioada competițională, "Stejarul" a exercitat, în special după câștigarea celui de-al 8-lea titlu Mr. Olympia (despre care știm cu toții că nu se pune la socoteală, fiind câștigat "pe pile"), o influență nefastă asupra culturismului. Cu riscul de a enerva imensa masă de susținători ai "Stejarului" (inclusiv pe dvs.), eu cred că acesta a contribuit la prostituarea sportului pe care l-a practicat, în special prin acumularea unei averi fabuloase de pe urma prezentării fizicului său în diverse filme de mâna a șaptea (în cazul



lui, de talent artistic, actoricesc, nu poate fi vorba). În opinia mea, acest lucru nu stă în caracterul unui sportiv adevărat.

Dintre Schwarzenegger și Zane, îl prefer infinit mai mult pe cel de-al doilea. Este un sportiv care a urmărit întotdeauna adevăratele țeluri ale culturismului și ale sportului în general. Dovadă stă faptul că nu și-a întrerupt niciodată antrenamentele, continuând să se mențină și la vârsta de peste 60 de ani într-o formă incredibilă, spre deosebire de "Stejar" care la ora actuală (din motive electorale sau nu) este fericitul posesor a vreo șapte burți.

Dorsec mult să îl aduceți în prim plan în revista FLEX pe cel care a fost (și este) cel mai rasat campion din istoria culturismului, FRANK ZANE!

Dragă prietene,

Ți-am publicat integral scrisoarea, deși ocupă destul de mult spațiu, pentru că rar mi-a fost dat să primesc un astfel de material plin de bun simț și care să fie în acord (în cea mai mare parte) cu ceea ce gândesc și eu despre culturism. Respect opinia fiecărui om atunci când este comunicată pe un ton civilizată. Așa este normal. Pe de altă parte, fiecare dintre noi trebuie să dea dovadă de toleranță și respect față de opinia altuia, care poate fi în dezacord cu opinia noastră. De aceea, aș vrea, totuși, să îți atrag atenția asupra faptului că discursul tău are unele tendințe radicale. Să o luăm în ordine:

Culturismul, ca orice alt sport, poate fi practicat la orice nivel, în funcție de însușirile și aspirațiile fiecăruia. Unii vor numai să-și îmbunătățească forța, sănătatea sau aspectul fizic. Alții, mai puțini, vor să abordeze nivelul de performanță. Dintre aceștia, și mai puțini, au acele însușiri genetice și de voință care le permit să facă progrese peste nivelul obișnuit. Aici intervine însă altceva. Spiritul de competitivitate îi poate face pe unii să facă uz de medicamente care să îi ajute în obținerea unor rezultate cât mai bune în concursuri. Este normal, chiar dacă partea morală este discutabilă. Ține de natura omului să fie competitiv și este opțiunea fiecăruia, indiferent de risc. Acest lucru este valabil în orice sport. Și orice sport, practicat la nivel de înaltă performanță, lasă urme. Vezi cazul lui Muhammad Ali. Dopajul nu poate fi împiedicat, este ca și fructul interzis, însă trebuie făcut ceva pentru a putea fi controlat, adică redus la un nivel cât mai scăzut cu putință. Și se pare că s-a ajuns la această concluzie și la forurile înalte ale IFBB.

Referitor la Schwarzenegger, pe vremea când acesta concursa, mai reușeam să fac rost de reviste străine (pe atunci, am avut și unele probleme cu "organele" din acest motiv), iar preferatul meu a fost Frank Zane. Și rămâne. Arnold mi se părea prea masiv atunci, însă comparându-l acum cu unii dintre profesioniștii de azi, mi se pare cam cum era Zane față de el. Și Oliva era extrem de masiv pentru acele vremuri, dar avea o talie de numai 70 cm. Probabil datorită unei genetici mai favorabile. Iată de ce acești doi monștri sacri ai culturismului mi se păreau atunci înafara timpului, iar acum regret că mare parte dintre cei de azi nu sunt ca ei.

Totuși, Arnold, prin filmele sale, cred că a adus mari servicii culturismului. Din lecturile mele în domeniu, am aflat că foarte mulți culturisti celebri s-au apucat de acest sport după ce au văzut filme cu Steve Reeves sau Reg

Park. Filme "spaghetti," fără valoare artistică. Nici Reeves, nici Park nu au fost actori adevărați, cum poate nici Arnold nu este. Însă au adus culturismul în ochii a milioane de spectatori, dintre care unii au dorit să ajungă asemeni personajelor de pe ecrane. Și aceasta a făcut ca acest sport să se dezvolte.

Faptul că Arnold este prezent în permanență în revista noastră se datorează politicii editoriale a revistei mamă, FLEX-ul american. Dacă a acumulat o avere fabuloasă nu este de condamnat, ci de admirat. Și Zane a câștigat mulți bani de pe urma culturismului, suficienți pentru a cumpăra o proprietate a lui Cary Grant. Mărimea averii lui Arnold nu se datorează numai filmelor în care a jucat, ci și faptului că a știut ce să facă cu banii câștigați, a avut suficientă inteligență pentru a-i investi bine. Caracterul unui sportiv nu stă în sărăcia sa. Aici cred că modul tău de a vedea lucrurile este greșit. La averea lui Arnold nu și-a adus contribuția nici o mătușă Tamara! Arnold contrazice imaginea sportivului cu mușchi mari și mai puțină minte. Iar faptul că dintr-un emigrant fără o lețcaie în buzunar a ajuns acum guvernatorul celui mai puternic stat al Americii, California, reprezintă ceva cu totul extraordinar și de admirat.

O precizare: Arnold a câștigat șapte titluri Mr. Olympia și nu opt.

Aș vrea să public mai multe materiale despre Zane, dar nu prea mai am. Am făcut greșea de a-mi vinde o mare parte din colecția de reviste cu vreo douăzeci de ani în urmă și acum regret. Dar voi transmite această dorință celor din America și vom vedea ce reacție vor avea.



FARMACOLOGIA **VOLUMELE**
"PUTERII" **1 și 2**
ȘI "FRUMUSEȚII"

Acestă lucrare este prefăcută de referatul Prof. univ. dr. Ioan Drăgan, Președintele Comisiei Naționale Anti-Doping

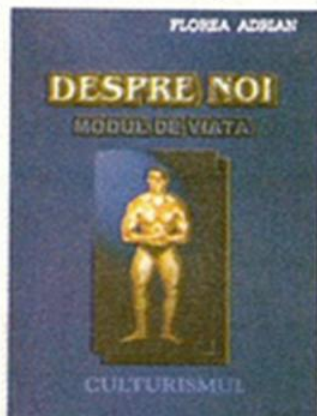
Radu Adrian-Marius - București

Cu scuzele pentru întârziere, iată acum prezentarea copertii cărții pe care ai tradus-o și pe care o recomanzi celor care doresc mai multe informații despre un domeniu considerat tabu la noi în țară, dopajul în sport. Pentru comenzi, consultați www.fitness-sanatate.com

Florea Adrian - Buzău

Adrian a publicat recent o broșură despre culturism. Broșura are 60 de pagini format A6, costă 10 lei noi, plus taxe postale.

Cei care doresc să o cumpere pot să-i scrie lui Adrian pe adresa: secretadi@yahoo.com



FORȚA

DE BOGDAN ANANIA

Dintre toate abilitățile biomotorii, forța este cea mai importantă pentru culturism dar și pentru alte sporturi.

În vorbirea curentă, cuvântului "forță" i se dau mai multe înțelesuri. În domeniul sportului, în mod frecvent termenul de "forță" este întrebuințat sub două aspecte:

1. forța ca o caracteristică mecanică a mișcării;
2. forța ca însușire sau calitate a organismului uman.

Pentru a scoate un corp din repaus este necesară intervenția unei "forțe". Realizarea oricărui act motor implică prezența acesteia. De aceea, o calitate principală a mușchiului este forța pe care o poate dezvolta.

Câteva modalități de definire a forței în literatura de specialitate:

- capacitatea aparatului neuromuscular de a învinge o rezistență prin mișcare, pe baza contracției musculare (A. Demeter);
- capacitatea omului de a-și manifesta prin efort muscular anumite valori de forță - de învingere (cu scurtarea sau lungirea mușchilor) sau de cedare (cu modificarea lungimii mușchilor) (V. M. Zatiorski);

- însușirea țesutului muscular de a dezvolta o încordare sub acțiunea unor excitanți externi și interni;

- posibilitatea organismului de a ridica, de a transporta, de a împinge, de a trage unele greutăți pe baza contracției musculare.

Un aspect important este acela de cunoaștere a factorilor care determină valoarea forței și reprezintă principala condiție pentru alegerea căilor și mijloacelor de dezvoltare a acesteia. Factorii cei mai importanți sunt:

- numărul fibrelor musculare angrenate în contracție, și constituie un element hotărâtor pentru valoarea forței pe care o poate dezvolta un mușchi;
- grosimea mușchiului. (forța unui mușchi depinde de grosimea sa și este proporțională cu secțiunea transversală a lui).

Sunt numeroase tipuri de forțe de care sportivii trebuie să țină cont pentru a construi un antrenament eficient, iar acestea sunt următoarele:

- generală - forța întregului sistem muscular;
- specifică - forța anumitor grupe musculare.

- forța propriu-zisă (V. M. Zatiorski), forța maximă sau absolută (D. Harre). Se manifestă în regim static prin mișcări lente, prin contracții izometrice sau intermediare și reprezintă forța cea mai mare pe care sistemul neuromuscular o poate dezvolta în situația contracției maxime voluntare.

- forța explozivă - reprezintă capacitatea de a manifesta valori mari de forță în cea mai mică unitate de timp. (D.M. Ioselini)

- forța în regim de rezistență - este capacitatea de a efectua contracții mus-

culare în cadrul unor eforturi de durată lungă.

- dinamică - se manifestă prin contracții izotonice;
- statică - exclusiv prin contracții de tip izometric, fără acțiuni de lungire sau scurtare a mușchiului;
- relativă - reprezintă raportul dintre forța absolută a unui individ și greutatea sa.

Pentru dezvoltarea forței, selectarea unei metode de antrenament trebuie să se refere la tipul de forță dorită.

Elementul principal al progresului este intensitatea stimulării realizate prin creșterea greutății. Pentru dezvoltarea forței maxime avem patru variante. (Baroga - 1978)

Selectarea unei variante depinde de particularitățile individuale.

Varianta 1 - greutatea crește continuu: 80%, 90%, 100%, 110%.

Varianta 2 - greutatea crește în trepte: 80%, 80%, 90%, 90%, 100%, 100%, 110%, 110%.

Varianta 3 - greutatea crește și descrește continuu (piramidal): 80%, 90%, 100%, 100%, 90%, 80%;

Varianta 4 - greutatea crește în valori: 80%, 90%, 85%, 90%, 100%, 95%, 100%, 90%;

Încărcăturile

Încărcătura reprezintă masa sau numărul de greutăți folosite în dezvoltarea forței.

Supermaximă - este o încărcătură care depășește forța maximă a unui atlet. În cele mai multe cazuri se folosesc greutăți între 100 și 175% din 1 RM, metoda repetărilor negative.

Maximă - este o încărcătură între 90 și 100%.

Grea - reprezintă 80-90% din încărcătura maximă.

Medie - se referă la 50-80% din maxim.

Scăzută - orice greutate mai mică de 50% din 1 RM.

Atât numărul de repetări cât și ritmul sau viteza executării sunt în funcție de încărcătură: cu cât este mai mare greutatea cu atât numărul de repetări și ritmul execuției sunt mai mici.

Înțelegerea metodologiei dezvoltării forței este de primă importanță pentru că afectează atât viteza cât și rezistența. Atunci când construiești un program de antrenament-forță, trebuie să avari în vedere mai mulți parametri care sunt vitali pentru un program de succes. Cheia unui program bun este selecția adecvată a exercițiilor. În dorința de a dezvolta cât mai multe grupe musculare, sportivii scapă din vedere stabilirea unui număr optim de exerciții și selectează prea multe. Cu siguranță, rezultatul este un program de antrenament prea obositor și ineficient.

Unul din cei mai importanți factori ce trebuie examinat în dezvoltarea forței pentru a îmbunătăți performanța este periodizarea. -va urma-

RECUNOAȘTEȚI CAMPIONUL

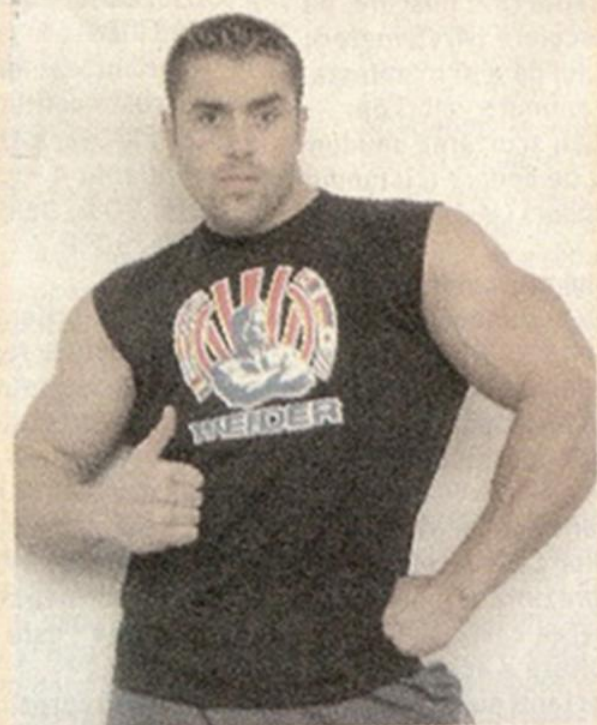


MIKE MENTZER și JOE WEIDER este răspunsul corect la concursul din numărul precedent. Câștigătorii celor șase tricouri Weider sunt: Popa Ioan-Iacob - *Alba Iulia*, Vârșă Daniel Marius - *Scioaștea, jud. Teleorman*, Boerliou Vlas Valentin - *Tg. Mureș*, Pașca Ana - *Luduș*, Grigoraș Alexandru - *București*, Miron Cornel - *Timișoara*.
Recunoașteți personajul 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 25,00 lei noi;
- model B - șort - 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 - 10,00 lei noi
6 numere - 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.

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!

SUCEAVA

magazin
EUROPOWER
- Distribuitor autorizat
al
suplimentelor
WEIDER
Str. Ștefan cel Mare 26
(lângă GIA Shop)

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; 1/2005, 2/2005, 3/2005.
Preț: 3,00 lei noi + 1,50 lei noi taxe poștale.
Toate cele 21 numere disponibile: 50,00 lei noi (inclusiv taxe poștale)!



S U

VICTORY™

POWER GAINER

Amestec de proteine și carbohidrați pentru creșterea masei musculare. Conține concentrat de proteic din zer, maltodextrină, pudră de zer dulce, hidrolizat de gelatină, dextroză, vitaminele C, niacină, E, B1, B2, B6, acid folic, biotină, B12. Se amestecă 6 linguri de pulbere cu 300 ml lapte semidegresat (1,5% grăsime). Se pot lua 1-2 porții pe zi. În zilele cu antrenament, una din porții se va lua imediat după terminarea acestuia.
1,5 kg - preț: 52,00 lei noi



SUPER WHEY PROTEIN

Super Whey este o proteină din zer de înaltă calitate, obținută prin microfiltrare. Are o valoare biologică ridicată și este bogată 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: 59,00 lei noi



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: 52,00 lei noi



L-ARGININE / L-ORNITINE

Această combinație de aminoacizi stimulează producția de hormon de creștere (GH) în organism. De asemenea, mărește utilizarea acizilor grași de către corp pentru energie, economisind în acest fel foarte valorosul glicogen. Mai mult, este îmbunătățit, promovând sinteza proteică. Fiecare capsulă conține 400 mg L-arginină și 400 mg L-ornitină.
100 capsule - preț: 55,00 lei noi



L-CARNITINE

L-carnitina este transportatorul molecular al lipidelor din depozitele de grăsime în mitocondriile celulelor musculare, furnizând în acest fel suficientă energie aerobică. Se pot administra 3 capsule înainte de antrenament.
60 capsule - preț: 44,00 lei noi



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 lipotropic.
90 capsule - preț: 44,00 lei noi



PURE CREATINE

Creatină monohidrat micronizată fabricată în Germania. Este aceeași creatină ca cea din linii de produse Global.
400 g - preț: 48,00 lei noi

Suplimentele W

BODY SHAPER LINE

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: 4,50 lei noi



RED BOOST

Băutură energizantă cu conținut de cafeină, taurină, tiamină și niacină. Îmbunătățește contractibilitatea și funcția motorie ale mușchilor. Recomandări pentru folosire: 1 sticlă în timpul antrenamentului.

500 ml - preț: 4,50 lei noi



VITAMIN & MINERAL WATER

Băutură gata preparată cu aport de vitamine și minerale pentru o bună rehidratare în timpul antrenamentului.

500 ml - preț: 3,70 lei noi

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: 4,50 lei noi

ISOTONIC FITNESS DRINK

Băutură isotonică gata preparată ce 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: 4,50 lei noi



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 500g (20 porții)-preț: 57,00 lei noi
-cutii 500 g - 62,00

L-CARNITINE LIQUID

Calea rapidă și simplă de a grăbi arderea grăsimii. Unul dintre cele mai bune produse de acest gen de pe piață. Se absoarbe foarte rapid și are o concentrație foarte mare.

20 fiole buvabile (60 porții) - preț: 96,00 lei noi



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. Adăosul 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: 28,90 lei noi
-pungi 400 g (20 porții) - preț: 24,00 lei noi



FRESH UP VITAMIN & MINERAL CONCENTRATE

Fresh Up este un concentrat de 9 vitamine și 4 minerale sub formă lichidă. Pentru o porție se amestecă 12,6 ml cu 500 ml apă. Recipiente PET de 1 l. Din 1 l de concentrat se obțin 40 l de suc. Gust delicios de mere și cireșe. Recomandări pentru folosire: se pot bea până la 3 porții pe zi.

-1.000 ml (80 porții) - preț: 46,00 lei noi

SUPER PROTEIN 88 (Milk & Egg Protein)

Proteinele de cea mai bună calitate din Super Protein 88 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 750 g - preț: 84,00 lei noi
-pungi 500 g - preț: 48,00 lei noi



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: 6,50 lei noi



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: 25,00 lei noi



L-GLUTAMINE CAPSULE

O alternativă pentru cei care preferă administrarea unor suplimente sub formă de capsule.

1 cutie 90 capsule - preț: 42,00 lei noi



ZERO CARB DRINK MIX

Oamenii au deseori probleme când trebuie să bea 2-3 litri de lichide zilnic pentru că băuturile răcoroase 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 - 70,00 lei noi

GELATIN FORTE

Proteină din colagen pentru sănătatea cartilajilor. datorită stresului aplicat asupra articulațiilor de către încărcăturile mari și antrenamentele intense, corpul are nevoie de mai mult colagen decât în mod obișnuit. Acest produs nou furnizează colagenul necesar, iar vitaminele B1, B6 și B12, precum și magneziul ce sunt adăugate stimulează metabolismul la nivel celular și joacă un rol important în menținerea flexibilității articulațiilor. Se recomandă să se facă două cure pe an de câte trei luni, 10 g/zi.

1 cutie 400 g - preț: 60,00 lei noi



L-CARNITINE FITNESS BAR

Un gust extraordinar și efect de slăbire. În general, aceste două calități nu prea se regăsesc în același produs. Excepție fac noile batoane din linia Body Shaper care sunt o gustare excelentă cu un aport de L-carnitină care să vă ajute să eliminați grăsimea în exces. Gust de mango cu maracuja.

1 baton - preț: 4,80 lei noi



CLA CAPSULE

Acidul linoleic conjugat (CLA) este unul dintre acizii grași esențiali. Aceștia nu pot fi produși de organism și trebuie procurați prin intermediul alimentelor. Studiile științifice au arătat că CLA are două efecte pozitive pentru om: scade nivelul grăsimii și îmbunătățește biosinteza proteinei ceea ce conduce la creșterea masei musculare. De asemenea, CLA aduce nivelul insulinei la normal și suprimă senzația de foame. Este un produs recomandat în special pentru perioadele de dietă pentru slăbire.

1 cutie 120 capsule - preț: 89,00 lei noi



FAT BURNER

Un nou arzător de grăsimi! Conține extract de ceai verde (care este și un foarte puternic antioxidant), extract de grapefruit, sinefrină, cafeină și L-tirozină. Se recomandă a se lua 2-3 capsule de două ori pe zi. Pentru creșterea energiei la antrenament, a se lua 2-3 capsule cu 10-15 minute înainte de începerea exercițiilor. A nu se folosi de către femeile însărcinate sau care alăptează, de persoanele care suferă de hipertensiune și de copiii sub 8 ani.

1 cutie 90 capsule - preț: 48,00 lei noi

DER sunt testate antidoping la laboratorul LEFO din Germania.

Acestea nu conțin nici o substanță din cele incluse pe lista WADA.



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 1/2 oră după antrenament.

1,5 kg - preț: 68,50 lei noi
3,0 kg - preț: 113,00 lei noi
6,0 kg - preț: 220,00 lei noi



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 1/2 oră după antrenament.

7 kg - preț: 240,00 lei noi



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: 80,00 lei noi
3 kg - preț: 144,00 lei noi



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: 104,00 lei noi



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: 88,00 lei noi

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: 50,00 lei noi

AMINO BLAST MEGA FORTE

Amino Blast vă oferă toți aminoacizii în formă liberă și sub valoroasa formă de peptide. Forță 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: 147,00 lei noi

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: 106,00 lei noi

AMINO POWER LIQUID 2

Aminoacizi sub formă lichidă. Un recipient conține 515.000 mg de aminoacizi! Au fost adăugate cantități suplimentare de L-glicină (suport energetic), L-leucină (protecție musculară), Taurină (resorbție rapidă) și creatină (Kre-Alkalyn).

1.000 ml - preț: 82,00 lei noi



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: 90,00 lei noi

1,6 kg - preț: 163,00 lei noi

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 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: 117,00 lei noi

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: 117,00 lei noi

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: 77,00 lei noi

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. Adăos 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: 103,00 lei noi



fără lactoză



fără lactoză



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 faurină. 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.

**MAXIMUM PROTEIN DRINK**

Băutură gata preparată unică prin calitatea sa și care vă furnizează 53 g de proteină din lapte. Este îmbuteliată printr-o tehnologie inovativă care îi păstrează intacte calitățile, spre deosebire de alte produse similare care sunt expuse la temperaturi înalte care denaturează proteina.

500 ml - preț: 11,00 lei noi

NOU!**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 (bogate în zaharuri), neacide. Evitați amestecarea creatinei cu băuturi calde, acide (suc de portocale, grapefruit 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: 66,00 lei noi

1 kg - preț: 126,00 lei noi

CREATINE RIBOSE

Riboza este un metabolit energetic natural. Are efecte de creștere a rezistenței la efort și ajută la refacerea 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: 96,00 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 lipotrop). 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: 73,00 lei noi

**VOLUMIZATOR MUSCULAR****ZELL VOLUME PLUS 2**

Un produs excelent pentru volumizarea celulei musculare. O porție (40 g) conține 7,3 g proteine, 27 g carbohidrați, 5,2 g creatină monohidrat, 2,2 g L-glutamină, 10 vitamine, minerale și 594 mg aminoacizi. 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: 135,00 lei noi

**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: 67,00 lei noi

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.

120 capsule de 250 mg - preț: 52,00 lei noi

SPEED BOOSTER (tablete)

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. 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: 19,00 lei noi

**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: 41,00 lei noi

SPEED BOOSTER PLUS II Produs energizant sub formă de fiole buvabile care oferă un flux constant de energie pe termen lung și o puternică senzație de pompă. Conține extract de guarana, L-arginină, L-ornitină, L-metionină, L-citrulină și taurină. Se recomandă ca în zilele cu mai puțină energie să se ia o fiolă de Speed Booster Plus II cu trei capsule de L-carnitină înainte de antrenament.

20 fiole - preț: 104,00 lei noi

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: 37,00 lei noi

**ULTRA BURNER II**

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: 59,00 lei noi

**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 „Situția 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: 123,00 lei noi

BATOANE PROTEICE**32% PROTEIN-BAR**

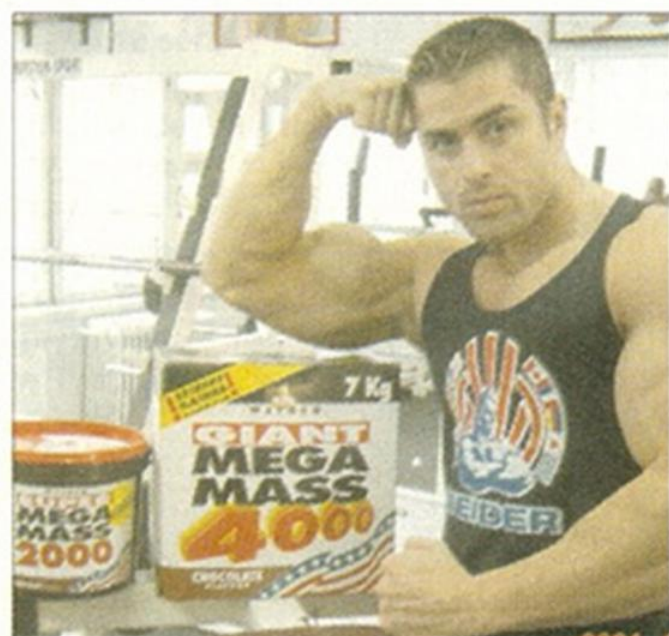
Batoane cu un conținut de 19 g proteine din lapte și ouă, 27 g carbohidrați, vitaminele E, C, B1, B2, B6 și numai 5,8 g grăsimi. Gust excelent. Este ideal ca gustare între mese sau desert. Poate fi administrat înainte și după antrenament. Cea mai bună soluție atunci când călătoriți, sau la serviciu, sau la școală. Aromă de banane sau vanilie. 1 baton (60 g) - preț: 5,60 lei noi

**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. Amestecul verificat de carbohidrați este suplimentat cu proteine de înaltă calitate - o alternativă practică pentru culturisti. Arome: vanilie, ciocolată, căpșuni sau banane. 1 baton (60 g) - preț: 5,20 lei noi

**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. Aromă de portocale. 1 baton (100 g) - preț: 10,40 lei noi



Florin Claudiu Roman,
campion național 2005 cat. 87,5 kg
„Mă bazez pe suplimentele Weider. Față de Naționalele din 2004, în acest an am câștigat patru kilograme de masă pură. Am avut următoarele date antropometrice: înălțime 1,72 m, greutate 87,5 kg, coapsă 68 cm, braț 50 cm, talie 73 cm, piept 145 cm, gambe 42 cm, antebraț 43,5 cm.



IFBB.COM

**THE #1 SOURCE
FOR BODYBUILDING
& FITNESS INFORMATION**



IFBB

Professional Division

CALENDAR | CONTEST RESULTS | PHOTOS | NEWS



Joe Weider's
OLYMPIA
Weekend

THE GREATEST PHYSIQUE SHOW ON EARTH



HALL OF FAME

Photobiographies of our Sport's Greatest Champions

Viewership: 150+ countries monthly

DISTRIBUTORI AUTORIZAȚI WEIDER



ARAD

- **magazin STRONGER'S** - str. Iuliu Maniu, nr. 88A - tel 0744-508658
- **sala GOLD GYM** str. Cozia nr. 3, tel. 092-287434
- **BODYBUILDING FITNESS CLUB** - Casa de Cultură a Sindicatelor, str. Corneliu Coposu, nr. 8 bis - antrenor Mihai Dehelean
- **Cardinal Vest S.R.L.** - str. Clujului nr. 121

BUCUREȘTI

- **sala Colegiului Național Spiru Haret** - antrenori Lenke și Ladislau Szekely - tel. 6877340; 2420957
- **Magazin CALIVITA** - str. Biserica Enei nr. 2, sector 1 - tel. 223 0650

BACĂU

- **sala „SPORT GALAXY“** - (lângă piscină) - antrenor Dan Rotariu - tel. 510097
- **sala SAN GYM** - str. Carpați 12 - Școala George Bacovia, antrenor Costică Velescu
- **sala MUSCLE POWER** - str. Theodor Aman nr. 3 - tel. 515450

CLUJ-NAPOCA

- **C.S. RADICAL POWER** - str. Observatorului 109 - antrenor Robert Demeter
- **NUTRISUPLIMENT M&D** - str. Memorandumului 23 - tel. 0745-012476
- **M&C MUSCLES** - Centrul comercial Mărăști, etaj 1; tel. 0740-268409; 0742-931396 - Cartier Mănăstur, str. Islazului nr. 2

CONSTANȚA

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

FOCȘANI

- **sala C.S. ULISE** - str. 8 martie nr. 4 - antrenor Florin Ancuța - tel. 0744-437375

GIURGIU

- **Vișan Mirel** - tel. 615370
- **COLOSEUM GYM** - Str. Căramidarii Noi 21

IAȘI

- **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

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**
- **sala GYM MAR STRONG** - antrenor Marin Ion - str. D. Cantemir 86
- **supermarket ARTIMA** - tel. 315289
- **LORENZIMA & Co DISTRIBUTION**

PITEȘTI

- **sala DASO-CADO** - bazinul olimpic, str. C. Negri nr. 32
- **sala SC MARIAN SRL** - str. N. Bălcescu nr. 143 - tel. 284899

RÂMNICU VÂLCEA

- **sala PLANET CLUB** - str. Cerna nr. 3 - tel. 402388

ROMAN

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

SUCEAVA

- **magazin EURO-POWER** - str. Ștefan cel Mare nr. 26 (lângă magazin GIA)
- **sala SPORT CENTER cartier Mărășești** - instructor Ovidiu Sfetcu; - tel. 0722-926738

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. 0356-805877; fax 0356-805878

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**

ANABOLIC EVOLUTION

- Optimizator metabolic activ
- Noua dimensiune în construirea mușchilor

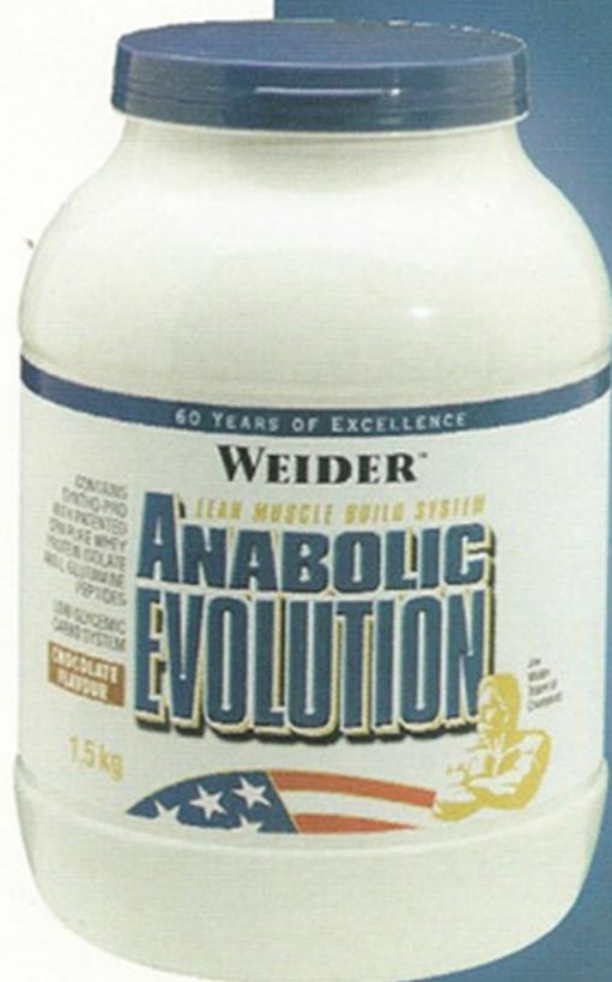
Un produs de creștere a masei musculare pentru profesioniști. Anabolic Evolution combină o proteină de înaltă valoare cu carbohidrați valoroși cu catene lungi. Aceasta permite o reacție de creștere musculară optimă după stimulul creat de antrenament. Acest produs revoluționar este obligatoriu pentru 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 semi-degrosat (1,5 %)

MASĂ

MUSCULARĂ

INFORMAȚII

- ★ Performer
- ★ Campion

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

Arome:

- Ciocolată
- Căpsuni

Certificare ISO 9000 și HACCP

WEIDER™



GLOBAL LINE

Certificare
a calității
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!**



WEIDER™

60 DE ANI DE EXCELENȚĂ

