

Preț: 45.000 lei www.flex-fitness.ro

Joe Weider's

FLEX

FITNESS

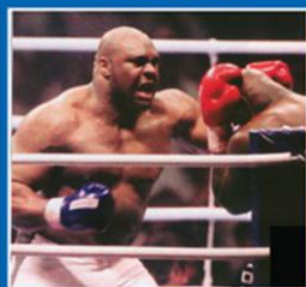
Numai
pentru
femei

ȘCOALA
VECHE

Supraantrenați-vă **ACUM**
Cresteti mai târziu

Soluția
suplimentelor

Bestia numită
BOB



WEIDER™

NUMELE CARE A PORNICIT TOTUL

CALITATEA ESTE FACTORUL DECISIV

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

Iată de ce calitatea este importantă pentru noi.

Calitatea este factorul major în succesul antrenamentului vostru. Pentru WEIDER, calitatea înseamnă: control și certificare de la institute independente,

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

FORMULA 1 PENTRU CULTURIȘTI

WEIDER își dezvoltă produsele pe baza aceluiași 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 culturii 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-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

Founding Chairman: JOE WEIDER
IFBB President: BEN WEIDER

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

Chairman, President & Chief Operating Officer: David Pecker
Senior V.P., Group Editorial Director: Vincent Scalis
Editor in Chief: Peter McGough
Executive Vice President, Chief Editorial Director: Bonnie Fuller
Executive Vice President Finance/CFO: John Milroy
Executive Vice President/Chief Marketing Officer: Kevin Hyson
Senior Vice President/General Counsel: Michael Kahano
Senior V.P./Human Resources and Administration: Daniel Rolstein
V.P./Information Technology/Chief Information Officer: David Thompson
V.P./Information Resources: Kathleen Cotta
Senior V.P./Manufacturing: Dick Miller
Senior V.P./Retail Sales: John D. Swider
Senior V.P. Corporate Communications: Stuart Zakim
Vice President: Richard Valvo
Senior V.P. Special Projects and Business Affairs: John Hughes
International Business Director: Anne Byron
Director, Rights & Permissions: Fiona Maynard

REDACȚIA ROMÂNĂ

Editor: arh. Florin Preduchin
Layout & tehnoredactare: Ivona și Codrin Burduja
Colaboratori: Ladislau Szekely, Cosmin Asaftei

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

Copyright and Licensing Notice
© (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 reprodus 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.



Înregistrată la Registrul Comerțului Iași cu J 22-167-94
Cont: MINDBANK Iași, nr. 251100001156425

Tipărit la Infopress S.A. Odorheiu Secuiesc

ISSN 1453-2662



FLEX
FITNESS

MAI-IUNIE 2004
VOL. 11, nr. 2 (64)

Numai pentru femei. Betty Weider vă arată cum puteți fi în formă antrenându-vă eficient acasă ► pagina 42

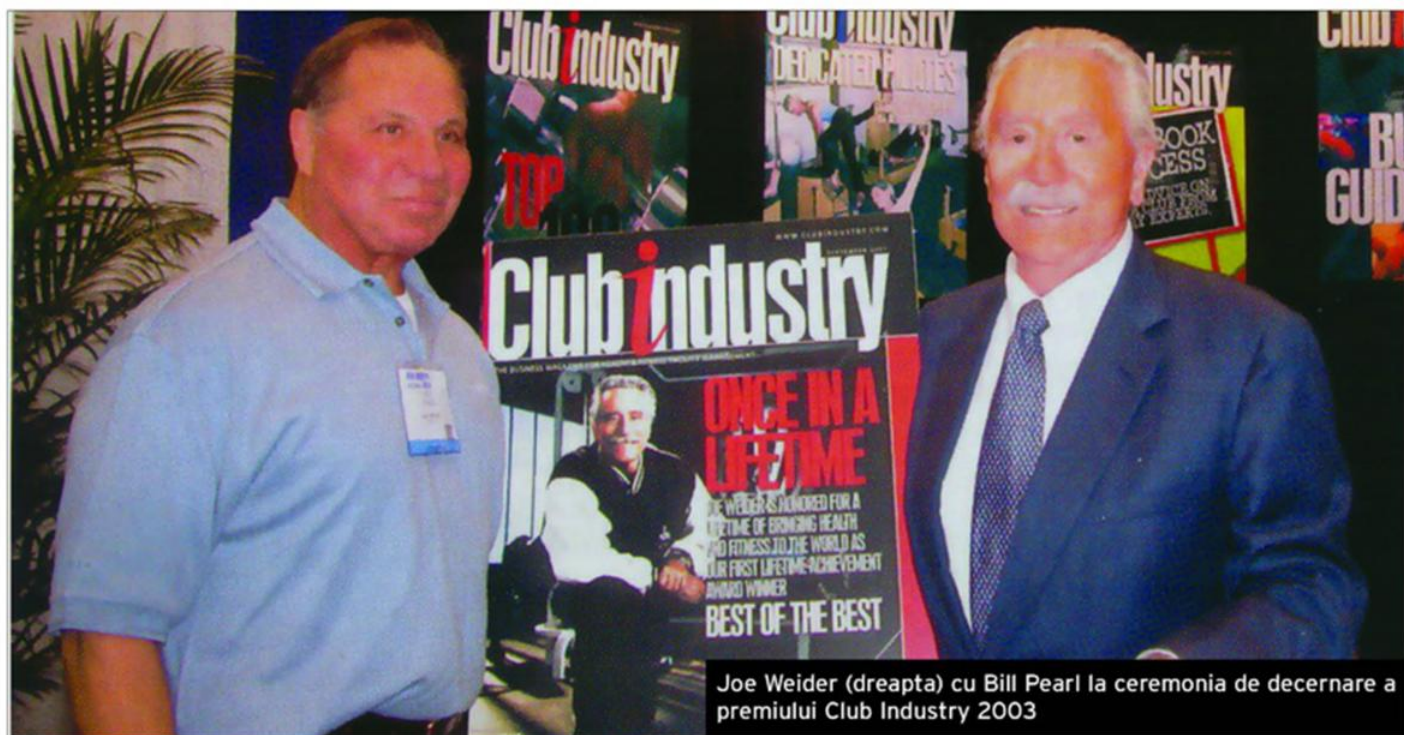
ÎN ACEST NUMĂR:

- 4 PAGINA LUI JOE.** Premiu pentru recunoașterea meritelor lui Joe Weider în domeniul culturismului.
- 6 HARD NEWS** Știri diverse din lumea culturismului.
- 7 BESTIA NUMITĂ BOB** Cum a ajuns fenomenalul Bob Sapp vedeta luptelor K1.
- 11 ÎMBUNĂTĂȚIȚI-VĂ LINIA POSTERIOARĂ.** Un articol pentru femei. Trei exerciții care vă pot modela posteriorul.
- 15 RAPORT IFBB.** Relație strânsă între IFBB și armata americană.
- 16 ȘCOALA VECHĂ.** Vince Gironda și Reg Park sunt legende ale culturismului din școala veche. FLEX dezvăluie cum se construiau mușchii cu zeci de ani în urmă.
- 21 CONSFINȚIREA REALITĂȚII.** Di. Laszlo Szekely întoarce o nouă pagină din istoria culturismului din țara noastră.
- 22 SUPAANTRENAȚI-VĂ ACUM, CREȘTEȚI MAI TÂRZIU** Aflați cum puteți crește în mod paradoxal supraantrenându-vă.
- 26 KINESIOLOGIE.** Executați corect flexiile cu gantere din înclinat.
- 33 PORTRET MIKE MATARAZZO.** Mike își dezvăluie latura interioară a personalității sale.
- 38 H.U.G.E. 11** Program de vârf pentru a vă dezvolta niște antebrate formidabile.
- 44 SOLUȚIA SUPLIMENTELOR** FLEX pune în discuție patru suplimente: Efedra, ZMA, Humanofort și Beta-Ecdysteron.
- 47 TRAIECTORIA MIȘCĂRII.** Arnold Schwarzenegger vă demonstrează că traiectoria unei mișcări poate să nu fie completă și acest lucru să fie eficient în antrenamentele voastre.
- 48 T Time** Mecanismele creșterii nivelului de testosteron.
- 58 NOUA CREATINĂ.** De ce creatina germană este superioară celei chinezești.



POSTERE:
Mike Matarazzo
Sonny Schmidt

O REALIZARE PENTRU TOȚI



Joe Weider (dreapta) cu Bill Pearl la ceremonia de decernare a premiului Club Industry 2003

De-a lungul îndelungatei și împlinitei mele vieți în culturism, unul dintre marile privilegii de care m-am bucurat a fost să întâlnesc oameni noi. Acele trăiri de care ai parte și care îți aduc răspunsuri sunt ceea ce face ca totul să te răsplătească.

Recent am avut o astfel de experiență pe care doresc să vi-o împărtășesc. Am avut norocul să primesc un premiu pentru realizările mele din partea Club Industry, o publicație comercială care deservește sectorul fitnessului și cluburilor de sănătate. Am fost onorat să fiu primul care a primit vreodată acest premiu minunat, și aceasta mi-a permis să reflectez asupra schimbărilor din lumea culturismului și fitnessului de-a lungul anilor.

Când am început să public cu mai mult de șase decenii în urmă, a avea un abonament la o sală ar fi fost ceva bizar. Apoi, cea mai mare parte a sălilor, dacă puteai să le găsești, erau foarte slab echipate, iar unele erau situate în zone ciudate. A te antrena în acele vremuri nu era ceva de spus cu voce tare. Oamenii nu înțelegeau pentru ce cineva ar vrea să ridice greutate.

Evident, eu știam de ce. Culturismul îmbunătățește corpurile, caracterele și încrederea în sine, precum și dezvoltarea

acelei conștiințe a muncii pe care o puteți aplica în orice domeniu. Și, bineînțeles, sexul opus răspunde pozitiv în fața unui fizic muscular. Noi știam ce făcăm.

Încet, odată cu trecerea anilor, am avut posibilitatea să lucrez cu mari sportivi care au dus mai departe tradiția promovării antrenamentului cu greutate și, folosind talentul și experiența lor, am continuat să-mi public revistele și să dezvolt produse nutritive. În sfârșit, fitnessul a prins aripi.

Acesta este un adevăr spus pe jumătate. Cu decenii în urmă, sportivii, mai puțin tipul de alături, nu s-ar fi gândit la ridicarea greutăților. Acum, este greu să găsești pe cineva care nu are un abonament la o sală. Iată de ce premiul Club Industry a ajuns la mine. Reflectând la cât de departe a ajuns culturismul față de acele zile zile de demult mă face să realizez că antrenamentele și dietele din revista FLEX sunt parte a unei culturi mai extinse.

La ceremonia decernării acestui premiu, anul trecut în Chicago, totul s-a adunat alături de mine. Legendarul culturist Bill Pearl, vechiul meu prieten, și celebrul powerlifter Bill Kazmaier au fost acolo să mă felicite atât pe mine cât și pe Betty, soția mea. Acești doi oameni renumiți cunosc valoarea culturismului. Premiul Club Industry nu a fost numai pentru mine, ci și pentru fiecare sportiv care a ajutat la motivarea a milioane de oameni pentru a se bucura de binefacerile culturismului asupra îmbunătățirii vieții. Mulțumesc, Club Industry, și mulțumesc tuturor celor care mi s-au alăturat, în special cititorilor FLEX. Acesta este și premiul vostru.

Joe Weider

„Culturismul vă ajută să obțineți cel mai mult de la viață, iar FLEX vă ajută să obțineți cel mai mult de la culturism”

JOE WEIDER

ARNOLD SCHWARZENEGGER

director executiv la MUSCLE & FITNESS și FLEX

**REVISTELE CONTRIBUIE CU
1,2 MILIOANE DOLARI LA
FONDURILE CONSILIULUI
PENTRU FITNESS AL
GUVERNATORULUI
CALIFORNIEI**

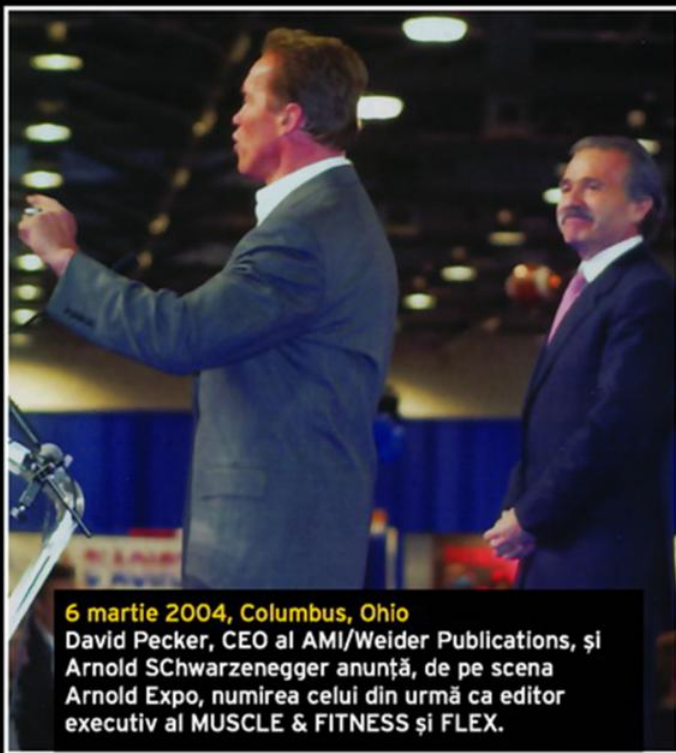
6 martie 2004 – David Pecker, CEO al American Media, Inc. a anunțat astăzi că guvernatorul Californiei Arnold Schwarzenegger va fi noul editor executiv al celor două reviste care sunt cele mai populare din domeniul fitnessului în întreaga lume – *FLEX* și *Muscle & Fitness*.

“Mi-am propus ca misiune de-a lungul anilor educarea oamenilor despre enormele beneficii ale exercițiilor fizice,” spuse guvernatorul Schwarzenegger. “Pentru a continua această misiune, m-am întors la partenerele mele de o viață, revistele *Muscle & Fitness* și *FLEX*. Cred că împreună putem încuraja milioane de americani să aibă grijă de sănătatea lor și să-și îmbunătățească viețile.”

Schwarzenegger va continua să semneze rubrica pe care a avut-o în ultimii zece ani la *Muscle & Fitness* și va juca un rol important în planurile de strategie ale revistei.

Anunțul vine ca rezultat al unei puternice relații stabilite între reviste și Schwarzenegger. El a fost primul invitat de Joe Weider, editorul inițial, să apară pe coperta revistei *Muscle Builder/Power* în 1968, după ce a câștigat două titluri Mr. Universe consecutive. În 1980, revista și-a schimbat numele în *Muscle & Fitness*, iar în 1983 a apărut o nouă revistă de succes denumită *FLEX*. În consecință, Schwarzenegger a apărut pe coperta *FLEX* de aproape 20 de ori în timpul carierelor sale în culturism și film.

“Nu pot să-mi imaginez pe cineva în lume care să reprezinte mai bine ca Arnold Schwarzenegger idealurile de împlinire și realizare pe care *FLEX* și *Muscle & Fitness* le susține,” spuse David Pecker. “El este dovada vie că vă puteți realiza visele.”



6 martie 2004, Columbus, Ohio
David Pecker, CEO al AMI/Weider Publications, și Arnold Schwarzenegger anunță, de pe scena Arnold Expo, numirea celui din urmă ca editor executiv al *MUSCLE & FITNESS* și *FLEX*.

Muscle & Fitness și *FLEX* vor dona cu generozitate câte 250.000 de dolari anual în următorii patru ani, cel puțin, Consiliului pentru Fitness Fizic al Guvernatorului. Misiunea acestui consiliu și misiunea revistelor sunt practic identice – educarea oamenilor cu privire la fitness și la încurajarea acestora de a-și îmbunătăți viețile.

AMI este una dintre cele mai mari companii media din Statele Unite. Compania publică șase din cele 14 cele mai bine vândute reviste săptămânale, incluzând *The National Enquirer* și *Star*. Recent, AMI a achiziționat Weider Publications, liderul editurilor din domeniul publicațiilor destinate sănătății și fitnessului, incluzând *Muscle & Fitness*, *FLEX*, *Shape* și *Men's Fitness*. Compania publică de asemenea cea mai vândută revistă country, *Country Weekly*, o revistă latino de divertisment, *!Mira*, două reviste de automobile, *AMI's Auto World* și *NOPI Street Performance Compact*, precum și mai mult de 200 de mini-reviste. AMI și-a lansat recent propriul departament de carte prin 10 titluri și deține compania Distribution Services, Inc., cea mai mare companie de distribuție de revistă în magazine din Statele Unite. ●

HARD news

culese de Florin Preduchin

SONNY SCHMIDT A MURIT

Pe 25 ianuarie 2004, câștigătorul din 1995 al Master Olympia Sonny Schmidt a murit de cancer în Melbourne, Australia. Culturistul samoan fusese diagnosticat cu această boală în decembrie 2003. Avea vârsta de 50 de ani. Născut în Noua Zeelandă pe 19 septembrie 1953, el a venit în Australia unde a început practicarea culturismului. A trecut la profesionism în 1989 și a participat la aproape 50 de concursuri, ultima sa apariție fiind în 1999 la Masters Olympia unde a ocupat locul trei.

L-am cunoscut personal pe Sonny la Constanța, în 1996, când a făcut o demonstrație cu ocazia Campionatelor Europene. La banchetul oficial, am stat la aceeași masă și am discutat în termeni amicali timp de vreo două ore. Era extrem de amabil și prietenos, în contrast cu fizicul său foarte masiv și impresionant care putea inspira teamă unora.

Dumnezeu să-l odihnească în pace!

CONCURSURI PROFESIONISTE

Ironman Pro Invitational, Pasedena, California

Concursul de deschidere a sezonului competițional profesionist pe 2004 a însemnat și primele calificări (primii 3) pentru Mr. Olympia.

1. Dexter Jackson - \$10.000
2. Lee Priest - \$4.000
3. Gustavo Badell - \$3.000
4. Ahmad Haidar - \$2.000
5. Craig Titus - \$1.000
6. David Henry
7. Johnnie Jackson
8. Bob Cicherillo
9. Idrise Ward-El
10. Ronnie Rockel

Au participat 20 de concurenți. Craig Titus s-a retras datorită unei insuficiențe renale care s-ar putea să-l facă să renunțe la competiții.

Arnold Classic, Columbus Ohio, 6 martie 2004

A fost o bătălie aprigă pentru primul loc între favoritul Jay Cutler și Chris Cormier. În prima rundă a câștigat Cutler la un punct diferență (8 : 7). Runda a doua a fost câștigată tot de Cutler, însă în mod categoric, 10 : 5. Ei bine din runda a treia rolurile s-au inversat, astfel încât Cormier le-a câștigat pe următoarele două, 10 : 6 și 8 : 7. Practic, la sfârșit, diferența dintre cei doi a fost de numai un punct. Dexter "Lama" Jackson și Gunter Schlierkamp au fost pe post de spectatori în lupta primilor doi. Ei au ocupat, în această ordine, următoarele două locuri. Concursul

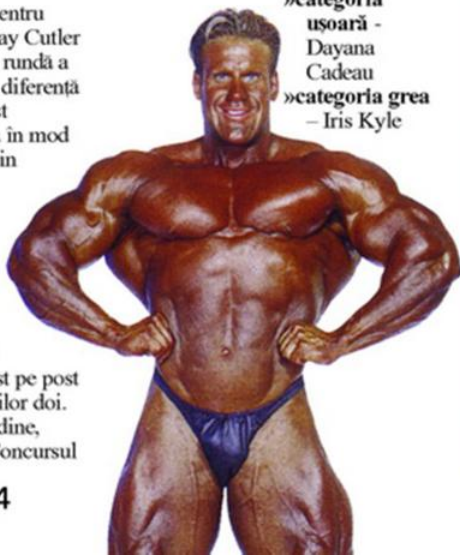
a însemnat și reîntoarcerea în competiții a lui Greg Kovacs. Din păcate, această revenire a fost mai degrabă dezamăgitoare, el ocupând ultimul loc.

1. Jay Cutler
2. Chris Cormier
3. Dexter Jackson
4. Gunter Schlierkamp
5. Markus Ruehl
6. Craig Titus
7. Gustavo Badell
8. King Kamali
9. Ahmad Haidar
10. Ernie Taylor
11. Bob Cicherillo
12. M. Mohammad
13. Greg Kovacs

Concursurile feminine au avut următoarele câștigătoare:

- Ms. Figure International - Jenny Linn
- Ms. Fitness International - Adela Garcia-Friedmansky
- Ms. International:

- »categoria ușoară - Dayana Cadeau
- »categoria grea - Iris Kyle



NOI PROFESIONIȘTI IFBB

Richard Jones este noua senzație în culturismul profesionist. Cu un fizic masiv și extrem de proporționat, el a câștigat anul trecut categoria semigreă și openul la Campionatele SUA, având astfel deschisă calea spre licența de profesionist. El a semnat deja un contract pe doi ani cu Weider Publications și Weider Nutrition.

Chris Cook (foto dreapta), 26 de ani, și câștigător al categoriei grele la NPC USA Championships în 2003, a trecut și el la profesionism. La sfârșitul anului trecut a semnat și el un contract cu Weider Publications ceea ce i-a permis să se mute împreună cu soția sa într-o casă nouă, într-o suburbie a Los Angelesului. ●



PASIUNILE LUI LEE PRIEST



În afara culturismului, în care a devenit deja faimos, micuțul (numai ca ca înălțime) Australian mai are o pasiune: cursele de dragstere. După ce a urmat cursurile școlii de pilotaj NHRA Drag Racing School din Pomona, California, de curând el și-a luat licența de pilot de curse și intenționează să își facă debutul în aceste competiții extreme de spectaculoase. ●

LIDERII PRESEI DE CULTURISM

Anne Byron, International Business Director la Weider Publications, LLC, ne-a trimis un mesaj prin care suntem informați că FLEX și Muscle & Fitness sunt liderii în domeniul revistelor de culturism și fitness din Statele Unite. "FLEX are un tiraj de circa cinci ori mai mare decât revista imediat următoare ca tiraj, iar Muscle & Fitness de zece ori mai mare." Tot Anne Byron ne precizează faptul că Jay Cutler este sub contract cu Weider Publications, LLC, și că, în baza acestui contract, fotografiile sale nu pot fi folosite în alte reviste. Alte reviste, care nu aparțin lui Weider Publications, nu pot folosi decât fotografii făcute înainte de începerea contractului lui Cutler cu Weider Publications sau fotografii făcute în concursuri sau în locuri publice.

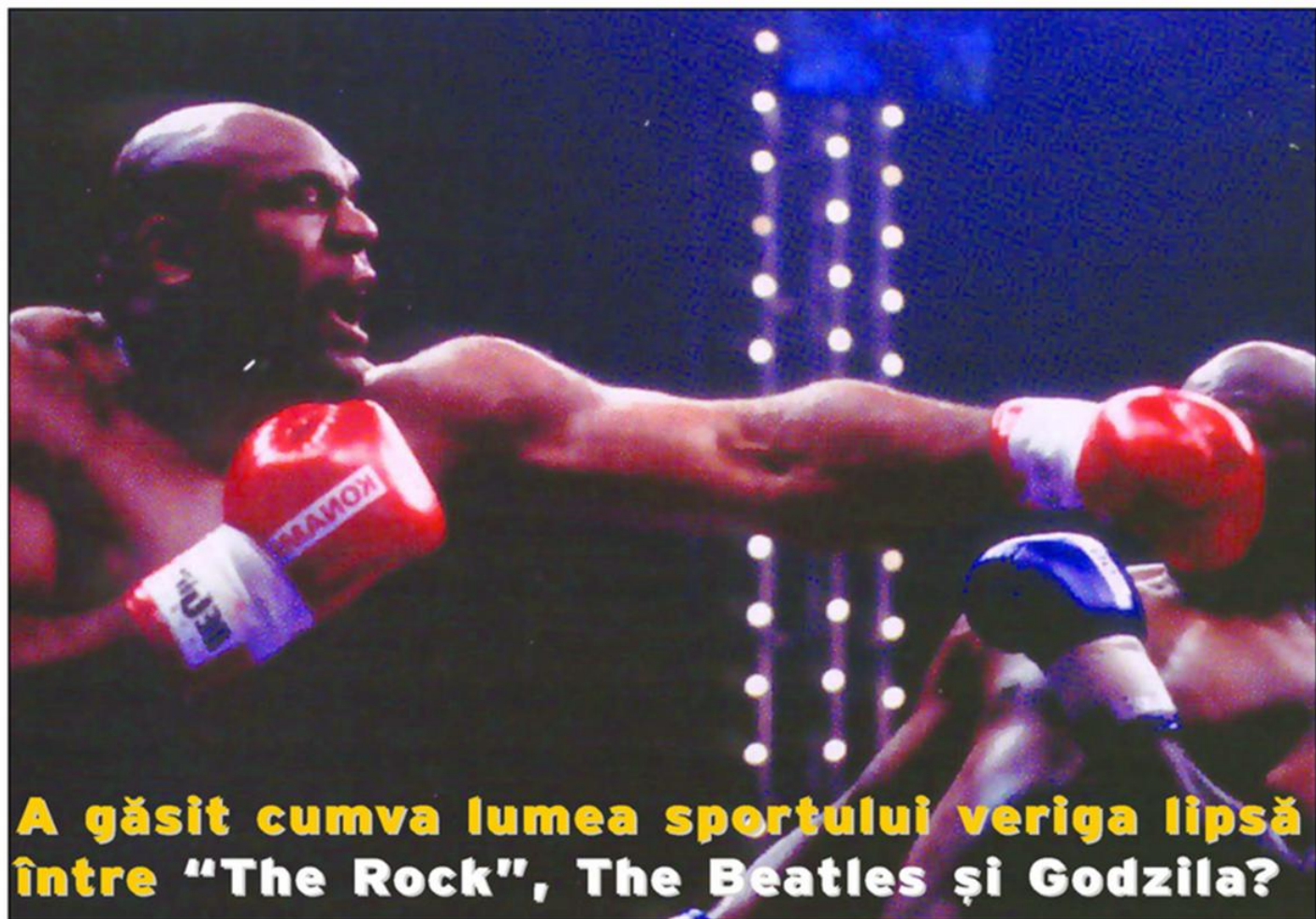
Prin urmare, pentru a preîntâmpina unele conflicte de interes, iată alăturat lista sportivilor care sunt sub contract cu firmele Weider Publications (WP), LLC și Weider Nutrition (WN):

- Troy Alves - WP și WN;
- Laura Creavale - WP și WN;
- Darrem Charles - WP și WN;
- Ronnie Coleman - WP și WN;
- Chris Cook - WP;
- Jay Cutler - WP;
- Garret Downing - WP și WN;
- Nasser El Sonbaty - WP și WN;
- Jean Pierre Fux - WP și WN;
- Beth Horn - WP și WN;
- Dennis James - WP;
- Richard Jones - WP și WN;
- King Kamali - WP;
- Anna Level - WP și WN;
- Kevin Levrone - WP și WN;
- Kim Lyons - WP și WN;
- Roland Kickinger - WP și WN;
- Lou Ferrigno - WP și WN;
- Mike Matarazzo - WP și WN;
- Timea Majorova - WP și WN;
- Tom Prince - WP și WN;
- Shawn Ray - WP și WN;
- Mike Ryan - WP;
- Markus Ruhl - WP;
- Milos Sarcev - WP și WN;
- Gunter Schlierkamp - WP și WN;
- Ernie Taylor - WP (numai pentru Regatul Unit);
- Tommi Thorvildsen - WP și WN.

Bestia numită

BOB





A găsit cumva lumea sportului veriga lipsă între "The Rock", The Beatles și Godzilla?

Dacă spuneți "slabe șanse", probabil că nu sunteți familiarizați cu Bob "The Beast" Sapp, cu toate că sunt șanse bune să-l știți foarte bine într-un an sau doi. La 2,00 metri înălțime și 175 kilograme, Sapp este vedeta surpriză a K-1, o ligă profesionistă de lupte din Japonia ce se anunță a fi cea mai rapid dezvoltată formă de sport din lume. Celebritatea lui Sapp în Japonia a atins cote atât de înalte încât zgomotul a ajuns peste ocean până la cel mai celebru imperiu al vedetelor Hollywoodiene.

Nu este rău pentru un om care cu numai trei ani în urmă își punea pături negre în geam și stătea disperat într-un apartament timp de două luni, un paria al NFL care căuta anunțuri pentru slujbe în ziare, acceptând până și un serviciu ca asistent mortuar.

Născut și crescut în Colorado Springs, Colorado, Sapp era un înrăit al sportului, excelând la fotbal american. Cu toate că nu este înrudit cu starul NFL Warren Sapp, Bob Sapp a fost destul de bun pentru a fi recrutat de Universitatea din Washington

pentru a juca în linia defensivă, însă o accidentare la genunchi l-a determinat să protejeze conducătorii de joc adversi în loc să-i atace. Fără îndoială atrași de potențialul ascuns în corpul său masiv, cei de la Chicago Bears l-au recrutat în cea de-a treia rundă în 1996.

Visul lui Sapp în NFL a dat de o prăpastie când a fost scos din echipă înainte de deschidere. În 1997, Minnesota Vikings l-au angajat pe postul de apărător în grămadă, dar din nou speranțele s-au dovedit de scurtă durată când Sapp a devenit al doilea jucător de la Vikings care a fost suspendat pentru încălcarea regulilor NFL cu privire la folosirea steroizilor. În cele din urmă, echipa Vikings l-a dat afară, cu toate că Sapp neagă acuzele aduse și în ziua de azi.

După încă vreo câțiva ani de încercări, o tendință la tendonul lui Ahile l-a pus pe tușă definitiv. "Tot ce putea să meargă prost în NFL, a mers," spune Sapp. "Îmi place să spun că am jucat cu fundul înapoi. De fiecare dată când intram pe teren, antrenorul țipa 'Bob, adu-ți fundul înapoi pe bancă!'"



CĂZUT ȘI RIDICAT ÎN ATLANTA

În 2000, Sapp trăia în Atlanta – șomer, supraponderal și deprimat. Era, de asemenea, dărâmat pentru că cei care se ocupaseră de finanțele sale săi îi cheltuiseră toate câștigurile din fotbal. Pe vremea când încă juca în NFL, mai multe persoane, inclusiv Jesse "The Body" Ventura au observat că Bob avea cele mai dense brațe din ligă și că statura lui gigantică îl făcea mai potrivit pentru wrestling. Sapp a spus că nu are ce pierde, deci și-a creat un alter ego pe scenă, crezând că va fi bine primit în World Championship Wrestling (WCW). Și-a intitulat alter ego-ul impresionant "The Beast" (Bestia), un copil cu înfățișare de bărbat care vorbea ca Tarzan și râdea cu toată răutatea doctorului Evil. Bestia nu a fost un hit enorm în WCW, cu toate că Sapp a captat atenția rețelei de cablu FX, care căuta un challenger pentru fostul jucător la Chicago Bears William "The Refrigerator" Perry, într-un meci de box amator pentru vedete denumit The Toughman Competition (Concursul Bărbaților Duri). Sapp a fost de acord și, fără a avea o experiență anterioară în box, a reușit să-l facă KO pe oponent în runda a doua.

În ciuda acestui succes, Sapp încă se mai străduia să obțină o slujbă și atunci s-a gândit serios la a accepta un post de asistent mortuar. "Ofereau 125 de dolari pentru a muta un cadavru," spunea el. "La acea vreme păreau bani mulți." Din fericire, norocul a luat o cotitură decisivă în favoarea lui, când a primit un telefon de la maestrul Ishii, un maestru legendar de arte marțiale. Ishii a urmărit competiția la care participase Sapp și a hotărât să-l recruteze în liga sa de luptători, denumită K-1. Cu toate că Sapp era sceptic, Ishii știa ce vroia și a început ofensiva Sapp prin a trimite o limuzină să-l ducă pe acesta la aeroport.

Ishii a creat K-1 în anul 1993, aducând laolaltă luptători din diferite discipline incluzând karate, taekwon do, kung fu și kickboxing într-o luptă pentru demonstrarea supremației artelor marțiale. Astăzi este considerată cea mai cunoscută și importantă competiție de arte marțiale, cam ca și Cupa Mondială la fotbal. Cu toate că K-1 nu este încă foarte cunoscut în Statele Unite, Sapp spune că sportul începe să prindă la public, mai ales în Las Vegas, care a fost gazda recentă a Grand Prix-ului K-1 USA.

SPECTACOLUL K-1

Meciurile de K-1 se țin într-un ring convențional de box, cu un arbitru, dar sunt mult mai puțin plictisitoare, durând numai 3-5 runde și punând accent pe serii rapide de picioare și knockout-uri spectaculoase după care fanii sunt înnebuniți. Acest sport are și o audiență foarte diversă, plăcând și fanilor boxului, wrestlingului și karate-ului tradițional, ca și persoanelor care doar se bucură de spectacol. "Am un club de fani aici, în Japonia, care are membri de la fetițe de 4 ani la femei în vârstă de 99 ani," spune Sapp.

Cu toate că Sapp nu vorbește limba japoneză, este frecvent asaltat de fani în



Sapp se consideră în primul rând un om de spectacol și apoi un luptător. Spuneți-i aceasta tipului din corzi.

Japonia, de la femei în vârstă de 80-90 ani, până la școlărițe. Deci ce are Sapp de cauzează o manie asemănătoare cu a Beatles-ilor? Parte a acestui răspuns poate sta în neconvenționalitatea sa. În timp ce cei mai mulți competitori sunt agili și cu o condiție fizică foarte bună, Sapp are munți de mușchi ce atacă cu forța unui buldozer. Odată, a făcut knock out un oponent în 11 secunde. Sapp crede că fanii se identifică cu el deoarece atunci când a pășit în arena K-1 avea un minim de cunoștințe tehnice. "Imaginați-vă că luați pe cineva de pe stradă și îl puneți în ring cu Mike Tyson, iar apoi priviți acea persoană cum învinge."

În final, Sapp crede că fanii îl apreciază pentru umorul său. În timp ce majoritatea celorlalți concurenți se consideră numai luptători, Sapp se consideră mai întâi un om ce face spectacol și apoi un luptător. A apărut în nenumărate talk show-uri și spectacole de varietăți în Japonia, a apărut în mantie din pene și a dansat pe melodiile Madonnei. "Bestia este un tip mare, bun de gură și intimidant" spune Sapp. "Când sunt afară din ring și apar la televizor, cred că audiența poate observa că mă simt bine făcând spectacol." Totuși, o asemenea celebritate poate fi și un belstem și o binecuvântare, iar Sapp o descrie ca un paradis-închisoare. "Este paradis deoarece mă distrez și am fani și femei frumoase," spune el. "Este o închisoare deoa-

rece trebuie să stau în camera de hotel pentru a nu cauza un blocaj în trafic din cauza fanilor."

Pentru a-l descrie pe Sapp ca o celebritate este puțin. El a crescut într-o industrie de marketing, o filieră. Un magazin din Tokyo are numai marfă cu numele său. A avut mai mult de o mie de interviuri, 200 de apariții televizate și a apărut pe coperta revistei *Time Asia*. A făcut reclamă pentru orice, de la televizoare Panasonic la telefoane mobile, înghețată, balsam pentru rufe și tăitei instant. Figura sa apare pe pad-uri și pe ghiozdanele copiilor. A înregistrat un CD și un videoclip, iar acum este purtător de cuvânt pentru NFL (dulce răzbunare!) și Northwest Airlines, ca și comentator la Super Bowl. "Toate astea s-au întâmplat în numai 10 luni," spune Sapp mândru. Toate fiind spuse, probabil că va avea venituri ce vor depăși 3 milioane de dolari în acest an.

În timp ce Sapp spune că va păstra contractul cu K-1, e clar că pune bazele unei reînnoiri în Statele Unite. Și-a cumpărat o casă în Seattle și sortează ofertele ce curg de la Hollywood. "Am citit scenariile și am avut întâlniri, tot tacâmul," spune Sapp. "Hollywood-ul este sigur ceea ce voi face în viitor." The Rock este avertizat. ●

Un yen pentru mușchi

Bob Sapp este posesorul unei genetici extraordinare atât la capitolul forță cât și ca privește masă musculară. Dimensiunile sale sunt de obicei rezervate celor mai masivi apărători din NFL, dar dispunerea acestei mase musculare nu are nimic în comun cu a lor, chiar dacă și el a fost apărător la începuturi. Cu toate că nu este atât de definit ca un culturist în formă de concurs, Sapp are un trapez uriaș care face legătura cu un gât ca trunchiul unui copac și are brațe pline de gâlme de mușchi. Umerii masivi și picioarele capabile de lovituri devastatoare în ring sunt strânse într-un X de o talie surprinzător de mică pentru cineva atât de gigantic. Poate că Sapp s-a născut un monstru, însă poate trăi de pe urma kickboxing-ului deoarece trece prin antrenamente ca și Godzilla în căutarea unui zgârie nori pe care să se urce. Cu toate că și petrece zilele învățând să lovească și să se apere de lovituri, Sapp face antrenamente cu greutate doar o dată pe săptămână. Bine gândit, deoarece cam atât trebuie să fie pauza după antrenamentul care credem că este înregistrat de centrul de seismologie din Japonia. Face genuflexiuni cu greutate mari, face împins din culcat cu același tip de greutate, culminând cu un set de trei repetări cu greutate maximă, apoi trece la îndreptări unde ridică aproape 365 kilograme pentru două sau trei repetări. De aici, trece la genuflexiuni cu număr mare de repetări și flotări fără greutate adiționale. Numărul de repetări, credeți sau nu, este ales în concordanță cu alegerea întâmplătoare a unei cărți de joc. Urmăriți în continuare interviul cu Bestia însăși despre ceea ce mănâncă, despre antrenamente și modalitatea în care intră în formă pentru lupte.

M&F: Antrenamentul cu greutate este o parte importantă din pregătirea ta fizică?

Sapp: Da, dar nu arăt ca un culturist. Greutățile pe care le folosesc sunt menite să mă facă să arăt ca un jucător de baschet cu mușchi. Fac genuflexiuni fără greutate adițională, flotări și împins din culcat. De asemenea, fac exerciții cu mingea medicinală și crunch, și desigur alergare.

M&F: Te antrenezi ca un powerlifter?

Sapp: Fac exerciții specifice, dar împreună cu multe exerciții pentru rezistență. Apoi mă întorc la îmbunătățirea tehnicii în ring. Pe vremuri, mă antrenam numai cu greutate. Acum combin cu alergarea și cu luptele.

M&F: Spune-ne cum folosești cărțile de joc ca să decizi numărul de repetări?

Sapp: De obicei folosesc acest lucru pentru flotări și genuflexiuni. La flotări fac valoarea cărții, iar la genuflexiuni dublez valoarea.

M&F: Ce faci la un joker?

Sapp: Joker-ul înseamnă 30.

M&F: Care sunt greutățile maxime la genuflexiuni, împins din culcat și îndreptări?



Times Asia avertizează asupra următoarei invazii a Asiei.

Sapp: Pot să vă spun care erau când jucam fotbal. Aproximativ 272 kg la împins din culcat și 340 - 360 kg la genuflexiuni. Sunt greutatea destul de mari pentru un jucător de fotbal. Nu sunt atât de mari pentru un powerlifter de talia mea.

M&F: Dacă te-ai axa pe antrenamente de forță, crezi că ai fi de talia campionilor mondiali?

Sapp: Da, aș putea fi unul dintre cei mai puternici oameni din lume. Acum, însă, este bine să fiu în formă și să învăț să lupt cât mai bine.

M&F: În ce privește dieta, trebuie să mănânci ca un cal.

Sapp: Trebuie să mănânc o tonă de calorii, deci caut în permanență produse care să-mi mărească masa musculară și să mă ajute să o păstrez. În Japonia mănânc mult sushi combinat cu fripturi.

M&F: Cam câte calorii consumi?

Sapp: Nu le număr. Ceea ce număr sunt kaloriile din lichide. Încerc să consum zilnic 400 grame de proteină din băuturi proteice. Dacă reușesc să consum atâtă proteină din suplimente, știu că restul necesarului îl pot lua din alimentele solide.

M&F: Bei deci trei, patru băuturi proteice zilnic.

Sapp: Exact. Uneori chiar cinci. În prima lună e greu să le bei deoarece ești sătul. După o lună însă, parcă ai bea apă, așa că este ușor.

M&F: Lucrezi cu antrenorul și gura nutrițional Dr. Mauro Di Pasquale, nu?

Sapp: Da, folosesc suplimentele sale. Nu poți face ce fac eu fără a consuma băuturi proteice, creatină, minerale, vitamine și alte chestii. Este imposibil să-ți asiguri necesarul nutrițional doar din alimente solide. Ar trebui să mănânci toată ziua încontinuu. ●

Îmbunătățiți-vă linia posterioară

ASIGURAȚI-VĂ VALORILE CU ACESTE TREI EXERCITII LA CABLURI PENTRU GLUTEI

DE CAREY ROSSI WALKER ȘI ABBIE APPEL,
PROFESIONISTE IFBB DE FITNESS

Când aveți de-a face cu finanțele personale, este prudent să găsiți noi căi de a investi banii pentru a avea profituri mai mari. Ca sportiv, ar fi bine să urmați același concept și să căutați în permanență exerciții și metode noi de antrenament ce vă vor aduce câștiguri mari - în acest caz masă musculară de calitate și simetrie.

Acestea fiind spuse, antrenora universității Reebok și profesionista IFBB la fitness Abbie Appel oferă trei exerciții pentru glutei care vor da rezultate sub forma unei linii mai atractive a posteriorului.

"Spre deosebire de cele mai multe exerciții la aparate, care creează o poziție stabilă și izolează o singură articulație, exercițiile din acest program folosesc numai un cablu și sunt executate cu un singur picior," explică Appel. "Prin concentrarea tensiunii în acest mod și prin forțarea mușchilor stabilizatori ai corpului pentru a lucra mai eficient, lucrați tot corpul - picioare, spate, abdominali și oblici, altfel cunoscuți ca mușchii de bază - și desigur glutei, la fiecare mișcare.

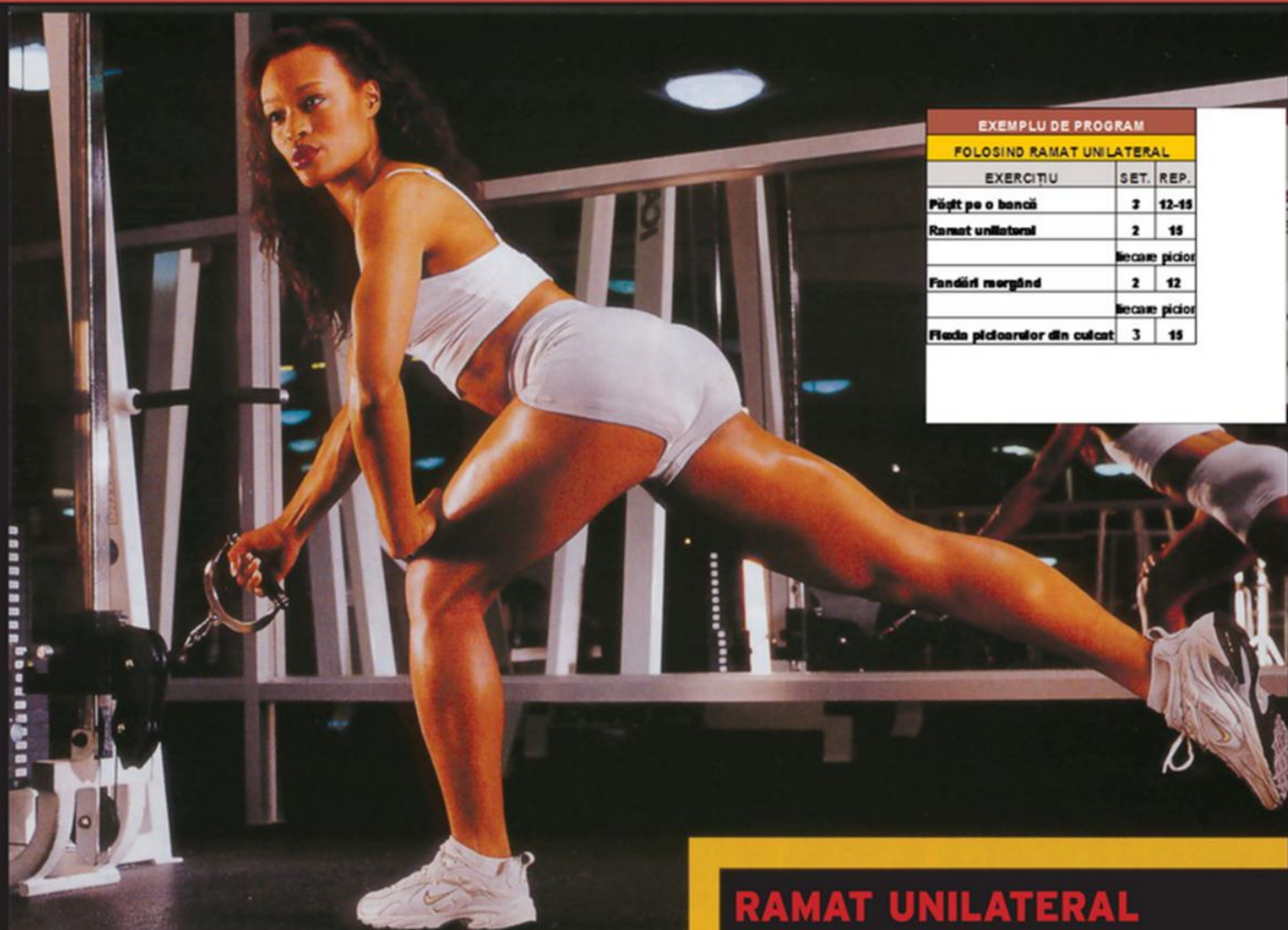
INVESTIȚII INTELIGENTE

Aceste exerciții pentru întreg corpul combină genuflexiunile, fardările și îndreptările, dar nu sunt menite să înlocuiască construirea forței. Pentru a vă proteja valorile (precum sănătatea), stăpâniți mișcările de bază și faceți cel puțin șase săptămâni de antrenamente constante înainte de a încerca aceste exerciții avansate.

În mod ideal, Appel vă recomandă să încorporați aceste exerciții avansate în programul actual de antrenament o dată sau de două ori pe săptămână. O cunoaștere temeinică a corpului este de ajutor. Durează un timp să deveniți eficiente, deci amintiți-vă să executați fiecare exercițiu încet și într-o manieră controlată. Alinierea corpului este crucială pentru o execuție corectă.

Sunteți gata să vă îmbunătățiți linia posteriorului? Să trecem la afaceri.





EXEMPLU DE PROGRAM		
FOLOSIND RAMAT UNILATERAL		
EXERCITIU	SET.	REP.
Pușt pe o bancă	3	12-15
Ramat unilateral	2	15
		Începe picior
Fandări mergând	2	12
		Începe picior
Flexia picioarelor din culcat	3	15

A STADIUL 2



B

RAMAT UNILATERAL

Pregătirea: Stați cu fața spre un scripete poziționat jos și la o distanță egală cu înălțimea corpului. Ar trebui să fiți într-o poziție de fandare: piciorul stâng îndoit în față, iar cel drept extins în spate, cu degetele atingând podeaua, iar șoldurile îndreptate spre stiva de greutate. Aplecați-vă în față și apucați mânerul în formă de D cu mâna dreaptă. Piciorul stâng va sprijini corpul și va suporta majoritatea tensiunii.

Mișcarea: Ținând spatele drept, trageți mânerul spre partea mediană în timp ce îndreptați piciorul stâng și aduceți piciorul drept în față până ce genunchiul drept este îndoit la 90 de grade, iar coapsa dreaptă este paralelă cu solul. Întoarceți-vă la poziția de start. Faceți numărul de repetări propus, apoi schimbați partea.

Stadiul 1: Începeți mișcarea în aceeași manieră, însă nu permiteți ca degetele piciorului activ să atingă solul. Acest lucru face exercițiul mai dificil deoarece este executat în întregime numai cu un picior.

Stadiul 2: Începeți exercițiul în aceeași manieră, însă atunci când apucați mânerul în formă de D întoarceți umerii pentru a fi față în față cu piciorul stâng. Continuați mișcarea ca mai înainte însă pe măsură ce faceți mișcarea de ramat, întoarceți șoldurile astfel încât umerii să fie spre dreapta la începutul mișcării.

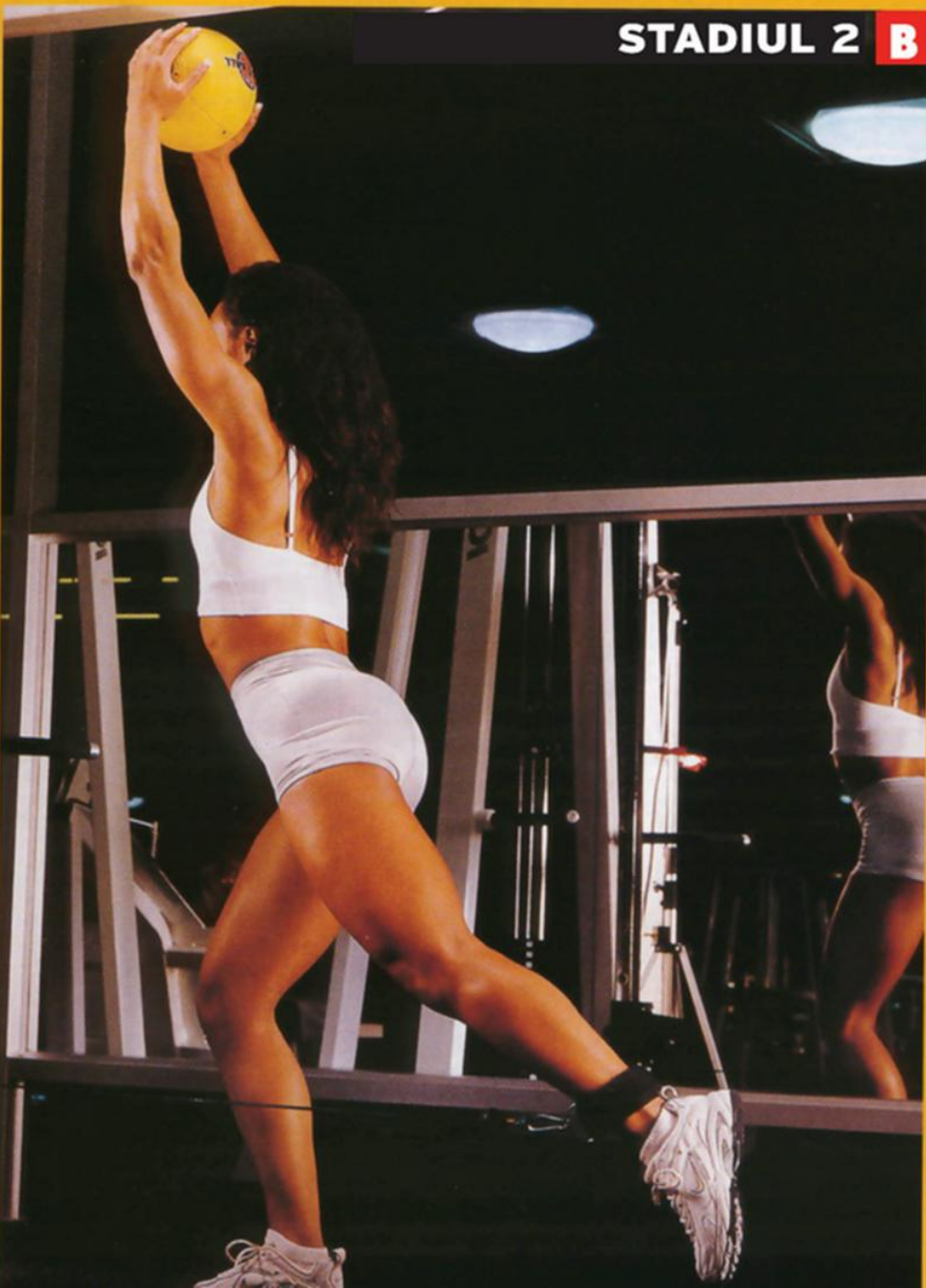
Sfaturi: Creșteți greutatea numai după ce ați ajuns la a doua modificare. Întâi permiteți-i corpului să învețe mișcarea cu greutăți mici. Creați stabilitate articulară și echilibru și veți vedea că vă va fi mai ușor să adăugați greutate. Mențineți aliniamentul spatelui prin păstrarea pieptului ridicat și a umerilor trași spre spate.

EXTENSII ALE ȘOLDULUI LA CABLU MODIFICATE

Pregătirea: Atașați o bandă (la cablul de la scripetele de jos) la glezna piciorului stâng. Stați cu tălpile apropiate, privind spre stiva de greutate. Cu una sau ambele mâini, țineți-vă cadrul scripetului și stabiliți-vă corpul. Faceți o genuflexiune până ce genunchii fac un unghi de 30-45 de grade. Rădicați talpa piciorului stâng câțiva centimetri de sol astfel încât să stați pe piciorul drept.

Mișcarea: Piciorul drept stă nemișcat în timp ce extindeți piciorul stâng sub voi. Îndreptați piciorul stâng și flexați gluteii. Întoarceți-vă la poziția de start. Faceți numărul de repetări propus, apoi treceți la celălalt picior.

Stadiul 1: Începeți și terminați exercițiul în aceeași manieră, însă faceți întreaga mișcare fără sprijin. Acest lucru va crea o tensiune mai mare pe piciorul de sprijin în timp ce acesta stabilizează corpul pe parcursul exercițiului.



STADIUL 2 B



A

Stadiul 2: Stați în poziția de start ținând o minge medicinală ușoară în mâini, la piept. Extindeți brațele deasupra capului astfel încât să fie drepte (brațele pe lângă urechi) în timp ce extindeți piciorul stâng spre în spate. Brațele și picioarele se vor mișca împreună.

Sfaturi: Mai întâi obțineți stabilitate și echilibru pe un picior. Puteți mări greutatea numai după ce stăpâniți mișcarea bine. Mențineți spatele drept. Nu permiteți umerilor să vină în față sau să se cocoșeze.

EXEMPLU DE PROGRAM

FOLOSIND EXTENSIA ȘOLDULUI LA CABLU

EXERCITIU	SET.	REP.
Peșt pe o bancă	2-3	12-15
		fiecare picior
Extensia șoldului la cablu modificată	2	15
		fiecare picior
Îndreptări românești	3	12
Flexia picioarelor	3	12



A STADIUL 2



B

GENUFLEXIUNI LA CABLU CU MINGEA MEDICINALĂ

Pregătire: Atașați o bară dreaptă scurtă la scripetele de jos. Țineți o minge medicinală între genunchi (tălpile se vor afla la o distanță naturală la nivelul șoldurilor). Ținând bara cu brațele întinse, stați depărtate de greutatea la o distanță egală cu lungimea corpului.

Mișcarea: Flexați până ce șoldurile și genunchii fac un unghi de 90 de grade. Mutăți greutatea corpului pe călcâie și împingeți pentru a vă ridica.

Stadiul 1: Executați același exercițiu folosind numai un picior, și fără mingea medicinală. Piciorul de sprijin ar trebui să aibă aceeași traiectorie de mișcare ca și în cazul anterior.

Stadiul 2: Aceasta combină primele două modificări. Întâi plasați mingea între genunchi, apoi ridicați piciorul îndoind genunchiul în sus și sub voi. Completați genuflexiunea pentru un picior. Încercați apoi și pentru ambele picioare.

Sfaturi: Plasarea mingii între genunchi face ca adductorii să lucreze mai tare și promovează o poziție mai bună a corpului pentru a lucra gluteii mai bine. Nu permiteți greutateii să vă tragă în față. Mențineți spatele drept ținând pieptul în față și omoplații spre coloană.

CUM SĂ FOLOSIȚI GENUFLEXIUNILE LA CABLU CU MINGEA MEDICINALĂ

Această mișcare este un exercițiu universal folositor. „Este foarte bun pentru încălzire înainte oricărui program deoarece lucrează întregul corp,” spune Appel. Folosiți acest exercițiu în orice program în care faceți genuflexiuni atunci când vă antrenați picioarele și gluteii.



După cum probabil știți, Joe și cu mine suntem mari susținători ai armatei Statelor Unite. Nu există nimic mai sfânt decât libertatea, iar bravii bărbați și femei care se dedică apărării acesteia pentru noi merită respectul nostru nemuritor, admirația și susținerea. Oricând este posibil, familia Weider își folosește resursele pentru a susține trupele noastre în orice fel poate – trimițându-le reviste, cărți, îmbrăcăminte, suplimente și alte lucruri cu diferite ocazii.

Având în vedere recente evenimente din Iraq, devine mai evident cât de deosebite sunt aceste persoane, și nu ne-am putea gândi la o modalitate mai bună de a le arăta mulțumirea noastră decât împărțind minunatul sport al culturismului alături de ei. În ultimii trei ani, am acordat bilete gratuite la Mr. Olympia familiilor acestor militari, iar în acest an am acordat cel mai mare număr – 1.000 de bilete. Pășind pe podeaua Expoziției Olympia înainte de concurs, nu am regretat deloc această decizie. Oriunde mă îndreptam, acești oameni veneau la mine să-mi strângă mâna și să-mi mulțumească. Pentru mine, a însemnat foarte mult să întâlnesc astfel de oameni pentru care am atât de mult respect.

În noaptea competiției masculine de culturism, Joe și cu mine am fost onorați într-un mod extraordinar – un reprezentant al armatei ne-a înmănat câte un drapel al SUA și a fost citit următorul mesaj: "Ca recunoaștere a anilor de susținere și dedicație a personalului armatei Statelor Unite, cel mai sacru simbol al țării noastre, drapelul acesteia, este înmănat lui Ben și Joe Weider. Drapelele, care acum sunt înmănate de sergentul major Rob Wilkins, au fluturat deasupra Pentagonului pentru ei." Am mai primit un drapel care a "sărit," ceea ce înseamnă că a fost ținut de un parașutist în timpul unui salt de antrenament în Iraq.

Aceste daruri simbolice au însemnat foarte mult pentru mine, dar așa cum am spus în timpul discursului de deschidere de la Olympia, "Militarii nu ar trebui să mulțumească familiei Weider pentru bilete, ci noi trebuie să le mulțumim acestora pentru faptul că își pun viețile în pericol, pentru că ajută la menținerea unei lumi sigure, și îi aplaud pe militari pentru dedicația lor."

O altă persoană căreia trebuie să-i mulțumesc este Wayne DeMilia, care depune un efort imens în fiecare an pentru ca Olympia să decurgă fără nici un cusur. Și, cu fiecare alt concurs care trece la fel de ușor și lin ca o mașinărie bine unsă, pot să mă odihnesc asigurată fiind că această sărbătoare a culturismului este pe mâini bune.

De asemeni, sunt extrem de recunoscător fratelui meu Joe. Câți alți frați cunoașteți care pot lucra cu succes împreună de peste cincizeci de ani și totuși să rămână împreună? Totuși noi am făcut-o, și sunt mândru să pot spune că Joe nu este numai fratele meu, ci și prietenul meu. Și, privind la publicul extraordinar de numeros și de înflăcărat de la Olympia care a umplut Mandalay Bay Events Center în acea glorioasă noapte, nu pot să nu recunosc că nimic nu ar fi fost posibil fără eforturile neobosite ale lui Master Blaster însuși.

Evident, aș greși dacă nu aș mulțumi și unui alt grup de oameni responsabili de continua dezvoltare a culturismului ca participant sau spectator. Iar acest grup sunteți dumneavoastră, fanii culturismului, cei care citiți revistele, vizionați concursuri, aplaudați concurenții și vă urmați și propriile idealuri fizice. Fără dumneavoastră, sportul nostru ar înceta să existe, deci permiteți-mi să închei extinzându-mi cea mai adâncă grațitudine către dumneavoastră pentru susținerea pe care ne-o oferiți. Fie că ați pășit vreodată pe o scenă, fie că nu, cred că fiecare dintre dumneavoastră este un campion. ●

Antrenament



Vince Gironda | 1975

10
X
10

16 MAI-IUNIE 2004



MĂRIME de la ȘCOALA VECHE

Muscle & Fitness vă prezintă variații ale programelor clasice 5x5 și 10x10 care vă vor crește mărimea și vă vor face mai puternici

DE TIM SCHEETT, PhD, ȘI JIMM STOPPANI, PhD

Schimbarea este bună!

Mai ales când vine vorba despre programele de antrenament. Când și cum trebuie să survină schimbarea este, însă, o problemă pentru mulți culturisti. Ori vă mulțumiți să nu schimbați nimic, ori faceți schimbări aleatoare, fără o schemă anume, care nu au mare efect. În timp ce schimbările aleatoare sunt bune pentru păstrarea mușchilor într-o stare de confuzie și deci pentru creștere, ele nu ajută cu nimic forța. Pentru a obține forță și, implicit, masa musculară care vine odată cu ea, trebuie să aveți un plan logic și bine întemeiat. Iată unul care aduce rezultate.

ȘOC PRIN SCHIMBARE

De-a lungul anilor, sportivii care se antrenau pentru masă musculară și forță, precum și antrenorii lor, au creat numeroase programe care dau rezultate bune în creșterea forței. Fiecare lucru pe care îl au acestea în comun este acela că urmează o progresie de pași logici care sunt urmați de-a lungul unei perioade de timp sau până este atins un scop.

Desigur, mulți se întreabă "Care program este mai bun?" În timp ce mulți pot fi pro sau contra unui program, cu argumente de ambele părți, trebuie să înțelegem că nici un program nu este cel mai bun. Motivul este acela că în sportul acesta, orice dă rezultate, însă nimic nu dă rezultate la infinit. Ceea ce înseamnă că orice schimbări aduceți antrenamentelor voastre (indiferent că este vorba de introducerea repetărilor negative sau o repetare cu greutate maximă, supersaturi sau orice altceva), vă vor aduce rezultate, însă doar pentru o perioadă limitată de timp, de obicei 6-8 săptămâni. Prin alternarea a două programe extrem de eficiente (cel de 5x5 și cel de 10x10), Cinciul și Decarul, veți beneficia de o provocare mai mare și deci de rezultate de aproape două ori mai bune ca în cazul urmăririi oricărui alt program. Cinciul și Decarul folosesc două intervale distincte pentru repetări pentru a maximiza atât câștigurile în masă musculară cât și în forță.

CINCIUL

Partea "Cinci" din program derivă din schema de antrenament de 5x5, adică cinci seturi a cinci repetări cu două minute de pauză între seturi. Este, de fapt, mai mult o metodă a "școlii vechi," pentru dezvoltarea masei musculare și a forței ce datează din 1950, când Reg Park o

folosea pentru a-și dezvolta clasicul său fizic. Renumitul antrenor de forță Bill Starr l-a folosit de asemenea, cu mare succes pentru a dezvolta forța elevilor săi.

Scopul acestui program este de a executa cinci seturi a cinci repetări cu o anumită greutate. La primul antrenament, alegeți o greutate destul de mare încât să puteți face doar cinci repetări la primul set și, poate, și la al doilea. Dacă puteți face cinci repetări și la al treilea set, atunci greutatea



Pe vremuri, Vince Gironda credea în puterea lui 10x10 pentru maximizarea efectelor unui exercițiu.

pe care ați ales-o este prea mică; va trebui să mai adăugați 2,5-5 kg, în funcție de exercițiu. Dacă nu puteți face cel puțin 14 repetări pe parcursul celor cinci seturi, greutatea aleasă a fost prea mare și va trebui să scădeți 2,5-5 kg. Când găsiți greutatea potrivită pentru exercițiu, rămâneți la ea până ce reușiți să faceți cinci repetări la fiecare set.

Apoi, veți începe din nou și veți crește greutatea până la o valoare ce vă va permite să faceți cinci repetări numai la primul set. Faceți acest lucru la două exerciții pentru fiecare grupă musculară pe care doriți să o îmbunătățiți ca masă musculară sau forță, apoi faceți un al treilea exercițiu pentru aceeași grupă cu 2-3 seturi a 6-8 repetări.

Când luați în considerare istoria programului 5 x 5, vedeți că are un parcurs de succes în dezvoltarea masei și forței. Acest fapt iese în evidență și mai tare când luați în considerare că acest program a fost folosit în mod regulat în anii '50 și '60 pentru a produce mulți culturisti, halterofili și alți sportivi de nivel înalt.

În timpul acestei perioade, cunoștințele privind nutriția, suplimentele și alte produse pentru creșterea performanțelor erau limitate, deci programele de antrenament eficiente aveau o importanță crucială. Motivul pentru care programul 5 x 5 este eficient în creșterea forței este acela că folosiți un interval de cinci sau mai puține repetări, ceea ce se încadrează în limitele pentru dezvoltarea forței. Motivul pentru care ajută la creșterea masei musculare este acela că forțează mușchii să lucreze cu aceeași greutate în mod repetat pentru cinci seturi. Acest lucru duce la obosirea celulelor musculare și induce procesul de creștere ce provoacă mărirea celulelor musculare.

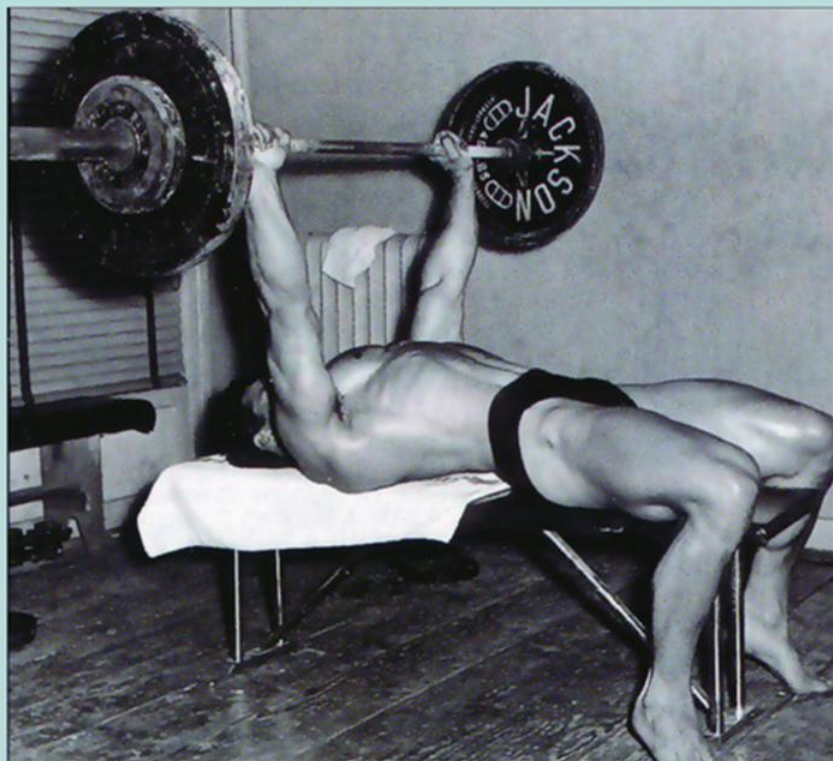
DUBLUL DECAR

Partea "Decarul" a programului vine de la schema de antrenament de 10 x 10. Aceasta este o altă metodă a "școlii vechi," din 1970. A fost introdusă în Statele Unite de Vince Gironda, dar este mai cunoscută sub numele de Antrenament german cu volum mare (AGVM) deoarece provine din Germania. Echipa olimpică a acestei țări a avut mare succes folosind această tehnică de antrenament. Programul 10 x 10 implică executarea a 10 seturi a câte 10 repetări pentru un același exercițiu cu aceeași greutate. Pauza dintre seturi este de asemenea de două minute. De obicei este recomandată folosirea unei greutatei egală cu 60%-65% din 1RM sau cu care în mod normal puteți face 12-15 repetări până la epuizare.

Continuare în pagina 20

Construirea planului

5 & 10



Folosiți aceste linii de bază pentru a vă construi propriul program pentru oricare grupă musculară majoră. Incepeți cu antrenamentul 5x5 și permiteți cinci zile de refacere înainte de a face antrenamentul 10x10. După alte cinci zile, întoarceți-vă la programul 5x5. Continuați în această manieră până ce puteți face cinci seturi a cinci repetări cu greutatea inițială și 10x10 cu greutatea inițială de la acest antrenament.

PROGRESIA 5x5

	Seturi	Repetări	Pauză
Exercițiul 1	5*	5**	2 min.
Exercițiul 2	5	5**	2 min.
Exercițiul 3	2-3	6-8	2 min.

* Seturile productive ar trebui să fie precedate de o încălzire generală și 2-3 seturi de încălzire punctuală cu o greutate mică.

** Repetările ce trebuie completate pentru fiecare set până la finalul programului.

PROGRESIA 10x10

	Seturi	Repetări	Pauză
Exercițiul 1	10&	10+	2 min.
Exercițiul 2	2-3	8-12	2 min.

& Seturile productive ar trebui să fie precedate de o încălzire generală și 1-2 seturi de încălzire punctuală cu o greutate mică.

+ Repetările ce trebuie completate pentru fiecare set până la finalul programului.



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

SUPLIMENTE GENESIS NUTRITION



PROTEINĂ CRONO-

Proteine 90% formate din 50% caseină cu schimb ionic, 40% proteine din zer ultrafiltrat, 10% proteine din albuș de ou.
750 g - preț: 25,60 EU
2,5 kg - 65,90 EU

WHEY - EGG

Amestec de proteine 90% din albuș de ou + zer ultrafiltrat
750 g - preț: 25,60 EU
2,5 kg - preț: 66,20 EU



WHEY 100%

Proteine din zer de lapte cu schimb ionic
750 g - 26,50 EU

AMINOCOMPLEX 1500

Produs pe bază de aminoacizi obținuți din proteine din zer predig-erate
250 tabl. - preț: 16,83 EU



CREATINA POWDER

Creatină monohidrat cu concentrația de 99,9%
250 g - 20,10 EU

L-GLUTAMINA

100 tabl. - 12,10 EU

MASS-X-2000

Concentrat pentru masă format din: 27% proteine, 50% carbohidrați, grăsimi 3,2% + vitamine și minerale.
1,5 kg - 19,10 EU
4 kg - 47 EU

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

Această greutate vă va părea foarte ușoară la primele seturi care vor servi drept încălzire. Faceți aceste prime seturi într-o manieră explozivă la fiecare repetare. Executarea repetărilor într-o manieră rapidă (dar cu tehnica de execuție corectă și în mod controlat) va recruta mai multe fibre cu contracție rapidă ce sunt capabile de o creștere a forței și a masei musculare mai mari. Pe măsură ce continuați seturile, se va instala oboseala. Viteza de execuție va scădea drastic, iar numărul de repetări la fel – chiar la șase sau mai puține.

Unii sportivi raportează un fenomen ciudat în timpul setului al optulea, când numărul repetărilor poate crește din nou. Cu toate că mecanismul exact responsabil de acest fenomen este neclar, se pare că are legătură cu oboseala și refacerea sistemului nervos central. Executați 10 seturi a 10 repetări cu doar un singur exercițiu per grupă musculară și urmați cu trei seturi a 8-12 repetări dintr-un exercițiu de izolare pentru aceeași grupă musculară. Similar cu programul 5x5, odată ce puteți face toate cele 10 seturi a 10 repetări, creșteți din nou greutatea și reluați ciclul.

Motivul pentru care programul 10 x 10 are succes este larga varietate de beneficii pe care le are. La început, folosiți o greutate mică pentru a executa repetări rapide și explozive. Acest lucru optimizează recrutarea fibrelor cu contracție rapidă și deci asigură creșteri mai mari în masă musculară și forță. Pe măsură ce continuați și se instalează oboseala musculară, nivelul acidului lactic crește dramatic. Acest mediu aduce creșteri semnificative în producția de hormoni de creștere. Chiar dacă sunteți oboseți, programul vă forțează să terminați toate cele zece seturi. Această intensitate crescută și volum relativ mare are un impact definitoriu asupra creșterii musculare, după cum arată cercetările.

LA BANI MĂRUNȚI

Dacă introduceți aceste două programe într-unul singur veți avea o multitudine de stimuli care nu pot face altceva decât să vă forțeze mușchii să crească și să devină mai puternici. Fiecare antrenament lucrează mușchii cu un stimul diferit. Faptul că vă forțați mușchii în continuu să progreseze la fiecare antrenament cu măcar o singură repetare, vă asigură că lucrați la intensitatea necesară pentru a avea câștigurile dorite. Pentru mulți culturști, problema cu programele lor nu este construcția lor, ci lipsa unei scheme progresive. Ei, practic, intră în sală de fiecare dată, sperând să fie mai puternici ca ultima dată. Programul nostru însă nu lasă nimic la voia întâmplării. El forțează schimbările să se petreacă prin schimbarea stimulilor și ducerea mușchilor la limită.

Primul antrenament din program este schema 5 x 5. Alegeți un exercițiu (vezi "Alegetiți planul vostru de 5&10") pe care să vă concentrați la fiecare grupă musculară. Cu toate că veți mai face un exercițiu de 5 x 5, atingerea aceluiași scop la al doilea exercițiu va fi mai dificilă deoarece mai intervine și oboseala musculară.

Întotdeauna faceți aceleași mișcări în aceeași ordine pentru exercițiile unu și doi în ziua de 5 x 5 și aceeași mișcare pentru primul exercițiu în ziua 10 x 10. Exercițiul al treilea din ziua de 5 x 5 și exercițiul al doilea din ziua de 10 x 10 ar trebui să fie unul de izolare și ar trebui să fie schimbat pentru diversitate. Permiteți cinci zile întregi de pauză înainte de a antrena din nou aceeași grupă musculară. Cel mai probabil vă veți atinge mai întâi scopul la programul 5 x 5. Creșteți din nou greutatea pentru ziua cu 5 x 5 și continuați să progresați până vă atingeți scopul la programul 10 x 10 sau până când trec opt săptămâni. Apoi, treceți la alt program de antrenament. ●

CEA MAI BUNĂ ALEGERE

Pentru primele două exerciții de la programul 5 x 5 și primul exercițiu de la programul 10 x 10

Exemplu de antrenament pentru pleoșt

Schema 5x5

Împins din culcat	102	5	5	2
Împins din înclinat cu gantere	40	5	5	2
crucă la cabluri	27	3	6-8	2

Schema 10x10

Împins din înclinat	70	10	10	2
Întinări cu ganterele	20	3	8-12	2

Exemplu de antrenament pentru biceps

Schema 5x5

Flexia brațelor din stând	45	5	5	2
Flexii alternative cu ganterele	20	5	5	2
Flexii concentrate	16	2	6-8	2

Schema 10x10

Flexii la banca Scott	36	10	10	2
Flexii la cabluri	32	3	8-12	2

Pleoșt: împins pe toate planurile cu gantere sau haltera, plus flotări la paralele

Spate: ramat cu haltera, cu gantere sau din șezând, plus tracțiuni

Triceps: împins din culcat cu priză îngustă, flotări la paralele, extensia brațelor din culcat, extensia brațelor în jos

Biceps: flexii cu haltera sau cu gantere din stând, plus flexii la banca Scott

Picioare: genuflexiuni cu haltera sau la aparat, plus presă

Deltaizi: împins cu haltera, cu gantere sau la aparat, plus ramat

File din istoria culturismului românesc

Consfințirea realității

De Laszlo Szekely

Ultimul număr al serialului nostru referitor la istoria culturismului autohton se încheie cu întrebarea: ce a realizat Comisia Centrală de Culturism care a activat în perioada cuprinsă între sfârșitul lunii decembrie 1980 și ianuarie 1990? În cele ce urmează voi încerca să ofer răspuns la această întrebare.

Primul pas pe care l-am făcut a fost, folosind un termen din zilele noastre, schimbarea cadrului legislativ. În 1981, la insistențele noastre, a apărut sub forma unei broșuri, în îngrijirea editurii Sport-Turism, "Regulamentul concursurilor de haltere și culturism." Fiind un material tipărit, purtând sigla unei edituri, și nu inserat într-un buletin informativ al federației de specialitate, avea o valoare aparte și se adresa până și publicului larg. Astfel, cititorii au luat cunoștință pentru prima dată, dintr-un material oficial, cum poate fi considerat un regulament elaborat de o federație sportivă, de existența a două discipline sportive distincte. Separarea acestor două ramuri a fost consfințită, deci, la modul oficial. În regulament, cele două sporturi – halterele și culturismul – erau tratate complet separate, broșura având două părți. Din punct de vedere organizatoric, nu mai exista nici o subordonare a concursurilor de culturism față de cele de haltere. La capitolul "Scopul concursurilor" se arată: "Scopul tuturor concursurilor de culturism, indiferent de felul și caracterul lor, este atât desemnarea celor mai buni sportivi și a celor mai bune echipe, cât și popularizarea exercițiilor de culturism și atragerea spre practicarea acestei ramuri sportive a cât mai mulți tineri și persoane de toate vârstele." În felul acesta s-a pus capăt promovării concepției că "scopul culturismului este să furnizeze elemente talentate pentru sportul halterelor." Trebuie subliniat de asemenea că, exceptând categoriile de greutate, regulamentul corespunde celui internațional.

Prin publicarea acestui regulament, Comisia Centrală de Culturism a înregistrat primul său mare succes.

Comisia a abordat activitatea de culturism sub două aspecte: ca sport de masă și ca sport de performanță. În acea etapă a dezvoltării, sarcina primordială, prioritară a fost promovarea culturismului ca sport de masă, ca activitate de recreere, de destindere, cu valențe educative și igienice. Nu puteam să ne mișcăm într-un cerc îngust al culturismului de înaltă performanță, întrucât în acest caz ne încorsetam singuri activitatea, la vremea respectivă existând un număr restrâns de concurenți. Hotărârea noastră a fost determinată nu numai de condițiile existente, ci și de părerile specialiștilor. Bunăoară, după opinia lui Joe Weider, scopul primordial al culturismului este acela de a ne menține într-o excelentă formă fizică. Cu această părere toată lumea a fost – și cred că este și acum – de acord.

Roadele acestei munci stăruitoare nu au întârziat să apară. În urma măsurilor întreprinse, această disciplină sportivă a pătruns în mai toate județele României. De-a lungul și de-a latul țării se înființau secții noi. S-a produs o "explozie" a culturismului. În perioada 1981-1989, s-au afiliat la federația de specialitate peste 140 de secții de culturism. Unele din ele s-au desființat pe parcurs, dar tot au rămas peste 120.

În cei zece ani de existență a Comisiei Centrale de Culturism jaloanele dezvoltării culturismului s-au trasat prin:

- introducerea obligativității legitimării tuturor culturistilor de performanță;
 - organizarea campionatelor naționale în condiții calitativ superioare, separat de campionatele naționale de haltere;
 - convocarea primei adunări generale a culturistilor (1981);
 - inițierea etapelor de calificare pentru campionatele naționale și a concursurilor pentru juniorii mici;
 - proliferarea competițiilor;
 - publicarea primului număr al Buletinului informativ "Culturism" (1982);
 - sporirea numărului categoriilor de greutate;
 - organizarea "naționalelor" pe prima scenă sportivă a țării, Palatul sporturilor și culturii din București, în fața a peste 4.000 de spectatori;
 - prima participare oficială a unor culturisti români la un concurs organizat în străinătate (1983);
 - desfășurarea unor demonstrații de programe de grup și pentru perechi (1984), a unor întreceri experimentale pentru perechi și a unor demonstrații de programe individuale la femei;
 - prima participare a unor perechi la o competiție internațională desfășurată peste hotare (1985);
 - organizarea în mod experimental a primului campionat național pentru femei și perechi;
 - adoptarea hotărârii Biroului Executiv al C.N.E.F.S. cu privire la măsurile de perfecționare și extindere a activității de culturism (1986);
 - după șase ediții consecutive ale "naționalelor" în Capitală, organizate "în cuplaj" pentru juniorii mici, juniorii mari și seniorii, mutarea acestora în alte orașe din țară, mai întâi la Târgu Mureș (1987) pentru seniorii, femei și perechi, apoi la Iași (1988) pentru seniorii (în 1987 și 1988 la cele două categorii ale juniorilor campionatele naționale desfășurându-se tot în București) și la Baia Mare (1989) pentru seniorii precum și la Odorheiu Secuiesc (1989) pentru juniorii mici și mari.
- Din simpla înșiruire a acestor realizări, parcurse într-un ritm rapid, trepidant, se poate lesne deduce că s-a pus în practică, cu maximă consecvență, strategia de care aminteam în articolul anterior, și care viza impulsivitatea activității de culturism, înfăptuirea unor adânci prefaceri structurale, trecerea la o etapă calitativ superioară în această muncă. Transpunerea în practică a măsurilor preconizate a avut ca rezultat declanșarea unor acțiuni innoitoare de asemenea proporții, încât în doi-trei ani peisajul culturismului din țara noastră s-a transformat radical. Începând din 1981, ritmul prefacerilor s-a accelerat spectaculos, fiecare an marcând – după cum rezultă din înșiruirea de mai sus – trepte noi de dezvoltare. Mișcarea de culturism a căpătat o direcție fermă, impunându-se prin dinamism, amploare și seriozitate.
- Cu toate că la început s-a pus accentual pe dezvoltarea culturismului ca sport de masă, schimbările cele mai impresionante s-au înregistrat în domeniul competițional. Dar despre toate acestea în numărul viitor. ●



Mergeți în vacanță? Acest program de antrenament vă va da un impuls creșterii masei musculare chiar și atunci când tot ceea ce ridicați este un pahar cu o băutură răcoritoare.

**DE TABATHA ELLIOTT, PhD,
și WILLIAM J. KAEMER,
PhD, CSCS**

Supraantrenați-vă creșteți mai

V-am avertizat de nenumărate ori despre supraantrenament. Duce la scăderea forței, pierderi musculare și chiar depresie. V-am spus care sunt semnele și simptomele pentru a le putea preveni și trata. Acum, în cu totul alt registru, vă vom învăța să vă supraantrenați. Nu, nu am înnebunit - este o tehnică denumită supraindensificare și vă poate ajuta să deveniți mai mari și mai puternici. Șmecheria este odihna de după. Cu toate că puteți folosi acest

program în orice perioadă a anului - mai ales când doriți să scăpați de rutină - momentul ideal este înainte de o vacanță sau o perioadă în care nu vă veți mai duce la sală decât cel mult ocazional. Urmați acest program cu patru săptămâni înainte de a pleca și nu va mai trebui să vă faceți griji că pierdeți antrenamente. În loc să vă simțiți vinovați când intrați într-o cafea și apoi vă plimbați pe malul mării, vă puteți relaxa știind că, de fapt, vă dezvoltați masa musculară și forța.



acum, târziu

Explicații

Cheia pentru SS este de a evita supraantrenamentul. Ca un cascador nesigur care încearcă o săritură peste 20 de autobuze pe o motocicletă, trebuie să vă îndreptați spre rampă cu toată forța, dar în ultimul moment să vă retrageți. În programul pentru SS petreceți patru săptămâni trăgând tare pentru a vă supraantrena, dar înainte de a ajunge acolo, vă opriți. După pauză, treceți înapoi la programul vostru, cu antrenamente ce sunt mai ușoare decât cele pe care le făceați înainte de a vă apuca de acest program. Toate acestea sunt foarte importante pentru procesul de creștere care urmează acestui program de suprasolicitare.

“Forțarea” în sală înseamnă că trebuie să măriți frecvența (cât de des vă antrenați fiecare grupă musculară), intensitatea (cât de mari greutatea folosiți) și alte tehnici de creștere a intensității cum ar fi repetările negative, forțate, seturile descrescătoare și altele) și volumul (numărul total de exerciții și serii pe care îl faceți). Cât de mult creșteți aceste variabile depinde de punctul de pornire – doriți să vă suprasoliciți, nu să vă sinucideți. Înainte de a începe, ar trebui să aveți cel puțin un an de antrenamente constante în spate și trebuie să vă antrenați fiecare grupă musculară cu cel puțin opt seturi în total.

» **Frecvența.** Pentru majoritatea celor ce se antrenează cu greutate, frecvența pentru suprasolicitare va fi standard. Antrenarea fiecărei grupe musculare de trei ori pe săptămână este suficientă. Pentru cei care deja își antrenează fiecare grupă musculară de trei ori pe săptămână, păstrați frecvența și creșteți intensitatea și volumul antrenamentelor. Puteți trece la o împărțire cu patru antrenamente pe săptămână, dar acest lucru înseamnă că ar trebui să faceți antrenamente pentru întreg corpul, limitând astfel volumul pentru fiecare grupă musculară.

» **Intensitatea.** Pentru majoritatea exercițiilor creșteți greutatea folosită astfel încât să nu puteți face mai mult de 4-8 repetări per set. Vă sugerăm, de asemenea, să creșteți intensitatea antrenamentelor prin folosirea frecventă a tehnicilor de intensitate mare. Folosiți repetări forțate la al treilea set al unui exercițiu și repetări negative la ultimul set. Acest exercițiu ar trebui să fie unul de bază pentru acea grupă musculară, cum ar fi împinsul din culcat, extensiile în jos la helcometru, presa pentru umeri, genuflexiunile etc. Exercițiile de bază tind să implice mai multe grupe musculare, ceea ce reprezintă cheia pentru aducerea corpului la limită. Folosiți, de asemenea, seturi descrescătoare sau tehnicile pauză-odihnă pentru celelalte exerciții.

» **Volumul.** Volumul se referă la cantitatea totală de efort pe care o depuneți. Vă sugerăm să o ridicați la 16 seturi per grupă musculară. Dacă deja sunteți la acest volum, încercați să adăugați 2-4 seturi per grupă musculară prin adăugarea de noi exerciții sau seturi.

PE MARGINEA PRĂPASTIEI

Conceptul din spatele acestui program nu este unul nou - are rădăcini în principiile de antrenament din Blocul Estic. Principala diferență între supraantrenament și suprasolicitare este perioada. Supraantrenamentul (SA) este o situație cronică, iar pentru a atinge această etapă este nevoie de timp. Nu este ceva ce se poate întâmpla în câteva zile; poate dura mai multe săptămâni de antrenamente prea tari și/sau prea

multe pentru a vă supraantrena cu adevărat. Până în acel moment, perturbațiile hormonale vor apărea ca și semnele clasice: oboseala, pierderea apetitului, lipsa forței, pierderi musculare, insomnie, depresie și altele. Suprasolicitarea (SS) este asemănătoare cu supraantrenamentul în sensul că antrenamentele sunt la fel - prea multe. Diferența între cele două este că SS este pentru o scurtă perioadă de timp și se oprește înainte de a apare schimbări catastrofice în aspectul corpului..

Supraantrenați-vă acum, creșteți mai târziu

CONCLUZII

Acest program constă în șase săptămâni împărțite în două faze. Faza întâi este actualul program de suprasolicitare și durează patru săptămâni. Faza a doua este faza de revenire și durează două săptămâni. Folosiți exemplele noastre de programe sau adaptați programele voastre. Scopul în prima fază este de a antrena fiecare grupă musculară de trei ori pe săptămână. Începeți cu unul-două exerciții de bază pentru fiecare grupă musculară majoră și folosiți tehnicile avansate cum ar fi repetările forțate și negativele. Încheiați cu mișcări de izolare și odihniți-vă suficient când nu sunteți în sală. S-ar putea să vă simțiți mai slăbiți în săptămânile doi și trei din faza întâi, dar atât timp cât

nu aveți simptomele prezentate în "Semnale de oprire" continuați până la sfârșitul celei de-a patra săptămâni. Dacă manifestați vreunul dintre semnele supraantrenamentului în timpul fazei întâi, treceți imediat la faza a doua. În timpul acestei faze, câștigurile în forță și masă musculară vor trece de nivelul inițial.

Faza a doua poate fi făcută în mai multe moduri: Faceți două săptămâni de antrenamente ușoare, două săptămâni fără antrenamente, sau luați o săptămână de pauză, iar în cea de-a doua urmați antrenamentul de la "Luați-o încet". În faza a doua ar trebui să lucrați grupele majore doar o dată pe săptămână cu nu mai mult de două exerciții și 2-3 seturi per exercițiu. După două săptămâni, treceți la un program similar cu cel de dinaintea începerii acestuia. Nu mai încercați acest program cel puțin șase luni.

PÎNĂ LA LIMITĂ

Faza întâi – programul pentru cel care își antrena întregul corp o dată pe săptămână în patru antrenamente. Fiecare grupă musculară este lucrată cu 3-5 exerciții, 3-4 seturi și 4-8 repetări

Antrenamentul 1

PIEPT

Exercițiul 1: 4 seturi x 4-6 repetări, 2 minute pauză. Faceți repetări forțate la sfârșitul setului 3 și negative la finalul setului 4

Luni - împins din culcat

Miercuri - împins din înclinat

Vineri - împins din înclinat cu gantere

Exercițiul 2: 4 x 4 - 6, 2 minute pauză

Luni - împins din înclinat cu gantere

Miercuri - împins din culcat cu ganterele

Vineri - vezi exercițiul 3

Exercițiul 3: Un set descrescător cu patru descărcări - 6-10 repetări la fiecare

Luni, miercuri - fluturări din înclinat cu ganterele

Vineri - fluturări cu ganterele

Exercițiul 4: 4 x 6-8, 1 minut pauză

Luni, miercuri - crucea la cabluri

Miercuri - fluturări la pec-deck

TRAPEZ

4 x 8 - 10, 1 minut pauză

Luni, vineri - ridicarea umerilor cu haltera

Miercuri - ridicarea umerilor cu gantere

UMERI

Exercițiul 1: 4 seturi x 4-6 repetări, 2 minute pauză. Faceți repetări forțate la sfârșitul setului 3 și negative la finalul setului 4

Luni - împins de la ceafă cu haltera

Miercuri - împins de la ceafă cu ganterele

Vineri - împins de la ceafă cu haltera

Exercițiul 2: 4 x 4-6, 2 minute pauză

Luni - împins de la ceafă cu gantere

Miercuri - vezi exercițiul 3

Vineri - împins la aparat

Exercițiul 3: Un set descrescător cu patru descărcări - 6-10 repetări la fiecare

Luni - ridicări laterale cu ganterele

Miercuri - ramat

Vineri - ridicări laterale la cabluri

Exercițiul 4: 4 x 6-8, 1 minut pauză

Luni, vineri - ridicări laterale din aplecat

Miercuri - ridicări în față cu gantere

ABDOMINALI

4 x 15-20, 1 minut pauză

Luni - crunch

miercuri - ridicarea picioarelor din atârnat

vineri - crunch invers

TRICEPȘI

Exercițiul 1: 4 seturi x 4-6 repetări, 2 minute pauză

Faceți repetări forțate la sfârșitul setului 3 și negative la finalul setului 4

Luni - extensii cu bara din culcat

Miercuri - extensii în jos la helcometru

Vineri - extensii cu haltera din culcat

Exercițiul 2: 4 x 4-6, 2 minute pauză

Luni - vezi exercițiul 3

Miercuri - extensia brațelor deasupra capului

Vineri - extensii în jos la helcometru cu frânghia

Exercițiul 3: Un set descrescător cu patru descărcări - 6-10 repetări la fiecare

Luni - extensii în jos cu priză inversă

Miercuri - împins din culcat cu priză îngustă

Vineri - extensia brațelor deasupra capului la scripeți

Exercițiul 4: 3 x 6-8, 1 minut pauză

Luni, vineri - flotări la paralele

Miercuri - extensii spre înapoi cu gantera



SEMNALE DE OPRIRE

Urmăriți aceste simptome în timpul programului de suprasolicitare de patru săptămâni:

- Semne că intensitatea este prea mare:
 - » Puls ridicat în stare de repaos.
 - » Pulsul rămâne ridicat mai mult timp după terminarea exercițiului.
 - » Insomnie.
 - » Instabilitate emoțională.
- Semne că volumul și frecvența sunt prea ridicate:
 - » Puls mai scăzut în stare de repaos.
 - » Pulsul revine mai repede după terminarea exercițiului.
 - » Probleme de digestie.
 - » Mai obosit decât de obicei.
 - » Tensiune arterială mai scăzută.

Antrenamentul 2

SPATE

Exercițiul 1: 4 seturi x 4-6 repetări, 2 minute pauză. Faceți repetări forțate la sfârșitul setului 3 și negative la finalul setului 4

Marti – tracțiuni la helcometru la piept

Joi – tracțiuni la helcometru cu priză inversă

Sâmbătă – tracțiuni la helcometru cu priză neutră

Exercițiul 2: 4 x 4-6, 2 minute pauză

Marti – ramat cu haltera

Joi – ramat cu gantere

Sâmbătă – vezi exercițiul 3

Exercițiul 3: Un set descrescător cu patru descărcări – 6-10 repetări la fiecare

Marti, joi – ramat din șezând la scripeți

Sâmbătă – ramat cu haltera

Exercițiul 4: 4 x 6-8, 1 minut pauză

Marti, joi – trageri în jos cu brațele drepte

Sâmbătă – tracțiuni

PICIOARE

Exercițiul 1: 4 seturi x 4-6 repetări, 2 minute pauză. Faceți repetări forțate la sfârșitul setului 3 și negative la finalul setului 4

Marti – presă

Joi – genuflexiuni

Sâmbătă – presă

Exercițiul 2: 4 x 4 – 6, 2 minute pauză

Marti – vezi exercițiul 3

Joi – presă

Sâmbătă – fandări

Exercițiul 3: Un set descrescător cu patru descărcări – 6-10 repetări la fiecare

Marti, joi, sâmbătă – extensia picioarelor

Exercițiul 4: 4 x 6-8, 1 minut pauză

Marti, joi – flexii

Sâmbătă – îndreptări cu genunchii drepti

Exercițiul 5: 4 x 10 – 12, 1 minut pauză

Marti, joi – ridicări pe vârfuri din stând

Sâmbătă – ridicări pe vârfuri din șezând

BICEPȘI

Exercițiul 1: 4 seturi x 4-6 repetări, 2 minute pauză. Faceți repetări forțate la sfârșitul setului 3 și negative la finalul setului 4

Marti – flexii cu haltera

Joi – flexii alternative cu gantere

Sâmbătă – flexii cu haltera

Exercițiul 2: 3 x 4-6, 2 minute pauză

Marti – flexii la banca Scott

Joi – vezi exercițiul 3

Sâmbătă – flexii pe plan înclinat din șezând

Exercițiul 3: Un set descrescător cu patru descărcări – 6-10 repetări la fiecare

Marti – flexii alternative cu gantere

Sâmbătă, joi – flexii la banca Scott

Exercițiul 4: 3 x 6-8, 1 minut pauză

Marti, joi – flexii concentrate

Sâmbătă – flexii la cablu

LUAȚI-O ÎNCET

Model de program din faza a doua. Faceți fiecare antrenament o dată pe săptămână. Ca o alternativă, puteți lua o pauză totală aceste două săptămâni și plecați într-o vacanță.

Antrenamentul 1



UMERI

Exercițiul 1: 3 x 8 -10, 2-3 minute pauză
săptămâna 1 - împins de la ceafă cu haltera
săptămâna 2 - împins de la ceafă cu ganterele

Exercițiul 2: 3 x 8 -10, 2-3 minute pauză
săptămâna 1 - ridicări laterale
săptămâna 2 - ramat

TRICEPȘI

Exercițiul 1: 3 x 8 - 10, 2-3 minute pauză
săptămâna 1 - extensii în jos
săptămâna 2 - extensii din culcat

Exercițiul 2: 2 x 8 -10, 2-3 minute pauză
săptămâna 1 - extensii deasupra capului
săptămâna 2 - extensii în jos cu frânghia

PIEPT

Exercițiul 1: 3 seturi x 8 -10 repetări, 2-3 minute pauză
săptămâna 1 - împins din culcat
săptămâna 2 - împins din înclinat

Exercițiul 2: 3 x 8 - 10, 2-3 minute de pauză
săptămâna 1 - împins din înclinat cu ganterele
săptămâna 2 - împins din culcat cu ganterele

TRAPEZ

Exercițiul 1: 3 x 8 - 10, 2-3 minute de pauză
săptămâna 1 - ridicări de umeri cu haltera
săptămâna 2 - ridicări de umeri cu ganterele

ABDOMINALI

Exercițiul 1: 3 x 15 - 20, 1 minut pauză
săptămâna 1 - crunch
săptămâna 2 - crunch revers

Exercițiul 2: 3 x 15 - 20, 1 min. pauză
săptămâna 1 - ridicarea genunchilor din atârnat
săptămâna 2 - crunch pentru oblici

Antrenamentul 2

SPATE

Exercițiul 1: 3 seturi x 8 -10 repetări, 2-3 minute pauză
săptămâna 1 - tracțiuni la helcometru la piept
săptămâna 2 - ramat cu haltera

Exercițiul 2: 3 x 8 - 10, 2-3 minute de pauză
săptămâna 1 - ramat cu ganterele
săptămâna 2 - tracțiuni la helcometru cu priză inversă

BICEPȘI

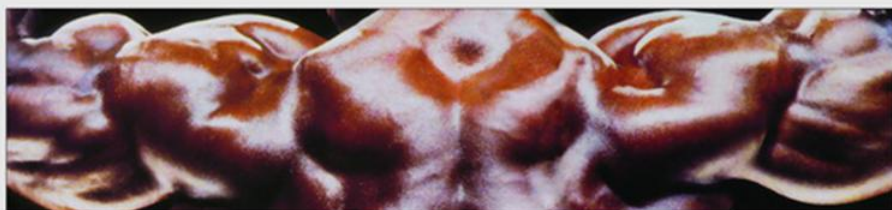
Exercițiul 1: 3 x 8 -10, 2-3 minute pauză
săptămâna 1 - flexii cu haltera
săptămâna 2 - flexii la banca Scott

Exercițiul 2: 2 x 8 -10, 2-3 minute pauză
săptămâna 1 - flexii pe plan înclinat din șezând
săptămâna 2 - flexii alternative cu ganterele

PICIOARE

Exercițiul 1: 3 x 8 - 10, 2-3 minute de pauză
săptămâna 1 - genuflexiuni
săptămâna 2 - presă

Exercițiul 2: 3 x 8 - 10, 2-3 minute pauză
săptămâna 1 - extensia picioarelor
săptămâna 2 - flexii



GAMBE

Exercițiul: 3 x 15 - 20, 1 minut pauză
săptămâna 1 - ridicări pe vârfuri din stând
săptămâna 2 - ridicări pe vârfuri din șezând

FLEXII CU GANTERE DIN ÎNCLINAT

EXECUȚIE

- » Așezați-vă cu spatele pe o bancă înclinată la un unghi de circa 45 grade. Spatele trebuie să fie în contact complet cu banca.
- » Luați câte o ganteră în fiecare mână, cu priză neutră (palmele se privesc), brațele extinse și atârând în jos lateral.
- » Inspirați și țineți-vă respirația pe măsură ce ridicați greutatea spre umeri prin flexia coatelor. Brațul trebuie să rămână nemișcat; nu-i permiteți să se deplaseze spre înainte.
- » Pentru completa implicare a bicepsului, răsușiți încet palmele spre exterior pe măsură ce antebrațele urcă spre poziția cea mai de sus. Palmele trebuie să se privească în poziția de jos și să fie îndreptate în sus în poziția de vârf.
- » Expirați și rotiți-vă înapoi palmele către poziția neutră pe măsură ce reveniți la poziția de plecare. Repetați de câte ori v-ați propus.
- » Mențineți o poziție stabilă a corpului astfel încât nici trunchiul, nici partea superioară a brațului să nu se miște în timpul acțiunii de flexare.

SFATURI

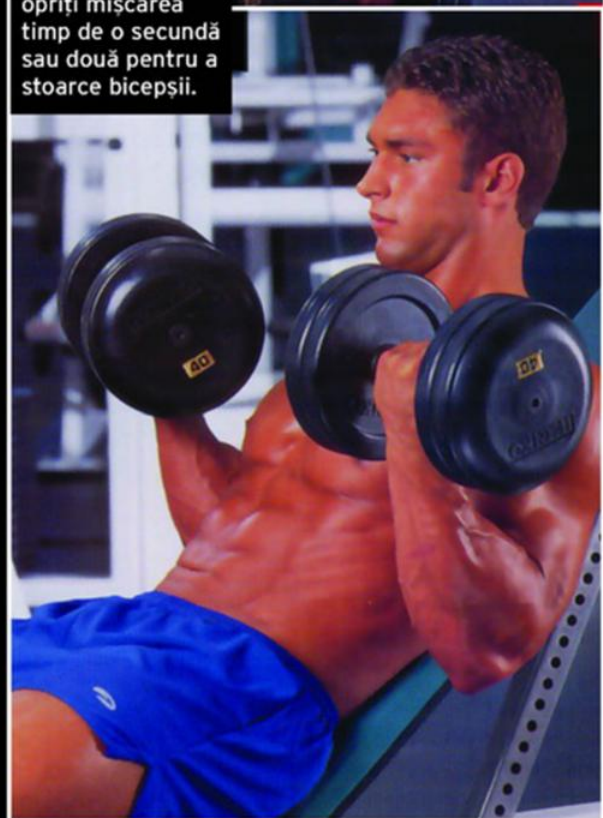
- » Supinarea mâinilor spre exterior - în timpul ridicării este crucială pentru o implicare completă a bicepsilor.
- » În comparație cu alte exerciții pentru biceps, flexiile din șezând pe plan înclinat produc cea mai puternică contracție a bicepsilor deoarece capul superior al mușchiului este întins atunci când brațul atâră în jos lateral față de corp.
- » Nu folosiți greutăți excesive, deoarece acestea v-ar forța să întoarceți palmele înainte de începerea mișcării. Folosirea unei prize neutre atunci când începeți flexarea provoacă o dublă contracție a bicepsului - care este un flexor al cotului și un puternic supinator al palmei.
- » Evitați ridicarea coatelor. Aceasta ar forța bicepsul să asiste flexia umărului, în loc de flexia cotului pentru a ridica greutatea.
- » În poziția de plecare coatele trebuie să fie puțin îndoite atunci când se folosesc greutăți mari. Veți începe rotația mai devreme și cu o mai mare rezistență, ceea ce produce o mai mare masă și definiție musculară.

EXERCITIUL

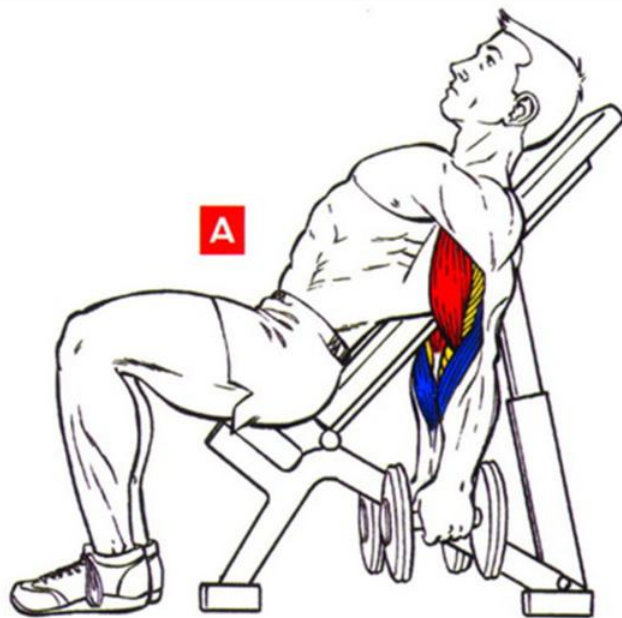
- » **Când:** Faceți flexiile cu gantere din înclinat la mijlocul antrenamentului pentru biceps.
- » **Cu:** Precedați-l cu exerciții care folosesc greutăți mai mari cum ar fi flexiile cu haltera sau flexiile alternative cu gantere din stând. După el faceți flexii concentrate sau la cablu.
- » **Cum:** faceți 3-4 seturi a 8-12 repetări.



Pentru o mai completă contracție de vârf, opriți mișcarea timp de o secundă sau două pentru a stoarce bicepsii.



FLEXII CU GANTERE DIN ÎNCLINAT



A

Bicepsul brachial și brahialul se contractă puternic pentru a completa această mișcare eficientă.



VREȚI MAI MULTE EXERCITII ÎNTR-O SINGURĂ SURSĂ?

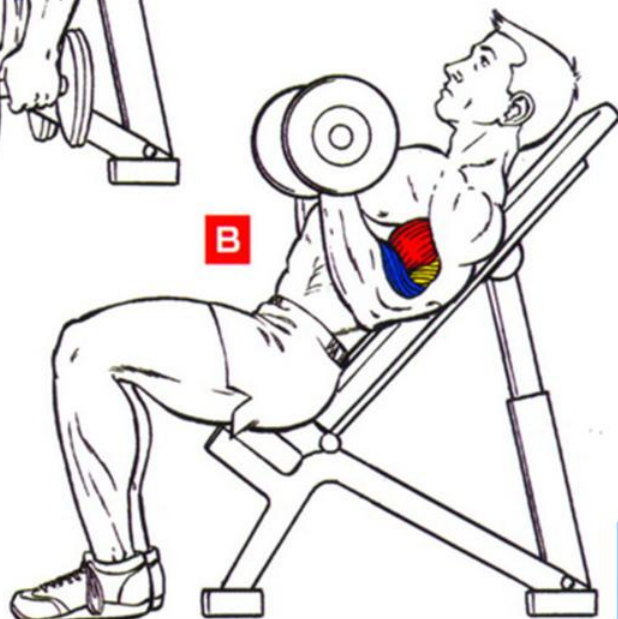
Verificați Ediția blocnotesului de antrenament a colecționarului. Veți găsi aici 82 de exerciții și este disponibil cu sau fără abonament.

Comandați-o la

www.MuscleStuff.com

sau sunați la (001-866)562-3922.

Plata în USD.



B

SPORTURI ÎN CARE ESTE FOLOSITOR

Flexia cotului, supinarea palmei și mușchii implicați au importanță în toate acțiunile de tragere în sporturi ca alpinismul, gimnastica, luptele, judo, fotbalul american și baschet. Acești mușchi mai sunt necesari pentru executarea loviturilor la tenis și golf.

PRINCIPALII MUȘCHI IMPLICAȚI

Patru grupe musculare majore din partea superioară a brațului lucrează împreună pentru a efectua flexia cu gantere din înclinat.

MUȘCHI	SITUARE	MIȘCARE
■ Biceps brachial	Partea anterioară a brațului superior	Flexia cotului; supinarea antebrăului
■ Brahialul	Partea anterioară a brațului superior, sub biceps (mai aproape de cot)	Flexia cotului
■ Brahioradialul	Partea antebrăului dinspre degetul mare, aproape de cot	Flexia cotului; asistă supinarea
■ Pronator teres	Sus, pe partea anterioară a antebrăului	Asistă flexia cotului;

Pentru mai multe informații despre acest exercițiu și despre altele, vedeți Kinesiology of Exercise de Michael Yessis, PhD. Aceste exerciții sunt disponibile și pe computer software. Pentru mai multe informații, contactați Sport Training Inc., PO Box 460429, Escondido, California 92046, USA, sau vizitați www.drYessis.com

SONNY SCHMIDT

1953-2004





FLEX

POSTER FLEX

MIKE MATARAZZO



Principalele

concursuri:

- 1991 »** NPC USA, câștigător categoria
grea și open
IFBB Mr. OLYMPIA, locul 16
- 1992 »**
IFBB Ironman, 5
IFBB Arnold Schwarzenegger
Clasic, 15
- 1993 »**
IFBB Arnold Schwarzenegger
Clasic, 6
IFBB Pittsburgh Pro, 2
IFBB Night of Champions, 6
IFBB Mr. Olympia, 16
- 1994 »**
IFBB Arnold Schwarzenegger
Clasic, 9
IFBB San Jose Pro, 6
- 1995 »**
IFBB South Beach Pro, 7
- 1996 »**
IFBB Night of Champions, 5
IFBB Mr. Olympia, 13
IFBB Czech Grand Prix, 9
IFBB Swiss Grand Prix, 9
IFBB Russian Grand Prix, 9
- 1997 »**
IFBB Toronto Pro, 2
IFBB Night of Champions, 4
IFBB Mr. Olympia, 13
IFBB Hungarian Grand Prix, 10
IFBB Spanish Grand Prix, 10
IFBB German Grand Prix, 11
- 1988 »**
IFBB San Francisco Pro, 7
IFBB Toronto Pro, 3
IFBB Night of Champions, 3
IFBB Mr. Olympia, 9
- 1999 »**
IFBB Mr. Olympia, 11
- 2000 »**
IFBB Toronto Pro, 6
IFBB Night of Champions, 18
- 2001 »**
IFBB Night of Champions, 5
IFBB Mr. Olympia, locul 21





Interviu de
JIM ROSENTHAL,
senior writer

MIKE MATARAZZO

FIȘA PERSONALĂ

NUMELE: Michael Richard
Matarazzo

DATA NASTERII: 8 noiembrie 1965

LOCUL NASTERII: Boston,
Massachusetts.

RESEDINȚA ACTUALĂ: Modesto,
California

STAREA CIVILĂ: Divorțat.

ÎNĂLȚIME: 1,78 m.

**GREUTATEA DE CONCURS LA
MR. OLYMPIA 2001 (CEL MAI
RECENT CONCURS):** 111,7 kg



1. Mike la 14 ani după o partidă de pescuit cu tatăl său, Mike Sr.
2. Un moment de bucurie cu Mike „Marele salam” Matarazzo Sr. și mama Mary.
3. Arătându-le copiilor din vecini cum să „flexeze” în timpul uneia dintre vizitele anuale la Boys Clubs din Boston.
4. Pozând la Campionatele SUA din '91 cu rivalii și prietenii săi Chris Cormier și Flex Wheeler.
5. Un Matarazzo triumfător se bucură de fructele victoriei și titlul din 1991.

Matarazzo - OMUL

CEA MAI MARE TEAMĂ: Să îmbătrânesc singur.

PERSOANA CEA MAI ADMIRATĂ: Mama mea.

CEA MAI MARE REALIZARE ÎN AFARA CULTURISMULUI:

Căștigarea Mănușilor de aur ca boxer la categoria grea-ușoară în 1985.

PRINCIPALA SURSĂ DE MOTIVATIE/INSPIRATIE: Motivarea mea vine dinăuntru. Sunt singurul care poate aprinde un foc sub fundul meu pentru a mă împinge să concurez la un anumit grad de intensitate.

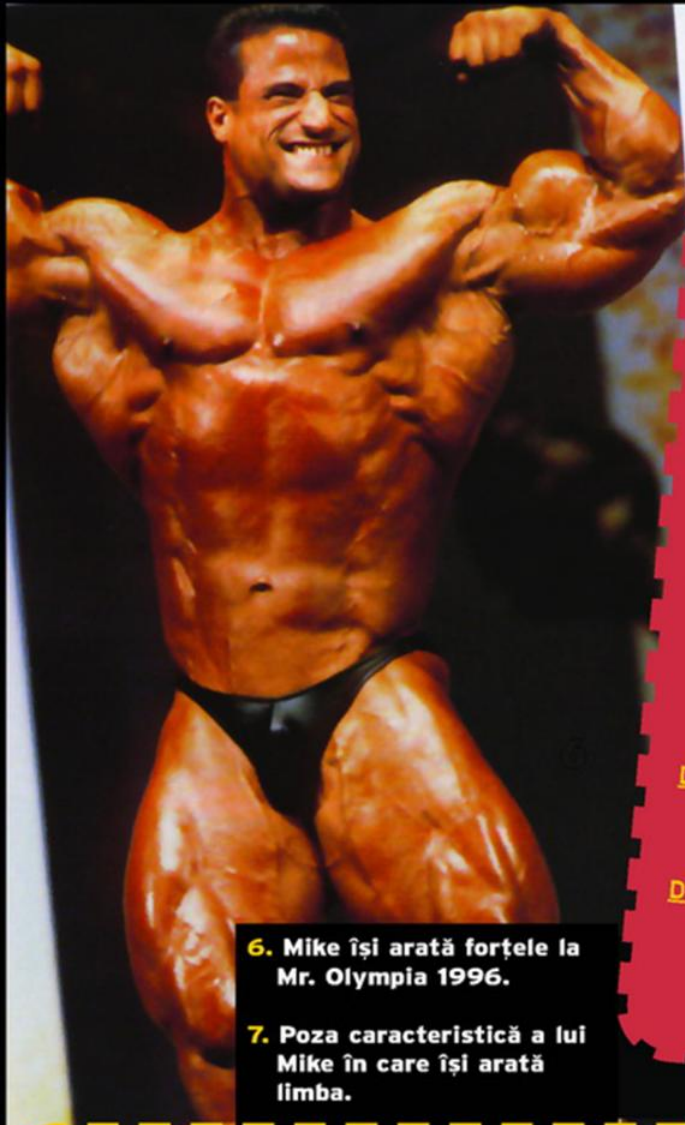
CEA MAI MARE ÎNCERCARE: Să mă scol în fiecare dimineață cu o atitudine pozitivă. Străduința de a fi o persoană bună și de a fi concentrat pe afacerea mea.

CELE MAI ADMIRABILE CALITĂȚI: Generozitatea mea și capacitatea de a fi amabil și bun cu oamenii.

CALITATEA PE CARE O ADMIRI CEL MAI MULT LA OAMENI: Cinstea.

CE ȚI DISPLACE CEL MAI MULT LA OAMENI: Urăsc minciנוși și trișorii.





6. Mike își arată forțele la Mr. Olympia 1996.

7. Poza caracteristică a lui Mike în care își arată limba.

Rivali

DESCRIE-L PE SHAWN RAY: Un tip ulmitor cu care am concurat. El a comentat Campionatele NPC USA '91 și a spus că Flex Wheeler va câștiga concursul. L-am surprins prin faptul că l-am bătut pe Flex și pe Chris, și m-a încurajat spunându-mi că sunt un "băiat atât de mare."

DESCRIE-L PE FLEX WHEELER: L-am întâlnit la Gold's Gym în Venice cu șase luni înainte de Campionatele USA '91. Am început relația în termeni dificili, dar, pe măsură ce se apropia concursul, s-a creat un respect reciproc. În noaptea concursului, m-a apreciat, iar eu l-am întors aprecierea. Acum, nu am decât respect și admirație față de Flex – el este unul dintre cei mai buni culturisti care au concurat vreodată. Am avut întotdeauna o relație specială, iar el a ridicat standardul de fiecare dată când a pășit pe scenă.

DESCRIE-L PE CHRIS CORMIER: Un alt tip pe care l-am întâlnit în timp ce mă pregăteam la Gold's Gym pentru USA '91. Chris a vrut să mă tachineze și mi-a spus că îl priveam pe următorul campion. L-am răspuns că ar fi bine să facă rost de niște brațe înainte de a face astfel de declarații. Chris este un alt tip din școala veche, și nu mi-a făcut decât plăcere să concurez cu el.

DESCRIE-L PE KEVIN LEVRONE: El este unul dintre puținii tipi care își pot schimba fizicul de la mediu la incredibil de impresionant în numai câteva luni. El este un războinic al sălilor. Este extraordinar.

DESCRIE-L PE DORIAN YATES: Războinicul desăvârșit. Un adevărat culturist dat dracului. Fizicul său a întrecut orice închipuire. El l-a redus la tăcere pe criticii săi prin acțiune. S-a retras la sfârșitul carierei cu eleganță și stil. El ar putea intra în istorie ca cel mai mare culturist din toate timpurile.

Zona de luptă

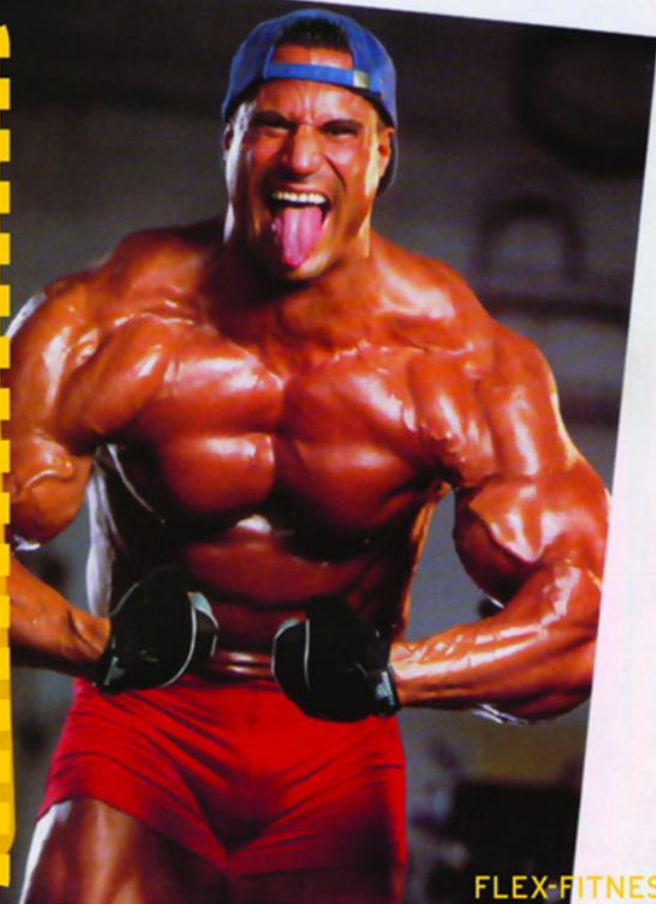
GREUTATEA LA PRIMUL CONCURS: Am avut 102,6 kg în 1989 la Gold's Gym Classic în Massachusetts și am câștigat atât categoria grea cât și openul.

INFLUENȚE TIMPURIÎN ÎN CULTURISM ȘI MODELE: Dave Draper, Arnold Schwarzenegger, Lou Ferrigno, Mike Katz, Sergio Oliva și Frank Zane. L-am idolatrizat pe toți culturistii din școala veche. Acei tipi nu aveau nevoie de echipamente sofisticate; ei se antrenau cu intensitate și concentrare, indiferent de sală sau alte limitări. Puteau să facă împins cu găleți pline cu ciment și totuși să obțină antrenamente extraordinare.

VĂRFURILE CARIEREI: Câștigarea Campionatelor USA NPC în 1991. A fost al doilea concurs la care am participat și nimeni nu a crezut că aș fi avut vreo șansă la acel titlu. Părerea generală era că, neparticipând la naționalele de juniori și fiind absolut necunoscut, nu aveam nici o șansă să-i bat pe Flex Wheeler și Chris Cormier. Au fost unii care mi-au spus că nu voi fi chemat la nici o comparație. Apoi, câștigarea concursului și intrarea la profesioniști au fost o experiență magică.

CEA MAI REA PARTE A CARIEREI: Clasarea pe locul doi la două concursuri la care am crezut sincer că ar fi trebuit să câștig. În 1993, Porter Cottrell m-a bătut la Pittsburg Pro Cup și, în 1997, m-am clasat al doilea după Milos Sracev în Toronto.

CE ALTĂ CARIERĂ AI FI ALES ÎN AFARĂ DE CULTURISM: Jucător de baseball în prima ligă.



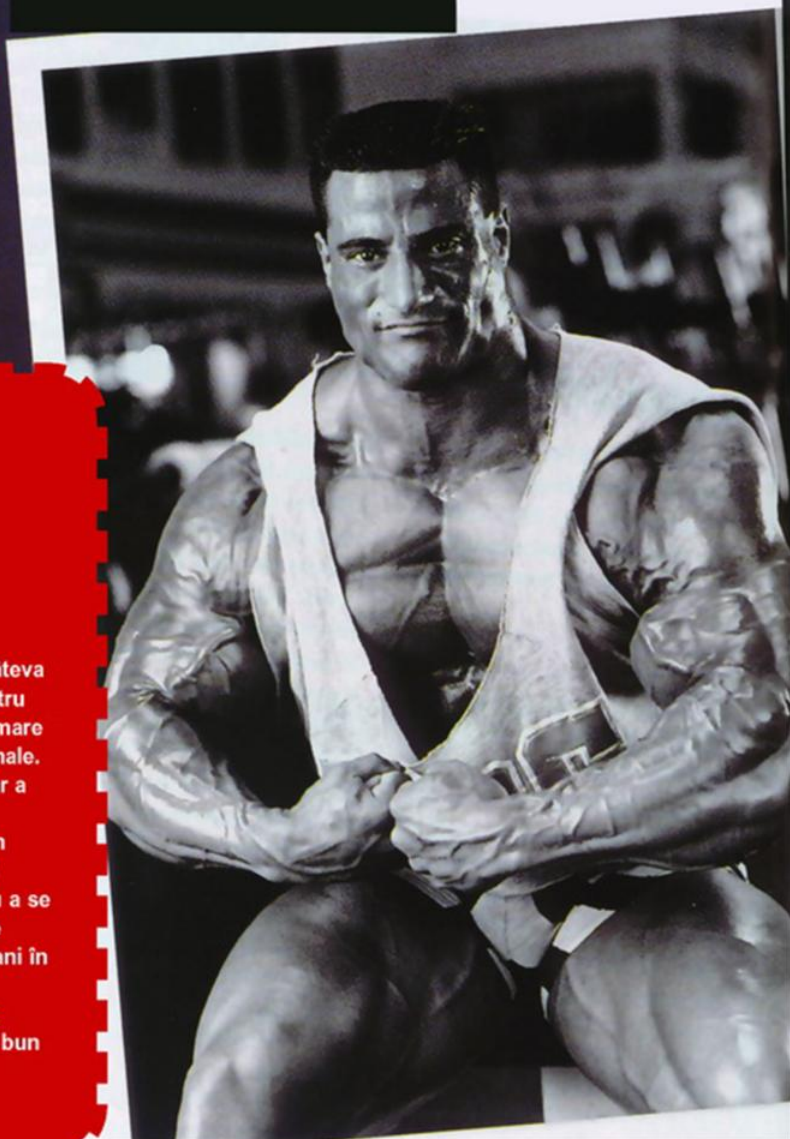


Marele Mike gîndește bine

CÂT DE TARE A INFLUENȚAT CULTURISMUL DEZVOLTAREA TA CA PERSOANĂ? Mi-a modelat personalitatea. Mi-a oferit liniștea interioară. Mi-a dat forță și încredere în mine. Și m-a făcut o persoană mai bună.

CE AI SCHIMBA ÎN CULTURISM: Egoismul și medicamentele.

CE A ÎNSEMNAT SĂ CRESTI ÎN BOSTON: A fost fantastic. Nu aş schimba nimic. Familia mea nu avea bani deloc, dar prietenii alături de care am crescut erau cei mai apropiați prieteni pe care i-am avut în toată viața. Am amintiri deosebite din copilărie.



Viitorul Matarazzo

ACTUALELE PROIECTE DE AFACERI: Sunt implicat în câteva planuri de filme, și voi intra în câteva parteneriate pentru săli în cursul acestui an. Încă îmi concentrez cea mai mare parte a timpului și energiei asupra carierei competiționale. Știu că sunt la apusul carierei, a fost ceva minunat, dar a mai rămas ceva viață în aceste ciolane.

CUM ȚI-AI DESCRIE MOSTENIREA? Că un tip obișnuit din Boston poate pătrunde într-o mare afacere și că poate dovedi că nu trebuie să schimbe cine și ce este pentru a se adapta la împrejurări. Sunt același om cu picioarele pe pământ care s-a mutat din Boston în California cu 12 ani în urmă.

CUVINTE PE CARE SPERI SĂ LE AUZI CÂND VEI TRECE PORTILE RAIULUI: Intră. Michael, ai fost un om foarte bun pe Pământ. Bucură-te de nemurire.

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**

**PROGRAMUL
H.U.G.E.**
HARDGAINER'S ULTIMATE
GROWTH ENHANCEMENT SYSTEM


**Partea a 11-a
dintr-o serie de
12 luni**

ANTEBRAȚE FORMIDABILE

Cum să le construim



Secret dezvăluit: Majoritatea culturiștilor petrec puțin timp sau chiar deloc pentru a-și antrena antebrățele. Se pare că, cu cât sunt mai monstruoase antebrățele unui culturist, cu atât a făcut mai puține flexii ale pumnului. Unii profesioniști care au antebrățe enorme spun că nu au făcut niciodată antrenamente specifice pentru antebrățe. Pentru ei, este de ajuns să lucreze flexii și alte exerciții pentru a stimula creșterea antebrățelor. La fel, unele persoane moștenesc milioane de dolari; noi ceilalți trebuie să muncim. Ca hardgainer, nu ați fost binecuvântați cu genetica lui Lee Priest, Tom

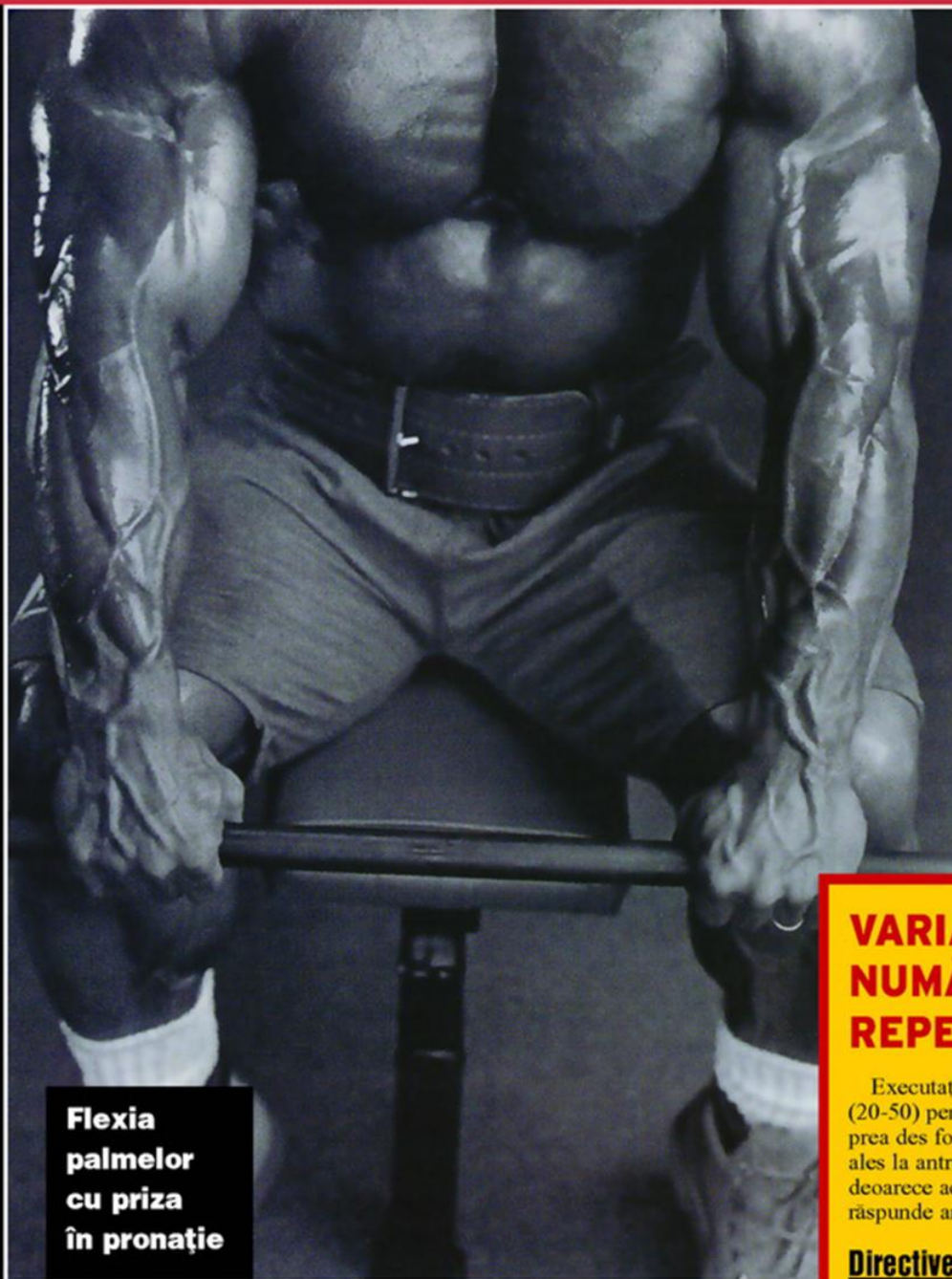


CĂȘTIGĂTORUL A TREI
TITLURI MR. OLYMPIA
LARRY SCOTT A MUNCIT
MULȚ ȘI TARE PENTRU A-ȘI
CONSTRUI ACESTE
ANTEBRAȚE CU VENE
ȘERPUITOARE

Prince sau alt mezomorf cu proporțiile lui Popeye. Probabil că nu aveți mușchi lungi și încheieturi dense așa încât nu puteți neglija antrenamentul părții inferioare a brațelor. Doar sperând că vor crește nu este de ajuns. De fapt, cu cât vă străduiți mai mult să acumulați masă musculară, cu atât ar trebui să vă concentrați mai mult pe antebrațe. Acesta este motivul pentru care antrenamentul acestei grupe musculare este parte integrantă a programului HUGE.

De ce să vă străduiți? O mică parte de norocoși pot neglija antrenamentul acestei grupe musculare, dar acest lucru nu explică de ce atât de

mulți culturști medii fac același lucru. Răspunsul simplu este că ei nu cred că antebrațele contează atât de mult. Alte părți, ca brațele sau umerii, atrag mai multe priviri pe plajă sau la mall; părțile mai mari cum ar fi pieptul, spatele și coapsele sunt cele pe care puteți pune cu adevărat masă musculară. Mai mult, unora li se spune că antebrațele nu contează în concursurile de culturism. Uneori, se spune că dacă se dezvoltă prea mult, pot distra atenția de la brațe. Pentru a ne exprima politicos, acestea sunt prostii. Iată cinci motive pentru care antebrațele contează.



**Flexia
palmelor
cu priza
în pronație**

#1 Antebrațele nu sunt mici

Măsurați brațele și antebrațele și veți vedea că acestea din urmă sunt la fel, dacă nu chiar puțin mai lungi. Unele persoane sunt binecuvântate cu mușchi lungi care acoperă aproape întreaga lungime a osului; altele au mușchi scurți și tendoane lungi. Indiferent cum le aveți, gândiți-vă la antebrațe în relație cu brațele și cu deltoizii, și veți vedea că nu sunt atât de mici.

#2 Antebrațele sunt mai vizibile decât alți mușchi

În afară de cazul în care purtați numai haine cu mânecă lungă, antebrațele (și gâtul) se văd. Frecvent, antebrațele sunt principalul barometru al forței și masei musculare. Pentru oricine concurează în

concursuri de culturism, antebrațele sunt vizibile în orice poziție.

#3 Antebrațele îmbunătățesc brațele

Contrar celor spuse de unii "experti", antebrațele ajută la imaginea generală a "tunurilor." Mulți campioni, cum ar fi Lee Haney, și-au suprad dezvoltat antebrațele pentru a compensa unele deficiențe ale brațelor, știind că antebrațele pot acoperi golurile rămase de exemplu în poze ca dublu biceps din față.

#4 Forța de prindere este esențială

Antebrațele sunt printre grupele musculare cele mai folosite. Folosiți flexorii și extensorii practic de fiecare dată când

REGULILE VARIETĂȚII

Anatomic, antebrațele sunt foarte complexe. Fiecare este compus dintr-un pachet de mușchi care mișcă palma și degetele prin toate mișcările posibile: strângerea pumnului, deschiderea pumnului, extensia palmei, flexia palmei etc. Totuși, cu toată complexitatea acestei grupe musculare, exercițiul principal pentru construirea masei musculare nu ar putea fi mai simplu. Flexiile palmei lucrează flexorii, iar extensiile palmei lucrează extensorii. Aceasta ne aduce la un alt motiv pentru care antebrațele sunt neglijate atât de frecvent: din moment ce se crede că antrenamentul pentru antebrațe este limitat, părerea generală este că este și plictisitor. Programul nostru pune accent pe flexii inverse ale pumnului cu bara și flexii ale pumnului deoarece acestea sunt exercițiile de bază pe care mulți culturisti le neglijează. Totuși, aceste exerciții pot fi executate din stând, ținând bara în față sau în spate. Ambele mișcări pot fi executate cu gantere (unilateral sau bilateral) sau la un scripete de jos. Cu gantere, pot fi executate în still Hammer, cu degetul mare spre tavan, iar cel mic spre podea.

VARIANTA HUGE: NUMĂR MARE DE REPETĂRI

Executați ocazional un număr mare de repetări (20-50) pentru a șoca antebrațele. Dacă nu este prea des folosit, acest procedeu este eficient mai ales la antrenamentul antebrațelor și al gambelor deoarece aceste părți sunt construite pentru a răspunde antrenamentului de duranță.

Directive:

Întotdeauna antrenați antebrațele ultimele. O priză precară poate strica alte exerciții. Întindeți-vă degetele înaintea fiecărui set.

Dacă mușchii se obsnuiesc cu exercițiile cu bara exemplificate mai sus, încercați ocazional să lucrați cu cabluri și gantere.

țineți ceva în mână. La sală, de obicei, o priză slabă este punctul slab al unui exercițiu, mai ales la antrenamentele pentru spate și biceps.

#5 Toate grupele musculare contează

Vom discuta acest aspect mai pe larg în "Piatra de temelie HUGE", însă scopul vostru ca și culturisti ar trebui să fie acela de a dezvolta toate grupele musculare. Un fizic echilibrat va arăta mai mare și mai bine.



O dată ce v-ați obișnuit cu flexiile inverse cu bara și cu flexiile normale, încercați să folosiți ocazional gantere și cabluri pentru varietate. Mulți culturisti folosesc flexiile inverse (care implică și bicepsii) pentru a lucra mușchii brahioradiali. Există multe variații ale flexiilor inverse, incluzând ganterele, bara, cablurile, stilul Hammer sau Zottman.

Important este că sunt mai multe căi de a lucra antebrățele decât știu unii culturisti. Antrenamentul pentru antebrățe nu trebuie să fie plictisitor și învechit.

GHID RAPID AL EXERCIȚIILOR PENTRU ANTEBRĂȚE:

Flexia inversă a palmei cu haltera
Acest exercițiu lucrează extensorii palmei de deasupra antebrățelor. Așezați-vă pe o bancă și țineți bara la marginea băncii sau pe genunchi. Păstrați brațele fixe deoarece trebuie să se miște doar încheieturile pumnilor. Prindeți bara cu o priză în pronatie și lăsați-o în jos cât de mult posibil. Ridicați-o apoi cât de sus puteți. Mișcarea este scurtă, așa că nu trebuie să o mai scurtați și voi; folosiți o greutate destul de mică pentru a putea face o cursă completă. Faceți fiecare repetare într-o manieră controlată și cu ritm lent, ținând mușchii în tensiune tot timpul.

Flexia palmei cu haltera Acest exercițiu lucrează flexorii palmei - partea cărnosă de pe partea internă a antebrățelor. Ca bază, pregătirea și execuția sunt la fel ca și pentru exercițiul precedent, exceptând priza, care este în supinatie. Țineți degetele mari sub bară. Mișcați numai încheietura și încercați să obțineți o întindere și contracție complete la fiecare repetare. ●



PROGRAMUL DE ANTRENAMENT HUGÉ

Acest program este executat aproximativ o dată la cinci zile și este precedat de antrenamentul spatelui și al bicepsilor.

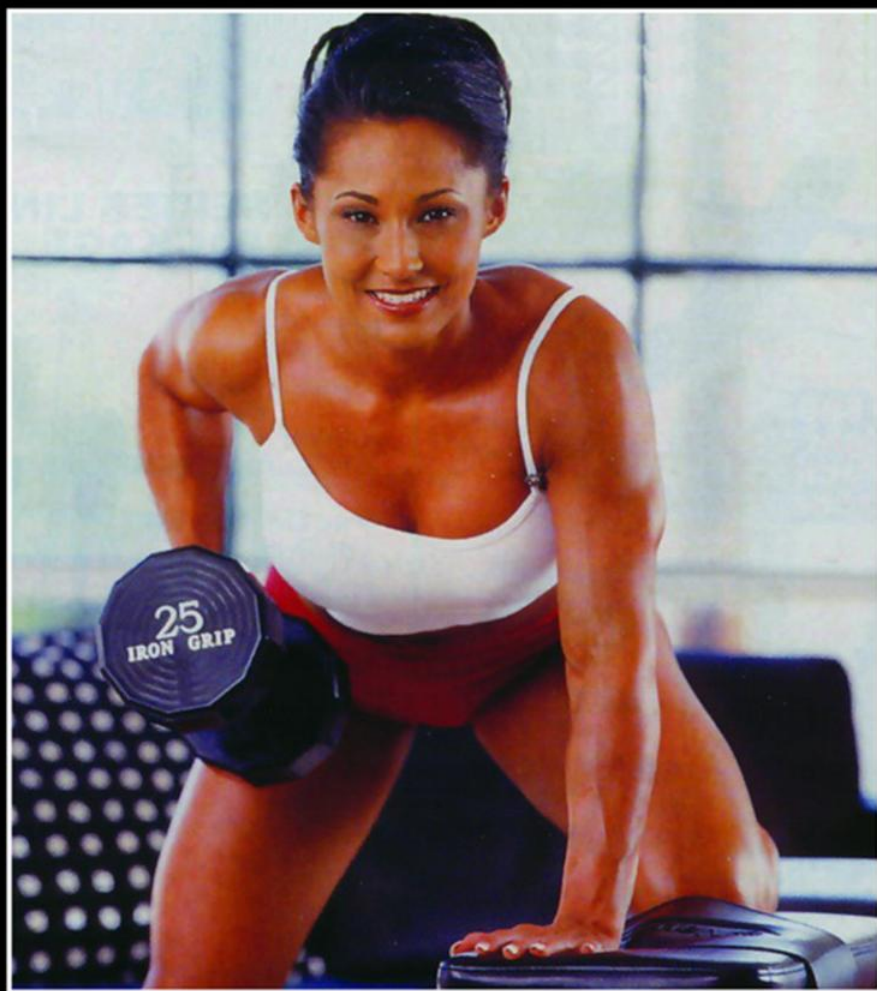
Flexii inverse ale pumnului cu haltera	3	15
Flexia pumnului cu haltera	3	15

PIATRA DE TEMELIE HUGÉ: ANTRENAȚI FIECARE GRUPĂ MUSCULARĂ

Unul dintre principiile de bază ale programului HUGÉ este acela de a antrena toate grupele musculare incluzând deseori neglijatele grupe cum ar fi spatelul inferior, abdomenul sau antebrățele. Scopul oricărui culturist ar trebui să fie o dezvoltare echilibrată.

Principalul motiv, înafara lenei, pentru care hardgainerii neglijează grupele "mici" este acela că ei se concentrează pe cele mari. Este un motiv rău. Dacă nu antrenați toate grupele musculare, dezechilibrele vor fi mai mari și mai greu de corectat în viitor. Mai mult, dezvoltarea antebrățelor de exemplu, nu va afecta dezvoltarea coapselor. Vreți să vă dezvoltați toți mușchii (cu excepția oblicilor), iar singura cale de a face acest lucru este de a vă antrena corect, de a vă alimenta și odihni îndeajuns.

NUMAI



de Betty Weider

ARDEȚI GRĂSIMEA ACASĂ

**Obțineți rezultate
remarcabile cu programul nostru
de antrenament acasă**

Uneori a merge la o sală pare mult mai ușor decât este în realitate. Mai des decât am dori, aceste intenții bune se transformă în scuze și impedimente, iar atunci când vine sfârșitul zilei, exercițiile nu au intrat în program. Ați făcut în timpul zilei efortul de a face ceva – orice – atât timp cât ați simțit că a meritat timpul petrecut?

Iată programul care nu lasă loc scuzelor și pe care îl căutați, un program stimulatoriu pentru acasă și care cere minimum de echipament, programul la care să apelați atunci când totul nu merge în jurul vostru. Este micul antrenament perfect care vă poate menține pe linie furnizându-vă în același timp antrenament de rezistență și aerobic, toate în mai puțin de o oră.

PE LOCURI...

Întocmit pentru rezultate maxime într-o perioadă minimă de timp, acest antrenament vă menține în mișcare într-un ritm destul de rapid. Alternează antrenamentul cu rezistență pentru grupele voastre musculare majore cu scurte perioade de antrenament cardio cu intensitate medie până la înaltă și garantează că vă va face să transpirați! În funcție de timpul pe care îl aveți la dispoziție, puteți face circuitul o dată, de două sau de trei ori. Aveți grijă doar să continuați să vă mișcați, odihna pe care o faceți între exerciții fiind minimă.

FIȚI GATA...

Tot ce aveți nevoie pentru a porni este o pereche de gantere – ceva mai ușoare, poate în jur de 4 kg, sau mai grele, poate de 7 sau 9 kg – o coardă de sărit și simțul aventurii. Imediat ce ați făcut puțin loc în casă și v-ați pregătit echipamentul, sunteți gata să începeți. Urmați programul în ordinea indicată. Vedeți sfaturile de dedesupt pentru modificări în funcție de nivelul formei voastre.

START!

Începeți cu o încălzire de cinci minute pentru a vă pregăti mușchii pentru antrenamentul care urmează. Faceți o tură de mers în jurul casei, faceți începutul unui program de aerobic de pe caseta video favorită sau faceți câteva exerciții cu corpul liber, cum ar fi alergare pe loc, sărituri cu depărtarea și apropierea picioarelor și brațelor, ridicarea genunchilor și genuflexiuni. Faceți toate exercițiile în ordinea dată, respectați numărul de repetări și intervalele de timp la primul antrenament și faceți circuitul de câte ori doriți, în funcție de scopuri, timpul pe care îl aveți la dispoziție și de nivelul de pregătire fizică. Folosiți forma corectă atunci când ridicați greutatea; nu fiți neglijente în execuție pentru că puteți să vă accidentați. Și nu uitați să vă simțiți bine!

M&F

Betty Weider a fost o adeptă entuziastă a culturismului și fitnessului mai mult de 30 de ani. Trimiteți scrisorile voastre la adresa: Betty Weider, 21100 Erwin Street, Woodland Hills, California 91367, USA.

PROGRAMUL PENTRU ACASĂ

EXERCİȚIU	REPETĂRI/TIMP
Încălzire (mers vîol, exerciții cu corpul liber etc.)	5 minute
Genuflexiuni cu gantere în superset cu fandări înapoi	20 repetări la fiecare mișcare
Sărit coarda	30 secunde
Fandări din mers	15 repetări în fiecare parte
În superset cu fandări înainte pe loc	20 repetări cu fiecare picior
Sprint (înafara casei sau alergare pe loc)	2 minute
Flexia antebrațelor pe brațe continuate cu împins deasupra capului în superset cu ridicarea brațelor lateral	15 repetări pentru fiecare mișcare
Sărituri pe loc cu depărtarea picioarelor și aducerea palmelor deasupra capului	30 secunde
Ramat cu ganterele din aplecat în superset cu extensia brațelor înapoi din aplecat	15 repetări
Bricșe (din culcat, ridicarea brațelor și a picioarelor simultan)	2 minute
Flotări în serie (cu priză largă, medie și îngustă)	10 repetări fiecare
Genuflexiuni cu săritură**	30 secunde
Flexii cu supinație în superset cu flotări la scaun pentru tricepși	15 repetări fiecare mișcare
Fandări laterale***	2 minute
Revenire și întinderi (stretching) după circuitul final	5 minute

* Flexia antebrațelor pe brațe continuate cu împins deasupra capului: Flexați simultan antebrațele. Când ajungeți cu ganterele la nivelul umerilor, întoarceți palmele spre înainte și faceți mișcarea de împins. Revenirea în ordine inversă.

** Genuflexiuni cu săritură: Stați cu picioarele depărtate la lățimea șoldurilor. Fără o greutate suplimentară, faceți o genuflexiune până ajungeți cu coapsele paralele cu podeaua, apoi săriți în sus ridicând mâinile deasupra capului. La aterizare, coborâți brațele și treceți imediat la următoarea repetare.

*** Fandări laterale: Cu câte o ganteră ușoară în fiecare mână, stați cu tălpile depărtate la lățimea șoldurilor și îndreptate înainte. Faceți un pas larg lateral dreapta și lăsându-vă în jos pe piciorul drept până atingeți podeaua cu gantera. Priviți înainte și nu îndoii spatele. Ridicați-vă și faceți aceeași mișcare în partea stîngă. Continuați alternativ până la completarea numărului de repetări. ●

WIEDER™
Body Shaper

The advertisement shows a woman in a blue sports top performing a chest press with dumbbells. In the foreground, a collection of WIEDER Body Shaper products is displayed, including:

- Body Shaper Protein Drink
- Body Shaper Super Protein 88
- Body Shaper L-Carnitine Drink Mix
- Body Shaper L-Carnitine Liquid 1500mg
- Body Shaper L-Carnitine Fitness Drink
- Body Shaper L-Carnitine Fitness Bar
- Body Shaper Zero Carb
- Body Shaper Fresh up
- Body Shaper L-Carnitine Capsules
- Body Shaper Glutamin
- Body Shaper Fitness Vitality
- Body Shaper L-Carnitine
- Body Shaper L-Carnitine & Mineral Water

Soluția suplimentelor

FLEX vă prezintă și dă verdictul pentru patru suplimente uneori controversate care vă pot da avantajul de care aveți nevoie

Mulți culturisti au o mentalitate total neselectivă în ce privește suplimentele: iau de toate. Alții au o abordare exact opusă: Se antrenează din greu și lasă restul la voia întâmplării. Flex vă sugerează să vă situați undeva la mijlocul distanței. Fiți proactivi când luați o decizie privitoare la suplimente și fiți atenți în determinarea tipului de suplimente care v-ar putea ajuta. În acest mod, veți obține cele mai bune rezultate, iar costurile suplimentelor achiziționate nu vor fi atât de ridicate.

Majoritatea culturiştilor cunosc beneficiile unor suplimente cum ar fi creatina, glutamina, multivitaminele și multimineralele, însă beneficiile altora cum ar fi efedrina, ZMA, Humanofort sau beta-ecdisteron - sunt mai greu de determinat. Unele sunt controversate; altele sunt complicate din punct de vedere al metodei de acțiune; iar pentru altele rezultatele cercetărilor sunt irelevante cu toate că sunt susținute de câteva mărturii anecdotice. Aici, vom da adevărul pe față și vă vom spune care dintre aceste suplimente sunt bune pentru voi.



EFEDRINA

Scop: Este folosită pentru arderea grăsimilor și pentru creșterea nivelului de energie.

Cine ar trebui să o folosească: Persoanele care vor să reducă stratul adipos o pot găsi folositoare.

Sfaturi: Aveți grijă să fiți bine hidratați. Nu vă bazați pe efedrină ca un substituent pentru energie și disciplină.

Precauții: Nu depășiți doza recomandată. Nu o folosiți dacă aveți probleme cu inima sau cu tensiunea.

Doză: Urmați recomandările de pe prospect. Luați-o dimineața sau înainte de prânz.

Prezentare: Efedrina sau combinație efedrină/cofeină sunt eficiente pentru scăderea stratului adipos în combinație cu un antrenament și o dietă adecvate. Problema este că unii culturști iau efedrină pentru a se motiva la sală și pentru a trece neobișnuiți peste zi. Părerea noastră este că această practică încălcă indicațiile produsului.

În primul și cel mai important rând, observați că potențialele efecte negative ale efedrinei sunt puse în discuție în contextul folosirii acesteia cu cofeină, iar motivul este acela că cofeina crește efectele cardiovasculare ale efedrinei. Dacă sunteți tineri și sănătoși, acest lucru nu constituie o problemă cu toate că încă mai sunt temeri că efedrina ar crește tensiunea arterială când suplimentul este luat prea devreme înaintea antrenamentelor. Nu credem că efecte cardiovasculare acute adverse sunt o problemă serioasă pentru o persoană tânără și sănătoasă. Nu același este cazul pentru persoanele ce suferă de afecțiuni vasculare cerebrale sau cardiovasculare. Totuși, persoanele obeze cu probleme cardiovasculare pot avea o limită de siguranță mărită datorită modului în care corpul lor răspunde la combinația efedrină/cofeină. Noi, recomandăm ca toată lumea să consulte un medic înainte de a începe suplimentarea cu efedrină sau de a începe antrenamentele.

Deci, este efedrina sigură pentru persoanele sănătoase? Răspunsul nostru este da, atunci când este folosită în concordanță cu indicațiile. Totuși, nu există nici un studiu care să ateste siguranța efedrinei luată de o persoană fără țesut adipos în exces, pe stomacul gol, înainte de antrenament. Pe lângă aceasta, mulți culturști o folosesc înainte de antrenament pentru a avea energie. Acest lucru va crește tensiunea arterială și pulsul cu 5-10 %, deci nu există nici o garanție că această practică ar fi sigură.

Acest lucru ridică întrebarea: De ce folosesc unele persoane efedrina pentru motivare în primul rând? Ce s-a întâmplat cu aplicarea odihnei, nutriției și disciplinei? Majoritatea culturștilor profesioniști nu folosesc combinația efedrină/cofeină deoarece nu este necesară pentru dezvoltarea corpului. Această combinație nu este un substituent pentru disciplină. Iar dacă acesta este motivul pentru care o folosiți, trebuie să vă duceți acasă și să mai învățați câte ceva.

Verdictul FLEX: Arderea grăsimilor este motivul pentru folosirea combinației efedrină/cofeină. Trebuie să vă bazați în primul și cel mai important rând pe reducerea numărului de calorii, manipularea macronutrienților și antrenamentele. Dacă vă simțiți obosiți în anumite momente importante ale zilei, o cantitate mică de efedrină și cofeină poate reprezenta o soluție rezonabilă, mai ales dacă este consumată cu mâncare. Consumarea în intervalul dimineață până la prânz, împreună cu mâncare, vă poate ajuta să treceți peste zi fără probleme, minimizând efectele cardiovasculare adverse.

Totuși, nu vă recomandăm folosirea amestecului efedrină/cofeină pentru antrenamente, dacă vă antrenați după prânz, spre seară. Folosiți antrenamentul pentru a epuiza efectele efedrinei astfel încât să puteți beneficia de un somn liniștit în fiecare noapte. Asigurați-vă, de asemenea, că aveți o cantitate adecvată de minerale. Acest lucru înseamnă că trebuie să consumați calciu, crom, seleniu, magneziu și zinc. Aceste minerale se pierd ușor datorită exercițiilor fizice, restricțiilor calorice și lipsa diversității nutriționale.

N.R. În numărul lunii aprilie al ediției americane a revistei FLEX a apărut un articol care face cunoscut faptul că în data de 30 decembrie 2003 Administrația pentru Alimente și Medicamente (Food and Drug Administration) din Statele Unite a anunțat interzicerea producerii și comercializării suplimentelor care conțin efedrină. În presa Americană de mare tiraj Los Angeles Times Washington Post și New York Times au apărut mai multe articole care pun decesele mai multor sportivi americani de vârf pe seama acestui tip de suplimente destinate arderii grăsimii. Urmarea acestei campanii de presă a fost decizia mai sus menționată.

ZMA

Scop: Luați ZMA pentru refacere și producerea de hormoni

Cine ar trebui să-l folosească: Culturștii care doresc să crească eficiența somnului și potențialul dezvoltării musculare.

Sfaturi: Luați ZMA înainte de culcare pe stomacul gol pentru a vă asigura cea mai bună rată de absorbție.

Precauții: Evitați ingerarea unor cantități excesive de zinc și magneziu. Consumați o cantitate de maxim 50 mg de zinc zilnic din suplimente și 500 mg de magneziu.

Doze: Urmați recomandările din prospect. În general, majoritatea produselor ZMA de calitate conțin 30 mg de zinc și 450 mg de magneziu per doză.

Prezentare: În timp ce nevoia de suplimentare cu zinc și magneziu pentru sportivi nu este un subiect de dezbatere, există unele controverse privitoare la cea mai bună metodă de administrare. Succesul clinic și eficiența ZMA pune în evidență importanța administrării acestor minerale pe stomacul gol într-un moment specific al zilei (înainte de culcare), ceea ce maximizează absorbția și utilizarea. Beneficiile suplimentării cu ZMA sunt îmbunătățirea recuperării datorită eficienței crescute a somnului și a producerii de hormoni anabolici, și creșterile în masă musculară și forță.

Multe persoane, inclusiv culturști, au deficiențe în aceste minerale, iar suplimentarea poate reduce problemele cauzate de aceste deficiențe. Lipsurile de zinc afectează negativ o varietate de enzime și sisteme endocrine, ceea ce se traduce printr-un impact negativ asupra recuperării musculare și creșterii, ca și asupra sistemului imunitar. Deficiențe pot să apară chiar și la o dietă echilibrată și cu conținut caloric normal, lucru care indică necesitatea suplimentării.

Magneziul este un mineral care se găsește din abundență în creier, deci nu este de mirare că este implicat în capacitatea de concentrare, somn și, nu în ultimul rând, în creșterea musculară și refacere.

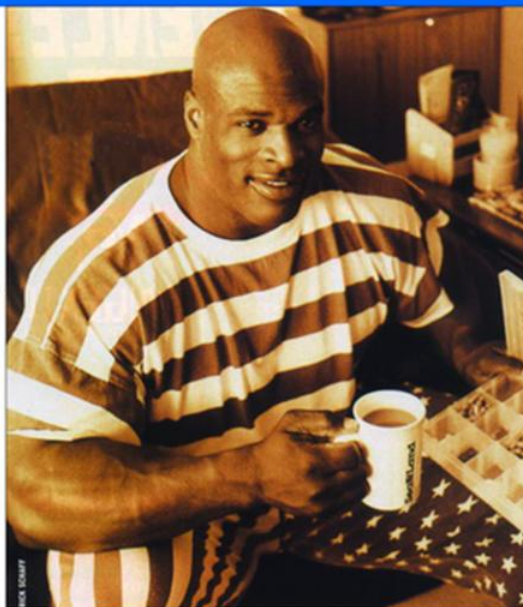
Deficiența de magneziu poate produce scăderi importante în cantitatea de magneziu din creier și poate duce la insomnii. Suplimentarea poate duce la îmbunătățirea calității somnului și a refacerii (dacă nivelul magneziului crește prea mult efectele negative sunt aceleași ca la deficiență). Eficiența somnului este o problemă importantă pentru sportivi, deci suplimentarea cu magneziu este necesară.

Deci, care este controversa legată de ZMA? Unii susțin că zincul și magneziul se găsesc de sine stătător și pot fi luate împreună sau separat pe stomacul gol înainte de culcare. Adevărat, iar noi îi invităm pe cititorii noștri să consume zinc și magneziu dacă nu preferă ZMA. Un produs cu multimineral poate, de asemenea, reduce problema, dar poate să nu fie suficient pentru a rezolva deficiențele de zinc și magneziu asociate cu antrenamentele.

Cercetările indică faptul că unele minerale pot interfera cu absorbția altora ca în cazul calciului, zincului și cupru. Spre deosebire de mineralele individuale, ZMA a fost studiat (dozaj, proporții și forme) și s-a dovedit că este eficient pentru culturști.

Verdictul FLEX: FLEX recomandă o dietă echilibrată și un spectru complet de minerale, ca și ZMA pentru sportivii care se antrenează tare și folosesc stimulente cum ar fi cofeina și efedrina. Aceasta pentru a ne asigura că reîncărcarea rezervelor de zinc și magneziu apare într-un context care este mult mai puțin probabil să dea un exces al acestor minerale. FLEX recomandă în continuare ZMA ca un supliment eficient susținut de date clinice.

N.R. ZMA produs de Weider Nutrition conține în plus față de alte produse similare L-teanină (extract de ceai verde) un antioxidant foarte eficient care îi potențează efectele.



HUMANOFORT

Scop: Humanofortul este consumat pentru a ajuta la arderea grăsimilor, la refacere și a susține sănătatea articulațiilor.

Cine ar trebui să-l folosească: Acest produs este pentru culturii mai în vârstă și cei foarte tineri care suferă de stres și au nevoie de un impuls pentru a ajuta recuperarea.

Sfaturi: Luați Humanofort în timpul meselor, conform indicațiilor. Nu consumați alcool deoarece inactivează peptidele.

Precauții: Nu au fost raportate efecte secundare negative, însă nu este recomandat copiilor, adolescenților, gravidelor sau mamele ce alăptează, sau persoanelor cu cancer, diabet sau afecțiuni genetice.

Doze: Doza normală este de 100-200 mg zilnic. Persoanele de peste 100 kg pot consuma 300 mg zilnic.

Prezentare: Humanofortul este un extract proteic purificat extras din embrioni de pui. Inițial considerat un produs ce previne îmbătrânirea, a intrat pe piața culturismului ca un supliment ce ajută dietele destinate arderii grăsimilor și îmbunătățirii sănătății articulațiilor. Ca și în cazul produselor din plante, apar confuzii, datorate în primul rând lipsei de evidențe științifice care să explice mecanismul de acțiune în organism.

Bazat pe cercetările existente, putem spune că Humanofortul funcționează ca un adaptogen pentru glandele suprarenale, normalizându-le funcționarea.

Adaptogenii sunt substanțe care ajută corpul să răspundă la stres. După creier, glandele suprarenale sunt cele mai importante organe țintă pentru un stimulent. Glandele suprarenale produc o varietate de hormoni critici pentru metabolism cum ar fi adrenalina, cortisolul, aldosteronul și dehidroepiandrosteronul (DHEA), ce joacă un rol cheie în metabolism și sistemul imunitar.

Toți acești hormoni afectează masa musculară și sănătatea în diferite moduri. O problemă care încă mai uimește cercetătorii este declinul acestor hormoni odată cu înaintarea în vârstă. Dacă aveți peste 40 ani și vă antrenați intens, Humanofortul poate ajuta la refacere și la creșterea sănătății articulațiilor.

Deci, care este cauza pentru care tinerii au nevoie de Humanofort? Pentru persoanele de 20 - 30 de ani nivelurile de cortisol și DHEA sunt normale. Totuși, dacă vă antrenați foarte tare, aveți o dietă săracă în carbohidrați și mai luați și efedrină și cofeină în fiecare zi, atunci nivelurile hormonilor ar putea fi scăzute.

În consecință, la unele persoane tinere, cortisolul poate avea în mod cronic niveluri ridicate concomitent cu niveluri scăzute ale DHEA. Această combinație poate duce la pierderi musculare, depunere crescută de țesut adipos cuplată cu căi termogenice slabe, somn agitat, stări psihice alternante și oboseală.

Verdictul FLEX: Dacă aveți 20-40 ani, și aveți articulații sănătoase, însă nu dormiți bine și apetitul sexual este la pământ, vă îmbolnăviți foarte ușor și nu aveți câștiguri musculare oricât v-ați antrena, atunci Humanofort poate fi soluția. Humanofortul poate ajuta la protecția împotriva primelor semne de supraantrenament.

BETA - ECDYSTERON

Scop: Acest supliment este creat pentru creșterea musculară și forță.

Cine ar trebui să-l folosească: Culturii care vor să cheltuiască niște bani pe câștiguri adiționale de masă musculară și forță.

Sfaturi: Luați-l de două sau trei ori zilnic cu mese bogate în proteină, împreună cu alte suplimente, inclusiv creatină și glutamină. Asigurați-vă că una din doze este luată după antrenament.

Precauții: Nu este eficient în doze mici.

Doze: Pentru început luați 60-120 mg zilnic și creșteți treptat până la 400 mg.

Prezentare: Poate sunteți familiarizați cu beta ecdysteron-ul (20 beta - hidroxiecdison). Este un supliment vechi care nu a prins niciodată cu adevărat, în principal datorită faptului că nu era oferit într-o doză destul de mare pentru a da rezultate. Însă acest lucru nu înseamnă că nu este bun – și acesta este motivul pentru care îl prezentăm. Beta ecdysteron-ul este cel mai studiat dintr-o clasă de steroli din plante numiți ecdysone. Aceștia sunt produși de plante ca spanacul și altele cu nume ciudate cum ar fi Pfaffia paniculata, rădăcina de Maral și Cyanotis vaga.

Beta ecdysteron-ul are o structură chimică asemănătoare steroizilor. Stimulează procesul de sinteză a proteinei din mușchi, iar acest lucru înseamnă creștere musculară. Beta ecdysteron-ul, însă, lucrează puțin diferit față de testosteron. În timp ce ecdysteron-ul are proprietăți



anabolice, nu pare a modifica nivelul testosteronului. Beta ecdysteron-ul este pur și simplu un supliment nutrițional care ajută la creșterea masei musculare.

Cel puțin acest lucru reiese din testele pe animale. Aici apare controversa legată de acest supliment care ajută la dezvoltarea masei musculare. Fără studii pe oameni sau culturii care să-l fi folosit în timp, este greu să ne pronunțăm asupra eficienței sale. Totuși, există unele controverse și asupra dozei, fapt pentru care probabil nu a avut rezultate strălucite.

Majoritatea producătorilor sugerează o doză de 60-120 mg, dar ar putea fi insuficientă. Poate pentru unii este de ajuns, așa încât dacă vă decideți să-l folosiți, urmați instrucțiunile și veți vedea dacă sunteți norocos să răspundeți la suplimentare. Dacă nu, creșteți treptat doza până la un punct unde obțineți unele rezultate. Asta ar putea însemna chiar 400 mg zilnic (în literatura de specialitate doza recomandată pentru a vedea rezultate este de 2,2 mg per kilocorp). Această doză este uriașă luând în considerare prețul beta ecdysteron-ului. Nu există pericolul să luați o doză prea mare deoarece cel mai probabil veți rămâne fără bani înainte de a lua o supra-doză (o doză toxică este de 6.400 mg per kilocorp). De asemenea, nu se spun multe despre efectele adverse chiar la persoanele care iau până la 1.200 mg zilnic.

Verdictul FLEX: Indiferent cât beta ecdysteron consumați, trebuie să împărțiți cantitatea în două-trei doze zilnice luate împreună cu mese bogate în proteină (cel puțin 30 grame), preferabil din zer pentru a duce aminoacizii la mușchi cât mai repede, astfel încât atunci când și dacă beta ecdysteron-ul începe creșterea ratei de sinteză a proteinei, aminoacizii necesari să fie prezenți. Puteți, de asemenea, să consumați alte produse ce volumizează celulele musculare cum ar fi creatina sau glutamina pentru a obține cel mai bun răspuns posibil. În zilele cu antrenamente, luați o doză imediat după antrenament. ●

TRAIECTORIA MIȘCĂRII

O TRAIECTORIE COMPLETĂ A MIȘCĂRII NU ESTE SINGURA CALE DE ABORDAT

În calitate de culturisti, presupunem în mod obișnuit că întotdeauna trebuie să executăm un exercițiu, pe cât posibil, cu o traiectorie a mișcării (TM) completă. Totuși, folosirea unei TM complete nu este întotdeauna necesară și ar putea fi chiar neproductivă pentru anumite scopuri. Pentru a obține succesul absolut, trebuie să știți când să vă antrenați cu o traiectorie completă a mișcării și când nu.

EXPLORAREA TRAIECTORIEI

Când încercați să vă dezvoltați și să vă modelați complet mușchii, lucrul cu o TM completă este necesar deoarece vă permite să loviți toate fibrele musculare implicate din toate unghiurile posibile și să creșteți intensitatea contractând mușchii mai des. Această creștere în volum ajută la dezvoltarea unor mușchi mai mari și mai plini, ceea ce reprezintă un motiv pentru care culturistii au o înfățișare a fizicului diferită de cea a powerlifterilor.

TM capătă un alt înțeles, totuși, atunci când aveți de-a face cu exerciții multi-articulare, în opoziție cu mișcările uni-articulare. La împinsul din culcat, de exemplu, folosiți nu numai mușchii pectorali pentru a ridica greutatea, ci și tricepsii și deltoizii. Folosirea unei TM complete ar însemna să blocați tricepsii la fiecare vârf al mișcării, ceea ce, 1) nu face nimic în plus pentru pectorali, și 2) va provoca o oboseală prematură a tricepsilor și îndepărtarea efortului de pe pectorali. Deoarece exersarea pectoralilor este scopul împinsului din culcat – doar dacă nu cumva faceți împins culcat cu priză îngustă - ar fi mai bine să vă opriți puțin înainte de extensia completă a cotului. În acest fel vă veți proteja tricepsii pentru mișcările de izolare cum ar fi extensiile în jos la helcometru sau extensiile înapoi cu gantera din aplecat.

O altă tehnică folositoare care implică în mod voit repetările parțiale este cea denumită "21," în care faceți șapte repetări în jumătatea inferioară a TM unei flexii pentru bicepsi, șapte în jumătatea superioară, și încă șapte repetări cu o traiectorie completă pentru a vă "frige" brațele. În timpul jumătății inferioare a mișcării, brahialul și brahioradialul sunt implicați în mod prioritar, în timp ce bicepsul brahial lucrează în jumătatea superioară. În acest caz, folosirea unei TM parțiale vă permite să vă concentrați pe mușchi diferiți și produce o dezvoltare completă a brațului. Aveți grijă, totuși, să faceți ultimele repetări, care "frig," cu o TM completă..

M&F

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

Timpul T

de Vince Andrich

**Stimulați
producția de
testosteron cu
aceste
suplimente
care "rup"**

Bărbații sunt osândiți. Datorită unui defect în definirea cromozomului "Y," specia masculină este condamnată dispariției, explică geneticianul britanic Steve Jones, autorul cărții *Y: Decăderea bărbatului* (Houghton Mifflin, 2003). Câtă vreme prezisa dispariție a bărbatului – bazată pe o durată de viață mai scurtă, scăderea numărului de spermatozoizi și suspectarea cromozomului Y – este la o distanță de circa 10 milioane de ani distanță, totuși, nu trebuie să ne facem bagajele încă. Dar înainte de a ne pierde tot ce a mai rămas din masculinitatea noastră, știința a venit să ne salveze în mai multe feluri pentru a ne ridica nivelul natural de testosteron.

Faceți-vă genul mândru, și chiar adăugați ceva mușchi în plus, cu aceste strategii de creștere pe bază științifică. Cine știe? Poate chiar vor schimba cursul evoluției.

PETRECEREA T

Principalul hormon responsabil pentru creșterea musculară este testosteronul, sau T. Acest hormon steroidian este fabricat în principal de celulele din testicole denumite celule Leydig. Aceste fabrici microscopice de testosteron primesc instrucțiuni de la creier pentru a porni sau opri producția de testosteron. Semnalul de la creier provine ca hormon denumit hormon de eliberare a gonadotropinelor (GnRH), care stimulează eliberarea hormonului stimulator folicular (FSH) și a hormonului luteinizant (HL) din glanda pituitară. HL merge apoi prin sânge la testicole, unde spune celulelor Leydig să pornească mașina testosteronului și să elibereze hormonul în sânge.

Secreția de testosteron crește foarte mult la pubertate și este responsabilă pentru dezvoltarea așa-numitelor caracteristici sexuale secundare la bărbat. Testosteronul este considerat de mulți ca fiind standardul de referință pentru construirea și menținerea mușchilor puri.

Pe măsură ce bărbații înaintază în vârstă, pot apare două lucruri în ceea ce privește testosteronul: Capacitatea bărbatului de a produce testosteron se diminuează, și nivelul de testosteron liber din sânge scade, ceea ce face ca tot mai puțin testosteron să fie disponibil pentru țesuturi cum ar fi mușchiul. Dacă nivelul de testosteron scade sub normal, apare o reducere a masei musculare pure, dar și o scădere a libidoului, disfuncții erectile, scăderea densității oaselor, depresie și oboseală. Evident, trebuie să ne îngrijorăm în legătură cu mai multe lucruri, nu numai pentru faptul că ni se albește părul pe măsură ce îmbătrânim. Dar aceasta nu înseamnă că trebuie să ne acceptăm soarta în mod voluntar. Rolul foarte larg pe care îl joacă testosteronul în performanța umană explică de ce suplimentarea cu precursori ai testosteronului este atât de răspândită. Totuși, cei obișnuiți cu aceste suplimente realizează că, deși ei pot să-și crească dramatic nivelul acestui hormon, există totuși unele limitări. Dezavantajul inerent este că aceste produse cresc hormonii în mod exogen, ceea ce înseamnă că aceștia sunt derivați sau dezvoltăți înafara corpului. În timp, creșterile de hormon exogen pot provoca o reducere a propriei

producții a testosteronului. Această regularizare în jos apare în principal datorită, prin definiție, faptului că prohormonii nu cresc propria producție de testosteron prin propria fabrică, celulele Leydig. Pentru a maximiza eficacitatea acestora și pentru minimizarea reglării în jos, prohormonii ar trebui să fie luați din când în când, în mod ciclic. Ciclul de administrare durează 2-4 săptămâni, iar cel de pauză este de obicei de patru săptămâni sau mai mult.

TONIFIEREA SISTEMULUI ENDOCRIN MASCULIN

Deoarece sunteți aproape sigur că veți suferi o reducere a nivelului de testosteron pe măsură ce înaintați în vârstă, folosirea prohormonilor poate să nu fie o soluție eficientă pentru toată durata anului. Pentru completare, stimularea propriului echipament intern de fabricare a secreției de testosteron nu este o știință exactă. Nu există răspunsuri consistente deoarece fiecare om este diferit. Un lucru este sigur, totuși: Comunitatea culturismului a fost furnizorul informațiilor pentru un plan de atac. De fapt, mulți sportivi folosesc deja diferite strategii de suplimentare pentru a-și menține propriile sisteme endocrine să alerge ca niște automobile sport foarte scumpe. Iată un supliment care este luat în seamă și o evaluare a ceea ce spune știința, ca și ce se spune prin săli.

TRIBULUS TERRESTRIS

Unul dintre primele suplimente de vânzare ca stimulent endogen al testosteronului a fost planta *Tribulus terrestris*. A fost comercializat în Statele Unite mai întâi ca Tribestan, care a avut efecte bune în creșterea libidoului, a numărului de spermatozoizi din spermă și o senzație generală de bine. Acesta creștea testosteronul prin creșterea HL.

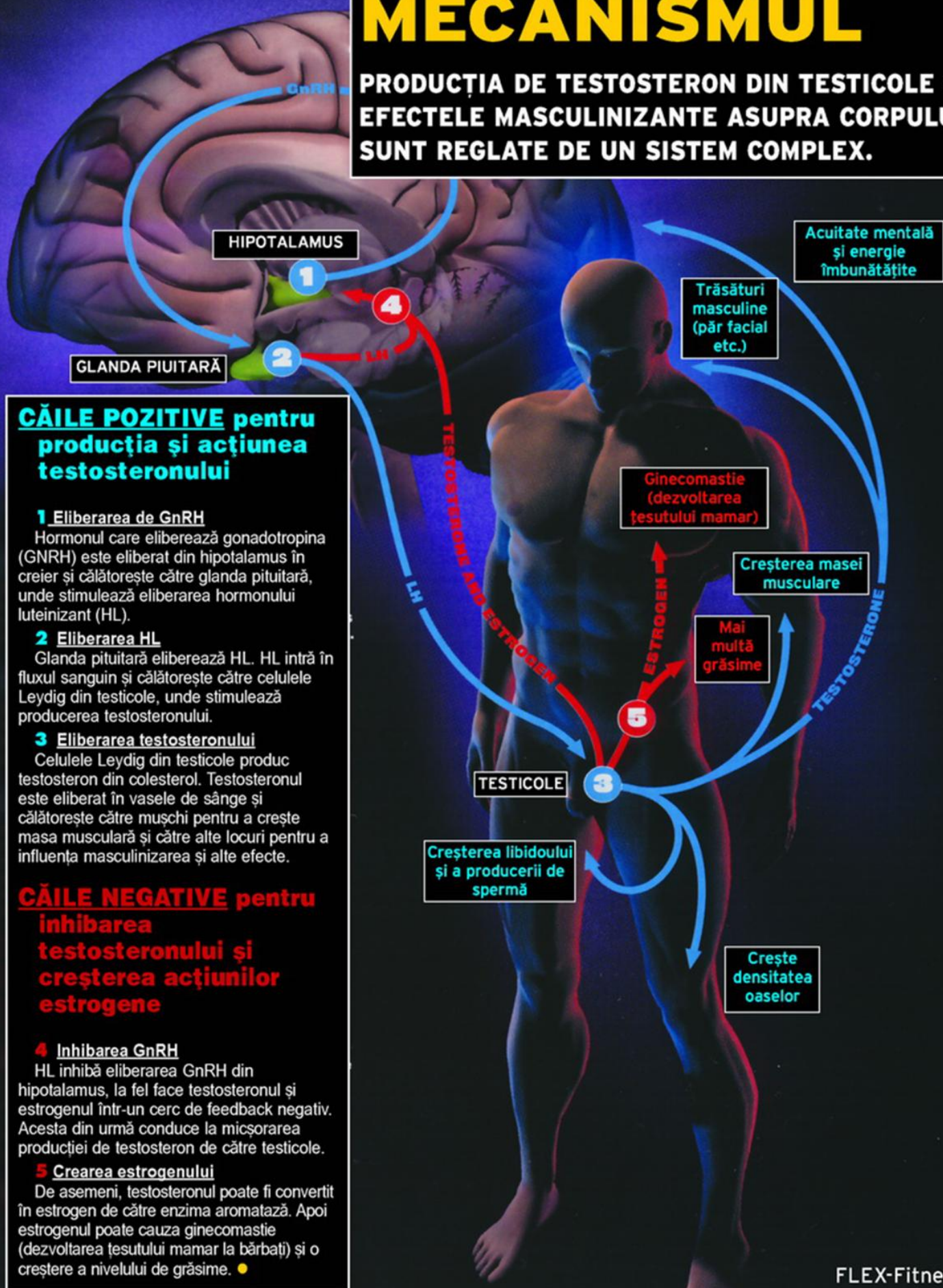
Curând, piața a fost plină de imitații ieftine care nu erau altceva decât iarbă. Aceasta a făcut să se creeze printre culturisti o impresie proastă despre toate produsele conținând *Tribulus*. Astăzi, multe companii de vârf din domeniul suplimentelor folosesc o tehnologie inversă pentru crearea unor produse puternice conținând *Tribulus*. Acestea pornesc de la planta originală din Bulgaria și folosesc standarde de ultimă oră pentru a testa componentele active. Chromadex este o firmă care a dezvoltat metode de identificare a ingredientelor active în *Tribulus* astfel încât noile surse să poată fi verificate că ele conțin ingredientele active în proporții corecte.

Un bun produs *Tribulus* va conține până la 20% protodioscină și mai mult de 60% saponine. Luați 750-2.000 mg pe zi. Mulți folosesc *Tribulus* după un ciclu cu prohormoni. Pentru folosirea în tot timpul anului, luați cinci zile la rând, apoi două zile pauză, timp de opt săptămâni, după care faceți o pauză de două săptămâni.



MECANISMUL

PRODUȚIA DE TESTOSTERON DIN TESTICOLE ȘI EFECTELE MASCULINIZANTE ASUPRA CORPULUI SUNT REGLATE DE UN SISTEM COMPLEX.



CĂILE POZITIVE pentru producția și acțiunea testosteronului

1 Eliberarea de GnRH

Hormonul care eliberează gonadotropina (GnRH) este eliberat din hipotalamus în creier și călătorește către glanda pituitară, unde stimulează eliberarea hormonului luteinizant (HL).

2 Eliberarea HL

Glanda pituitară eliberează HL. HL intră în fluxul sanguin și călătorește către celulele Leydig din testicule, unde stimulează producerea testosteronului.

3 Eliberarea testosteronului

Celulele Leydig din testicule produc testosteron din colesterol. Testosteronul este eliberat în vasele de sânge și călătorește către mușchi pentru a crește masa musculară și către alte locuri pentru a influența masculinizarea și alte efecte.

CĂILE NEGATIVE pentru inhibarea testosteronului și creșterea acțiunilor estrogenice

4 Inhibarea GnRH

HL inhibă eliberarea GnRH din hipotalamus, la fel face testosteronul și estrogenul într-un cerc de feedback negativ. Acesta din urmă conduce la micșorarea producției de testosteron de către testicule.

5 Crearea estrogenului

De asemenea, testosteronul poate fi convertit în estrogen de către enzima aromatază. Apoi estrogenul poate cauza ginecomastie (dezvoltarea țesutului mamar la bărbați) și o creștere a nivelului de grăsime. ●

Noua creatină germană își ridică extraordinarele sale calități anabolice la un nivel complet diferit

UN NOU NIVEL PE CARE FOARTE PUȚINI CULTURIȘTI AMERICANI L-AU EXPERIMENTAT VREODATĂ!

Să vă pun o întrebare serioasă. Dacă viața voastră ar depinde de o mașină sigură și de încredere ... ce ați alege? O mașină chinezească, sau una germană? Răspunsul este evident ... doar dacă nu cumva sunteți un descendent al lui Mao Tse Tung.

Germanii ... nu puteți găsi pe nimeni mai eficient și mai precis! De la mașinile lor, Mercedes sau BMW, până la steroizii lor cum ar fi Primobolan ... tot ce produc ei este cu adevărat "Numărul unu." Controlul calității este imnul lor național.

"Made in Cina" ... însă, nu are nici pe departe același respect! Deveniți "suspicioși" în privința calității. Mână de lucru ieftină, supravegheată de alt muncitor ieftin, nu produce lucruri cu o calitate de vârf, fie că este vorba de o mașină, fie de creatină.

Acum sunt sigur că știți unde bat! Deoarece se știe destul de bine că 90 până la 95% din creatina vândută în această țară (n.r. - Statele Unite), fie că este sub formă de pulbere, capsule, spray, cremă, orice altă formă, provine din China. Și vă voi spune adevărul absolut cinstit când vă voi spune că creatina chinezească este aproximativ la același standard ca al mașinilor lor ... și dacă ați văzut vreodată o mașină chinezească, știți foarte bine despre ce vorbesc. Sunt doar un pas înainte față de ricșă.

Iar acum să revenim la afaceri și să vedem de ce creatina germană seamănă cu un Mercedes. Deși toate creatinele par a fi "aceeași pulbere albă," calitatea variază foarte mult. De exemplu: Un mare număr de creatine de pe piață conțin impurități cum ar fi dihidrotriazina, un subprodus toxic și dăunător care apare în timpul procesului de fabricație. Și aceasta nu se răsfrânge numai asupra voastră ... este toxică și pentru creatina însăși pentru că, imediat începe să o degradeze. Și până ce creatina din China ajunge în mâinile voastre ... durează poate 5-6 luni ... timp în care are loc deja o masivă degradare a acesteia.

Creatina germană nu conține impurități pentru că este supusă la două teste foarte stricte!

Unul este testul cromatografiei lichide sub înaltă presiune (HPLC). Acesta testează puritatea creatinei, care variază între 98-100%. Celălalt test este denumit testul îmbătrânirii accelerate, care accelerează vârsta creatinei, după care urmează un alt test al purității pentru a verifica existența impurităților cum ar fi dihidrotriazina, dar și dicianidamida și creatinina, două alte subproduse toxice care degradează și acestea creatina. Abia cel de al doilea test este cel care separă creatina germană de cea chinezească. Atenție, aceste substanțe toxice degradează creatina în timp. Sigur, creatina chinezească va avea o puritate testată de 100% imediat după ce este fabricată, dar testați-o după 120 de zile, când a intrat în posesia voastră. În acest moment poate avea o puritate de numai

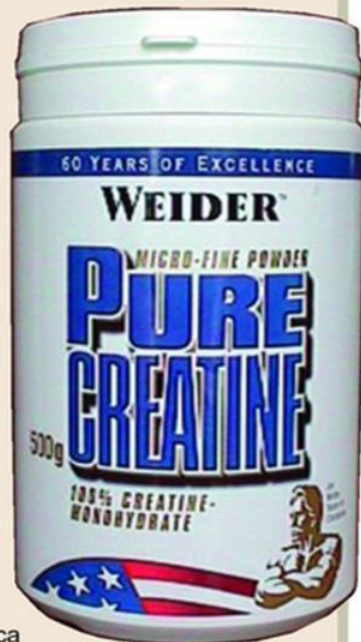
65-80%, sau mai puțin, în funcție de timpul scurs de la fabricație până o cumpărați!

Primul pas al fabricării unei creatine care să surclaseze toate celelalte creatine este procurarea unei materii prime germane!!

Al doilea pas este micronizarea acesteia.

Aceasta înseamnă dimensiuni de nivelul unui micron pentru fiecare granulă. Cu cât sunt granulele mai mici, cu atât creatina este mai ușor de asimilat.

Și ca să închei, voi mai face două comparații. Creatina germană micronizată este ca o șampanie "Dom Perignon," iar creatina chinezească este ca un vin de surcele! ●



N.R. Acest articol este preluat din "Ghidul cumpărătorului" editat de firma Pro Source din Statele Unite. Este, așa cum am mai scris, o firmă mare care distribuie suplimente de la mai multe firme și care testează aceste produse informând apoi publicul despre rezultatele analizelor prin intermediul aceluși ghid, astfel încât acesta să fie în cunoștință de cauză atunci când cumpără un produs. De asemenea, această firmă refuză să distribuie produsele ale căror analize arată diferențe între ceea ce se scrie pe etichete și rezultatele analizelor.

Cum puteți discerne între două oferte pentru creatină? Peste tot, creatinei germane i se spune deschis proveniența,, însă creatinei chinezești nu. Un alt mod de a alege între două creatine este comparația de preț: creatina germană este mult mai scumpă decât creatina chinezească! Este un fapt valabil în orice domeniu: calitatea își are prețul ei.

Weider Nutrition,, ca orice altă firmă producătoare de suplimente nutritive, își procură ingredientele din diferite surse. Numai că Weider alege cele mai bune ingrediente, indiferent de preț și de locul unde este situată sursa. Principalul criteriu în selecția acestor ingrediente este calitatea de vârf. De exemplu, creatina folosită de Weider este de proveniență germană, iar L-glutamina este importată din Japonia pentru că în Japonia se fabrică cea mai bună și cea mai pură glutamină.

Pagina editorului

Reiau dialogul cu voi, stimați prieteni. Nu ezitați să-mi faceți cunoscute problemele voastre în domeniul culturismului și, în limitele priceperii mele, voi încerca să vă ofer cele mai bune sfaturi pe care le cred de cuviință. Puteți să-mi scrieți și pe adresa de e-mail palestra@mail.dntis.ro. Înainte de a începe, doresc să-mi cer scuze pentru greșeala de la concursul "Recunoașteți campionul" și altele câteva mai mici din numărul precedent, însă nu știu cum s-a întâmplat că ultimele modificări efectuate la tehnoredactare nu au fost salvate pe CD-ul trimis la tipografie.

MFN – Pitești

Aș vrea să existe un dialog între dumneavoastră, ca principala sursă de informație, și noi cei care avem nevoie de aceste informații. Un alt lucru este legat de nivelul de pregătire în domeniul celor care vor apare aici. Mi se par pierdere de vreme și hârtie tipografică discuțiile cu cei care nici măcar nu știu ce este aceea o ganteră sau o halteră și, dacă au reușit să treacă de acest stadiu, le încurcă între ele. Alte vedete de acest rang inventează noi exerciții ca (țineți-vă bine și cred că o să rămâneți șocat, dar vă rog să mă credeți că aceste minunății le-am citit în realitate): "fluturări cu haltera," "împins cu bara fixă," ori "tracțiuni la presa pentru picioare." Dacă nu apar trăsniți ca acestea, mai sunt variante ca: "Sunt înalt, am 1,90 m și doar 50 kg, și nu știu ce să fac să mă îngraș? Dacă iau creatină mă fac mare?" Astfel aș putea continua lista cu exemple dar mă opresc aici pentru că știu că v-ați prins de situație."

După cum vezi, am reluat dialogul. În rest, no comment.

Pașol Cristian – Bumbesti-Jiu, jud. Gorj

Orice program este bun atâta vreme cât poți obține progrese făcându-l. Având în vedere că vrei să dai prioritate părții superioare a corpului pentru a echilibra partea inferioară care este mai dezvoltată, ți-aș sugera să împarți altfel antrenamentele, totuși:

- luni - cvadricepsi, posteriorii coapsei, gambe, abdomen;
- marți - dorsali, lombari;
- joi - pectorali, deltoizi, trapez;
- sambătă - bicepsii, tricepsii, antebrațe, abdomen.

Având în vedere faptul că, în cazul tău, picioarele nu necesită prea mare efort, antrenamentul de luni nu te va solicita foarte tare, astfel încât vei putea aborda antrenamentul de marți cu mai mare intensitate. Apoi, o zi pauză va fi binevenită pentru a face un antrenament tare joi. Din nou, o zi de pauză îți va permite să lucrezi cu maximum de efort brațele.

Pentru abdomen, în unul dintre cele două antrenamente vei folosi greutatea, iar la celălalt vei face exercițiile numai cu corpul liber. Termenul englezesc pentru exercițiile cu corpul liber este "calistenics." Apropo, nu întotdeauna ambalajul este și măsura conținutului.

Ai grijă să lucrezi toate părțile fiecărui mușchi, de exemplu:

-la pectorali începe cu o mișcare de împins (împins culcat orizontal pentru partea mediană), apoi o mișcare de izolare (fluturări din declinat pentru partea inferioară) care să lucreze pectoralul fără ajutorul tricepsului (acesta având timp să se odihnească) și, la sfârșit, împins înclinat cu haltera sau cu gantere pentru partea superioară.

O "șmecherie" pentru a-ți șoca bicepsii: Așează-te în fața rastelului cu gantere și execută 6 repetări de flexii simultane cu o greutate cu care ai putea face 20 repetări. Apoi, fără pauză, ia următoarea pereche de gantere (mai grele) și fă alte 6 repetări. Și așa mai departe cu fiecare pereche de gantere de greutate mai mare până ajungi să nu mai poți face nici o repetare. În acest punct, începi să faci exercițiul în sens invers, scăzând greutatea, până ajungi la ganterele cu care ai început. Nu va mai fi nevoie de un alt exercițiu pentru bicepsii. După o lună, revino la antrenamentul obișnuit.

Chestia cu greutatea raportată la înălțime este relativă.

Greutatea pe care ar trebui să o aibă doi indivizi de aceeași înălțime poate să nu fie aceeași pentru că aceștia pot avea structuri diferite. Un individ cu o structură masivă, oase groase, talie lată ar trebui să

cântărească mult mai mult decât un altul cu o talie îngustă și oase subțiri pentru a se obține același efect vizual. Totul este o chestiune de impresie vizuală. De exemplu, cu mulți ani în urmă făceam antrenamente cu Petru Ciorbă. Odată, după ce am lucrat amândoi brațele, făceam comparație la oglindă și Petrică era intrigat că, deși știa că el are brațele mai mari ca mine, când ne comparăm păreau la fel. Problema era că brațele mele erau mai scurte și oasele mai subțiri, ceea ce făcea ca efectul vizual să fie același cu cel creat de brațele sale mai masive.



Florin Preduchin

Petrișor Nicolae – Caransebeș

Aș vrea să vă cer părerea în legătură cu anumite suplimente. Ca majoritatea culturistilor români, banii de care dispun pentru procurarea suplimentelor nutritive sunt limitați. Ce mă sfătuiți să fac? Să folosesc lunar suplimente nutritive de la firmele românești sau să cumpăr suplimente de la revista FLEX de la care, să fiu sincer, mi-aș permite o dată la două luni, probabil prea puține cantitative. Ce să fac? Aștept și apreciez sfatul dumneavoastră. Sunt conștient de faptul că suplimentele Weider au o calitate net superioară suplimentelor românești. Aș mai vrea să subliniez faptul că, după ce am folosit produsul (fabricat de ...), am avut unele "mici probleme." Mi-au apărut pe corp anumite erupții purulente și altele mai minore.

Nu ești singurul care a avut astfel de "experiențe." În plus, cred că ți-ai dat singur răspunsul. Nu știu dacă ar trebui să generalizezi și să extinzi concluziile asupra tuturor produselor românești. Mai încearcă și de la alte firme! Nu pot să-ți spun decât că, pentru a obține un produs de înaltă calitate, trebuie folosite ingrediente de înaltă calitate, iar acestea din urmă costă mai mult decât cele de o calitate inferioară. În sens invers, îmi cer scuze pentru sugestivitatea limbajului, dar amestecând doi r...i, nu poți obține decât tot un r...t, dar mai mare.

În încheiere, vreau să vă supun atenției o idee pe care mi-a dat-o cititorul nostru Cătălin Tache, din Sinaia. Scrieți-ne despre experiențele voastre în domeniul culturismului, mai precis ce ați descoperit că v-a făcut să progresați, unele "șmecherii" care v-au făcut să simțiți mai bine efectele unui exercițiu, sau orice altceva credeți că poate fi de folos și altora. Voi alege câte o astfel de experiență pentru fiecare număr al revistei FLEX pentru care voi oferi câte un abonament pe un an. Toate scrisorile pe care le veți trimite devin proprietatea revistei FLEX.

UN SFAT DE LA... CĂTĂLIN TACHE

Pentru a obține bicepsii formidabili pe care îi doriți, nimic nu este mai bun ca exercițiile de bază. În cazul bicepsilor, acestea sunt tracțiunile la bară fixă cu priză în supinație și flexia antebrațelor pe brațe cu haltera. Din când în când, pentru a pune mușchiul în confuzie și a evita stagnarea, înlocuiți unul dintre ele cu un alt exercițiu care să lucreze altfel bicepsul. De exemplu:

» **antrenament 1** – tracțiuni la bară priză în supinație, flexii cu haltera;

» **antrenament 2** – tracțiuni la bară, flexii alternative cu gantere;

» **antrenament 3** – flexii cu haltera, flexii concentrate cu un braț;

» **antrenament 4** – flexii cu bara EZ la banca Scott, flexii cu haltera priză în pronație. ●



RECUNOAȘTEȚI CAMPIONUL

Având în vedere că în precedentul număr al revistei a apărut, din greșală, tot Boyer Coe, nu avem câștigători ai acestui concurs. Ne cerem scuze pentru eventualele inconveniente pe care vi le-am creat. Recunoașteți campionul din fotografia alăturată și puteți câștiga unul din cele șase tricouri WEIDER pe care le oferim pentru acest concurs. **SUCCESE!**

TRICOURI



Puteți comanda tricouri, maieuri și șorturi de antrenament cu imprimeurile de mai sus la următoarele prețuri:
- model A - tricou; tricou fără mâneci; maieu 250.000 lei;
- model B - șort - 220.000 lei. Prețurile includ cheltuieli de expediție. 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 Bike, 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 - 130.000 lei
6 numere - 250.000 lei
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.

CURSURI DE VÂNZARE

MANUAL DE POWERLIFTING

Această broșură cuprinde toate informațiile necesare atât unui powerlifter cât și unui culturist care dorește să-și mărească forța și masa musculară. Este prezentată tehnica de execuție a celor trei probe precum și metode de antrenament de la stadiul de începător până la cel de avansat, inclusiv diagrame de ciclizare a antrenamentului.
Preț: 60.000 lei + 10.000 lei cheltuieli de expediție.

BRAȚE CARE UIMESC

Un foarte interesant curs care arată metode de dezvoltare a brațelor în funcție de tipul mușchilor.
Preț: 50.000 lei + 10.000 lei cheltuieli de expediție.

CULTURISM LA DOMICILIU

- Este un curs progresiv cuprinzând programe de antrenament pentru fiecare săptămână a celor trei luni.
- Porniți de la o intensitate foarte scăzută a efortului și creșteți gradat solicitarea forțând musculatura să se adapteze.
- Explicarea executării exercițiilor este însoțită de desene.
- Poate fi urmat de oricine.
- Nu necesită echipament special (haltere, gantere, aparatură).
- Cuprinde exerciții pe care le puteți face oriunde, când sunteți în vacanță sau într-o deplasare și nu puteți avea acces la o sală specializată, dându-vă astfel posibilitatea de a vă continua antrenamentele.
- Vă oferă o nouă cale de a vă surprinde musculatura cu un nou tip de solicitare (exerciții cu corpul liber).
- Preț: 50.000 lei + 10.000 cheltuieli de expediție.

CURS PENTRU MASĂ ȘI FORȚĂ

Ați ajuns într-un punct în care nu reușiți să mai progresați? Vă simțiți oșbit și fără chef de antrenament, fără poftă de mâncare și aveți insomnii? Doriți să aflați

cum se întocmește un program de antrenament care să evite neajunsurile de mai sus? Doriți să reîncepeți să progresați? Doriți să vă depășiți recordurile la triatlonul de forță? Iată cum:

Cursul de **MĂRIRE A MASEI ȘI FORȚEI** cu o durată de trei luni cuprinde tabele detaliate cu programe pentru fiecare zi de antrenament, indicații pentru alegerea greutăților de pornire precum și un exemplu de meniu pentru creșterea în greutate.
Preț: 60.000 lei + 10.000 lei cheltuieli de expediție.

CURS PENTRU ÎNCEPĂTORI

Doriți o schimbare rapidă a înfățișării corpului dumneavoastră? Doriți să creșteți în greutate cu cel puțin 6 kg în numai șase luni? Lăsați deoparte programele care nu vi se potrivesc și nu încercați să imitați antrenamentele campionilor! Urmându-le, nu veți ajunge decât să vă supraantrenați.
CURSUL DE ȘASE LUNI pe care vi-l punem la dispoziție este conceput de Joe Weider, antrenorul campionilor și vă oferă calea cea mai bună către progres. Programele acestui curs sunt astfel structurate încât să progresați lună de lună și să vă conduce până la stadiul intermediar de antrenament. Cursul cuprinde 10 programe progresive precum și ilustrații ale exercițiilor. Cel mai bun curs întocmit vreodată pentru începători!
Preț: 60.000 lei + 10.000 lei cheltuieli de expediție.

ABDOMEN SUPLU

Scăpați de grăsimea nedorită din jurul taliei. Modelați-vă un abdomen de invidiat.

Cursul cuprinde:
● mituri despre antrenamentul pentru abdominali
● descrierea exercițiilor însoțită de desene
● reguli de urmat
● programe pe diferite stadii.
Preț: 40.000 lei + 10.000 lei cheltuieli de expediție.

De vânzare:

„Heavy Duty”, de Mike Mentzer
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. 5-6, 7-8, 9-10/99, 1, 5/2000; 1, 2, 3/2001; 1, 2, 3/2002; 1, 2, 3, 4/2003; 1/2004.
Preț: 25.000 lei/ ex. + 10.000 lei taxe poștale.
Toate cele 14 numere disponibile: 300.000 lei (inclusiv taxele poștale!)



USA SUPPLEMENTS IMPORT

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

DYMATIZE
NUTRITION



CYTODYNE
TECHNOLOGIES



DESIGNER
Protein **WHEY**

MHP
MAXIMUM HUMAN PERFORMANCE
The SCIENCE of FITNESS

MAXIMIZE
Advanced nutrition technology

CYTOSPORT
Are You Training?



SYN TRAX

TWINLAB
ANSWERS. for LIFE.

ISS
For athletes. by athletes.

interACTIVE
NUTRITION

ULTIMATE
NUTRITION®

MUSCLE
MARKETING
USA

ZONE
Perfect

grafico: Antonella Lelo

Body Building & Fitness Nutrition
ON THE WEB!

www.nutrisport.ro

Numai suplimente nutritive originale din SUA



CREȘTERE ÎN GREU.

SUPER MEGA MASS 2000

Amestec de proteine din zer și lapte (19%) și carbohidrați (69%) cu asimilare secvențială indicat pentru creșterea masei musculare, refacere după efort, energizant. În plus, conține 16 vitamine și 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: 18,10 EURO
3,0 kg - preț: 28,60 EURO
6,0 kg - preț: 54,30 EURO



GIANT MEGA MASS 4000

Amestec de proteine (20%) din zer și lapte și carbohidrați (67%) cu asimilare secvențială indicat pentru creșterea masei musculare, refacere după efort, energizant. În plus, conține 15 vitamine și 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: 58,20 EU



CRASH WEIGHT GAIN

Crash Weight Gain este un clasic absolut și promite un succes rapid și masiv prin combinația sa testată de nutrienți. Combinația și calitatea ingredientelor sunt importante pentru o creștere bună. 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: 19,80 EU
3 kg - preț: 36,50 EU



ANABOLIC EVOLUTION

Cu Anabolic Evolution, aveți o nouă dimensiune a produselor pentru creșterea masei musculare. Furnizează corpului exact acei nutrienți care fac posibilă reacția optimă de creștere după antrenament. Aceasta se obține cu o formulă complexă concepută în mod special: SynthoPro. Aceasta este un compus din patru proteine: izolat proteic din zer CFM, proteină din lapte, și

bioflavonoide conținând izolat proteic din soia și peptide glutamice. Anabolic Evolution constă din 37,4% SynthoPro! Și aceasta nu este totul. Prea mulți carbohidrați cu catene scurte produc o secreție prea mare de insulină, un efect nedorit pentru sportivi. "Sistemul carbo cu indice glicemic scăzut" (sistemul LCG) al

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

1,5 kg - preț: 26,60 EU



AMINOACIZI

WHEY AMINOS

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

300 tablete - preț: 21,00 EU



All Free Form BCAA

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

130 tablete - preț: 13,00 EU



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: 38,50 EU



L-GLUTAMINE

L-glutamină cu puritate 100% de proveniență japoneză. Când corpul este supus unui stres puternic (antrenament), glutamina păărăsește 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: 26,60 EU



PROTEINE

BIO ESSENTIAL WHEY PROTEIN

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

750 g - preț: 22,90 EU
1,6 kg - preț: 42,40 EU



CFM WHEY PROTEIN

(aromă neutră)

Concentrat proteic de cea mai înaltă calitate obținut prin microfiltrare. Este procedul prin care se păstrează intacte toate calitățile proteinei. Compoziție la 100 g: 87 g izolat proteic din zer (din care 7,5 g L-glutamină), 4,8 g carbohidrați, 1,2 g grăsimi. Valoare biologică: 100%. Indicații de folosire: se amestecă 25 g (2-3 linguri rase) pulbere cu 200 ml lapte degresat. Se iau 1-2 porții înainte de antrenament sau imediat după antrenament.

750 g (30 porții) - preț: 30,30 EU



CFM WHEY PROTEIN

(aromă de ciocolată)

Compoziție la 100 g: 74 g izolat proteic din zer (din care 2,1 g L-glutamină), 12,6 g carbohidrați. Indicații de folosire: se amestecă 36 g pulbere cu 300 ml lapte degresat. Se pot lua 1-2 porții înainte de antrenament și o porție imediat după antrenament.

750 g - preț: 30,30 EU

SOY 80+ PROTEIN

(aromă de ciocolată, vanilie)

Weider Research Group a căutat mult timp o alternativă de bună calitate sau de completare pentru proteina din zer. Proteina din soia nu era opțiunea bună deoarece nu putea concura cu gustul și cu asimilarea proteinelor din lapte. În plus, conținutul său de grăsimi era prea mare. Aceste dezavantaje sunt acum de domeniul trecutului. Weider Research Group, în colaborare cu unul din cei mai mari producători din lume, a reușit să dezvolte un proces care face posibilă producerea unui izolat proteic din soia de o calitate excepțională, ne mai atinsă înainte. Acest izolat proteic din soia nu conține deloc lactoză (un carbohidrat evitat de profesioniști) și este ideal pentru mușchii "uscaci". 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 lentă ceea ce asigură un flux de aminoacizi pe termen lung 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: 19,60 EU



NITRO STACK PROTEIN

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

750 g - preț: 26,20 EU





SUPLIMENTE WEIDER



MAXIPLEX

Produs complex care înglobează trei tipuri de proteină din zer (54%), carbohidrați cu asimilare secvențială, vitamine, minerale și adaos de creatină monohidrat și taurină. Este un excelent înlocuitor de mese (meal replacement) ce oferă la o singură porție 36 g proteine. **Indicații de folosire:** între mese și imediat după antrenament. Se amestecă 50 g pulbere cu 250 ml lapte degresat. **1,5 kg - preț: 30,60 EU**

NOU!

GREEN LINE

HMB

Alături de creatina monohidrat, proteina din zer și pudrele proteice înlocuitor ale unor mese, HMB este unul din cele mai populare suplimente de astăzi. Este un metabolit al aminoacidului esențial leucină. Un studiu publicat în Journal of Applied Physiology relevă faptul că sportivii care și-au suplimentat alimentația cu trei grame de HMB zilnic, timp de trei săptămâni, au câștigat de trei ori mai multă masă musculară și de două ori și jumătate mai multă forță decât subiecții care au urmat același program de antrenament dar au folosit un placebo. Alte studii au demonstrat că HMB mărește efectele de ardere a grăsimii în urma exercițiului fizic și crește rezistența la efort prin mărirea performanțelor aerobice maxime (VO2 max) și reducerea nivelului de acid lactic din sânge. HMB are efect anticatabolic 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: 14,00 EU**



În 500 ml apă și veți obține o băutură energizantă delicioasă. **500 g - preț: 9,80 EU**

CHITOSAN + C

Extract din cochilia unor moluște cu adaos de vitamina C. Împiedică asimilarea grăsimii din alimente absorbind-o ca un burete și eliminând-o. Se iau câte patru capsule la mesele mai bogate în grăsimi. **120 capsule - preț: 10,70 EU**



CREATINĂ

PURE CREATINE

Creatină 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, grape fruit etc.) sau conținând cafeină deoarece acestea pot afecta eficiența acestui produs. Măriți cantitatea de lichide ingerate atunci când folosiți creatina. Persoanele cu o greutate peste 90 kg pot lua 10 g/zi; cele între 70 și 90 kg: 5 g/zi; sub 70 kg: 3g/zi. **500 g - preț: 16,00 EU**
1 kg - preț: 29,80 EU



TRIBULUS TERRESTRIS

Fiecare capsulă conține 650 mg extract pur de Tribulus Terrestris. Crește nivelul de testosteron din organism prin mărirea cantității de hormon luteinizant produs de glanda pituitară. Este indicat și pentru creșterea potenței. Utilizare: sub 80 kg - 2 capsule/ zi înainte de masă; peste 80 kg - 3 capsule/zi. **120 capsule - preț: 18,00 EU**



ULTRA BURNER

Formulă nouă pentru slăbire! Conține extract de ceai verde, cafeină și L-tirozină. **120 capsule - preț: 18,00 EU**



ZMA

ZMA este produs de foarte multe firme din industria suplimentelor nutritive, fiind în general o formulă de minerale cu efect anabolic testată în laboratoare universitare. Formulele obișnuite conțin aspartat de 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.



JOINT AID

Joe Weider's JOINT AID conține un amestec unic, de foarte înaltă calitate, de condroitină sulfat și glucosamină. Condroitina este bine cunoscută pentru proprietățile sale de retenție a apei la nivelul articulațiilor, jucând astfel un rol fundamental în difuzarea absorbției șocurilor. Glucosamina este recunoscută pentru importanța implicare în dezvoltarea cartilajilor și funcționarea articulațiilor. JOINT AID, prin conținutul său ridicat de condroitină și glucosamină, este un produs ideal pentru sănătatea articulațiilor supuse unor solicitări de mare intensitate. **Indicații de utilizare:** 2 capsule/ zi din care prima la micul dejun și a doua după cină. **120 capsule - preț: 24,40 EU**



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: 25,50 EU**



CREATINE PYRUVAT

Fiecare capsulă conține 700 mg creatină piruvat. Piruvatul poate crește performanța fizică prin mărirea transportului de glucoză în celulele musculare. De asemenea, ajută la transportul grăsimii pentru a fi folosită ca sursă de energie (efect lipotropic). Asocierea cu creatina are un efect sinergic. **Indicații de utilizare:** 7 capsule/ zi din care 3 dimineața și 4 înainte de antrenament - timp de 4 săptămâni. Apoi se face o pauză de 4 săptămâni. **120 capsule - preț: 21,70 EU**



ZELL VOLUME PLUS

Un produs excelent pentru volumizarea celulei musculare. O porție (40 g) conține 7 g proteine, 30 g carbohidrați, 5 g creatină monohidrat, 2 g L-glutamină, 9 vitamine, minerale și 150 mg BCAA. Se amestecă 40 g produs cu 400 ml apă; o porție/zi înainte de antrenament împreună cu 5 tablete de Whey Aminos. Sub 80 kg - o porție/zi; peste 80 kg - două porții/zi, una înainte și alta după antrenament. Se administrează în cicluri: 6 săptămâni da, 2 săptămâni pauză. **2 kg - preț: 31,60 EU**



SPEED BOOSTER (tablete)

Sportivii, în mod deosebit, au nevoie de mai multă energie. Speedbooster este o combinație de 30% cafeină cu efect imediat și 70% extract de guarana cu eliberare lentă. Aceasta permite o eliberare treptată timp de două ore. Cantități deosebit de mari de cafeină se găsesc în guarana; aproximativ de trei ori mai multă decât în cafea. De altfel, guarana nu conține substanțe care să-i blocheze efectele, așa cum este în cazul cafelei, a ceaiului sau băuturilor tip cola. Iată de ce guarana a fost selecționată de Weider Research Group ca sursă energetică. Aceasta stimulează sistemul nervos, crește performanțele și este mult mai bine tolerată de stomac decât, de exemplu, cafeaua. Influența pozitivă asupra forței și rezistenței predomină, permițând antrenamente tari și intense. **Indicații de utilizare:** circa 5 tablete, sau mai mult pentru o greutate corporală mai mare, cu 10-20 minute înainte de antrenament. **Precauții:** Dacă se administrează seara, poate cauza insomnie. **50 tablete - preț: 5,00 EU**



SPEED BOOSTER PLUS I (pulbere)

Același produs ca precedentul, dar sub formă de pulbere. Adăos de taurină, inositol, vitamine din complexul B, calciu, fosfor și magneziu. Dizolvăți 20 g

BATOANE PROTEICE

32% PROTEIN-BAR

Batoane cu un conținut de 19 g proteine din lapte și ouă, 27 g carbohidrați, vitaminele E, C, B1, B2, B6 și numai 5,8 g grăsimi. Gust excelent dat de fulgii de banane. Este ideal ca gustare între mese sau desert. Poate fi administrat înainte și după antrenament. Cea mai bună soluție atunci când călătoriți, sau la serviciu, sau la școală. Aromă de banane sau vanilie. **1 baton (60 g) - preț: 1,40 EU**



SUPER MEGA MASS 2000 BAR

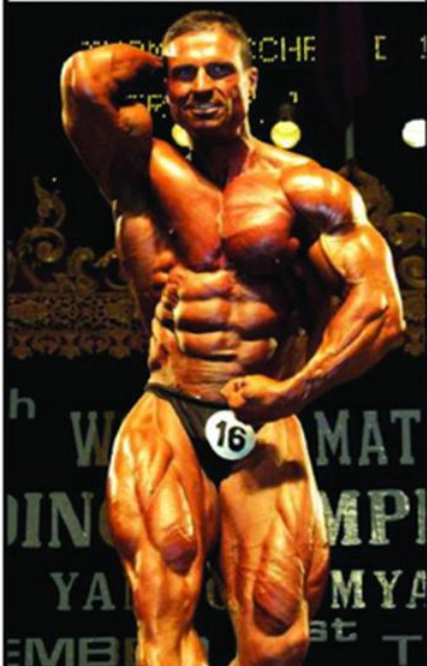
Deoarece furnizarea constantă de suficiente calorii este deosebit de importantă pentru sportivii ambițioși, avem acum Mega Mass sub formă de batoane. Acestea vă oferă energie în plus pentru a obține un randament sporit la antrenamente. Amestecul verificat de carbohidrați este suplimentat cu proteine de înaltă calitate - o alternativă practică pentru culturisti. Ideală la micul dejun. Arome: vanilie, ciocolată, căpsuni sau banane. **1 baton (60 g) - preț: 1,30EU**



ACESTE PRODUSE AU AVIZUL MINISTERULUI SĂNĂTĂȚII DIN ROMÂNIA
PALESTRA S.R.L. (revista FLEX) este unic reprezentant al firmelor WEIDER în România!

Pentru toate produsele plata se face în lei la cursul BNR + 1%

www.ifbb.com



Site-ul oficial IFBB

Următoarele competiții
Rezultate
Constituția și
regulamentul IFBB
Articole și știri
Linkuri
Contact



Reportaje foto complete
de la cele mai mari
competiții internaționale
pentru
profesioniști și amatori

Vizitați

www.ifbb.com

Site-ul de culturism nr. 1
de pe internet

DISTRIBUITORI AUTORIZAȚI WEIDER



ARAD

- **magazin STRONGER'S** - str. Iuliu Maniu, nr. 88A - tel. 094-508658
- **sala GOLD GYM** str. Cozia nr. 3, tel. 092-287434
- **BODYBUILDING FITNESS CLUB** - Casa de Cultură a Sindicatelor, str. Corneliu Coposu, nr. 8 bis

BUCUREȘTI

- **sala Colegiului Național Spiru Haret** - antrenori Lenke și Ladislau Szekely - tel. 6877340; 2420957
- **Dumitru Crînganu** - tel. 0742-806650

BACĂU

- **sala "SPORT GALAXY"** - (lângă piscină) - antrenor Dan Rotariu - tel. 510097
- **magazin "BODY LINE"** - Complex Junior, etaj 1, stand 78 (lângă Complex Lucașfăruș) - tel. 0744-906978

CLUJ-NAPOCA

- **sala RADICAL POWER** - str. Observatorului, nr. 109 (intrarea prin spatele blocului) - Demeter Robert - tel. 185277; 0722-344890. Program: 8.00-22.00.

CONSTANȚA

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

DEVA

- **sala GYM STRONG** - Casa de cultură - instructor Romeo Furdui - tel. 0721-268829

GIURGIU

- **Vișan Mirel** - tel. 615370

IAȘI

- **magazin și depozit PALESTRA** - str. A. Panu 13, Complex Ghica Vodă nr. 3A - tel. 0232-222027; 0744-792553
- **FLEX GYM** - Sala Polivalentă, etaj
- **magazin BODY LINE** - Iulius Mall, etaj 2
- **supermarket ALDO** - str. Sf. Lazăr nr. 4, în spatele Tribunalului

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**

PIATRA NEAMȚ

- **S.C. SUPERPROD S.R.L.** - stație autobuz vizavi de Piața Centrală - tel. 0744-290819

PITEȘTI

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

ROMAN

- **sala Ulysse GYM** - antrenor Bogdan Anania - tel. 0744-390917

SATU MARE

- **SERE SANDOR** - tel. 0744-631721

SLATINA

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

SUCEAVA

- **A.S. BLACK BELT** - instructor Ovidiu Sfetcu - tel. 0722-926738
- **G&T GYM S.R.L.** - instructor Bogdan Toma - tel. 0723-514202

TÂRGOVIȘTE

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

TG. JIU

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

TG. MUREȘ

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

TIMIȘOARA

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

Căutăm distribuitori pentru toate zonele țării.

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

Vizitați-ne pe www.flex-fitness.ro



VICTORY™

WEIDER Victory POWER PROTEIN



Acest produs a fost creat special pentru a acoperi cele mai mari necesități de proteine ale sportivilor pentru a atinge creșterea musculară și a forței la nivel maxim. Power protein conține 84% proteine din lapte și izolat din soia de cea mai bună calitate. Are un gust excelent.

Indicații de folosire: se amestecă 30 g pulbere (1 lingură cu vârf) cu 400 ml lapte degresat sau apă. Se pot administra 1-3 porții zilnic, în funcție de scop.

Cuții 700 g - preț: 15,70 EU

WEIDER Victory SUPER WHEY PROTEIN

Super Whey este o proteină din zer de înaltă calitate, obținut prin microfiltrare. Are o valoare biologică ridicată și bogat în aminoacizi cu catene ramificate (BCAA). Concentrație 70%. Indicații de folosire: se amestecă 30 g pulbere (1 lingură cu vârf) cu 300 ml lapte degresat sau apă. Se pot administra 1-3 porții zilnic, în funcție de scop.

Cuții 700 g - preț: 15,80 EU

Găleți 1,8 kg - preț: 37,50 EU



WEIDER Victory SUPER AMINOS



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

300 tablete - preț: 14,00 EU

WEIDER Victory 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, accesul aminoacizilor în celule este îmbunătățit, promovând sinteza proteică.

100 capsule - preț: 14,70 EU



WEIDER Victory 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: 12,00 EU

WEIDER Victory FATBURNER



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

90 capsule - preț: 10,00 EU

WEIDER Victory POWER GAINER

Un nou produs pentru creșterea în greutate. Conține mix de proteine din zer, carbohidrați (dextroză și maltodextrină) cu asimilare treptată și 9 vitamine.

1,5 kg - preț: 13,90 EU



WEIDER Victory All Free Form BCAA Powder

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

300 g - preț: 19,70 EU



Florin Claudiu Roman este sponsorizat cu suplimente Weider de revista FLEX

BODY SHAPER LINE

WEIDER SUPER PROTEIN 88 (Milk & Egg Protein)

Mușchi sunt alcătuiți din proteine și apă. Iată de ce corpul are nevoie exact de aceste componente. Proteinele de cea mai bună calitate din Body Shaper sunt din lapte, și albuș de ouă. Concentrația este de 85%, ceea ce face ca 30 g pulbere amestecate cu lapte degresat (1,5%) să vă ofere 37 g de proteine la o porție. Conține vitaminele C și B6. Arome: vanilie, ciocolată, citrice, alune. Cuții PET cu 600 g sau pungi aluminizate de 500 g. Recomandări pentru folosire: se pot lua 2-3 porții pe zi, în funcție de necesități.

-cutii 600 g - preț: 17,40 EU
-pungi 500 g - preț: 12,30 EU



WEIDER 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.

-cutii 500 g (20 porții) - preț: 16,50 EU
-pungi 500 g (20 porții) - preț: 14,00 EU



WEIDER L-CARNITINE TABLETS

3 tablete (1 porție) conțin 900 mg L-carnitină.

60 tablete - preț: 10,00 EU



WEIDER 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 330 ml furnizând 1.000 mg L-carnitină. Conține apă minerală naturală. Recomandări pentru folosire: 1 sticlă în timpul antrenamentului.

330 ml - preț: 0,80 EU



WEIDER 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 cu gust de pișci-maruca sau portocale un susținător de bază al efortului. Cuții PET sau pungi aluminizate cu 500 g (25 porții). Arome: pișci și maruca, fructe tropicale, afine. Recomandări pentru folosire: 1 porție pe zi în timpul antrenamentului sau imediat după.

-cutii 500 g (25 porții) - preț: 9,00 EU
-pungi 500 g (25 porții) - preț: 7,50 EU



SUPLIMENTE MULTIPOWER

MULTI MINERAL

Complex de minerale pentru înlocuirea celor pierdute prin transpirație în timpul antrenamentelor. Se administrează 2 capsule/ zi cu mult lichid.

90 capsule - preț vechi: 6,20 EU
PREȚ NOU: 4,80 EU

MULTIVITA +

Complex de 9 vitamine. Se administrează 1 capsulă/ zi.

100 capsule - preț vechi: 10,00 EU
PREȚ NOU: 8,40 EU

APARATURĂ PROFESIONALĂ

pentru SĂLI DE CULTURISM ȘI FITNESS

PALESTRA SRL

ESTE UNIC DISTRIBUTOR
IN ROMANIA AL FIRMEI
BODY'S SPORT

Pentru catalog și condiții de
livrare, contactați-ne la
tel./fax 0232-22.20.27

Aparatele pot fi vizionate pe
Internet la adresa:

www.bodys-sport.com
sau în sălile:

- FLEX GYM - Sala Polivalentă Iași
- CFR Iași
- Judosporting S.R.L. - str. Basarabilor 59, Curtea de Argeș
- GYM STRONG - Casa de cultură Deva
- C.S. RADICAL POWER - str. Observatorului nr. 109, Cluj-Napoca



375 EURO



443 EURO



443 EURO



420 EURO

COD	DESCRIERE (contragreutăți incluse)	PREȚ EU
1.	Helcometru tracțiuni (100 kg)	354,00
2.	Helcometru ramat (100 kg)	398,00
4.	Aparat de ramat cu pieptul sprijinit (100 kg)	438,00
5.	Aparat de împins pentru pectorali (șezând) (100 kg)	420,00
6.	Pec deck orizontal	354,00
7.	Pec deck (aparatură pentru fluturări - pectorali) (80 kg)	443,00
8.	Cross over (80 kg +80 kg)	555,00
13.	Aparat extensia picioarelor (60 kg)	393,00
14.	Aparat pentru flexia picioarelor (50 kg)	380,00
15.	Aparat pentru flexia unui picior din st'nd (50 kg)	322,00
16.	Aparat pentru glutei (50 kg)	375,00
17.	Aparat pentru abductori (50 kg)	443,00
18.	Aparat pentru adductori (50 kg)	488,00
20.	Presă picioare cu contragreutăți - diam 25 mm (100 kg)	577,00
20/A.	Presă picioare cu contragreutăți - diam 50 mm (100 kg)	630,00
21.	Presă picioare fără contragreutăți - diam 25 mm	382,00
21/A.	Presă picioare fără contragreutăți - diam 50 mm	414,00
22.	Aparat genuflexiuni 45 grade - disc 25 mm (100 kg)	577,00
22/A.	Aparat genuflexiuni 45 grade - disc 50 mm (100 kg)	630,00
23.	Idem art. 22 - fără contragreutăți	382,00
23/A.	Idem art. 22/A - diam. disc 50 mm - fără contragreutăți	414,00
24.	Smith machine (culisant) diam. 25 mm	200,00
24/A.	Smith machine (culisant) diam. 50 mm	240,00
26.	Suport piramidal genuflexiuni	159,00
27.	Aparat pentru gambe din stând (100 kg)	375,00
28.	Aparat pentru gambe din șezând (80 kg)	393,00
29.	Aparat pentru gambe (din șezând) fără contragreutăți	119,00
30.	Jungle machine (4 posturi) (100+100+80+50 kg)	1.173,00
31.	Jungle machine+cables (tracțiuni, ramat, triceps, cross over) (100+100+50+80+80 kg)	1.450,00
32.	Combinata 4 (100+80+80+50 kg)	1.081,00
33.	Combinata 4 + cabluri (100+80+50+80+80 kg)	1.360,00
34.	6 Station Gym (6 posturi)	1.540,00
35.	6 Station Gym + Cross over	1.817,00
40.	Bancă fixă	61,00
41.	Bancă împins înclinat cu scaun	71,00
43.	Bancă împins culcat largă	116,00
44.	Bancă împins culcat îngustă	106,00
45.	Bancă reglabilă	120,00
46.	Bancă împins de la ceafă cu suport spate	120,00
47.	Idem - suport larg	126,00
49.	Bancă înclinată reglabilă	159,00
57.	Bancă Scott	120,00
59.	Aparat pentru flotări la paralele+ tragerea genunchilor	146,00
60.	Flotări paralele+ tragerea genunchilor+tracțiuni bară	165,00
61.	Aparat hiperextensii 45 grade	124,00
62.	Aparat hiperextensii	120,00
63.	Twister	60,00
67/A.	Bancă abdominali	142,00
71.	Rack piramidal pentru discuri diam 25 mm	60,00
71/A.	Rack piramidal pentru discuri diam 50 mm	110,00
72.	Rack pentru gantere 1 m	64,00
73.	Rack pentru gantere 2 m	90,00
74.	Rack pentru haltere	61,00
75.	Mânere pentru gantere/pereche	11,30
76.	Mânere pentru gantere cu priză plastic/pereche	19,00
78.	Gantere fixe metal / per kg	1,20
79.	Gantere fixe metal + cauciuc / per kg	1,80
80.	Bară halteră 160 cm diam. 25 mm	25,50
82.	Bară halteră 160 cm diam 30 mm	30,00
83.	Bară EZ diam. 30 mm	30,00
89.	Bară halteră olimpică 220 cm lungime	110,00
90.	Discuri metal diam 25 mm / per kg	0,84
90/A.	Discuri metal diam 30 mm / per kg	0,84
91.	Discuri metal diam 51 mm / per kg	0,90
92.	Discuri metal + cauciuc	
	1 kg	1,70
	2 kg	2,80
	5 kg	6,00
	10 kg	11,50
	15 kg	16,20
	20 kg	21,20
100.	Greutăți în plus pentru aparate	7,50
101.	Bară pentru helcometru tracțiuni	6,80
102.	Trazibar	8,30
103.	Triunghi triceps	4,50
104.	Triunghi triceps cu mâner rotitor	6,00
105.	Mâner	5,30
106.	Mânere helcometru ramat	8,30
200.	Biciclete staționare SPINNING - fabricate în Italia	300,00

*prețurile nu includ transportul și TVA

WEIDER™



Etalonul pentru MASA

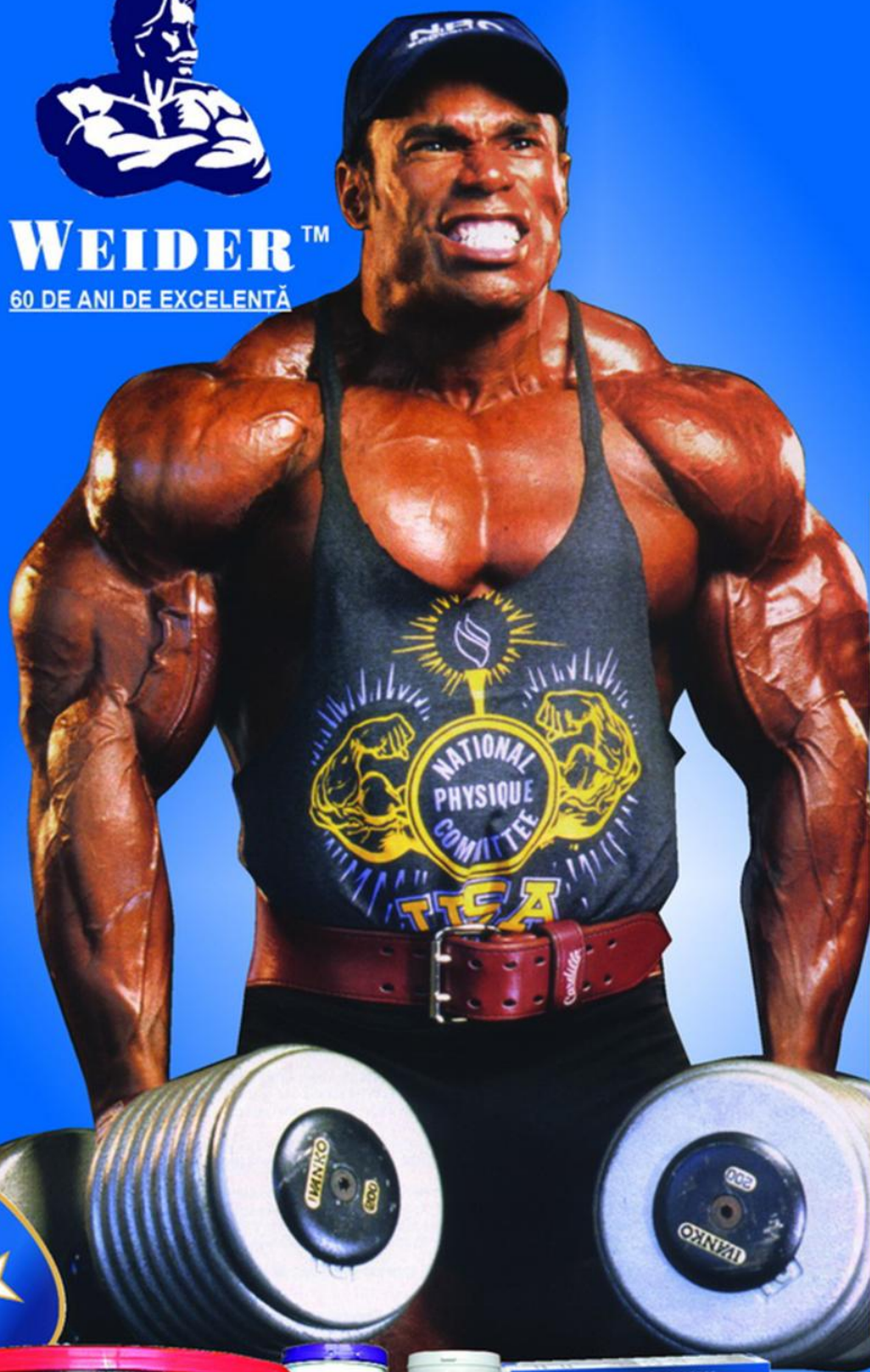




GLOBAL LINE

WEIDER™

60 DE ANI DE EXCELENȚĂ



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.

