

www.flex-fitness.ro

JOE WEIDER'S

FLEX FITNESS

45.000 lei

**CORECTAREA
DEFICIENȚELOR**

**Jargonul
proteinelor
simplificat**

**Sculptați-vă
abdominalii cu
Monica Brant**

**Dansând
cu partea
întunecată**

**SPECTACOL
HORROR
RONNIE COLEMAN**

+ 2 POSTERE



GUNTHER SCHLIERKAMP
RONNIE COLEMAN



WEIDER™

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

NUMELE CARE A PORNIT TOTUL

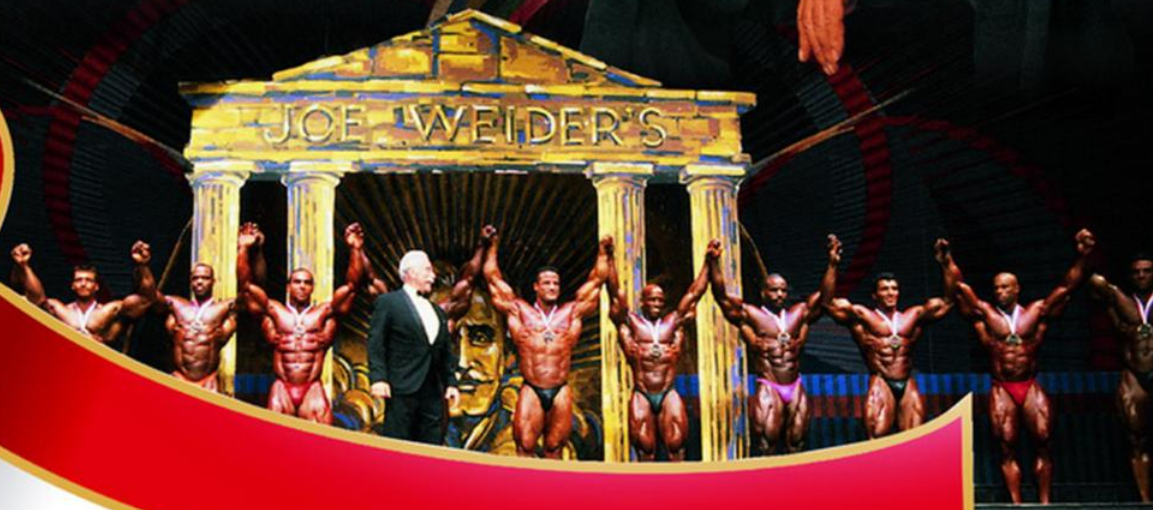
Înseamnă: control și certificare de la institute independente, folosirea numai a celor mai bune ingrediente și controlul zilnic al acestora, dezvoltare, și fabricarea produselor pentru piața Europeană în Germania și Spania, precum și un control foarte strict al produselor finite. Și lista poate fi extinsă.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

FORMULA 1 PENTRU CULTURISTI

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

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

corpul unui sportiv are nevoie de un "combustibil" special pentru performanțe de vârf. ●



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

Joe Weider, antrenorul campionilor



Ben Weider, C.M., CO, 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.

Executive Editor: Arnold Schwarzenegger

Chairman, President & Chief Operating Officer: David Pecker
Executive Vice President, Chief Editorial Director - Bonnie Fuller
Senior V. P., Group Editorial Director: Vincent Scalis

Editor in Chief: Peter McGough
Executive Vice President Finance/CFO: John Miley
Executive Vice President/Chief Marketing Officer: Kevin Hyson
Senior Vice President/General Counsel: Michael Kahane
Senior VP/Human Resources and Administration: Daniel Rotstein
VP Information Technology/Chief Information Officer: David Thompson
VP Information Resources: Kathleen Cottley
Senior VP/Manufacturing: Dick Miller
Senior VP/Retail Sales: John D. Swider
Senior VP Corporate Communications: Stuart Zakim
Vice President: Richard Valvo
Senior VP Special Projects and Business Affairs: John Hughes
International Business Director: Anne Byron
Director, Rights & Permissions: Fiona Maynard

REDACȚIA ROMÂNĂ

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

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

Copyright and Licensing Notice

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

Retipărit cu permisiunea WPI.

Trademark Notice:

"FLEX" este Marcă înregistrată a Weider Publications, Inc. și nu poate fi folosit sau 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.



Tipărit la Infopress S.A. Odorheiu Secuiesc

ISSN 1453-2662



IULIE-AUGUST 2004
VOL. 11, nr. 3 (65)

ÎN ACEST NUMĂR:

- 4. PAGINA LUI JOE
- 5. HARD NEWS
- 6. FITNESS: Sculptați-vă abdominalii cu Monica Brant
- 12. ANTRENAMENT: Spectacol horror cu Ronnie Coleman
- 20. ANTRENAMENT: Corectarea deficiențelor
- 26. RAPORT IFBB
- 27. KINESIOLOGIE
- 33. ISTORIA CULTURISMULUI ROMÂNESC
- 34. PORTRET: Gunter Schlierkamp
- 38. SUPLIMENTE: Noua creatină
- 41. NUTRIȚIE: Jargonul proteinelor simplificat
- 45. SUPLIMENTE: Cele șase suplimente pentru mărime
- 48. ÎNTREBAȚI-L PE Arnold
- 50. DOSAR: Dansând cu partea întunecată
- 53. PAGINA EDITORULUI



+
2 POSTERE
GUNTHER SCHLIERKAMP
RONNIE COLEMAN

PARTENERI ÎN MUȘCHI

CEL MAI BUN ALIAT ÎN FITNESS POATE FI CEL DE ALĂTURI

Este vară și, printre alte lucruri, aceasta poate însemna baseballul. Cu aceasta în minte, am petrecut câteva zile cu unul dintre cei mai buni din acest sport, atât în ceea ce privește performanța cât și fitnessul. Vorbesc despre extraordinar de talentatul, puternicul și definitul Alex Rodriguez, cel care a fost desemnat cel mai bun jucător din Liga Americană și care s-a alăturat de curând echipei New York Yankees. La fel de impresionantă ca și performanțele sale în sport, dacă nu chiar o depășește, este relația pe care o are cu soția lui, Cynthia. Devotamentul pe care îl arată unul altuia este depășit numai de cel arătat fitnessului, iar înfățișarea ei extraordinară a câștigat dreptul de a apare în paginile revistei *Muscle&Fitness*.

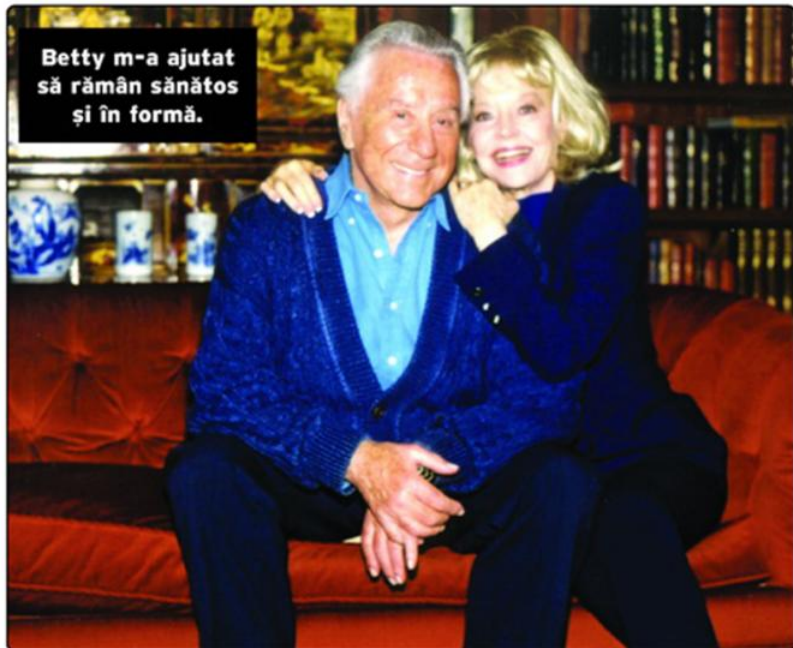
Ceea ce este deosebit în legătură cu cei doi este felul în care fiecare dintre ei a susținut eforturile celuilalt pentru îmbunătățirea performanțelor fizice de-a lungul anilor. Cei doi s-au întâlnit în sală cu aproape opt ani în urmă, și de atunci s-au ajutat reciproc pentru a atinge noi niveluri de realizare. Iată cum rezumă Cynthia totul: "Privindu-l, am fost îndemnată să lucrez mai tare." Chiar dacă nu ești căsătorit cu o viitoare celebritate sau model în fitness, ai foarte mult de câștigat de pe urma unui partener de viață care este la fel de devotat dezvoltării fizice ca și tine. Iată câteva beneficii ale unei astfel de relații:

»» **Partener de antrenament.** Dacă partenerul tău se antrenează și el, vei avea oricând pe cineva cu care să te antrenezi. Chiar dacă scopurile în fitness sunt diferite, puteți merge împreună la sală, să vă împărtășiți informațiile și să vă impulsionați reciproc.

»» **O alimentație mai simplă.** Gătitul în fiecare zi poate fi ceva dificil, în special dacă ești singurul care mănâncă ceva deosebit. Dar dacă partenerul tău este pe aceeași linie în ceea ce privește alimentația, puteți găti unul pentru altul (sau pentru amândoi), economisind astfel timpul.

»» **Susținere sufletească.** Dacă fitnessul

Betty m-a ajutat să rămân sănătos și în formă.



Ai mult de câștigat de la un partener care este tot atât de devotat dezvoltării fizice ca și tine.

este un scop de lungă durată, vei avea inevitabil și unele praguri de depășit. Mă refer la plafonări, accidentări și momente când motivația dispare pur și simplu. Să ai alături pe cineva care să navigheze cu tine printre aceste obstacole înseamnă un mare ajutor în a te menține pe linie.

»» **Înfățișarea.** Să fim sinceri: dacă partenerul tău se antrenează și se hrănește corect, rezultatele vor fi vizibile. El sau ea va fi în formă, puternic și inevitabil atrăgător. Să presupunem că acesta ar fi și cazul vostru, și atunci sunteți un cuplu fericit și sănătos.

Vrei să fii tu însuși un partener-prieten în fitness? Sugestiile de mai jos te vor ajuta să susții eforturile partenerului tău. Dacă el sau ea nu este un fanatic al fitnessului, tot este bine; ai aflat că aceste principii pot fi folositoare la antrenament dar și în viață.

Mai întâi, și nu pot sublinia îndeajuns acest lucru, ascultă. Atunci când partenerul se întoarce de la un antrenament tare, există puține șanse pentru ea să poată să-i fie rezolvate toate problemele. Ceea ce are ea nevoie este o posibilitate de a-ți împărtăși ceva, iar tu poți să-i

oferi șansa de a fi ascultată și înțeleasă.

În al doilea rând, fii pregătit să oferi sfaturi atunci când ți se cer. Dacă ai ascultat cu adevărat, atunci ai o bună perspectivă din afară pentru a rezolva problema. Aceasta ar însemna că ai putea să-i sugerezi o schimbare a prizei, un plan nutrițional sau orice altceva ce ar putea îmbunătăți situația. Dacă partenerul nu acceptă această sugestie, nu i-o lua în nume de rău. Mai devreme sau mai târziu, el sau ea o va încerca.

În cele din urmă, unul dintre cele mai importante lucruri pe care le poți oferi în orice relație este liniștea și încurajarea partenerului. Străduiește-te să fii alături de partener în momentele sale dificile, iar el sau ea îți va fi alături atunci când va fi cazul. Va fi dificil, dar merită întotdeauna. Și, atunci când vei fi din nou pe culmi, privind și simțindu-te mândru, nu va fi minunat să ai pe cineva alături cu care să împarți succesul?

Joe Weider

CONCURSURI PROFESIONISTE

CERTIFICARE ISO pentru Weider

După întâlnirea distribuitorilor Weider din Europa care a avut loc în toamna anului 2002, la Madrid, am anunțat că fabrica de suplimente nutritive Haleko, de lângă Hamburg, Germania, unde se fabrică suplimentele Weider din liniile Global Line și Body Shaper va obține certificare ISO. Ei bine, de curând am primit vizita reprezentantului firmei Weider pentru Europa de Est care mi-a confirmat faptul că acum fabrica are certificare ISO 9000 și HACCP care garantează cel mai înalt standard de fabricație a suplimentelor Weider și Multipower. Am aflat, de asemenea, că anul fiscal 2003-2004 a însemnat pentru Haleko vânzări de peste 14 milioane de Euro, prin cele două branduri Weider și Multipower.

www.flex-fitness.ro ESTE FUNCȚIONAL!

Alături de scuzele de rigoare pentru anunțarea prea grabnică a site-ului nostru, vă facem cunoscut faptul că acesta este, în sfârșit, funcțional.

Pe lângă descrierea pe larg a conținutului fiecărui supliment Weider, cu prețuri și informații despre modul în care se pot face comenzi, mai puteți găsi o rubrică cu aparate pentru săli, alta despre ultimul număr al revistei FLEX, un articol pe săptămână, forum, link-uri și alte lucruri interesante pentru iubitorii culturismului și fitnessului.

CUPA LIBERTĂȚII MEMORIAL VASILE BALMUS

Clubul Sportiv Florin Teodorescu organizează pe data de 11 decembrie 2004, la ora 15, în Sala Olimpia din Timișoara (Alea Sportivilor nr. 7), cea de a XVI-a ediție a acestui concurs cu caracter internațional. Cântarul va avea loc în aceeași zi la ora 11.

Categorii: culturism seniori (toate categoriile de greutate), masters 40-50 ani (80 kg și +80 kg), masters peste 50 ani (o categorie) și fitness (toate categoriile de înălțime).

La fiecare din categoriile de mai sus se vor acorda diplome și medalii.

Căștigătorii categoriilor de seniori vor participa la un concurs open cu următoarele premii: loc I - 1.000 USD, loc II - 500 USD, loc III - 300 USD; loc IV - 200 USD; loc V - 100 USD; loc VI - 50 USD.

Căștigătorii celor trei categorii masters vor concura în sistem open pentru următoarele premii: loc I - 300 USD; loc II - 200 USD; loc III - 100 USD.

Ocupantele primului loc de la categoriile concursului de fitness vor participa și acestea la un concurs open cu următoarele premii: loc I - 300 USD; loc II: 200 USD; loc III - 100 USD.

Competiția va avea doi invitați de onoare: Dexter Jackson și Gheorghe Humă! Dexter Jackson, locul 3 la Mr. Olympia 2003 și câștigător al Iron Man Pro 2004 va face o

ANIVERSARE 65 DE ANI

Cu 65 de ani în urmă Joe Weider tipărea primul număr al revistei *YOUR PHYSIQUE*. Apoi, în 1945, edita primul număr al revistei *Muscle Power*. Anul 1953 a însemnat pentru Joe debutul unei alte noi reviste, *Muscle Builder*. Aceasta din urmă și-a schimbat numele în 1968, devenind *Muscle Builder/Power*. După 11 ani, numele revistei s-a schimbat din nou devenind, simplu, *Muscle*. În cele din urmă, în 1980, a căpătat numele actual, *Muscle & Fitness*. Acum, după 65 de ani, editorialul revistei care încă poartă numele lui Joe Weider pe coperta I este scris de guvernatorul Californiei, Arnold Schwarzenegger, care este acum editor executiv. Joe continuă să scrie pentru *Muscle & Fitness* și *FLEX*.



demonstrație.

Înscrierile în concurs se vor face până pe data de 5 decembrie.

Informații suplimentare: tel. 0256-216.852.

Noaptea Campionilor, 22 mai 2004, New York

Mare concurs, mare, la New York! Concursul, aflat la cea de a 26-a ediție, s-a bucurat de participarea a nu mai puțin de 46 de culturisti și 23 de culturiste de top. Iată clasamentul primilor 18 din concursul masculin:

1. Melvin Anthony
2. Darrem Charles
3. Richard Jones
4. Ahmad Haidar
5. Pavol Jablonicky
6. George Farah
7. Craig Richardson
8. Branch Warren
9. Art Atwood
10. Toney Freeman

Competițiile profesioniste devin din ce în ce mai strânse și, drept urmare, nume consacrate ca Nasser El Sonbaty, Feff Long, Garret Downing sau Art Atwood nu mai reușesc să intre în finală. Au participat și doi culturisti ruși, Alexander Vishnevsky și Eugeny Mishin.

HUNGARIAN PRO INVITATIONAL Debrecen, Ungaria - 5 iunie 2004

1. Pavol Jablonicky
2. Darrem Charles
3. Jaroslav Horvath
4. Melvin Anthony
5. Johnny Jackson
6. Roekel Ronny
7. Rodney St Cloud
8. Art Atwood

9. Eddie Abew

10. Alexandre Vishnevskij

Au participat 19 concurenți, printre care și Nicu Giurgi, care a reprezentat Ungaria. Nicu s-a clasat pe locul 17. Lupte interesante s-au dat între primii doi clasați, Jablonicky și Darrem Charles. Cehul a câștigat runda unu, doi și patru, iar americanul a câștigat runda a treia. Un duel mai strâns a avut loc și între ocupanții locurilor trei și patru. Slovaca Horvath și-a adjudecat primele două runde, iar americanul Anthony ultimele două, astfel încât în clasamentul final au fost despărțiți de numai trei puncte.

TORONTO PRO INVITATIONAL

La numai o săptămână de la concursul din Ungaria, caravana marilor premii s-a mutat pe continental nord-american, la Toronto, în Canada. După cum puteți vedea comparând clasamentele acestor ultime două concursuri, se pare că există diferențe între modul de apreciere al arbitrilor europeni și americani.

1. Darrem Charles
2. Johnnie Jackson
3. Jaroslav Horvath
4. Pavel Jablonicky
5. Art Atwood
6. Heiko Kallbach
7. Tommi Thorvildsen
8. Mike Morris
9. Henderson Thome
10. Reza Amin Torabi

Au participat 23 de concurenți. Pentru prima oară în istoria culturismului profesionist a putut fi văzut pe scenă și un sportiv chinez care nu s-a clasat rău. El a ocupat locul 13.



DESEENAREA ABDOMINALILOR

MONICA BRANT DEZVĂLUIE PROGRAMUL EI CU MULTE REPETĂRI
PENTRU SCULPTAREA CELOR ȘASE PACHETELE

de Lara McGLASHAN

Monica Brant. Numele ei este tot atât de familiar fitnessului pe cât este cel al lui Joe Namath fotbalului american. Timp de mai mult de un deceniu, această blondă atrăgătoare a pozat pentru sute de coperti de reviste, mii de articole și milioane de fani. Firea ei amabilă și personalitatea plăcută au câștigat inimile admiratorilor de ambe sexe, iar succesul ei în industria fitnessului a atins un nivel nemaîntâlnit de expunere care probabil nu va mai fi atins în viitor.

Monica este o persoană cu un succes incredibil ce a crescut în ciuda piedicilor, neavând antecedente în domeniul gimnasticii sau al dansului atunci când a pășit prima oară pe scenă. Și totuși ea și-a modelat cariera cu mare pricepere, depășind handicapul lipsei talentelor necesare pentru a deveni cel mai renumit nume în domeniu. Dar în cele din urmă, sportul infloritor a lăsat în urmă sportiva nerăbdătoare și Monica s-a retras din fitness în 1999.

În ciuda absenței sale din competiții, popularitatea Monicăi a continuat să crească. Și, deși este prima care recunoaște că adversarele ei erau mai talentate, nici una nu i-a putut depăși calitatea de stea – acea energie carismatică, magnetizantă, inimitabilă care a propulsat-o spre chinurile succesului, atrăgând fanii ca insectele la lumina becului. Realizările și notorietatea ei ar fi putut să o transforme într-o persoană plină de sine și îngâmfată, dar dimpotrivă, Monica și-a păstrat geniul natural și s-a condus în mod echilibrat și cu gingășie, întărindu-și mai mult poziția în inimile fanilor al căror număr e în con-

tinuă creștere.

Ea nu se laudă cu succesele ei, dar nici nu este proastă. Bineînțeles că și-a folosit notorietatea în favoarea ei, extinzându-și orizontul profesional prin includerea propriului concurs de fitness, Body Rock. A devenit o sclavă a foarte popularului ei website, răspunzând la e-mailuri, purtând discuții pe chat și primind comenzi online. De asemenea, ea petrece jumătate din weekenduri participând la demonstrații și competiții, la show-uri pentru vânzări și alte astfel de evenimente.

Este o fată ocupată, ca să spunem așa. Dar după cum se spune, a fost sportivă, este sportivă, și deși cariera a răsplatit-o peste cele mai optimiste așteptări, Monica simte încă acel impuls familiar care nu-i dă pace – nevoia de a concura.

REVENIREA ÎN FORMĂ

Participarea la IFBB Professional Figure Division. Deși criticii acestor competiții le-au catalogat drept „spectacole bikini cu mușchi,” acestea au înregistrat un

succes imediat, și un avantaj pentru Monica. „Figure este perfect pentru mine pentru că nu trebuie să fac nici un program de prezentare,” spune ea, răsând. „Mă deranja faptul că exercițiile de gimnastică îmi ordonau viața și îmi epuizau corpul, acesta fiind motivul pentru care am părăsit competițiile de fitness. Știam că nu voi putea niciodată să concurez cu celelalte fete care au crescut având deja o bogată experiență în acest sens, și era din ce în ce mai dificil să revin în fiecare an știind acest lucru. Căutam o nouă cale pentru a mă pune la încercare pentru că sunt competitivă din fire, și spectacolele de „figure” (siluetă) mi-au adus exact ceea ce mi se potrivește.”

Prin urmare, Monica a pășit din nou pe drumul pregătirii care să-i permită să se prezinte pe scenă în bikini, și cu ajutorul noului ei antrenor, Kim Oddo, a intrat din nou în forma de concurs pe parcursul a nouă săptămâni. A pășit pe scena la concursul Arnold Classic Figure 2003 obținând ropote de aplauze; cel mai mare simbol al fitnessului a revenit, iar fanii erau în delir.

Monica a pășit pe scenă cu încrederea și ținuta ei obișnuite – bine pregătită, lucrată meticulos și cu o încredere supremă. Dar prezența ei impunătoare s-a prăbușit atunci când s-au anunțat rezultatele și a aflat că a pierdut primul loc în fața unei alte concurente venite de la fitness, Jenny Lynn. Dezamăgirea Monicăi a fost cât se poate de evidentă.

După opt luni, a eșuat din nou în încercarea de a ocupa primul loc, acum la Figure Olympia 2003, fiind învinsă de Davana Medina; două săptămâni mai târziu, o altă dezamăgire a venit la GNC Show of Strength. De fiecare dată când s-a anunțat locul pe care s-a plasat,

PORTRET

DATA NAȘTERII: 29 oct. 1970

LOCUL NAȘTERII: Fort Hood, Texas

ADRESA: Marina del Rey, California

ÎNĂLȚIME: 1,63 m

GREUTATE: 61 kg în extra-sezon, 57,7 kg în concurs

CLASĂRI RECENTE: 2003: International Figure Championships, locul 2; Figure Olympia, locul 2; GNC Show of Strength Figure, locul 2.

CONTACT: monicabrant.com

SFATURI de Monica Brand

Monica și-a arătat deschis dezamăgirea atât pe scenă cât și în afara ei, iar oamenii au început să discute pe seama comportării ei. Este posibil ca dulcea și zămbitoarea frumoasă din Sud să fi devenit mai amară?

„Dacă oamenii cred că sunt negativă și am o atitudine nepotrivită, este pentru că ei nu au concurat niciodată,” spune ea. „Dacă ești o persoană competitivă, nu poți să-ți afișezi un zămbet permanent și să spui, «Ei bine, este minunat, mă simt grozav fiind pe locul doi». Nu pot fi întotdeauna veselă și bine dispusă, și poate că nu pot să-mi ascund emoțiile, fiind dezamăgită uneori. Este frustrant să fii al doilea tot timpul, dar să fii sinceră, sunt mai nelămurită în legătură cu arbitrajul”.

Din nou, Monica este pe primul plan al unui sport destinat să treacă prin unele dureri ale dezvoltării, iar regulile, regulamentele și cerințele acestuia par să oscileze în funcție de alcătuirea juriului. „Arbitrii mi-au spus că eram prea «pufoasă» la Arnold, deci am venit mai definită la Olympia; apoi mi-au spus că eram prea definită,” ne relatează ea. „Apoi arbitrii mi-au spus din nou că am fost prea «pufoasă» la GNC, deci ce vă așteptați să fac? Sunt mai mult nelămurită în legătură cu ceea ce vor ei de la mine decât supărată în legătură cu clasarea mea. Sunt de mult timp în sport și m-am implicat foarte mult în aceste show-uri, însă simt că arbitrii nu îmi arată clar în ce direcție trebuie să mă îndrept, nici o critică pertinentă care ar putea să mă ajute să-mi îmbunătățesc clasarea.”

În ciuda modului nehotărât de arbitraj, Monica merge înainte cu motoarele în plin în adevăratul spirit al competiției, condusă de felul ei unic de a fi și cu sprijinul fanilor. La vârsta de numai 33 de ani și cu nenumăratele oportunități pe care le are în față, Monica simte că nu este momentul renunțării.

„Voi continua să fac aceasta până ce Domnul îmi va arăta altă direcție către care să mă îndrept”, spune ea. „Nu am decât un răspuns pozitiv din partea fanilor mei, și uneori aceasta înseamnă mai mult decât ocuparea primului loc.”

1 Întotdeauna mi-am antrenat abdominalii cu un număr mare de repetări, între 20 și 100 la fiecare set, în funcție de nivelul formei în care mă aflu la un moment dat. Antrenamentul cu multe repetări poate să nu fie util oricui, și totuși multe persoane obțin rezultate foarte bune cu 15-20 repetări. Pentru a afla ce este mai bun pentru voi, „Jucăți-vă” cu programul vostru de antrenament pentru abdominali timp de câteva luni și vedeți cum reacționați la diferite tipuri de scheme de exerciții și seturi/repetări.

2 Chela unei bune dezvoltări a abdominalilor este cum executați exercițiul, nu ce exercițiu faceți sau când îl faceți. Fiecare repetare a flecărui set trebuie să fie lentă, controlată și executată într-o formă perfectă. Nu trageți niciodată de cap sau de gât, nu uitați să respirați și

lucrați întotdeauna pe traiectoria proprie pe care vă simțiți confortabil.

3 Pentru femei, partea inferioară a abdominalilor se modelează ultima, în special dacă ați avut copii. Această zonă, din păcate, ne va crea probleme pentru că așa suntem făcute. Dar puteți scăpa de acest “bagaj” lucrând mult, având obiceiuri alimentare sănătoase și o viață curată.

4 Dacă nu aveți o dietă curată, nu vă veți vedea abdominalii niciodată. Nu este un răspuns amuzant, știu acest lucru, dar acesta este singurul adevăr! Dacă vă antrenați deja de ceva timp și totuși nu vă vedeți abdominalii, consultați un nutriționist și întocmiți-vă un plan alimentar. Apoi concentrați-vă pe acesta timp de 6-8 săptămâni și vedeți rezultatele la sfârșitul acestei perioade. Veți vedea schimbări nu numai în zona abdominalilor ci și la întregul corp.



PROGRAMUL

EXERCIȚIU	SETURI	REPETĂRI
Crunch pentru oblici	3	20-100 (în fiecare parte)
Ridicarea picioarelor (cu greutate)	3	20-100
Ridicarea bazinului	3	20-50
Crunch pe minge	3	50-100

PARTEA ANTRENATĂ

ZIUA	PARTEA ANTRENATĂ
1	Cardio
2	Umeri
3	Sprinturi
4	Cardio
5	Spate, deltoizi posteriori
6	Sprinturi
7	Picioare

Monica își antrenează abdominalii cel puțin de două ori pe săptămână. Nu își antrenează pieptul și brațele.



A



B

CRUNCH PENTRU OBLICI

PORNIRE: Din culcat cu fața în sus și genunchii îndoiți, tălpile sprijinite pe podea. Rostogoliți-vă șoldurile și genunchii într-o parte, menținând umerii și partea superioară a trunchiului pe podea. Țineți palmele la urechi și ridicați bărbia deasupra pieptului.

EXECUȚIE: Ridicați umerii și partea superioară a trunchiului de la podea, trăgând cușca toracică spre pelvis. Faceți o scurtă pauză la capătul de sus al mișcării, timp în care expirați. Apoi coborâți încet către poziția de plecare fără a elibera tensiunea din abdominali. Treceți direct la următoarea repetare. Faceți toate repetările pe o parte înainte de a trece la cealaltă parte.

MĂRIȚI DIFICULTATEA: Ridicați puțin picioarele de la podea și faceți exercițiul la fel ca mai sus. Aceasta va face ca oblicii să tragă mai tare, dar și toată partea de mijloc și șoldurile.



A

RIDICAREA PICIOARELOR

PORNIRE: Din culcat pe o bancă orizontală, palmele prinzând capătul băncii deasupra capului, pentru stabilitate. Ridicați picioarele drept în sus la un unghi de 90 de grade deasupra șoldurilor, un partener așezându-vă o ganteră ușoară între tălpi. Strângeți picioarele pentru a ține gantera.

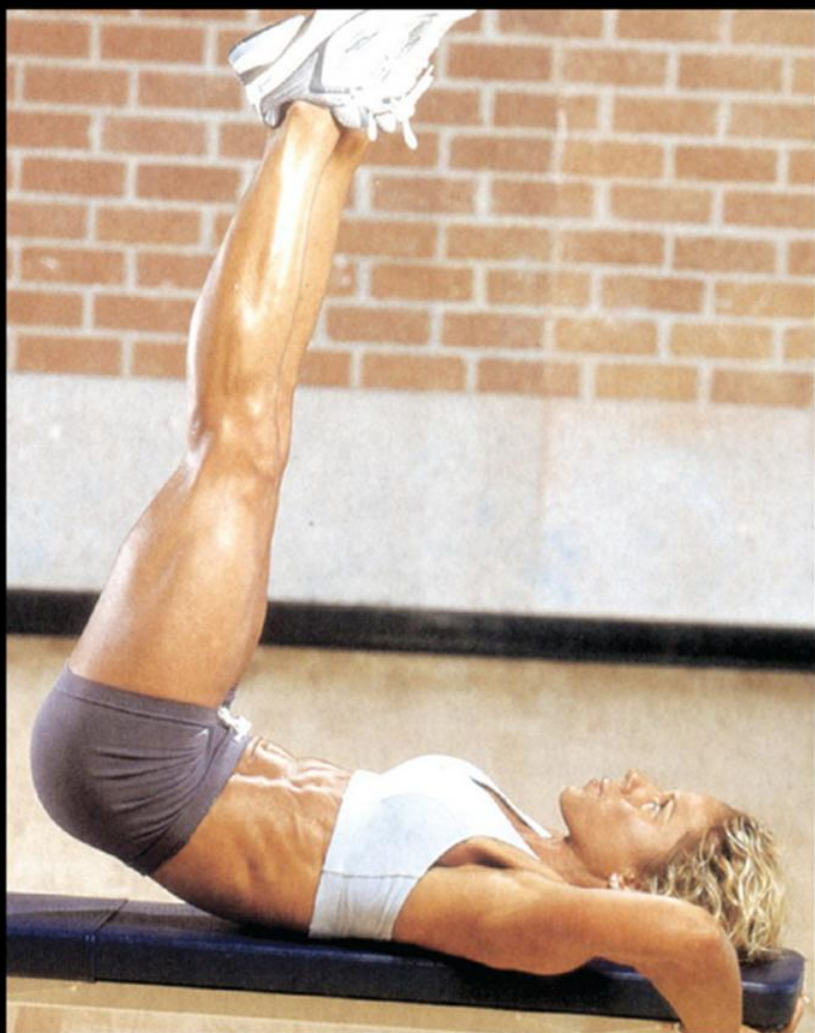
EXECUȚIE: Coborâți încet picioarele până ce ajung paralele cu podeaua, sau cât de jos puteți în mod confortabil. Reveniți încet la poziția de plecare și faceți imediat următoarea repetare. Completați câte repetări puteți cu greutatea între picioare, apoi lăsați-o să cadă pe podea și continuați până nu mai puteți face nici o altă repetare.

MĂRIȚI DIFICULTATEA: Așezați-vă pe podea, depărtați brațele lateral într-o poziție perpendiculară pe trunchi și faceți câte repetări puteți. Stând pe podea, se va elimina posibilitatea folosirii brațelor pentru a vă ajuta să ridicați picioarele înapoi către poziția de plecare.

NOTĂ: Cei care au probleme cu spatele inferior sau cu șoldurile trebuie să înlocuiască acest exercițiu cu ridicarea picioarelor din atârnat la bară.



B



RIDICAREA ȘOLDURILOR

PORNIRE: Culcați-vă cu spatele pe o bancă orizontală și prindeți banca cu brațele deasupra capului pentru a vă fixa corpul. Ridicați picioarele la un unghi de 90 grade deasupra șoldurilor și strângeți picioarele alături.

EXECUȚIE: Folosiți-vă abdominalii inferiori pentru a trage pelvisul spre cap, apoi ridicați șoldurile 5-15 cm deasupra băncii. (Cât de sus veți ridica șoldurile depinde de posibilitățile individuale, forță și flexibilitate.) Țineți picioarele drepte și direct deasupra șoldurilor pe tot parcursul mișcării evitând balansarea lor pentru a avea inerție. Coborâți încet șoldurile spre bancă și treceți imediat la următoarea repetare.

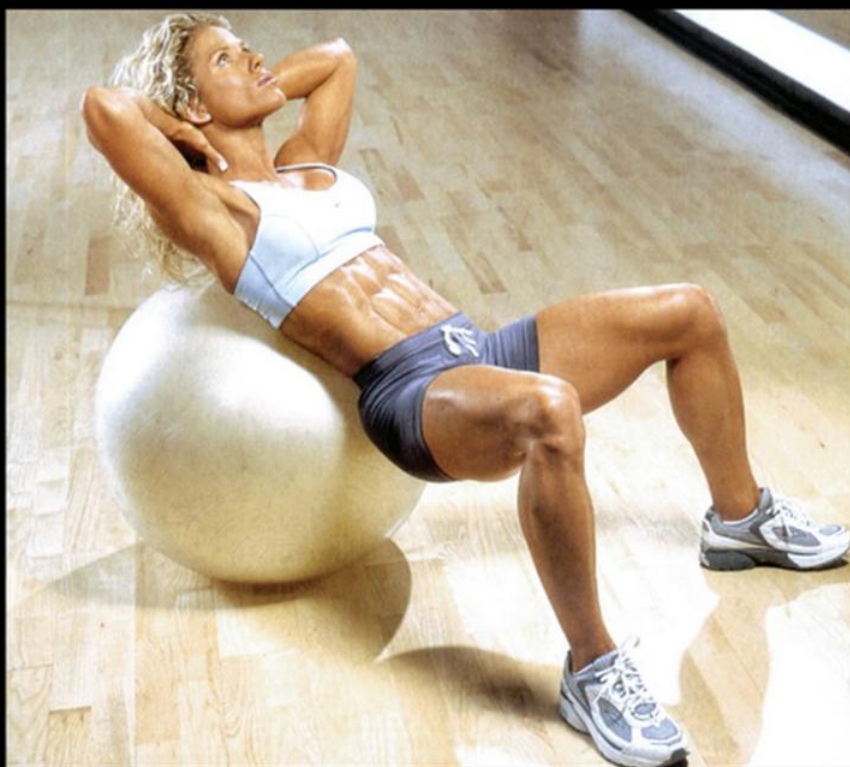
MĂRIȚI DIFICULTATEA: Faceți un crunch al trunchiului în același timp cu ridicarea șoldurilor, imaginându-vă că pelvisul și partea inferioară a cutiei toracice se ating la capătul mișcării. Aceasta va antrena în efort întregul abdomen, atât partea inferioară, cât și partea superioară.

CRUNCH PE MINGE

PORNIRE: Așezați-vă cu spatele pe o minge de antrenament și depărtați tălpile pentru a vă menține echilibrul. Împingeți din picioare pentru a vă așeza mingea pe partea de mijloc a spatelui. Relaxați-vă pe minge, lăsând spatele să se arcuiască ușor, întinzând abdominalii. Așezați-vă palmele lângă urechi și ridicați bărbia deasupra pieptului.

EXECUȚIE: Contractând abdominalii, ridicați ușor trunchiul de pe minge, menținând echilibrul și stabilitatea cu ajutorul picioarelor. Coborâți încet înapoi spre poziția de plecare, obținând o ușoară întindere a abdominalilor înainte de a executa o nouă repetare.

MĂRIȚI DIFICULTATEA: Apropiati tălpile și repetați la fel cum s-a arătat mai sus. Această poziție va forța mijlocul să păstreze echilibrul și să stabilizeze corpul când faceți crunch-ul.





Feel free to
Look
good

WEIDER™
BodyShaper®

Fitness Products made by Weider

Ideale pentru sălile de fitness.
Fabricate conform
standardelor ISO 9000
și HACCP.



Verificați bicepsii, deltoizii,
trapezul și pectoralii.
Aveți permisiunea de a fi uimiți.

UN AN CU CELE MAI BRUTALE ANTRENAMENTE
DIN ISTORIA CULTURISMULUI AU CULMINAT CU...

SPECTACOL HORROR RONNIE COLEMAN

Niciodată în istorie, nici măcar în timpurile preistorice care au precedat-o, natura nu a produs un specimen cu un potențial atât de mare pentru dezvoltare musculară precum Ronnie Coleman. Fizicul său de 129 kg exprima o forță incredibilă. Dominarea sa este atât de puternică acum, încât ceilalți concurenți se luptă între ei pentru locul doi. Mike Matarazzo dă din cap resemnat: „Corpul lui Ronnie arată ca și cum nu ar mai putea să-i susțină mușchii. Nu este uman.” Markus Ruhl adaugă „Ronnie este invincibil.” **De JULIAN SCHMIDT**

Nu așa au stat, însă, lucrurile întotdeauna. La ediția din 2002 a Mr. Olympia, Coleman, ascultând unele critici care spuneau că este „prea mare”, a sacrificat din masa musculară pentru a veni cu o condiție fizică mai bună. La 111 kg, însă, nu a avut nici condiție fizică și nici masă musculară. Cu toate că ceea ce a rezultat a fost îndeajuns pentru a câștiga titlul Mr. Olympia, el a fost învins la GNC Show of Strength, concurs ce a avut loc la câteva săptămâni mai târziu, de un Gunter Schlierkamp mai mare și mai în formă.

Lumea culturismului s-a cutremurat. Coleman este terminat, nu mai are un viitor în sport, spuneau gurile rele. Însă Coleman a avut ceva de spus: „Nu este prima oară când am pierdut un concurs. Am pierdut o mulțime înainte. Pe lângă asta,

nimic nu mă mai șochează. Am crezut întotdeauna ca dacă este posibilitatea ca ceva să se întâmple, dacă crezi că se poate întâmpla, se va întâmpla. Indiferent cine ești, vei pierde la un moment dat; felul în care accepți acel moment te face un adevărat campion. După sezonul din 2002 nu m-am plâns, nu am contestat nimic. Pur și simplu m-a motivat să fiu mai bun de atât”.

Realizarea

Coleman știa ce a făcut. Deoarece și-a extins perioada de dietă precompetițională la 15 săptămâni, cu jumătate mai mult decât cele 10 săptămâni pe care le făcea în mod normal, și deoarece a petrecut două ore pe zi, șapte zile pe săptămână făcând antrenamente cardio, a intrat în jocul celorlalți competitori de a se micșora pentru concurs. „Întotdeauna m-am antrenat pentru masă musculară și forță,” explică el, „însă am avut o dietă prea drastică. Când te antrenezi atât de tare pe cât mă antrenez

eu, nu poți face acest lucru.”

Mai rău, el a permis instinctelor sale să fie înșelate de strategie. Înainte, era pura pasiune pentru fiare și aceasta era cea care îl purta spre măreție. Acum venise momentul să reinvie pasiunea. „Am decis să-mi dezvolt masa musculară cât pot pe parcursul anului 2003,” declară el.

Coleman își lua de fiecare dată câteva luni de pauză după un concurs, însă acum era atât de dornic să reia antrenamentele, încât s-a întors în sală după numai câteva săptămâni. „Știm ce fizic am avut în 2002,” spune el. „Însă, mai știm și ce fizic pot avea.”

Rezultatul a înfiorat lumea culturismului și a intrat în istorie. La ora 14 în fiecare zi, de luni până sâmbătă, Coleman a făcut antrenamente de proporții mitologice, fiecare mai dur decât celălalt, lucrând cu greutăți enorme. În timp ce ceilalți culturisti se luptă cu viața pe măsură ce transpirația, sângele și lacrimile antrenamentelor îi seacă de

bucurie, Coleman savurează cu plăcere senzația dată de o bară încărcată cu 360 kg ce îl apasă necrutător, sau de cele 360 kg care îi smulg falangele în timpul îndreptărilor, sau de presa încărcată cu 1.135 kg care îi face coapsele să plesnească, sau de cele 410 kg cu care face genuflexiuni la cărucior și care îi face mușchii să devină odgoane de oțel, sau de cele 12 repetări cu gantere de 90 kg la împinsul din înclinat, care îi demonstrează că dacă este norocos să fie atât de puternic, este posibil ca două ore pe zi, șase zile pe săptămână, în fiecare săptămână an după an, să fie nespus de fericit.

După cum explică el, „Lumea crede că mă forțez foarte mult lucrând cu greutățile cu care lucrez și antrenându-mă cu o asemenea intensitate, însă mie îmi face o asemenea plăcere încât abia aștept următorul antrenament. Ați auzit afirmația «Hobby-ul meu este slujba mea.» Astfel este pentru mine. Am citit odată că

SPECTACOLUL HORROR AL LUI RONNIE

Cel mai brutal antrenament din istorie

EXERCİȚIU	GREUTATE	SETURI	REPETĂRI
LUNI			
Spate			
îndreptări	365 kg	4	6-12
ramat cu bara	265 kg	3	10-12
ramat la bara T	265 kg	3	10-12
ramat cu gantera	90 kg	3	10-12
Biceps			
flexii cu bara	93 kg	4	12
flexii alternative cu ganterele	40 kg	3	12
flexii la banca Scott cu bara EZ	68 kg	3	12
flexii la cabluri din stând	90 kg	4	12
Umeri			
împins pentru umeri	143 kg	4	10-12
împins din șezând cu ganterele în superset cu	77 kg	4	12
ridicări prin înainte cu ganterele	27 kg	4	12
MARTI			
Picioare			
genuflexiuni	363 kg	5-6	2-12
presă pentru picioare	1.135 kg	4	12
fandări	143 kg	2	100 yards
îndreptări cu genunchii dreپți	143 kg	3	12
flexia picioarelor din șezând	90 kg	3	12
MIERCURI			
Piept			
împins din culcat	227 kg	5	12
împins din înclinat	184 kg	3	12
împins din culcat cu ganterele	90 kg	3	12
fluturări din culcat	59 kg	4	12
Triceps			
extensia brațelor cu bara EZ din șezând	265 kg	3	12
extensia brațelor din șezând cu gantere	77 kg	4	12
împins din culcat cu priză îngustă	160 kg	4	12
JOI			
Spate			
ramat cu bara	265 kg	5	10-12
ramat la scripeți	180 kg	4	10-12
tracțiuni la helcometru	160 kg	3	10-12
tracțiuni la helcometru în față	160 kg	3	10-12

EXERCİȚIU	GREUTATE	SETURI	REPETĂRI
JOI (continuare)			
Biceps			
flexii alternative pe plan înclinat	40 kg	4	12
flexii la aparat în superset cu	90 kg	3	12
flexii cu bara	90 kg	3	12
flexii la cabluri din stând	90 kg	4	12
Umeri			
împins din șezând cu ganterele	77 kg	4	12
ridicări frontale cu ganterele	27 kg	3	8-25
împins la aparat	114 kg	3	8-25
VINERI			
Picioare			
extensia picioarelor	135 kg	4	30
genuflexiuni cu bara la piept	265 kg	4	12-15
genuflexiuni la cărucior	410 kg	3	12
flexia picioarelor din stând	57 kg	3	12-15
flexia picioarelor din culcat	90 kg	4	12-15
SÎMBĂȚĂ			
Piept			
împins din înclinat cu gantere	90 kg	4	12
împins pe plan declinat cu bara	227 kg	3	12
fluturări pe plan înclinat cu ganterele	59 kg	3	12
împins din declinat cu ganterele	77 kg	3	12
Triceps			
extensia brațelor din culcat cu bara EZ	98 kg	4	12
triset cu flotări la paralele	163 kg	4	12
triset cu extensia brațelor din șezând cu bara EZ	98 kg	4	12
În plus			
Gambe (de 2 ori pe săptămână)			
măgărușul	204 kg	4	12
ridicări pe vârfuri din șezând	122 kg	4	12
Abdominali (de 4 ori pe săptămână)			
crunch		3	La epuizare
DUMINICĂ			
odihnă			

»» Greutățile sunt cele folosite de Coleman la seturile mai grele. Uneori folosește unele și mai mari dar aceste greutăți sunt „tipice” numai pentru el și nimeni altcineva

»» Coleman a folosit aceleași programe și antrenamente pe parcursul carierei sale, cu excepția faptului că pentru a folosi toate exercițiile sale favorite, la antrenamente consecutive pentru aceleași grupe musculare, el folosește programe diferite. Acestea sunt exercițiile sale standard, însă poate executa și alte exerciții care nu sunt prezentate în acest articol.

A full-page photograph of bodybuilder Ronnie Coleman. He is shown from the waist up, wearing a shiny, metallic purple thong. He is in a classic bodybuilding pose, with his arms flexed and his torso tensed to show his extreme muscle mass and definition. The lighting is dramatic, highlighting the contours of his muscles. In the top right corner, there is a white callout box with a black border containing text. In the top left corner, there is a black box with white text. At the bottom right, there is a red arrow pointing right and a page number.

... 130
kilograme
de masă
imbatabilă

Ronnie Coleman pe
25 octombrie 2003

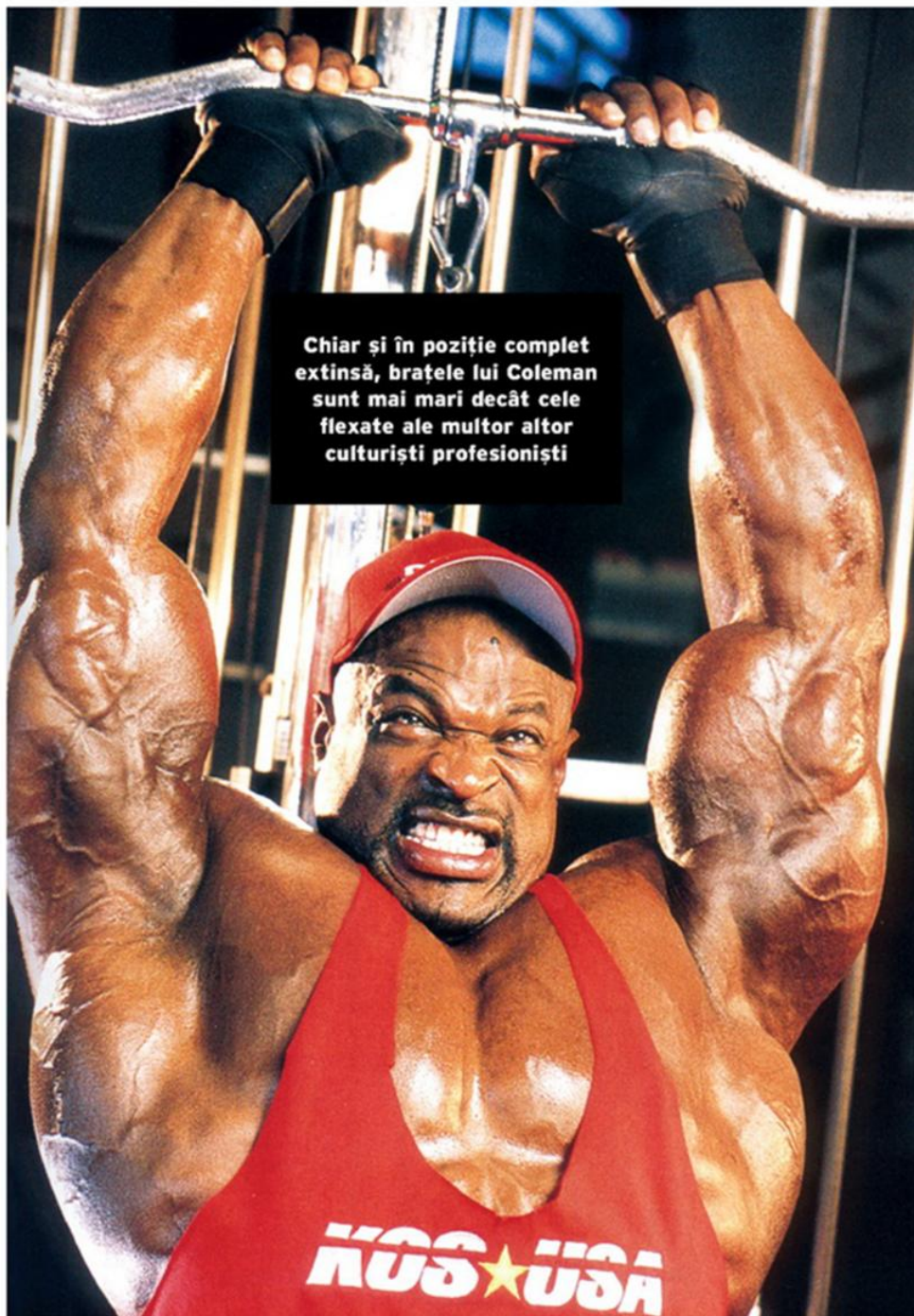


Greutăți mari dar strict

Indiferent cu ce greutăți lucrez, cel mai important principiu este să lucrez mușchiul cât de bine se poate. Acest lucru este îndeplinit eficient prin aplicarea unei rezistențe (greutăți) maxime, astfel încât mușchiul să fie epuizat cât mai repede posibil, iar mușchiul vizat - nu cei implicați secundar sau încheieturile ce participă direct - să lucreze. Fiecare repetare este, deci, executată într-o manieră foarte strictă, iar succesul este asigurat de pomparea completă a mușchiului.

Traietorie completă de mișcare

Scopul meu la antrenamente și baza câștigurilor musculare este forța însă niciodată pe seama sacrificării traectoriei mișcării. De fiecare dată când cineva mă întreabă care este cea mai importantă tehnică de execuție, acesta este răspunsul meu. Pentru a lucra fiecare fibră musculară și a-i permite să fie pompată cu sânge până la capacitatea maximă, trebuie ca aceasta să fie complet întinsă, apoi complet contractată. Simțiți tensiunea pe tot parcursul mișcării și mușchii nu vor avea altceva de făcut decât să crească.



Chiar și în poziție complet extinsă, brațele lui Coleman sunt mai mari decât cele flexate ale multor altor culturști profesioniști

“După acel sezon 2002, nu m-am plâns, nu am contestat nimic. Pur și simplu, m-a motivat să fiu mai bun” - RONNIE COLEMAN

Niciodată nu fac repetări maxime

Unii oameni par uimiți de forța mea, dar greutățile arătate în acest articol sau cele cu care lucrez pe casete nu sunt greutăți maxime. Pot oricând să lucrez cu mai mult, însă ar trebui să trișez, ceea ce nu dezvoltă neapărat masa musculară sau forța. Mai mult, aș risca să mă accidentez. Dacă execut serii de genuflexiuni a 12-15 repetări cu o greutate de 300 kg înainte de un concurs, iar genuflexiuni cu 340 kg pentru cinci sau șase repetări, păstrez controlul tot timpul, dezvoltându-mi masa musculară și forța.

mă aflu în mijlocul unui set extrem de greu, am aceeași atitudine ca atunci când fac orice altceva în viață: Pot face orice îmi propun. Nimic nu mă poate opri."

Uciderea lor cu gingășie

Din acest crez provine calma sa invincibilitate. Faptul că știe că poate învinge orice îi conferă o liniște interioară care altfel ar fi imposibil de atins în condițiile de stres ale competiției. El eliberează din termenii luptei care îi constrâng pe ceilalți. Compararea, se spune, este baza tuturor sentimentelor de inadvertență, însă Coleman ignoră comparațiile. Voința sa, insistă el, este inspirată de destin și acest lucru este de ajuns pentru a micșora golul dintre aspirațiile sale, care sunt fără limite și capacitatea corpului său, care este limitată.

Coleman vă va spune că nu este genul de persoană care crede că poate obține ceva. „Știu că pot obține,” insistă el și mai știe că „îmi controlez propriul destin.”

Pentru un neinițiat aceste afirmații pot suna a vanitate sau laudă gratuită, însă ele ascund pe cel mai modest culturist, unul care își exprimă convingerea că succesul său nu ar trebui absolutizat.

„Poate că nu va suna cum trebuie,” spune el, „însă am fost dintotdeauna credincios. Am crezut în Dumnezeu și voi crede în continuare. Din acest punct de vedere, nu sunt diferit față de doi dintre cei mai celebri Mr. Olympia ai tuturor timpurilor: Larry Scott și Lee Haney. Și ei sunt creștini devotați. Știu că Dumnezeu a avut un plan pentru mine pentru a face anumite lucruri, iar acesta este unul dintre ele.”

Să nu credeți pentru o clipă că Ronnie presupune că poate să se relaxeze și să lase destinul să-l poarte fără efort spre un nou titlu Mr. Olympia. Delăsarea nu merge, numai munca grea. Destinul său îl așteaptă, dar pentru a ajunge acolo trebuie să se bazeze pe el. El nu este controlat, ci i se dă control, iar dacă voința sa coincide cu voința Domnului, va reuși. „Acesta este motivul pentru care îmi place atât de mult să mă antrenez atât de intens. O fac pentru destinul meu, ceea ce înseamnă că este pentru Dumnezeu. Tot ceea ce fac este pentru Dumnezeu. Când îl ai de partea ta pe Domnul, crezi în tine și lucrezi din greu, aproape orice este posibil.”

Cine poate contrazice faptul că Coleman are acces la orice fel de putere supraomenească ce-i permite să se antreneze mai tare decât orice alt om de pe pământ? Acele 18 kg în plus cu care a venit la Mr. Olympia în 2003 au fost în condițiile unui consum alimentar mai mic ca în 2002. Tot surplusul de masă musculară a venit din antrenamentele

cele mai tari din viața sa, stimulând o cerere de energie atât de intensă încât nici o formă de valoare nutritivă nu a trecut prin corpul său neasimilată. Coleman, un fenomen metafizic, l-a contrazis pe Isaac Newton: El crează masă și energie pur și simplu prin forța voinței.

În mod sigur că i-a stat în putere să se joace cu această competiție. Chiar și într-o formă mai slabă, tot este mai bun ca ceilalți, iar limita pare să fie infinit elastică: O poate reduce, ca în 2002, înviindu-le speranțele sau o poate extinde, frângându-le spiritul ca în 2003. În orice caz, Coleman are acum mai mult decât pe Dumnezeu lângă el. Pentru că a ajuns în vârf, știe ce a trebuit să facă pentru a ajunge aici și nici inteligența sau imaginația nu pot egala înțelepciunea acestei experiențe. Mai mult, odată ajuns aici, dorința de a rămâne este mai presus de înțelegerea celorlalți concurenți.

Cine este următorul?

„De multe ori”, vă va spune Coleman,

„culturistii îi aud pe prietenii și antrenorii lor spunându-le că sunt meniți să ajungă următorul Mr. Olympia, că este inevitabil, că Coleman este terminat, că a sosit timpul să urce pe scenă și să primească trofeul Sandow de la Joe Weider. Deseori, ei cred asta, nerealizând că nu vor obține trofeul. Trebuie să-l ia de la mine; nu au idee cât de tare trebuie să se antreneze pentru a realiza acest lucru. Să vă spun eu, este greu. Am muncit foarte mult pentru a ajunge aici, însă este floare la ureche pe lângă cât am muncit să mă mențin. Ar trebui să fiți aproape super-oameni deoarece ar trebui să vă placă mai mult decât mie și nu văd cum ar fi posibil acest lucru.”

În acest an Coleman împlineste 40 de ani, însă nu vă puneți speranțe prea mari. El nu joacă după regulile muritorilor, iar corpului său a demonstrat de mult că nu li se supune. El nu vede de ce s-ar retrage încă.

Coleman nu domnește ca Mr. Olympia cu pumnul ridicat, dominând prin intimidare, ci cu o superioritate calmă. Este tot ce ne putem dori. Parcă ar fi mâna destinului.



Coleman își pune fundul la bătaie făcând genuflexiuni cu 388 kg, pregătindu-se astfel să îi bată la fund pe adversarii săi

FORȚA

Deseori, culturistii nu pun accent pe forță, spunând că scopul nostru este calitatea, nu cantitatea, însă forța are valoare în multe aspecte ale culturismului.

» **PROGRESUL** Noi toți avem nevoie o bază cantitativă de la care să plecăm. Ținând seama, de la un antrenament la altul, de greutatea adițională pe care o putem ridica pentru același exercițiu, sau de numărul de repetări în plus pe care îl putem executa cu aceeași greutate, ne putem da seama de progresul făcut.

» **FORȚĂ CONTRA MĂRIME** Cele două noțiuni sunt legate. O creștere a forței indică o creștere a mărimei. Chiar dacă cea din urmă nu este evidentă, dacă un mușchi devine mai puternic, trebuie să fi devenit mai mare.

» **MOTIVAREA** Ce este mai motivant decât depășirea unui record personal la un exercițiu? Când se întâmplă acest lucru, abia aștept să merg din nou la sală și să repet întâmplarea.

» **INTENSITATEA** Faptul că trebuie să execut un exercițiu foarte greu mă fortează să mă concentrez și mai tare pe tehnica de execuție corectă, ceea ce înseamnă că trebuie să lucrez la maxim mușchiul vizat. Cu cât este mai dificil exercițiul, cu atât este mai corectă tehnica folosită.

CRASH WEIGHT GAIN

● Produsul clasic pentru creștere musculară eficientă



Vreți să vă bucurați de succese rapide în creșterea masei musculare? Noi am dezvoltat un Crash Weight Gain de mare eficiență care conține o combinație de carbohidrați de înaltă calitate.

Calitate testată și încercată pentru succese vizibile!

■ Masa musculară este cerința primordială pentru succesul în culturism. Prin urmare, sportivii ambițioși caută un produs pentru creșterea în greutate. Crash Weight Gain este un clasic absolut și promite un succes rapid și masiv cu combinația sa testată de nutrienți. Datorită anilor de dezvoltare continuă, Crash

Weight Gain este acum la un înalt nivel. Combinația și calitatea ingredientelor sunt importante pentru o creștere bună. Amestecul de carbohidrați de bună calitate vă oferă energie pentru mai multe repetări și greutăți mai mari la antrenament timp mai îndelungat.

■ Combinația a trei tipuri de proteine furnizează mușchilor un amestec de înaltă calitate. Un plus de

vitamine-minerale completează Crash Weight Gain. Aceasta acoperă necesarul crescut de micronutrienți speciali. Trebuie menționată aici în mod special valoarea creatinei. Crash Weight Gain și-a dovedit calitatea prin obținerea unui succes vizibil.



INFORMAȚII

- ★ Performer
- ★ Campion

Recomandări pentru folosire:

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

Arome:

- Ciocolată
- Căpșuni
- Vanilie

Certificare ISO 9000 și HACCP

Informații nutriționale	per 100 g	%DZR*
Energie	1,624 kJ/383 kcal	
Proteine	21 g	
Carbohidrați	66 g	
Grăsimi	3,4 g	
Vitamina E	14 mg	140
Vitamina C	50 mg	83
Vitamina B1	2 mg	143
Vitamina B2	3,9 mg	244
Niacină	10 mg	56
Vitamina B6	2 mg	100
Vitamina B12	2,4 mg	240
Acid pantotenic	9,0 mg	150
Calciu	580 mg	73
Magneziu	190 mg	63
Creatină monohidrat	2,6 g	

*%DZR = procentaj din doza zilnică recomandată pentru persoanele obișnuite

WEIDER™

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**

CORECTAREA DEFICIENȚELOR

PROGRAME PENTRU CORECTAREA CELOR MAI FRECVENTE ZECE DEFICIENȚE ALE GRUPELOR MUSCULARE

DU-TE LA SALĂ, REZOLVĂ PROBLEMA

Avem o veste bună și una proastă.

Vestea proastă: Este foarte posibil să aveți o problemă sau chiar mai multe. După toate probabilitățile, mușchii voștri nu cresc la fel de repede. Poate spatele crește mai repede decât coapsele sau poate partea inferioară a pieptului o eclipsează pe cea superioară.

Chiar dacă deficiența nu este încă acută, cu cât vă antrenați mai mult în aceeași manieră, cu atât mai pronunțat va fi dezechilibrul.

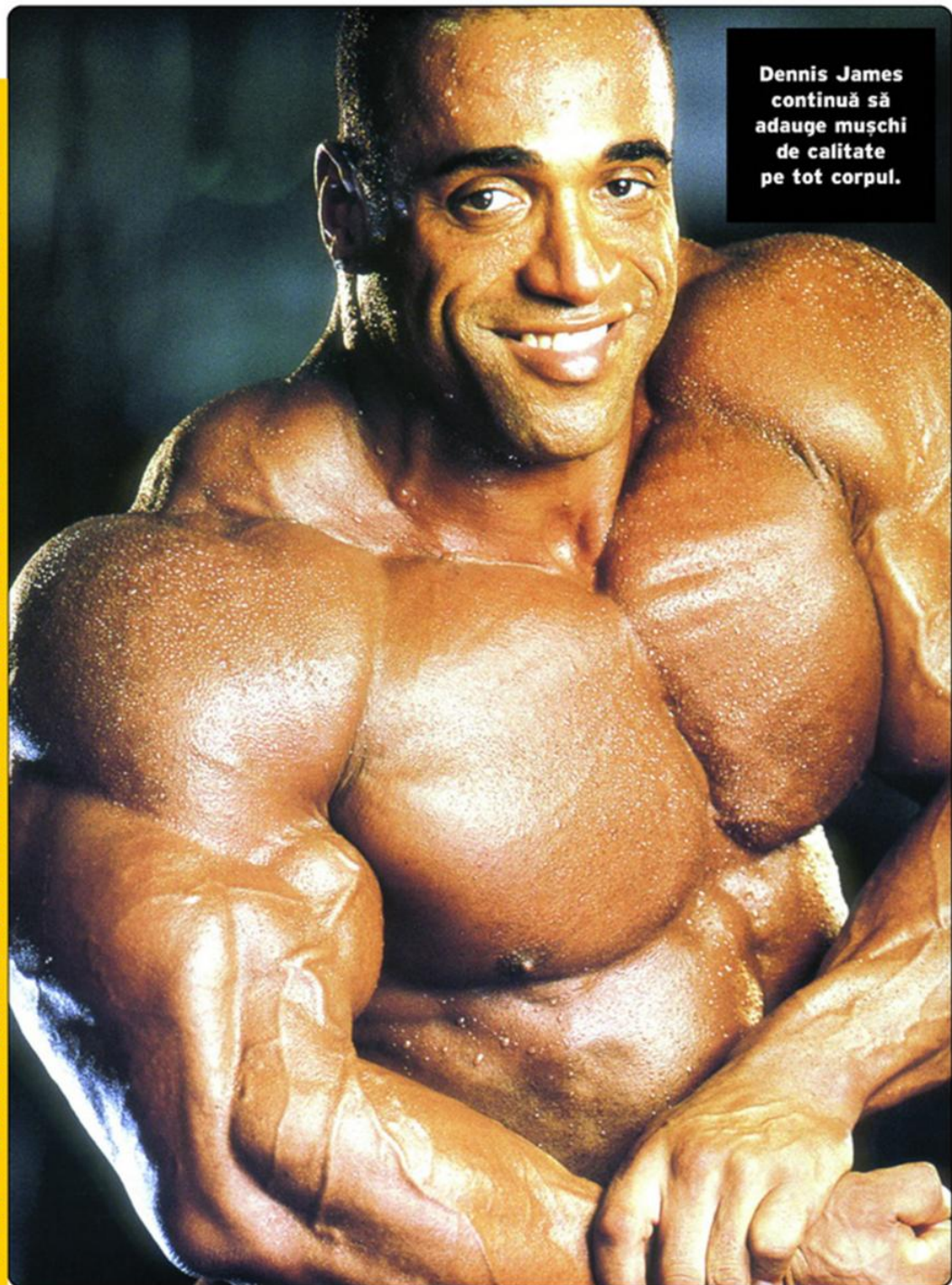
Vestea bună: Avem medicamentul pentru durerea voastră.

Pentru a prescrie remediul, trebuie să diagnosticați boala.

Contabilizați-vă slăbiciunile, având în minte idealul vostru în culturism (care este adeseori uitat în ziua de azi) și care este umerii lați, talie îngustă și grupe musculare dezvoltate echilibrat.

Vizualizați fizicul pe care îl doriți și determinați ce trebuie să se schimbe pentru a putea să atingeți acest țel. Poate că veți fi nevoiți să triați: dacă aveți mai multe deficiențe, vedeți care sunt mai pronunțate și rezolvați-le primele. Ce urmează reprezintă cele mai comune 10 deficiențe și remediile lor. Acționați în consecință și veți obține o recuperare echilibrată și un corp mai mare și mai proporționat.

Dennis James
continuă să
adauge mușchi
de calitate
pe tot corpul.



PROBLEMA 1

Deficiența V

DIAGNOSTIC: Forma ideală a spatelui este în forma literei V de la umeri îngustat spre talie. O deviere de la această formă este dată de: clavicule scurte, șolduri și talie lată, deltoizi laterali deficitari, dorsali subdezvoltați. Nu puteți face nimic pentru a schimba lungimea claviculelor sau oasele șoldului, deci trebuie să vă concentrați asupra dezvoltării deltoizilor și a dorsalilor.

REMEDII:

- »»» Dați prioritate deltoizilor laterali în programul pentru umeri, antrenându-i cu un volum mai mare și la începutul programului.
- »»» Ramatul vertical cu o priză la nivelul umerilor, sau mai largă, trece o mai mare parte a stresului muscular pe deltoizi.
- »»» În programul pentru dorsali, puneți accent pe tracțiuni la helcometru și la bară, și nu pe ramat pentru a vă lărgi marel dorsal. Pullover-ul este un alt exercițiu bun pentru această parte.
- »»» Pentru a reduce lățimea șoldurilor și a taliei, vezi "Problema 6: Talie lată"

PROGRAM PENTRU LĂȚIREA UMERILOR

EXERCIȚII	SETURI	REPETĂRI
Fluturări laterale cu ganterele	4	10
Ramat vertical cu priză largă sau fluturări la aparat	3	10-12
Împins de la piept	4	8-10

PROGRAM PENTRU LĂȚIREA SPATELUI

EXERCIȚII	SETURI	REPETĂRI
Tracțiuni la bară	4	8-10
Ramat din sezând	4	8-10
Tracțiuni la helcometru	4	8-10
Pullover la aparat sau cu gantera	4	10-12

Pentru a compensa claviculele scurte, Lee Priest și-a subantrenat trapezul superior, făcând astfel ca distanța dintre gât și umeri să pară mai mare.

PROBLEMA 2

Pectorali căzuți

DIAGNOSTIC: Acest caz apare când partea inferioară a pectoralilor este mai dezvoltată decât cea superioară. Un mic dezechilibru este normal, însă unul mai pronunțat distrage atenția de la umeri și strică echilibrul părții superioare a corpului. Acest caz este comun printre cei care pun accent pe împinsul din culcat, fluturări din culcat pe o bancă orizontală și fluturări la paralele - toate exerciții pentru partea inferioară a pectoralilor.

REMEDII:

- »»» Dați prioritate părții superioare a pectoralilor antrenând-o prima și cu un volum mai mare.
- »»» Evitați exercițiile pentru partea inferioară a pectoralilor.
- »»» La fiecare al treilea antrenament executați fluturări pe plan înclinat înaintea împinsului din înclinat.
- »»» Folosiți un partener de antrenament pentru împinsul din înclinat pentru a duce seturile la epuizare și chiar peste.
- »»» Pentru seturile descrescătoare, atingeți epuizarea la a zecea repetare, apoi reduceți greutatea și faceți același lucru de două sau patru ori.

PROGRAM PENTRU PARTEA SUPERIOARĂ

EXERCIȚII	SETURI	REPETĂRI
Împins din înclinat cu bara	4	6-10
Fluturări din înclinat	4	10
Fluturări la pec-deck	4	8-12
Împins din înclinat la aparat	1	descrescător

Sfat pro: Matt DuVall execută fluturările la început pentru a izola și preobosi partea superioară a pectoralilor.



PROBLEMA 3

Sindromul palmierului

DIAGNOSTIC: Această problemă este denumită astfel pentru că cei cu deltoizii ridicați au formă de palmier, un trunchi slab cu toată masa musculară în capăt. Partea bună este aceea că astfel este evidențiată diferența talie-umeri. Partea proastă este aceea că pentru aceștia este greu să acumuleze masă musculară și pot arăta prea fuziformi. Problema este dată de inserția înaltă a marelui dorsal și/sau subantrenarea dorsalilor inferiori. Această problemă este moștenită și nu puteți face nimic pentru a schimba morfologia, cu toate că puteți dezvolta mai mult partea inferioară a dorsalilor.

REMEDII:

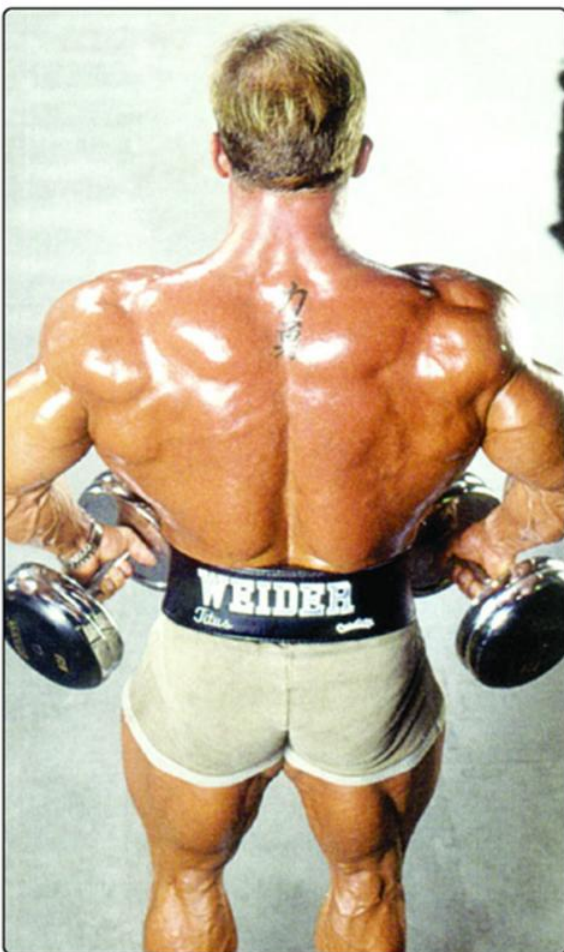
- »» Antrenați-vă doar spatele la un antrenament pentru a vă concentra întreaga atenție asupra lui.
- »» Învățați să simțiți mușchiul cum lucrează la fiecare repetere. Minimizați acțiunea bicepsilor. Concentrați-vă asupra întinderii și contractării celei mai de jos porțiuni a dorsalilor.
- »» Puneți accent pe mișcările ample la ramat.
- »» Întindeți-vă bine între seturi.

PROGRAM PENTRU DORSALII INFERIORI

EXERCIȚII	SETURI	REPETĂRI
Ramat cu bara T	4	8-10
Ramat la cablu cu priză îngustă	4	8-10
Tracțiuni la piept la helcometru	4	8-10
Ramat cu gantera	3	8-10
Îndreptări	4	8-10

SFAT PRO: Dennis James pune accent pe partea inferioară a dorsalilor ținând spatele flexat în timp ce trage bara spre un punct fix în fața sa, folosind o tehnică strictă de execuție.

PROBLEMA 4 Spate plat



DIAGNOSTIC: Această problemă presupune lipsa densității și detaliilor musculare în zona dorsalilor. Puteți avea dorsali lați, dar fără grosime de la gât până la glutei.

REMEDII:

- »» Antrenați-vă doar spatele la un antrenament pentru a vă concentra întreaga atenție asupra lui.
- »» Puneți accent pe ramat și îndreptări pentru obținerea densității.
- »» Deoarece dorsalii sunt o grupă mare, schimbați programul de antrenament în mod regulat și profitați de toate aparatele din sală pentru a vă lucra spatele dintr-o varietate mare de unghiuri.
- »» Învățați să simțiți mușchii lucrând la fiecare repetare. Minimizați acțiunea bicepsilor. Pentru ramat, trageți coatele spre spate cât de mult puteți și mențineți fiecare contracție timp de o secundă.
- »» Puneți accent pe ridicarea brațelor lateral din aplecat și pe ridicarea umerilor cu gantere (în programul pentru umeri sau ca parte a programului pentru spate), deoarece aceste exerciții sculptează detaliile pronunțate pe spate.

PROGRAM PENTRU CREȘTEREA MASEI MUSCULARE A SPATELUI

EXERCIȚII	SETURI	REPETĂRI
Îndreptări	4	6-10
Ramat cu bara	4	8-10
Ramat la cablu cu priză largă	3	10-12
Tracțiuni la ceafă la helcometru	3	8-10
Ramat la aparat	3	10-12
Hiperextensii	3	12-15

SFAT PRO: În timpul domniei ca Mr. Olympia, programul pentru spate al lui Dorian Yates consta din trei exerciții de ramat și unul de tracțiuni sau pullover pentru creșterea densității musculare. Yates își antrena deltoizii posteriori la același antrenament cu spatele.

PROBLEMA 5

Brațe tip macaroane

DIAGNOSTIC: Deoarece toată lumea vrea "branduri" mari, brațele macaroane sunt cea mai de temut maladie din culturism. Deseori, tricepsii vor crește mai repede decât bicepsii sau viceversa. Dacă ambii sunt slabi însă, aveți o problemă pentru care ați petrecut probabil multe ore încercând să o remediați. Încercați următoarele remedii.

REMEDII:

» Nu există un răspuns universal valabil în problema antrenării brațelor; dacă este mai bine ca tricepsii și bicepsii să fie antrenați împreună sau separat. Noi vă recomandăm, însă, să îi antrenați împreună la un singur antrenament, pentru a da prioritate acestei grupe.

» Tabelul alăturat prescrie antrenarea alternativă a unui exercițiu pentru tricepsi cu unul pentru bicepsi. La fiecare al treilea antrenament pentru brațe, executați supersaturi după cum arată tabelul.

» Nu neglijați antebrățele deoarece mărimea și forma lor sunt parte importantă din impresia creată de brațe.



PROGRAM PENTRU BRAȚE

MUȘCHI	EXERCITII	SETURI	REPETĂRI
Tricepsi	extensii în jos la scripeți	4	10-12
Bicepsi	flexii Scott	4	8-10
Tricepsi	extensia brațelor din culcat	4	8-10
Bicepsi	flexia brațelor din șezând	4	8-10
Tricepsi	extensia brațului cu ganteră	3	10-12
Bicepsi	flexii concentrate	3	10-12
Antebrațe	flexia pumnului în pronație	4	12-15
Antebrațe	flexia pumnului în supinație	4	12-15

SFAT PRO: Kevin Levrone preferă ganterele pentru majoritatea exercițiilor pentru brațe pentru a manipula ușor plaja de mișcare și unghiul.

PROBLEMA 6

Talie lată

DIAGNOSTIC: Talia lată are două texturi: tare și moale. O talie lată și moale este cea cu grăsime și poate fi tratată cu o dietă adecvată și antrenament cardio. O talie lată și tare este o problemă congenitală. O astfel de talie este lată chiar când nu are grăsime și este datorată structurii osoase.

REMEDII:

» Lățimea taliei este în directă legătură cu lățimea șaoldurilor. Nu puteți face nimic pentru a reduce dimensiunile osului șaoldului, însă puteți evita exerciții ce lucrează flexorii șaoldului cum ar fi genuflexiunile, abducția picioarelor și îndreptările.

» Pentru a evita mărirea zonei mediane nu executați exerciții pentru oblicii abdominali. Cele mai "rele" exerciții sunt aplecările laterale cu gantere.

» Continuați să vă antrenați abdominalii și erectorii spinali deoarece mușchii din fața și spatele părții mediene vor distra atenția de la lățimea taliei.

» Nu vă îngreșați atât de mult încât să vă apară pliuri evidente de grăsime pe laterale.

» Nu există nici un program care să reducă lățimea oaselor. În schimb, concentrați-vă pe dezvoltarea deltoizilor laterali, a dorsalilor superiori și a cvadricepsilor. Pentru ultima grupă muscu-

lară, apropiați călcâiele și îndreptați degetele de la picioare înspre exterior la exerciții precum genuflexiunile la cărucior sau presă. Precum centrul unei clepsidre pare mai subțire decât o eprubetă cu aceeași circumferință, la fel și o secțiune mediană poate părea mai îngustă dacă aveți umeri lați și cvadricepsi bine dezvoltați.

» Evitați implicarea oblicilor la alte exerciții. Jean Pierre Fux poartă o centură de antrenament la orice exercițiu pentru a evita implicarea oblicilor.

PROGRAM LĂRGIREA DELTOIZILOR

EXERCITII	SETURI	REPETĂRI
Ridicări laterale cu gantere	4	10
Ramat vertical cu priză largă sau Ridicări laterale la aparat	3	10-12
Împins de la piept	4	8-10
Ridicarea brațelor lateral aplecat	4	8-10

SFAT PRO: Evitați implicarea oblicilor folosind o centură ca Jean Pierre Fux.

PROBLEMA 7

Perspectivă înșelătoare

DIAGNOSTIC: Pare a fi un număr de magie, însă, din păcate este una din cele mai întâlnite afecțiuni din culturism. Este vorba despre lucruri ce par bune din față, dar care dispar când le privim din spate. Lipsa masei și a detaliilor posteriorilor coapsei face ca picioarele să arate bine doar din față.

REMEDII:

- »»» Antrenați-vă cvadricepsii și posteriorii coapsei în zile diferite, iar posteriorii coapsei lucrați-i singuri sau înaintea oricărei alte grupe musculare.
- »»» Nu reduceți antrenamentele pentru cvadricepsi decât dacă dezechilibrul este extrem.
- »»» Posteriorii coapsei reprezintă o grupă musculară relativ

mare. Este mai probabil să-i subantrenați decât să-i supraantrenați.

- »»» Asigurați-vă că-i antrenați cu un volum și o intensitate suficient de mare.
 - »»» Deficiențele posteriorilor coapsei și a gluteilor corespund, de obicei. Dacă acesta este cazul, includeți fandările în programul pentru cvadricepsi.
 - »»» Nu faceți antrenament cardio în ziua în care antrenați posteriorii coapsei.
- Alternați frecvent tipul flexiilor picioarelor (stând, șezând) și numărul de repetări. La fiecare al treilea antrenament, terminați cu un set descrescător de flexii ale picioarelor din culcat. (10 repetări pentru două-patru descreșteri).



PROGRAM PENTRU POSTERIORII COAPSEI

EXERCIȚII	SETURI	REPETĂRI
Flexia picioarelor din culcat	5	8-10
Flexia picioarelor din stând sau șezând	4	10-12
Îndreptări cu picioarele drepte	4	12-15

SFAT PRO: Jay Cutler execută aceste exerciții într-o manieră controlată pentru a se concentra pe posteriorii coapsei și glutei

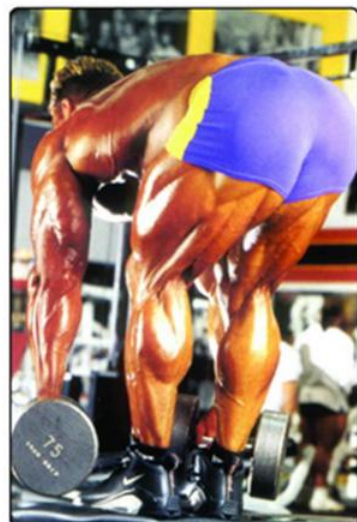
PROBLEMA 8

Picioare gulie

DIAGNOSTIC: Unele persoane acumulează masă musculară mai multă în partea superioară a coapsei, creând un dezechilibru pregnant între partea superioară și inferioară a coapsei. Această afecțiune este denumită astfel datorită similarității cu legume care are o formă ciudată, foarte bombată în partea superioară. Acest caz este asociat cu deficiența gluteilor și a posteriorilor coapsei. Deficiența vine din folosirea extensivă a genuflexiunilor și a preseii, dar și o lipsă a varietății exercițiilor. Cu toate că nu este atât de gravă ca problema cauciuc dezumflat (vezi problema 9), trebuie rezolvată din timp, înainte să se agraveze.

REMEDII:

- »»» Pentru a lucra partea inferioară a cvadricepsilor, executați împins la presa pentru picioare și genuflexiunile la cărucior cu tălpile pe partea de jos a suportului, iar călcâiele la o distanță de circa 20 cm.
- »»» Evitați genuflexiunile tip powerlifting: seturi dure cu număr mic de repetări cu distanță mai mare între picioare și cu bara ținută jos, pe umeri. Înafara cazului în care le executați pentru a preveni accidentări, nu folosiți genuchieri sau alte accesorii de protecție.
- »»» Concentrați-vă pe repetări cu plajă largă de mișcare când executați extensia picioarelor. Flexați la contracția fiecărei repetări.
- »»» Uitați de mărimea greutăților și concentrați-vă pe direcționarea stresului pe partea inferioară a coapselor.



PROGRAM PENTRU PARTEA INFERIOARĂ A COAPSEI

EXERCIȚII	SETURI	REPETĂRI
Extensia picioarelor	4	12-15
Genuflexiuni la cărucior	4	10-12
Genuflexiuni la aparatul Smith (culisant)	3	12-15
Extensii cu un picior	2	12-15

SFAT PRO: Chris Cormier execută deseori genuflexiuni la cărucior cu fața la aparat, cu tălpile pe podea, creând un unghi ce stresează interiorul părții inferioare a coapsei.

PROBLEMA 9

Boala cauciucului dezumflat

DIAGNOSTIC: Subdezvoltarea cvadricepsilor este una dintre cele mai distrugătoare probleme din culturism deoarece nu există nici un defect mai evident decât picioarele slabe, indiferent dacă sunteți la plajă sau pe scenă. Diferența dintre masa musculară a părții superioare și inferioare a corpului va crește exponențial de-a lungul timpului, deci nu mai mergeți cu cauciucurile dezumflate. Umflați-le imediat!

REMEDII:

- »»» Lucrați coapsele singure la un antrenament. Antrenați cvadricepsii și posteriorii coapsei la antrenamente diferite.
- »»» Puneți accent pe exercițiile de bază, cum ar fi genuflexiunile sau presa.
- »»» Încercați să evitați antrenamentul cardio în perioada în care încercați să dați prioritate coapselor deoarece acestea vă pot drena de forță și energie. Dacă trebuie să faceți cardio, planificați antrenamentele cât mai depărtate de ziua în care lucrați coapse.
- »»» Dacă diferența față de partea superioară a corpului este prea mare, scădeți volumul și intensitatea antrenamentelor pentru partea superioară pentru a menține mărimea actuală în timp ce creșteți volumul și intensitatea antrenamentelor pentru partea inferioară. Procedați astfel până dispăre acest dezechilibru.
- »»» Pentru seturile descrescătoare, atingeți epuizarea la a zecea repetare, apoi reduceți greutatea și faceți același lucru de două sau patru ori.

PROGRAM PENTRU CVADRICEPȘI

EXERCIȚII	SETURI	REPETĂRI
Extensia picioarelor (încălzire)	3	15
Genuflexiuni	4	6-10
Genuflexiuni la cărucior	4	6-10
Presă pentru un picior	2	15
Extensia picioarelor	1	descrescător

SFAT PRO: Chiar la acest nivel, Mr. Olympia Ronnie Coleman se bazează pe seturi piramidale de presă pentru picioare pentru a-și dezvolta masa musculară.



PROBLEMA 10 Picioare-scobitori

DIAGNOSTIC: Însăpământătoarele picioare de lemn (gambe slabe sau sindromul Căpitanul Ahab) sunt un dezastru des întâlnit în culturism. Din păcate, deseori este rezultatul predispoziției genetice. Dacă aveți gambe cu inserții ridicate, vă va fi greu să vă dezvoltați gastrocnemienii. Asta înseamnă că trebuie să lucrați și mai greu pentru a crește masa musculară a gambelor.

REMEDII:

- »»» Antrenați-vă gambetele de trei ori pe săptămână în zile neconsecutive.
- »»» Lucrați toate zonele: gastrocnemienii, solearul și tibialii.

PROGRAM PENTRU GAMBE

EXERCIȚII	SETURI	REPETĂRI
Presă pentru gambe	3	12-15
Ridicări pe vârfuri din șezând	3	12-15
Ridicări pe vârfuri din stând sau măgarul	3	12-15
Ridicări pentru tibiali	3	12-15

SFAT PRO: Arnold Schwarzenegger avea gambe slabe la începutul carierei și se antrena în pantaloni scurți pentru a se motiva constant.

- »»» Concentrați-vă pe o întindere maximă a mușchilor și contracție de vârf la fiecare repetare. Faceți exerciții de întindere între seturi.
- »»» Alternați frecvent ordinea exercițiilor.
- »»» Exercițiile pentru tibiali dau definiție și separare când gambetele sunt privite din față. Executați-le stând întins pe spate la un aparat pentru flexia picioarelor și prindeți cu degetele de la picioare bara. Greutatea folosită trebuie să fie mică.
- »»» La fiecare al treilea antrenament executați seturi gigant, lucrând toate patru exercițiile unul după celălalt, odihnindu-vă numai între seturile gigant.

Sfat final: Un corp mai echilibrat

Nici un leac universal nu vă va vindeca miraculos. Munca grea este obligatorie. Diagnosticați-vă defectele, aplicați remediile și concentrați-vă pe părțile mai slabe și mai puțin pe părțile mai tari. Astfel veți obține un corp mai echilibrat. Folosiți acest curs și vindecați-vă curând!



Amintiri

Având străvechea biserică Sfântul Vasile din Moscova drept fundal, președintele IFBB Ben Weider este fotografiat alături de asistentul executiv Rafael Santonja. Aceasta se petrece în 1972.

Moscova însemna multe lucruri în anii 1970. Era capitala a ceea ce atunci se numea Uniunea Sovietică. Era împotriva culturismului și a competițiilor de culturism. Neoficial, era un oraș cu nenumărați culturisti și susținători ai culturismului, toți așteptând un lider charismatic care să lumineze guvernului lor.

Ben Weider era liderul charismatic, care nu vizitase numai Moscova, ci și Leningradul (acum Sankt Petersburg), vorbind tare și cu convingere despre multele virtuți ale sportului nostru. Vizitele au adus atât de mult dorita încredere și, mai important, a ajutat ca unii oficiali din guvern să fie influențați de spusele lui Ben. Treptat, prin mai multe vizite oficiale similare, el a erodat rezistența guvernului până ce rușii au început să aibă o federație și concursuri oficiale de culturism.

La drum cu Rafael

Asistentul Executiv al IFBB Rafael Santonja vine uneori în Statele Unite pentru a lua parte la întâlnirile conducerii IFBB. Iată-l aici împreună cu Eric Weider, președintele firmei Weider Health and Fitness și secretar general al IFBB, cu ocazia unei astfel de vizite la birourile editurii Weider din Woodland Hills, California. Cei doi sunt fotografiați într-un moment de pauză înainte de a trece din nou la afaceri.



Veniți să cântați cu noi!

Nu ne cântăm niciodată imnuri aici, în rubrica IFBB. Nu pentru că am fi deosebit de modești, nu am avea nevoie, așa cum atestă cu elocvență această scrisoare - una dintre nenumăratele pe care le primim în fiecare an. Vine de pe biroul personal al lui Ben Weider, care a fost amabil să ne permită să o arătăm cititorilor revistei FLEX.

*Dragă domnule Weider,
Felicitări din partea Federației Kenyene de Culturism și Fitness. Sperăm că sunteți sănătos pentru a continua să susțineți și să dezvoltați culturismul și fitnessul prin promovarea dietei și nutriției corecte. KBFF dorește să-și exprime cea mai adâncă gratitudine pentru recunoașterea pe care a primit-o fara noastră prin intermediul Raportului IFBB. Mulți kenieni din domeniul sportului vă salută și salută și revista FLEX pentru ceea ce ați făcut punând în lumină dezvoltarea și progresul culturismului și fitnessului în Kenya. KBFF și oamenii din Kenya vă mulțumesc. Fie ca modul dumneavoastră de conducere să continue să motiveze și pe alții în întreaga lume. De asemenea, dorim să vă oferim invitația de a vizita Kenya. Vă rugăm să transmiteți sincera noastră apreciere întregii familii a IFBB. Cu stimă,
Navdeep Singh
Președinte KBFF*

Din stând, fluturări la cabluri pentru deltoizi



IFBB Pro Bob Cicherillo demonstrează o alternativă, varianta cu coatele îndoite.

A

EXECUȚIE:

- »» Atașați două mâneri la cablurile de la aparatul cross-over și aranjați scripeții la înălțimea umerilor.
- »» Așezați-vă la mijloc între cei doi scripeți, cu un picior puțin înaintea celui alt, tălpile depărtate la lărgimea umerilor.
- »» Apucați mânerul cu o priză în supinație, având mânerul din dreapta în mâna stângă și mânerul din stânga în mâna dreaptă.
- »» Aduceți mânerul drept în față astfel încât brațele să nu fie încrucișate, iar palmele să fie îndreptate spre corp sau una spre cealaltă. Aceasta este poziția de plecare.
- »» Inspirați și blocați respirația pe măsură ce trageți brațele spre înapoi cât mai mult pe traiectoria unui arc de cerc larg. Concentrați-vă să trageți cu umerii și coatele, nu cu palmele.
- »» Mențineți o ușoară îndoire a coatelor în timp ce trageți înapoi și țineți corpul drept în timpul întregii mișcări.
- »» Continuați să trageți până ce coatele sunt peste nivelul spatelui și păstrați această poziție câteva secunde pentru a stoarce deltoizii posteriori.
- »» După ce ați atins poziția de efort maxim, expirați și reveniți încet și sub control la poziția de plecare. Repetați.

SFATURI

- »» Pentru a obține o contracție maximă a deltoizilor posteriori, concentrați-vă tot timpul să trageți cu coatele și umerii.
- »» Cu cât duceți brațele (coatele) mai în spate, cu atât implicați mai mult deltoizii posteriori și mușchii de pe mijlocul spatelui. Astfel, este necesară o traiectorie completă a mișcării pentru o scurtare maximă a mușchilor primari implicați în mișcare.
- »» Oprirea respirației atunci când trageți brațele înapoi este esențială pentru stabilitate și pentru a lucra mușchii implicați. Expirați numai la capătul mișcării.

»» Evitați să încrucișați brațele la începutul fiecărei repetări. În această poziție, deltoidul posterior este întins în jurul articulației umărului. Acesta este un punct de tragere rău și poate plasa o solicitare puternică asupra mușchilor, în special când se folosesc greutăți mari.



B

REGULI

- CÂND:** faceți aceste fluturări la sfârșitul antrenamentului pentru umeri.
- CU:** înainte de fluturările la cabluri pentru partea posterioară a deltoizilor faceți exerciții care să solicite părțile mediane și anterioare ale deltoizilor, cum ar fi împins, ridicarea brațelor lateral și ridicarea brațelor prin înainte.
- CUM:** faceți 3-4 seturi a 10-15 repetări.

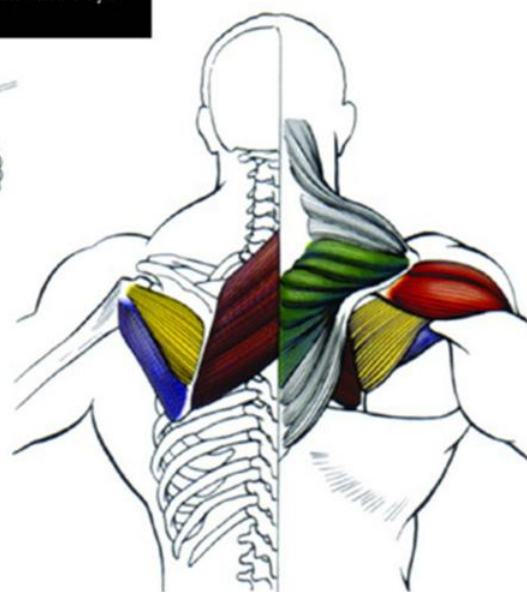


A



B

Obținerea unui spate dens înseamnă controlul acestuia din față.








Sporturi în care este folositor

Abducerea orizontală a brațului, ca în cazul fluturărilor pentru deltoidul posterior din stând, este de cea mai mare importanță în sporturi care cer ca brațul să fie tras spre înapoi fiind pe aceeași linie cu umerii (cum ar fi ramatul și trasul cu arcul) și în loviturile de backhand în tenis. Această acțiune se mai poate vedea la baseball și în gimnastică atunci când se face crucea la inele. Luptătorii au nevoie de această acțiune atunci când încearcă să țină umerii depărtați de saltea.

PRINCIPALII MUȘCHI IMPLICAȚI

Cinci mușchi importanți sunt implicați în fluturățile la cabluri pentru deltoizii posteriori.

MUȘCHI	SITUAȚIE	MIȘCARE
 Deltoidul posterior	Partea din spate a mușchiiului cu trei capete care acoperă umerii	Abduce brațul spre înapoi din articulația umărului
 Infraspinos	Un mușchi din profunzimea umărului; parte a capsulei rotatorii	Asistă abducerea brațului
 Teres minor	Un mușchi din profunzimea umărului; parte a capsulei rotatorii	Asistă abducerea brațului
 Romboid	În partea superior-mediană a spatelui; sub trapez	Trage scapulele una spre celalaltă
 Trapez median	Un mușchi sub formă de diamant situat în partea superior-mediană a spatelui	Trage scapulele una spre celalaltă



KEVIN HORTON

KEVIN HORTON

FOTOGRAFIE DE CHRIS LUND

Titlurile Olympia sunt prezentate pe scenă,
dar sunt CĂȘTIGATE în sala de forță



KEVIN HORTON

CELEBRATING RONNIE COLEMAN SIX-TIME MR. O

PREZENTAT DE

FLEX

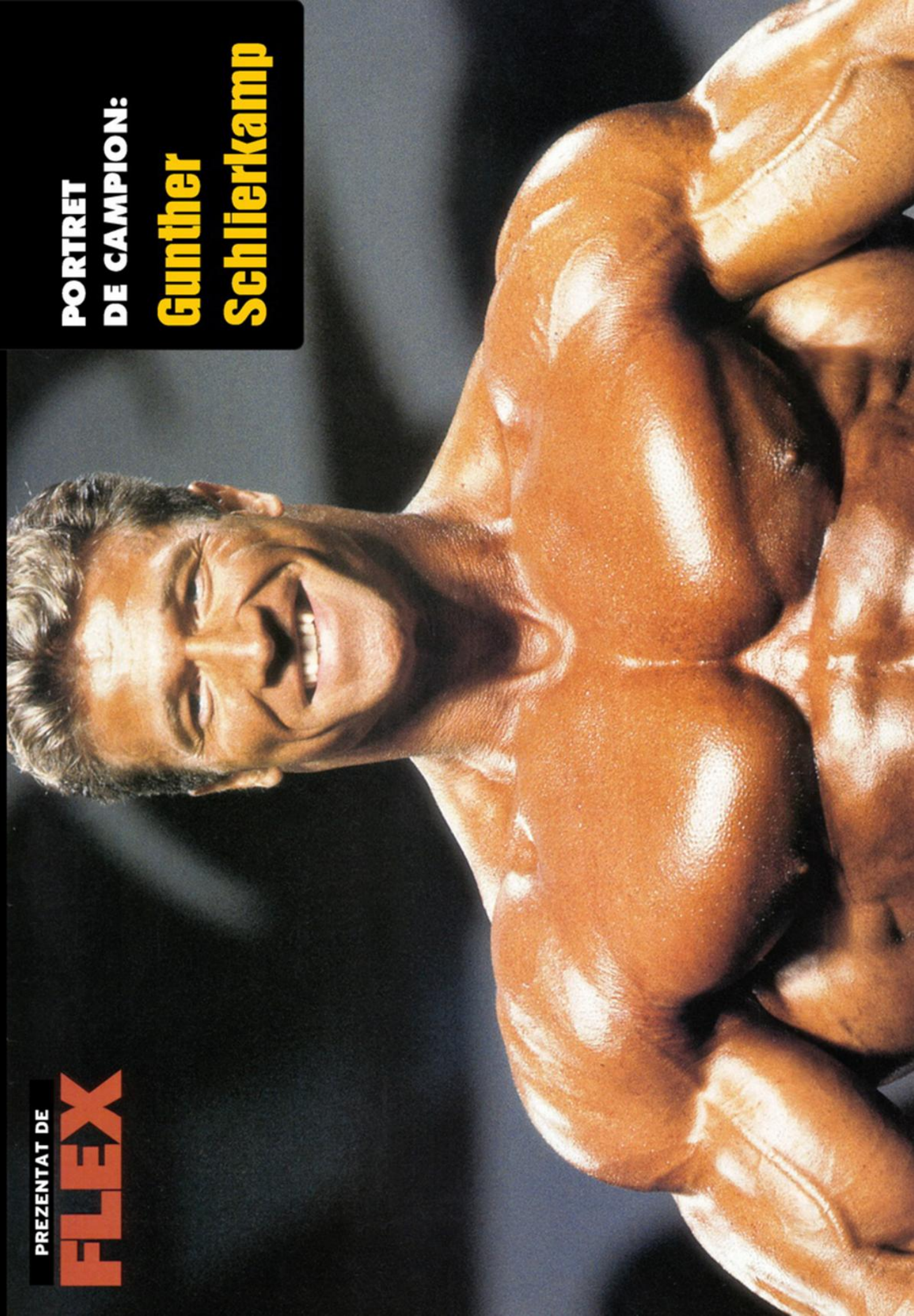
WEIDER Champion

PREZENTAT DE

FLEX

**PORTRET
DE CAMPION:**

**Gunther
Schlierkamp**



Major History

1994 IFBB Mr. Olympia, 19th
IFBB German Grand Prix,
8th (tie)

1995

IFBB Canada Pro, 2nd
IFBB Ukrainian Grand Prix, 10th
IFBB Arnold Schwarzenegger
Classic, 11th

1996

IFBB San Jose Pro, 9th
IFBB Night Of Champions, 11th
IFBB Ironman, 12th
IFBB San Jose Pro, 11th
IFBB Canada Pro, 6th
IFBB Night Of Champions, 9th
IFBB San Francisco Pro, 9th

1997

1999

2000

IFBB Toronto Pro, 6th
IFBB Night Of Champions, 10th
IFBB Mr. Olympia, 15th
IFBB German Grand Prix, 6th
IFBB Finnish Grand Prix, 6th
IFBB Ironman, 5th
IFBB Arnold Schwarzenegger
Classic, 9th
IFBB Ironman, 4th
IFBB Arnold Schwarzenegger
Classic, 6th

2001

2002

IFBB Mr. Olympia, 12th
IFBB Pro World, 6th
IFBB English Grand Prix, 4th
IFBB Toronto Pro, 6th
IFBB Night Of Champions, 9th
IFBB Mr. Olympia, 15th
IFBB Night Of Champions, 2nd
IFBB English Grand Prix, 10th
IFBB Mr. Olympia, 5th
IFBB GNC Show of Strength,
1st



1998

FOTOGRAFIE DE
CHRIS LUND

MUGURII AU ÎNFLORIT

DE SZEKELY LASZLO

În articolul din numărul precedent al revistei am menționat că, la început, în activitatea sa, Comisia Centrală de Culturism a pus accentul pe dezvoltarea culturismului ca sport de masă. Cu toate acestea, schimbările cele mai impresionante s-au înregistrat în domeniul culturismului competițional. În cele ce urmează voi încerca să ilustrez această asertiune prin câteva exemple.

Culturistii de performanță au vizat ani în șir la ziua când întrecerile lor vor avea loc independent de concursurile halterofililor și în condițiile cerute de regulamentul internațional.

Răspândind o lungă și răbdătoare așteptare, această zi a sosit. Mugurii s-au desfășurat. În zilele de 23 și 24 mai 1981, campionatele de culturism ale României (juniori și seniori) s-au ținut în sala de festivități a casei de cultură a studenților „Gri-gore Preuteasa” din București. Astfel s-a împlinit un vis foarte vechi. Culturistii au evoluat pentru prima oară pe o scenă, în lumina reflectoarelor, prezentând exercițiile liber alese pe muzică, sub privirile a sute de spectatori. De altfel, tot în premieră s-au pus în vânzare bilete de intrare pentru spectatori.

Am ieșit, în sfârșit, din umbra halterelor.

Această ediție a „naționalelor” s-a remarcat și prin alte înnoiri. S-a impus în premieră condiția sine qua non ca participanții să fie sportivi legitimați la cluburi cu secții de culturism afiliate la fe-deratie.

A fost, de asemenea, cel dintâi concurs de la noi din țară care a fost organizat pe parcursul a două zile: în prima zi etapa preliminară, în cea de-a doua finala. Până în anul 1981, concursurile se desfășurau în mare grabă, „contra cronometru.” (În paranteză menționez că cea de a XX-a ediție, jubiliară, a „naționalelor” a avut loc pe parcursul a patru zile din cauza numărului deosebit de mare de sportivi calificați pentru faza republicană. Nici înainte, dar nici în anii care au urmat, nu s-a mai desfășurat nici un campionat național „întins” pe patru zile.)

Revenind la „naționalele” din

1981, este de subliniat faptul că a fost primul an când s-au luat măsuri de publicitate eficace în vederea popularizării competiției. S-au tipărit afișe, programe și invitații în condiții grafice de excepție.

„Naționalele” din 1981 au fost precedate de o pregătire minuoasă și în altă privință. Înaintea concursului s-a ținut nu numai o ședință tehnică, ci s-a convocat prima adunare generală a culturistilor din România. Ulterior s-a încetățenit această practică. Organizarea anuală a acestei adunări generale ieșea din tiparele mișcării sportive, întrucât și în cadrul adunării generale anuale a Federației Române de haltere și Culturism se analizau aspectele ale activității de culturism. Prin introducerea acestei practici, a organizării unei adunări generale speciale pentru culturisti, am izbutit să facem, de fapt, un pas semnificativ pe calea afirmării unei „autonomii interne,” care prevestea obținerea - în condiții istorice neprielnice, în ianuarie 1990, a independenței totale.

Campionatele naționale din 1981 au constituit un adevărat model sub aspect sportiv, organizatoric, propagandistic, model spre ale cărei cote valorice au tins toate competițiile organizate ulterior. Evident, în anii care au urmat, multe întreceri au reușit să le depășească, deoarece nu ne-am lăsat ameteți de primele succese.

În 1982, „naționalele” au fost găzduite de Casa de cultură „Mihai Eminescu” din București, fiind precedate, în premieră, de concursuri de calificare în toate zonele țării. La această ediție a campionatelor naționale aflul de public a fost atât de mare încât în ziua finalelor foarte multe persoane au rămas afară, în stradă.

Trebuia să găsim o soluție.

Din punct de vedere organizatoric, 1983 a marcat un moment calificativ nou: s-a inaugurat seria celor patru ediții ale „naționalelor,” mai exact a finalelor, ce s-au desfășurat în această imensă sală în fața a mii și mii de spectatori. Afirm cu tărie că această finală din 1983, ca și celelalte trei care au urmat în sala de sport și spectacol nr. 1 a României, atât în privința organizării, cât și a condițiilor de concurs putea

rivaliza cu orice campionat european sau mondial.

Aici doresc să menționez că am organizat, cu sprijinul membrilor Comisiei Centrale de Culturism și al colegilor soției de la actualul Colegiu Național „Spiru Haret,” șase ediții consecutive ale campionatelor naționale în București, dintre care patru în Sala Polivalentă. De atunci, dintre organizatorii de competiții din țară sau din Capitală, nimeni nu s-a apropiat barem de acest record, de depășit nici pome-neală.

În acești ani au început să se afirme pregnant tehnicienii de marcă ce s-au lansat cu entuziasm într-o prodigioasă muncă de antrenorat, pregătind culturisti de autentic ta-

lent, cât și arbitri, crainici-comentatori. Dintre aceștia menționez pe Florin Preduchin, în a cărui persoană am cunoscut un om extrem de activ, laborios, lucid, cu o mare capacitate de sinteză, un adversar înversunat al mediocrității.

Fiind un excelent cunoscător al acestui sport nu din afară, ci din interiorul lui (în tinerete a concurat atât la culturism cât și la powerlifting), comentariile sale, ca director de concurs la campionatele naționale desfășurate în Sala Polivalentă din București, ca și la alte competiții majore, caracterizându-se printr-un stil sobru, au atras aprecierile sportivilor, tehnicienilor, spectatorilor și reprezentanților mass-media deopotrivă.

N.R. Îi mulțumesc d-lui Szekely pentru frumoasele cuvinte la adresa mea.

Și eu l-am apreciat și stimat din momentul în care l-am cunoscut, și cred că a fost cel mai bun președinte de până acum al culturismului românesc, chiar dacă atunci când domnia sa ocupa această funcție nu era vorba decât de Comisia Centrală de Culturism. L-am apreciat foarte mult și pe Cristian Mihăilescu și pe Eugen Baldoinescu, cu care am fost și sunt prieten de aproape treizeci de ani, însă, din păcate, ei nu au fost acea „mână forte” atât de necesară la noi și le-am reproșat acest lucru la momentul oportun. Despre dl. Szekely pot însă să afirm că a fost. Uneori, poate a mai greșit și el, pentru că „numai cine nu muncește nu greșește,” însă el a fost cel care a „ordonat” sportul nostru. Ce să mai spunem de cărțile sale, tipărite în câteva zeci de mii de exemplare fiecare, care au atras mii de tineri către practicarea culturismului. Practic, domnia sa a fost un vizionar care a reunit și organizat pe cei care ne ocupam atunci de culturism în întreaga țară.

Participând ca sportiv (modest ca valoare), arbitru sau prezentator, la foarte multe competiții, cred cele organizate de dl. Szekely rămân încă de referință, în istoria sportului nostru. Au mai fost și alții care au organizat campionate naționale sau alte competiții, însă să reușești să organizezi patru finale de campionat național la Sala Polivalentă din București pe vremea „societății socialiste multilateral dezvoltate” reprezintă ceva cu totul și cu totul deosebit, și numai cei implicați la acea vreme în culturism pot aprecia acest lucru la adevărata valoare. Pentru realizările sale, cred că dl. Szekely ar trebui aplaudat atât de spectatori cât și de sportivi și oficiali de fiecare dată când se află într-o sală în care se desfășoară un concurs de culturism.

Poate că unii vor spune că cele de mai sus sunt doar un schimb de amabilități. Cred însă că cei mai mulți dintre dumneavoastră vor aprecia însă că doi oameni se pot stima sincer, la fel cum se stimează cea mai mare parte a celor care s-au ocupat și se ocupă de culturism din pasiune, nu din interese materiale, și îi includ aici pe Cristian Mihăilescu, Eugen Kantor, Constantin Bebeșelea, Florin Teodorescu, Nelu Stroia, Humă Gheorghe, Florin Vezeteu, Petru Ciorbă, Mihail Kiss, Nicu Giurgiu, Mihai Dehelean, Iosif Lucuș, Liviu Astanei, Liviu Ungurșan, Balogh Domokos, Viorel Mătreșcu, Vasile Belbe, Iosif Szabo și mulți, mulți alții față de care în cer scuze că nu-i amintesc acum. Practic, de numele lor se leagă „perioada de aur” a anilor 1970-’90, când nimeni nu întreba la un concurs ce premii se dau și când prietenii se legau exclusiv pe baza pasiunii comune pentru sport.

GUNTHER SCHLIERKAMP

PORTRET DE CAMPION



NUMELE: Gunter Schlierkamp
DATA NAȘTERII: 2 februarie 1970
LOCUL NAȘTERII: Olfen, Germania
REȘEDINȚA ACTUALĂ: Pearlblossom, California, SUA
STAREA CIVILĂ: căsătorit cu Carmen

ÎNĂLȚIME: 1,88 m
GREUTATE EXTRASEZON: 154 kg
GREUTATE DE CONCURS: 136 kg
GREUTATE PLANIFICATĂ PENTRU URMĂTORUL CONCURS: 140 kg



1. Gunter ține în brațe un "cornet pentru bomboane" în prima sa zi de școală elementară în 1976.
2. Arătând un potențial nelimitat la debutul său în culturism, Concursul Începătorilor Junior 1988.

GUNTHER - OMUL

CEA MAI MARE TEAMĂ: Lipsa concentrării mentale și a disciplinei care ar putea să mă coste o victorie la Mr. Olympia.

PERSOANA PE CARE O ADMIRI CEL MAI MULT: Joe Weider. A avut întotdeauna o pasiune nestăvilă pentru culturism. În continuare vrea să-și pună toată energia în promovarea sportului pe care îl iubește.

CEA MAI MARE REALIZARE ÎN AFARA CULTURISMULUI: Căsnicia reușită cu Carmen, o soție iubitoare și grijulie.

CEL MAI MARE REGRET: Nu am regrete.

PRINCIPALA SURSĂ DE MOTIVAȚIE/ INSPIRAȚIE: Scopul de a deveni Mr. Olympia și ceea ce aș putea să fac pentru a promova acest sport după ce aș câștiga titlul.

CEA MAI MARE ÎNCERCARE: Să lucrez suficient de tare pentru a merita să câștig titlul Mr. Olympia.

CELE MAI ADMIRABILE CALITĂȚI: Cinstea și curajul.

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

CE ÎȚI DISPLACE CEL MAI MULT LA OAMENI: Nesinceritatea.



RIVALI

DESCRIE-L PE RONNIE COLEMAN: Un mare culturist și un om deosebit. El are o viață foarte strictă. El vede antrenamentele drept un serviciu cu normă întreagă, și respect această mentalitate.

DESCRIE-L PE JAY CUTLER: Ne simțim bine și ne distrăm împreună când suntem înafara scenei de concurs. Este unul dintre puținii oameni din acest sport pe care îl pot numi prieten adevărat.

DESCRIE-L PE SHAWN RAY: Un mare culturist cu un fizic clasic - dar el este acum implicat complet în afaceri. Nu-i voi înțelege niciodată personalitatea, dar îi respect consecvența ca și culturist de elită.

DESCRIE-L PE KEVIN LEVRONE: Este cu personaj foarte interesant cu care îmi place să particip la sesiunile de fotografiere pentru că se întâmplă tot felul de nebunii atunci când suntem împreună. Kevin m-a motivat de-a lungul întregii mele cariere. Încurajările sale au determinat o mare diferență în dezvoltarea mea.



1. Învățându-i pe Achim Albrecht (stânga) și Eddie Robinson în domeniul artei dublului biceps la Noaptea Campionilor '96.

2. Tânărul și determinatul Schlierkamp la Campionatul Mondial pentru Amatori 1993.

3. Cea mai bună versiune a lui Schlierkamp entuziasmează publicul la Mr. Olympia 2002.

4. A cerut cineva o amforă cu spatele? Gunter se lățește în New York City la Mr. Olympia 1998.



ZONA DE LUPTĂ

GREUTATEA LA PRIMUL CONCURS: La Concursul Începătorilor Juniori din 1988 am cântărit 104,40 kg și am câștigat ușor titlul open.

INFLUENȚE ȘI MODELE TIMPURI ÎN CULTURISM: Arnold Schwarzenegger a fost eroul copilăriei mele. Am fost fascinat de rolul său în *Conan Barbarul*, imaginea prototip a forței și puterii masculine. Am început să citesc despre cariera în culturism a lui Arnold și aceasta a făcut ca imaginația mea să meargă pe urmele pașilor săi. Aveam numai 16 ani când am văzut pentru prima oară *Pumping Iron*, și după ce l-am vizionat de vreo câteva ori, am știut că aș vrea să strălusc pe scenă la fel ca Arnold. Lee Haney, evident, era cel mai bun culturist din lume pe vremea adolescenței mele. El m-a inspirat să mă antrenez cu concentrare maximă și să-mi stabilesc obiective specifice de antrenament.

VÂRFURILE CARIEREI: Întregul sezon competițional 2002, culminând cu victoria împotriva lui Ronnie Coleman la GNC Show of Strength în noiembrie. Am câștigat categoria grea a Campionatului European în 1992, un debut promițător, iar plasarea pe locul doi după Ronnie Coleman la Canada Pro Cup în 1995 a fost un pas în direcția cea bună. Dar anul competițional 2002 este de referință. Charles Glass, antrenorul meu la Gold's Gym din Venice, mi-a reglat antrenamentele un an întreg pentru a atinge forma de vârf la Mr. Olympia 2002. Am fost și mai bun la GNC, iar a-l întrista pe Ronnie a fost fără îndoială cel mai bun lucru care mi s-a întâmplat vreodată.

MOMENTUL DEZAMĂGITOR AL CARIEREI: Arnold Classic 1996. Dieta mea a fost îndoielnică. Am primit niște sfaturi proaste de la câțiva așa-zisi "experți." Am fost foarte dezamăgit de fizicul meu și am încheiat pe locul 11.

CUM ȚI-A INFLUENȚAT CULTURISMUL DEZVOLTAREA CA OM: Culturismul m-a învățat disciplina, concentrarea și importanța stabilirii unor obiective.



1. Schlierkamp seamănă cu sculptură clasică la această sesiune foto din 1990.

2. Fericit, relaxat și gata de bătaie: Schlierkamp merge umăr la umăr cu Ronnie Coleman în New Orleans la GNC Show of Strength 2002.



VIITORUL SCHLIERKAMP

PROIECTE ACTUALE DE AFACERI:

Lucrez la un film video despre antrenament. Urmăresc câteva roluri în filme și la TV - am făcut recent o reclamă pentru Burger King la TV.

CUM ÎȚI DESCRII MOȘTENIREA: La sfârșitul zilei. Vreau să dovedesc că culturismul este o unealtă valoroasă în ajutorul sportivului din orice sport. Scopurile mele sunt să măresc popularitatea culturismului și să fiu văzut drept un model cu rol pozitiv.

CUVINTE PE CARE AI VREA SĂ LE AUZI CÂND VEI TRECE DE PORȚILE RAIULUI: Sunt mândru de tine, Gunter.

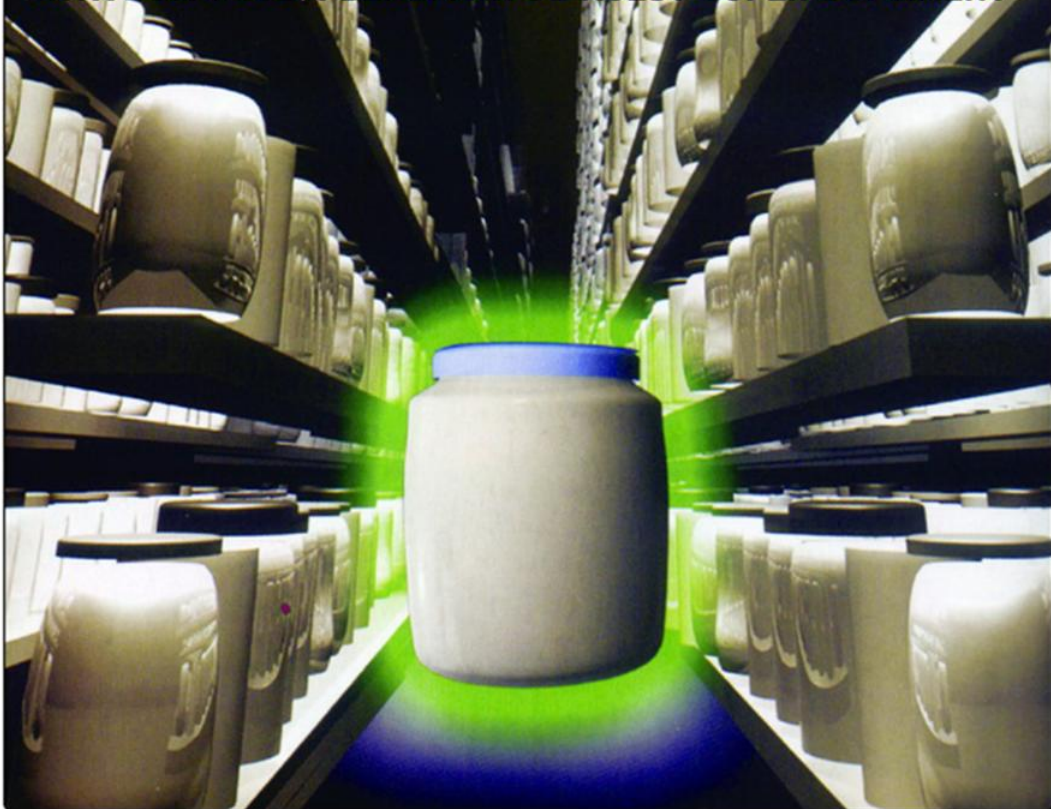




CREATINA

NOUĂ ȘI ÎMBUNĂTĂȚITĂ

NOI DESCOPERIRI AU FĂCUT CREATINA ȘI MAI PUTERNICĂ. IATĂ CUM PUTETI BENEFICIA DE ACEST SUPER SUPLEMENT



Niciodată în istoria suplimentelor sportive un produs nu a stârnit atâta publicitate, agitație, speranță, suport științific, dezinformare, controversă și acum, reconfigurare. Are logică faptul că dacă ați fi un cercetător, care dorește să recreeze un supliment deja existent, sperând să-l facă mai bun, ați alege creatina. Și acesta este exact lucrul pe care multe companii producătoare de suplimente îl fac.

De Jim Stoppani, PhD

Nu mai aveți la dispoziție doar creatina monohidrat, pudra albă care se amestecă într-o băutură fără gust. Astăzi, aveți o multitudine de alegeri care schimbă structura chimică a suplimentului, modul în care este administrat și chiar rezultatele pe care le așteptați. Cu toate că v-ați putea dori timpurile mai simple când totul era mai simplu, noi, cei de la *Muscle&Fitness* aplaudăm noua tehnologie și oportunitățile pe care le deschide pentru cei care doresc să-și dezvolte masa musculară în mod natural. Întâi, să vă aducem aminte câteva lucruri despre apariția acestui supliment și multe tipuri disponibile azi pentru a fi și voi entuziasmați și mai mari – ca niciodată.

ÎNCEPUTURI MODESTE

Cu toate că creatina a fost descoperită la începutul anilor 1800, abia la sfârșitul secolului 20, oamenii de știință au înțeles potențialul său pentru creșterea performanțelor. Se spune că sportivii ruși și bulgari au folosit creatina încă din anii '70, însă despre ei se spun multe.

Prima folosire documentată a fost înregistrată de echipa britanică de atletism, în pregătirea ei pentru Olimpiada de vară din Barcelona din 1992. Echipa a câștigat 13 medalii, plus victoria fără drept de apel la 100 m a lui Linford Christie.

Un an mai târziu, creatina a fost disponibilă pentru publicul larg, când EAS și-a lansat extrem de popularul produs Phosphagen. Pe cât era de scump, pe atât era de eficient, însă asta nu a împiedicat "cealaltă pudră albă faimoasă" să devină un fenomen pe scară largă. Restul este istorie.

ATUNCI ȘI ACUM

Când creatina a apărut pentru prima dată pe scenă, erau puține tipuri. Însă pe măsură ce cercetările s-au înmulțit, s-au înmulțit și companiile producătoare. Deodată, acest supliment odată obscur, se vindea în întreaga lume. Uimitor, agitația a durat mai bine de 10 ani – lucru nemaîntâlnit în lumea suplimentelor sportive. Aceasta este o mărturie, nu numai a eficienței cât și a felului în care producătorii au făcut-o să îndeplinească mai bine cerințele consumatorilor.

Azi, marea întrebare nu este câtă creatină să luăm sau când, ci care este mai bună? Și sunt multe categorii din care să alegem – cel puțin 14. Pentru a vă ajuta, am examinat cele mai populare variante. Citiți cu atenție și alegeți-vă tipul de creatină în consecință.

CREATINA MONOHIDRAT

Generalități: Majoritatea studiilor au fost făcute pe acest tip de creatină, deci știm că este sigur și eficient. A fost bine primit în săli și laboratoare, în ciuda problemelor digestive pe care le cauza la începuturi. Acestea se întâmplau la începutul producerii creatinei, când detalii precum mărimea cristalelor nu erau privite ca probleme. Azi, produsele din creatină monohidrat sunt la nivel microscopic, deci problemele gastrointestinale sunt rare. Monohidraturul este cea mai populară formă de pe piață – disponibil în pudre, tablete, capsule, lichid sau alte forme.

Informații din interior: Această formă conține aproximativ 88% creatină și 12% apă. Deci, pentru fiecare gram, beneficiați de 0.88 grame creatină. Dacă pe eticheta unui produs aveți listată cantitatea în grame în dreptul creatinei monohidrat (nu numai a creatinei), veți beneficia de 88% din acel gramaj sub formă de creatină. De exemplu, un produs care are listat 5 grame de cre-

atină monohidrat per porție, vă pune la dispoziție 4,4 grame de creatină.

CREATINA CITRAT

Generalități: Una dintre primele variante care au apărut după monohidrat, este compusă dintr-o moleculă de creatină atașată de una de acid citric. Acidul citric este un intermediar ce apare natural în Ciclul lui Krebs (calea ce produce energie aerobică), ceea ce înseamnă că joacă un rol crucial în metabolismul energiei. Citratul cuplat cu creatina poate da o mai mare energie mușchilor.

Informații din interior: Nu există nici o cercetare care să confirme această teorie. Creatina citrat conține doar 40% creatină, însă este ceva mai populară datorită solubilității mai bune. Are un gust acru.

CREATINA FOSFAT

Generalități: Creatina fosfat – o moleculă de creatină legată cu o moleculă de fosfat, conține 60% creatină – a fost altă opțiune la început. A creat puțină agitație inițial, deoarece, în mușchi, creatina trebuie să se lege cu o grupare fosfat și să devină creatină fosfat pentru a fi mai eficientă. Mulți au crezut că ingerarea creatinei fosfat direct sub această formă ar fi mai bună decât ingerarea creatinei monohidrat, dar nu este chiar așa. Fosfatul poate fi eficient și pentru tamponarea acumularilor de acid lactic.

Informații din interior: Cercetătorii nu au dovedit această teorie a fi adevărată – în parte datorită faptului că fosfații sunt greu de trecut prin membrane cum ar fi celulele musculare.

CREATINA MALAT

Generalități: Creatina malat este creatină legată de acid malic. Ca și acidul citric, acidul malic este un intermediar al Ciclului lui Krebs, deci poate oferi o mai mare producție de ATP decât celelalte forme.

Informații din interior:

Cercetările asupra efectelor la oameni sunt puține, însă rezultatele ar trebui să fie similare cu cele produse de creatina monohidrat. De asemenea, ca și citratul, creatina malat tinde să se dizolve mai bine în apă și nu pare să producă disconfort gastrointestinal.

CREATINA TARTRAT

Generalități: Creatina tartrat conține o moleculă de creatină (aproape 70%) legată de o moleculă de acid tartric.

Informații din interior: Această formă este folosită la produsele sub formă solidă, cum ar fi capsulele, tabletele, tabletele efervescente, batoane.

CREATINA MAGNEZIU

Generalități: Această formă patentată este compusă din creatină legată de magneziu. Acest complex creatino-mineral chelatat ajută la protecția creatinei în stomac și poate ajuta la absorbție.

Alt avantaj al acestei formule apare în însăși celula musculară, deoarece magneziul este necesar la conversia creatinei fosfat în ATP (adenozin trifosfat, care înseamnă în termeni mai simpli, energie).

Informații din interior: Un studiu recent care compară creatina-magneziu chelatată cu creatina luată împreună cu magneziu arată că celulele musculare au captat mai multă apă cu creatina chelatată, iar subiecții care au consumat acest tip au arătat o forță sporită la extensia picioarelor.

CREATINA MICRONIZATĂ

Generalități: Aceasta este o formă foarte fină de creatină monohidrat. Dimensiunile mici ale cristalelor (de aproximativ 20 de ori mai mici ca ale altor forme de creatină monohidrat) oferă o mai mare suprafață de prindere de moleculele de apă, ceea ce-i conferă o

mai bună solubilitate. (N.R. Este cazul creatinei Weider.)

Informații din interior: Cu cât creatina se dizolvă mai bine, cu atât mai puțin rămâne pe pahar și cu atât mai multă este absorbită în intestine. Dacă creatina doar stă în intestine, atrage apă, ducând la tulburări gastrointestinale și diaree.

CREATINA ANHIDRICĂ

Generalități: Când molecula de apă este înlăturată, asta obțineți – creatină pură.

Informații din interior: Pune la dispoziție puțin mai multă creatină decât varianta monohidrată (cu aproximativ 6% mai mult), însă este similară din alte puncte de vedere.

CREATINA HMB

Generalități: Un nou venit în grupul creatinei, este pur și simplu creatină legată de HMB, metabolitul leucinei care ajută la recuperarea musculară și creștere. Legătura este ceea ce le împiedică să se degradeze în stomac și îi conferă produsului o solubilitate și absorbție crescute. O dată ajunsă în sânge, creatina se rupe de HMB și cele două substanțe sunt livrate separat mușchilor.

Informații din interior: Cu toate că nu există studii care să-i confirme eficiența, zvonurile spun că este foarte eficientă.

CREATINA ESTER

Generalități: Alt nou venit, aceasta este, de fapt creatină ester etil hidroclorid. Cercetătorii de la University of Nebraska Medical Center (Omaha) au creat-o pentru a crește biodisponibilitatea creatinei și, deci, pentru a-i spori efectele benefice asupra sănătății. Adăugarea grupului ester crește abilitatea moleculei de a trece prin membrane celulare, cum ar fi cele ale intestinelor și ale celulelor musculare. Teoretic are o rată mai bună de absorbție decât celelalte forme de creatină. Această tehnologie a fost implementată și

FORMELE CREATINEI

Alte progrese creative au fost făcute în domeniul modului de prezentare. Fie că este sub formă de gumă de mestecat, lichidă sau efervescentă, intenția este de a prezenta o creatină convenabilă și ușor de administrat.

altor suplimente cum ar fi vitamina C și steroizii.

Informații din interior:

Cu toate că potențialul acestui tip de creatină este mare, nu există încă nici un studiu care să-l confirme. Va trebui să așteptăm dovezile date de sportivi.

CREATINA EFERVESCENTĂ

Generalități: Tehnologia efervescentă există de ceva timp (vezi Alka Seltzer), iar creatina efervescentă există încă de la începuturi. Este, de obicei, compusă din creatină citrat sau monohidrat legată de bicarbonat sau acid citric.

Când se adaugă apă, reacția dintre bicarbonat și acidul citric produce efectul de efervescentă și separă creatina. Nu este afectată de acidul gastric, deci are o absorbție îmbunătățită.

Informații din interior: Un studiu recent a arătat că creatina efervescentă este stabilă mai mult timp – după două zile în apă, 99% din cre-

atină încă mai era în pahar. Nu da probleme digestive.

CREATINA TITRAT

Generalități: Nu trebuie să fie confundată cu tartratul. Creatina titrat lucrează în aproximativ același fel cu cea efervescentă, mai puțin bulele.

Informații din interior: Are solubilitate mai bună deoarece schimbă pH-ul apei când este amestecată.

CREATINA LICHIDĂ

Generalități: Teoretic, produsele lichide au o absorbție mai bună deoarece creatina este complet dizolvată și nu rămân particule pe pahar.

Informații din interior: Polemica este asupra faptului că nu se știe dacă creatina lichidă este destul de stabilă pentru a rezista la timpul cât este expusă. În timp ce produsele mai timpurii au ratat testul, tehnologia recentă a ajutat la salvarea acestei categorii de creatină.

Produsele de azi folosesc ingrediente precum ulei de soia și complex coloidal mineral care ajută la păstrarea creatinei în stare stabilă până la 12 luni. Alți producători folosesc creatina într-un gel pe bază de aloe vera.

CREATINA MASTICABILĂ

Generalități: Suplimentele masticabile sunt descompuse în timpul masticăției, iar ingredientele sunt eliberate în timpul acestui proces.

Forma sub care se găsesc este fie de batoane, fie de tablete sau drajeuri.

Informații din interior: Cercetările arată că absorbția creatinei tinde să fie mai bună când aceasta este sub formă lichidă, spre deosebire de forma solidă masticabilă. În ambele cazuri cantitatea absorbită este, însă, suficientă. Avantajul formei masticabile este comoditatea: Puteti lua o porție de creatină pe fugă, fără a avea nevoie de apă.

TIPURILE DE CREATINĂ PUSE ÎN BALANȚĂ

Fiecare produs pe bază de creatină are puncte bune și slabe, deci aveți în vedere această listă când alegeți creatina care se potrivește cel mai bine pentru voi. Nu vă temeți să ciclizați produsele cu creatină deoarece fiecare poate aduce altceva în ceea ce privește biodisponibilitatea pentru mușchii voștri, ceea ce vă poate face să creșteți în continuu, mult după ce ați atins un plafon cu un anumit tip de produs.

PRODUS	PRO	CONTRA
Creatina monohidrat	O recomandă majoritatea cercetărilor efectuate	Produsele cu particule de dimensiuni mai mari pot cauza probleme de digestie
Creatina citrat	Solubilitate bună în lichid	Tinde să aibă un gust acru
Creatina fosfat	Poate anihila mai bine acidul lactic	Cercetările nu indică faptul că ar fi mai eficientă decât creatina monohidrat
Creatina malat	Poate oferi o producție mai bună de ATP decât creatina	Nu există încă studii care să-i confirme eficiența
Creatina tartrat	Menține o stabilitate ridicată	Sunt puține produse disponibile momentan
Creatina magneziu	Cercetările îi susțin efectul de volumizare al celulelor musculare	Preț mai ridicat
Creatina anhidrică	Pune la dispoziție cea mai mare cantitate de creatină per gram	Poate fi mai puțin stabilă decât alte forme
Creatina HMB	Absorbție mărită	Preț mai ridicat
Creatina ester	Absorbție musculară mai bună	Preț mai ridicat
Creatina micronizată	Mai puține probleme digestive decât creatina cu cristale mari	Puțin mai scumpă
Creatina efervescentă	Solubilitate foarte bună	Puține produse existente pe piață
Creatina titrat	Solubilitate bună	Puține produse existente pe piață
Creatină lichidă	Dizolvată complet în lichid	Durată mai mică de "viață pe raft"
Creatină masticabilă	Comoditate în administrare	Absorbție mai scăzută

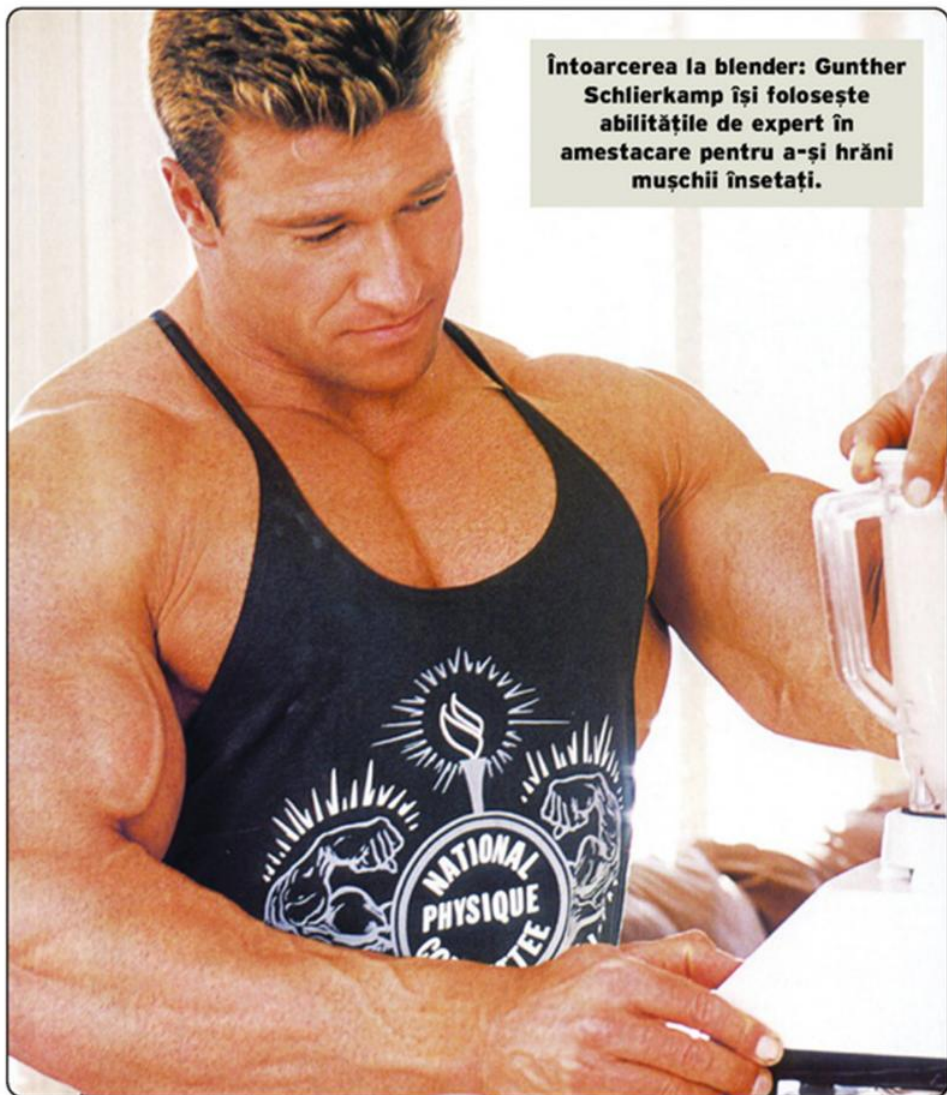
JARGONUL PROTEINELOR SIMPLIFICAT

DESCIFRAREA ETICHETELOR PENTRU A GĂSI PRODUSUL PROTEIC CARE SĂ VĂ DEA CELE MAI BUNE CÂȘTIGURI MUSCULARE POSIBILE **DE JIM STOPPANI, PhD**

Dacă ești un cititor constant al revistei FLEX, atunci cunoști crezul nostru în ceea ce privește proteinele: Consumă cel puțin 2,2 g de proteine per kilogram greutate corp în fiecare zi. Deși majoritatea acestei proteine trebuie să fie din surse alimentare complete

cum ar fi carnea de vită, pui, pește, ouă și produse lactate, proteina suplimentară sub forma pudrelor înlocuitoare de mese, băuturi gata preparate sau batoane vă ajută în mod convenabil să obțineți tot ce aveți nevoie pentru o creștere musculară optimă. Uneori, aceste surse de proteine pot fi mai benefice decât diferitele alimente proteice obișnuite.

Care este cea mai bună formă de supliment proteic pentru tine? Depinde de necesități. Dacă te-ai uitat cu atenție la etichete, atunci probabil că ai observat că acestea conțin surse multiple de proteine. În funcție de gradul de pricepere în domeniul suplimentelor, dacă nu cumva ai o calificare în domeniul nutriției sportive, probabil că te întrebi ce înseamnă tot acest jargon al proteinei. În fond, care este diferența între un izolat proteic obținut prin schimb de ioni și un concentrat proteic din lapte obținut prin ultrafiltrare? Citește, și vei învăța tot ce ai nevoie pentru a face cea mai bună alegere.



Întoarcerea la blender: Gunther Schlierkamp își folosește abilitățile de expert în amestecare pentru a-și hrăni mușchii însetați.

PROTEINELE DIN LAPTE

Majoritatea pudrelor proteice de pe piața de astăzi conține o formă de proteină derivată din lapte de vacă. Fie că pudra proteică pe care o pui în blender conține proteină completă din lapte, fie caseină sau proteină din zer, această provine din ugerul vacii. Proteina este separată de lactoza și grăsimea din lapte printr-un procedeu de filtrare care lasă atât caseina cât și zerul intacte, dar și alte multe fracții benefice. Laptele complet furnizează beneficiile atât ale proteinei din zer cât și ale celei din caseină.

»» **CASEINA** Aceasta este componenta proteică majoră a laptelui (circa 80%) și se prezintă sub formă de globule. Există trei feluri principale de caseină – alfa, beta și kappa – care diferă prin mărimea lor. Aceste caseine sunt digerabile ușor și sunt izolate deseori pentru producerea brânzei. Caseina este o proteină cu absorbție mai lentă care furnizează un flux constant de aminoacizi către celulele musculare timp de mai multe ore, ajutând la inhibarea distrugerii proteinelor din mușchi.

»» **ZERUL** O altă parte importantă a proteinei din lapte este cea din zer (circa 20%). În mod diferit de caseină, proteinele din zer sunt solubile în lichide și au multe beneficii diferite în afară de creșterea mușchilor. Zerul este o proteină rapid dige-rabilă, cu un conținut mare de aminoacizi cu lanțuri ramificate (BCAA) pe care-i eliberează imediat celulelor musculare. Datorită acțiunii sale rapide și conținutului său ridicat în BCAA, proteina din zer este o alegere excelentă pentru a fi luată imediat înainte și după antrenamente.

Îată o listă a unora din cele mai importante proteine din zer și principalele lor proprietăți.

»» **Beta-lactoglobulină** Cea mai mare fracție proteică a zerului, este bogată în BCAA.

Masa musculară a picioarelor lui Jay Cutler ar fi mai puțin impresionantă dacă el nu ar ști cum să-și satisfacă precis necesarul de nutrienți.



»»» **Alfa-lactalbumină** O fracție peptidică cu greutate moleculară redusă care este digerată ușor, permițând o absorbție și disponibilitate mai rapidă pentru mușchi.»»»
»»» **Glicomacropptide** De fapt, este o fracție a caseinei care se găsește deseori în zer și stimulează eliberarea de CCK – un hormon care semnaleză creierului că ești sătul, reducând apetitul.

»»» **Imunoglobulinele** Fracții din zer care întăresc sistemul imunitar.

»»» **Peptide serice de albumină bovină** Fracții ale zerului care sunt bogate în precursorii ai glutatinei (unul dintre cei mai importanți antioxidanți).

»»» **Lactoferina și lactoperoxidaza** Fracții minore ale proteinei care au proprietăți antimicrobiene.

ÎNTELEGE ETICHETA

Una din cele mai mari dificultăți pentru un culturist este de a înțelege ceea ce cumpără. Iată o terminologie care să te facă să înțelegi ce este într-un produs. Acestea sunt frazele pe care le poți găsi pe eticheta unui supliment proteic. De notat faptul că ingredientele de pe etichetă sunt înscrise în ordinea concentrației.

»»» **Proteină completă din lapte (WPM)** Fabricată prin filtrarea laptelui integral pentru înlăturarea celei mai mari părți a carbohidraților și grăsimii. Acest procedeu permite păstrarea fracțiilor biologice valoroase care ajută la întărirea sistemului imunitar și la recuperarea după exercițiile oboseitoare.

»»» **Concentrat proteic din lapte (MPC)** Acesta are un conținut de proteine de circa 80% și conține atât fracțiile zerului cât și ale caseinei din lapte. În mod obișnuit, are un conținut foarte scăzut (circa 5%) de lactoză. Ultrafiltrarea, metoda preferată de a obține MPC, folosește diferite niveluri de presiune

pentru a forța trecerea părții lichide a laptelui printr-o membrană poroasă care permite numai apei, mineralelor și moleculelor organice să treacă. Moleculele proteice mai mari nu pot trece și sunt colectate de pe membrană pentru o procesare ulterioară din care rezultă pudra proteică. Deoarece furnizează atât proteine cu absorbție rapidă (zer) cât și lentă (caseină), MPC este o alegere bună pentru orice moment al zilei, în special între mese și înainte de culcare.

»»» **Izolată proteic din lapte (MPI)** fabricat prin precipitarea proteinelor din zer și a caseinei din lapte degresat. MPI este apoi spălată pentru a îndepărta impuritățile, furnizând astfel o proteină cu o concentrație mai mare de 85% și fără lactoză sau grăsimi.

»»» **Concentrat proteic din zer (WPC)** Cea mai răspândită proteină din zer. Este o proteină completă de înaltă calitate, dar care conține ceva carbohidrați și grăsimi. Poate avea o concentrație între 30 și 85%, dar marea majoritate au 70-80%, în funcție de cât de mult a fost filtrat zerul. Procesul de filtrare implică ultrafiltrarea, diafiltrarea și, uneori, microfiltrarea, care de obicei lasă nealate-rate fracțiile cele mai importante.

»»» **Izolată proteic din zer (WPI)** O formă mai pură de proteină din zer (90% sau mai mare) decât concentratul, deoarece este procesată mai departe printr-o filtrare mai lungă sau prin schimb de ioni (IE). Aceasta o face să fie o proteină indicată a fi folosită în perioadele de dietă restrictivă deoarece are un conținut și mai mic de carbohidrați și grăsimi. Totuși, WPI va avea o cantitate mai mică de macropptide (cele care inhibă apetitul).

»»» **Hidrolizat proteic din zer (WPH)** WPH este produs atunci când WPI este dus încă un pas înainte – hidrolizarea. Toate proteinele din zer tind să fie absorbite rapid, însă WPH

este absorbită cel mai repede dintre toate proteinele din zer, făcând-o o bună alegere pentru a fi administrată în timpul antrenamentului sau imediat după antrenament. În funcție de procesul de fabricație, WPH poate avea între 3 și 50% hidrolizat proteic. Un aspect mai puțin plăcut poate fi gustul amarului datorat fragmentelor proteice mai mici.

»»» **Caseinatul** (caseinat de calciu, de sodiu sau de potasiu) Caseinatul conține mai mult de 90% proteine și este cea mai solubilă formă de caseină – permițând dizolvarea ușoară în lichide, fiind o alegere de vârf pentru producătorii de pudre proteice. Este format prin reacția caseinei cu o substanță alcalină cum ar fi calciul, sodiul sau potasiul. Aceasta mărește conținutul de minerale. Dacă încercați să evitați sodiul (cum ar fi în fazele de definire), citiți cu atenție etichetele și evitați produsele cu un conținut mare de caseinat de sodiu. În schimb, dacă doriți să măriți cantitatea de calciu ingerată, vor fi de ajutor produsele cu un mai mare conținut de caseinat de calciu.

»»» **Caseină micellică (MC)** MC este fabricată prin separarea caseinei din lapte de lactoză, grăsime și zer prin microfiltrare. Această formă de caseină nu este denaturată (ceea ce înseamnă că proteina nu este alte-rată), spre deosebire de alte forme care deseori sunt tratate cu căldură sau acizi. Așa cum arată numele, MC poate forma miceli prin rehidratare cu lichide, ceea ce o face să fie absorbită mult mai încet față de alte forme de alte proteine de caseină. Băutura proteică pe care o luați înainte de culcare trebuie să conțină o mai mare cantitate de MC, pentru a preveni intrarea corpului în stare catabolică în timpul somnului.

»»» **Proteina din caseină hidrolizată (HPC)** Această formă de proteină este obținută prin hidrolizarea caseinei. Spre deosebire de alte caseine, în special MC, HPC este digerată foarte repede – cam la fel ca WPH.

PROCESAREA PROTEINEI

Fabricanții folosesc diferite metode de procesare pentru a separa proteina din zer de lactoză, grăsime și alte componente ce se găsesc în lapte. Iată mai jos câteva metode mai uzuale. Acești termeni apar deseori pe etichete. Iată ce înseamnă ele.

»»» **ULTRAFILTRARE** Un procedeu care folosește presiunea și o membrană poroasă pentru a separa grăsimea și lactoză de proteinele din lapte.

»»» **MICROFILTRARE (MF)** sau **microfiltrare prin flux încrucișat (CFM)** O metodă care separă mai mult proteina din zer de grăsime și lactoză printr-un procedeu ce folosește filtre ceramice de înaltă tehnologie la o temperatură scăzută care menține majoritatea fracțiilor benefice. Procedeele MF și CFM îndepărtează globulele mari de grăsime pe care ultrafiltrarea nu le poate separa pentru a atinge un conținut de mai puțin de 1%.

»»» **SCHIMB DE IONI (IE)** O metodă care folosește rășini încărcate ionic și substanțe chimice cum ar fi acidul clorhidric și hidroxidul de sodiu pentru a separa proteina. Procedeu este folosit deseori pentru a produce cea mai pură formă de izolat proteic din zer – ceea ce înseamnă că are cel mai mare conținut de proteine dintre toate proteinele din zer (90% sau mai mult). Problema este că unele subfracții benefice sunt pierdute, în special glicomacropptidele care inhibă senzația de foame.

»»» **HIDROLIZĂ** Descrie separarea proteinei în peptide (fragmente de mai mulți

Cititorii revistei FLEX știu că proteina este baza nutriției în culturism: Fără un aport adecvat, nu veți construi mușchi la un nivel optim. Determinare tipului de proteină care este eficientă pentru tine și când ar trebui să o iei pentru un impact maxim sunt pașii cei mai importanți spre realizarea scopurilor tale. Experimentează pe baza informațiilor din acest articol și cerințele tale unice pentru a-ți face un program de administrare a acestora care să îndeplinească necesitățile zilnice și scopurile imediate. Odată ce ai găsit amestecul potrivit, vei beneficia de răsplata creșterii musculare.

aminoacizi). Hidroliza desface unele legături între aminoacizi, permițând proteinei să fie digerată și absorbită mult mai repede.

ALTE SURSE DE PROTEINE

»» Proteina din ou Proteina din ou este una din proteinele de cea mai bună calitate care există. Practic nu are carbohidrați și grăsimi, făcând-o o bună alegere pentru cei care țin un regim restrictiv sau sunt alergici la zer sau caseină (proteine din lapte). Albușul de ou este bogat în sulf, care este absolut necesar căilor de producere a hormonilor din corp – ceea ce înseamnă că poate îmbunătăți creșterea musculară. Dacă nu-ți place să mănânci ouă gătită, ia în considerare folosirea pudrei proteice din albuș de ou.

Avidina este o glicoproteină din albușul de ou care distruge biotina din corp, aceasta din urmă fiind esențială pentru o sănătate bună. De aceea, nu este bine să se mănânce ouă crude.

Veți găsi proteină din ou pe a cărei etichetă este trecută proteină din ou, proteină din albuș de ou, albuș de ou solidificat și albumină din albuș de ou.

»» Proteina din soia Proteina din soia este o proteină completă, conținând toți aminoacizii necesari. Este produsă folosindu-se fulgi degresați de soia și un procedeu de extracție cu apă sau alcool care îndepărtează carbohidrații solubili. Fulgii sunt apoi uscați și măcinați pentru a furniza un concentrat sau izolat din soia. În afară de beneficiile soiei asupra sănătății, nu există motive pentru cea mai mare parte a culturistilor să o prefere în locul proteinelor din lapte sau ouă. De fapt, datorită compoziției în aminoacizi și solubilității mari, este desfacută mai repede în ficat decât proteinele din lapte – ceea ce înseamnă că mai puțini aminoacizi ce ajută creșterea sunt furnizați mușchilor tăi. Totuși, adaosul de soia poate îmbunătăți amestecurile proteice datorită conținutului mare de glutamină și arginină. Deși în orice produs

proteic din soia nu sunt în cantitate suficientă pentru a avea un impact negativ, unii culturisti se tem de fitoestrogenii ce se găsesc în soia, care mimează unele efecte estrogenice în corp. Suplimentele proteice pot include următoarele două forme de proteină din soia.

Concentrat din soia Concentratul este de obicei circa 70% proteină, relativ puțini carbohidrați și grăsimi. Concentratul din soia poate provoca meteorism la unele persoane.

Izolată din soia Fabricat din concentrat din soia care este procesat mai mult pentru a se îndepărta potențialii factori nedoriti care produc gaze, izolatul din soia are până la 90% proteine.

»» Proteina din grâu Grăul este o altă sursă obișnuită de proteine vegetale datorită conținutului ridicat de glutamină. Fabricarea proteinei din grâu este similară celei din soia, prin aceea că sunt extrași carbohidrații solubili pentru a se obține proteina din grâu care are un conținut scăzut de carbohidrați și grăsimi. Următorul pas este hidrolizarea, pentru a se rupe lanțurile lungi de proteine și a se crea hidrolizatul proteic din grâu – despre care se face referire în mod obișnuit ca fiind peptide glutamice (deși conține de obicei numai aproximativ 30% L-glutamină). Multe produse proteice sunt îmbunătățite cu această formă de glutamină deoarece este foarte stabilă în stomac și este absorbită rapid.

Cititorii revistei FLEX știu că proteina este baza nutriției în culturism: Fără un aport adecvat, nu vei construi mușchi la un nivel optim. Determinare tipului de proteină care este eficientă pentru tine și cnd ar trebui să o iei pentru un impact maxim sunt pașii cei mai importanți spre realizarea scopurilor tale. Experimentează pe baza informațiilor din acest articol și cerințele tale unice pentru a-ți face un program de administrare a acestora care să întrunească necesitățile zilnice și scopurile imediate. Odată ce ai găsit amestecul potrivit, vei beneficia de răsplata creșterii musculare.

FLEX

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

SUPLIMENTE GENESIS NUTRITION



PROTEINĂ CRONO-

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

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

WHEY - EGG

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

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



WHEY 100%

Proteine din zer de lapte cu schimb ionic

750 g - 26,50 EU

AMINOCOMPLEX 1500

Produs pe bază de aminoacizi obținuți din proteine din zer predigerate

250 tabl. - preț: 16,83 EU



CREATINA POWDER

Creatină monohidrat cu concentrația de 99,9%

250 g - 20,10 EU

L-GLUTAMINA

100 tabl. - 12,10 EU

MASS-X-2000

Concentrat pentru masă format din: 27% proteine, 50% carbohidrați, 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.

ÎNREGISTRATI-VĂ PROGRESELE

Iată un meniu cu ceea ce ar trebui să luați și când, pe baza câtorva nevoi specifice și presupunând că luați două produse proteice suplimentare pe zi. Noi am anticipat patru momente ale zilei în care ați putea alege să luați aceste suplimente. FLEX recomandă să luați un supliment de proteine ca masă pentru antrenament, în loc de un aliment complet (obișnuit).

NECESAR	CÂND	SURSA PROTEICĂ	DOZĂ (g)
Creștere musculară	La trezire	Zer	40-50
	Antrenament	Zer	40-50
	Înlocuitor de masă	Caseină sau ou	40-50
Faza de dietă restrictivă	Înainte de culcare	Caseină	40-50
	La trezire	Zer	20-40
	Antrenament	Zer	20-40
Alergie la lapte/vegetarian+	Înlocuitor de masă	Caseină *	40
	Înainte de culcare	Caseină *	40
	La trezire	Ou sau soia	20-50
Alergie la lapte/vegetarian+	Antrenament	Ou sau soia	20-50
	Înlocuitor de masă	Ou sau soia	20-50
	Înainte de culcare	Ou sau soia	20-50

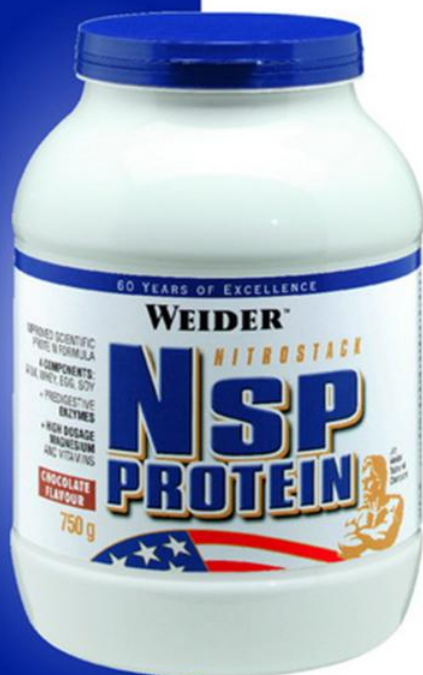
* Evitați caseinatul de sodiu.

+ Dacă nu mâncați ouă, optați pentru soia.

NSP NITRO STACK PROTEIN

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

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



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

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

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

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

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

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

*%DZR - procentaj din doză zilnică recomandată pentru persoanele obișnuite

INFORMAȚII

★ Campion

Recomandări pentru folosire:

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

Arome:

Ciocolată

Lămâie

Vanilie

Certificare ISO 9000 și HACCP

WEIDER™

CELE MAI BUNE 6 SUPLEMENTE PENTRU MASĂ

Dacă vreți să vă faceți mari, nu puteți să o faceți doar luând o pastilă. Trebuie să vă antrenați tare și să aveți o alimentație adecvată. Dacă vreți să scoateți tot ce e mai bun din antrenament și nutriție, suplimentarea va poate ajuta fără îndoială. Adăugarea unei suplimentării corecte la o fundație puternică va susține creșterea și recuperarea. Însă, adăugând suplimente la o fundație slabă, abia veți crește 2 cm. Nu există nici o pilulă magică fără antrenament tare și nutriție adecvată. Odată ce aveți un program bun, cele șase suplimente și combinația lor discutate aici sunt cele mai bune pentru a câștiga masă.

PUDRELE PROTEICE .

Proteina este miezul programului vostru nutrițional, și ar trebui, de asemenea, să fie în centrul planului de suplimentare. Deseori, este greu să obții toată proteina de care ai nevoie din alimentele obișnuite. Pentru a obține mai ușor proteina necesară - până la 3,3 g per kilocorp zilnic - folosiți pudrele proteice. Ele sunt cea mai concentrată sursă de proteină disponibilă, și sunt ușor digerabile. O dietă cu multe proteine susține de asemenea producția hormonului de creștere, a factorului de creștere asemănător insulinei și a hormonilor tiroidieni necesari creșterii și refacerii.

»» DOZA SUGERATĂ: cel puțin 2,2 grame per kilocorp în fiecare zi. Majoritatea ar trebui să vină din mâncăruri integrale, restul provenind din suplimentele proteice. Pentru rezultate maxime, luați aproximativ 50 de grame de proteină din zer înainte de antrenament, și bazați-vă pe proteinele din caseină pentru celelalte porții din restul zilei - în special înainte de culcare, când aveți o perioadă destul de lungă în față fără a mânca.

Weider Nutrition oferă combinații speciale pentru fiecare moment al zilei. Astfel, dimineața sau seara poate fi luat NSP - Nitrostack Protein, care este o combinație de patru tipuri de proteine (concentrație 80%) ce asigură un flux constant de aminoacizi de până la șapte ore, Super Protein 88, care este o proteină din lapte și ouă (Milk & Egg) cu o concentrație de 88% și cu o asimilare lentă, sau Power Protein care conține proteine din soia și lapte cu concentrația de 84%.

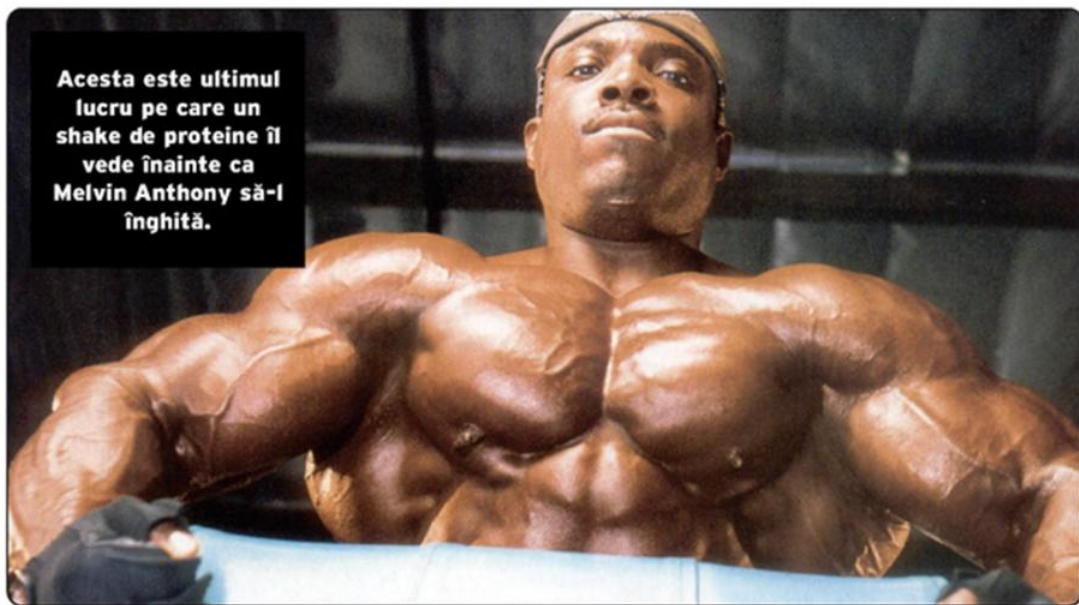
CREATINA.

Doar dacă nu ați trăit pe un vârf de munte sau abia v-ați apucat de culturism, să nu știți deja că acest supliment este eficient. Creatina este o moleculă de energie care contribuie la forța musculară. Când devii mai puternic, devii mai mare. De asemenea, creatina conduce apa în mușchi, ceea ce le mărește capacitatea de a crește. Încheiați-vă antrenamentul cu o porție de creatină plus o cantitate medie de proteină din zer și mulți carbohidrați rapid digerabili, cum ar fi produse sau mâncăruri care conțin dextroză, inclusiv pâinea albă, înghețata, sau fulgii de cereale amestecați cu miere, și gogoși fără grăsimi. Acest amestec ridică nivelul insulinei. Experiențele au arătat că insulina ajută la absorbția creatinei în mușchi.



**Superman Lee Priest
nu ar arăta atât de bine
dacă nu ar ști
combinațiile cele mai
bune de suplimente
pentru masă**

Acesta este ultimul lucru pe care un shake de proteine îl vede înainte ca Melvin Anthony să-l înghită.



»» **DOZA SUGERATĂ:** Luați 5 g înainte și după antrenament cu 25-50 g proteină din zer și cel puțin 40 g carbohidrați. Mai precis, 75 g pulbere de Mega Mass, Crash Weight Gain sau Power Gainer amestecate cu 25-30 g de Bio Essential, CFM sau Super Whey, plus 3-5 g de creatină monohidrat constituie un cocteil de cea mai bună calitate și cu o eficiență maximă.

GLUTAMINA

Acest aminoacid este benefic în mod deosebit atunci când corpul este sub un stres puternic. Dacă vă antrenați cu intensitate mare, ceea ce duce la creștere, sunteți candidați siguri pentru glutamină. Aceasta ajută corpul să stocheze glicogenul, acel surplus de carbohidrați înmagazinat în mușchi. În general, depozitele de glicogen sunt legate de creșterea musculară. Când acestea sunt pline, sunteți mai predispuși să obțineți o balanță pozitivă a azotului (citiți "starea de creștere").

De asemenea, glutamina se atașează ea însăși mușchilor, micșorând nivelul total de cortizol care ajunge la aceștia. Cortizolul este un hormon de stres care crește odată cu intensitatea antrenamentului, și poate determina o distrugere a țesuturilor musculare, făcând corpul să ardă proteina – ceea ce nu este de dorit pentru culturisti. Suplimentarea cu glutamină poate ajuta la evitarea acestui efect.

»» **DOZA SUGERATĂ:** Luați 5 g imediat după trezire (dimineața), câte 5 g înainte și după antrenament, și 5 g înainte de culcare, seara.

BCAA

Aminoacizi cu lanțuri ramificate se găsesc în toate alimentele proteice; dacă aveți o dietă bogată în proteine, atunci aveți deja o cantitate mare de BCAA. Totuși, puteți lua în considerare un surplus din suplimente pentru planul de creștere a masei musculare deoarece, atunci când aceștia sunt luați înainte de antrenament, s-a constatat că susțin nivelul de testosteron din organism. În plus, unul dintre acești aminoacizi – leucina – se crede acum că ar fi un important agent de semnalare pentru sinteza proteinei în



mușchi (de exemplu, creșterea). Leucina crește și nivelul de insulină în mod independent față de carbohidrați. Cu alte cuvinte, carbohidrații măresc nivelul acestui hormon al creșterii musculare în corp, iar leucina poate face același lucru printr-un mecanism diferit. De reținut ideea că BCAA adăugați unei băuturi luate înainte de antrenament pot ridica nivelul insulinei, ajutând culturistul să evite starea anticatabolică produsă de antrenament.

»» **DOZA SUGERATĂ:** Luați 3-4 g de leucină, plus câte 1 g de izoleucină și valină înainte de antrenament, sau circa 5 g de supliment BCAA care are un nivel ridicat de leucină (aproximativ dublu față de cel de valină/izoleucină).

POTASIUL PLUS VITAMINELE C ȘI E

Potasiul este important pentru contracția musculară. De asemeni, joacă un rol major în stocarea carbohidraților sub formă de glicogen și influențează metabolismul proteic.

Administrarea de potasiu după antrenament poate superhidrata, sau "volumiza," mușchii deoarece ajută la retenția apei.

Vitaminele C și E sunt niște antioxidanți puternici. Ele îndepărtează radicalii liberi, ajutând indirect la menținerea corpului într-o stare anabolică luptând împotriva inflamației țesuturilor ca urmare a antrenamentelor grele. S-a arătat că administrarea de vitamina C după antrenament scade nivelul activității creatin chinazei. Creatin chinaza este un marker al deteriorării țesutului muscular, iar reducerea nivelului acesteia opti-

mizează recuperarea și creșterea. Vitamina E poate ajuta transferul glucozei din fluxul sanguin în mușchi pentru a maximiza depozitarea glicogenului.

»» **DOZA SUGERATĂ:** la prima masă solidă de după antrenament, luați 500 mg de potasiu, 500-1.000 mg vitamina C și 400-800 unități internaționale de vitamina E.

ZMA ȘI TRIBULUS ZMA

Este un complex zinc-magneziu care s-a arătat că susține nivelul testosteronului. Se știe de mult timp că zincul ridică nivelul de testosteron din organism, iar magneziul s-a arătat că susține forța musculară și ajută să aveți un somn liniștit, ceea ce mărește nivelul hormonilor. Combinarea acestor două minerale poate crește

nivelul testosteronului și forței, care la rândul lor vă ajută să vă măriți masa musculară.

Tribulus (Tribulus Terrestris) este o plantă care stimulează corpul să crească producerea de hormon luteinizant. Hormonul luteinizant exercită un efect direct asupra testosteronului (vezi articolul "Timpul T" din numărul precedent al revistei FLEX). Tribestanul și ZMA formează o combinație foarte puternică pentru culturistii care vor să-și mărească masa musculară.

»» **DOZA SUGERATĂ:** În timpul zilei, luați un total de 750-2.000 mg de Tribulus, împărțind această cantitate în două sau trei porții consumate la mese. Luați un produs ZMA care să furnizeze circa 30 mg zinc și 450 mg magneziu chiar înainte de culcare, seara.

Weider ZMA, spre deosebire de alte produse similare, conține și L-teanină (extract de ceai verde) care induce relaxarea, îmbunătățește odihna și poate elimina efectele secundare produse de termogenice (cafeină, efedrină etc.). Unele studii au demonstrat eficiența acestui aminoacid acționând ca un precursor al neurotransmițătorului GABA (acid gama-aminobutiric).

Dacă scopul vostru este de a deveni mare, atunci aveți nevoie de un atac pe mai multe fronturi. Antrenamentul tare este esențial, dar nu veți obține rezultatele dorite fără a avea și un program nutrițional bun. Cu aceste două elemente cheie, plus sugestiile de suplimentare arătate mai sus, puteți să vă translați progresele către un nivel superior. Cu antrenament, nutriție și suplimentare corecte, corpul își va optimiza creșterile musculare.

ZELL VOLUME

- pentru mușchi voluminoși
- supliment nutritiv absorbit rapid

Creatina singură nu este suficient de bună pentru mușchii voștri? Atunci Zell Volume este exact ceea ce vă trebuie. Acest volumizator muscular conține exact substanțele necesare care vor oferi mușchilor voștri o înfățișare voluminoasă. Folosiți această oportunitate!

Informații nutriționale	per 100 g	%DZR*
Energie	1.556kJ/366 kcal	
Proteine	18 g	
Carbohidrați	68 g	
Grăsimi	sub 1g	
Fibre	sub 1 g	
Sodiu	0,6 g	
Vitamina E	28 mg	280
Vitamina C	135 mg	225
Vitamina B1	3,2 mg	229
Vitamina B2	12 mg	750
Niacină	41 mg	228
Vitamina B6	4,1 mg	205
Acid folic	360 mcg	180
Vitamina B12	11 mcg	1.100
Biotină	0,337 mg	180
Acid pantotenic	16 mg	267
Magneziu	170 mg	57
Creatină monohidrat	13 g	
L-glutamină	5,5 g	
L-lizină	300 mg	
L-leucină	300 mg	
L-asparagină	150 mg	
L-isoleucină	150 mg	
L-serină	150 mg	
L-valină	150 mg	
Glicină	150 mg	
Inositol	135 mg	

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

VOLUMIZATOR



■ Când vorbim despre mușchi, trebuie să înțelegem că aceștia sunt formați în proporție de 70-80% din apă. Apa intracelulară din mușchi este unul din cei mai importanți factori pentru volumul și elasticitatea mușchilor. De aceea ar trebui ca fiecare persoană implicată în sporturi de forță să creeze mușchilor condiții optime de refacere și creștere prin nutriție.

■ Există două substanțe cunoscute în mod deosebit în nutriția sportivă pentru capacitatea lor de a stoca apa în celula musculară: creatina și glutamina. Acestea sunt deosebit de eficiente când sunt administrate împreună cu carbohidrații cu catene scurte.

■ În plus, au fost adăugați aminoacizi esențiali care intră în celula musculară împreună cu alte substanțe. Zell Volume a fost conceput special pentru a crea un aspect de masivitate și de densitate mușchilor.

INFO & FACTS

★ Performer

★ Champion

Sugestie practică:

Metabolismul anabolic poate fi obținut prin combinarea de Zell Volume cu 5 tablete de aminoacizi din zer (Whey Aminos) administrate înainte de antrenament.

Recomandare:

A se administra timp de 6 săptămâni: până la 80 kg - o porție zilnic, de preferat înainte de antrenament; peste 80 kg: 2 porții zilnic, de preferat una înainte de antrenament și una după antrenament. Apoi se face o pauză de 2 săptămâni.

Arome:

Portocale

Grapefruit roz

Certificare ISO 9000
și HACCP

WEIDER™

MINTEA ȘI TRUPUL

**CÂND ESTE VORBA DE SUCCES
ÎN CULTURISM,
CEEAA CE CONTEAZĂ
ESTE CEEAA CE
AVEȚI ÎNTRE URECHI**

Mintea și corpul omului sunt legate atât de strâns încât nu veți fi în stare să vă atingeți scopurile în domeniul fitnessului fără a vă înhăma puterea energiilor mentale. Cu toții am auzit de povestea mamei care, într-un moment de extremă necesitate, a fost în stare să ridice o mașină de pe copilul ei care fusese accidentat. Odată ce mintea este stimulată suficient, nu se poate spune de ce este în stare corpul. Dar, la fel cum vă antrenați corpul pentru a deveni mai mare și mai puternic, este la fel de necesar să vă antrenați și mintea pentru a obține un împins culcat mai bun, o talie mai subțire sau o mai bună funcționare a sistemului cardiovascular. Iată câteva sugestii despre felul în care trebui să procedați:

» **VIZIUNE.** "Acolo unde merge mintea, corpul o va urma," este un proverb în care am crezut tot timpul. Trebuie să aveți o idee clară în legătură cu ceea ce încercați să obțineți dacă vreți să generați acel nivel de voință necesar pentru a depăși obstacolele dificile. Viziunea vă oferă scopul, iar acest scop generează încredere și perseverență.

» **IMAGINAȚIA.** Imaginația poate mișca munții. Când îmi antrenam brațele, mă simteam ca și cum bicepsii mei erau niște piscuri imense. Unii culturisti se plimbă prin sală imaginându-și că sunt Gingis Han sau Conan Barbarul. Concentrându-se asupra unor astfel de imagini se crează niveluri crescute de energie mentală și emoțională care vă ajută să vă întăriți pentru a trece prin dificultățile antrenamente de mare intensitate.

» **INSPIRAȚIA.** Nu este chiar atât de simplu să vă imaginați ce fel de corp ați vrea să vă dezvoltați. Pentru a vă forma o imagine mentală puternică a scopului vostru, este de ajutor să vă alegeți ca modele culturisti care

au atins deja acel nivel pe care l-ați dori și voi. În ceea ce mă privește, am admirat fizicul herculean al lui Reg Park, Mr. Universe, care avea acea mărime și acea forță pe care mi le doream să le dezvolt eu însumi. Un culturist cu o înălțime mai mică ar putea să aleagă campioni ca Franco Columbu sau Lee Priest drept modele.

» **PARTENERUL DE ANTRENAMENT.** Întotdeauna am preferat un partener de antrenament care să mă inspire să dau tot ce pot la antrenamente. La începutul carierei mele, când principalul meu scop era să-mi construiesc gambe mai bune, m-am dus în Africa de Sud și m-am antrenat un timp împreună cu Reg Park, care era în stare să facă ridicări pe vârfuri cu aproape 450 kg. Când este vorba de parteneri de antrenament, nu este nimic mai valoros ca cineva care să te alimenteze cu energie și dorință de a reuși.

» **MOTIVAȚIE.** Dezvoltarea unei motivații la cel mai înalt nivel implică o serie

de alegeri ale stilului de viață. Nu veți fi suficient de motivați dacă vă asociați cu prieteni care nu se antrenează și care nu au nici un fel de respect pentru ambițiile voastre de a vă dezvolta corpul. Mulți culturisti vor așeza fotografii ale marilor campioni prin casă pentru a avea o motivație vizuală permanentă. Încercați să vă definiți pentru un concurs? Fotografia unui corp definit și striat pusă pe ușa frigiderului poate să vă ajute foarte mult să respectați o dietă strictă.

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 accidente precum și pentru sfaturi în ceea ce privește medicația. Adaptat dintr-un material publicat anterior în MUSCLE & FITNESS.

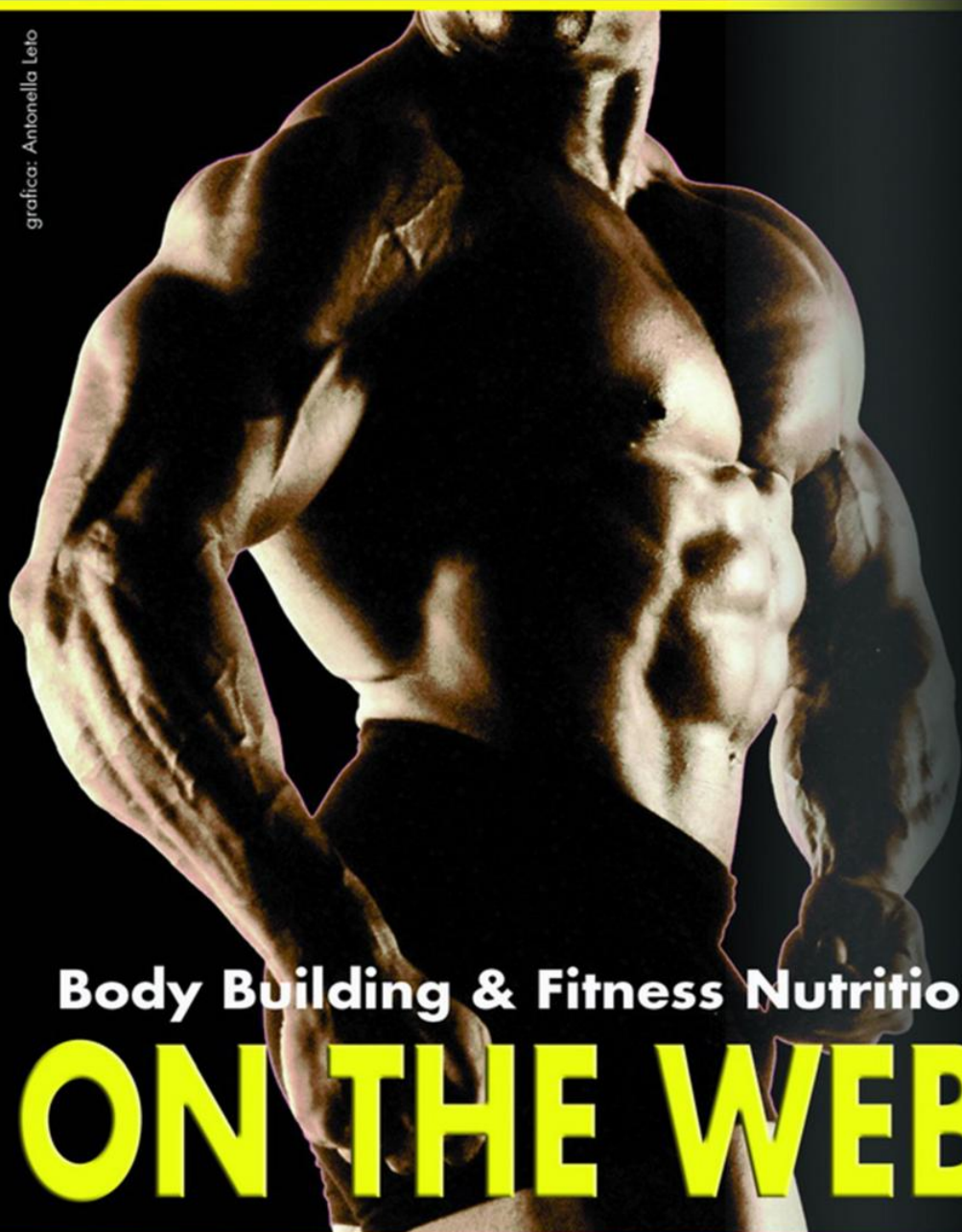


USA SUPPLEMENTS IMPORT

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



grafico: Antonella Loto



**Body Building & Fitness Nutrition
ON THE WEB!**

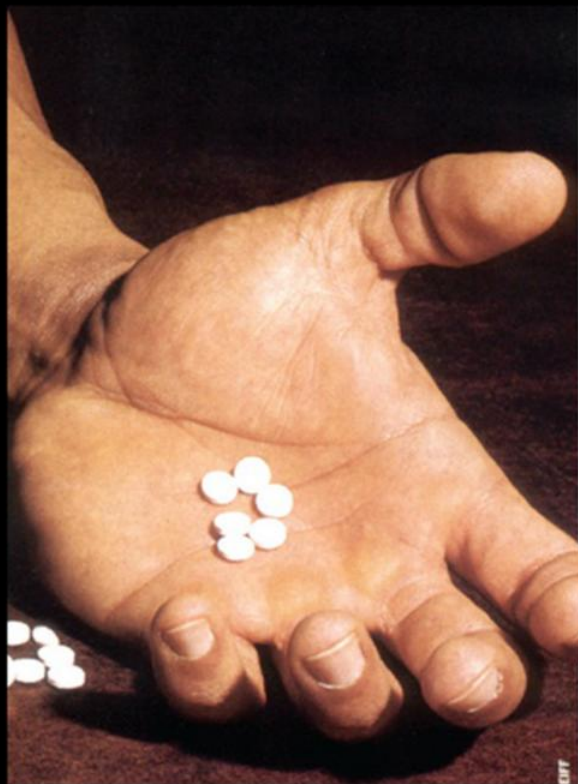
www.nutrisport.ro

Numai suplimente nutritive originale din SUA

DANSÂND

CU

PARTEA ÎNTUNECAȚĂ



DECI, TE GÂNDÂNDEȘTI CĂ
EȘTI GATA PENTRU PRIMUL
CICLU DE STEROIZI?

DE TERRY GOODLAD

Poate ești un începător care abia s-a aclimatizat cu stilul de viață culturist, sau poate te antrenezi deja de câțiva ani și simți că ți-ai atins limita potențialului genetic. Indiferent la ce nivel te situezi în culturism, la un moment dat te întrebă poate ce s-ar întâmpla dacă ai încerca ceva "suculent."

"Toți ceilalți folosesc steroizi," ți se spune. Această idee este întărită de unul sau doi "experți" cu mâneci strâmte din sală.

Vei mai observa și că opțiunea steroizilor este promovată de numeroase Web site-uri create de

auto-proclamate autorități și guru, ale căror talente încep și se termină cu capacitate lor de a înregistra un nume de domeniu pe Internet.

Dar tu nu știi acest lucru.

De altfel, ei par a ști ce vorbesc.

Folosirea steroizilor este susținută și de unii editori din domeniul nostru cărora le pasă mai mult de vânzarea revistelor cu titluri excitante pe copertă decât de îndrumarea culturistilor în ceea ce privește nutriția și antrenamentul corecte.

Ești influențat de cei care îți spun că ai nevoie de medicamente pentru a crește.

STEROIZII NU CREEZĂ DEPENDENȚĂ FIZICĂ, DAR DAU DEPENDENȚĂ PSIHICĂ

CONVINS DE BENEFICIILE STEROIZILOR, începi să cauți pe cineva care ar putea să îți le vândă. Întrebi prin sală și afli cine este „sursa” locală, apoi îl abordezi destul de nervos pe acest străin. Acest dealer de medicamente știe, evident, care este interesul tău. Discutând despre ce ai nevoie, dealerul de steroizi îți creează impresia că are cunoștințele unui medic și îți spune exact de ce ai nevoie pentru a-ți crește mușchii. Și - surpriză, surpriză - dr. Dealer îți poate vinde exact ceea ce ai nevoie.

Ai făcut ceva investigații, deci știi că marea majoritate a steroizilor vânduți pe piața neagră nu sunt fabricați în laboratoare legale, deci puterea lor este pusă sub semnul întrebării, fără a mai vorbi de puritate sau sterilitate.

Pentru a fi sigur că nu cumperi o marfă contrafăcută, îl chestionezi cu gravitate pe dr. Dealer în legătură cu credibilitatea produsului. Dealerul te privește drept în ochi, și cu loialitatea câștigată din adâncă prietenie care s-a sudat în cele două minute petrecute împreună, te asigură că ceea ce vinde el este cât se poate de „adevărat.” Chiar dacă ești o persoană care citește cu atenție etichetele de pe cutiile cu proteine pentru a te asigura de calitatea și conținutul acestora, dorința ta de progrese imediate te face să te simți liniștit de sinceritate și grija doctorului Dealer. Ești deja cumpărat. În acest moment, să devii mare înseamnă mai mult decât orice altceva. De altfel, dr. Dealer te-a asigurat că totul va merge bine. El îți va cere și plata imediat. Și nu puțin.

ÎNTÂLNIREA CU INUTILUL
VISAND LA NIȘTE COAPSE CA NIȘTE
TRUNCHIURI DE STEJAR și la deltoizi ca

niște mingi de handbal, te grăbești spre intimitatea casei tale pentru a-ți evalua comoara. Iar apoi ești nerăbdător să-ți începi „programul.” Ai cumpărat medicamente injectabile și ai fost suficient de isteț să-ți cumperi și suficiente seringi de unică folosință pentru că, indiferent de ce spun alții, refolosirea acelor este o prostie primejdioasă.

De fapt, chiar refolosirea propriilor ace poate provoca infecții. Un ac trebuie folosit o singură dată și apoi aruncat. Ți-a spus asta doctorul Dealer? Oh, probabil că i-a scăpat acest amănunt minor.

Bogatele cunoștințe în materie de siguranță a locului în care se fac injecțiile și a procedurilor sterile - învățate pe parcursul vizitelor la medic sau din cursul rapid al doctorului Dealer - îți vor da încrederea să-ți introduci acul 3-4 cm în corp pentru a elibera conținutul misterioasei fiole în țesutul nevinovat.

Dacă faci o greșeală, nu-i mare pagubă. Un abces infectat și dureros poate fi îndepărtat ușor dacă acționezi rapid - vreo două mii de dolari și circa o lună de pauză de la antrenament și serviciu. Dacă abcesul nu este îndepărtat în timp util, poate deveni o infecție serioasă necesitând o intervenție chirurgicală majoră; prin urmare, te uiți cu atenție la ac și la primele semne de congestie sau durere. Țesutul distrus din jurul locului de injecție și cicatricile nu se vor observa decât dacă te duci la plajă. Nevasta sau prietena vor fi îngăduitoare, sau chiar mândre, față de frumoșii mușchii obținuți, la fel și de cicatrici.

Dacă medicamentele pe care le iei sunt cu adevărat steroizi, o vei afla repede.

Alături de o creștere în greutate, ai putea avea ceva probleme cu acnea sau furunculii, niște

efecte secundare obișnuite datorate folosirii steroizilor. La fel și ginecomastia, sau mărirea sfârcurilor. Aceasta înseamnă o mărire a țesutului mamar datorată aromatizării medicamentului în estrogen pentru a echilibra nivelul înalt de testosteron. Să-ți crească sâni poate că nu înseamnă mare lucru pentru tine, totuși, câtă vreme ți-au crescut bratele.

Dacă te temi de înțepătura acelor, atunci poți opta pentru steroizii orali. Sunt mai siguri, nu-i așa?

Din păcate, efectele secundare sunt cam aceleași, cu excepția faptului că steroizii orali pot face mai mult rău pentru că sunt mai toxici. Dar nu vei ști că răul este deja făcut până ce nu începe să-ți fie rău și ajungi la medic, care te informează că unele dintre organele interne nu funcționează normal.

Steroizii sunt substanțe toxice care trebuie îndepărtate din corp de către ficat și rinichi, și fără testări periodice la medic, nu vei ști cum se descurcă organismul cu aceste medicamente decât atunci când va fi prea târziu.

Poate că ai auzit unele atenționări cu privire la posibilele probleme la ficat și rinichi pe care le pot cauza steroizii, poate ai citit în FLEX, dar ai crezut că asta se poate întâmpla numai altora.

Poate ai avut unele simptome, dar ți-a fost frică să mergi la medic pentru că acesta ar fi putut să-ți spună că iei medicamente nelegale - ceva de ce nu ar trebui să te temi pentru că medicul este obligat să păstreze secretul, indiferent ce iei, și de aceea ar trebui să-l consulți.

Însă dr. Dealer nu ți-a spus acest lucru.

El era prea ocupat să numere teancul de bani pe care i-ai dat.

PUNCTUL DE VEDERE AL REVISTEI FLEX

Folosirea medicamentelor pentru creșterea performanței face parte din sport și așa a fost de decenii. Folosirea lor este o reflexie a naturii umane la cel mai înalt nivel de ambiție și competitivitate. Dorința de a excela, de a fi mai bun, la cel mai înalt nivel, alimentează sportivii de clasă mondială, ei fiind în permanență în căutare a celui impuls suplimentar care să le îmbunătățească performanța. Cultura medicamentelor devine parte din ce în ce mai mare a tuturor sporturilor, nu numai a culturismului.

Din păcate, auzindu-i pe unii așa-numiți experți în culturism, poți crede că medicamentele sunt singurul motiv datorită căruia actualii profesioniști arată așa cum îi vedeți în reviste sau în competiții. Această aserțiune aduce prejudicii imaginii sportivilor înșiși. Insultă ferocitatea antrenamentelor lui Ronnie Coleman (vezi "Spectacolul horror al lui Ronnie" din acest număr al revistei și casele video cu antrenamentul sale), și mai ignoră și devotamentul și voința lui de a fi cel mai

bun culturist de pe planetă. Munca grea și perseverența au construit acest corp câștigător al trofeului Sandow. Dacă medicamentele ar fi fost răspunzătoare de dezvoltarea fizicului lui Ronnie, nu cumva toți acei guru ai steroizilor ar arăta ca și Ronnie?

Cunoscând realitatea faptului că medicamentele sunt parte a culturismului profesionist, noi, cei de la FLEX, suntem întrebați tot timpul de ce prezentăm culturistii profesioniști și filosofiile lor de antrenament și nutriție fără a intra și în regimul lor medicamentos. Motivul este, așa cum am arătat mai înainte, că medicamentele nu sunt totul, iar culturistii profesioniști au multe de arătat tuturor în legătură cu bazele antrenamentului și nutriției, componentele fundamentale care le construiesc trupurile.

Marea majoritate a cititorilor revistei FLEX nu iau niciodată medicamente pentru îmbunătățirea performanțelor și nici nu doresc să concureze. Aceștia sunt încântați și se mulțumesc cu folosirea sfa-

turilor despre programe, tehnici de antrenament și informații despre nutriție date de profesioniști în legătură cu propriile dorințe de a-și construi corpuri mai bune - și culeg beneficiile ce decurg din a se simți mai bine.

Iată de ce noi nu dăm informații despre folosirea medicamentelor și nici nu încurajăm folosirea acestora. Acest tip de informații este pertinent numai pentru o mică parte a culturistilor, cei care pot crede că riscul administrării de medicamente poate compensa eventualele rezultate. Și, să nu uităm, acestea ar putea încuraja oamenii să încalce legea. Nu vă veți atinge niciodată potențialul genetic fără a ști și a aplica ceea ce învățați despre antrenament și nutriție, iar revista FLEX se dedică furnizării informațiilor de care aveți nevoie din cele mai bune surse din lume. Noi vă ajutăm să înțelegeți experiențele directe a altora care "și-au făcut lecțiile" în acest sport. Noi suntem pentru a vă ajuta să deveniți culturisti mai buni, nu utilizatori mai buni ai medicamentelor.

- Peter McGough

CICLUL VICIOS

DACĂ TOTUL MERGE CONFORM PLANULUI, ți-ai terminat ciclul de opt săptămâni, care te-a costat între 400 și 500 de dolari. Opt săptămâni înseamnă un ciclu destul de blând. Dacă dr. Dealer și-a făcut treaba, probabil că te-a convins că succesul nu vine decât dacă mărești doza. Cel mai eficient argument în discursul său este că primul ciclu a fost unul bun - pentru o fată. Bineînțeles, te vei simți impulsionat să iei mai mult decât o femeie, deci îi vei cere mai multe doze, de data asta pentru 10 săptămâni. Evident, te va costa mai mult. Să ai bani pregătiți!

Poate vei avea fericirea să obții ceva rezultate. Un ciclu de steroizi de 10 săptămâni poate să-ți crească semnificativ forța și greutatea, dacă nu cumva ai cumpărat ceva ce nu conține deloc steroizi. Dacă totuși sunt steroizi, creșterea în greutate poate fi de circa 5-10 kg în 10 săptămâni.

La sfârșitul celor 10 săptămâni, însă, vei stopa administrarea medicamentelor. Nesurprinzător, vei pierde mare parte din greutatea pe care ai câștigat-o, pentru că, de fapt, aceasta era provocată de retenția de apă. Dacă ești suficient de norocos să mai rămâi cu vreo două kilograme, înseamnă că ai mâncat și te-ai antrenat corect. Prin urmare, dacă așa este, ai fi făcut progrese bune și fără să fi luat medicamente.

Apropo, vei pierde mai mult decât apă după un ciclu. Orice steroid pe care îl înghiți sau ți-l injectezi este o formă sintetică a testosteronului, hormon produs în mod natural de către organism. Când adaugi testosteron sintetic delicatului tău sistem endocrin, organismul va încerca să aducă nivelul total la normal prin încetarea producției naturale de testosteron. Când termini un ciclu, corpul produce testosteron natural la un nivel mai scăzut decât normalul. Până ce se ajunge din nou la o secreție normală - ceea ce poate dura între două și patru luni - vei pierde mușchi, dar și energia și dorința de a te antrena tare. Aceasta nu va fi o problemă prea mare totuși, pentru că având un nivel scăzut de testosteron, probabil că nu prea vei mai avea chef de antrenament. Un ceai cald, o cutie de biscuiți și o seară la televizor vor fi ceva mult mai plăcut decât să te chinui la sală.

După câteva luni de recuperare de pe urma marelui ciclu, secreția proprie de testosteron ar trebui să revină la normal. Aceasta dacă nu cumva ești unul dintre ghinionistii ai căror secreție naturală de testosteron nu mai revine niciodată la normal după un ciclu sau două. Dar există șanse să fi rămas cu vreun kilogram de mușchi de pe urma ciclului, ceea ce înseamnă ceva mai puțin decât ai fi putut câștiga dacă ți-ai fi folosit timpul pentru a învăța ceva despre nutriție și antrenamentele corecte și să le aplici în viață. Nu are importanță. Ai ales singur.

ADEVĂRATA DEFINIȚIE A BĂRBATULUI

DECI, DUPĂ DOUĂ CICLURI CARE AU DURAT ÎNTRE PATRU ȘI ȘASE LUNI, o vei lua de la capăt. Nu vei arăta diferit cu mult față de atunci când ai început ciclul - doar dacă nu pui la socoteală unele efecte secundare minore cum ar fi un fund deformat, câteva cicatrici și

ceva țesut mamar mai mult ca înainte. Portofelul va fi, însă, cu mult mai subțire.

Pentru cea mai mare parte a culturistilor, însă, pierderile rezultate după un astfel de ciclu pot întări dorința de a începe un altul cât mai repede posibil. Te simți mare și puternic, iar riscul nu pare a fi adevărat - în ciuda tragediilor despre care ai citit probabil în FLEX. Evident, aceasta se întâmplă numai altora.

Curând însă, nici nu te vei mai gândi să te antrenezi decât dacă iei steroizi. Ceea ce te va costa destul de mulți bani, în afară de faptul că ceea ce faci este ilegal. Atunci începi să vinzi și tu pentru a câștiga ceva în plus. Devii, la rândul tău, un guru care știe toate răspunsurile, încercând să vinzi pentru că ai nevoie de un nou ciclu. „Nevoie“ fiind cuvântul operativ. Steroizii nu creează dependență fizică, dar mulți vor confirma că, totuși, creează o dependență psihică. Adiminstrarea de medicamente pentru a obține rezultate este mai ușor decât să te antrenezi, iar nou întăritul ego nu te va lăsa să te arăți la sală fără un corp „fortificat.“ Bineînțeles, va trebui să-ți ții tricoul pe tine pentru a ascunde cicatricile obținute de pe urma furunculelor sau a operației de îndepărtare a ginecomastiei.

Nu-ți fă griji, nu trebuie să ai studii pentru a fi „expert.“ Dacă ar fi să întreb un guru tipic al steroizilor despre nutriția avansată sau cum să te antrenezi pentru a depăși perioadele de stagnare, va fi pierdut. Probabil că-ți va oferi spre vânzare doar steroizii pentru un nou ciclu și-ți va spune să tragi tare la antrenament. Din păcate, aceasta este cam tot ce știe.

Cu sau fără ajutorul medicamentelor, componentele unui program solid de culturism sunt antrenamentul, nutriția și odihna.

Este nevoie de timp pentru a-ți construi corpul, la fel cum este nevoie de timp pentru a face orice altceva ce merită să faci. Este un stil de viață. Nu există scurtături în sportul nostru, la fel ca în orice alt sport. Dacă ai mai făcut vreun alt sport înainte, ar trebui să fi aflat că trebuie să-ți „faci lecțiile“ înainte de a avea rezultate.

La fel este și în culturism.

Din păcate, medicamentele fac parte din sportul nostru. Nu trebuie să negăm acest lucru. Dar să faci baza din medicamente este ca și cum ai lua prima lecție de zbor într-o rachetă. De aceea nu vei vedea opțiunea steroizilor promovată în FLEX. Misiunea noastră este să vă împărtășim cunoștințele despre antrenament și nutriție de la generații de culturisti de succes și experți în domeniu.

Bărbații adevărați muncesc cu mândrie pentru ceea ce câștigă. Ei nu caută scurtăturile sau pilulele magice. Rezultatele de durată nu vin peste noapte. Ai nevoie de răbdare pentru a crește, în ciuda celor spuse de unii.

Progresele tale nu pot fi prezise și sunt temporare cât timp te vei bizui pe medicamente. Mai există și un risc important apelând la piața neagră a steroizilor fără să consulți un medic. Întreabă-i pe cei care au plătit prețul pentru a afla dacă a meritat.

Obținerea unor rezultate solide înseamnă foarte multă muncă grea. Este nevoie de disciplină și informații, însă răsplata este mai mare decât un fizic musculos.

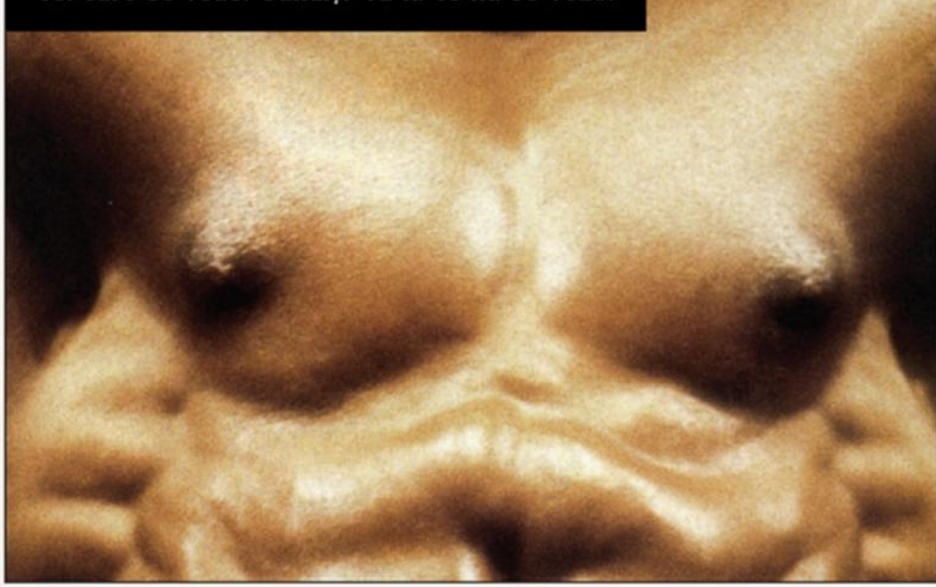
Vei avea satisfacția de a fi bun în unul dintre cele mai dure sporturi din lume.

Și vei fi mândru că îți poți controla corpul, că ai capacitatea de a-ți programa progresele pe tot parcursul carierei în culturism fără a face uz de medicamente. Vei fi un bărbat ce merită să fie admirat, un bărbat realizat.

De ce să arăți ca un bărbat doar pe dinafară dacă poți fi bărbat și în interior? Nu lăsa medicamentele să-ți ia toate acestea.

Terry Goodlad are peste 20 de ani de experiență în sporturile de forță ca powerlifter, culturist și antrenor, și este un bine-cunoscut scriitor în domeniu, fotograf și colaborator frecvent al FLEX-ului.

Ginecomastia este doar unul dintre efectele secundare ale folosirii steroizilor anabolizanți, cel care se vede. Gândiți-vă la ce nu se vede!



LIPSA DE INFORMAȚII

Recent am aflat de decesul unui tânăr culturist din Suceava. Era la vârsta junioratului și mi s-a spus că crescuse în greutate cu nu mai puțin de 30 kg în ultimul an utilizând anabolizante. Dacă se confirmă faptul că tânărul culturist a murit datorită unor supra-doze de steroizi anabolizanti, înseamnă că a făcut greșeala de a crede că mai mult înseamnă neapărat mai bine. Părinții săi erau plecați la muncă în străinătate, astfel încât nu a avut cine să-l supravegheze și, eventual, să-i atragă atenția asupra faptului că orice medicament administrat în exces, fără consultarea unui medic, poate produce efecte secundare grave și chiar letale.

Un titlu de campion, o diplomă sau un trofeu nu valorează nimic pe lângă sănătate.

Noi credem și sfătuim practicanții culturismului să nu caute rezultate peste noapte prin administrarea de steroizi anabolizanti. Călea cea mai scurtă nu este și cea mai sănătoasă. Rezultate foarte bune se pot obține cu perseverență, în timp, antrenament după antrenament, construindu-vă corpul la fel cum se construiește o casă, punând cărămida peste cărămidă. Antrenamentele, nutriția adecvată (incluzând aici suplimentele nutritive de calitate) și odihna sunt cea mai sigură cale.

Pericolul anabolizantelor m-a determinat să-l sfătuiască și pe băiatul meu, Radu, să renunțe la ideea de a face culturism de performanță. Din experiența mea de mai mult de 30 de ani în acest sport știu că, atunci când spiritul competitiv pune stăpânire pe un tânăr, există pericolul ca acesta să fie în stare să facă orice pentru un rezultat mai bun, și de aici și până la folosirea steroizilor anabolizanti nu mai este decât un pas.

Pentru cei câțiva campioni care reușesc să-și facă o situație bună din culturism sunt alte mii care eșuează și nu se știe câți dintre aceștia rămân cu probleme de sănătate pentru tot restul vieții. În plus, în ultimii zece-cincisprezece ani auzim tot mai des de mari campioni cu grave probleme de sănătate, în special insuficiențe renale. Iată de ce l-am sfătuit pe băiatul meu să nu intre în culturismul competițional.

Însă nu toți cei implicați în culturism au o astfel de atitudine. Astfel, an de an apar juniori care urcă pe scena de concurs având niște fizicuri extraordinare, însă nenaturale pentru vârsta lor. Am mai spus-o și o repet: am convingerea că, dacă s-ar face controale doping adevărate și inopinate, în anul următor nu ar mai fi cine să concureze. După un timp, acești tineri dispar în bezna anonimatului la fel de rapid precum au apărut. Cu ce rămân de pe urma culturismului „competițional”? Cu o diplomă, dar și cu ceva

probleme de sănătate ale căror efecte poate că nu ar fi vi-zibile imediat, ci în timp.

Un culturist care a participat anul trecut la naționale și care face acest sport numai de plăcere, actor la Teatrul Bacovia, un tip cerebral, mi-a povestit cum un personaj controversat de pe la noi îi dădea sfaturi, cu un aer doct și plin de sine, cum să-și îmbunătățească fizicul: „Bagă-n tine niște sustanoane și silimarina, iar la anu' îi spargi toți.”

Ei bine, aici intervine o dilemă: Ce-i de făcut? Există pericolul ca unii să ia în serios astfel de sfaturi absolute idioate și să facă precum a fost sfătuit sportivul din Bacău de astfel de „specialiști”, să aibă unele rezultate și apoi să pătească precum juniorul de la Suceava. Atunci, nu cumva ar fi mai bine ca oamenii să fie instruiți, să li se furnizeze informații pertinente în publicațiile de specialitate pentru a ști unde să se oprească și pentru a minimiza riscurile?

Poate că această abordare ar avea o latură pozitivă, însă cred că trebuie văzută și latura negativă. Aceasta din urmă ar fi încurajarea folosirii anabolizantelor pe scară largă, iar consecințele ar fi catastrofale pentru sportivi.

Deci, nu vă lăsați păcăliți de acei așa-ziși specialiști care, poate, nici nu au pus mâna pe o halteră și nici nu au urcat vreodată pe o scenă de concurs, dar vă promit un corp de campion în numai câteva luni. Cei care riscă nu sunt ei, ci voi.

La Camera Deputaților este acum o lege privind interzicerea și descurajarea administrării de substanțe dopante în sport, lege care, cred eu, este binevenită și, dacă va fi aplicată, va stopa într-o oarecare măsură răspândirea folosirii medicamentelor în sport.

După ce a fost făcută publică tragedia tânărului sucevean am fost contactat de câțiva părinți îngorjați ai căror copii consumau suplimente nutritive. Sub influența știrii prezentate la televiziune, ei întrebau dacă nu cumva suplimentele nutritive pe care le luau copiii lor erau steroizi anabolizanti. Pentru ei, vreau să lămuresc acum care este diferența între suplimentele nutritive și medicamente.

Steroizii anabolizanti sunt medicamente create cu scopul de a ajuta organismul pe termen scurt în anumite situații critice, de exemplu după intervenții chirurgicale majore, arsuri pe suprafețe mari ale pielii sau pentru persoane de vârstă a treia la care apar unele tulburări de metabolism datorate scăderii naturale a producției de testosteron. Acestea se prezintă sub formă de tablete sau soluții injectabile (în fiole) și se administrează numai sub supravegherea medicului. Piața neagră este plină însă de astfel de

medicamente, de origine dubioasă, deci cu un pericol potențial mai mare pentru sănătate.

Suplimentele nutritive sunt produse naturale și sunt alcătuite din diferiți nutrienți care fac parte, oricum, din alimentația naturală. Practic, sunt niște alimente preparate special pentru diferite scopuri nutriționale, printre care și susținerea efortului sportivilor sau în curele de slăbire. Pentru a înțelege mai bine, vă voi da câteva exemple:

Pudrele sau batoanele proteice sunt fabricate din proteine extrase din lapte (marea majoritate), albuș de ou, soia, collagen (gelatină din oase sau piele) sau grâu și pot avea diferite concentrații, putând fi combinate cu diferiți carbohidrați (glucide), vitamine și minerale.

Fabricarea lor se face cu diferite concentrații și formule pentru a întruni cerințele unor scopuri diferite. Acestea pot fi cu o concentrație mai mică (15-40%) de proteine și cu mai mulți carbohidrați și sunt recomandate perioadelor de creștere a masei musculare și refacerii imediat după efort.

Produsele cu concentrație mai mare de proteine se recomandă pentru perioadele precompetiționale, sau de menținere a unei anumite greutate, când scopul sportivului este de a elimina țesutul adipos în exces, numărul calorilor provenind din carbohidrați fiind mai redus.

Menționez că aceste componente ale pudrelor proteice pot fi obținute și prin alimentația obișnuită, însă ar fi necesar să se ingereze o mai mare cantitate de alimente care ar avea și mai multe grăsimi nedorite și, în plus, organismul ar fi solicitat mult mai mult, iar reziduurile (acid uric și uree) ar fi în cantitate mai mare, ceea ce, în timp, poate cauza apariția gutei.

Un alt exemplu poate fi creatina. Această substanță atât de utilă sportivilor se găsește în mod natural în carnea roșie, dar pentru a obține din carne cele 5 g necesare zilnic ar trebui



Florin Preduchin - natural 100%

să se consume circa 1 kg de carne vită zilnic! Este adevărat că această cantitate de carne ar oferi și circa 170-300 g de proteine, în funcție de calitate, și din care nu pot fi utilizate decât circa 68%, dar și o cantitate destul de mare de grăsimi și reziduuri, iar organismul ar face un efort considerabil pentru prelucrare.

Să nu mai vorbim de efortul celui care gătește această carne și de timpul pierdut în acest proces. Ei bine, nu este mai bine să se mănânce o porție normală de carne (200-300 g), iar restul de creatină și proteine să fie sub forma unor suplimente care se prepară într-un minut și care sunt foarte plăcute la gust, nu încărcă stomacul în exces, iar gradul de utilizare a proteinei este mult mai mare?

Dar suplimentele nutritive pot suplini și anumite lipsuri din alimentația obișnuită. Oamenii au diferite preferințe culinare ceea ce poate crea unele carențe ale unor nutrienți. Acestea pot fi remediate prin administrarea suplimentelor nutritive necesare, de exemplu vitamine sau minerale.

O observație importantă: Suplimentele nutritive nu înlocuiesc alimentația normală! De aceea se și numesc SUPLEMENTE!

Vă doresc succes în culturism, pe cale naturală!

- Florin Preduchin

Un sfat de la Octavian Gheorghies, din Comănești

Pentru pectorali, sfatul meu este să începeți antrenamentul cu împins pe plan înclinat care lucrează partea superioară și oferă un aspect mai plin acestor mușchi, fără pericolul unui aspect de pectorali „căzuți.” Înclinarea spatelui băncii trebuie să fie mai mică de 45 de grade, circa 30, pentru că altfel o mare parte din efort este preluat de partea anterioară a deltoizilor. Iată o sugestie de program pentru pectorali:

- împins înclinat - 4-5 seturi x 5-8 repetări;
- împins cu gantere din culcat orizontal - 3 seturi x 8-10 repetări;
- flotări la paralele (cu greutate adițională) - 2-3 seturi x 8-10 repetări.

Între seturi, întindeți pectoralii, respirați profund, plimbați-vă prin sală până ce respirația revine la normal.

RECUNOAȘTEȚI CAMPIONUL



Harold Pool este răspunsul corect la concursul din numărul precedent. Numai trei dintre cei ce ne-au scris au răspuns corect și au câștigat câte un tricou Weider: Baben Tiberiu - Timișoara, Volosciuc Ovidiu - Lugoj și Ienci Gheorghe-Petru - Arad.

Recunoașteți campionul din fotografia alăturată și puteți câștiga unul dintre cele șase tricouri pe care le oferim drept premiu.

Vă rugăm să ne trimiteți răspunsurile numai în plic, pe adresa redacției, pentru a putea face tragerea la sorți.

TRICOURI



Puteți comanda tricouri, maieuri și șorturi de antrenament cu imprimarea 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 expediere. Mărimi: de la 48 la 56.

Comenzi la tel. 0232-222027; 0744-792553.

FLEX GYM

IAȘI - Sala Polivalentă, etaj
Aparatură FASSI, BODY'S SPORT, biciclete staționare Spinn
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.

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

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.

BRATE CARE UMESC

Un foarte interesant curs al lui Larry Scott 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 gradul solicitării fortând 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 oboseți și fără chef de antrenament, fără poftă de mâncare și aveți insomnii? Doriți să aflați cum se întocmește un program de antrenament care să evite neajunsurile de mai sus? Doriți să reîncepeți să progresați? Doriți să vă depășiți recordurile la triathlonul de forță? Iată cum:

Cursul de MĂRIRE A MASEI ȘI FORȚEI cu o durată de trei luni cuprinde tabele detaliate cu programe pentru fiecare zi de antrenament, indicații pentru alegerea 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 conducă până la stadiul intermediar de antrenament. Cursul cuprinde 10 programe progresive precum și ilustrații ale exercițiilor. Cel mai bun curs întocmit vreodată pentru începători! Preț: 60.000 lei + 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
 - rețeaua de urmat
 - programe pe diferite stadii.
- Preț: 40.000 lei + 10.000 lei cheltuieli de expediție.

De vânzare:

Cartea „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. 7-8, 9-10/99; 1, 5/2000; 1, 2, 3/2001; 1, 2, 3/2002; 1, 2, 3, 4/2003; 1, 2, 3/2004.

Preț: 30.000 lei/ ex. + 15.000 lei taxe poștale.

Toate cele 17 numere disponibile: 400.000 lei (inclusiv taxe poștale)



VICTORY™

WEIDER Victory POWER PROTEIN



Acest produs a fost creat special pentru a acoperi cele mai mari necesari 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 necesități. Cutii 700 g - preț: 15,90 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 necesități. Cutii 700 g - preț: 16,00 EU
Găleți 1,8 kg - preț: 37,90 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 FAT BURNER

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

90 capsule - preț: 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: 14,00 EU



WEIDER Victory All Free Form BCAA Powder

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

300 g - preț: 18,30 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. Cutii PET cu 600 g sau pungi aluminizate de 500 g.

Recomandări pentru folosire: se pot lua 2-3 porții pe zi, în funcție de necesități.

-cutii 600 g - preț: 17,40 EU

-pungi 500 g - preț: 12,30 EU

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 DRINK

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

500 ml - preț: 1,20 EU

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 un susținător de bază al efortului. Cutii PET sau pungi aluminizate cu 500 g (25 porții). Arome: piersici și maracuja, fructe tropicale, afine. Recomandări pentru folosire: 1 porție pe zi în timpul antrenamentului sau imediat după.

-cutii 500 g (25 porții) - preț: 7,80 EU

-pungi 500 g (25 porții) - preț: 6,50 EU

WEIDER VITALITY SHAKE

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

500 g tablete - preț: 15,60 EU

WEIDER PROTEIN DRINK

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

500 ml - preț: 2,60 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: 4,80 EU

MULTIVITA +

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

100 capsule - preț: 8,40 EU





CREȘTERE ÎN GREU-

SUPER MEGA MASS 2000

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

1,5 kg - preț: 18,10 EURO
3,0 kg - preț: 28,60 EURO
6,0 kg - preț: 54,30 EURO



GIANT MEGA MASS 4000

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

7 kg - preț: 58,20 EURO



CRASH WEIGHT GAIN

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

1,5 kg - preț: 19,80 EURO
3 kg - preț: 36,50 EURO



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 conține 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 EURO



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 EURO



All Free Form BCAA

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

130 tablete - preț: 13,00 EURO



AMINO BLAST MEGA FORTE

Amino Blast vă oferă toți aminoacizii în formă liberă și sub valoarea 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: 38,90 EURO



L-GLUTAMINE

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

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

300 g - preț: 26,60 EURO



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 EURO
1,6 kg - preț: 42,40 EURO



CFM WHEY PROTEIN

(aromă neutră)

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

750 g (30 porții) - preț: 30,30 EURO



CFM WHEY PROTEIN

(aromă de ciocolată)

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

750 g - preț: 30,30 EURO

SOY 80+ PROTEIN

(aromă de ciocolată, vanilie)

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

Recomandări de folosire: ca un al doilea mic dejun (gustare între micul dejun și prânz), după amiază (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 EURO



NITRO STACK PROTEIN

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

750 g - preț: 26,20 EURO



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**

**GREEN LINE****HMB**

Alături de creatina monohidrat, proteina din zer și pudrele proteice înlocuitoare 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**

**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**

**ULTRA BURNER**

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

**CREATINĂ****PURE CREATINE**

Creatină micronizată germană de calitate maximă. Suplimentarea cu creatină contribuie la creșterea nivelului de creatină fosfat din mușchi, obținerea unui randament muscular mărit, a unei forțe musculare mai mari, recuperării mai bune și hidratării mușchilor.

Studiile științifice arată că atunci când mușchii sunt hidratați, catabolismul muscular este minimizat. Scade colesterolul VLDL și trigliceridele care sunt factori complementari de risc în bolile de inimă și diabet. **Indicații de folosire:** în general, se iau 5 g pulbere cu 1-2 pahare de suc de fructe cu indice glicemic ridicat (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**

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 cafeaua. Influența pozitivă asupra forței și rezistenței predomină, permițând antrenamente tari și intense. **Indicații de utilizare:** circa 5 tablete, sau mai mult pentru o greutate corporală mai mare, cu 10-20 minute înainte de antrenament. **Precauții:** Dacă se administrează seara, poate cauza insomnie. **50 tablete - preț: 5,00 EU**

**SPEED BOOSTER PLUS I (pulbere)**

Același produs ca precedentul, dar sub formă de pulbere. Adaos de taurină, inositol, vitamine din complexul B, calciu, fosfor și magneziu. Dizolvăți 20 g în 500 ml apă și veți obține o băutură energizantă delicioasă. **500 g - preț: 9,80 EU**

ZMA

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

Aspartatul de magneziu are un efect foarte bun pentru inducerea somnului la persoanele care suferă de insomnie. Legătura dintre zinc și testosteron este cunoscută de aproximativ 20 de ani. Într-un studiu publicat în 1982, unui grup de pacienți cu probleme renale, care au în mod obișnuit un deficit de zinc în organism, au primit un supliment de zinc timp de șase luni. Nivelul de testosteron s-a mărit cu 85%! Un alt studiu făcut în 1996, denumit "Situația zincului și a nivelului de testosteron la adulții sănătoși," a arătat că suplimentarea cu zinc a unor bărbați cu deficit de zinc în organism a condus la dublarea nivelului de testosteron după șase luni. Suplimentarea cu zinc și magneziu micșorează nivelul de cortisol din organism care apare după antrenamentele intense. De asemenea, zincul are proprietatea de a crește nivelul de hormon de creștere (IGF-1). **90 capsule - preț: 31,40 EU**

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

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

**SUPER MEGA MASS 2000 BAR**

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

**MAXIMUM LEVEL PROTEIN-BAR**

Batoane proteice cu un conținut de 42 g proteine din zer, lapte și hidrolizat de colagen, 40 g carbohidrați, calciu și 8,2 g grăsimi. Un baton înlocuiește o masă. Poate fi administrat înainte și după antrenament. Cea mai bună soluție atunci când călătoriți, sau la serviciu, sau la școală. Aromă de portocale. **1 baton (100 g) - preț: 2,76 EU**



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

BUCUREȘTI

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

BACĂU

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

CLUJ-NAPOCA

- **se caută distribuitori**

CONSTANTA

- **sala FARUL** - antrenor Cristian Mihăilescu - tel. 615370; 0722-797175
- **Magazin Magic Plant** - str. Cișmelei 8 (lângă Raiffeisen Bank) - tel. 557777
- **Magazin Naturist** - Tomis 3, intersecția bd. Tomis cu str. Soveja - tel. 551377

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 WEIDER** - str. C. Negri (la parterul blocului turn din spatele magazinului Moldova)
- **farmacia ALEXANDRA FARM** - str. V. Alecsandri colț cu bd. Independenței

MANGALIA

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

MIERCUREA CIUC

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

ODORHEIU SECUIESC

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

ORADEA

- **sala GYM MAR STRONG** - antrenor Marin Ion - str. D. Cantemir 86
- **SUPERMARKET Piața 1 Decembrie**

PITEȘTI

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

ROMAN

- **sala C.S. Anania Gym** - str. Al. cel Bun nr. 2, antrenor Bogdan Anania - tel. 0744-390917

SATU MARE

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

SLATINA

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

SUCEAVA

- **magazin EURO-POWER** - str. Ștefan cel Mare nr. 26 (lângă magazin GIA)
- **sala SPORT CENTER cartier Mărășești**
sala SPORT CENTER cartier Burdujeni - 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

ANABOLIC EVOLUTION

- Optimizator metabolic activ
- Noua dimensiune în construirea mușchilor

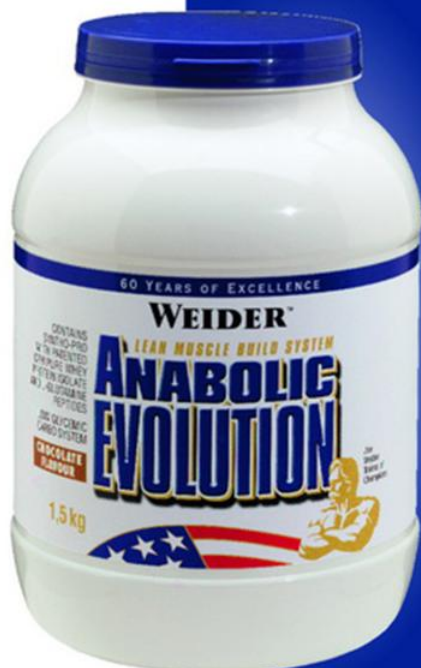
Un produs de creștere a masei musculare pentru profesioniști. Anabolic Evolution combină o proteină de înaltă valoare cu carbohidrați valoroși cu catene lungi. Aceasta permite o reacție de creștere musculară optimă după stimulul creat de antrenament. Acest produs revoluționar este obligatoriu pentru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

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

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

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

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



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

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

INFORMAȚII

- ★ Performer
- ★ Campion

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

Arome:

Ciocolată

Căpșuni

WEIDER™

Certificare ISO 9000 și HACCP



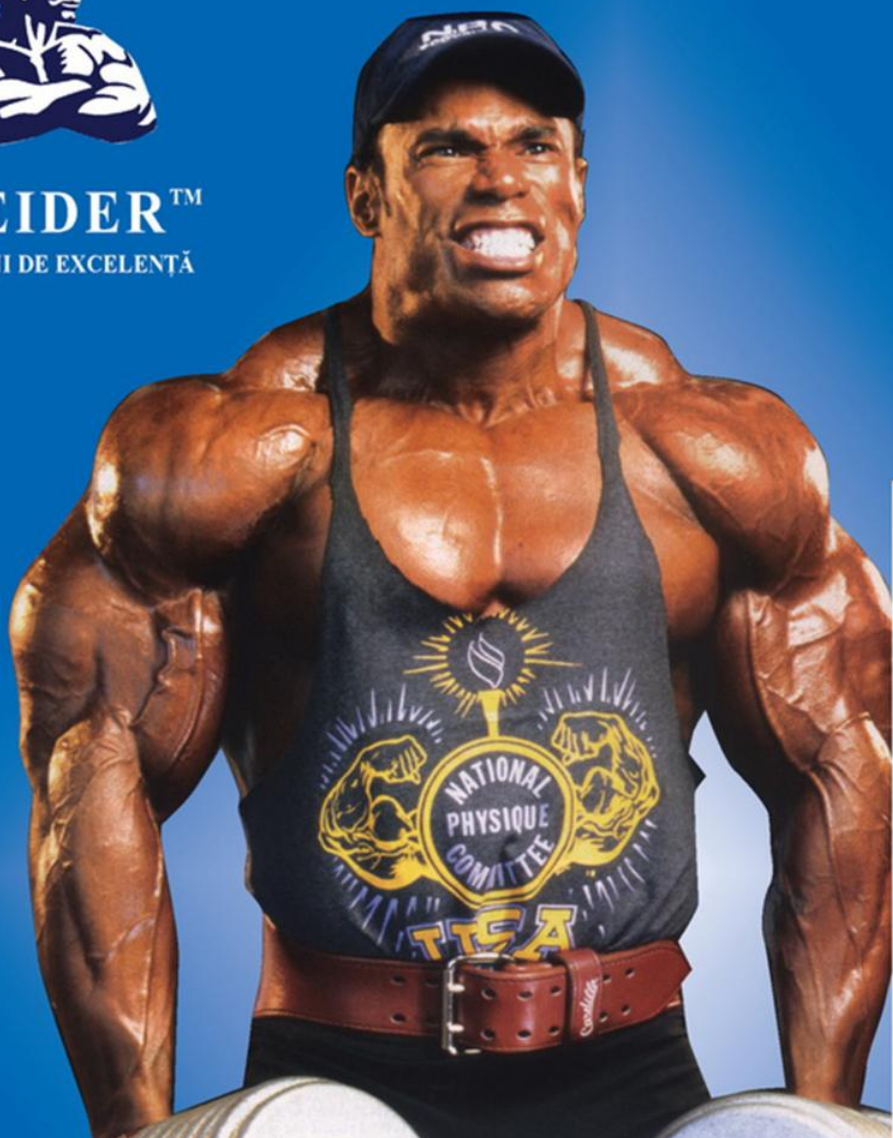
WEIDER™

60 DE ANI DE EXCELENȚĂ



GLOBAL LINE

Certificare
a calității
ISO 9000
și HACCP



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

