

JOE WEIDER's

FLEX

FITNESS

RONNIE COLEMAN ÎN ROMÂNIA!

10 CĂI PENTRU
A VĂ MOTIVA

7 SFATURI PENTRU
MASA TRICEPSILOR

ARNOLD

O CĂLĂTORIE
PERSONALĂ

EXERCITIILE UNICE
ALE STEJARULUI

www.flex-fitness.ro

35.000 lei!



WEIDER™

NUMELE CARE A PORNIT TOTUL

CALITATEA ESTE FACTORUL DECISIV

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

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

Iată de ce calitatea este importantă pentru noi.

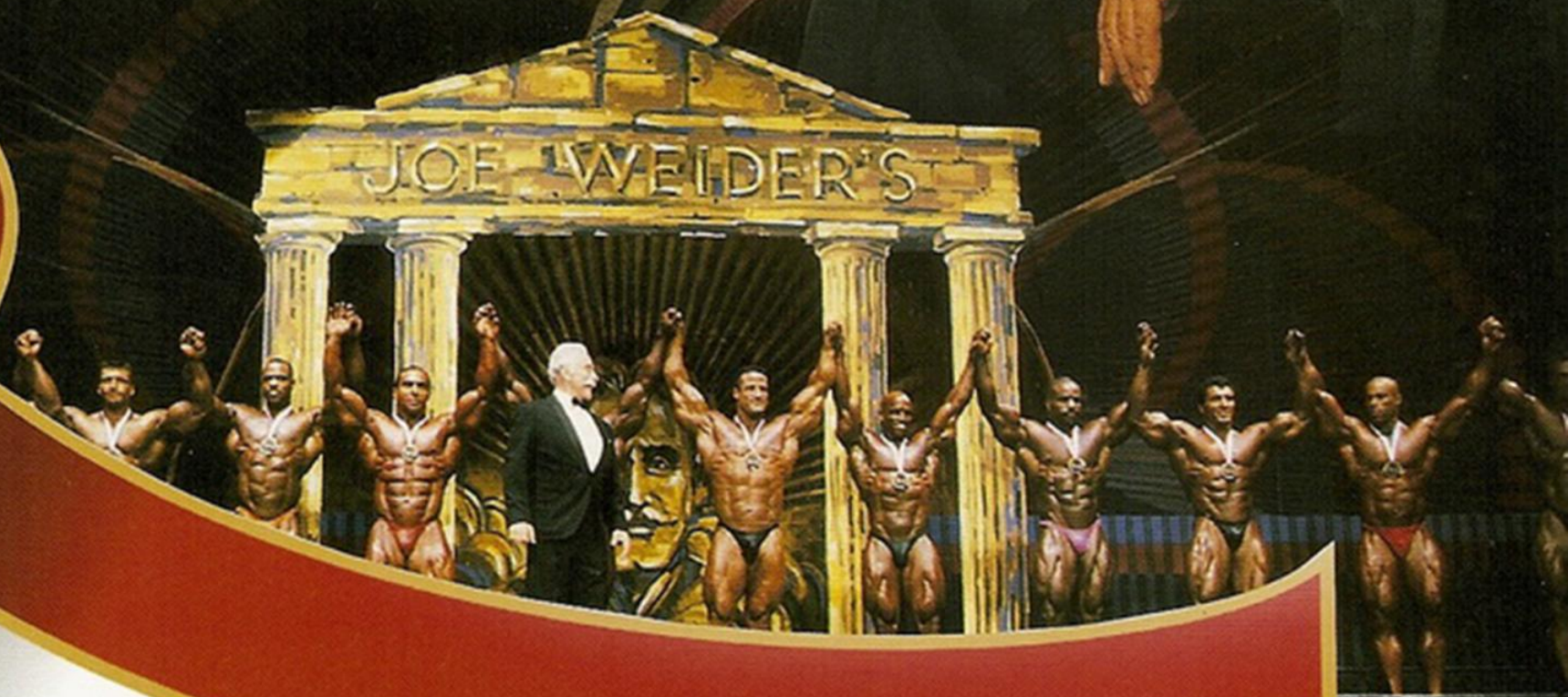
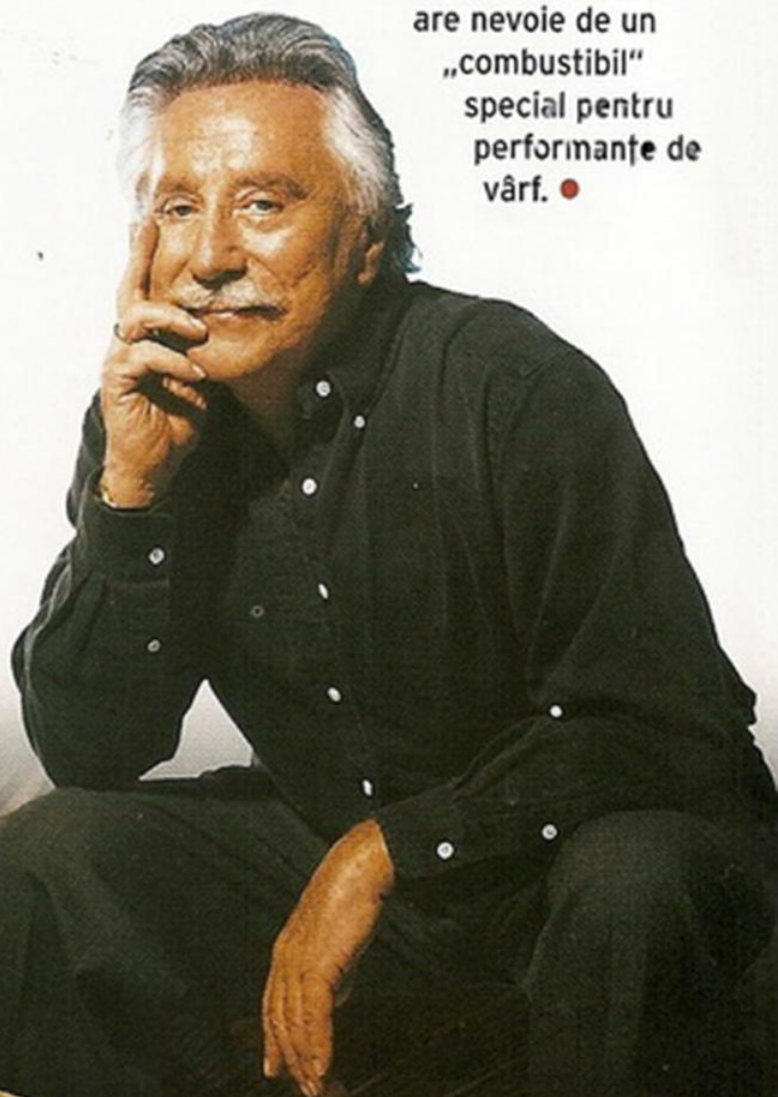
Calitatea este factorul major în succesul antrenamentului vostru. Pentru WEIDER, calitatea

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

FORMULA 1 PENTRU CULTURISTI

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

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



„Luptați pentru perfecțiune, depășiți-vă continuu, iubiți-vă prietenii, fiți fideli și 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

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

EDITOR IN CHIEF: PETER MCGOUGH

Chairman, President, Chief Executive Officer: David Pecker
Executive Vice President, Chief Editorial Director: Bonnie Fuller
Executive Vice President/ Chief Marketing Officer: Kevin Hyson
Executive Vice President/General Counsel: Michael Kahane
Senior Vice President/Human Resources and Administration: Daniel Rotstein
Senior Vice President, Operations: John D. Swider
Senior Vice President, Special Projects and Business Affairs: John Hughes
Senior Vice President, Corporate Communications: Stuart Zakim
Senior Vice President, General Management/Planning: Lawrence Bornstein
Vice President, Chief Accounting Officer: Mark Brockelman
Vice President, Manufacturing: Robert O'Neill
Vice President, Information Technology/Chief Information Officer: Armand Mađeo
International Business Director: Anne Byron
Corporate Development Editor: Neal T. Boulton
Rights & Permissions Director: Fiona Maynard

Founding Chairman: Joe Weider
IFBB President: Ben Weider

REDACTIA ROMANA

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. IASI, str. Nicolae Costin nr. 24
Telefon/ fax: 0232-22.20.27
e-mail: palestra@mail.dntis.ro
www.flex-fitness.ro

Copyright and Licensing Notice

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

Retipărit cu permisiunea WPI.

Trademark Notice:

„FLEX” este Marcă Înregistrată a Weider Publications, Inc. și nu poate fi folosit sau 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 Seculesc

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

ISSN 1453-2662

FLEX

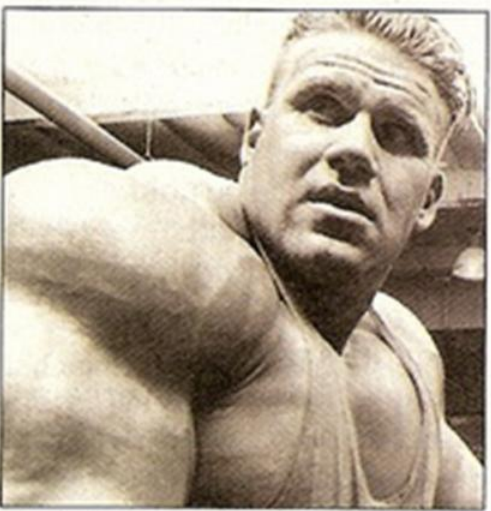
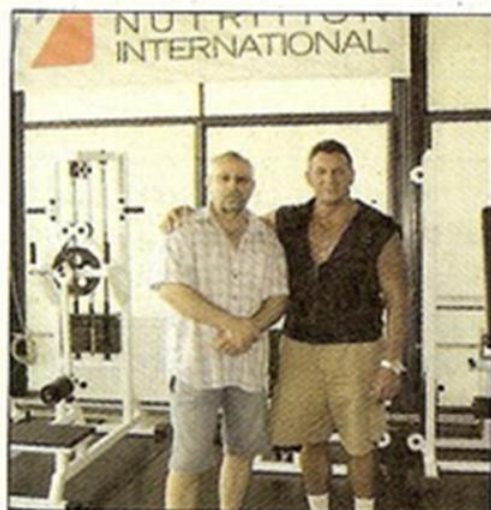
OCTOMBRIE-NOIEMBRIE 2005
VOL. 12, nr. 1 (67)

ÎN ACEST NUMĂR:

- 4 PAGINA LUI JOE**
A fost odată un culturist
- 5 PAGINA LUI ARNOLD**
Culturist pentru totdeauna
- 6 HARD TIMES**
- 10 ANTRENAMENT**
Exercițiile unice ale „Stejarului”
- 14 DRAMA UMANĂ**
Când nu mai pozezi
- 18 ANTRENAMENT**
H.U.G.E. 10 căi pentru a vă motiva
- 22 ANTRENAMENT**
Șapte sfaturi pentru masa tricepsilor
- 24 PAGINA LUI ED**
Pentru cine bat clopotele
- 25 OLYMPIA REPORT**
- 26 RAPORT IFBB**
- 27 KINESIOLOGIE**
Crunch cu picioarele întinse
- 33 SECRETELE LUI SARCEV**
Mâncăți după cum vă antrenați
- 34 ARNOLD**
O călătorie personală
- 44 NUTRIȚIE**
Recuperare în sensul acelor de ceas
- 47 NUTRIȚIE**
Din laborator în sală
- 48 NUTRIȚIE**
Rezolvarea problemelor de nutriție
- 50 CORESPONDENȚĂ**
NPC Michigan report
- 52 OPINII**
Halal competență!
- 53 PAGINA EDITORULUI**
Răspunsuri la scrisori
- 54 CONCURS + CURSURI**

POSTERE:

Ronnie Coleman + Olympia



de **JOE WEIDER**

TRAINER OF CHAMPIONS SINCE 1938

A fost odată un culturist

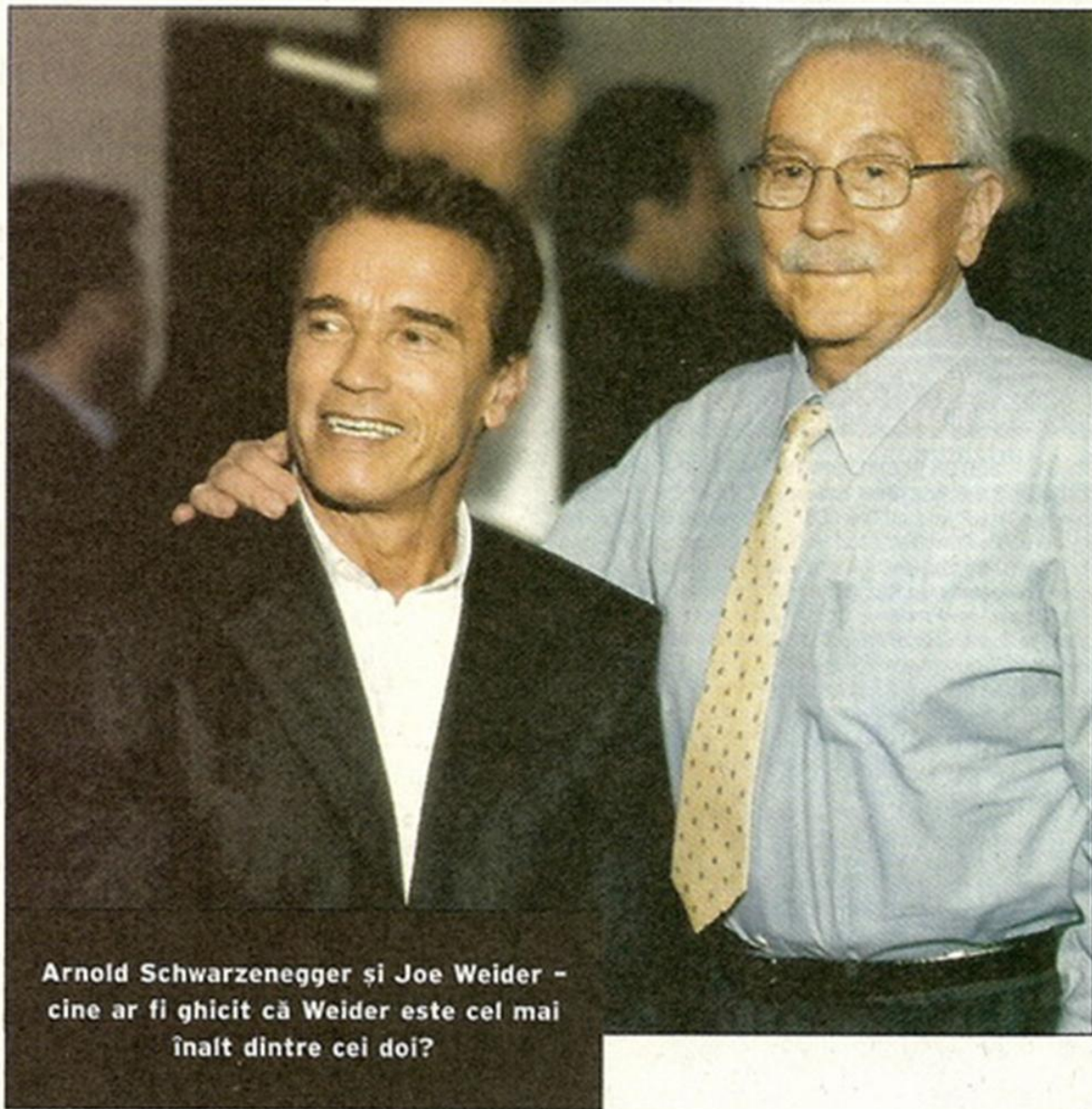
După ce citiți articolul lui Peter McGough „Arnold: O călătorie privată” din acest număr al FLEX-ului, probabil că vă vor rămâne în minte multe dintre cele povestite despre dragul meu prieten de demult Arnold Schwarzenegger. Poate veți realiza cât de concentrat poate rămâne asupra atâtor probleme, toate în același timp. Ați putea descoperi că imaginea de încredere deplină pe care guvernatorul o are proiectată întotdeauna nu este doar o față pe care o adoptă pentru public. Este parte a esenței sale. Puteți începe chiar să înțelegeți cum se poate descurca cu trei vieți diferite - personală, publică și politică - fără a rata vreuna.

Cel mai semnificativ pentru mine, totuși, este simplul fapt că Arnold a reușit să-l introducă pe Peter într-un program cu mult mai solicitant decât pregătirea pentru Mr. Olympia. Evident, guvernatorul are suficiente priorități de-a lungul unei zile obișnuite încât să i se poată ierta că nu vrea să-și umple puținul timp liber cu un alt proiect.

Dar asta-i ceea ce-l face pe Arnold să fie cine este, nu-i așa? Faptul că nu simte niciodată nevoia de a o lăsa mai ușor este una dintre caracteristicile sale cele mai importante. Arnold nu încetează să gândească, să facă, să fie Arnold, aceasta este, evident, cheia succesu-

lui său. Faptul că a ales să petreacă o bună parte din prețiosul său timp cu Peter mai spune ceva despre el. Vizita lui Peter a fost o indicație clară a ceea ce simte Arnold despre sportul despre care spune că l-a modelat. De fapt, ați putea spune că dragostea lui de 40 de ani pentru culturism încă arde puternic în el, la fel de puternic ca oricând. Vizita lui Peter la Sacramento a fost și un alt indiciu că unul dintre cei mai ocupați oameni din lume poate să-și dedice culturismului o fracțiune din incredibila forță a minții.

Eu unul nu pot să fiu mai fericit că încă o poate face. Culturismul are nevoie de toți liderii pozitivi pe care îi poate obține astăzi. Sportul nostru a intrat sub ochiul vigilent al principalelor mijloace media, și din aceasta a rezultat o oarecare dezbinare. Timp de mulți ani, am făcut tot ce puteam mai bun pentru acțiunea ca un fel de păstor pentru culturism, ducându-l spre cele mai înalte culmi prin revistele mele și prin concursul Mr. Olympia.



Arnold Schwarzenegger și Joe Weider - cine ar fi ghicit că Weider este cel mai înalt dintre cei doi?

Să știu că Arnold este un lider în mișcarea de a menține bunul renume al culturismului în prima parte a secolului 21 îmi conferă o mare liniște sufletească.

Pentru vecinii mei californieni care citesc aceste rânduri, vă rog să înțelegeți că Arnold nu va pune culturismul înaintea oamenilor din acest mare stat. Statul și grijile acestuia sunt întotdeauna pe primul plan în mintea guvernatorului. Însă cu o minte atât de expansivă ca a lui Arnold, nu există nici un motiv să nu poată integra

și culturismul undeva. Îmi imaginez că în viitor, cândva, chiar și un președinte foarte ocupat va putea fura un moment pentru a se gândi la arta sculptării formelor umane. Însă mă abat cam departe... **FLEX**

Joe Weider

de Arnold SCHWARZENEGGER
 GVERNATOR

Culturist pentru totdeauna

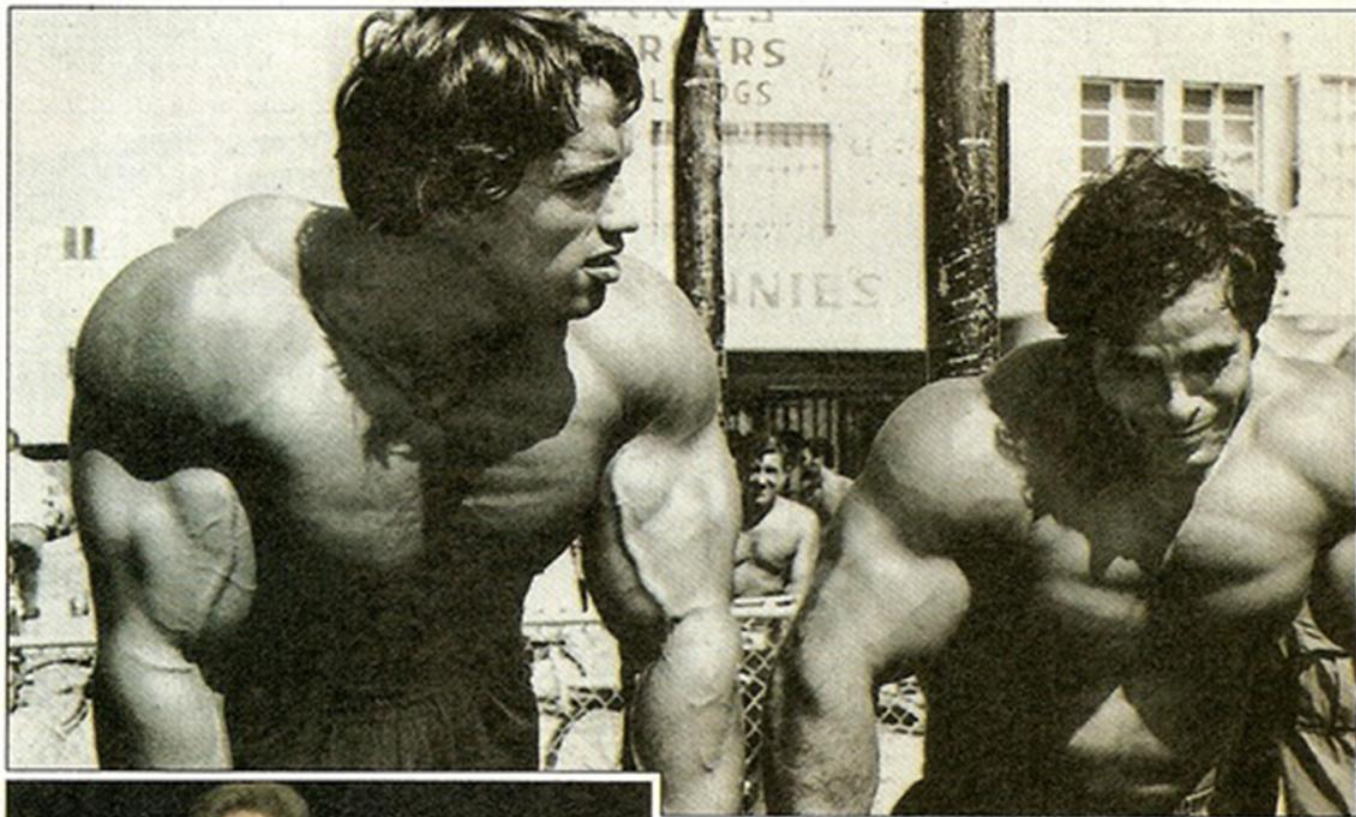
Un aspect cu adevărat important al culturismului de acum este dat de oportunitățile financiare care s-au deschis culturistilor. De exemplu, American Media, Inc., și IFBB, copromotori ai weekendului Olympia, au anunțat recent că premiul în bani pentru concursul Mr. Olympia a fost ridicat cu 100.000 de dolari, ajungând acum la 500.000. (Este o schimbare importantă față de prima mea victorie la Mr. Olympia în 1970, când am primit 1.000 de dolari.) Luând în considerare premiul în bani de la Arnold Schwarzenegger Classic și alte concursuri, contracte de reclamă, bani de la demonstrații și chiar apariții în filme, culturistii au acum mai multe șanse ca niciodată pentru a-și face o viață așa cum o doresc.

Și așa cum este cazul cu multe lucruri în viață, totuși, succesul în culturismul profesionist poate fi trecător, și nu vine la oricine. Aceasta nu înseamnă că implică faptul că o persoană nu poate sau nu ar trebui să continue să-și antreneze mușchii decât dacă intră în concursuri. Mesajul revistelor FLEX și MUSCLE & FITNESS este că culturismul, ca mijloc de autoperfecționare, este o cale minunată de a păstra forța și vitalitatea unei persoane de-a lungul întregii sale vieți.

Când am început să fac culturism, aveam vise mărețe de a deveni campion, dar am visat să obțin succesul și în afaceri și să am o carieră în actorie după încheierea carierei în culturismul competițional. Când mi-am încheiat cariera competițională, am descoperit că obiectivele pe care mi le stabilisem erau mult mai ușor de atins datorită principalelor valori pe care le obținusem ca parte a sportului pe care-l alesesem.

Nu sunt nici pe departe singurul pentru care culturismul a fost fundamentul pentru succesele obținute ulterior. Mulți dintre prietenii mei din culturism au avut vieți împlinite după ce nu au mai concurat. De exemplu, sunt 30 de ani de când a fost realizat *Pumping Iron* și, gândindu-mă la cei implicați în acel film, sunt mândru de ceea ce aceștia au devenit și de spiritul culturismului pe care ei îl au încă.

Ceea ce a făcut Lou Ferrigno cu cariera sa - de la serialul *Incredibilul Hulk* la filmele cu Hercule și, recent, spectacolul de



televiziune *King of Queens*, printre altele, pentru a nu mai menționa celebra sa afacere în domeniul antrenamentului, în ciuda obstacolelor pe care le-a avut de înfruntat în copilărie - este pur și simplu spectaculos. Astăzi, Lou încă mai este într-o formă fantastică, are o familie minunată și nu pare mult mai bătrân decât „Marele Louie” de acum 30 de ani.

Priviți la Franco Columbu. A venit în America cu nimic, nici măcar nu cunoștea limba engleză, punct. Încă de când concura, a pornit o firmă de construcții, apoi a câștigat de două ori Mr. Olympia. Acum este un medic kinetoterapeut de succes, și are o familie caldă și iubitoare. Uimitor!

Bill Grant are propriul spectacol de televiziune și un radio, plus propria

Arnold Schwarzenegger și Franco Columbu s-au întâlnit pentru prima oară la Munchen în 1965 și s-au împrietenit imediat. Sus este o fotografie clasică din anii '70, cei doi fiind la Muscle Beach; în stânga ei se dresează publicului la concursul Mr. Olympia din 2003.

firmă de suplimente nutritive. Ken Waller răspunde de sectorul de vânzări de haine de la Gold's Gym. Mike Katz deține două centre Planet Fitness, organizează concursuri și este bunic. Ed Corney, care a suferit un atac cerebral cu câțiva ani în urmă, se simte minunat acum și și-a dedicat o mare parte din timp ajutându-i pe alții să recupereze după ce au suferit probleme similare.

Mă simt onorat că încă sunt în stare să numesc prieten pe fiecare dintre aceștia, și sunt fericit să văd cum fiecare a avut succes în viață după ce și-au atârnat în cui slipurile de concurs. Cred cu tărie că fiecare dintre ei v-ar spune imediat că disciplina pe care au deprins-o din culturism i-a ajutat să atingă standarde ridicate după retragerea din competiții. Vă îndemn să le urmați exemplul, care se îmbină cu filosofia FLEX și MUSCLE & FITNESS, și aveți în vedere nu numai cum să aveți succes în culturism, ci și cum culturismul vă poate conduce către succes în viață. **FLEX**

HARD TIMES



Cu Ludovít Major în biroul său

VIZITĂ LA PRIETENI

Luna august a însemnat pentru mine prilejul de a pleca într-un concediu de două săptămâni după trei ani consecutivi fără vacanță. Destinația: Cheia. Drumul spre Cehia a trecut prin Slovacia și a fost un prilej minunat de a trece prin Bratislava pe la firma Fit Plus pentru mă întâlni cu

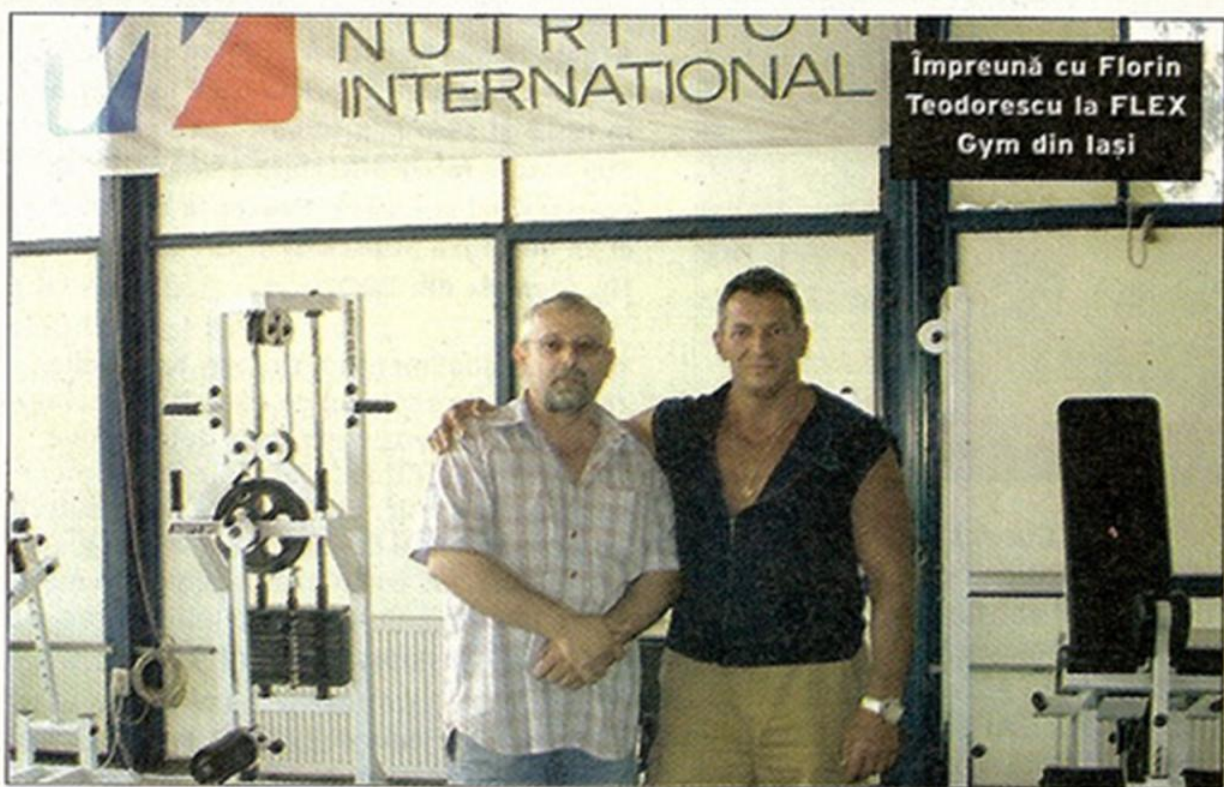


Împreună cu Boris Horacek în fața sediului Weider din Cehia. Coincidență: amândoi avem același model de mașină.

reprezentanții Weider pentru aceste două țări. Am ținut să le fac această vizită, nu numai pentru a mă întâlni cu doi vechi prieteni, dar și pentru a vedea la fața locului cartierul general al celui mai important distribuitor Weider din Europa, după cel din Marea Britanie. Ludovít Major este cel care realizează revista Muscle & Fitness, cea mai importantă revistă de sport din Cehia și Slovacia, cu apariție lunară și un tiraj de peste 30.000 de exemplare.

Boris Horacek este cel care se ocupă de vânzarea de suplimente nutritive, echipament și aparatură. Fit Plus are o cifră de afaceri de peste un milion de Euro anual, din care jumătate înseamnă importurile de suplimente Weider.

Vizita, de numai șase ore, s-a încheiat cu un prânz la un restaurant situat în turnul de televiziune din Bratislava. Locația oferă o priveliște extraordinară asupra orașului. Coincidență sau nu, proprietarul restaurantului este culturist.



Împreună cu Florin Teodorescu la FLEX Gym din Iași

VIZITAT DE PRIETENI

La începutul lunii septembrie am primit două vizite surpriză la sediul nostru. Prima, a fost a lui Florin Teodorescu care, venind la Roman la mama sa, a vrut

să treacă și prin Iași pentru a mă vedea și pentru a discuta despre culturism, evident. Florin Teodorescu este cel mai important distribuitor al firmei noastre.

A doua vizită a fost a lui Adrian Frai, cel care a tradus materiale pentru revista FLEX timp de

câțiva ani, până în 1999 când a emigrat în Canada. Adrian, acum cetățean canadian, era student în ultimul an la limba engleză când a plecat. Acum, este instructor personal în Toronto și speră ca în curând să-și deschidă propria sală. Pentru cei curioși, care ar



Adrian Frai (stânga) și Florin Preduchin

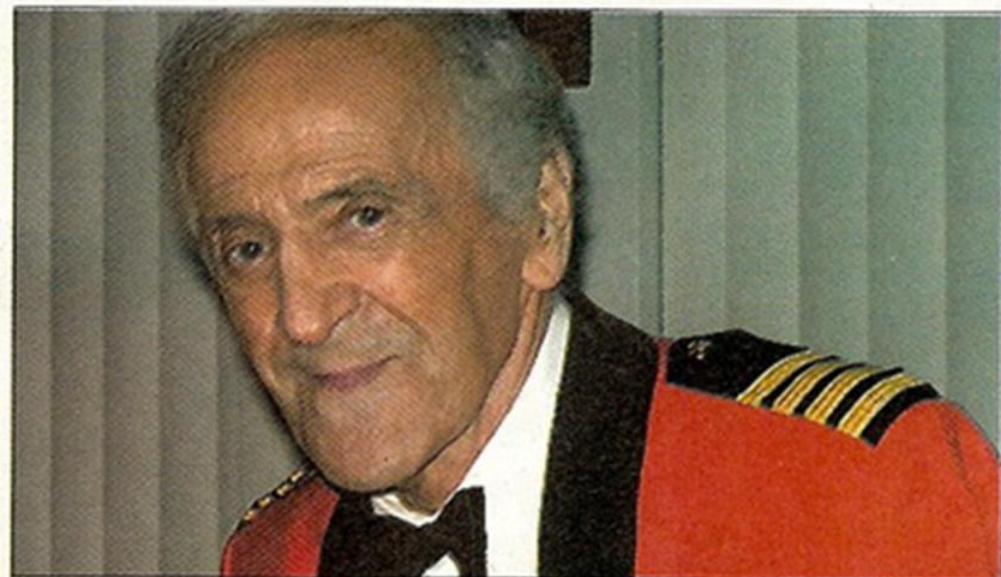
vrea să știe cam cât câștigă un instructor personal în Canada, vă pot spune că Adrian este plătit cu 60 dolari canadieni pe oră!

MÂNĂ BUNĂ

Se pare că am mână bună pentru colaboratorii mei care vor să se realizeze în alte țări. Până acum, toți cei cu care am lucrat din 1994, de la lansarea revistei Culturism magazin, au plecat în Statele Unite sau în Canada. Ultimul dintre ei, Cosmin Asaftei, după ce a terminat în acest an ca șef de promoție facul-

tatea de electrotehnică din Iași, a refuzat un post de preparator în învățământul superior pentru că câștigă un concurs pentru un post de instructor de culturism și fitness la o nouă sală Gold's Gym din Arabia Saudită. Salariu de 2.000 de dolari pe lună, cazare și masă gratuite, acestea au fost argumentele care l-au făcut să aleagă această cale. Un atu important pentru această reușită a fost faptul că a colaborat cu revista FLEX. - Florin Preduchin

BEN WEIDER PROMOVAT COLONEL ONORIFIC AL REGIMENTULUI 62 ARTILERIE



De **ROB WILKINS**
Asistent special al IFBB

Pe 18 septembrie 2005, Președintele IFBB Ben Weider a fost avansat la gradul de colonel onorific (o) în armata canadiană în timpul unei ceremonii care a avut loc la Cartierul General al regimentului, în Shawinigan, Quebec, Canada. Ofițerul care a oficiat ceremonia a fost generalul maior (r) M.A. McInnis.

Colonelul (o) Weider l-a înlocuit pe fostul comandant al Regimentului 62, colonelul Gerard Dufresne, recunoscut și respectat pentru că a servit în armata canadiană timp de peste 50 de ani. Deținătorii titlului onorific

joacă un rol important într-un regiment deoarece ei asigură continuitatea tradițiilor militare, promovează identitatea unității, servesc drept mentori și sunt consultați de comandant în legătură cu problemele unității.

Au participat la această ceremonie bogată în tradiții militare fiul lui Weider, dl. Eric Weider, dl. Jacques Duscesneau, președintele și ofițerul șef executiv al Autorității de Transport aerian al Canadei, dl. Rejean Guadreault, primarul localității Shawinigan, și peste 200 de membri ai Forțelor Armate Canadiene.

„La 18 ani, m-am înrolat în armata canadiană și am partici-



pat la al II-lea Război Mondial. După mai mult de șaiszeci de ani, sunt extrem de onorat să am posibilitatea de a continua să îmi servesc țara și să mă asociez personalului repartizat Regimentului 62 de Artilerie,” a spus Weider.

În semn de grațitudine pentru contribuția sa și mulții ani de serviciu militar, fanfara militară, sub comanda directorului muzical, locotenent Luc Darveau, a cântat marșul lui Ben Weider.

Pentru a asculta acest marș, vizitați: <http://www.napoleonic-society.com/english/marche-militairebw.htm>

IFBB îl salută cu mândrie pe Weider pentru onorabila distincție.

Rob Wilkins este mastru sergent în US Air Force, staționată la Pentagon, Washington, D.C. De asemenea, Wilkins este asistent special al Federației Internaționale a Culturiiștilor (IFBB) și a primit Medalia de Aur a IFBB.

RONNIE COLEMAN A CUCERIT AL 8-LEA MR. OLYMPIA

Între 13-16 octombrie, la Las Vegas, a avut loc cea de-a 40-a ediție a concursului Mr. Olympia. Ronnie Coleman a fost, din nou, imbatabil astfel încât a reușit să egaleze recordul titlurilor Mr. Olympia deținut de Lee Haney. Iată clasamentul, urmând ca în viitorul număr al revistei FLEX să citiți un amplu reportaj de la acest eveniment.

1. Ronnie Coleman
2. Jay Cutler
3. Gustavo Badell
4. Gunter Schlierkamp
5. Victor Martinez
6. Dennis James
7. Melvin Anthony
8. Branch Warren
9. Darrem Charles
10. Mustafa Mohammad
11. Johnnie Jackson
12. George Farah
13. Chris Cormier
14. David Henry
15. Markus Ruhl

Au mai participat: Kris Dim, Craig Richardson, Mike Sheridan, Ronnie

Rockel, Quincy Taylor și Alexander Fedorov. Ronnie a câștigat toate rundele într-o manieră categorică. Primii trei au fost aceiași ca anul trecut. Schlierkamp a venit mai bun ca la precedenta ediție și a urcat pe locul patru. Foarte bună clasarea lui Victor Martinez. Se pare că au funcționat noi criterii de departajare, dacă ne luăm după locul ocupat de Markus Ruhl. Cea mai mare dezamăgire: Alexander Fedorov. **FLEX**



RONNIE VS. FRANK



FRANK ZANE
1979, 86 kg

RONNIE COLEMAN
2001, 111 kg

RONNIE COLEMAN
2004, 134 kg

FRANK ZANE
2004, 100 kg

Revista FLEX (ediția americană) a publicat în numărul din august o comparație, prin fotografii, între Ronnie Coleman, așa cum a apărut la Arnold Classic 2001, Ronnie în

forma de la Olympia 2004 și Frank Zane în forma din 1979, precum și un Frank Zane virtual (imagine prelucrată pe computer) la circa 99 kg, cu 15 kg mai greu

ca în 1979, pentru a corespunde standardelor de masă musculară actuale. Iată rezultatele anchetei la care au răspuns cititorii revistei FLEX:

În opinia voastră, care dintre fizicurile acestea reprezintă cel mai bine criteriile Olympia pentru masă musculară, definiție, proporții și formă?

Din punct de vedere fizic, pe care dintre cei doi îl preferați?

CULTURIST	VOTURI	PROCENTE
Ronnie Coleman 2001	1.616	41,96
Frank Zane virtual	1.295	33,63
Ronnie Coleman 2004	696	18,07
Frank Zane 1979	244	6,34

CULTURIST	VOTURI	PROCENTE
Frank Zane virtual	1.629	41,59
Ronnie Coleman 2001	913	23,31
Frank Zane 1979	716	18,28
Ronnie Coleman 2004	659	16,82

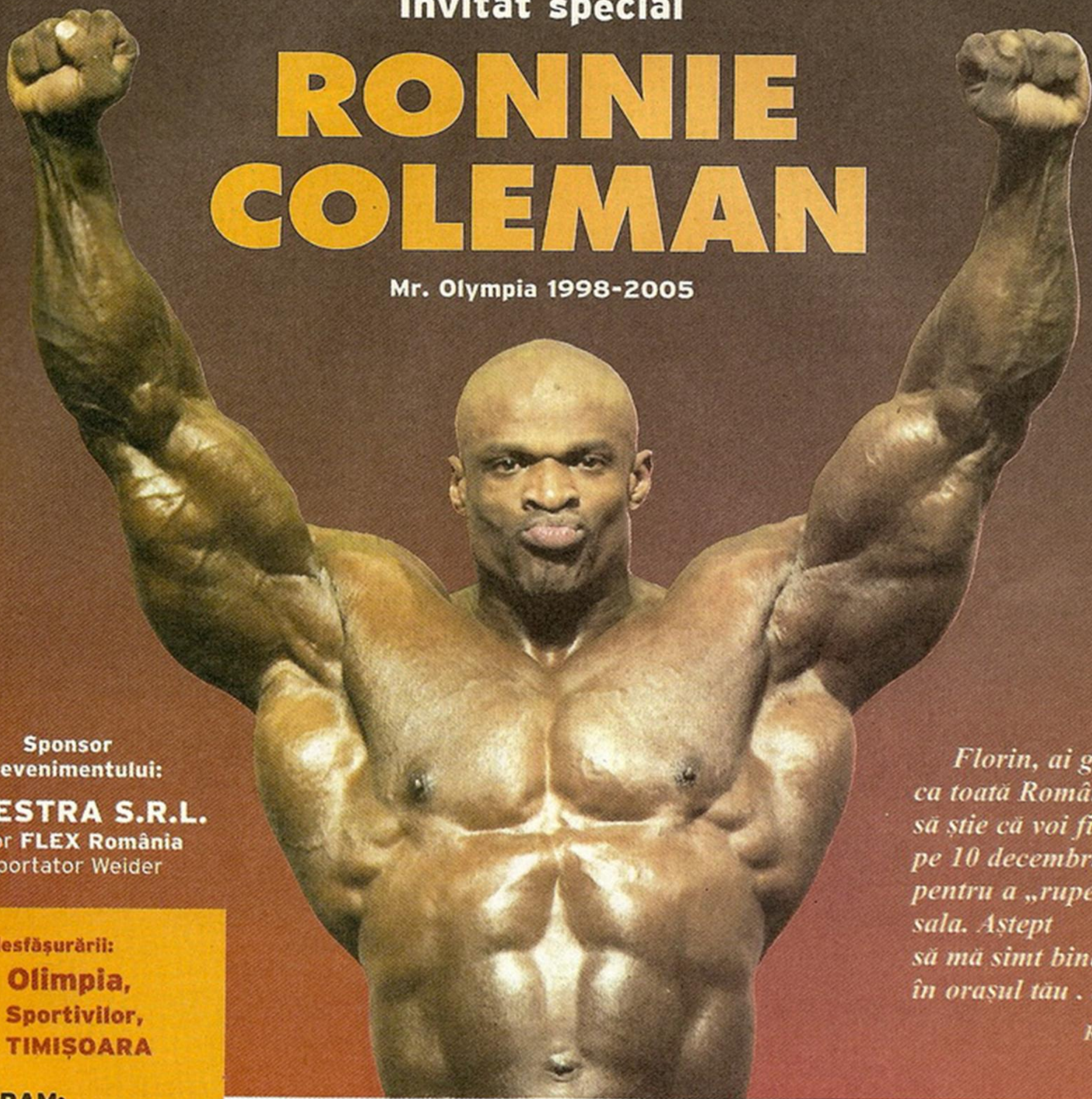
Rezultatele acestei anchete arată foarte clar că decizia organizatorilor Mr. O de a schimba puțin criteriile de arbitraj este una corectă, în concordanță cu ceea ce dorește publicul. Se pare că, deși masa musculară joacă un rol important în criteriile de apreciere ale publicului, totuși și criteriile estetice (proporții, simetrie) sunt extrem de importante. **FLEX**

Clubul Sportiv „FLORIN TEODORESCU” organizează sâmbătă 10 decembrie 2005
CUPA LIBERTĂȚII «VASILE BALMUȘ» ediția a XVII-a

Invitat special

RONNIE COLEMAN

Mr. Olympia 1998-2005



Sponsor
al evenimentului:

PALESTRA S.R.L.
editor FLEX România
importator Weider

Locul desfășurării:

**Sala Olimpia,
Aleea Sportivilor,
nr. 7, TIMIȘOARA**

PROGRAM:

9.00 - cântarul și ședința
tehnică;
10.30 - semifinale;
16.00 - finala și demonstrația
lui Ronnie Coleman

CATEGORII:

- seniori - sistem open
(indiferent de greutate)
- 22 de sportivi
vor intra în finală;
- master 40-50 ani
- sistem open;
- master 50-60 ani
- sistem open;
- fitness - sistem open.

*Florin, ai grijă
ca toată România
să știe că voi fi acolo
pe 10 decembrie
pentru a „rupe”
sala. Aștept
să mă simt bine
în orașul tău . . .*

RONNIE

PREMII:

- SENIORI: locul I - 1.000 dolari; locul II - 500 dolari; locul III - 300 dolari; locul IV - 200 dolari; locul V - 100 dolari; locurile VI-X - 50 dolari;
- MASTER 40-50 ANI: locul I - 300 dolari; locul II - 200 dolari; locul III - 100 dolari; locurile IV-VI - 50 dolari;
- MASTER 50-60 ANI: locul I - 300 dolari; locul II - 200 dolari; locul III - 100 dolari; locurile IV-VI - 50 dolari;
- FITNESS: locul I - 300 dolari; locul II - 200 dolari; locul III - 100 dolari; locurile IV-VI - 50 dolari;

Taxa de participare: 50 dolari/sportiv.
Înscrierile pentru concurs se fac până pe data
de 05 decembrie 2005. Vor participa sportivi
din Italia, Ungaria, Yugoslavia, Austria, Rusia,
Ucraina, Bulgaria și Germania.

Pentru rezervarea camerelor de hotel vă puteți
adresa la:

- hotel Perla 1, str. Oltului nr. 11, Timișoara
- tel/fax 0256-495201;
- hotel Perla 2, str. Turgheniev, nr. 9, Timișoara
- tel/fax 0256-495203;
- hotel Continental, bd. Revoluției, nr. 5, Timișoara
- tel/fax 0256-494144;
- hotel Titanic, Calea Lugojului, km 6, Timișoara
- tel/fax 0256-218188;
- Eurohotel, str. Mehadia, nr. 5, Timișoara
- tel. 1256-201251; fax 0256-221444.

Știi că ai ajuns culturist când un exercițiu poartă numele tău. Aici Arnold Schwarzenegger este la jumătatea unei mișcări de împins.

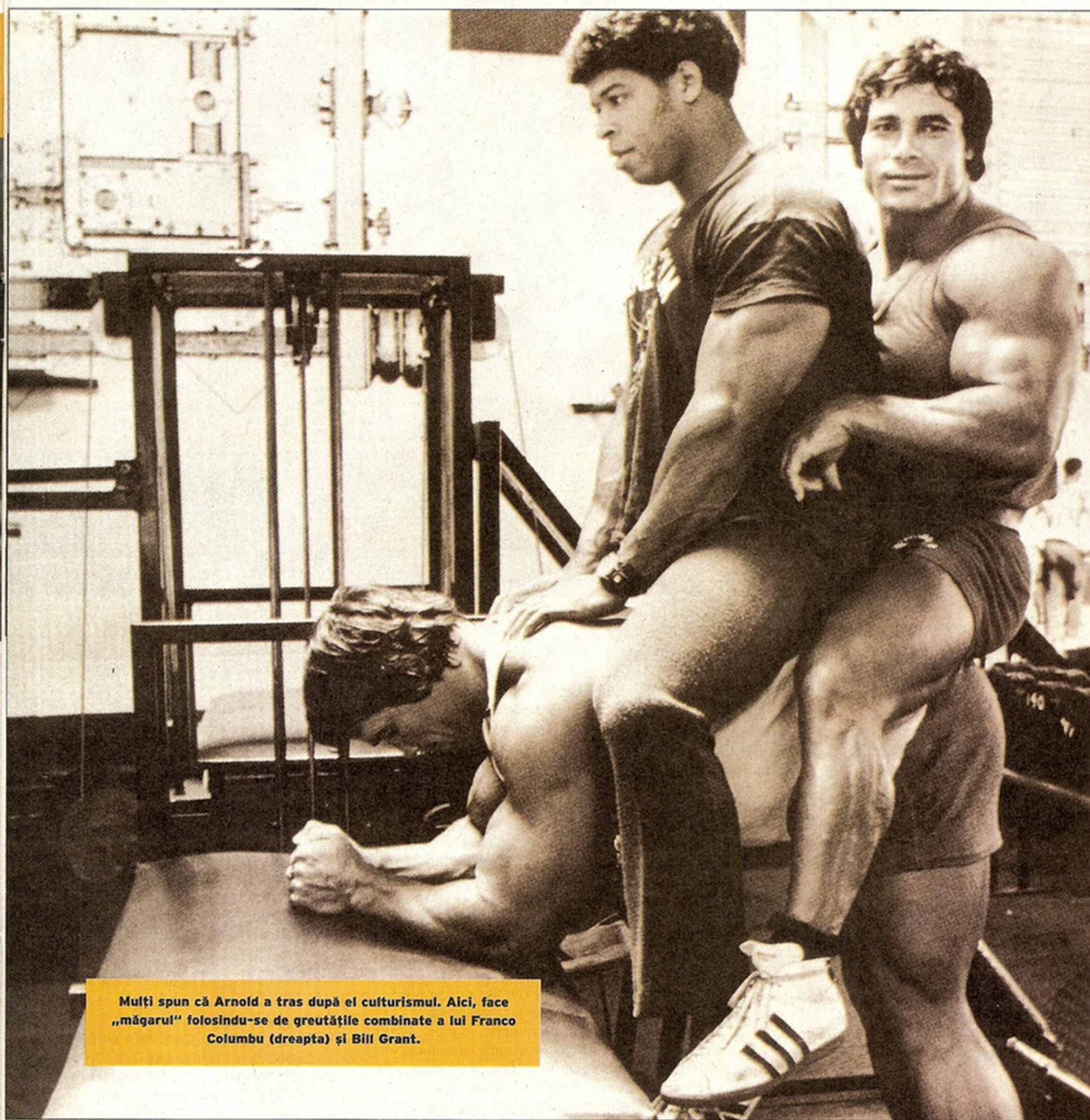


EXERCITIILE UNICE ALE STEJARULUI

ÎN SALĂ ȘI ÎN AFARA EI, ARNOLD A FĂCUT MEREU ÎN FELUL SĂU

Dintre toate calitățile care l-au făcut să fie altfel decât noi ceilalți, unele sunt foarte simplu de imitat așa cum sunt împinsul pentru umeri și ridicările pe vârfuri pentru gambe. Aproape de la începutul carierei sale în culturism, mulți au încercat să îi urmeze exemplul, sperând să-i imite succesul. Exercițiile specifice ale Stejarului de la mijlocul anilor '70 au devenit cunoscute în principal pentru că le făcea el. Acum, trei decenii mai târziu, multe dintre ele nu mai sunt folosite - în special pentru că sunt mai dificil de făcut decât alternativele mai puțin eficiente. Iată câteva dintre exercițiile care l-au ajutat pe Schwarzenegger să câștige șapte titluri Mr. Olympia, însă și așa, cei mai mulți dintre culturiștii de astăzi nu le fac. Introduceți-le în propriile voastre programe și vedeți ce l-a făcut pe Arnold să crească.

de **GREG MERRIT** SENIOR WRITER



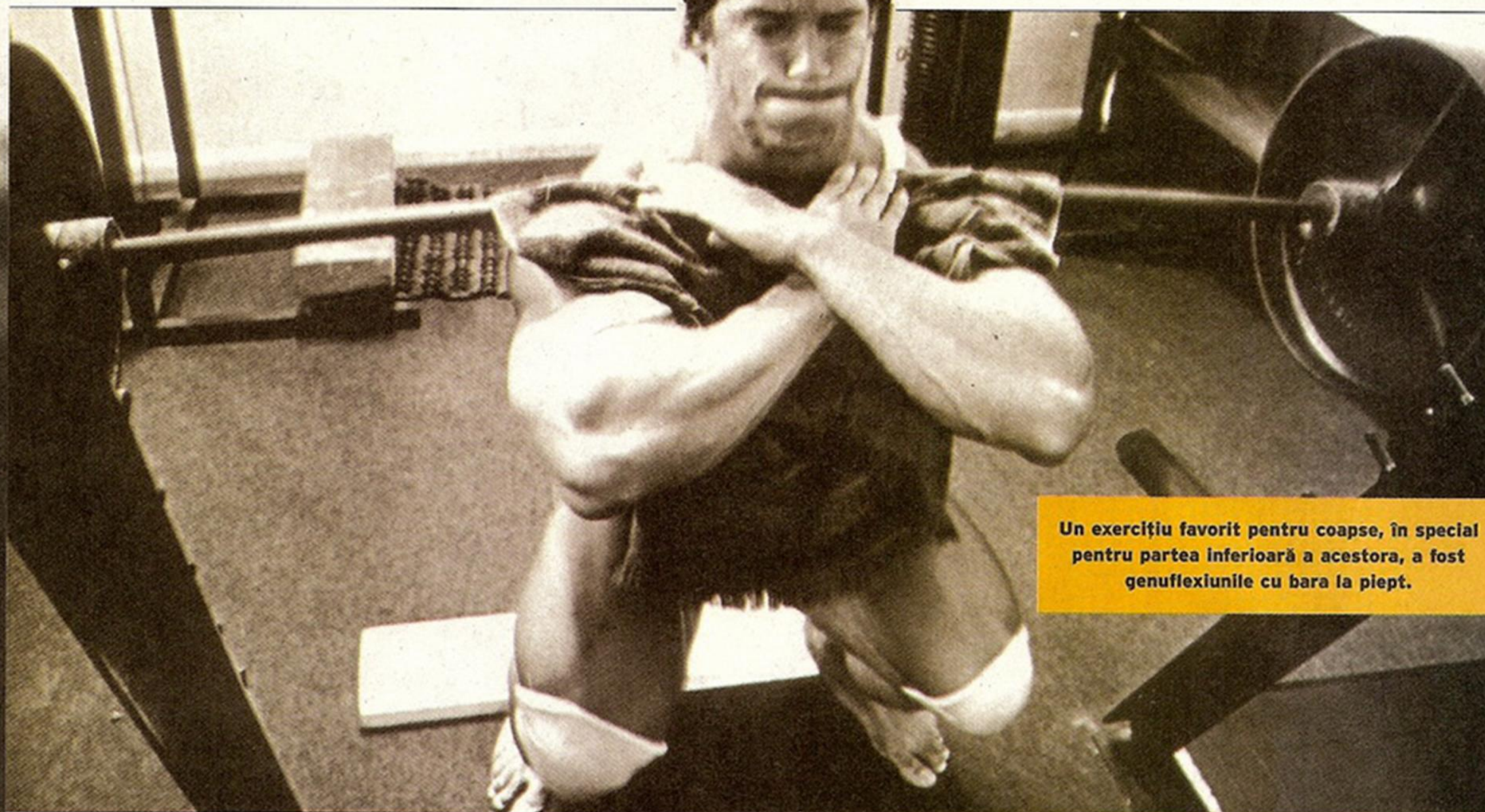
Mulți spun că Arnold a tras după el culturismul. Aici, face „măgarul” folosindu-se de greutatea combinată a lui Franco Columbu (dreapta) și Bill Grant.

ÎMPINS CU GANTERE ÎN STIL ARNOLD

Știi că un exercițiu este unic atunci când poartă numele tău. Țineți câte o ganteră în fiecare mână la nivelul umeri-

lor cu palmele îndreptate spre înapoi și coatele îndreptate lateral (ca în poziția de vârf a flexiilor cu gantere). Degetele mari să fie spre exterior. Apoi, împingând ganterele în sus, rotiți palmele în așa fel încât degetele mari să fie îndreptate unul spre

celălalt. În poziția de vârf (cu puțin înainte ca brațele să fie întinse), palmele sunt îndreptate spre înainte. Inversați răsucirea în timpul coborârii. Schwarzenegger făcea astfel exercițiul pentru o mai mare traiectorie a mișcării.



Un exercițiu favorit pentru coapse, în special pentru partea inferioară a acestora, a fost genuflexiunile cu bara la piept.

stimulând în special deltozii anteriori dintr-un unghi diferit.

MĂGARUL

Înainte de apariția aparatului pentru gambe, actualul guvernator al Californiei făcea acest exercițiu cu Franco Columbu și unul sau doi prieteni pe spatele lui. Așezați degetele picioarelor pe un suport, coatele pe o bancă mai înaltă, iar cineva (de preferat o femeie frumoasă) să stea pe spatele vostru. Ridicați călcâiele, apoi coborâți-le, obținând o întindere și o contracție maxime la fiecare repetare. Sigur, pare ridicol - mai ales pentru că acest exercițiu este mai rar executat astăzi. Poate că nu aveți tot timpul acces la un parat și, chiar dacă aveți, „metoda școlii vechi” vă oferă o mișcare mai liberă. Acest exercițiu a contribuit foarte mult la fenomenala creștere a gambelor lui Schwarzenegger.

GENUFLEXIUNI CU HALTERA LA PIEPT

Mulți actuali campioni - inclusiv Ronnie Coleman și Chris Cook - fac genuflexiuni cu haltera la piept, însă acest exercițiu care era odată foarte popular în sălile de forță alunecă treptat în istorie. Astăzi, foarte puțini culturisti fac genuflexiunile cu haltera la piept, în special pentru că este foarte solicitant. De fapt,

este genuflexiunea cu greutate liberă, însă ținând în echilibru o halteră pe deltozii anteriori și pe clavicule (o poziție destul de dificilă), menținând trunchiul drept în timp ce greutatea vă trage înainte.

Puneți un burete sau un prosop între bară și umeri pentru un confort mai bun. Cu brațele încrucișate pe piept, echilibrați bara pe deltozii anteriori și pe clavicule. Coborâți în genuflexiune până la o poziție a coapselor paralelă cu podeaua, ținând coatele în sus și trunchiul drept. Folosiți o greutate mică până vă obișnuiți. Genuflexiunile cu bara la piept pot fi făcute la aparatul Smith (culisant), însă în acest fel se elimină efortul de menținere a echilibrului.

Dificultatea genuflexiunilor cu bara la piept este exact ceea ce face ca acest exercițiu să fie atât de benefic. În plus, pune un efort mai mare asupra spatelui inferior față de genuflexiunile cu haltera pe spate. Schwarzenegger crede că este exercițiul care i-a modelat cel mai bine musculatura coapselor.

RIDICAREA UNUI BRAT LATERAL DIN CULCAT

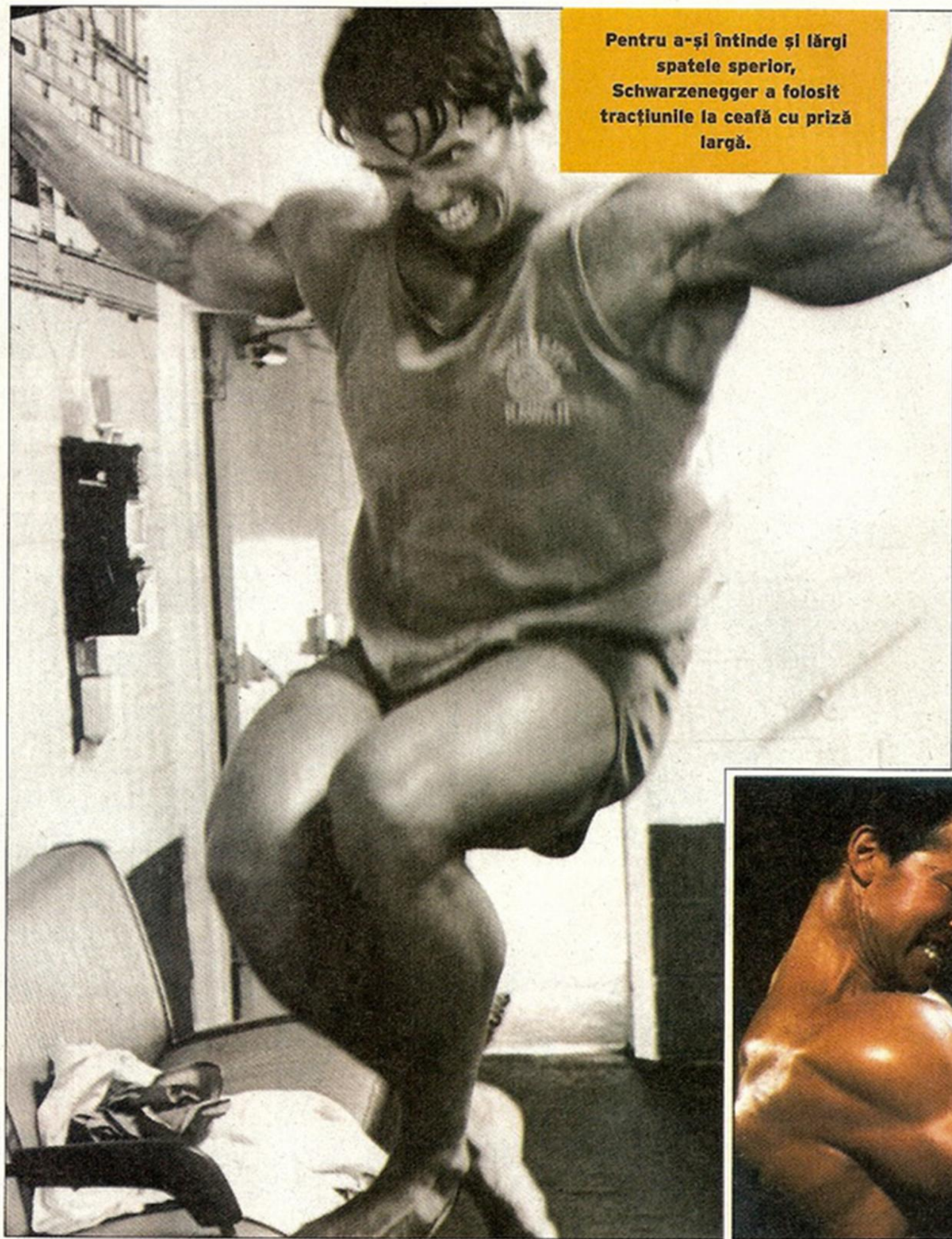
Ridicarea brațelor lateral din stând lucrează în special deltozul median în timpul jumătății superioare a ridicării (când greutatea merge mai mult în sus) și

are o influență minimă în timpul primei părți a ridicării (când greutatea merge mai mult spre exterior). Făcând ridicările laterale din poziția culcat pe o bancă, Schwarzenegger putea să aplice un stres mai mare la începutul fiecărei repetări (și mai puțin în cea de-a doua jumătate a fiecărei repetări). Așezați-vă pe partea dreaptă pe o bancă de abdomen înclinată și apucați o ganteră cu mâna stângă. Ținând cotul blocat și brațul întins (sau aproape întins), ridicați gantera până ajunge chiar deasupra umărului. După ce ați făcut opt până la 12 repetări, așezați-vă pe partea stângă pentru a lucra deltozul median drept.

FLEXIILE CU PRIZĂ INVERSĂ LA BANCA SCOTT

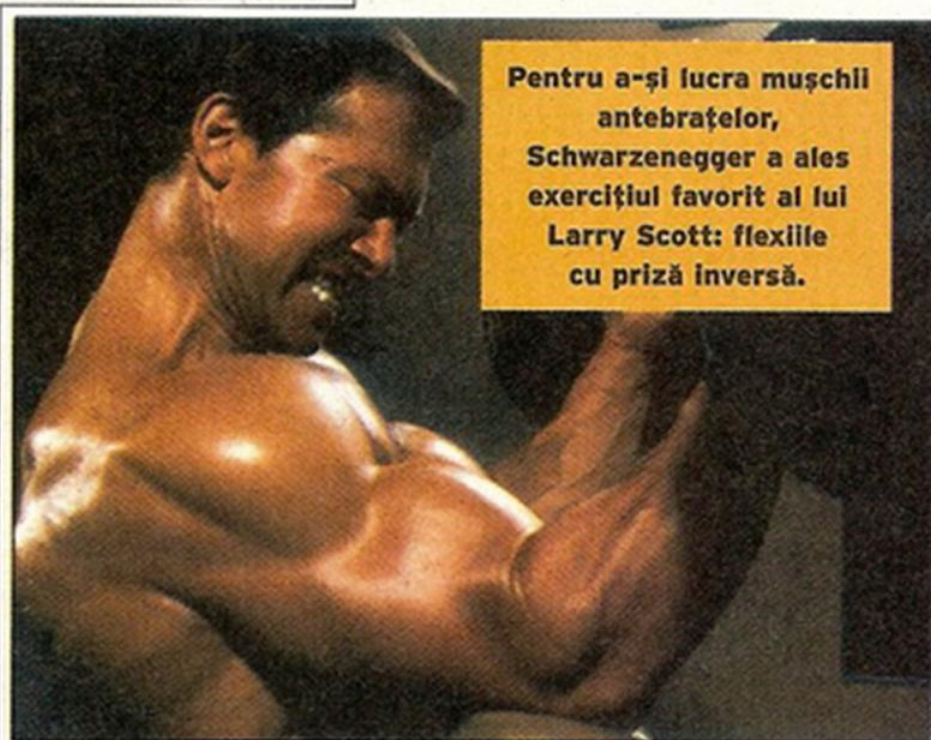
Primul Mr. Olympia (1965-66), Larry Scott, a popularizat flexiile cu priză inversă la banca ce-i poartă numele, iar Schwarzenegger le-a încorporat în antrenamentul său. Spre deosebire de cea mai mare parte a campionilor din ziua de azi, Schwarzenegger nu și-a neglijat niciodată antebrațele. De fapt, uneori le antrena în fiecare zi înainte de concursuri. El credea că masa antebrațelor îi oferea fizicului său o înfățișare plină și completă.

Aceste flexii lucrează antebrațele, brahialii și bicepsii deopotrivă. Executați-le



Pentru a-și întinde și lărgi spatele superior, Schwarzenegger a folosit tracțiunile la ceafă cu priză largă.

Dificultatea genuflexiunilor cu bara la piept este exact ceea ce face ca acest exercițiu să fie atât de benefic. Schwarzenegger crede că este exercițiul care i-a modelat cel mai bine musculatura coapselor.



Pentru a-și lucra mușchii antebrațelor, Schwarzenegger a ales exercițiul favorit al lui Larry Scott: flexiile cu priză inversă.

cu o bară dreaptă. Lui Schwarzenegger îi plăcea să facă flexiile cu priză inversă la banca Scott drept exercițiu de tranziție (după antrenamentul pentru biceps și ca prim exercițiu al antrenamentului pentru antebrațe). Apoi urma flexia palmelor.

TRACȚIUNI LA CEAFĂ

Foarte puțini profesioniști mai fac acum tracțiuni la bară, ca să nu mai vorbim de cele executate la ceafă. Stejarul le făcea frecvent cu o priză mult mai largă decât umerii, crezând că această metodă îi întinde și lățește dorsalii superiori. Începeți fiecare repetare din poziția

neutră, cu brațele întinse, apoi trageți corpul în sus cu o mișcare lină.

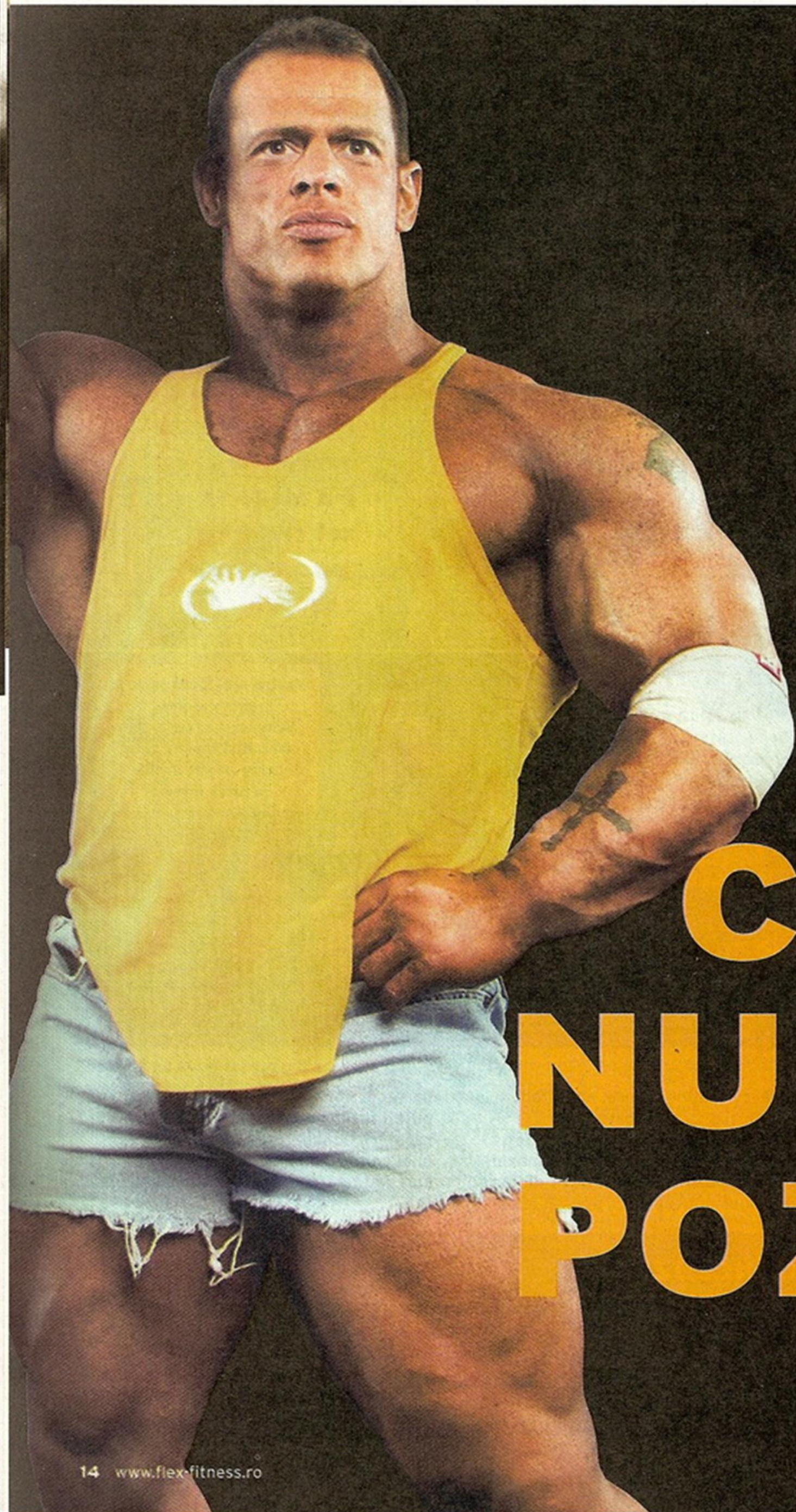
Aplecați capul înainte și atingeți bara cu trapezul. Contractați la maxim dorsalii în poziția de vârf. Dacă nu puteți face singur opt repetări, apelați la un

partener care să vă ajute. Dacă însă puteți face singur mai mult de 12 repetări, adăugați rezistență cu ajutorul unei centuri la care să puteți atașa discuri sau ținând o ganteră între coapse.

FLEX

CONCLUZIE

Cariera lui Arnold Schwarzenegger, atât cea legată de sală cât și cea dinafara ei, este un exemplu clasic al unui individ care se bazează pe propriul instinct. El și-a închipuit o strategie pe care a urmat-o apoi întocmai. Încercați aceste exerciții „uite” și, cine știe, poate peste 30 de ani veți fi preocupat de bugetul Californiei ... sau poate nu.



**Zilele în care poza
Tom Prince poate
s-au terminat,
însă zilele
de antrenament
nu se vor termina
niciodată**

CÂND NU MAI POZEZI

DE GREG MERRITT

« Toți oamenii trăiesc asemenea unor balene. Toți suntem născuți cu streangul la gât; dar numai atunci când suntem prinși în harpon, aproape de moarte, ne dăm seama care sunt pericolele tăcute, subtile și întotdeauna prezente ale vieții » - HERMAN MELVILLE, „MOBY DICK“

Nu m-am întâlnit niciodată cu Mohammed Benaziza sau Andreas Munzer – culturisti profesioniști de vârf în anii 1990, amândoi decedați – și nici cu Michael Francois sau Don Long sau Dennis Newman, toți aceștia având grave probleme de sănătate care le-au scurtat carierele și aproape și viețile. Am vorbit o singură dată cu Orville Burke, cu câteva săptămâni înainte de a intra în comă, și am schimbat câteva cuvinte cu Flex Wheller – cel mai bun culturist care nu a câștigat Mr. Olympia și acum, ca și Long, supraviețuind după un transplant de rinichi.

Cu Tom Prince lucrurile stau altfel. Prince este cineva cu care vorbesc la Gold's Gym, în Venice, aproape zilnic, și când discutăm, rar o facem despre genuflexiuni sau încărcarea cu carbohidrați. Prince este primul culturist profesionist pe care îl consider un prieten adevărat. Iată de ce am fost afectat atunci când a făcut insuficiența renală în aprilie 2003. Iată de ce am început să-mi pun întrebări în legătură cu culturismul modern. Iată de ce mi-am făcut probleme în legătură cu controversatul articol pe care l-am scris despre Prince („În iad și înapoi... Acum ce urmează?“), iar acum și mai mult scriind acest articol pe care îl citiți. Dar indiferent cum vedeți acest jurnal detaliat aici drept curajos sau nesăbuit, nobil sau fără importanță, povestea lui trebuie spusă, acum mai mult ca oricând.

ÎNNOIRE

Rinichii lui Prince au cedat în timpul pregătirii sale pentru Noaptea Campionilor 2003 în principal datorită medicamentelor împotriva durerilor și anabolizantelor pe care le-a luat în doze mari de-a lungul anilor. Și-a revenit repede din această situație critică, însă nu a putut să se refacă total. După dialize care au durat din aprilie până în septembrie, rinichii săi s-au vindecat atât cât s-a putut. Acum funcționează singuri la 90% din cât ar trebui. În afară de un transplant sau progrese în medicină, la 37 de ani Prince este realist în legătură cu viitorul său: „Aceasta înseamnă că rinichii mei vor ceda mai repede. Nu voi trăi să apuc 85 de ani. Probabil că voi muri mai devreme decât ar fi normal, la 65 de ani sau cam așa ceva, însă la 65 este mai bine decât la 35.“

A revenit la sală la scurt timp după întoarcerea de la spital. Din august, și-a ajustat antrenamentele micșorând volumul. „Am început să fac acest lucru când am observat că era o diferență între a fi curat (fără steroizi) și a nu fi (cu steroizi),“ explică Prince. Lipsisem mult timp și nu puteam spune nimic. Aveam

încă peste 135 kg și eram la fel de puternic, dar era dificil pentru mine să mă mișc la acea greutate, ca și cum aș fi cărat cu mine 25 kg de cărămizi. Am făcut cardio de trei ori pe săptămână și am ajuns de la 137 kg la 129. Cred că mi-a scăzut și forța cu circa 15%.“

DURERE

Cel mai greu era să se antreneze fără megadozele de ibuprofen care îi îndepărtau parțial durerile de ani de zile. „Nu știam că urma să simt fiecare accidentare pe care o avusesem înainte,“ remarcă Prince. „Amândoi umerii, cotul drept și amândoi genunchii mă omorau. Să fiu curat și să nu iau nici un fel de analgezice, trebuia să trec prin asta. Îmi amintesc că veneam acasă și Beck, soția sa Rebecca, îmi spunea, ‘Ți-ai ieșit din minți.’ Îmi puneam gheață pe umeri în fiecare noapte, și un pachet înghețat pe genunchiul stâng, încercând să mai domolesc durerea.“

Umărul stâng este cel mai rău; Prince va avea nevoie de o operație în acest an pentru a i se înlocui capsula distrusă. „Dacă mă răsucesc

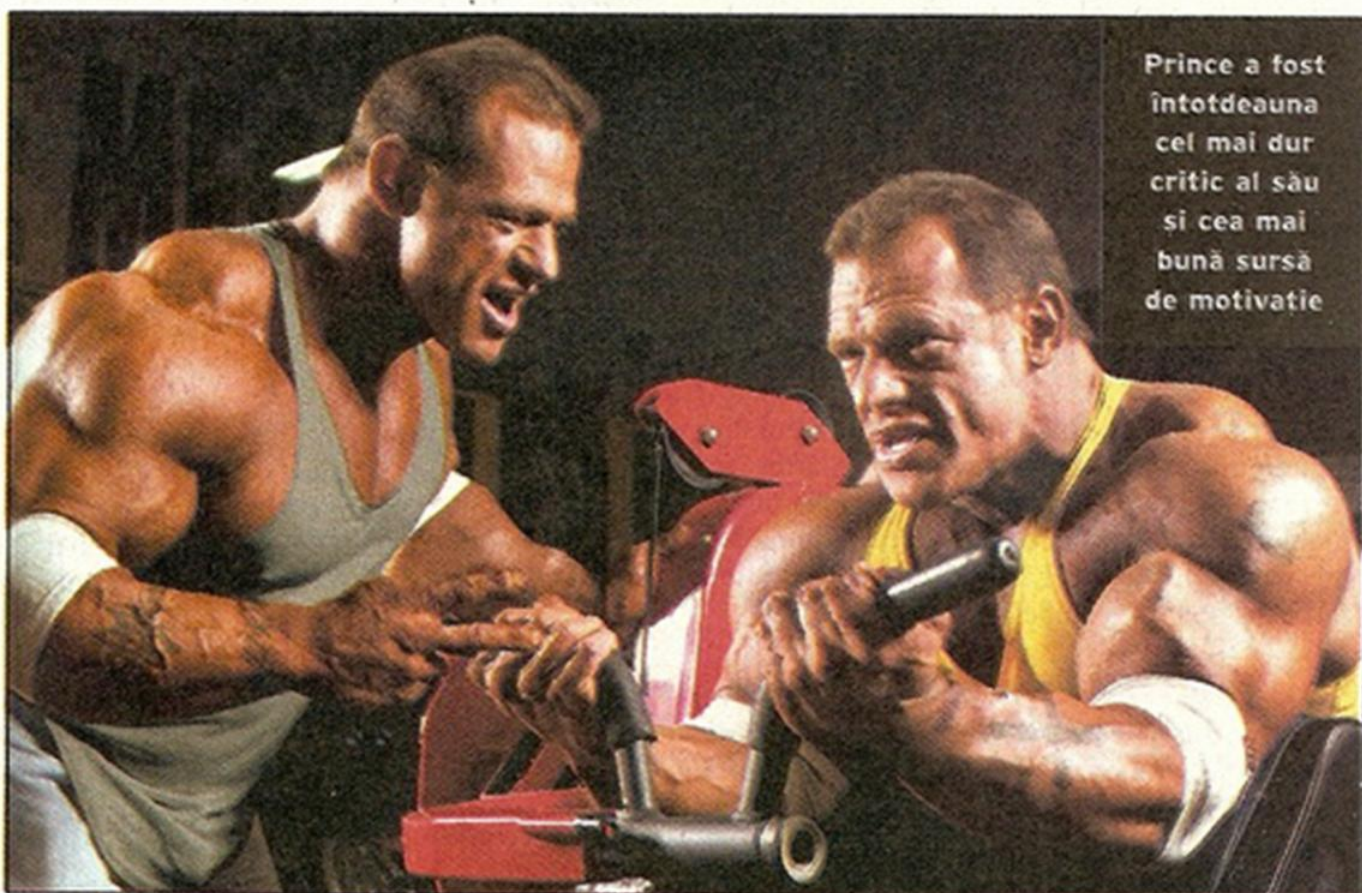
în timpul nopții, mă trezesc țipând. Umerii mei sunt într-o stare atât de proastă încât gemeam de durere făcând tracțiuni la scripete cu 25 kg. Nu îmi puteam duce mâinile la ceafă. Erau zile când Bob (Cicherillo, partenerul său de antrenament) venea cu 20 de minute mai târziu, iar eu încă mă încălzeam.“

Pentru prima oară de când ridicase prima halteră la 16 ani, Tom Prince se întreabă pentru ce toate astea. „Singurul gând pe care credeam că-l am până în ziua în care voi muri este dragostea mea pentru antrenament. Îmi place atât de mult să fiu în sală încât niciodată nu m-am gândit că lucrurile ar fi putut ajunge astfel, însă atunci când totul te doare atât de tare, a fost pentru prima oară când m-am întrebat de ce trebuia să trec prin asta.“

CĂLĂTORIA

Inițial, Prince plănuise să revină în concursuri la Noaptea Campionilor, însă apoi a decis pentru Ironman Pro Invitational în Pasadena, California. „Sunt două motive pentru care voi merge la Ironman,“ spunea Prince

« Probabil că voi muri mai devreme decât ar fi normal, la 65 de ani sau pe aproape, dar este mai bine la 65 decât la 35 »



Prince a fost întotdeauna cel mai dur critic al său și cea mai bună sursă de motivație

cu 12 zile înainte de concurs. „Unul, sunt acasă (el locuiește în Marina del Rey, California), deci dacă, Doamne ferește, se întâmplă ceva cu mine, chiar și la concurs, sunt lângă doctorul meu. Doi, sincer nu știu dacă voi reuși să intru în concurs având în vedere starea umerilor mei. Nu știu dacă voi putea să mă mai antrenez trei luni cu astfel de dureri.”

Prince și-a început dieta pe 23 noiembrie, cu patru zile înainte de Ziua Recunoștinței. La început nu erau mari diferențe față de alte pregătiri de concurs. „Tot ce îmi spuneam tot timpul este că vreau să țin regim și să intru în formă și să fiu suficient de bun pentru a face fotografii, iar dacă se va întâmpla să arăt suficient de bine pentru a concura, o voi face,” spunea Prince pe 9 februarie. „Îmi face bine din punct de vedere mental dacă nu simt că măș forța să concurez, și spun acest lucru având în vedere ceea ce spun și ceea ce nu spun. Dacă simt că trebuie să fiu competitiv, atunci apar mai multe tentații de a folosi alte lucruri.”

Prin „lucruri,” el înțelege steroizi și alte medicamente similare care sunt obișnuite printre culturistii profesioniști. Prince a luat numai 20% din cantitatea pe care a folosit-o pregătindu-se pentru Noaptea Campionilor 2001, unde s-a clasat pe locul trei, și de această dată și-a făcut teste de sânge în fiecare lună pentru a-și monitoriza îndeaproape sănătatea. „Este atât de puțin, este aproape comic. Este mai puțin decât iau fetele. Și chestia este că nu cred că ar fi trebuit să iau ceva. Mi-am păstrat toți mușchii. Cu siguranță că aș fi putut lua mult mai puțin de-a lungul anilor decât am făcut-o. Intri într-o stare în care crești dozele câte puțin în fiecare an. Deci, dacă începi cu puțin și apoi crești câte puțin în fiecare an, se ajunge la doze mari.”

AMURG

De-a lungul lunii ianuarie, dieta a dat semnalul. În februarie, când și-a redus aportul de carbohidrați la 350 grame, iar calorile la 2.700, l-am întâlnit de multe ori pe Prince urcat pe un aparat nepopular lângă intrarea în Gold's Gym, așteptându-l pe Cicherillo să-și termine rația de cardio. „Nivelul zahărului din sânge s-a prăbușit de când fac cardio în fiecare zi. Apoi toată energia mi-a dispărut. Aceasta o distruge pe soția mea,” spunea Prince despre pregătirea lui de concurs. „Urăște ceea ce fac. A trebuit să vorbesc cu ea despre aceasta, aproape am implorat-o să mă lase să fac această pregătire. La jumătatea perioadei de dietă, a trebuit să o rog să mă susțină și să mă ajute, pentru că nu eram în stare să o fac singur.”

La fel ca și alte dați când a ținut regim, nu a putut dormi. Când mai reușea să adoarmă, se trezea la 3:30 noaptea și apoi cu greu își putea închide ochii din nou, așa că stătea ca un zombie privind la televizor, așteptând să treacă timpul până se trezea Rebecca.

19 FEBRUARIE

Cu două zile înainte de Ironman, îi privesc pe Cicherillo și Prince pozând într-o oglindă de la Gold's Gym. La 122,5 kg, Prince este masiv, are striatii, chiar dacă reține ceva apă pe spate. Reducerea dramatică a nivelului

apei este periculoasă în special pentru cineva care nu are rinichi sănătoși, deoarece o funcție cheie a rinichilor este reglarea apei interne și echilibrul electrolitic.

Nevrând să riște să folosească diuretice, Prince trebuie să se usuce după modelul școlii vechi: restricționarea apei și a sodiului.

Cu o noapte înainte, el s-a simțit atât de aproape de a leșina încât a băut Gatorade și a mâncat macaroane și brânză pentru a da corpului o infuzie de electroliți și carbohidrați de care avea nevoie. „A fost pentru a treia oară în timpul acestei diete când a trebuit să opresc totul și să fac exact opusul a ceea ce gândeam că trebuie să fac. Această dietă a fost cu adevărat o aventură. A fost atât de frustrant, neștiind cum va reacționa corpul de la o zi la alta.”

20 FEBRUARIE

Cu o zi înainte de concurs, Prince cântărește 125 kg (îmbrăcat) – cea mai mare greutate la care concurase vreodată. Mergând înapoi la hotel după conferința de presă, plămânii săi încep să bolborosească. Zgomotul oribil al morții însemna un edem fulgerător. Lichid la plămâni, ceea ce însemna că rinichii săi nu reglează apa. Cea mai mare parte a nopții, Rebecca îl alină, stă în genunchi lângă pat ajutându-l să îndepărteze presiunea asupra abdominalilor pentru a putea respira mai bine. El vrea totuși să nu renunțe. Nu-i pasă de clasare; vrea numai să mai pășească încă o dată pe scenă.

21 FEBRUARIE

Cu un sfert de oră înainte de preliminarii, în zona de încălzire înțesată de oameni de la sala de spectacole Pasadena Civic Center, Prince și Cicherillo se ung cu ulei unul pe celălalt. Respirația lui Prince este mai grea odată cu încălzirea. Încearcă cu disperare să reziste. Dar nu poate să stea drept. Plămânii săi horcăie.

În ultimul moment, când concurenții sunt chemați pe scenă, primul dintre ei nu poate să meargă. Când ceilalți se așează în rând, cel care ar trebui să fie primul stă într-un scaun și se apleacă înainte pe o masă în fața peretelui plin de oglinzi, forțându-se să respire. Cu câteva minute înainte, încăperea era plină de cvadri-cepsi flexându-se și de pectorali pompați. Acum, după ce am părăsit zona presei, îi găsesc numai pe Prince și Wheeler și 21 de genți cu echipament. Wheeler este singura persoană care îl poate compătimi cu adevărat pe Prince, cu un an înainte încercând să concureze și el având rinichii bolnavi.

După ce Wheeler pleacă, iar un om de legătură al IFBB încearcă să o găsească pe Rebecca în public, am rămas numai eu și concurentul numărul unu. Aerul este îmbibat de miros de Pro Tan și ulei. Prin interfonul din hol, Jim Manion, președintele NPC, îi cheamă pe concurenți pentru prima comparație: „Dexter Jackson. . . Lee Priest. . .”

„Nu am făcut nimic diferit, nici diuretice sau altceva, însă cu cât se apropia concursul, cu atât rețineam mai multă apă.” Vocea lui Prince se întrerupe. „Este numai întregul stres – stresul asupra rinichilor. Ieri, mă rugam ca

apa să scadă ca să mă simt mai bine la concurs. Am gândit să aștept până în ultimul minut, m-am străduit atât de mult încât trebuia să o fac. La dracu, m-am uns și cu ulei. Nu cred că arătam atât de rău, luând în considerare totul.”

Când sosește Rebecca, Prince îi ia mâna. „Du-te și spune-le.”

„Ce să spun?” – întreabă ea.

„Spune, Ți-am spus așa.”

Curajoasă, încearcă un zâmbet. „Nu. Acum totul este în spatele nostru.” Își scutură capul.

„Vezi de ce o iubesc?” îmi spune Prince, abia ținându-și lacrimile.

Pleacă împreună pe o ieșire laterală, în ploaie. Apă, apă, peste tot. „Un sfert de întoarcere la dreapta,” se aude vocea lui Manion, acum undeva departe. Privesc cum se închid ușile în spatele umerilor largi ai lui Tom Prince și a carierei sale.

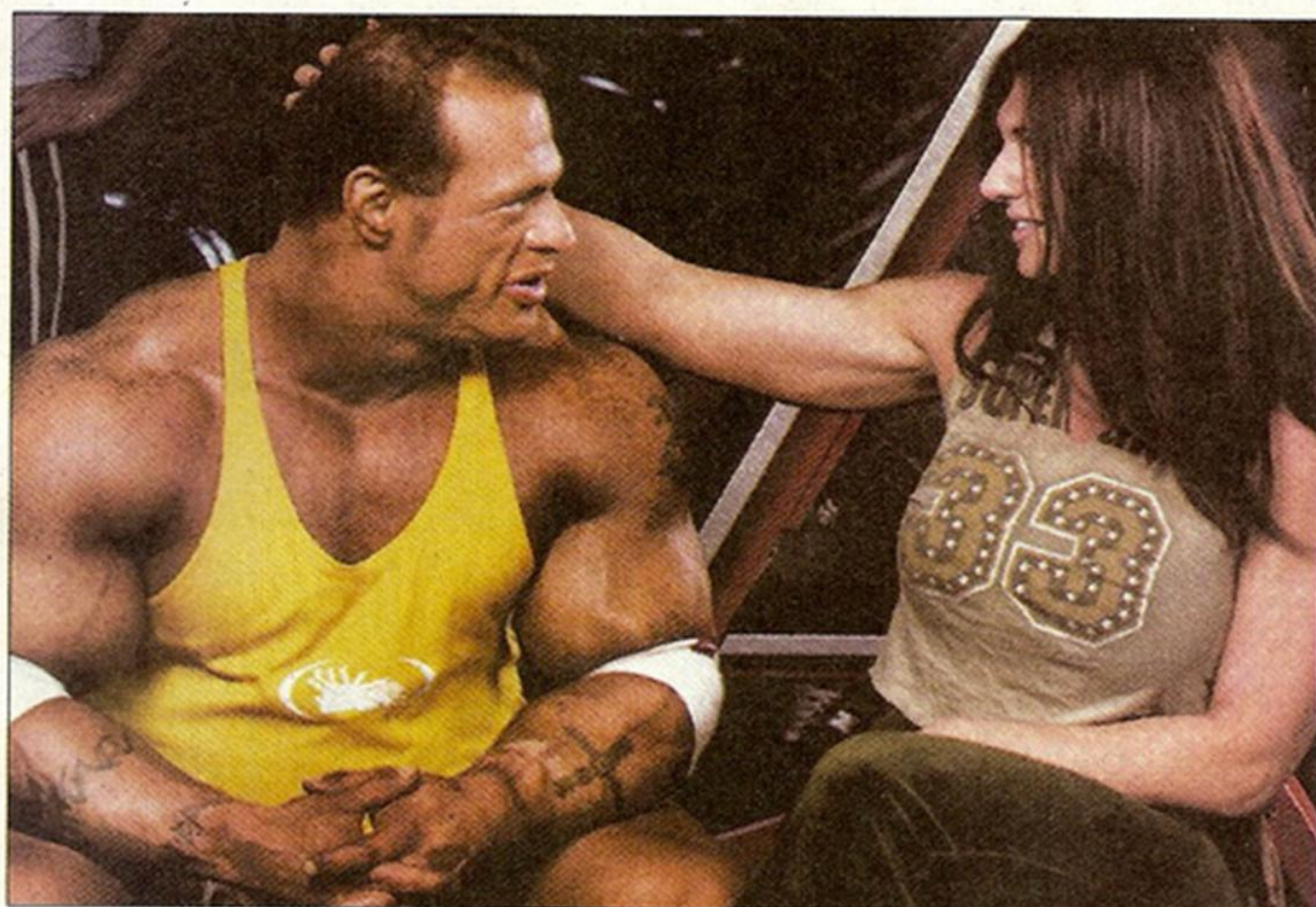
LA PĂMÂNT

Inițial, Prince a crezut că va avea nevoie de dializă dar, ajuns înapoi la hotel, respirația i se calmează. În dimineața următoare, se simte mult mai bine. Pentru el, stresul competițiilor de culturism s-a terminat pentru totdeauna. Curând, va consulta un medic, dar deocamdată ce a fost mai rău a trecut.

Prince se simte atât trist cât și ușurat că s-a retras din culturismul competițional. „Cu toată această dietă am învățat foarte mult despre mine,” spune el. „Am aflat că pot să mă forțez să fac orice. Însă nu acesta este culturismul cu care am crescut iubindu-l și pe care am vrut să-l fac. A trebuit să fac toate aceste compromisuri în legătură cu sănătatea mea, nu acesta este culturismul pentru mine. Nu știu ce dracu' este, dar nu este culturism. Nu mă dau în lături să fac ceva greu. Pentru mine, a fi greu înseamnă amuzament. Nu oricine poate fi profesionist. Se înțelege că este foarte solicitant, însă nu trebuie să fie un supliciu.”

Regretă că a mai încercat să concureze o dată? „Am știut că va fi aproape imposibil să o fac, dar a trebuit să mă încerc o dată. Indiferent ce va fi acum, am obținut un răspuns. Gândește-te la toate lucrurile din viață despre care ai putea spune 'Dar dacă?' Ei bine, am tras o concluzie. Am închis acest subiect. Am vrut să mă concurez o dată, nu am putut, dar cel puțin știu că nu am putut și nu trebuie să-mi petrec restul vieții întrebându-mă ce ar fi fost dacă aș fi putut.” Această concluzie nu ajută, dar există speranța că Prince nu se va întreba vreodată: Și ce dacă nu am făcut-o? Realizând acest lucru, adaugă, „Orice sportiv bun crede că poate să-și depășească limitele corpului. Nu putem, însă credem că putem.”

Prince a renunțat la competiții, dar nu și la culturism. Va continua să ajute pe alții să concureze, scriind articole și, evident, antrenându-i. Se gândește la el în viitor ca fiind o „versiune mai mică” a sa, limitând-și greutatea la 108 kg – o greutate consistentă pentru o persoană de 1,73 m înălțime, dar semnificativ mai mică pentru cel recunoscut pentru masivitatea sa. „Vreau să-mi găsesc o înfățișare pe care să o pot menține,” declară el. „Trebuie să tinzi



Forțat să părăsească viața pe care o lubea, Prince păstrează totuși iubirea soției lui, Rebecca.

întotdeauna spre ceva, sau pentru ce ridici greutatea? Este ca și cum te-ai urca într-o mașină și să spui, OK, vreau să conduc dar nu știu unde să merg.“

IERI

Privind retrospectiv asupra a mai mult de un deceniu de culturism competițional, Prince are multe amintiri dragi, cea mai mare parte despre oamenii cu care a intrat în contact. Trecerea la profesionism prin câștigarea campionatelor Naționale NPC (singurul său titlu la open) a însemnat un vis care devenise realitate; el spune că Noaptea Campionilor 2001, când a terminat pe locul trei, dar ar fi meritat primul, a fost singurul concurs, de amatori sau profesioniști, la care a venit exact așa cum a vrut.

Cel mai bun moment a fost la Naționalele din 1995. Era doar a treia competiție, după Ironman 1993 amatori și Campionatele Statului Florida 1994 (la ambele concursuri, a câștigat categoria grea dar nu și openul). „Toată lumea spunea că mi-am ieșit din minți,“ spune Prince râzând. „Nu poți merge la Naționale la numai al treilea concurs. Nimeni nu știe cine dracu' ești. Apoi a fost cerută prima comparație, și am fost al cincilea chemat. Eram Don Long, Edgar Fletcher, eu, Curtis Leffler și Toney Freeman. Ei ne-au pus pe Don, Edgar și pe mine în spate (în linie), și apoi au trecut la toți ceilalți din categoria grea.

„Eram în afara podiumului de prezentare, iar omul de legătură ne-a spus că ar trebui să ne cheme înapoi alături de ceilalți. Mi-am închipuit că ne vor alinia alături de ceilalți și apoi ne vor spune să plecăm. Apoi Jim Manion spune că vom avea o ultimă comparație, numerele 73 și 93, adică eu și Don Long, și într-o fracțiune de secundă m-a lovit: Sfinte Sisoe, vei fi pe unul din primele două locuri, ceea ce înseamnă că într-o zi vei ajunge profesionist! Mi-a apărut pe față cel mai larg zâmbet, aproape înghițindu-mi limba. Eu și

Don Long – favoritul! Toată lumea știe cine este acest tip, dar nimeni nu auzise de mine.

Don avea vre-o sută de fani în sală, toți purtând tricouri pe care scria „Fleică de calitate I 100%, Don Long.“ Eu o aveam pe soția mea și încă doi prieteni, și totuși o auzeam pe Rebecca strigând. Are vocea asta joasă, dar o puteam auzi. Am trecut de preliminarii, și ea a venit la mine lângă scenă, iar eu am apucat-o de mână trăgând-o sus, și nu aș fi vrut să o las să plece de lângă mine. Nu mai puteam vorbi cu nimeni după aceea, atât eram de emoționat. Tot drumul înapoi spre hotel, abia m-am abținut să nu plâng. Eram atât de emoționat că putea cu adevărat să mi se întâmple asta. M-am întors în cameră și m-am întins în pat plângând împreună cu soția mea. Atunci mi-am dat seama că visul meu devenise realitate.“

MÎINE

Când am vorbit cu Prince cu 12 zile înainte de Ironman, mi-a spus că era cel mai încântat de abilitățile Rebeccai de conducere a afacerilor. Momentul lansării ei nu putea fi mai rău. Părăsise serviciul de la agenția imobiliară și pornise afacerea în aprilie anul trecut, imediat după revenirea lui Prince din spital. Afacerea era finanțată de cariera lui în culturism, iar apoi, deodată, totul stătea sub semnul îndoielii. În mai puțin de un an, firma prospera, cu Prince privind spre viitor când el și Rebecca o vor conduce împreună.

„Tot ceea ce îmi povestește când revine acasă este extrem de interesant pentru mine,“ se destăinuie Prince. „Este minunat că nu îmi mai folosesc deloc corpul. Totul este o

chestiune mentală. Nu m-am așteptat niciodată să câștig Olympia sau Arnold, sau să câștig 700.000 de dolari pe an, sau ceea ce fac Ronnie Coleman și Jay Cutler. Singurul lucru pe care l-am sperat de la culturism din punct de vedere financiar era că îmi va permite să deschid niște uși sau să-mi permită să fac suficienți bani încât să am ce investi în altceva. Ceea ce s-a și întâmplat, deci nu aș putea fi mai fericit.“

ȘANȚUL

Cu două zile înainte de Ironman, când Chicherillo și cu mine îl priveam pozând, Prince avea mai multă masă musculară ca oricând și suficiente tăieturi ca să facă pose-down-ul. De la glezne la umeri, față și spate, extensia toracelui era cea mai masivă poză din lume. Cu acel program improvizat, a obținut ultima sa victorie în culturism.

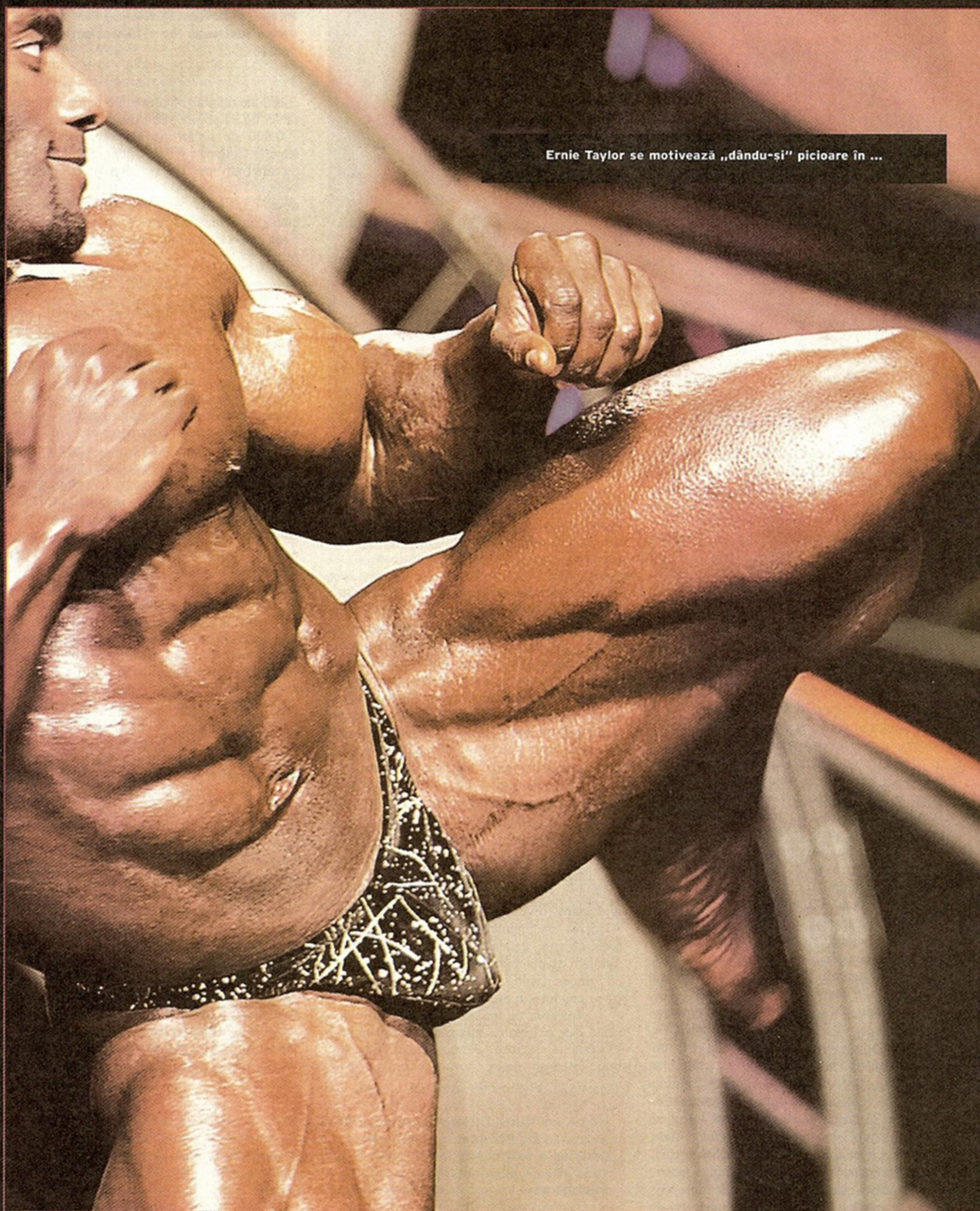
Pentru orice sportiv vine un moment s-o ia din loc. Pentru cea mai mare parte, este o decizie ușoară. Nu ajungem în echipa școlii, sau o facem dar nu vine nimeni să ne facă o ofertă. Sau concurăm în câteva concursuri și ne dăm seama că talentul zace în altă parte. Pentru sportivii profesioniști de elită, decizia vine rareori ușor. Chiar și când le scade capacitatea fizică, ei tot sunt printre cei mai buni din lume. Ei încă se exprimă cel mai mult prin sportul pe care-l fac, și încă le place să-l facă.

Pentru ce-i mai bun, și în cele din urmă pentru ce-i mai rău, Prince a trebuit să se forțeze la limită numai pentru a afla care este această limită. După o pauză, Tom Prince, retras din culturismul profesionist atât cu o licență în literatura engleză cât și cu o dragoste pentru împinsul pentru umeri cu 200 kg, răspunde așa cum poate.

„Mă simt ca și căpitanul Ahab vânând balena Moby Dick. După ce Moby Dick îi distruge vasul, Ahab moare nedându-și seama că niciodată nu ar fi putut învinge. Iată de ce este marea tragedie americană. Nu realizează că va muri. El crede că va învinge tot timpul, deși voi știți că va pierde tot timpul. Gândind la ultimii 18 ani și toate accidentările și toate medicamentele analgezice, antiinflamatorii, toate astea, am făcut tot ce am putut pentru a alina durerea, însă ceva trebuia să se rupă. Ceva trebuia să se întâmple. Am auzit toate astea de opt ani încoace, și aveau dreptate. Abia acum realizez că sunt protagonistul propriei mele tragedii. Am vânat balena... Am vânat balena, și în cele din urmă balena a atacat. Și abia atunci mi-am dat seama, când era prea târziu.“

FLEX

NOTA AUTORULUI: Dintre cei cinci finaliști de la Naționalele NPC 1995, numai Toney Freeman nu a suferit de o boală gravă. Foarte deshidratat, Edgar Fletcher a fost dus la spital în stare de inconștiență la Campionatele USA din 1993. Don Long a suferit un transplant de rinichi în 2002. Curtis Leffler a murit în urma unui infarct în 1998; avea numai 36 de ani.



Ernie Taylor se motivează „dându-și” picioare în ...

10 CĂI PENTRU A VĂ MOTIVA

Nu este ușor să fii hardgainer. Nu numai că trebuie să te străduiești foarte mult pentru fiecare kilogram, dar trebuie să-ți și adaptezi programul antrenamentelor la viața extrem de ocupată în care lucrul/școala și obligațiile familiare sau prietenii sunt o parte importantă. Uneori, perspectiva unei alte deplasări la sală pentru a-ți face mușchii să sufere fără a crește prea mult poate părea la fel de plictisitoare ca și dusul gunoiului. Indiferent cât de mult îți spui că trebuie să te „trezești” pentru

antrenament, fără un adevărat stimul, efectul este același ca și un zâmbet atunci când ești nefericit. Motivația necesită stimulare.

În această lună, vom evidenția cele mai bune 10 căi pentru a-ți reîncărca entuziasmul pentru antrenament. Acestea sunt eficiente fiecare în parte, însă pot fi folosite și în orice combinație, de aceea niciodată nu există pericolul de a fi *prea motivat*.

1. PRIVEȘTE RETROSPECTIV

Uneori, cea mai bună cale de a te îndrepta spre noi câștiguri este de a-ți nota cât de departe ai ajuns. Evident, aceasta presupune că deja ai făcut schimbări notabile ale fizicului tău, că ai trecut de stadiul de începător, însă trebuie să fii sigur de aceasta. Aproape oricine crește semnificativ în primele șase luni de antrenament, deoarece la acest stadiu orice exercițiu și orice tehnică înseamnă un nou stimul. Amintește-ți cum era fizicul tău atunci când ai început culturismul. Dacă este posibil, uită-te la fotografii mai vechi sau la o înregistrare video pentru a-ți aminti cât de departe ai ajuns, dar și pentru a vedea ce influență pozitivă au avut antrenamentul și alimentația sănătoasă asupra felului în care arăți și a încrederii în tine. Apoi notează unde ai dori să ajungi.

2. PRIVEȘTE ÎNAINTE

Pentru a-ți eficientiza la maxim timpul petrecut în sală, trebuie să ai niște scopuri pe termen lung. Altfel, fiecare antrenament devine echivalentul a te urca în mașină și a spune, „Vreau să merg cu mașina, dar nu știu sigur unde să merg.” Alege o destinație mai depărtată. Stabilește-ți un scop mobilizant dar realist, cum ar fi să câștigi 5 kg de masă pură într-un an, sau să crești greutatea la împinsul din culcat cu 20 % în șase luni. Antrenamentele și dieta ar trebui să țintească și să atingă acel scop. Înainte de fiecare antrenament, vizualizează ceea ce dorești să obții pe termen lung.

3. ȚINE UN JURNAL

Stabilește-ți obiective specifice pentru fiecare antrenament. De exemplu, dacă ai făcut nouă repetări cu 125 kg la ultimul antrenament, încearcă 10 repetări la următorul; iar dacă reușești 10 repetări, folosește 130 kg la următorul antrenament. Un jurnal de antrenament te va ajuta atât să-ți monitorizezi progresele din trecut cât și să-ți planifici următoarele recorduri. Dacă îți notezi și ceea ce mănânci precum și orice alte influențe, îți poți da seama mai precis ce factori conduc spre cele mai bune antrenamente și te va ajuta să-ți ajustezi stilul de viață în consecință.

4. SCHIMBĂ-ȚI ANTRENAMENTELE

Este dificil să-ți menții entuziasmul la cote înalte dacă, timp de mai multe luni, faci aceleași exerciții în aceeași ordine de fiecare dată când antrenezi aceeași grupă musculară. Uneori, ceva atât de neimportant cum ar fi un nou exercițiu (sau un exercițiu pe care nu l-ai mai făcut de mult timp) poate să reaprindă flacăra antrenamentelor tale. Schimbă exercițiile, ordinea lor, schema seturilor și repetărilor sau felul în care împarți grupele pe antrenamente cel puțin o dată la două luni. Mulți culturisti de succes schimbă ceva la fiecare antrenament.

5. SCHIMBĂ MEDIUL

Este greu să rămâi puternic motivat dacă tot timpul trebuie să-ți aștepti rândul pentru a intra la un aparat, dacă nu ai acces la echipamentul de care ai nevoie sau dacă ești înconjurat de persoane care fac numai aerobic.



Lee Priest (stânga) privește în capul lui Craig Titus și își închipuie că poate să-i anuleze abonamentul la Netflix.

Dacă echipamentul, membrii sau ambianța locului nu sunt ceea ce vrei, poate ar fi timpul să mergi la o altă sală. Dacă aceasta nu este o soluție practică, sugerează managerului schimbările pe care le dorești.

De asemenea, poți încerca să te antrenezi la alte ore când sala poate fi mai puțin aglomerată sau atmosfera poate fi mai aproape de ceea ce vrei.

6. ELIMINĂ CE ESTE NEGATIV

Deseori, lucrurile care afectează antrenamentele se pot întâmpla în afara sălii. Problemele financiare, de la serviciu sau ale unei relații pot să-ți afecteze dorința de a te antrena. Trebuie să elimini sau să minimizezi astfel de obstacole acționând la sursele cauzelor. Evident, de cele mai multe ori este mai ușor de spus decât de făcut, dar acționează decisiv atunci când este necesar. O dificultate obișnuită este creată de prieteni și familie care au o importanță majoră în culturism - deseori datorită ignoranței sau nesiguranței acestora. În loc să te înstrăinezi de aceștia și să lași ca atitudinea lor negativă să-ți micșoreze entuziasmul, încearcă să-i educi asupra efectelor pozitive ale exercițiului și nutriției sportive.

7. IMPLICĂ-ȚI SIMȚURILE

Locurile, sunetele, gusturile, mirosurile și atingerile pot avea efecte puternice asupra dispoziției înainte și după antrenament. De fapt, deseori nici măcar nu ești conștient de impactul acestora. Factori senzoriali cum ar fi muzica pe care o asculți la aparatul din mașină atunci când mergi la sală, aroma proteinei pe care o iei înainte de antrenament, fotografiile culturistilor favoriți de pe pereți și mirosul prafului de magneziu de pe halteră pot toate să-ți mărească intensitatea antrenamentului. Fii conștient de ceea ce merge cel mai bine pentru tine și ajustează acești factori în consecință.

8. UITĂ-TE LA CEI MAI BUNI

Poți fi surprins să afli cât de des culturisti de top privesc filme pe DVD sau pe casete cu alți culturisti mai bine realizați. Richard Jones, de exemplu, se uită desesori la casetele cu Ronnie Coleman înainte de antrenament. Pentru a înțelege cu adevărat sensul intensității și al concentrării, nimic nu este mai bun decât să vezi și să auzi un campion forțându-se la maxim cu greutatea foarte mari. Vizionarea unui film de antrenament poate împinge pe oricine spre noi recorduri personale. Pentru o motivație în plus, caută casete sau DVD-uri cu concursuri Mr. Olympia sau documentarul *Pumping Iron* din 1977.

9. ÎNTÂLNEȘTE-TE CU CEI MAI BUNI

Întâlnirea cu un campion de culturism poate fi o altă cale de a-ți reaprinde interesul pentru antrenament. Participă la un seminar, la expozițiile Olympia și Arnold Classic (unde vin mulți campioni), sau mergi la un concurs profesionist sau de amatori. Să vezi un concurs local, în care nivelul fizicilor celor care concurează este mai ușor de atins, poate fi o bună sursă de inspirație, astfel încât să-ți procuri un slip de concurs pentru o viitoare competiție la care să participi. De asemenea, la aceste concursuri pot face demonstrații și culturisti de vârf.

10. CITEȘTE CE-I MAI BUN

Cărțile, revistele și site-urile furnizează informații despre antrenament și nutriție, dar și fotografii ce cele mai bune fizicuri. Folosește-le pentru a te motiva să ai cele mai dure antrenamente. Revista pe care o citești rămâne cea mai bună sursă pentru cele mai noi informații, sfaturi direct de la campioni și fotografii care să te inspire. Continuă să citești revista FLEX și îți promitem că te vom menține motivat în încercarea ta de a progresa. **FLEX**

NITROUS™

Arginina descopera noi hotare

SYN TRAX

-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

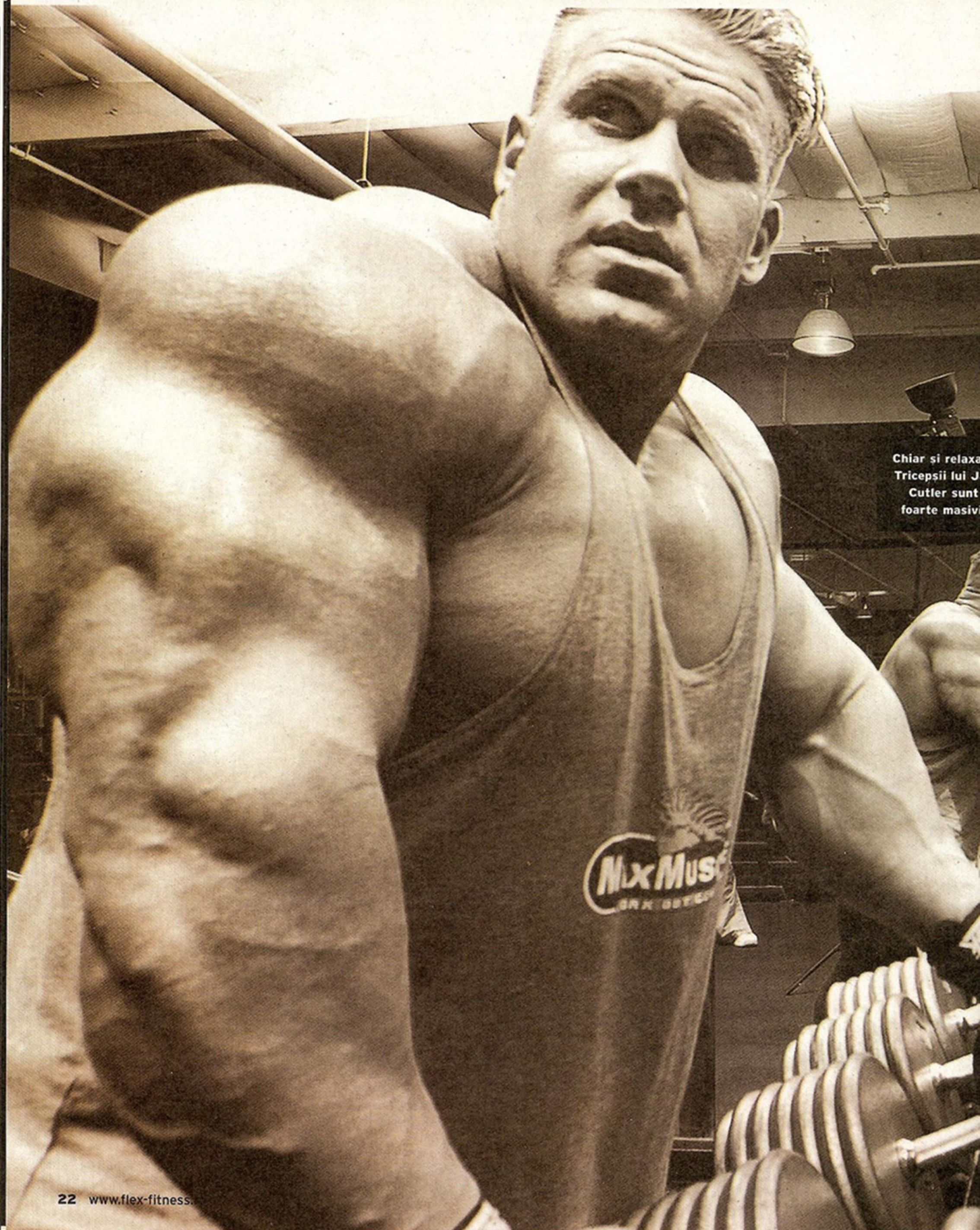
300g pulbere

Reincarcare musculara, recuperare incredibile

5g L-arginina L-malato

Gust Neutru

Sistem de transport pe baza de ioni



Chiar și relaxa
Tricepsii lui J
Cutfer sunt
foarte masivi

7 SFATURI PENTRU MASA TRICEPȘILOR

LOVIȚI ACESTE POTCOAVE DIN TOATE UNGHIURILE

Iată cele mai interesante metode care l-au ajutat pe Jay Cutler să-și construiască doi dintre cei mai masivi tricepși din culturismul de astăzi. - **GREG MERRITT**

de JAY CUTLER

CĂȘTIGĂTOR AL CONCURSULUI
ARNOLD CLASSIC 2002-2004

SFATUL NR. 1

Eu nu am fost binecuvântat cu cele mai bune însușiri genetice pentru tricepși însă am învățat să lucrez cu ceea ce aveam. Trebuie să fii receptiv în ceea ce privește exercițiile pe care le alegi. Am aflat foarte repede că „spărgătorul de nasuri” (extensiile cu haltera din culcat) nu este singurul exercițiu pentru tricepși, contrar celor ce par a gândi foarte mulți. Mișcările la cabluri pot fi foarte benefice pentru mărime și formă. Este doar o chestiune de găsire a poziției corecte pentru propria structură a corpului și de a pune mintea la contribuție când se lucrează acest mușchi.

SFATUL NR. 2

Pentru extensiile în jos la helcometru, îmi place să mențin lucrul articulațiilor coartelor ca niște simple balamale și să nu le supun unor solicitări în plus. Minunat pentru lucrul cu extensiile în jos la helcometru este că acestea încălzesc foarte bine articulațiile coartelor, care, după ani de culturism, devin foarte fragile.

SFATUL NR. 3

Flotările la paralele sunt construcorul numărul unu de masă pentru tricepși. Nu îmi place să le fac pentru pectorali, însă aceasta este doar o chestiune personală. Totdeauna le simt la maxim în tricepși. Dezvoltarea musculară a gimnaștilor, care lucrează la inele și paralele, dovedește cât de eficiente sunt flotările la paralele pentru tricepși.

SFATUL NR. 4

În ultimii doi ani, cred că extensia unui braț în jos la helcometru a adăugat detalii tricepșilor mei și le-a accentuat forma de potcoavă. Folosesc o priză în supinație și

încep cu palma apropiată de deltoidul opus brațului lucrat. Apoi trag mânerul în jos de-a curmezișul corpului. Efectul este o combinație de împingere în jos și extensie spre spate. Mișcările cu un singur braț sunt întotdeauna bune pentru bicepși și tricepși pentru că poți să te concentrezi foarte bine asupra contracției.

SFATUL NR. 5

Extensia cu un braț cu gantera lucrează capul lung. Aceasta este o mișcare care pompează foarte bine sângele în această zonă. Când brațul este în poziție ridicată, numai tricepsul poate fi folosit pentru a mișca greutatea. Se elimină implicarea altor mușchi care ar putea ajuta la ridicare așa cum este cazul la împinsul în jos la helcometru și flotările la paralele.

SFATUL NR. 6

Când fac extensiile cu gantera sau cu bara EZ, opresc mișcarea cu puțin înainte de a întinde complet brațul pentru că, spre deosebire de împinsul în jos la helcometru, nu mai este aceeași tensiune în tricepși. Când îmingi ceva în jos, există tensiune în tricepși, dar când ții ceva deasupra capului, contracția este nu mai este la fel de mare. Antrenamentul de culturism înseamnă aplicarea unei tensiuni maxime mușchilor.

SFATUL NR. 7

Cel mai important lucru este să nu se pună prea mare accent pe greutatea mari. Aveți grijă că articulația cotului este una fragilă. Lucrați tricepșii și nu vă concentrați pe ridicarea greutății. Cunoaște o mulțime de tipuri care încearcă să-și satisfacă amorul propriu și lucrează cu greutăți mari, însă nu aceasta este esența culturismului. Ceea ce contează este cât de mult soliciți mușchii. **FLEX**

PROGRAMUL PENTRU TRICEPȘI AL LUI JAY CUTLER

EXERCITIU	SETURI	REPETĂRI
Extensii în jos la helcometru cu frânghie	3	8-10
Extensii în jos la helcometru cu bara îndoită	3	8-10
Extensii cu gantera cu ambele brațe	3	8-10
Flotări la aparat	3	8-10
Extensii în jos la helcometru cu un braț	3	8-10
Extensii cu gantera deasupra capului	3	8-10

* Începătorii trebuie să execute câte trei seturi din fiecare exercițiu.

PROGRAMUL INTEREDIAR PENTRU TRICEPȘI RECOMANDAT DE JAY CUTLER

EXERCITIU	SETURI	REPETĂRI
Extensii în jos la helcometru	4	8-10
Flotări la paralele (cu greutatea corpului sau la aparat)	4	8-10
Extensii cu haltera din culcat	4	8-10

* Începătorii trebuie să execute câte trei seturi din fiecare exercițiu.

de PETER MCGOUGH

EDITOR-ŞEF „FLEX”

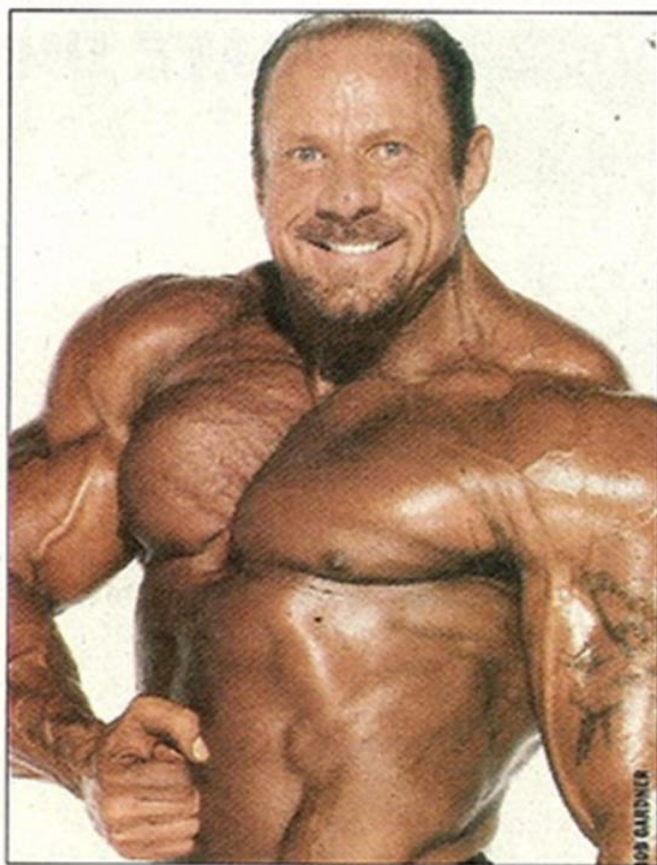
Pentru cine bat clopotele

DATA: 8 mai 2005. În această seară am primit un telefon spunându-mi-se că cel care a câştigat Masters Olympia 2002, Don Youngblood, a murit din cauza unui atac cardiac la vârsta de 51 de ani. Cu două zile în urmă, fusesem informat că un profesionist de valoare medie care concurase pe la începutul acestui an era acum în dializă, aşteptând un viitor transplant. Cariera lui era deja terminată, iar viaţa sa probabil scurtată. Pe 2 mai, am auzit că Charles Durr, câştigătorul categoriei mijlocii al NPC USA 1991, murise din cauza unui atac cardiac la vârsta de 44 de ani.

Din partea Weider Publications, aş vrea să transmit sincerele mele condoleanţe familiilor lui Don Youngblood şi Charles Durr, şi să-mi exprim speranţa că recent retrasul profesionist să aibă parte de un prognostic cât mai bun având în vedere starea lui.

Culturiştii nu sunt singurii oameni de pe planeta noastră care pot muri la vârste timpurii datorită unor boli grave. Însă sportul nostru nu poate ignora faptul că de la începutul anilor '90, a existat o succesiune de tragedii şi situaţii critice care nu pot fi considerate drept coincidenţe statistice.

Apelând numai la memorie, lista culturiştilor care au murit prematur începând din 1992, în plus faţă de Durr şi Youngblood, îi include pe Momo Benaziza, Andreas Munzer, Curtis Leffler, Hans Hopstaken, Sonny Schmidt şi Derrick Whitset. Culturiştii ale căror cariere competiţionale au fost scurtate de boli îi includ pe Dennis Newman,



Don Youngblood,
1954-2005

Mike Francois, Don Long, Flex Wheeler, Tom Prince şi Mike Matarazzo. Lista sportivilor pe care îi ştim că au simţit pe propria piele experienţa înfricoşătoare a unor vizite la spital în condiţiile în care vieţile le erau în pericol îi include pe Mike Matarazzo, Edgar Fletcher, Paul Dillet (de două ori), Milos Sarcev, Nasser El Sonbaty, Bob Chicherillo şi Mustafa Mohammad (de două ori).

Sportul nostru a ajuns la o răscruce periculoasă, unde se pare că prea mulţi

sportivi (profesionişti şi amatori) au devenit bombe cu ceas mergătoare, cu perspectiva unui viitor trăit cu sănătatea şubrezită (sau mai rău) ca singur trofeu la care pot privi. Luaţi în considerare următorul stil de viaţă: folosirea deliberată a unor cantităţi mari de steroizi, hormoni de creştere şi insulină; folosirea unor cantităţi uriaşe dintr-o largă gamă de substanţe exotice, doar Dumnezeu ştiind de ce; adăugaţi cantităţi uriaşe de alimente la fiecare două ore care le suprasolicitează serios sistemul digestiv; ingerarea unor doze masive de analgezice (unele de natură narcotică); adoptarea unor diete care să-i facă să slăbească 20-25 kg de două ori pe an în decurs de 12 săptămâni; atingerea formei de vârf prin intermediul diureticelor astfel încât să fie uscaţi până la os şi extrem de deshidrataţi. Nu trebuie să finanţăm un proiect de cercetare la Harvard pentru a ne da seama că un astfel de regim este o reţetă pentru dezastrul fizic.

Pentru a salva unii sportivi de ei înşişi şi pentru a salva sportul nostru, a fost deja implementat un sistem al felului în care sunt apreciate fizicurile şi s-a iniţiat o discuţie privind controalele anti-doping (mai multe despre acestea în lunile care vor urma). În rest, forţele combinate din acest sport sunt decise să facă astfel încât să se revină la culturismul competiţional care să fie o celebrare a vieţii, nu o scurtare a acesteia. **FLEX**

N.R. UNDE ESTE CULTURISMUL DE ALTĂDATĂ? Nu este o întrebare retorică, ci v-o adresez direct cu rugămintea de a ne trimite părerile voastre.

Ce este acum culturismul de performanţă? O competiţie în care nu se ştie precis cine este câştigătorul: cel care are cele mai bune însuşiri genetice, cel care s-a antrenat şi s-a odihnit mai bine, s-a hrănit mai raţional şi a folosit cele mai bune suplimente sau cel care s-a antrenat în salturi, a mâncat tot ce i-a căzut în mână, a luat suplimente de calitate îndoieţnică, dar s-a dopat masiv? Iniţial, imaginea culturistului era imaginea unui om puternic, cu o sănătate de invidiat (vezi stilul de viaţă promovată de Muscle Beach). Acum, culturiştilor sunt asociaţi imediat cu steroizii.

Este suficient să te uiţi mai atent şi îţi poţi da seama dacă un culturist a apelat sau nu la steroizi. Pielea cu aspect de coajă de portocală, transpiraţie abundentă la cel mai mic efort, acnee pronunţată sau cicatrici de pe urma numeroaselor furuncule, aspect dur al musculaturii, privire metalică, toate acestea sunt indicii ale folosirii masive a steroizilor anabolizanţi.

Articolul de mai sus reprezintă un serios semnal de alarmă şi o luare de poziţie responsabilă din partea revistei FLEX. Sper din tot sufletul să se revină la un culturism de genul celui din anii '60-'70 şi începutul deceniului '80. Frank Zane a fost idolul meu şi un model în viaţă, nu numai datorită esteticii fizicului său, ci şi faptului că a fost (şi este) un sportiv instruit (licenţiat în matematici şi

psihologie), cerebral. Lee Labrada şi Shawn Ray i-au urmat. Amândoi au avut fizicuri extrem de estetice, dar şi minţi ascuţite. Ultimii doi au renunţat la competiţii tocmai datorită faptului că arbitrii apreciau mai mult masa musculară monstruoasă în defavoarea criteriilor estetice.

Îmi doresc să se renunţe la imaginea actuală a profesionistului extrem de masiv, cu capul care se pierde între umeri, al cărui fizic să exprime doar forţa brută, care abia poate să urce câteva trepte şi apoi începe să-i curgă sânge din nas, cu o privire tâmpă şi care nu este în stare să lege două fraze.

Doresc un nou Frank Zane care să fie Mr. Olympia şi care să reprezinte sportul nostru!

- Florin Preduchin

MESAJUL PREȘEDINTELUI IFBB

27 noiembrie 2005

Raport pentru Congresul IFBB
Shanghai, China

Dragi prieteni,

Bine ați venit! Prima mea călătorie în China a fost în anul 1952, în timpul celei mai dure perioade a Războiului Rece. Scopul vizitei a fost de a face cunoscute beneficiile culturismului și fitnessului pentru sănătate. Autoritățile chineze mi-au permis să călătoresc liber prin toată țara; un privilegiu de care străinii nu prea se bucurau.

În 1954, fostul director al sportului din China, dl. Chang Lien-Hua, m-a invitat la Shanghai pentru a ține niște cursuri la Institutul Chinez de Educație Fizică și Sport al Universității din Beijing. Prin aceste cursuri am făcut cunoscute Principiile de Antrenament Weider, despre care sunt mândru să spun că încă sunt folosite de sportivi din întreaga lume.

IFBB a organizat primul concurs din China, la Beijing, cu peste 25 de ani în urmă. Am călătorit în China de nenumărate ori pentru a promova culturismul și a ține cursuri despre metodele moderne de antrenament și combaterea dopingului în sport. În 1994, Shanghai-ul a fost mândru să găzduiască Campionatele Mondiale de Culturism pentru Amatori.

În acest an, Comitetul Organizator al Asociației Chineze de Culturism (CBBA), Asociația de Culturism din Shanghai și Centrul de Dezvoltare a Sportului și Serviciilor din Shanghai sunt mândre să găzduiască cel de-al 59-lea Congres Internațional și Campionatele Mondiale de Culturism pentru Amatori în marele oraș Shanghai, Republica Populară Chineză.

Încă de la formarea IFBB în 1946, liniile directoare stricte din statutul nostru au ajutat la prevenirea a numeroase probleme interne. Între cele 174 de țări afiliate există o puternică unitate și aceste linii directoare ne asigură că suntem în continuare una din cele mai eficiente și prietenoase federații sportive internaționale din lume.

În acele vremuri, existau probleme foarte dificile între

națiunile comuniste și cele capitaliste. Erau conflicte între națiunile de culoare și cele albe. Existau neînțelegeri între israelieni și națiunile arabe. Totuși, stricta aderare la liniile directoare ale IFBB a creat prietenie și înțelegere între membrii acesteia ceea ce a făcut posibil ca întrecerile IFBB să se bucure de succes internațional încă de la început.

Recent am constatat că au apărut unele antipatii printre câțiva delegați. Comentariile și sentimentele negative nu sunt productive pentru federația noastră și sper cu sinceritate că acestea vor înceta chiar acum. Vasta diversitate a IFBB este ceva din care trebuie să învățăm și de care să fim mândri. Diversitatea noastră a fost un puternic instrument pentru că noi am crescut în cadrul uneia din cele mai eficiente federații din lume.

Organizația Națiunilor Unite a fost creată pentru rezolvarea conflictelor politice, iar federațiile sportive există pentru a avea grijă de problemele legate de sport. Nepermiterea amestecării celor două tipuri de probleme, iată ceea ce a făcut puternică federația noastră. Fostul președinte al Comitetului Internațional Olimpic, marchizul Juan Antonio Samaranch, a spus că a admirat IFBB și scopurile sale. Domnia sa a considerat IFBB drept una din cele mai bine organizate federații sportive internaționale, olimpice sau ne olimpice, din lume.

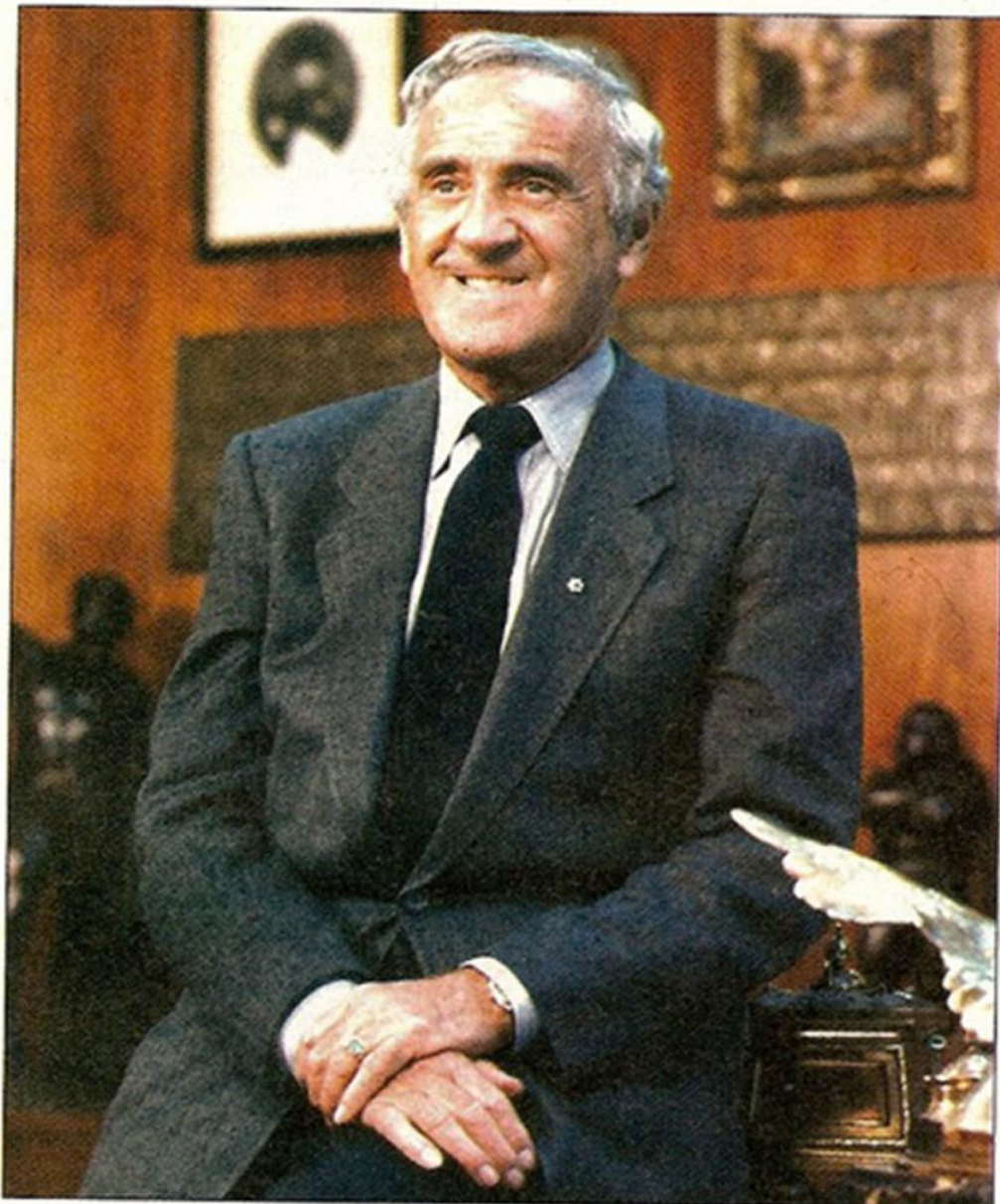
În una din scrisorile sale, Samaranch mi-a scris următoarele:

„Aș dori să vă felicit și să vă spun că apreciez mesajul dumneavoastră în care spuneți:

„În sport, nu există limitări, nici bariere de natură rasială, religioasă, politică sau de cultură.”

Dintre toți oamenii, fostul președinte CIO știa cel mai bine importanța neimplicării problemelor politice, rasiale sau religioase în federații de genul IFBB.

Una din cele mai importante contribuții pe care am avut-o în culturism este includerea în



Dr. Ben Weider, președintele IFBB

statutul IFBB a următoarelor două paragrafe:

„IFBB interzice membrilor săi să se angajeze în orice fel de discuții, demonstrații sau acțiuni cu caracter rasial, politic sau religios, direct sau indirect, în alimentarea unor influențe sau prejudicii între oricare dintre membrii săi.”

și

„IFBB nu face distincții sau discriminări între indivizi sau țări pe motive rasiale, politice, de culoare sau religie.”

Dorința mea sinceră este ca membrii IFBB să continue să respecte această importantă parte a statutului său. Ca membri ai unei familii, trebuie să respectăm diferitele opinii de grup, să ne tratăm unii pe alții cu respect și demnitate, și să evităm cu orice preț orice dușmănie.

În acest raport, doresc să îmi exprim mulțumirile pentru colaborarea și dedicația cu care Rafael Santonja, asistentul meu executiv, a contribuit la permanenta dezvoltare a IFBB.

Îl cunosc pe Rafael de peste 35 de ani și ca asistent executiv și prieten sincer, oricând a fost o problemă, mică sau mare, Rafael a rezolvat-o. Adevărat ambasador al sportului nostru, Rafael nu a fost niciodată prea ocupat pentru a călători oriunde în lume când i-am cerut-o, iar el a conlucrat cu pricepere din partea IFBB cu oficialii Comitetului Internațional Olimpic (CIO). Directa implicare a lui Rafael a produs o bună și de durată impresie asupra membrilor diferitelor federații sportive internaționale și, la fel de important, a jucat un rol cheie în formarea multor prietenii de durată.

Un alt membru important al Consiliului Executiv al IFBB pe care doresc să-l amintesc este dragul meu prieten, vicepreședintele pentru Asia și secretar general al Federației Asiatice de Culturism (ABBF), Datuk Paul Chua. Paul a fost un membru proeminent al familiei IFBB timp de peste 30 de ani. Datorită entuziasmului și motivației lui Paul pentru sportul nostru, popularitatea sa a crescut foarte mult și acum este unul din sporturile medaliate în cadrul Jocurilor Asiei de Sud Est și Jocurilor Asiatice.

IOC recunoaște aceste Jocuri, iar participarea culturismului reprezintă o importantă realizare.

Aș mai vrea să mulțumesc următorilor membri ai Consiliului Executiv. Fiecare dintre aceștia și-a adus o semnificativă și de durată contribuție în zona lor de activitate:

d-ra Pamela Kagan - Canada, dl. Eric Weider - S.U.A., dl. Jim Manion - S.U.A., dl. Albert Busek - Germania, dl. Javier Pollock - Caraibe, dl. Paul Chua - Singapore, dl. Aquiles de Cesare - Uruguay, dl. Paul Graham - Australia, dl. Philip Hope - Noua Zeelandă, dr. ing.

Adel Fahim El Sayed - Egipt, dl. Malih Alaywan - Liban, dl. Moustafa Hefzi - Egipt, d-ra. Sandra Ranalli - S.U.A., dr. Bob Goldman - S.U.A., prof. dr. Friedhelm Beuker - Germania, prof. dr. Eduardo Henrique De Rose - Brazilia, dl. Tony Blinn - Canada, dr. Thomas Rosandich - S.U.A., dl. Richard Collins - S.U.A., dl. Joe Weider - S.U.A., dl. Nam Hak Kim - Korea, dl. Franco Fassi - Italia, dl. Hitoshi Tamari - Japonia și mulțumiri deosebite unui ne membru al Consiliului Executiv, sergentul maistru Robert C. Wilkins - S.U.A.

Mulțumită importantelor eforturi și dedicației următorilor oficiali, culturismul a cunoscut o excepțională dezvoltare în China: dl. Liu Guangchun, președintele Asociației Chineze de Culturism (CBBA), d-ra. Wang Ruixa, secretar general al CBBA, dl. Qiu Wei Chang Director al Administrației Sporturilor din Shanghai și al Federației Sporturilor din Shanghai, d-ra. Lin Jie - director general al Centrului Administrativ de Activități Sportive din China, dl. Cao Guo Zhen - director al Centrului de Dezvoltare a Sporturilor și Serviciilor din Shanghai. Din partea IFBB,

le mulțumesc sincer tuturor pentru eforturile depuse.

De asemenea, aș vrea să mulțumesc următoarelor organizații:

- Centrului Administrației Chineze pentru Activități Sportive din Beijing;
- Administrației Sporturilor din Shanghai;
- Federației Sporturilor din Shanghai.

Aș dori să ținem un moment de reculegere în memoria profesorului Lou Zhuo Yu din Shanghai care a trecut în neființă pe 8 februarie 2005.

L-am întâlnit prima oară pe Lou Zhuo Yu cu peste 50 de ani în urmă, iar apoi Lou Zhuo Yu și-a făcut timp să mă însoțească de fiecare dată când am călătorit în China. A fost un mare lider, un important promotor și o personalitate de prim rang care a iubit culturismul și care s-a alăturat stilului de viață sănătos.

Profesorul Lou Zhuo Yu și-a dedicat întreaga viață promovării culturismului și instruirii oamenilor în legătură cu minunatele beneficii ale stilului de viață activ din punct de vedere fizic în China.

În încheiere, aș vrea să-i spun un sincer „mulțumesc“ fratelui meu Joe Weider, al cărui

generos suport de-a lungul anilor a întărit considerabil sportul nostru și IFBB prin expunerea crescândă în revistele *FLEX* și *Muscle & Fitness* din toată lumea.

Îmi extind sincerele mele mulțumiri Comitetului de Organizare a celui de al 59-lea Campionat Mondial de Culturism pentru Amatori și Congresului Internațional al IFBB, și în special d-lui Liu Guangchun, președintele Asociației Chineze de Culturism, și domnișoarei Wang Ruixa, secretar general al CBBA, pentru profesionalismul lor în organizarea și găzduirea celui mai important concurs pentru amatori al sportului nostru în Shanghai, China.

Sunt convins că fanii și culturistiții se vor întoarce acasă de la aceste campionate mondiale cu amintiri plăcute și prietenii de durată.

Dorindu-vă tot ce e mai bun, rămân al dumneavoastră, sincer,

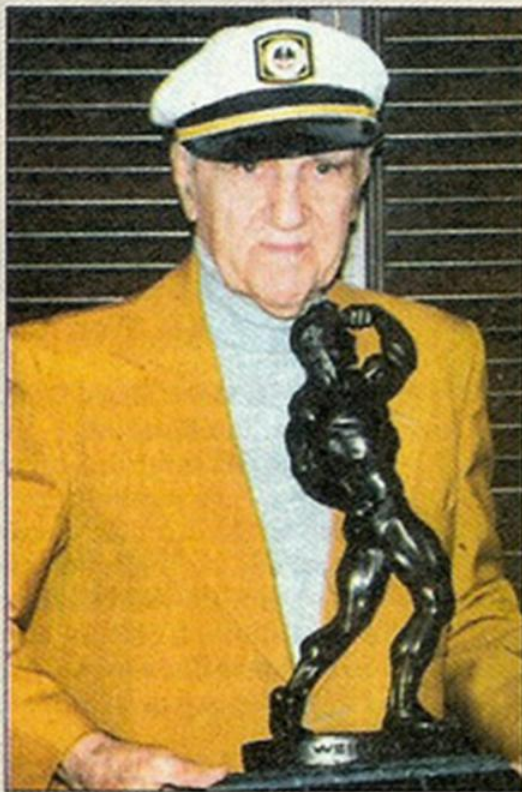
BEN WEIDER,
CM, CQ, SBSStJ, PhD
Președinte

IN MEMORIAM

Fotograful Tony Lanza, care a făcut atât de multe pentru popularizarea culturismului prin fotografierea a nenumărate fizicuri legendare, incluzându-i pe Steve Reeves, Reg Park și John Grimek, a trecut în neființă pe 20 ianuarie 2005. Canadianul originar din Montreal, Quebec, avea 84 de ani.

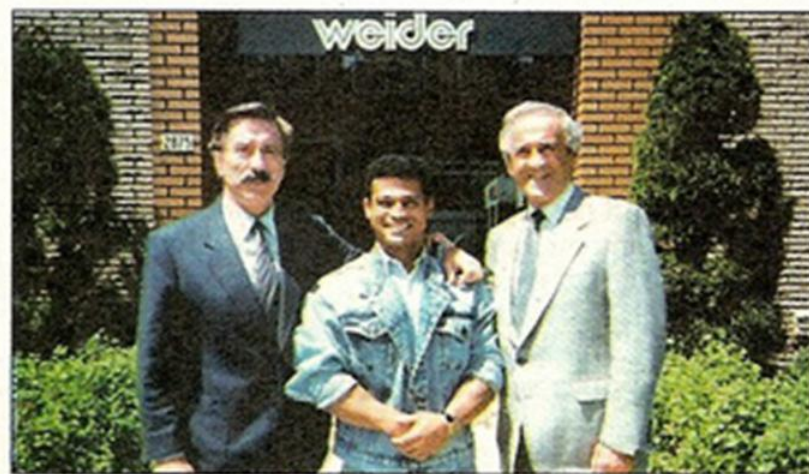
Lanza s-a împrietenit cu Ben și Joe Weider în 1936 și apoi a început să facă fotografii pentru revista lor *YOUR PHYSIQUE*. Atât artist cât și meseriaș, fotografiile sale extrem de atractive vizual au dat subiecților acestora o calitate deosebită și au inspirat numeroși cititori ai revistelor Weider să se apuce și ei de sport.

Lanza a fost și campion și antrenor de lupte. În plus, a fotografiat legende ale wrestling-ului cum ar fi Yvon Robert, Maurice „Mad Dog”



Vachon și Hulk Hogan. Era cunoscut de către fani sub numele de Singing Wrestler.

În urma sa au rămas un fiu, Tony, și o fiică, Claudette. *FLEX* salută acest om extraordinar și talentat care a făcut atât de mult pentru ca sportul nostru să fie ceea ce este acum.

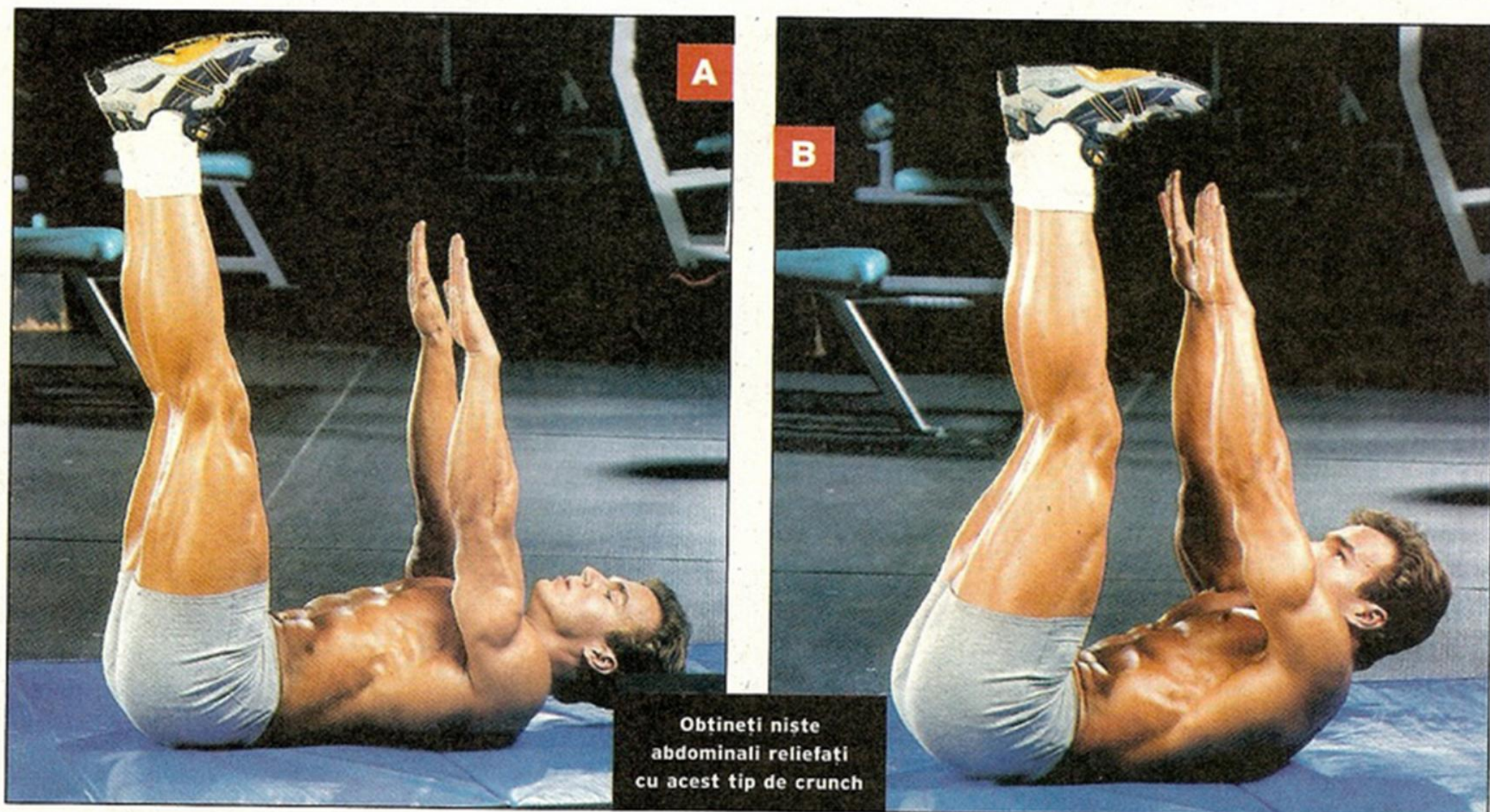


AMINTIRE

Jeanșii prespălați ar putea data această fotografie, și ceea ce nu s-a schimbat de atunci și până acum sunt clasa și profesionalismul celor trei care apar în această fotografie făcută în fața sediului Weider din Montreal, Canada. Cel din mijloc este culturistul egiptean Mohamed Makkawy, care a câștigat categoria ușoară la Campionatul Mondial de Culturism 1976 și s-a bucurat de o carieră solidă ca profesionist IFBB. A călătorit prin numeroase țări din Europa și Orientul Mijlociu pentru a promova culturismul și numeroasele sale beneficii asupra sănătății și stilului de viață. Dacă nu recunoașteți pe ceilalți doi domni din fotografie, atunci nu citiți revista care trebuie.

Pentru informații despre IFBB sau despre Campionatul Mondial de Amatori, vizitați www.ifbb.com

Crunch cu picioarele întinse



EXECUȚIE:

»» Culcați-vă cu sfața în sus pe podea și ridicați picioarele cât mai întinse. Dacă nu aveți o bună flexibilitate a posteriorilor coapsei, atunci țineți genunchii puțin îndoiți. (În acest caz, totuși, începeți să lucrați pentru flexibilitate astfel încât, în timp, să puteți executa această mișcare cu picioarele întinse, așa cum este arătat mai sus.)

»» Extindeți brațele deasupra pieptului. Țineți capul deasupra podelei și spatele drept. (Înainte de a începe, lipiți partea lombară a coloanei.)

»» Inspirați și opriți-vă respirația pe măsură ce ridicați cât mai mult posibil spatele superior de pe podea. Încercați să atingeți degetele de la picioare cu cele de la mâini și mențineți această poziție timp de o secundă sau două.

»» Expirați și coborâți încet spatele pentru a reveni la poziția de plecare.

»» Faceți o pauză de o secundă, apoi inspirați și repetați.

SFATURI

»» Ținerea picioarelor întinse vă forțează să contractați izometric partea inferioară a abdominalilor pentru a vă stabiliza partea inferioară a corpului.

»» Dacă nu aveți o flexibilitate prea bună a posteriorilor coapsei, veți avea dificultăți în a menține picioarele întinse. Pentru a face exercițiul mai ușor, sprijiniți picioarele întinse pe un perete.

»» Pentru a face exercițiul mai dificil, ridicați fesele în același timp cu flexarea coloanei pentru a ridica spatele superior de pe podea. Aceasta va solicita puternic în același timp atât partea inferioară cât și cea superioară a abdominalilor.

»» O altă modalitate de a mări dificultatea exercițiului este prin a ține un disc în mâini.

»» Puteți implica și oblicii în acest exercițiu prin atingerea cu o mână a degetelor de la piciorul opus. Aceasta va produce atât o răsucire cât și o flexie a coloanei. Apoi continuați ducând cealaltă mână la degetele piciorului opus. Continuați repetările alternând părțile.

CÂND: Faceți această versiune a crunch-ului la mijlocul antrenamentului pentru abdominali.

CU: Precedați crunch-ul cu picioarele întinse cu un exercițiu care să lucreze partea inferioară a abdominalilor, cum ar fi ridicarea genunchilor din atârnat. Al treilea exercițiu ar trebui să lucreze oblicii, cum ar fi crunch cu răsucire la cabluri.

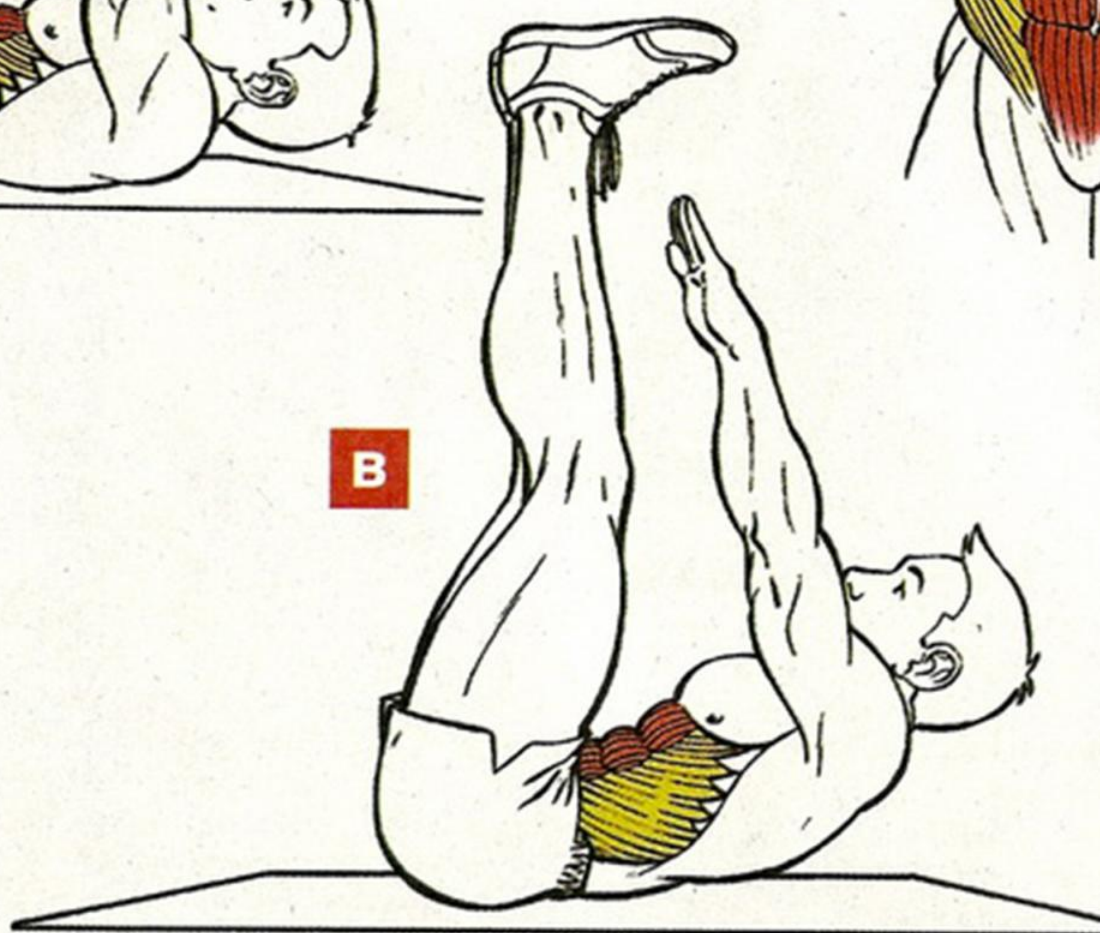
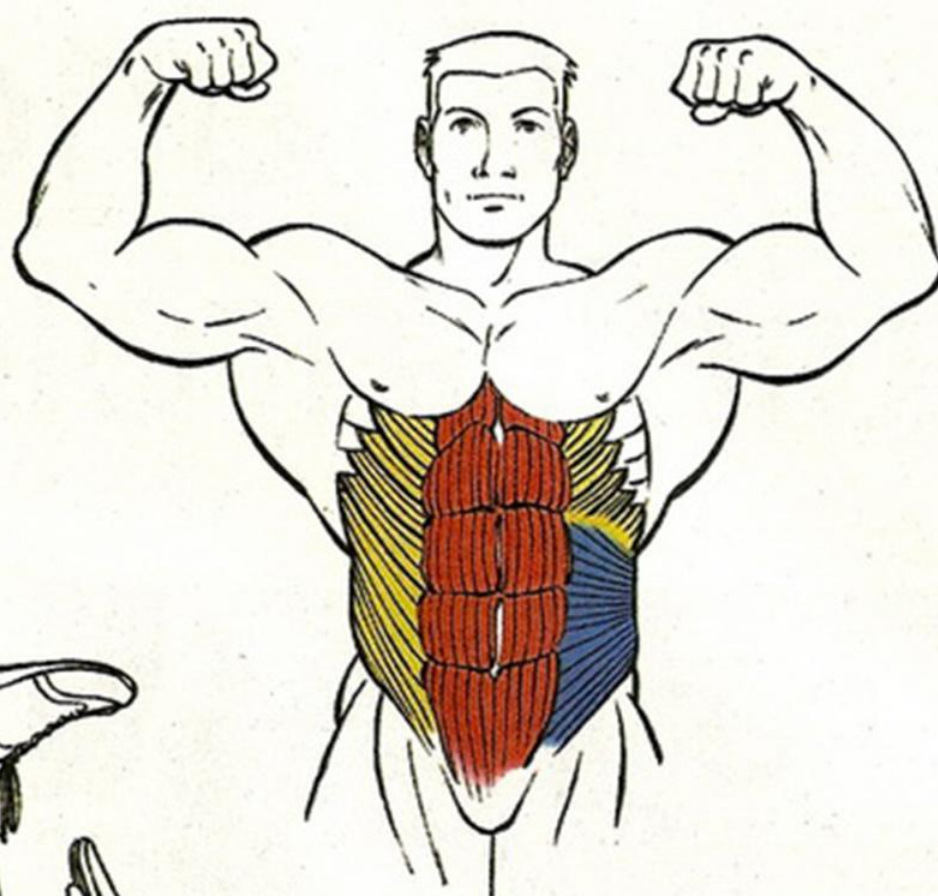
CUM: Faceți 3-4 seturi a 10-25 repetări.

ABDOMINALI



A

Această variantă de crunc folosește gravitația drept rezistență, ducând la o contracție puternică.






B

SPORTURI ÎN CARE ESTE FOLOSITOR

Flexia coloanei este importantă în multe sporturi care implică mișcarea spre înainte a trunchiului, cum ar fi aruncările la baseball, rugby, baschet și handbal, la serviciul din tenis și volei, și la loviturile din box. De asemenea, este de foarte mare importanță pentru gimnaști, înotători, acrobați, luptători, karateka în mișcările pe care trebuie să le execute în concursuri și antrenamente.

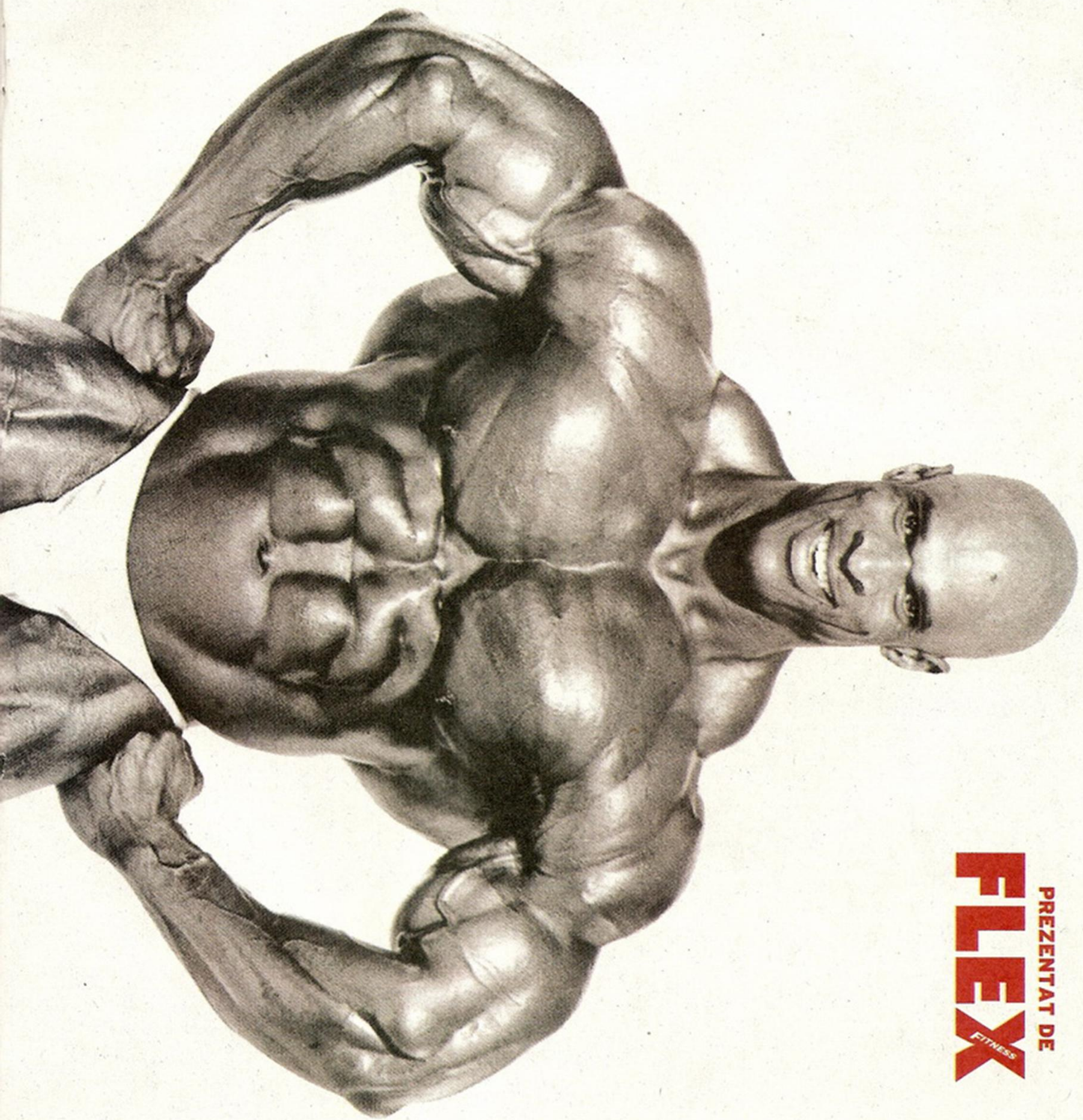
PRINCIPALII MUȘCHI IMPLICAȚI

Crunch-ul cu picioarele drepte lucrează toți cei trei mușchi abdominali principali.

MUȘCHI	SITUARE	MIȘCARE
 Dreptul abdominal	Partea frontală a abdomenului	Flexează coloana spre înainte (apropie capul și șoldurile); comprimă abdomenul
 Oblic extern	Lateralele abdomenului	Flexează coloana spre înainte și lateral; rotește coloana
 Oblic intern	Lateralele abdomenului (sub oblicii externi)	Flexează coloana spre înainte și lateral; rotește coloana

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

COLEMAN



PREZENTAT DE
FLEX
FITNESS

INTRĂ ÎN ACȚIUNE!

CEL MAI MARE SHOW DE CULTURISM
A DEVENIT ȘI MAI BUN!



Joe Weider's

OLYMPIA 2005

13-16 OCTOMBRIE

ORLEANS ARENA, LAS VEGAS, NV



JOE WEIDER'S OLYMPIA WEEKEND 2005



O EXPOZIȚIE MAI MARE!

ACUM LA LAS VEGAS CONVENTION CENTER, CU MAI MULTE STANDURI, MAI MULTE PRODUSE SI O TONĂ DE DEMONSTRATII EXCITANTE!



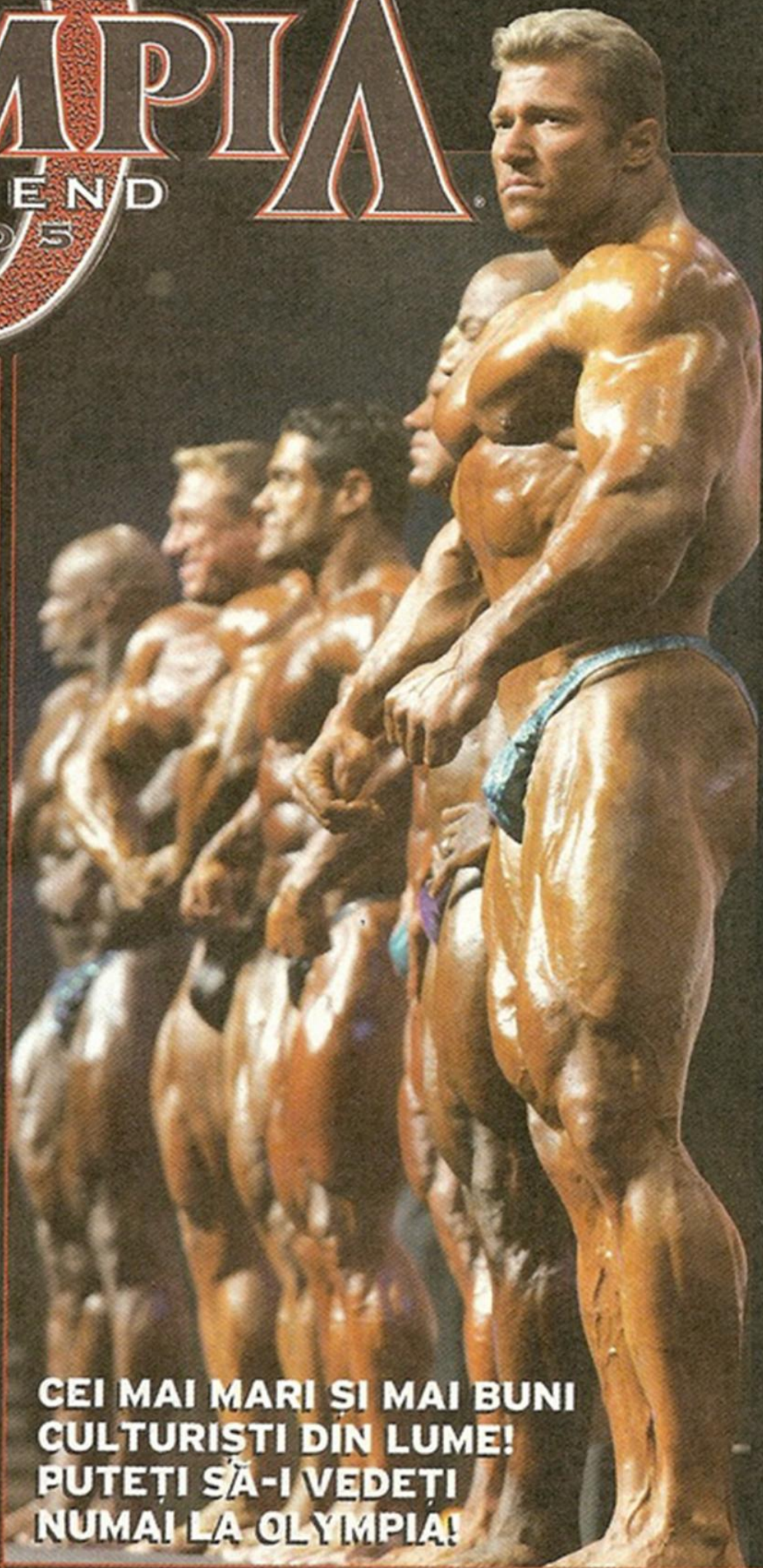
NOUA RUNDĂ A PROVOCĂRILOR

NOI COMPARATII INCITANTE!

UN SHOW DE VINERI MAI SEXI!



MAI MULTĂ FORMĂ
CA NICIODATĂ



CEI MAI MARI SI MAI BUNI
CULTURISTI DIN LUME!
PUTEȚI SĂ-I VEDEȚI
NUMAI LA OLYMPIA!

COMENZI PENTRU BILETE

Pentru vânzări de bilete, informații pentru călătorie și programul complet al Olympia Weekend intrați pe www.2005olympia.com, și verificați următoarele numere ale revistelor FLEX and MUSCLE & FITNESS.

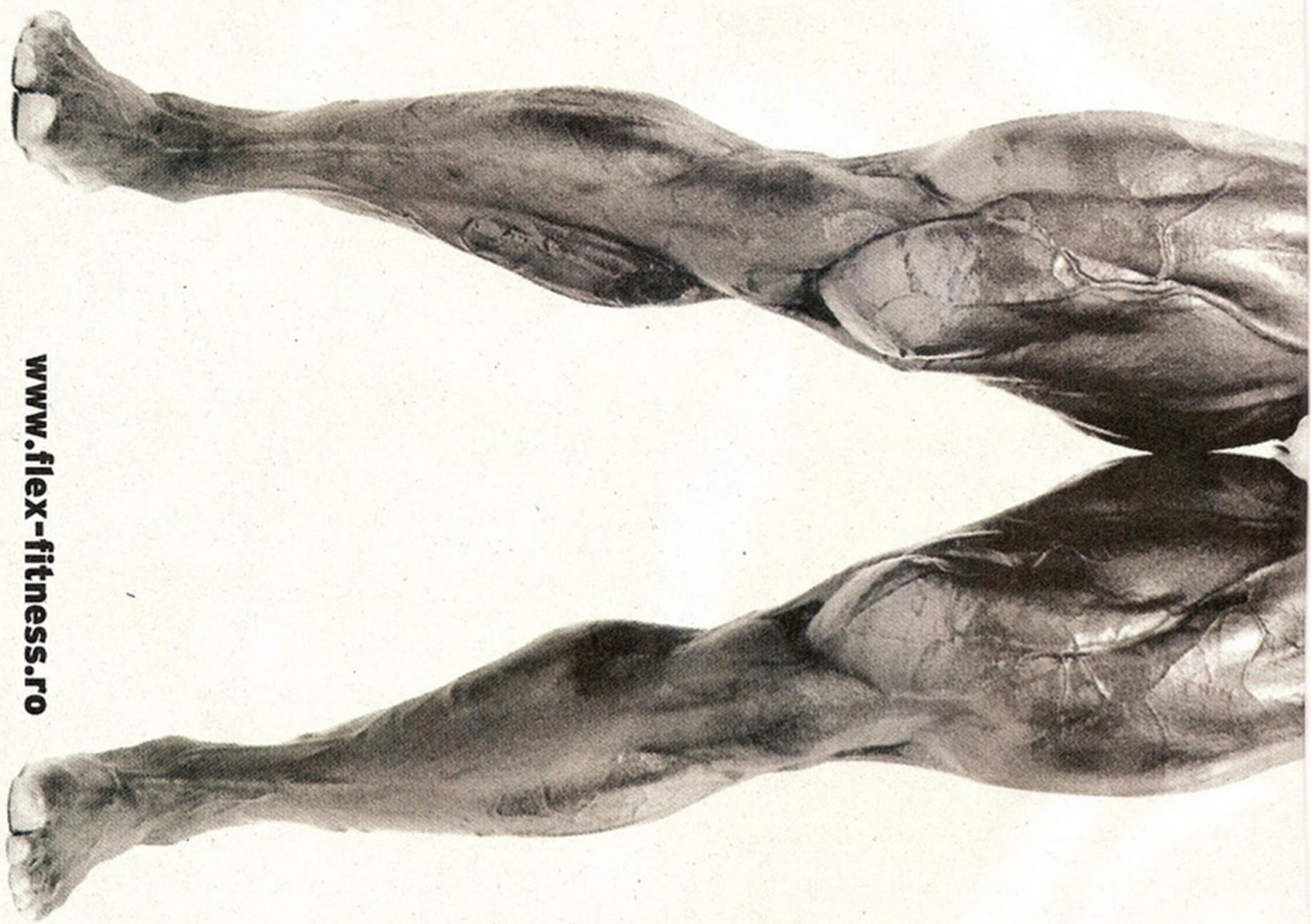
www.2005olympia.com

**+ MAI MULTE CELEBRITĂȚI ȘI
SURPRIZE. NU LE PIERDEȚI!**

PRODUS DE

**MUSCLE
& FITNESS FLEX**

RONNIE CO



www.flex-fitness.ro

SECRETELE
LUI SARCEVSfaturi de nutriție de la
IFBB Pro Milo Sarcev

Mâncați după cum vă antrenați

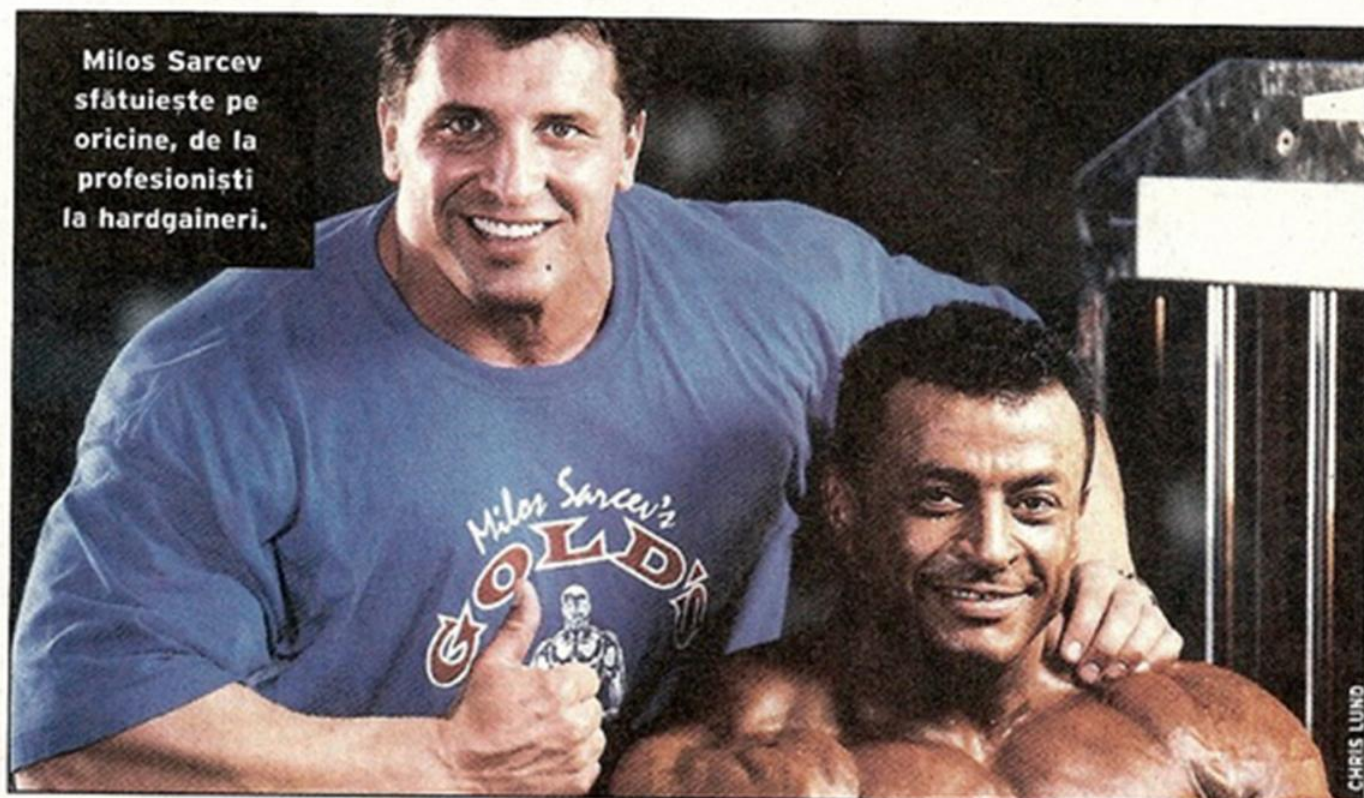
ÎNTREBARE: Am 18 ani. Cu câteva luni în urmă, am început să mă antrenez în fiecare zi, însă nu m-am mai mărit prea mult - cântăresc numai 68 kg. Trebuie să-mi schimb antrenamentele sau poate că ar trebui să renunț la culturism?

RĂSPUNS: Poate te-ai gândit să mă întreb despre antrenament, însă de fapt întrebarea ta este despre nutriție. Mai întâi, iată ce am de spus despre antrenament: încetează să te supraantrenezi. Scurtează antrenamentele până la aproximativ o oră pe zi, patru sau cinci zile pe săptămână - nu mai mult. Corpul tău are nevoie de timp de repaos pentru recuperare și creștere. Când îl soliciți permanent în sală, te antrenezi mai mult ca un atlet de rezistență decât ca un culturist.

În al doilea rând, trebuie să începi să mănânci în concordanță cu felul în care te antrenezi. Mănâncă în fiecare zi ca un culturist și vei începe să pui masă musculară pe tine. Urmează aceste reguli de bază:

la cel puțin 2,2 g de proteină pentru fiecare kilogram de greutate corporală. Dacă nu ai suficiente proteine, nu furnizezi corpului materia primă necesară pentru a se reface și pentru creșterea de țesut muscular nou.

Mănâncă suficiente calorii. Mulți hardgaineri devin prea zeloși în ceea ce privește dieta culturistă încercând în același timp să-și mențină sau să-și crească masa musculară, însă dieta în culturism este de fapt mai bună pentru a nu se depune grăsimea. Hardgainerii au nevoie de mai multe calorii decât ard zilnic, iar aceasta poate fi destul de dificil. Consumă calorii sub formă lichidă cum ar



Milos Sarcev sfătuiește pe oricine, de la profesioniști la hardgaineri.

fi shake-urile cu proteine de tip Mega Mass, Power Gainer, Crash Weight Gain pentru a suplimenta calorii pe care le obțineți din mănucarea obișnuită.

Există o metodă ușoară de a calcula numărul de calorii de care ai nevoie pentru a crește. Mai întâi, înmulțește-ți greutatea cu 37,5. Acesta este numărul minim de calorii de care ai nevoie zilnic pentru a-ți menține greutatea. De exemplu, dacă ai 68 kg, ar trebui să mănânci aproximativ 2.550 de calorii zilnic. Pentru a adăuga masă musculară, ar trebui să consumi circa 500 de calorii în plus zilnic. Aceasta ar însemna să ai peste 3.000 de calorii zilnic pentru a adăuga mușchi.

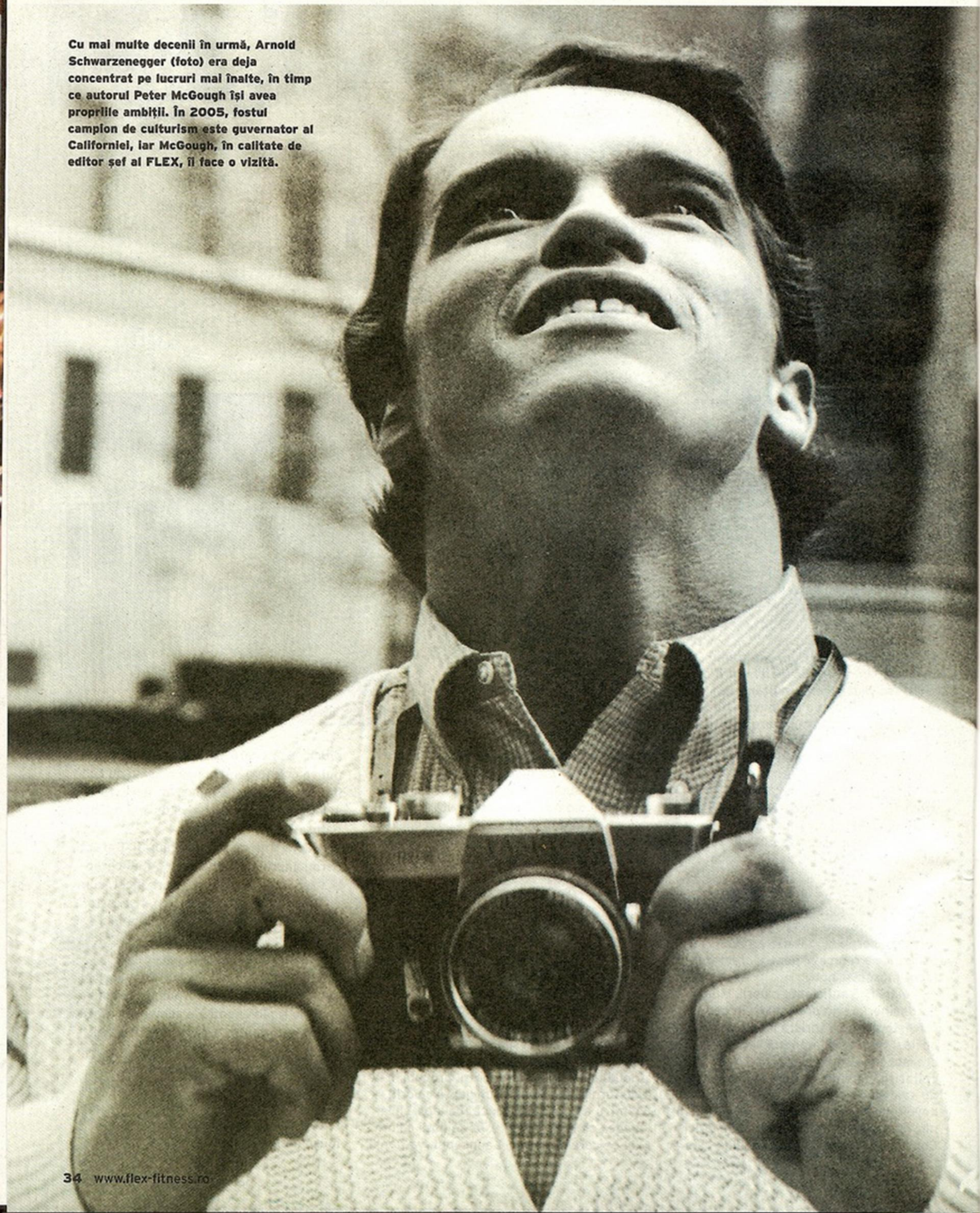
Mănâncă de șase ori pe zi. Unii hardgaineri pur și simplu nu mănâncă suficient de des. Dacă mănânci numai două mese abundente pe zi, probabil că nu furnizezi corpului suficiente calorii pentru a crește. Mănâncă mai des, și vei vedea că îți va fi mai ușor să obții calorii de care ai nevoie. La început, va fi mai

dificil, însă odată cu antrenamentul, corpul va crește pentru a se obișnui cu solicitările la care este supus, iar această strategie de alimentație va deveni o a doua natură.

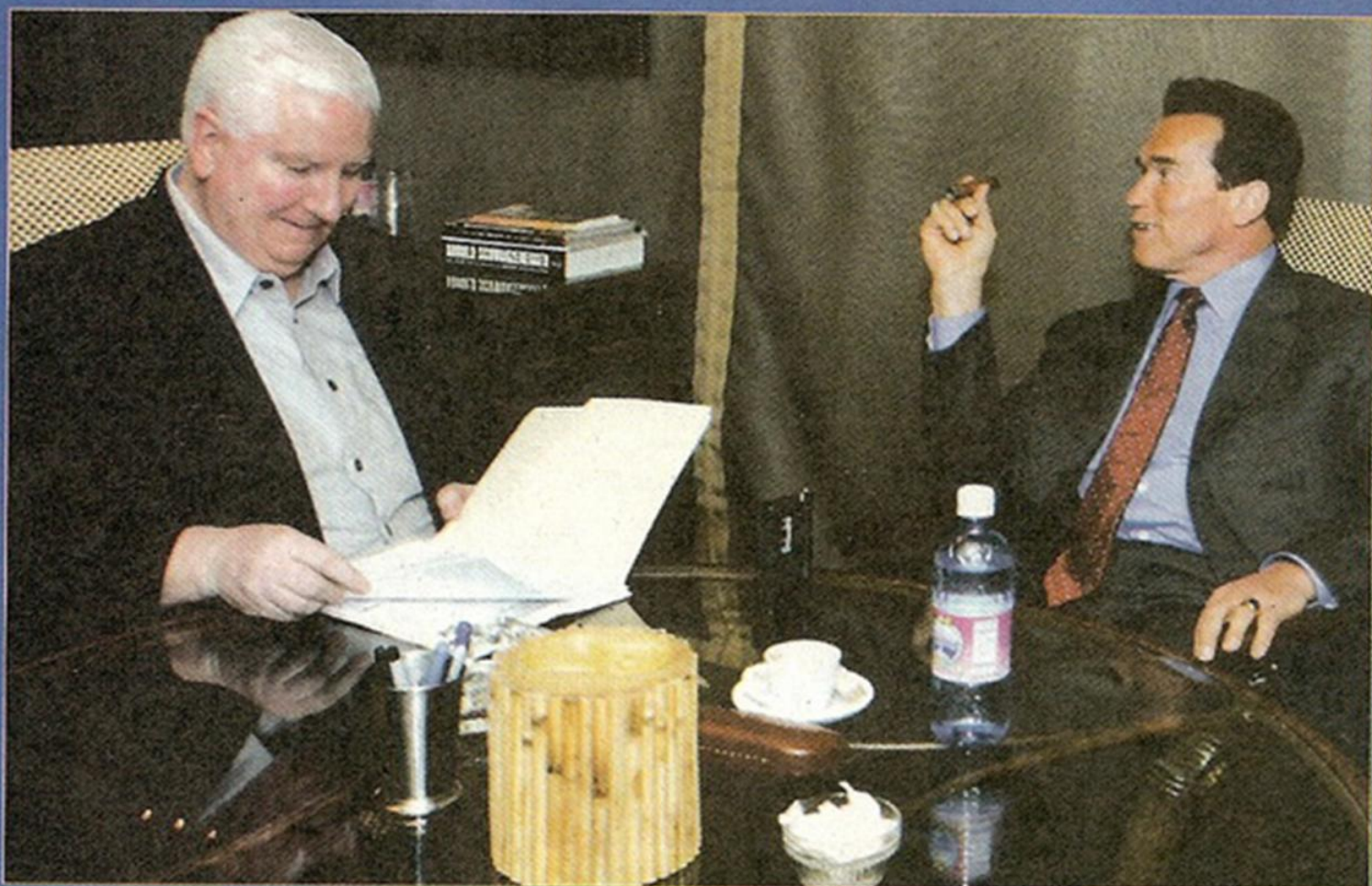
Consumă mulți carbohidrați. Deseori, hardgainerii consumă prea puțini carbohidrați. Carbohidrații care ard încet, cum ar fi fulgii de ovăz, orezul brun și cartofii dulci, sunt foarte buni în cea mai mare parte a zilei pentru a furniza constant combustibil. De asemenea, este bine să consumi 50-100 g de zaharuri înainte și după antrenamente. Corpul are nevoie de energie rapidă pentru a alimenta antrenamentele și pentru a ajuta recuperarea după.

Micșorează lungimea antrenamentelor și urmează riguros aceste sfaturi despre nutriție - vei fi surprins de felul în care vei putea să adaugi masă musculară de calitate. **FLEX**

Cu mai multe decenii în urmă, Arnold Schwarzenegger (foto) era deja concentrat pe lucruri mai înalte, în timp ce autorul Peter McGough își avea propriile ambiții. În 2005, fostul campion de culturism este guvernator al Californiei, iar McGough, în calitate de editor șef al FLEX, îi face o vizită.

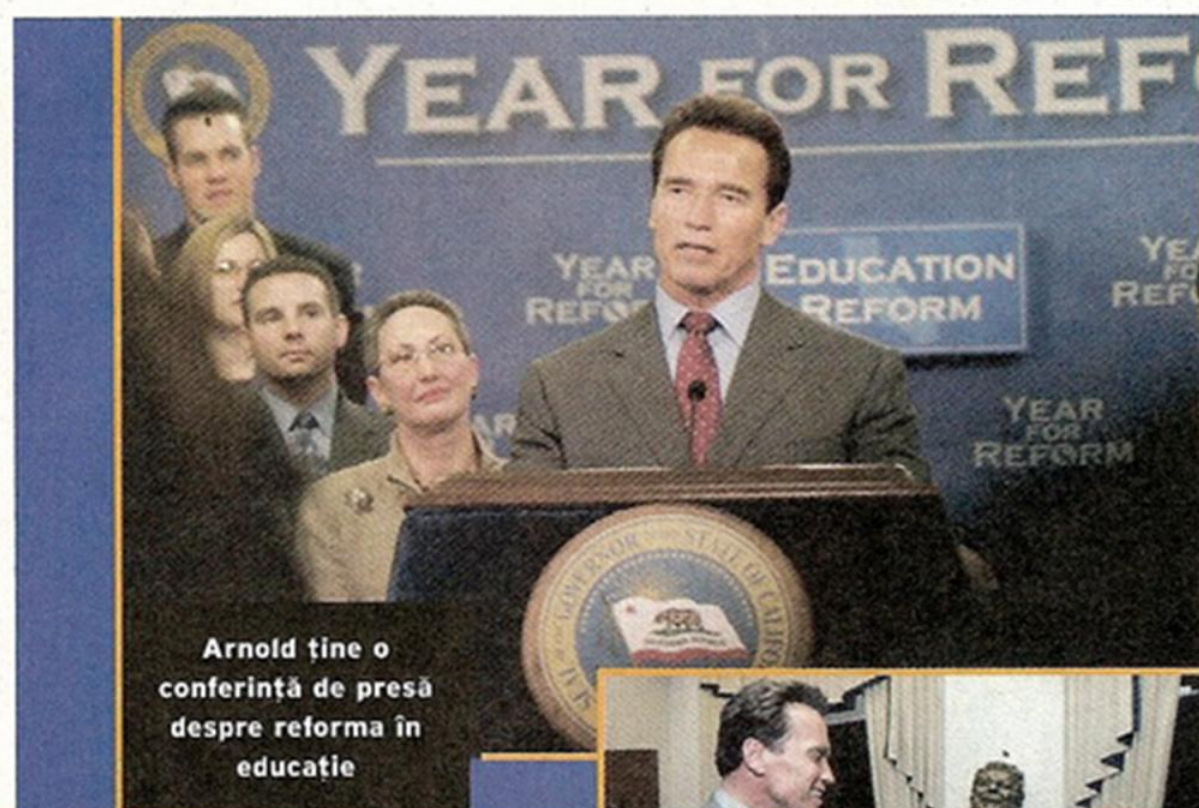


O CĂLĂTORIE PERSONALĂ



**În această odisee,
distanța de la Doncaster,
Anglia, până la Sacramento
este de 9.000 km
și 36 de ani**

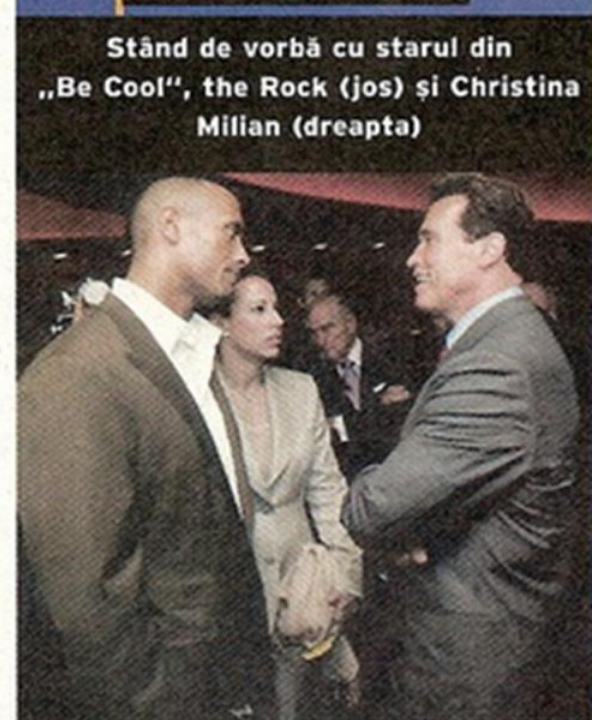
de PETER MCGOUGH EDITOR ȘEF „FLEX”



Arnold ține o conferință de presă despre reforma în educație



1973: Arnold, cu Ed Corney în dreapta sa, bate străzile Munchenului în compania lui Wag și Dianne Bennett.



Stând de vorbă cu starul din „Be Cool”, the Rock (jos) și Christina Milian (dreapta)



Adresându-se publicului la premiera lui „Be Cool”



1969: cu Sergio Oliva la Duncan YMCA Gym în Chicago

Acum: „Cine este ăsta?” Cel ce întreba era guvernatorul Arnold Schwarzenegger. Data: 15 februarie 2005. Locul: primul rând al sălii Crest Theatre în centrul orașului Sacramento, capitala Californiei. Ocazia: premiera filmului „Be Cool”, cu John Travolta în rolul principal. Obiectul întrebării: un musculos ce tocmai apăruse pe ecran. „Quincy Taylor, campionul ediției 2001 al NPC USA,” îi spun guvernatorului celui mai popular stat al Statelor Unite. El dă din cap încet, iar o mișcare a sprâncenei arată că poate mă va prinde pe picior greșit data viitoare.

Atunci: „Cine este ăsta?” Cel ce întreba era Johnny James, membru al sălii Lake Street Gym din Nottingham, Anglia. Data era sfârșitul lunii septembrie a anului 1969. Locul era o mică biserică în Doncaster, la 60 km nord de Nottingham. Ocazia era o prezentare specială a deținătorului titlului NABBA Pro Mr. Universe. Obiectul atenției era un tânăr gigant, îmbrăcat cu o jachetă comodă, ce-și făcea loc prin mulțime.

„Acesta este Schwarzenegger,” i-am răspuns.

„Doamne!” a îngăimat Johnny Boy.

„E mare nenorocitul. Nu prea se mai găsesc mulți ca el.” Îl văzusem pe câștigătorul,

Dacă cineva mi-ar fi spus că 36 de ani mai târziu vom molfăi amândoi popcorn într-un teatru din Sacramento, Arnold în postură de guvernator al Californiei iar eu editor șef al revistei FLEX a lui Joe Weider, i-aș fi spus: „Da și unul din Jackson 5 va deveni alb și cu părul drept”.

de acum de două ori, al Pro Mr. Universe în poze însă niciodată în carne și oase. Era imens. Cântărind aproximativ 110 kilograme – greutate enormă pentru acele timpuri – avea niște umeri ca două ghiulele, iar pectoralii erau ca doi bulldogi care se luptă în arenă pentru a scăpa de strânsoarea tricoului.

Tânărul austriac a ținut un scurt seminar, numai că noi nu-i spuneam așa în acele zile. După un an, în State, știa să vorbească engleza, deci eram egali măcar într-o privință. A avut o prezență foarte angajantă care oscila între bravadă și inocență copilărească, care m-a intrigat atunci și de multe ori după aceea.

Am ascultat liniștiți, însă noi venisem pentru a vedea corpul său. Momentul a venit curând și el a apărut în slipul său negru. A început să pozeze pe tema melodică din Exodus și a ridicat întreaga audiență (câteva sute de persoane) în picioare. Bicepsii și pectoralii săi erau încă de atunci incredibili, iar maniera în care și-a dezvoltat continuu aceste două grupe (cu apogeul în 1974) le-a impus ca cele mai bune până în zilele noastre.

În acea zi de demult trecută a secolului trecut, Arnold avea 22 de ani iar eu aveam 20. Dacă cineva mi-ar fi spus că 36 de ani mai târziu vom molfăi amândoi popcorn într-un teatru din Sacramento, Arnold în postură de

guvernator al Californiei iar eu de editor șef al revistei FLEX a lui Joe Weider, i-aș fi spus: „Da, și unul din Jackson 5 va deveni alb și cu părul drept.“

SACRE BLEU ! SACRAMENTO

În luna octombrie a anului trecut, am vorbit cu guvernatorul despre posibilitatea unei vizite în Sacramento pentru a face un documentar despre o zi tipică pentru el. A fost de acord și, prin energicul director al comunicațiilor, Sheryl Main, ziua a fost confirmată ca fiind marți, 15 februarie. De fapt, nu prea îmi convenea deoarece venea după cea mai ocupată zi a anului pentru mine: atât de multe scrisori de felicitare de desfăcut, atâtea cadouri de desfăcut, atât de multe flori de aranjat, atât de multe inimi de frânt – câteva din ele feminine.

Vineri, 11 februarie, am primit un telefon de la Kris Lannin Liang, asistentul executiv al guvernatorului, care este pe cât de încântătoare pe atât de eficientă. Ea mi-a spus să-mi anulez zborul spre Sacramento. Înainte de a avea timp să izbucnesc în lacrimi, mi-a spus: „Guvernatorul dorește să zburăm împreună cu el în avionul său.“

Suprimându-mi dorința de a spune „Nu, mulțumesc, prefer să merg la LAX pentru a fi mânat laolaltă cu alte victime ale aeroporturilor într-o scenă ce aduce aminte cu retragerea lui Napoleon din Moscova, iar când sună alarma laptopului meu, să spun obișnuitul: „Arăt eu ca fratele lui Osama?“, ascult instrucțiunile lui Kris care-mi spune să fiu pe aeroportul Santa Monica marți, 15 februarie, la ora 8 dimineața.

Am ajuns la ora specificată și m-am trezit condus, împreună cu alte persoane, spre un avion cu 12 locuri ale cărui motoare erau încălzite în așteptarea guvernatorului.

Eram pe punctul de a trăi o zi alături de Arnold Schwarzenegger, a cărui viață și carieră sunt de neegalat. De șapte ori Mr. Olympia, mega star de cinema, guvernator al Californiei – următoarea funcție despre care se vorbește ar fi cea de viitor candidat republican pentru președinția Statelor Unite. Tânărul de 22 de ani pe care îl văzusem cu 36 de ani în urmă este acum probabil cea mai faimoasă persoană din lume iar eu sunt invitatul său în această zi. Cum îți place asta, Johnny Boy?

Tovarășii mei de călătorie alcătuiesc un amestec eclectic; compoziția lor îmi dă o imagine asupra tipului de oameni care îi sunt pe plac subiectului nostru.

Printre ei se află Dieter Rauter, un gigant de 1,93 m, care seamănă puțin cu Manfred Hoerberl (fost concurent la World's Strongest Man). L-am văzut pe Manfred de multe ori împreună cu Arnold înainte ca acesta să fie guvernator, deci am presupus că este bodyguardul său. De fapt, el a fost cascadorul și înlocuitorul său în filme, începând cu *Last Action Hero* din 1993 și până la *Terminator 3* din 2003. De asemenea, el s-a lipit de producția cinematografică, iar astăzi era prezent în calitate de operator video oficial al guvernatorului.

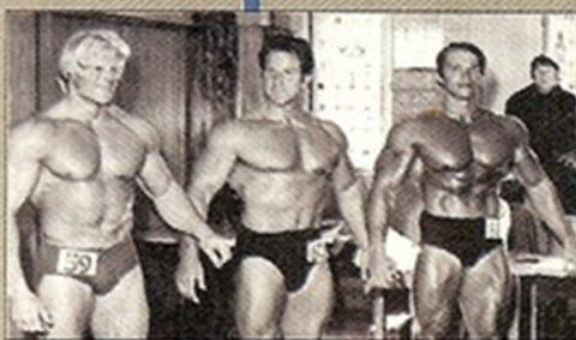
ZILELE LUI ARNOLD

1968:
discutând cu
editorul
MUSCLE
BUILDER/
POWER
Dick Tyler



1969: NBAA Mr. Universe în Londra: (de la stânga) John Citrone, Franco Columbu, Arnold, Boyer Coe și Jim Haislop

1968:
musculatura
impresionantă
a Stejarului



1970: NABAA Mr. Universe (de la stânga) Dave Draper, Reg Park și Arnold

1970: cu Christine și Frank Zane



MINUNILE LUI MCGOUGH

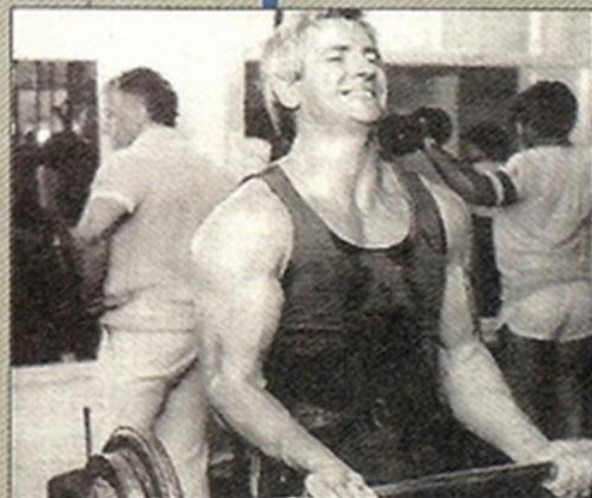


1951: Cu sora lui mai mare, Anna, eroul nostru în vârstă de 2 ani exclude potențialul valoros al laptelui.



1970: Parcă are o mutră de ageamiu. Scrisul său este deseori criminal

1984: Trei luni până la concursul Ms. Olympia



1985: „Nu în seara asta, Rachel. Trebuie să mă duc la un concert al lui Barry Manilow



1987: cu arbitrul englez Bill Boyd, privind la un tip care avea o dezvoltare extraordinară a picioarelor

De asemenea, la bord este și Nadine Schiff, care a fost vicepreședintele companiei de producție Stonebridge, ce îi aparține actorului Michael Douglas. Recent ea a scris scenariul pentru filmul *The secret Language of Girlfriends*, cu Karen Neuberger. Scopul lui Nadine în această călătorie este acela de a lucra cu Maria Shriver la o expoziție a muzeului California State Museum din Sacramento, expoziție ce plătește tribut femeilor extraordinare din stat, în special primelor doamne.

A.C. Lyles face, de asemenea, parte din grup. Dacă s-ar căuta o persoană care să joace rolul unui mogul de „școală veche“ de la Hollywood, atunci A.C. Lyles s-ar putea juca pe sine însuși. Este un bărbat slăbuț și foarte sprinten ce merge tot timpul cu spatele drept, îmbrăcat foarte elegant cu un costum cu dungi ce își sărbătorește a 87-a aniversare în luna mai a acestui an. Manierele și stilul său sunt la fel de rafinate ca și costumul, iar cuvântul „gentleman“ pare inventat pentru el.

El este o legendă a Hollywoodului ce a început ca și băiat bun la toate în studiourile Paramount Pictures în 1928, la vârsta de 10 ani. În anii '30 a progresat la director al departamentului de publicitate și apoi la producător. A fost un prieten apropiat al lui Ronald Reagan, care l-a făcut membru Consiliului de Consultanță al Președintelui pentru Sectorul de Liberă Inițiativă, în 1983. În acest rol, a participat în mod regulat la întâlniri ținute la Casa Albă și a călătorit pretutindeni cu „Ronnie“.

Acum, produce serialul HBO, *Deadwood*, care este pentru cuvântul „f“ ceea ce a fost *The Jazz Singer* pentru filmele cu sonor. A.C. mi s-a prezentat în sala de așteptare a aeroportului, iar pe parcursul zilei, la anumite intervale, îmi povestea întâmplări cu marile nume ale Hollywood-ului, de la John Wayne la Paul Newman și la starurile zilelor noastre ca Brad Pitt și George Clooney.

În ultimul rând, pe lista pasagerilor, sunt eu: supraveghetorul distribuției laptelui la școala primară Saint Hugh în perioada 1955-1957. Este un CV pe care, cu siguranță, nici unul dintre colegii mei de călătorie nu-l poate egala.

Pe măsură ce înaintăm în zi, interacțiunea lui Arnold cu gașca de la bordul avionului, stafful din Sacramento și alții pe care îi întâlnim, ca și stilul său de guvernare, oferă o fereastră fascinantă spre lumea zilelor noastre și spre psihicul unicat al tânărului din orașelul Thal, Austria, care, ca puțini alții, personifică împlinirea visului american.

LA DRUM

Un SUV impunător oprește lângă avion. Se deschide o portieră și apare Arnold.

Este îmbrăcat într-un costum impecabil, de culoare neagră, cămașă albastră și cravată roșie. Mărește pasul, plin de viață, cu fața zâmbitoare și imediat salută pe toată lumea cu o strângere sănătoasă de mână, cu excepția lui Nadine, pe care o îmbrățișează. Mie mi-a spus: „Îmi pare bine că ai putut ajunge.“ Îi mul-

decolat, așteptându-ne la un zbor de o oră până la Sacramento. Locurile sunt împărțite în două separeuri a șase scaune, iar eu mă aflu spate în spate cu Arnold. El mănâncă un mic dejun cu fructe și mâncare de ovăz, servit de un însoțitor de zbor englez, iar apoi deschide ultima ediție a ziarului *Los Angeles Times*.

Jumătate de oră mai târziu, Arnold se ridică și vine pe scaunul din fața mea. Aproape imediat înainte de a se așeza, îmi spune: „Ce ne vom face cu tipii ăștia cu abdo-



Gubernatorul Schwarzenegger are grijă de afaceri, privit de (de la stânga) Senior Executive Assistant Kris Lanning Liang, Special Assistant Clay Russell și Senior Adviser Bonnie Reis.

« Cum poate un culturist să aibă un stomac umflat? Este singura parte pe care trebuie să o micșoreze, nu să o mărească. »

tumesc pentru invitație, fără a-i mai spune că nu știu de ce am lăsat o întâlnire a FLEX cu subiectul „Cine a lăsat maioneza în frigider atât de mult încât acum sare din raft în raft“, pentru această întâlnire.

Alături de Arnold se află asistentul special, Clay Russell, un energic oficial guvernamental care este, într-adevăr special deoarece este în permanență în prezența lui Arnold. Ochii săi injectați și simțul ciudat al umorului ne spun că a sta în orarul lui Arnold de 24/7 nu este pentru cei ce sunt interesați de statul cu burta la soare.

Cu un ton jovial, Arnold îl prezintă pe A.C. tuturor. „Este producător de 72 de ani.“

A.C. spune: „Hey! 77 de ani.“

Arnold replică, „A.C., nu am vrut să te fac să pari prea bătrân...Doamne, 77 de ani într-o slujbă. Păcat că nu au vârsta de pensionare la Hollywood.“ Puțin după ora 9, am

mene umflate? Arbitrii trebuie să înceapă să-i depuncteze.“ „Cum poate un culturist să aibă un stomac umflat? Este singura parte pe care trebuie să o micșoreze, nu să o mărească.“ Din experiența mea, știu că atunci când Arnold vorbește despre sportul care l-a făcut celebru, o face cu pasiune, chiar și după ce a devenit guvernator.

Dieter intră în discuție. Se pare că este un fost campion de culturism din Austria, născut în Styria (aceeași regiune ca Arnold) și a venit în Venice în anii '90, la vârsta de 21 de ani, „hotărât să devină profesionist.“ Văzând, însă, drumul pe care o lua culturismul a decis să își concentreze eforturile în altă parte. A spus: „Pentru mine, culturismul adevărat s-a terminat odată cu Lee Haney (Mr Olympia, 1984-1991). Nu prea mai am treabă cu acest sport acum.“

Am aterizat pe o ploaie puternică, care a continuat intermitent pe parcursul zilei.



La IFBB
Mr. Universe 1968
cu Joe Weider



Banchetul de după concurs: (de la stânga) Ben Weider, Pierre Vandenstein, Joe Weider, Chuck Sipes, Dave Draper și Arnold

O ZI DIN VIAȚĂ

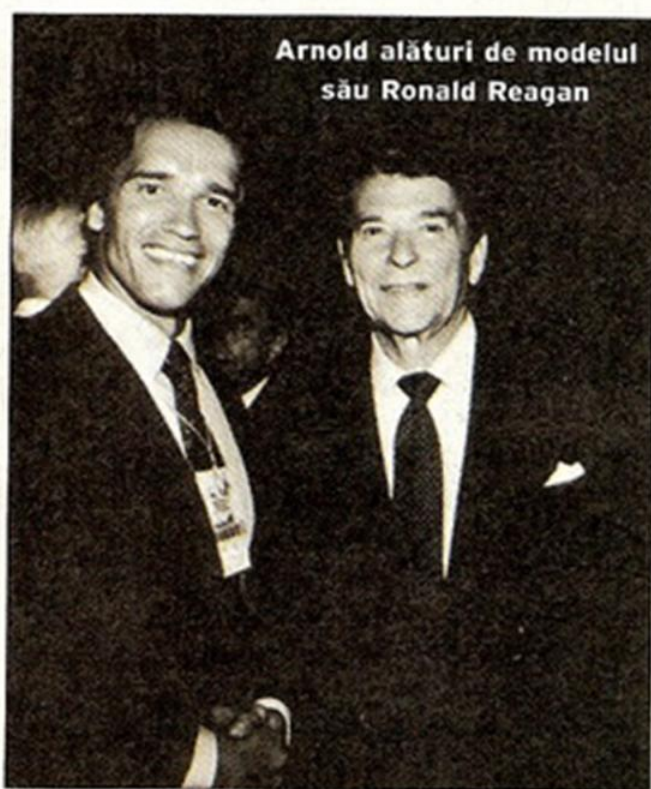
Am ajuns la clădirea capitolului, unde am parcat într-un garaj subteran, lângă un lift privat ce duce la biroul guvernatorului. Nadine se desparte de noi și pleacă spre altă locație.

Noi mergem direct în biroul guvernatorului, care duce spre spațiosul cabinet Ronald Regan și spre birourile stafului guvernatorului. Kris Lannin Liang se prezintă. Am vorbit de nenumărate ori la telefon, însă, nu ne-am întâlnit personal. Pot spune că este o persoană foarte de treabă. Consilierul principal al guvernatorului este Bonnie Reiss, o persoană foarte energică și inteligentă. După aspect și stil, aș spune că este o Kennedy. Am aflat că este avocată și prietenă de o viață cu Maria. L-a întâlnit prima dată pe Arnold când, ca și Maria, făcea parte din campania senatorului Edward Kennedy din 1980. Când Arnold a devenit guvernator, a numit-o consilier principal. Pe parcursul zilei, ea a demonstrat cât de bună a fost alegerea lui.

Programul guvernatorului în această zi este complex și variat. La 11 dimineata, are o întâlnire cu Coaliția pentru Reforma Învățământului, urmată la 11:30 de o conferință de presă pe același subiect. Apoi, o discuție asupra reformei finanțelor în spitale la ora 14:00 și o actualizare a situației inundațiilor la ora 15:00. Eu, am parte de editarea unor chestii ca „Exercițiile preferate ale lui Ronnie Coleman pentru bicepsii” și „Zece lucruri ce pot fi făcute cu o banană.”

La ora 17:00, Arnold a programat interviul cu mine.

Se pare că, pentru fiecare întâlnire, Arnold se întâlnește cu consilierii săi pentru a discuta și a stabili strategia de urmat, iar după



Arnold alături de modelul său Ronald Reagan

ce lucrurile sunt clare, îi cheamă pe oficialii ce lucrează la acea problemă și o dezvoltă mai aprofundat. Mi s-a spus că la aceste întâlniri pregătitoare, Arnold ascultă toate punctele de vedere și apoi decide care este următorul pas. Mai mult, mi s-a explicat că în unele cazuri, decizia sa este în opoziție cu ceea ce spun consilierii.

Guvernatorul Arnold Schwarzenegger este evident un om pe picioarele sale, ce posedă o înțelegere subtilă a problemelor ce îi sunt prezentate. Prima întâlnire pune în discuție lansarea unei alianțe de profesori și specialiști în educație pentru a ajuta Coaliția pentru Reforma Învățământului.

Unul dintre punctele de bază este răsplatirea financiară a profesorilor după performanțele fiecăruia, ceea ce i-a alarmat pe sindicaliști, care vor negocieri salariale în masă.

Bonnie îi atrage atenția lui Arnold asupra faptului că unii profesori vor înfrunța opoziția colegilor pentru intrarea în Coaliție, iar sarcina lui este de a-i pregăti pentru acest scenariu. Aproximativ 12 reprezentanți ai coaliției, inclusiv Secretarul Ministerului Educației, Dick Riordan, fost primar al Los Angelesului, intră în cabinet. Arnold le spune că, în orice luptă pentru schimbare, trebuie să existe lideri care stau cu curajul convingerilor lor împotriva situației de fapt. Îi laudă pentru ocuparea primei linii și le promite că îi va susține la fiecare pas. În concluzie, îi asigură că „Vom câștiga.”

După aceea, ne îndreptăm spre întortocheata sală a consiliului, unde are loc conferința de presă. Camera este plină de ziariști de pe tot cuprinsul statului și de la agențiile naționale. Arnold ține un discurs despre reformă, urmat de alocuțiunile câtorva profesori din coaliție ce susțin nevoia de schimbare.

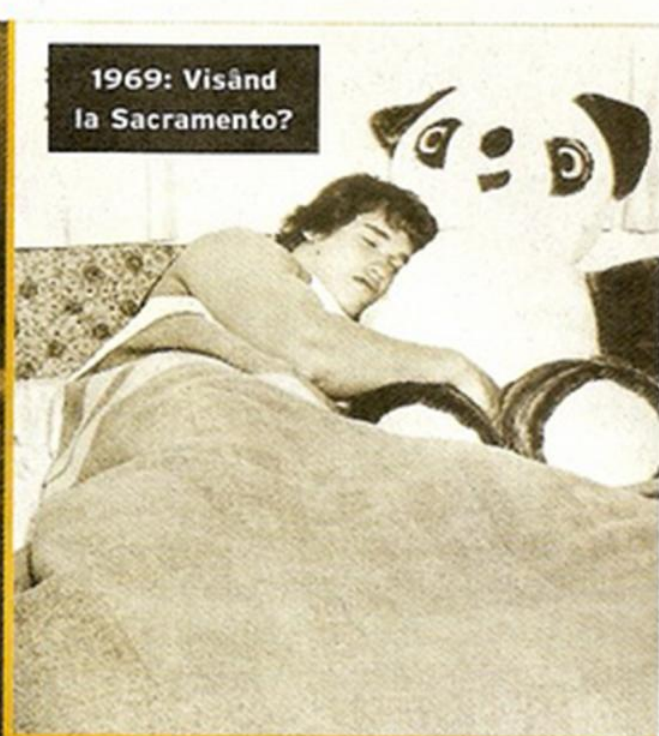
Arnold răspunde, în final, întrebărilor ziariștilor. Întrebat dacă este îngrijorat de sondajele de opinie în care popularitatea sa este în scădere, el spune: „Sondajele nu decid nimic. Ca sportiv, știu totul despre forma de vârf. Un sportiv poate fi ieșit din formă în extrasezon, dar pe măsură ce se apropie ziua concursului, el planifică totul pentru a fi în cea mai bună formă în acea zi. Deci nu vă faceți griji pentru scoruri în zile în care nu sunt concursuri.”

Alt reporter aduce în discuție vizita la Washington pentru cererea alocării unor fonduri mai mari pentru bugetul sănătății în California. Reporterul întreabă: „Când ajungeți acolo, cu cine veți discuta – o persoană sus pusă de la Ministerul Sănătății?”

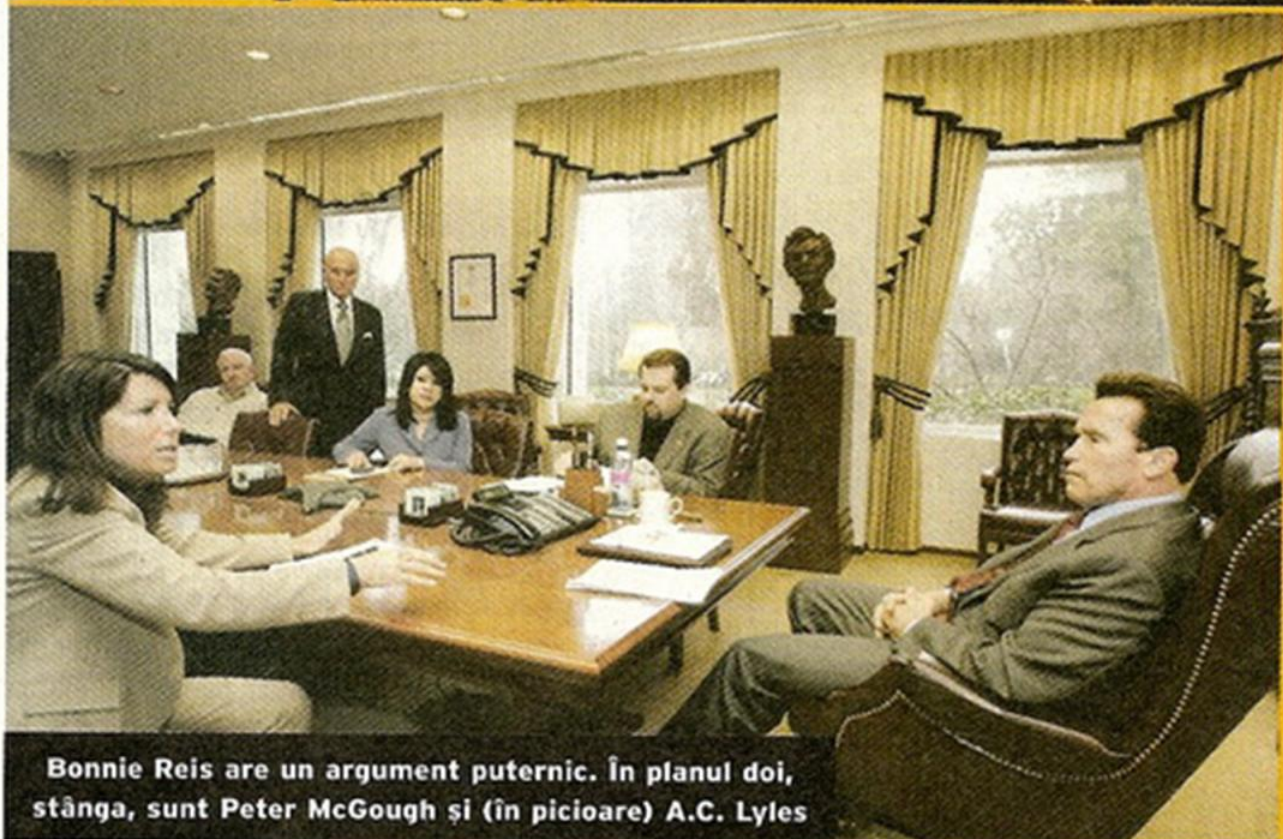
Arnold răspunde: „Voi vorbi cu...cea mai importantă persoană din Washington.”



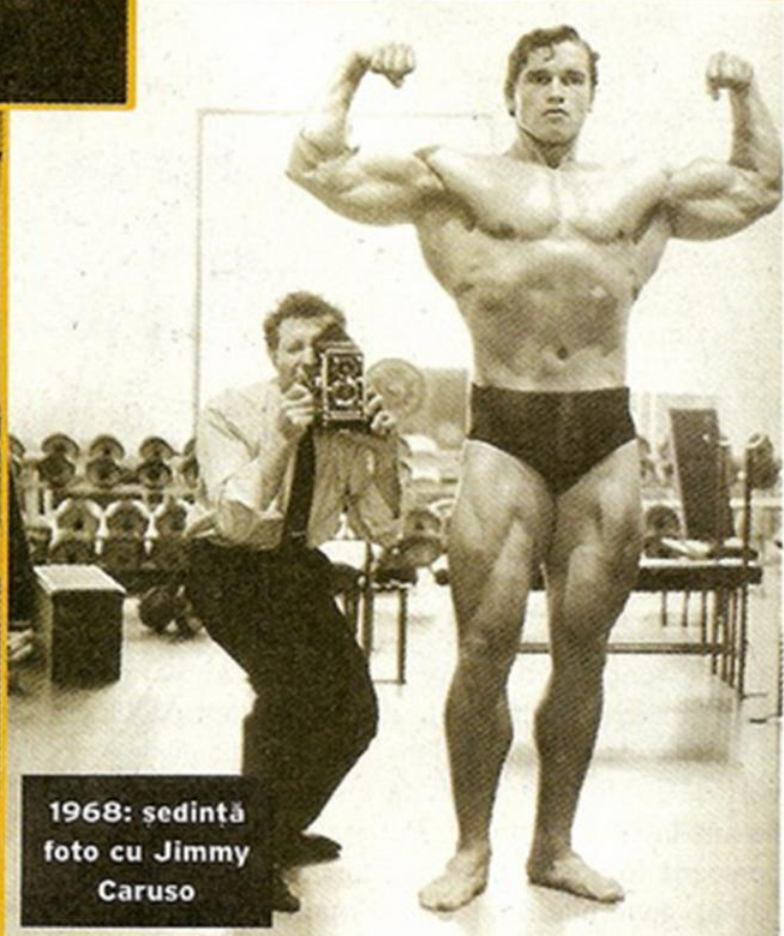
Adresându-se membrilor coaliției profesorilor. Dick Riordan este al cincilea din dreapta.



1969: Visând la Sacramento?



Bonnie Reis are un argument puternic. În planul doi, stânga, sunt Peter McGough și (în picioare) A.C. Lyles



1968: sedință foto cu Jimmy Caruso

Conferința se termină la ora 12.20 cu reporterii încercând frenetic să mai adreseze câte o ultimă întrebare. Din acel moment, companiile săi, A.C., Dieter, Clay și subsemnatul (de aici încolo voi numi acest grup Armata lui Arnie) s-au strâns pentru a merge la un local să luăm prânzul.

ÎNTOARCERE ÎN TIMP

Pe măsură ce intram în restaurant, Arnold insistă ca eu să stau în dreapta sa, iar A.C. să stea în stânga. Arnold și A.C. schimbă câteva anecdote despre Ronald Regan, care este unul

dintre modelele lui Arnold. În timp ce sosea prânzul guvernatorului – o salată Cobb sănătoasă - se întoarce spre mine și reia discuția despre reschimbarea criteriilor de arbitraj la concursurilor de culturism și introducerea testelor antidoping.

Pentru fani ca mine, concursurile din anii '60, chiar și anualul Mr. Universe din Londra, păreau mai mult a fi sărbători ce celebrează marii campioni din paginile revistelor care veneau pentru contactul cu fanii, nu ca azi, când totul e o luptă până la moarte pentru un trofeu. Gluteii tăiați erau ceva ce obțineai în

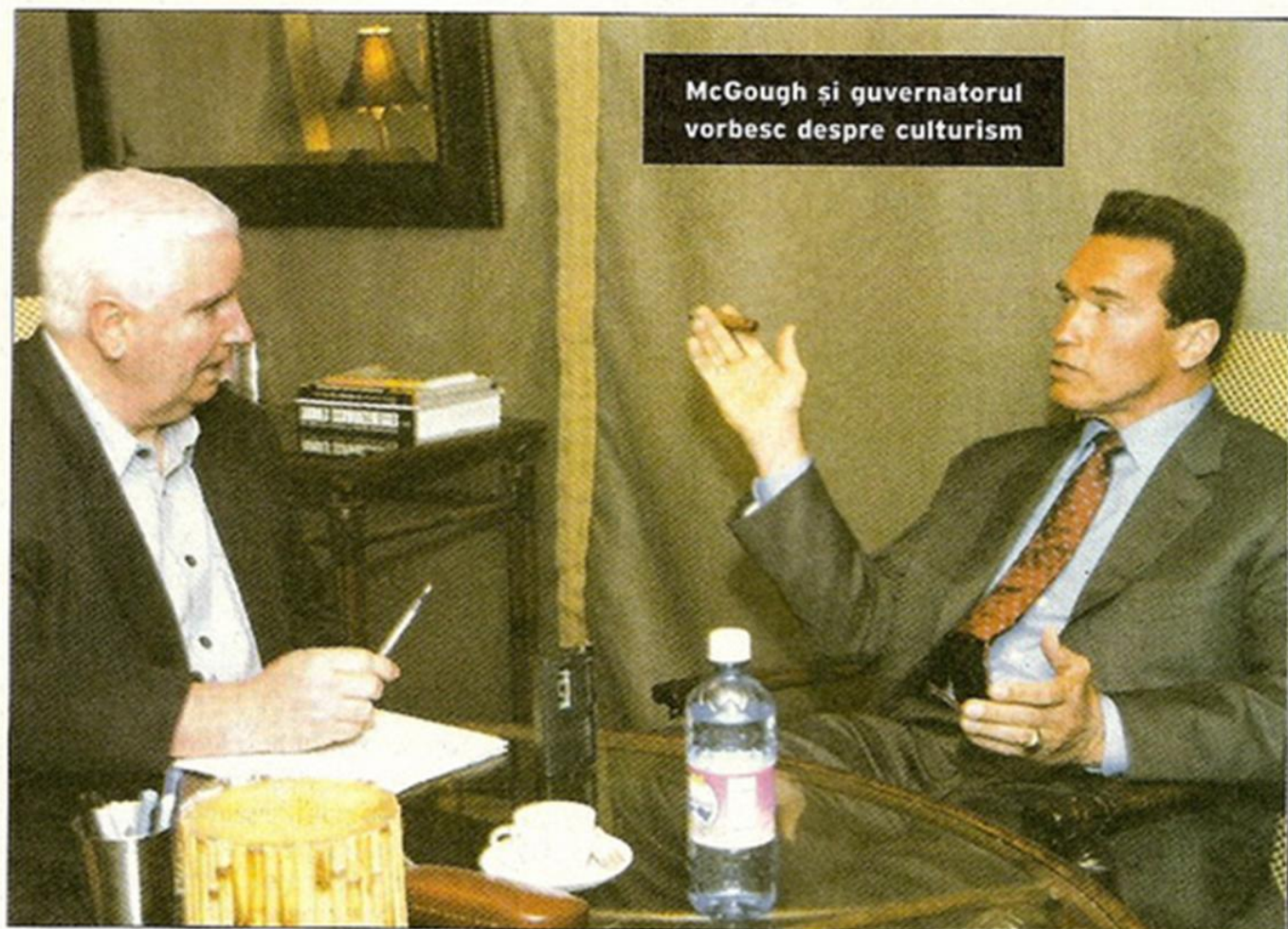
cazul în care cădeai pe scări și în nici un caz nu erau ceva de arătat pe scenă.

Îi povestesc lui Arnold despre prima dată când l-am văzut în 1969. Ne amintim concurenți și alte persoane din lumea culturismului a acelor timpuri. Vorbim despre Oscar Heidenstam, președintele NABBA, care a decedat în 1991 și despre Wag Bennet, patron de sală și promotor, în a cărui casă stătea Arnold când era în Londra.

„Ai fost vreodată în sala lui Wag?” mă întreabă el. I-am răspuns că am fost, de multe ori; chiar am stat la el acasă de câteva ori. Sala lui Wag este amplasată într-o biserică veche pe pereții căreia se aflau postere în mărime naturală ale legendelor culturismului din acea perioadă ca Reg Park, Rick Wayne, Franco Columbu și desigur, Arnold. Îi amintesc faptul că, la capătul mesei din bucătăria lui Wag, este un poster cu Arnold ce dă impresia că stă acolo așteptând să fie servită masa. Râde și bate ușor masa cu palma.

Deodată, se apleacă puțin în față și cu ochii pe jumătate închiși, spune: „Heathrow

Reporterul întreabă: „Când ajungeți acolo, cu cine veți discuta – o persoană sus pusă de la Ministerul Sănătății?” Arnold răspunde: „Voi vorbi cu...cea mai importantă persoană din Washington.”



McGough și guvernatorul vorbesc despre culturism

„Nu vreau o reședință oficială. Iată de ce,” spune el, conducându-mă spre grădina acoperită.

Central la Paddington... de la Paddington, schimbă linia spre Liverpool Street... Liverpool Street la Forest Gate. Coborâți la Forest Gate și mergeți spre ...335 Romford Road“. Tocmai a scormonit în banca de memorie și a scos ruta metroului din Londra, de la Heathrow la sala lui Wag, rută pe care nu o mai folosise de 30 de ani.

Acest episod subliniază cât de important este culturismul pentru el. Azi, când vorbește despre Sergio Oliva și stilul său de pozare, se ridică, împinge scaunul în spate și mimează mișcările Mitului. Când vorbește despre trișatul la flexiile cu gantere, trebuie să mimeze acțiunea.

Pe măsură ce ieșim din restaurant, A.C. mi-a spus că găsisese conversația dintre Arnold și mine fascinantă. Asta vine de la un tip care a stat cu John Wayne.

HOTEL CALIFORNIA

Mai sunt 40 de minute până la întâlnirea de la ora 14:00, iar noi ne îndreptăm către apartamentul de lux din Hyatt Regency Sacramento, în care stă Arnold când este în oraș.

Este un apartament decent, însă nu extravagant – Sacramento nu este Monte Carlo. Apartamentul este compus din dintr-o cameră principală de vreo 12 m lungime ce conține o zonă pentru cină, o porțiune în care se află televizorul și o bucătărie, cu câte un dormitor în fiecare capăt. În centrul camerei se află o bicicletă Lifecycle, pe care Arnold lucrează timp de o oră în fiecare dimineață la 7.00.

Sunt surprins să aflu că guvernatorul nu are o reședință oficială, cu toate că el conduce statul ce are cincea economie a lumii.

„Nu vreau o reședință oficială. Iată de ce,” spune el, conducându-mă spre grădina acoperită. Din fericire ploaia luase o pauză. „Uite,” arată el spre clădirea capitolului. „Acolo lucrez. Trebuie doar să traversez strada în fiecare dimineață. Folosesc camera de hotel doar pentru a dormi – restul zilei, lucrez.”

Apoi, schimbându-și starea de spirit și încă privind spre clădirea capitolului, spune încet, „Uite, steagul este la capătul catargului. Asta este bine. În fiecare zi în care un militar din armata noastră moare, coborâm steagul la jumătatea catargului.” Dă din cap. „Nu sunt prea multe zile în care steagul este sus.”

Clay se îndreaptă cu Arnold spre acoperiș pentru a mai lucra la ultimile retușuri ale discursului pe care acesta îl va susține la premiera filmului „Be Cool.” Guvernatorul repetă puțin, apoi introduce totul în memorie pentru a se folosi de el mai târziu. Este la fel cu repetarea unui program de pozare.

În răgazul dat de ploaie, ne îndreptăm spre clădirea capitolului, iar persoanele de pe stradă vin spre noi pentru a-i ura sănătate guvernatorului. Oamenii din restaurante, bat în geam și strigă „Salut!” Arnold îi salută pe toți cu un zâmbet larg, întrebând „Ce mai faceți?” și strângând câteva mâini.

Un membru al biroului de 20 de ani îi spune: „Arnold este ca o gură de aer proaspăt în comparație cu celelalte administrații care au fost. Ține minte numele tuturor, de la liftier în sus. Întotdeauna este gata să spună o glumă și să facă pe toată lumea să se simtă confortabil. De asemenea, are un simț al istoriei și o viziune clară asupra a ceea ce

înseamnă a fi guvernator al Californiei. Nu este o glumă. Vrea să reușească.”

Ajungem în cabinet, iar Arnold discută cu consilierii săi despre apropiata întâlnire cu cei de la Sănătate. După aceasta urmează întâlnirea ce are ca scop actualizarea datelor despre inundații.

Mai târziu, mi se spune că în timpul acestei ultime întâlniri, discuția a ajuns la propunerea ca Arnold să viziteze un anume baraj pentru a vedea problema cu ochii săi. Un oficial i-a amintit lui Arnold:

„Țineți minte când ați zburat cu elicopterul, neaunțat la acea locație din Sacramento Country? Ați sărit din elicopter, iar muncitorii strigau, ‘Hei, ce caută el aici?’” Oficialul a concluzionat „Pun pariu că vi se spune asta tot timpul.”

„Da,” replică Arnold. „Mai ales acasă.”

Fac un tur al capitolului și apoi mă întorc pentru a aștepta în biroului lui Kris pentru interviu. În acel moment, A.C. îmi spune o povestioară despre Hedy Lamarr. Actrița austriacă a fost un sex simbol al zilelor ei (notorie pentru faptul că a fost una dintre primele actrițe ce a apărut nud într-un film, *Ecstasy*), iar A.C. a cunoscut-o la începutul anilor '40. Într-o zi, el i-a spus că datorită frumuseții ei, crede că are cel mai aglomerat program social de la Hollywood. Hedy i-a răspuns că era exact invers: nimeni n-o invita în oraș deoarece toți credeau același lucru ca A.C. În acea seară, A.C. a invitat-o în oraș.

Au fost la un club de noapte, s-au așezat și au comandat două băuturi. Hedy era îmbrăcată cu o pereche de pantaloni la modă, iar datorită luminii slabe, A.C. a vărsat un pahar pe ei. „Off, A.C.,” a spus Hedy. „Sunt cu tine de cinci minute și deja pantalonii mei sunt uzi.”

Îi spun lui A.C. că ar trebui să-și scrie memoriile. Am chiar și un titlu: *My Lot at Paramount*.

CORTUL

Încep să mă întreb dacă voi mai lua interviul când, deodată, Arnold intră în biroului lui Kris.

„Peter, Ești gata? Hai să facem interviul.”

De când lucrez cu Arnold, știu că întotdeauna își ține cuvântul. Acuma, asta poate însemna că poți aștepta puțin, sau că primești un telefon de la el în timp ce ia un mic dejun rapid sau pe la ora 10.30 luni seara sau la ora 4 într-o după-amiază de duminică, însă telefonul vine cu siguranță.

Mă conduce afară prin ploaia care a început din nou, spre cortul construit special în curtea interioară a clădirii, pentru pauzele de fumat ale guvernatorului.

Numai că nu este numai un simplu cort. Seamănă cu cel în care cercetașii din America își țin întâlnirile anuale.

Arnold își aprinde un trabuc, iar eu verific reportofonul. „Merg – lumina roșie e aprinsă,” spune el ca să mă ajute. Întreb probabil cea mai interviuată și fotografiată persoană din lume: „Ai mai făcut asta vreodată?”

Terminăm interviul după 30 de minute și pornim către recepție. Pe alocuri sunt unele dintre starurile din film (John Travolta și Uma

Thrumman lipsesc). Dwayne „The Rock“ Johnson pare în formă. Se spune că îl sună în mod regulat pe Arnold pentru sfaturi în privința rolurilor de acțiune pe care le are. În această seară, cei doi se retrag pentru o discuție în biroul guvernatorului.

Încântătoarea și prececea Christina Milian atrage atenția. Actorul Harvey Keitel este prezent împreună cu soția și pentru prima dată își ține hainele pe el. Vince Vaughn, care este foarte amuzant în rolul său și nu știu pentru ce motiv îmi aduce aminte de Paul Dillet (vedeți filmul). Cedric the Entertainer (Omul Spectacol) nu mă aude când mă prezint ca Peter the Writer (sau poate e sătul de prezentări dintr-acestea neinspirate) regizorul F. Gary Gary discută cu A.C.

Arnold interacționează cu mulțimea - fosta carieră în cinematografie se îmbină perfect cu noua carieră în politică.

O persoană din biroul guvernatorului îmi spune: „Uau! Nciodată nu am avut parte de asemenea seri cu guvernatorul Gray Davis.“ Pe bune!

Ne îndreptăm spre cinematograful, iar în drum apar demonstranți gălăgioși care sunt împotriva reformei învățământului. Fac tot posibilul pentru a-l deranja pe Arnold, însă în cele din urmă reușim să intrăm, iar după ce sunt prezentate pe scenă principalele figuri care au participat la realizarea filmului,

Arnold urcă pe scenă pentru a-și ține discursul. Tema lui este necesitatea tinerii caselor de producție în California. El spune auditoriului: „Industria cinematografică are trei avantaje în California: locația, lumina și Botox-ul.“ Apoi, el vorbește despre filmul *See Arnold Run*, ce îi are în distribuție pe Roland Kickinger - ce îl joacă pe Arnold în tinerete - și pe Jurgen Prochnow ce joacă rolul contemporanului Arnold, în cursa electorală. El se plânge că filmul l-a supărat.

„Ce spune asta despre felul în care joc eu? Este un film despre mine și nici nu m-au întrebat dacă vreau să joc în rolul meu.“

Ideea cu care încheie este că de câte ori se toarnă un film în California, asta înseamnă locuri de muncă pentru californieni. După ce le-a mulțumit producătorilor că au făcut *Be Cool* în California, se așează pe locul său și începe să mănânce pop corn chiar lângă mine. *Cum merge seara ta, Johnny Boy?*

Patruzeci de minute de la începutul filmului, ne ridicăm și plecăm ieșind în alee. Ploaia este torențială și la fel de binevenită ca un telefon în miezul nopții de la Pat O'Brien.

O SEARĂ LA COSTUM

Ne întorcem în grabă la Hyatt și ne îndreptăm spre apartamentul lui Arnold. Este trecut de ora 21, iar eu mă duc trei etaje mai jos, la camera mea, crezând că ziua cu Arnold a luat sfârșit. Nu era așa.

Cinci minute mai târziu, telefonul meu sună. Era Clay.

„Arnold dorește să știe unde sunteți. Comandăm mâncare în cameră. Urcați și alăturați-vă nouă.“

Intru în apartament și companiile din timpul zilei sunt toți prezenți, cu excepția lui Arnold care trebuie să dea câteva telefoane.

Realizez că, asemeni un ui copil, Arnold nu are dubii în ceea ce îl privește. Spre deosebire de alții din satul său natal, nu s-a îndoit că viitorul său este în America.

Trec câteva minute și apare și el, fumând un trabuc și îmbrăcat în haine mai comode.

„Hai, Dieter,“ spune el, ceea ce înseamnă că îl provoacă pe Dieter la o partidă de șah. Mi se spune că tabla de șah este o prezentă obișnuită la cină. Jocul e serios: Arnold joacă pentru a câștiga. Pe măsură ce se concentrează, observ acea privire apoape de copil pe care am mai observat-o descori. Îl laud pentru talentul său. Îmi amintește: „Franco (Columbu) este adevăratul expert.“

De câteva ori în anii ce au trecut, i-am văzut jucând șah duminică după amiaza la Santa Monica Schatzi pe Main, restaurantul al cărui proprietar era Arnold. Pe măsură ce joacă, vorbește despre modele în viață și spune că admiră oamenii care au făcut schimbări majore în țările lor. Aici îi include pe Mihail Gorbaciov, pentru că a reușit să îndepărteze Rusia de comunism; Nelson Mandela pentru rolul jucat în încheierea politicii de apartheid în Africa de Sud; Ronald Reagan pentru scoaterea Americii din declinul economic și reimprimarea unui spirit de mândrie țării.

În acel moment, Arnold și A.C. încep povestiri despre „Ronnie.“ Arnold îl admiră enorm pe predecesorul său (și la Hollywood și în Sacramento), iar A.C. a fost prieten o viață cu fostul președinte. Mai târziu, A.C. îmi spune că vede mult din Ronnie în Arnold și că asemănarea îl va ajuta mult pe acesta în viitor. În timp ce Dieter este atras în mod implacabil de destin pe placa de șah, A.C. mă cheamă spre mijlocul camerei, unde găsește o ediție a *FLEX*, cu Ronnie Coleman pe copertă. Arată spre el și întreabă: „Cât trebuie să te antrenezi pentru a arăta așa?“

Îi spun că Ronnie are mai mult de 20 de ani de antrenamente și că a câștigat primul Mr. Olympia la 34 de ani, după 15 ani de antrenament. Mă întreabă la ce vârstă a câștigat Arnold primul titlu. Îi spun că la 23 de ani. „Uimitor,“ replică A.C.

Ne întorcem la jocul de șah pentru a fi martori ai morții lui Dieter (sau mai bine spus a regelui său) și a sosirii mesei. Omletă și fructe pentru Arnold.

Un nou subiect despre influența unei mame asupra viitorului copilului ei apare subit. Arnold, șagalnic, ne informează: „Dieter este foarte bun cu mama sa... nu trece niciodată pe acasă.“ Pe măsură ce mănâncă și se relaxează cu pritenii (nu cu mine) cu care se simte bine, pare a fi unul din gașcă, mulțumit să nu fie în centrul atenției, ca de nenumărate ori în viața sa. Din nou văd acel vâl de vulnerabilitate de copil ce se abate asupra sa.

Este 22.30 și este momentul să plec. Îi mulțumesc guvernatorului pentru o zi minunată și curtoazia sa. Îmi strânge puternic mâna și-mi spune: „Nu uita, trebuie să facem ceva cu aspectul acelor culturiști. Sunt aici pentru a face orice este necesar în această

problemă.“ Mă conduce la ușă și doar cu un click el este de o parte a ușii, eu de cealaltă, iar ziua mea, întradevăr specială, se termină.

EPILOG: SFÂRȘITUL UNEI CĂLĂTORII


Dimineața următoare, stau într-un 747, la clasa a doua, într-un zbor cu turbulențe până la Los Angeles. Pentru mai mulți ani decât poate îmi amintesc acum, am urmărit steaua lui Arnold urcând tot mai sus. Cum a reușit să facă asta? Și care este chestia cu fixația mea asupra acelei figuri inocente, acea vulnerabilitate, acea calitate copilărească care pare a fi în contrast cu ceea ce ar trebui să posedez una dintre cele mai puternice personalități din lume? După ce am petrecut o zi întreagă cu el, eram mai în drept să-mi dau seama?

Realizez că, asemeni unui copil, Arnold nu are dubii în privința sa. Spre deosebire de alții din satul său natal, nu s-a îndoit că viitorul său este în America. Spre deosebire de alții, nu s-a îndoit când se spunea că Sergio Oliva este invincibil. Spre deosebire de alții, nu s-a îndoit că poate începe o carieră în film, după *Pumping Iron*.

Spre deosebire de alții, nu s-a îndoit că va putea să-și înscrie aspectul, accentul și numele greu de rostit în galeria Hollywoodului. Spre deosebire de alții, nu s-a îndoit că el - de cealaltă parte a baricadei - poate câștiga mâna Mariei Shriver, membră a familiei regale a Americii. Spre deosebire de alții, nu s-a îndoit că va fi un tată model pentru cei patru copii. Spre deosebire de alții, nu s-a îndoit că viitorul său este în politică. Spre deosebire de alții, nu s-a îndoit că va câștiga alegerile pentru postul de guvernator al Californiei.

Această persoană copilăroasă nu este inocentă sau naivă. Are un psihic asemănător unui copil - neîmpovărat de temerile și conștiința lumii și a dezamăgirilor ei. Oh, a avut dezamăgiri - doar că nu rămâne cu ele, nu le lasă să se agăte de el, să devină parte din el. Nu invită sau acceptă negativitatea. Vede lumea prin ochii unui copil care crede că poate face orice. Pentru el, paharul nu e pe jumătate gol, nici pe jumătate plin, ci este o șansă de a deschide o fabrică de îmbutelieri.

Arnold Schwarzenegger este o forță a naturii. Să fim serioși, lucrurile au mers cum a vrut el, mult prea des - împotriva tuturor sorțurilor - pentru a fi o coincidență. Undeva, de-a lungul drumului, toți ne-am îndoit de Arnold; el nu a făcut-o. Cu ce a reușit din plin pe fiecare plan, ne-a uimit pe toți. Singura persoană pe care Arnold Schwarzenegger nu a uimit-o a fost Arnold Schwarzenegger. Acesta este motivul pentru care el este unicul și singurul - nu va mai fi niciodată un altul - Arnold Schwarzenegger. **FLEX**



Feel free to
Look
good

WEIDER™
BodyShaper®

Fitness Products made by Weider

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



RECUPERARE

În sensul acelor de ceas

de **Jim Stopani, PhD**

SCIENCE EDITOR

Flex a subliniat de multe ori importanța acordării unei perioade de recuperare pentru optimizarea creșterilor în masă musculară și forță. În mod normal, este contraproductivă antrenarea unui mușchi înainte de recuperarea completă a acestuia. Recuperarea musculară conține mai multe etape ce încep chiar după terminarea antrenamentului și continuă timp de mai multe zile, depinzând de intensitatea antrenamentului. Cu cât antrenamentul este mai

intens, cu atât fibrele musculare sunt mai deteriorate și timpul de recuperare este mai mare.

Regula generală pe care o urmează majoritatea culturistilor este permiterea unui minim de 48 de ore de recuperare, înaintea antrenării aceleiași grupe. Mulți culturisti permit șapte zile de pauză pentru grupele musculare majore. Culturismul este o aventură pe cont propriu însă, deci ceea ce merge bine pentru un sportiv poate să nu meargă pentru altul. La fel cum o anumită metodă de antrenament nu se potrivește pentru toți, o schemă de recuperare nu se poate potrivi pentru oricine.

SCARA CĂTRE MASA MUSCULARĂ

Este adevărat că cea mai ușoară cale pentru a asigura o recuperare adecvată a fibrelor musculare este de a nu le mai antrena din nou timp de o săptămână.

Totuși, asta nu înseamnă că șapte zile este perioada optimă recomandată. Neacordarea unei perioade adecvate de recuperare poate fi în detrimentul progreselor în sala de antrenament dar și acordarea unei perioade prea lungi poate de asemenea sta în calea câștigurilor de masă musculară și forță.

Imediat după ce antrenați un mușchi, genele din fibra musculară se activează, inițiind multe procese ce duc la creșterea masei musculare. Activarea genelor musculare nu se compară cu acționarea unui întrerupător. Există mai multe niveluri de activare. Majoritatea genelor stau activate numai câteva zile după antrenament.

Dacă așteptați până când mușchii și genele sunt complet recuperate, atunci începeți de la zero la următorul antrenament. Totuși, dacă antrenați un mușchi înainte ca activitatea genelor să revină la nivelul minim, puteți aștepta câștiguri musculare mai mari.

Iată cum se desfășoară procesul. Vom da valoarea zero nivelului de recuperare completă a genelor musculare și valoarea 100 activității genelor imediat după un antrenament. După una sau două

zile de odihnă, activitatea poate să scadă la 75; în a patra și a cincea zi de odihnă, se apropie de 25; după aceea, se întoarce la zero. Dacă antrenați aceeași grupă din nou, când activitatea genelor este zero, este posibil să-i creșteți din nou activitatea doar până la 100. Totuși, dacă antrenați grupa musculară după numai patru sau cinci zile, ați putea crește activitatea la 125. Acest lucru se transpune în creșteri musculare și de forță mai mari. Atunci, de ce să nu ne antrenăm după doar o zi sau două de odihnă pentru a crește activitatea genelor la 175? Deoarece nu vrem să antrenăm un mușchi înainte ca acesta să fie complet refăcut. Creșterea musculară nu apare decât după terminarea fazei de recuperare. Pentru a determina punctul în care recuperarea mușchilor voștri este completă, folosiți un test ca cel creat de cercetătorul Bowling Green de la Universitatea Western Kentucky.

TESTUL PENTRU RECUPERARE

Cercetătorii au vrut să determine numărul de zile necesare refacerii unei grupe musculare majore după antrenament. Ei au testat sportivi experimentați, care au executat șapte seturi a zece repetări până la epuizare, folosind greutatea cu care pot face maxim 10 repetări (10 RM), pentru opt exerciții; împins din

culcat, ridicări laterale, tracțiuni la helcometru, extensii în jos la helcometru, flexii pentru bicepsi, presă pentru picioare, extensia picioarelor și flexia picioarelor. Acest program a implicat toate grupele musculare majore. Apoi, cercetătorii au adus subiecții în laborator în fiecare zi, timp de patru zile, după antrenament, pentru a testa numărul de repetări pe care îl pot face pentru un set din fiecare exercițiu, folosind greutatea inițială 10 RM.

Din moment ce studiile au arătat că mușchii care nu sunt complet recuperați în urma unui antrenament, sunt mai slabi în comparație cu cei care au beneficiat de o recuperare completă, cercetătorii și-au dat seama că dacă sportivii nu puteau executa 10 repetări dintr-un exercițiu, mușchii nu erau încă complet refăcut. Ziua în care sportivii puteau executa toate cele zece repetări, reprezenta ziua în care refacerea era completă, iar ziua în care executau mai mult de zece repetări, reprezenta ziua în care s-a produs un progres în forță. Rezultatele sunt summarize în „La recuperare”. Mușchii părții superioare a corpului au avut durate de recuperare similare, la fel având și cei ai părții inferioare.

În prima zi a recuperării, după 24 de ore de recuperare, sportivii au executat doar nouă repetări pentru partea superioară și opt pentru partea inferioară.



Pentru unii, recuperarea este completă după două zile de odihnă, nu însă și pentru cei mai mulți.

Acest lucru a semnat că procesul de recuperare nu a fost complet.

În cea de-a doua zi, după 48 de ore de recuperare, câțiva sportivi au executat 10 repetări, însă cei mai mulți nu au putut. Acest lucru înseamnă că pentru unii sportivi, recuperarea musculară este încheiată după numai două zile, însă pentru cei mai mulți, nu.

În cea de-a treia zi, după 72 de ore de recuperare, sportivii au executat 11 repetări pentru partea superioară și 10 pentru cea inferioară. Acest lucru semnifică apariția unui progres pentru partea superioară și o recuperare completă pentru partea inferioară.

În cea de-a patra zi, după 96 de ore de recuperare, sportivii au executat 11 repetări pentru partea inferioară și pentru cea superioară, ceea ce înseamnă că, în timp ce efectul s-a păstrat pentru partea superioară, partea inferioară a făcut și ea progrese.

DEPENDENȚA DE RECUPERARE

Rezultatele studiului pot fi folosite pentru crearea unor linii generale de ghidare în procesul de recuperare, pentru culturisti. Se pare că mușchii părții superioare - piept, umeri, spate, triceps și biceps - au o durată de recuperare

mai mică decât picioarele. După trei zile de recuperare, mușchii părții superioare par a fi complet refăcuți și arată semne de progrese. Cu toate că picioarele s-au refăcut și ele după a treia zi, la ele nu apare efectul antrenamentului decât în cea de-a patra zi.

Aceste date ne conduc la formularea ideii conform căreia perioada optimă de refacere completă pentru mușchii părții superioare a corpului este de trei până la patru zile. Dacă așteptați mai mult până la următorul antrenament, riscați să pierdeți efectele antrenamentului deoarece activitatea genelor este în declin.

Pentru picioare, se pare că perioada optimă de refacere completă este de patru până la cinci zile (cu toate că cercetătorii nu au testat sportivii în cea de-a cincea zi, se poate presupune că efectul antrenamentului s-a păstrat.)

Vedeți „Cea mai bună împărțire odihnă/antrenament” pentru un program care vă va optimiza perioada de recuperare pentru toate grupele musculare.

ODIHNA

Folosiți datele studiului Universității Western Kentucky pentru a vă reevalua strategiile și a vă maximiza progresele. Culturistii avansați vor folosi aceste rezultate pentru a-și concepe propriile scheme de recuperare.

Folosind „Testul FLEX pentru recuperare”, drept ghid general, veți putea și voi să vă realizați propriile scheme de recuperare. Studiul prezentat mai sus include exerciții ca împinsul din culcat și presa pentru picioare însă noi vă sugerăm să folosiți fluturări cu gantera în locul împinsului din culcat și să excludeți presa pentru picioare. Am făcut aceste schimbări pentru a minimiza ponderea exercițiilor multiarticulare care recrutează mai multe grupe musculare. Credem că exercițiile de izolare, ce țintesc o singură grupă musculară, sunt un indicator mai bun pentru refacerea musculară.

În prima zi a testului de recuperare, executați șapte seturi din fiecare exercițiu, în ordinea indicată în listă, până la epuizare, folosind o greutate cu care, în mod normal, atingeți epuizarea la a 10-a repetare (10 RM). Numărul de repetări pe care îl faceți în primul set al fiecărui exercițiu va fi baza pentru recuperarea aceluși mușchi - dacă executați doar nouă sau până la 11 repetări, acesta este numărul pe care veți merge.

În zilele doi, trei, patru și cinci, întoarceți-vă în sală și executați doar un singur set din fiecare exercițiu cu aceeași greutate folosită în prima zi. (Nu mai faceți nici un fel de antrenamente pe perioada testului.)

Testul FLEX pentru recuperare

Urmați protocolul descris în acest test pentru a determina perioada optimă de recuperare pentru fiecare grupă musculară majoră. Folosiți o greutate cu care puteți, în mod normal, să executați 10 repetări cu o formă corectă. În prima zi, când executați șapte seturi din fiecare exercițiu, odihniți-vă trei minute între seturi. Pe parcursul întregii faze de testare, odihniți-vă aproximativ 10 minute între exerciții. După prima zi, executați doar un set din exerciții zilnic (folosind tot 10 RM), timp de cinci zile. Perioada optimă de recuperare pentru fiecare grupă musculară va fi ziua în care veți putea executa cele mai multe repetări pentru fiecare exercițiu.

NUMĂRUL DE REPETĂRI COMPLETATE

GRUPE MUSCULARE	EXERCITIU	ZIUA 1 SETURI/ GREUTATE	ZIUA 2-5 SETURI/ GREUTATE
Plept	fluturări cu ganterele	7/10 RM	1/10 RM
Umeri	ridicări laterale	7/10 RM	1/10 RM
Spate	tracțiuni la helcometru	7/10 RM	1/10 RM
Tricepși	extensii în jos la helcometru	7/10 RM	1/10 RM
Bicepși	flexii	7/10 RM	1/10 RM
Cvadricepși	extensia picioarelor	7/10 RM	1/10 RM
Posterorii coapsei	flexia picioarelor	7/10 RM	1/10 RM

Ziua în care veți putea executa din nou cele mai multe repetări pentru fiecare exercițiu ar trebui folosită drept perioada optimă pentru recuperare a acelei grupe musculare.

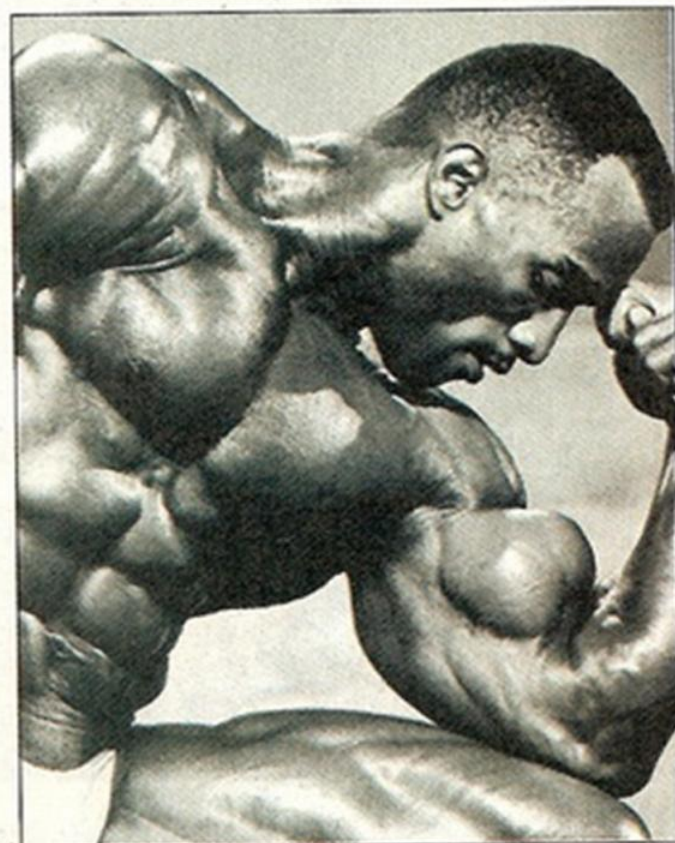
CEA MAI BUNĂ ÎMPĂRTIRE A ANTRENAMENTULUI

Ziua 1	Luni	Cvadricepși, posterorii coapsei, gambe
Ziua 2	Marți	Odihnă
Ziua 3	Miercuri	Plept, umeri, tricepși, abdominali
Ziua 4	Joi	Spate, bicepși, antebrate
Ziua 5	Vineri	Cvadricepși, posterorii coapsei, gambe
Ziua 6	Sâmbătă	Plept, umeri, tricepși, abdominali
Ziua 7	Duminică	Spate, bicepși, antebrate
Ziua 8	Luni	Odihnă
Ziua 9	Marți	Plept, umeri, tricepși, abdominali
Ziua 10	Miercuri	Cvadricepși, posterorii coapsei, gambe
Ziua 11	Joi	Spate, bicepși, antebrate
Ziua 12	Vineri	Plept, umeri, tricepși, abdominali
Ziua 13	Sâmbătă	Odihnă
Ziua 14	Duminică	Spate, bicepși, antebrate

NOTĂ: Folosind această împărțire pe o perioadă de două săptămâni, puteți să vă optimizați câștigurile în forță și masă musculară. Aceasta înseamnă să antrenați cvadricepșii, posterorii coapsei și gambe de trei ori; pieptul, umerii, tricepșii și abdominalii de patru ori; spatele, bicepșii și antebrate de patru ori; și trei zile de odihnă completă. La sfârșitul celor două săptămâni, pur și simplu repetați programele de câte ori doriți.

Cu alte cuvinte, dacă puteți executa 10 repetări din fluturări cu ganterele în prima zi și faceți din nou 10 în ziua a treia, atunci știți că pieptul este recuperat. O dată ce știți perioada optimă de refacere pentru fiecare grupă musculară, puteți să vă creați propriul program de împărțire al antrenamentelor pentru a optimiza recuperarea musculară și a maximiza câștigurile. Apoi, totul depinde de voi. **FLEX**

Darrem Charles se antrenează tare și știe că recuperarea depinde de el



LA RECUPERARE

Acest tabel prezintă numărul de repetări pe care subiecții l-au făcut cu 10 RM în fiecare zi a testului Universității Western Kentucky. „Repetările complete” reprezintă numărul mediu de repetări complete pentru exercițiile trenului superior și inferior. Numerele sunt rotunjite pentru a fi numere întregi.

NUMĂRUL DE REPETĂRI COMPLETATE

	TREN SUPERIOR	TREN INFERIOR
Ziua de testare	10	10
Prima zi de odihnă	9	8
A doua zi de odihnă	10*	10*
A treia zi de odihnă	11	10
A patra zi de odihnă	11	11

*Mai mulți subiecți nu au putut face 10 repetări în acea zi

DIN LABORATOR ÎN SALĂ

Urăști antrenamentul cardio. Dacă nu, atunci probabil că acum citești *Lumea alergătorului*. Spune ce vrei despre antrenamentul aerobic, dar este o cale foarte bună de a ține departe celulele de grăsime de mușchii greu câștigați. Îți va îmbunătăți atât sistemul cardiovascular cât și sănătatea în general. Cercetări recente arată că poate îmbunătăți și mărimea mușchilor și forța.

Oamenii de știință de la Universitatea Jyvaskyla (Finlanda) au testat efectele a 21 de săptămâni de antrenament aerobic asupra mărimii mușchilor, forței și puterii (capacitatea de a exercita rapid forța) unor halterofili. Grupul A a ridicat greutăți de două ori pe săptămână, în timp ce grupul B a făcut același antrenament cu greutăți, dar a și pedalat la bicicleta staționară câte 60 minute de două ori pe săptămână. Oamenii de știință au măsurat circumferințele coapselor acestor sportivi, forța extensiei picioarelor și puterea picioarelor la începutul și sfârșitul programului. După 21 de săptămâni, au constatat o creștere mai mare a mărimii coapselor și forței la extensia picioarelor în grupul B față de cei din grupul A. Totuși, puterea picioarelor a crescut semnificativ numai în grupul A.

Din laborator în sală: Dacă până acum ați justificat evitarea lucrului cardio spunându-vă că acesta vă va face mai slab și mai subțire, gândiți-vă din nou. Lucrul cardio poate să vă ajute să puneți ceva mărime și forță - cel puțin la picioare. Însă, poate veți prefera să evitați lucrul aerobic atunci când sunteți în faza de antrenament pentru putere, deoarece se pare că acesta limitează dezvoltarea puterii. Soluția este să ciclizați fazele de antrenament cardio cu cele de putere.

Când vă antrenați pentru

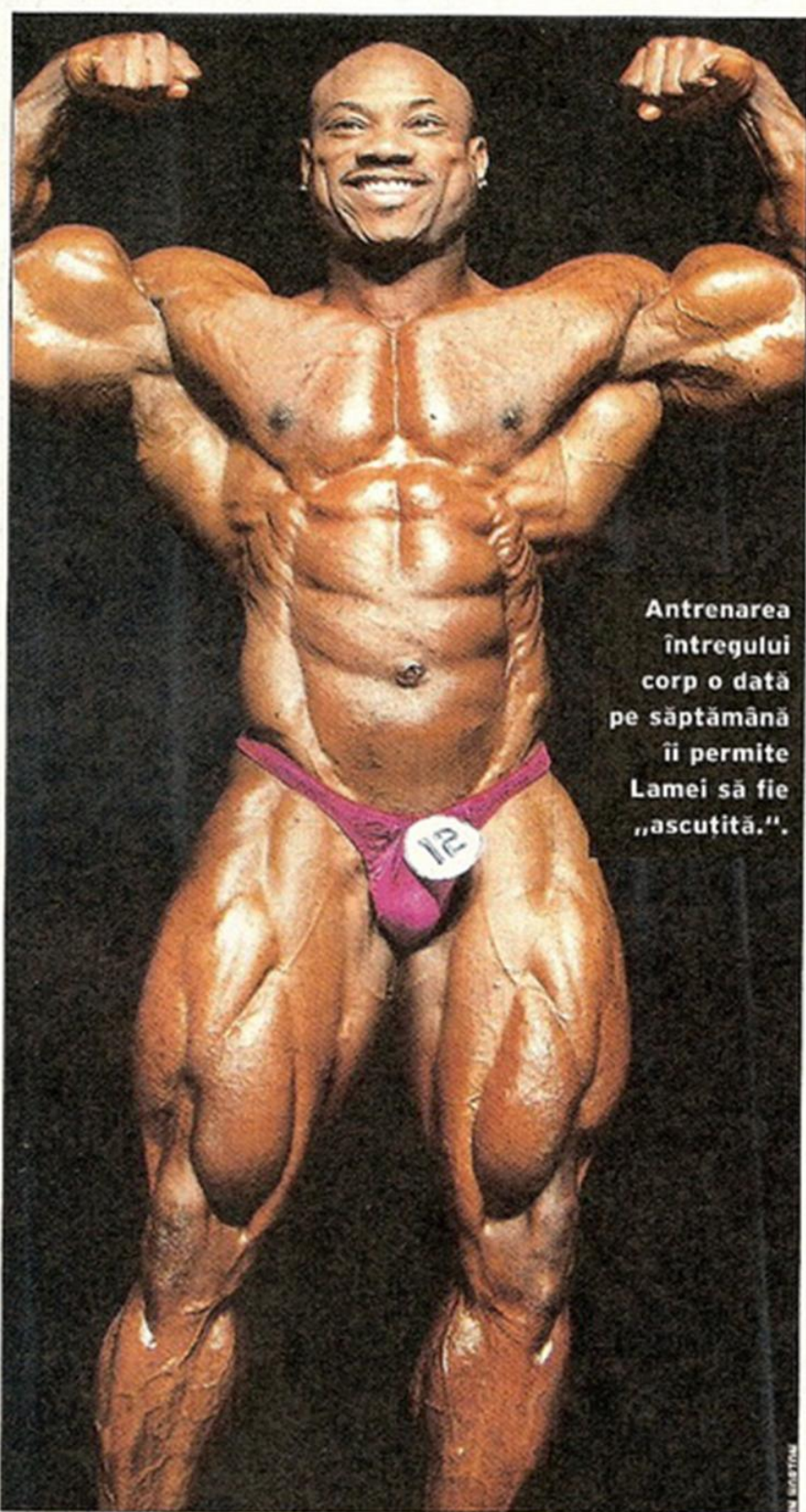
creștere cu un număr moderat până la ridicat de repetări, faceți aerobice nu mai mult de trei ori pe săptămână. Pedalatul la bicicleta staționară poate fi principala activitate de acest gen, dar nu lucrați mai mult de 60 de minute. Încercați să faceți antrenamentele cardio în zile diferite de cele cu antrenament cu greutăți sau cel puțin în momente diferite ale zilei. Dacă trebuie să faceți lucrul cardio și cu greutăți la același antrenament, faceți cardio după greutăți.

În timpul fazelor de antrenament pentru forță și putere, când ridicați greutăți mai mari cu mai puține repetări, limitați lucrul cardio cât mai mult posibil. În loc să faceți sesiuni prelungite de cardio, antrenați-vă cu mai mare intensitate și mai puțin timp. Sprinturile și săritul corzii sunt cele mai bune dacă nu vreți să vă epuizați complet. Faceți activități explozive scurte și rapide cu pauze de 60 de secunde între ele. Dacă faceți mai mult, atunci aveți în vedere un abonament la *Lumea alergătorului*. - Jim Stoppani

DE SUS ÎN JOS PENTRU PECTORALI

«Evitați să faceți împinsul culcat orizontal ca prim exercițiu pentru pectorali. Începeți cu împinsul înclinat cu haltera sau cu gantere. Apoi, faceți fluturări. Dacă partea superioară a pectoralilor este slabă, faceți fluturări din înclinat. Apoi concentrați-vă pe împinsul orizontal. Veți lucra întregul piept de sus în jos, dar veți începe cu partea superioară când sunteți mai puternici, iar apoi lucrați zonele inferioare.»

- LIONEL BROWN



Antrenarea întregului corp o dată pe săptămână îi permite Lamei să fie „ascuțită.”

SEPARAREA ANTRENAMENTULUI LUI DEXTER JACKSON

LUNI piept, abdominali
MĂRTI spate, gambe
MIERCURI odihnă
JOI odihnă
VINERI cvadriceps, abdominali
SĂMBĂTĂ umeri, brațe, gambe
DUMINICĂ posteriorii coapsei, abdominali

Rezolvarea problemelor de nutriție

ÎN ACEST NUMĂR: Frecvența meselor, carbohidrații de după antrenament și evitarea deranjamentelor stomacale datorate consumului de arginină

ÎNTREBARE:

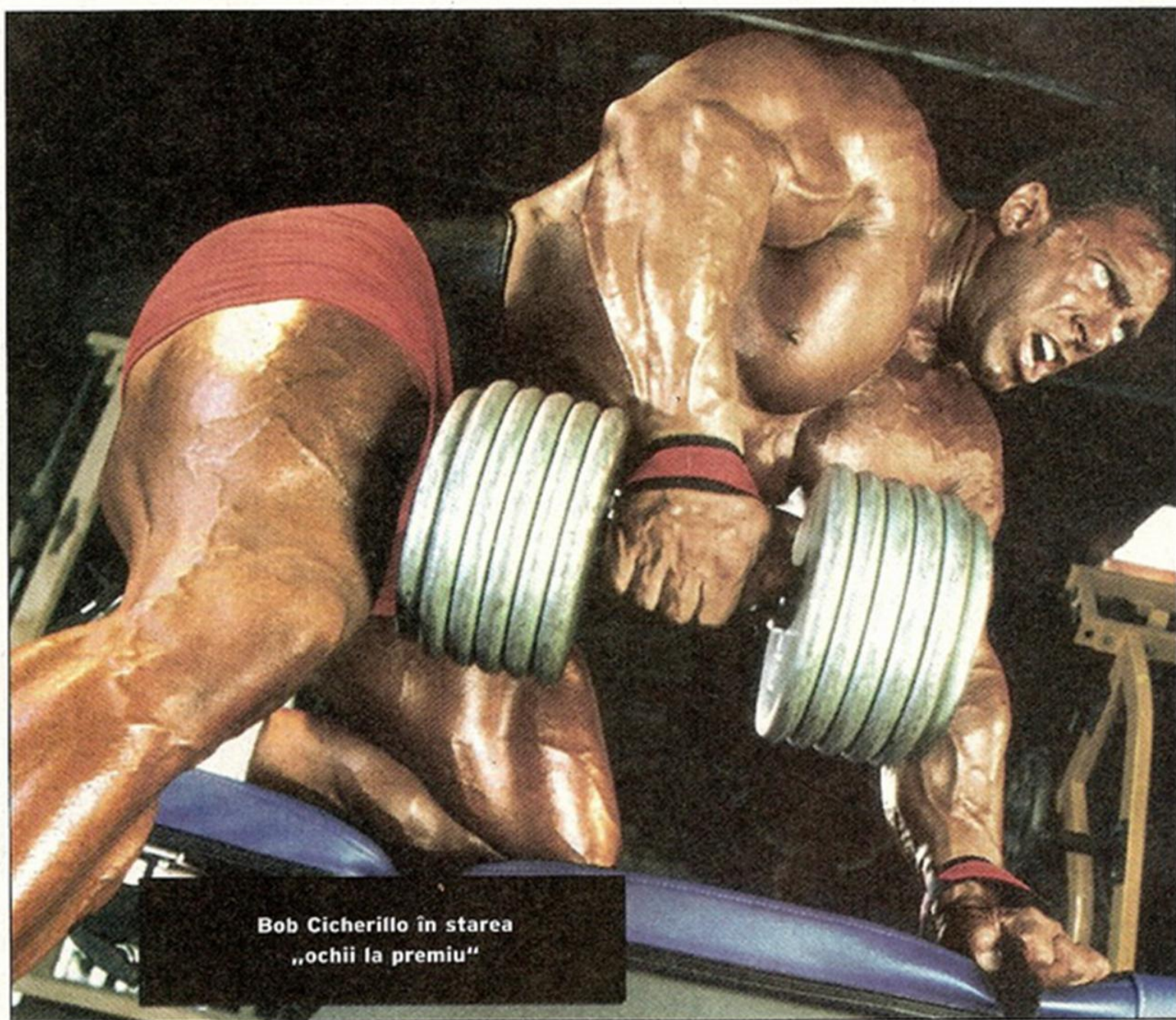
Datorită serviciului, nu pot mânca decât de câteva ori pe zi. Ce pot face pentru a continua să progrez?

RĂSPUNS:

FLEX a subliniat întotdeauna importanța consumării mai multor mese pe zi. Pentru mulți, acesta este un caz fericit deoarece, de multe ori, programul de la serviciu nu permite consumarea unui număr optim de mese. Asta nu înseamnă că progresele în culturism vor înceta. Există mai multe opțiuni pentru a trece de acest obstacol.

În primul rând, asigură-te că mănânci zilnic cel puțin 2,2 g de proteină per kilocorp. Pentru un culturist de 90 kg, asta înseamnă 200 g de proteină. Indiferent de numărul meselor zilnice, cantitatea de proteină consumată trebuie să fie de 200 de g.

Iată cum poți să consumi cantitatea de nutrienți de care ai nevoie în cazul unui program încărcat. Vom presupune că poți mânca atunci când te trezești dimineața și înainte de a te culca seara - asta înseamnă două mese. De asemenea, vom presupune că poți mânca cel puțin o dată în timpul zilei. Asta înseamnă trei mese. Trei mese nu înseamnă numărul optim, însă se poate și în acest mod. Un culturist de 90 kg trebuie să consume câte 65-70 g de proteină la fiecare din cele trei mese. Din moment ce culturistul ales de noi ca exemplu are nevoie de 3.000-3.500 de calorii zilnic pentru a acumula masă musculară, el



Bob Cicherillo în starea „ochii la premiu”

Dacă nu puteți consuma cantitatea de proteină necesară la o masă, adăugați cantitatea rămasă la una dintre celelalte mese.

trebuie să consume și 150 grame de carbohidrați la fiecare masă.

Dacă nu poți consuma cantitatea de proteină necesară la o masă, adăugă cantitatea

rămasă la una dintre celelalte mese. Nu-ți fă griji de faptul că niște așa ziși experți în nutriție susțin că maximum de proteină ce poate fi asimilată la o singură masă este de 30-35 grame. Nu există nici un studiu

care să susțină această afirmație. De fapt, cercetările au arătat că atunci când subiecții au consumat 80% din necesarul zilnic de proteină la o masă și celelalte 20 de procente la alte două mese, procesul

O dietă adecvată pentru un culturist nu înseamnă doar totalul zilnic. O problemă la fel de importantă este programarea meselor, mai ales în jurul antrenamentelor.

de sinteză al proteinelor a fost egal sau mai mare decât al celor ce au consumat patru mese cu cantități egale de proteină.

O dietă adecvată pentru un culturist nu înseamnă doar totalul zilnic. O problemă la fel de importantă este programarea meselor, mai ales în jurul antrenamentelor. Dacă există un moment în care este de dorit să consumi cantități mari de proteină și carbohidrați, acesta este înainte și după antrenament.

Alt lucru important este tipul de proteină consumat. Dacă ai posibilitatea de a consuma una sau două băuturi proteice la serviciu, alege produsele din caseină. Această proteină formează un gel în stomac, fapt ce încetinește digerarea și

favorizează eliberarea aminoacizilor în organism pe o perioadă de până la șapte ore. Aceasta este varianta cea mai bună când trebuie să rezisti fără mâncare pe parcursul mai multor zile.

ÎNTREBARE:

Am consumat o băutură proteică din zer după antrenament însă am citit în FLEX că trebuie să consum și carbohidrați în același timp.

RĂSPUNS:

Masa de după antrenament ar trebui să conțină carbohidrați în cantitate aproximativ dublă față de proteină. Pentru majoritatea culturistilor, asta înseamnă 40 grame de proteină și 80 grame de carbohidrați. Carbohidrații

preferați sunt cei rapid digerabili deoarece crează o creștere mai rapidă a nivelului de insulină din sânge. Insulina este un hormon anabolic care duce glucoza (din carbohidrați) și aminoacizii (din proteine) în celulele musculare, asigurând o creștere adecvată.

Numeroasele produse provenite din zer conțin și carbohidrați simpli, ceea ce le face foarte bune pentru consumul după antrenament. Desigur, există momente când îți dorești o băutură ce conține doar proteine din zer, fără carbohidrați. Dacă nu vrei să-ți procuri mai multe tipuri de proteină, folosește băuturi cu puțini carbohidrați sau fără, și amestecă-le cu carbohidrați. Poți, de asemenea, consuma și alimente ce conțin carbohidrați pe lângă acestea.

Un carbohidrat simplu pe care îl poți folosi este pudra de dextroză care poate fi ușor procurată.

O altă opțiune pe care mulți culturisti nu o iau în considerație sunt cerealele pentru copii.

O a treia opțiune este amestecarea proteinei cu Gatorade, dacă suporti amestecul de arome.

Dacă îți place băutura proteică așa cum este, folosește alimente ce conțin carbohidrați simpli. O felie de pâine albă conține 15 grame de carbohidrați. Asta înseamnă că patru până la șase felii de pâine ar trebui să fie de ajuns după antrenament. Nu te teme să adaugi jeleu. Un cartof mare conține 65 grame de carbohidrați simpli. Coace câțiva cartofi, apoi congelează-i până la următorul antrenament pentru ca să mai rețină umezeală.

ÎNTREBARE:

Am început să consum cinci grame de arginină de două ori pe zi și am probleme cu digestia. Poate fi aceasta o reacție alergică?

RĂSPUNS:

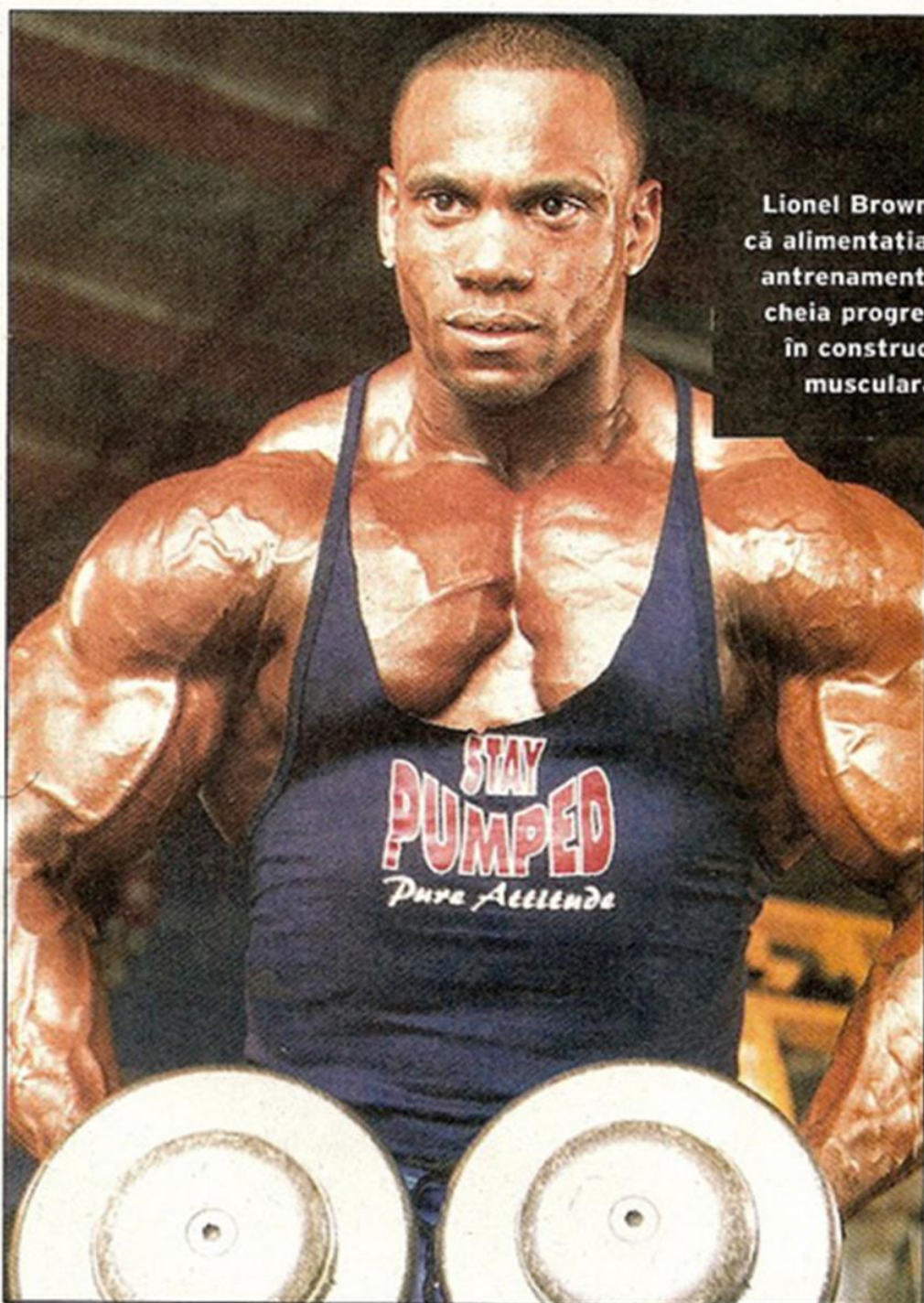
Nu neapărat. Consumarea unei cantități mari din orice supliment - în special anumiți aminoacizi - cu care nu ești obișnuit, poate cauza inițial probleme digestive cum ar fi diareea, greața sau crampele abdominale. Arginina este un astfel de supliment.

Indiferent dacă este L-arginină simplă, arginină alfa-ketoglutarat, arginină alfa-ketoisocaproat sau arginină malat, este bine să începi cu o doză minimă pe care să o crești progresiv pe măsură ce crește și toleranța. FLEX recomandă consumarea a trei până la cinci grame de arginină de două sau trei ori pe zi pe stomacul gol. Aceasta este cantitatea care dă rezultate, nu doza inițială. Dacă nu ești obișnuit cu suplimentarea cu arginină, începe cu 1-2 grame de două ori pe zi și mărește încet doza.

Ar trebui să faci la fel și cu celelalte suplimente care sunt consumate în doze de ordinul gramelor, ca glutamina, aminoacizi cu catenă ramificată (BCAA), tirozină, taurină și carnozina. Zincul poate, de asemenea, cauza probleme stomacale, mai ales la doze de peste 30 mg. FLEX recomandă consumarea a 30 mg de zinc zilnic, preferabil ZMA. Vitamina C poate și ea face probleme în cantități mai mari, de ordinul gramelor. Noi recomandăm 1-2 grame pe zi, iar ca doză inițială 250-500 mg.

Dacă creșterea progresivă a dozei nu îți stopează problemele, încearcă să consumi 250-550 mg de extract din ghimbir, împreună cu suplimentul care îți face probleme. **FLEX**

Carbohidrații preferați sunt cei rapid digerabili deoarece crează o creștere mai rapidă a nivelului de insulină din sânge.



Lionel Brown știe că alimentația post-antrenament este cheia progresului în construcția musculară.

de PIROS RENATO

NPC Michigan report 19 mai 2005

NPC Michigan este campionatul statal de culturism și fitness, cea mai importantă competiție la acest nivel. Câștigătorii fiecărei categorii de greutate se califică pentru finala U.S.A.

Principalul sponsor al acestui eveniment este POWERHOUSE GYM, unul dintre cele mai faimoase lanțuri de săli de culturism și fitness din lume, peste 300, răspândite în S.U.A., Australia, Chile, China, Thailanda, Anglia, Germania etc.

În statul Michigan sunt peste 50 de săli POWERHOUSE.

Proprietarii și fondatorii POWERHOUSE, William și Norman Dabish, au rezervat o surpriză de proporții fanilor culturismului din Michigan, având ca invitat de onoare la competiție pe deținătorul a șapte titluri Mr. Olympia, Ronnie Coleman.

Campionul a sosit la aeroportul din Detroit cu o zi înaintea concursului, având în program un seminar la Powerhouse Gym din Farmington Hills. Farmington Hills este un oraș satelit al Detroitului.

Sala s-a dovedit neîncăpătoare pentru mulțimea de fani sosiți să participe la seminar (care a fost gratuit) înarmați cu aparate de fotografiat și camere de luat vederi.

Ronnie și-a făcut apariția în jurul orei 18:00. La înălțimea de 1,80 m și greutatea de 141 kg, având mușchi peste mușchi și vene peste vene, este uluitor, pur și simplu incredibil.

Am avut ocazia să îl văd la televiziune, în reviste sau casete video, dar realitatea depășește orice imaginație! Nu am crezut că o ființă umană își poate dezvolta masa musculară la un nivel atât de elevat!

Seminarul a ținut două ore, timp în care campionul a răspuns la întrebări, a semnat autografe și s-a fotografiat cu fanii. Ca persoană, Ronnie este foarte politicos, modest, prietenos, nu spui că stai de vorbă cu cel mai faimos culturist de pe planetă la

ora actuală.

După terminarea seminarului, l-am condus la hotel, urmând ca a doua zi să continue activitățile programate.

Sâmbătă, 19 mai 2005, după ce a asistat la preliminariile competiției de culturism, Ronnie a ținut încă un seminar, în Detroit, la Powerhouse Gym Rosedale Park, sala unde lucrez ca manager și antrenor personal.

Seminarul s-a desfășurat în condiții similare celui ținut cu o zi în urmă, singura și marea diferență a constituit-o faptul că la sfârșit campionul s-a antrenat în prezența fanilor. Mi-a spus că vrea să facă un antrenament ușor pentru spate și bicepsi. Am avut surpriza să realizez că ceea ce el numește antrenament ușor este pentru aproape orice altă ființă umană un superantrenament.

După o ușoară încălzire, a făcut ramat cu haltera - patru seturi de câte 12 repetări cu 182 kg, ramat cu bara T - patru seturi de 12 repetări cu 205 kg, îndreptări cu haltera - patru seturi de 12 repetări cu 182 kg. Pentru bicepsi, a început cu flexia antebrațelor pe brațe cu gantere - patru seturi de 12 repetări cu 36 kg (fiecare ganteră), apoi flexii la aparatul Hammer Strength - patru seturi de 12 repetări cu aproximativ 100 kg și flexii la cabluri - 4 seturi de 12 repetări.

A încheiat cu 5-6 seturi de ridicări ale trunchiului pentru abdominali.

După terminarea antrenamentului, care nu a durat mai mult de 60-70 minute, și-a mixat câteva suplimente nutritive BSN (de curând a terminat contractul cu Weider și a semnat pentru doi ani, cu BSN, cel mai bănos contract din istoria culturismului).

L-am întrebat cum își programează alimentația și suplimentația, și mi-a răspuns că de toate aceste detalii se ocupă nutriționistul său personal, faimosul „guru”

Chad Nicholls, care este „in charge” cu dieta sa.

Mi-a mai spus că, deși în sală temperatura era de 28 de grade Celsius, nu i s-a părut destul de cald. În sala lui din Arlington, Texas, se antrenează la temperaturi de peste 35 grade. Nu îi plac sălile dotate cu aer condiționat.

În privința antrenamentelor, și aici este „de școală veche,” preferă greutățile libere, mișcările de bază, ganterele și haltera fiind principalele „unelte” utilizate de el.

Își dorește să depășească recordul lui Lee Haney, deținătorul a opt titluri Mr. O.

Având în vedere genetica excepțională, ambiția și disciplina totală de care dă dovadă, sunt convins că își va îndeplini obiectivul propus.

De la Powerhouse Gym, l-am condus la sala unde a avut loc competiția și unde a avut un program de pozare care a fost un succes total, a ridicat sala în picioare, fanii nu l-au lăsat să se retragă de pe scenă, au aplaudat și au aclamat numele lui până ce a repetat programul.

Pot să spun că am văzut destul de multe competiții de culturism de când sunt în U.S.A., am întâlnit campioni ca Jay Cutler, Chris Cormier, Dexter Jackson, Kevin Levrone, Shawn Ray, Nasser El Sonbaty, Lee Priest, Dennis James etc., însă nici unul nu este atât de popular și aclamat de fani ca Ronnie Coleman.

Este un adevărat ambasador al sportului nostru și mă consider privilegiat că am avut oportunitatea să fiu pentru câteva zile în preajma lui, să discut în particular cu el și să îl asist la antrenament.

În încheiere, vreau să vă spun că l-am întrebat de câte ori vrea să mai câștige Mr. O, iar răspunsul său a fost, „De câte ori vrea Dumnezeu...” **FLEX**

NOTA EDITORUL. Raoul Piroș este un pasionat al culturismului originar din Mangalia. A emigrat în Statele Unite în anul 2001. Este absolvent al International Academy for Health & Fitness fiind specializat în antrenament personal și este consultant în probleme de nutriție și antrenament cardio. În prezent lucrează ca manager și antrenor personal la Powerhouse Gym din Rosedale Park, Detroit, Michigan, Statele Unite.

L-am cunoscut pe Raoul, de fapt prietenii îi spun Renato, cu zece ani în urmă când, fiind în vacanță pe litoral, am vrut să vizitez sala de culturism a lui Viorel Ana, de la Casa de

Cultură din Mangalia. Cei doi, fiind prieteni, am ajuns să-l cunosc și pe Renato. Am făcut puțină mișcare cu toții, timp în care eram supus unui tir continuu de întrebări în legătură cu antrenamentele de culturism.

Întrevederea s-a încheiat cu vizionarea și, evident, comentarea unei casete cu concursul în care Mike Matarazzo și-a câștigat dreptul de a trece la profesionism. Iată acum că nici unul dintre noi nu a uitat amicitia care s-a legat cu zece ani în urmă într-o sală plină de fiare pentru torturarea mușchilor.

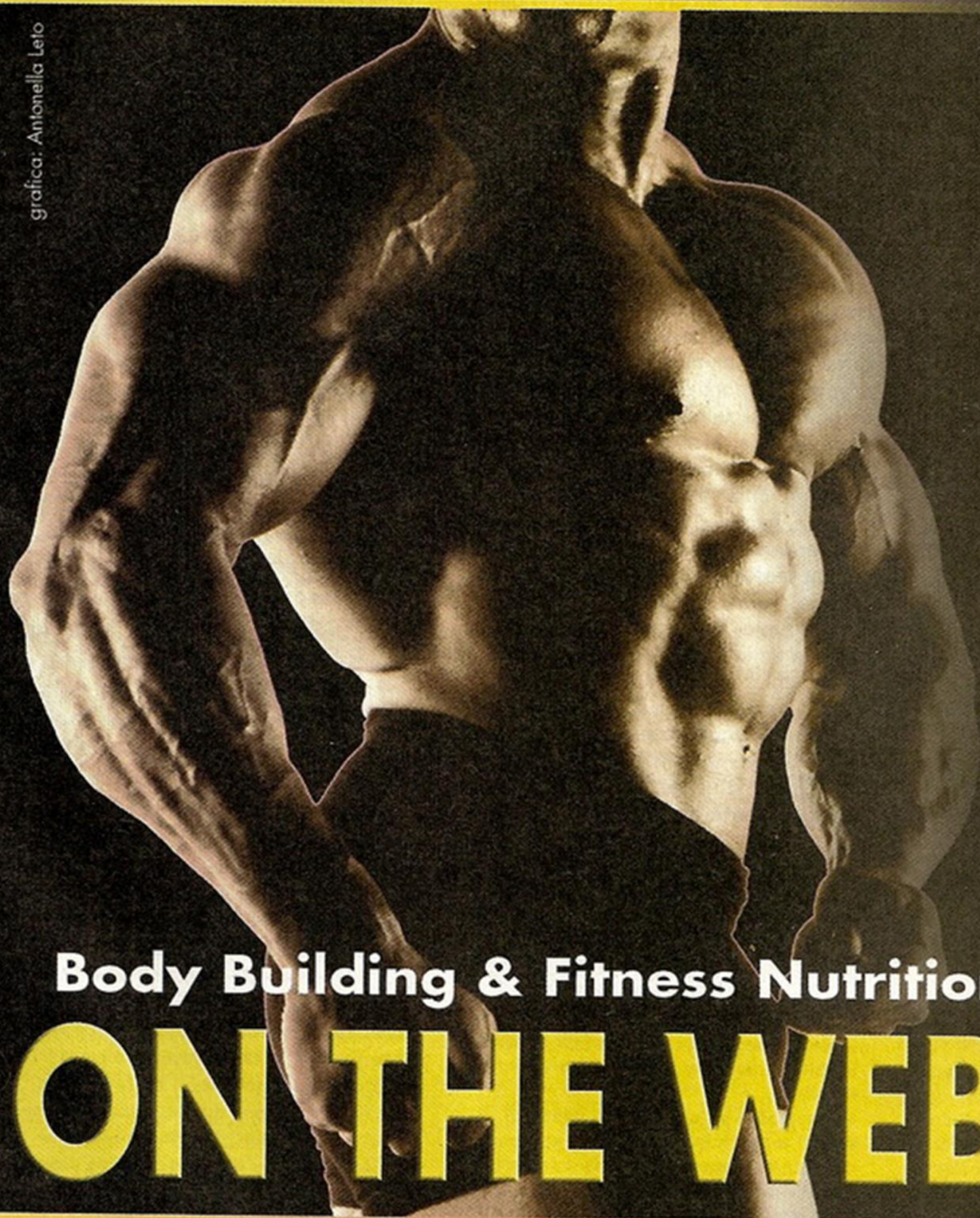
- Florin Preduchin



USA SUPPLEMENTS IMPORT

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

grafica: Antonella Leto



DYMATIZE
NUTRITION

CYTODYNE
TECHNOLOGIES

MUSCLETECH
Research And Development

DESIGNER
Protein **WHEY**

MHP
MAXIMUM HUMAN PERFORMANCE
The SCIENCE of FITNESS

MAXIMIZE
Advanced nutrition technology

CYTOSPORT
Are You Training?

VRX

SYNTRAX

TWINLAB
ANSWERS. for LIFE.

ISS
For athletes, by athletes.

interACTIVE
NUTRITION

ULTIMATE
NUTRITION®

MUSCLE
MARKETING
USA

ZONE
Perfect

Body Building & Fitness Nutrition

ON THE WEB!

www.nutrisport.ro

Numai suplimente nutritive originale din SUA

de LASZLO SZEKELEY

Halal competență!

Ca vorbele mele, pe care urmează să le aștern pe hârtie, să aibă consistența dorită, aș vrea să precizez că sunt prima, și de foarte mulți ani, singura persoană din România care a obținut, prin două teste dificile susținute în Franța și în Egipt, carnet de arbitru internațional. Apoi, mulți ani m-am ocupat de arbitraj în cadrul federației de specialitate. Prin urmare, am oarecum spus moldovenii - de experiență în domeniu. Știu, de asemenea, că la concursurile de culturism și fitness pe deplin mulțumiți sunt numai câștigătorii. De la subiectivismul unor concurenți și antrenori până la greșelile flagrante de arbitraj și chiar încălcări de regulament este însă o cale lungă despre care merită să discutăm.

La Campionatul Național de culturism și fitness pentru juniori și masters, desfășurat la Reșița între 8 și 10 aprilie, federația a încălcat regulamentul acceptând ca o sportivă junioare mică să concureze la o categorie de vârstă superioară, fără ca aceasta să fi obținut acest drept (nu cucerise medalie la Campionatele Naționale precedente). În felul acesta s-au împușcat doi iepuri dintr-un foc. Categoria a devenit astfel oficială, fiind înscrise trei concurențe și, astfel, câștigătoarea putea fi declarată campioană națională, iar a treia clasată, intrând în concurs în mod neregulamentar, s-a ales cu medalia de bronz.

tar, s-a ales cu medalia de bronz.

Regulamentul publicat de FRCF prevede două categorii la body fitness. La Reșița s-a concurat în sistem open, deși s-au înscris nouă sportive. Era deci justificată împărțirea lor în două categorii de înălțime.

Dacă afirm că arbitrajul a fost părtinitor, spun extrem de puțin. La body fitness, un arbitru (Iosif Lucuș) „vede” o concurentă pe locul 1, iar alt arbitru (Paul Daniel) „vede” aceeași sportivă pe locul 8. Halal competență!

Se cunoaște faptul că la culturism arbitrii acordă două rânduri de note. Primele note sunt pentru dezvoltarea generală, muscularitatea, proporțiile sportivului, iar al doilea rând de note pentru impresia artistică a programului liber ales prezentat. Pe foaia de arbitraj elaborată de federația internațională chiar așa scrie: „routines,” ceea ce, pentru cei care au cunoștințe mai reduse de limba engleză, acest cuvânt înseamnă „programe” și nu „rutine,” cum „traduc” unii. Ei bine, la junioare mici, la această rundă, la concurența de la Farul Constanța s-a blocat caseta chiar la începutul prezentării, nu a mai „mers.” Gentil, prezentatorul (Cristian Neagu), observând deruta în care intrase sportiva, în loc să aștepte remedierea situației, a rugat-o să prezinte totuși câteva poziții fără fond muzi-

cal. Deci, programul ei a reprezentat o catastro-fă pentru punctaj. Nu și pentru ochii arbitrilor, din moment ce patru dintre ei (Lucuș, Sfinteș, Nagy și Mihălescu) au dat-o pe locul 1, iar trei (Ilie, Paul și Purice) pe locul 2. Închipuiți-vă că la patinaj artistic o concurentă se întinde cu burta pe gheață de trei-patru ori, dar brigada de arbitri, la îndemnul unuia dintre ei, îi acordă cea mai bună notă pentru impresia artistică. Cam așa s-a întâmplat la Reșița.

Omeneste, se poate înțelege că G. Sfinteș dorește să-mi plătească niște polițe cu ajutorul unor persoane care acum îi cântă în strună. Nu pot însă să accept nici în ruptul capului că, din cauza ranchiunii, să sufere niște sportive care sunt la vârsta adolescenței, fiind extrem de vulnerabile sufletește. Dar în ochii unui individ de teapa lui Sfinteș asemenea finețuri psihologice sunt de neînțeles.

„Jalea măsurată e un drept al morților; durerea nestăpănită este vrăjmașă a celor vii” - afirma marele Shakespeare. Sportivele nedreptățite au rămas vii. Doar sufletul lor este zdrobit. Din cauza incompetenței și, mai trist, a relei-voințe.

NOTA EDITORUL. În primul rând îmi cer scuze că, datorită unei greșeli, nu am publicat acest material în precedentul număr al revistei, deși făcusem referire la el.

Cele scrise de dl. Szekely nu fac decât să confirme cele arătate de mine de mai multe ori: conducerea federației dă dovadă de un amatorism impardonabil. În afara de cele de mai sus, un alt exemplu ar fi cel legat de controlul doping pentru Europene. În primul rând, acesta s-a efectuat în etape, unii într-o zi, alții în altă zi, toate acestea ducând la unele semne de întrebare privind corectitudinea testului. Unul dintre sportivi, cu șanse la o medalie, a fost găsit cu ușoare urme de Clenbuterol, un medicament folosit pentru slăbire. Dacă acest sportiv ar fi făcut controlul cu două zile mai târziu, sau dacă i s-ar fi repetat testul după câteva zile, odată cu

cei din grupul al doilea, probabil că rezultatul ar fi fost negativ. S-a procedat de parcă nu ar fi fost interesul nostru să obținem un rezultat bun. După controlul doping, s-a anunțat în mijloacele media că au fost depistați pozitiv opt sportivi. Rezultat: decimarea lotului și rezultate sub toate așteptările la Europenele organizate chiar în România. Culmea este că unul dintre sportivii dopați a participat totuși la Europene după ce antrenorul acestuia a folosit, după cele relatate de martori, cele mai bune argumente împotriva secretarului general, două palme! Însă sportivii (sau cluburile de care aparțin) nu au fost înștiințați că au fost suspendați, astfel încât s-au pregătit și s-au prezentat la Naționale. De fapt, biroul federal nu a luat nici o măsură, conform prevederilor statutului și regu-

lamentelor pentru astfel de cazuri, și a fost nevoie ca un sportiv, Florin Uceanu, să ceară să nu li se permită participarea. Urmarea a fost că Uceanu a fost pus într-o situație penibilă, fiind apostrofat și amenințat de unele persoane. Acestea nu ar fi fost posibile dacă biroul federal și-ar fi făcut datoria. Se pare însă că regulamentele și statutul sunt pur formale, legea bunului plac ținându-le locul, iar rezultatul fiind o brambureală și o bătaie de joc demne de piesele lui Caragiale.

„Curat murdar, coane Fănică!” Dacă mai punem la socoteală faptul că în acest an s-a ajuns la cea mai slabă participare din ultimii 25 de ani, ne dăm seama unde a ajuns culturismul sub îndrumarea actuala conduceri.

- Florin Preduchin

RĂSPUNSURI LA SCRISORI

La un post de televiziune am văzut o emisiune de fitness în care un antrenor explica, greșit după părerea mea, cum se execută crunch-ul. Model era chiar prezentatoarea emisiunii. Din explicații și din execuția exercițiului rețeaua că acesta se face plecându-se din poziția cunoscută și ridicându-se trunchiul complet de pe bancă, coloana vertebrală rămânând dreaptă. După părerea mea, acest mod de execuție produce numai o contracție izometrică în mușchii abdominali. Ce părere aveți? *Grigorescu Eugen - Timișoara*

Observația este corectă. Marele drept abdominal este un mușchi care, când se contractă izotonic, trebuie să se scurteze la fel ca oricare alt mușchi. Partea superioară a trunchiului trebuie să ruleze apropiind cutia toracică de pelvis. În acest timp, zona lombară nu trebuie să se desprindă de bancă. Acesta este modul corect de execuție și din această cauză nu solicită zona lombară a coloanei, deci poate fi folosit de cei care au probleme în această zonă. În rest, mulți văd, puțini cunosc.

Sunt contrariat de existența unor cifre în denumirile mai multor suplimente: Mega Mass 2.000, Mega Mass 4.000, Total Mass 4.200, Mega Mass 3.000, Mega Mass 3.100, Protein 90%, Protein 80% și așa mai departe. Lămuriți-mă și pe mine ce înseamnă toate acestea? *Ionescu Valentin, București*

Am mai scris pe această temă. La produsele pentru creșterea în greutate, de tipul Mega Mass, în general acestea au în componență în jur de 20% proteine, 65-70% carbohidrați, 1,5-2% grăsimi și restul vitamine, minerale, arome (de exemplu, cacao) și alte componente care să confere anumite proprietăți produsului. Pentru că proteinele și carbohidrații constituie cea mai mare parte din produs, și pentru că acești doi nutrienți au aproximativ aceeași valoare energetică (circa 4 kcal per gram), 100 g din oricare aceste produse pentru masă (chiar dacă ar fi unele diferențe ale concentrațiilor de proteine și carbohidrați) ar trebui să aibă aceeași valoare energetică, adică circa 400 kcal. La aceste Mega Mass-uri cifrele sunt pur și simplu generice, producătorul (așa cum se scrie pe eticheta produselor Weider) indică și ce cantitate de produs amestecată cu o anumită cantitate de lapte furnizează numărul de calorii per porție. De exemplu, 72 g de Mega Mass 2.000 amestecate cu 250 ml lapte semidegrosat (1,5% grăsimi) furnizează 377 kcal. Din păcate, unii sugerează în reclamele lor că cifrele incluse în denumirea produsului ar arăta numărul de calorii pentru o porție. De exemplu, că o porție ar furniza peste 4.000 kcal. Și, tot în reclama lor, se indică să se ia 100 g de produs pe zi împărțite în două sau trei porții. Din asocierea acestor două fraze în același text, se creează impresia cumpărătorului că 100 g din acel produs ar furniza peste 4.000 kcal! Total-fals!!! Cele 100 g, dacă sunt amestecate cu apă, nu pot furniza mai mult de 410 kcal. Pentru a obține peste 4.000 kcal la porție ar fi necesar nu mai puțin de 1 kg de produs, adică de zece ori mai mult decât se sugerează în reclamă. Dacă ar fi numai grăsimi pură, care are 9 kcal per gram, și tot nu ar avea decât 900 kcal la 100 g. Simplu ca bună ziua!

Să trecem acum la procente. Sunt o sumedenie de produse proteice pe piață. Unele au incluse niște procente în denumire. Acestea ar putea crea impresia că aceste procente arată cât la sută din produs este proteină pură. Fals! Aceste cifre pot fi procentajul de concentrat

proteic din produs. De exemplu, un produs care are în denumire 90%. Acest produs poate fi compus din 90% concentrat proteic, iar restul de 10% poate fi format din îndulcitori, conservanți și arome. Dar concentratul proteic poate avea numai 60% (sau chiar mai puțin!) proteină pură, restul fiind lactoză, grăsimi și alte reziduuri de fabricație. Prin urmare, dacă faci un calcul sumar, poți vedea că, de fapt, acea proteină 90% conține numai în jur de 50% proteină pură. Concluzia este că acel produs care, conform denumirii, pare o proteină de concentrație mare, de fapt nu este decât o proteină de concentrație medie. Iar dacă această proteină mai este fabricată folosindu-se procedee care îi afectează structura (căldură mare sau acizi) și care le face să aibă un grad de asimilare mai redus, atunci îți poți da seama ce ai obținut până la urmă.

Un alt aspect care poate fi luat în considerare este și proporția dintre aminoacizii care alcătuiesc proteinele. În funcție de modul de extragerea a acestora din materia primă și de sursă (lapte, zer, soia), există diferențe între procentele de aminoacizi. Firmele serioase, care au laboratoare de analiză de ultimă generație și o tehnologie mai laborioasă de producție, corectează aceste procentaje prin adăugarea unor aminoacizi, îmbunătățind astfel calitatea proteinei, gradul de asimilare a acesteia și efectele asupra regenerării și creșterii musculare.

Vreau să încep antrenamentele-le cât mai curând posibil, însă vreau să iau vitamine. Sunt începător, și sper să mă ajutați dumneavoastră cu un tratament optim care să nu coste mai mult de 700.000 lei. Vă mulțumesc. - *Rebegea Rareș*

Pentru începătorii care vor să crească în greutate, este indicat un produs care să conțină proteine, carbohidrați, vitamine și minerale. Din această categorie fac parte Power Gainer, Super Mega Mass 2000, Giant Mega Mass 4000, Crash Weight Gain și Anabolic Evolution. Este indicat să se ia 2-3 porții a câte aproximativ 70 g pe zi din oricare produs arătat mai sus. Aceste 70 grame de pulbere se amestecă cu 300-400 ml lapte. În zilele cu antrenament se ia o porție între micul dejun și prânz, apoi încă o porție imediat (1/2 oră) după antrenament. În zilele fără antrenament, cele două porții se iau între mese. Prin urmare, ai avea nevoie de 140-210 g pe zi. Eu cred că două porții de 70 g ar trebui să fie suficiente pentru o creștere în greutate cu mai puțină grăsime. Deci, o cutie de Power Gainer sau Mega Mass de 1,5 kg ar trebui să-ți ajungă pentru circa 10 zile. Având în vedere bugetul restrâns de care dispui, îți recomand Power Gainer. Important! Creșterea masei musculare nu se face în câteva zile. Rezultate notabile, ceea ce ar însemna o creștere de 4-7 kg, pot fi observate după șase luni. În următoarele șase luni se mai poate crește cu 3-4 kg. Apoi, o creștere de 3-4 kg pe an este considerată bună.

În perioada în care îmi conduceam personal sala, am avut elevi care au crescut în greutate și 12 kg într-un an și fără să consume suplimente nutritive! Asta se întâmpla înainte de 1990.

Important este și antrenamentul. Acesta trebuie să fie gradat. Poți să-ți întocmești singur un program după următoarele reguli:

- în prima lună se execută câte un exercițiu de bază pentru fiecare grupă musculară;
- trei antrenamente pe săptămână cu o zi pauză între ele (de ex., luni, miercuri, vineri sau

marți, joi, sâmbătă);

- în prima săptămână se învață execuția corectă a exercițiilor; prin urmare, se vor folosi greutăți foarte mici; se face câte un set de 10-12 repetări;

- fiecare antrenament începe cu circa 10 minute de încălzire generală, în care se fac exerciții de gimnastică pentru toate grupele musculare și pentru toate articulațiile;
- după încălzire, se trece la programul propriu-zis, cu greutate;

- regulă de aur: la începutul antrenamentului se lucrează grupele musculare mari, iar apoi cele mai mici;

- respirația: se inspiră în partea ușoară a fiecărui exercițiu și se expiră treptat în partea grea;

- fiecare antrenament se termină cu exerciții de gimnastică, întinderi, alergare ușoară pentru revenire;

- în săptămâna a doua se pot face câte două seturi pentru fiecare exercițiu;

- pauza între seturi trebuie să fie de circa un minut, sau până revine respirația la normal;

- în săptămânile 3 și 4 se execută câte trei seturi pentru fiecare exercițiu;

LUNA A II-A. În primele două săptămâni se pot mări greutățile cu 2,5 kg la grupele musculare mici și cu 5 kg la grupele mari; de asemenea, se mai poate adăuga câte un exercițiu la grupele musculare mari.

În următoarele două săptămâni, se mai adaugă câte un exercițiu la grupele musculare mici. Se cresc greutățile la fel ca mai sus.

LUNA A III-A. Primele două săptămâni - se adaugă câte un exercițiu la grupele musculare mari. Săptămânile 3-4 - la grupele musculare mari, se micșorează numărul de exerciții la unul singur, de bază, și se crește greutatea cu încă 5 kg la aceste exerciții.

LUNA A IV-A. Primele două săptămâni - se adaugă câte un exercițiu la grupele mari; se crește greutatea cu 2,5-5 kg la grupele mici, păstrându-se un singur exercițiu (de baza) pentru acestea. Sper ca ai prins mecanismul. Principiul este următorul: Mai întâi crește volumul antrenamentului (seturi, repetări, exerciții), apoi scade volumul și crește intensitatea (greutățile).

Citește revista FLEX și vei afla foarte multe lucruri interesante despre antrenament și nutriție. Succes!

Am cumpărat de la dvs. o cutie de BCAA pulbere. Cred că am luat plasă, pentru că are un miros urât și nici nu se dizolvă în apă sau alt lichid. - *Jurcă Călin, Brad, Jud. Hunedoara*

Am transmis mesajul mai departe la Weider Germany și iată răspunsul primit de la Dennis Stoffers, manager cu dezvoltarea:

„Este absolut normal ca pulberea de BCAA să aibă un gust rău și să nu miroase bine. Gustul este cu adevărat oribil!

De asemenea, este normal ca solubilitatea să fie foarte slabă.

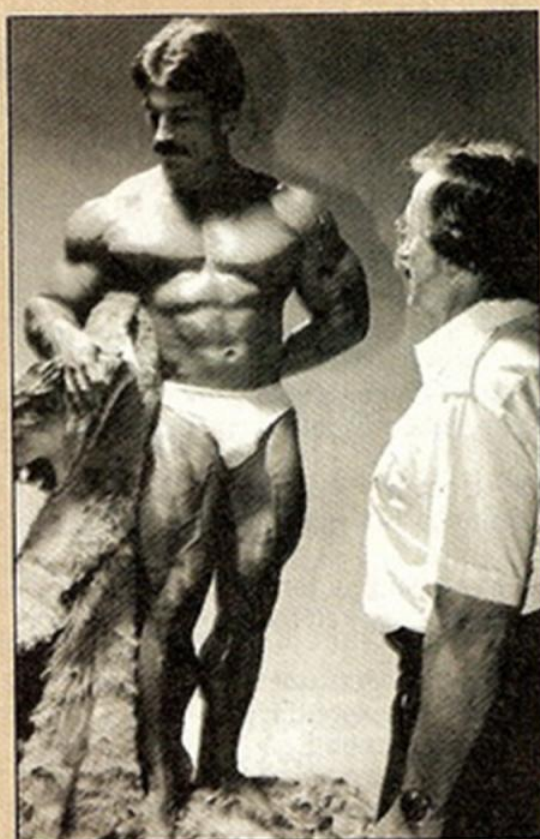
Acestea se datorează materiei prime (n.r. - melasă).

Dacă produsul ar avea gust și miros bune, produsul nu ar fi în regulă.”

Aș vrea să adaug la cele de mai sus și că proteina CFM cu aromă neutră nu are un gust prea bun, însă aceasta nu o împiedică să fie cea mai bună proteină din zer de pe piață și cu cea mai mare concentrație. Există și varianta de CFM cu diferite arome, care o face mai plăcută la gust, însă cu o concentrație ceva mai mică.

Prin urmare, pentru cei care sunt deranjați de mirosul și gustul pulberii de BCAA există varianta sub formă de tablete, însă prețul este mult mai mare. **FLEX**

RECUNOAȘTEȚI CAMPIONUL

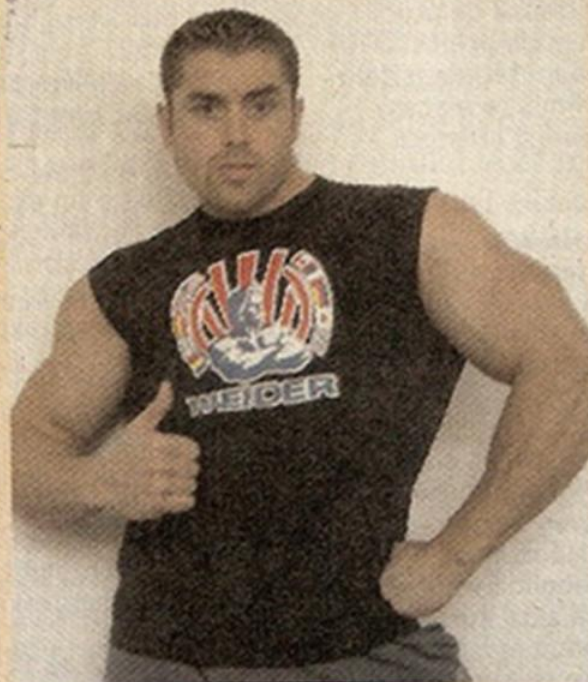


CLAUDIU FLORIN ROMAN este răspunsul corect la concursul din numărul precedent. Câștigătorii celor șase tricouri Weider sunt: Moșă Lucian Marius - Arad, Stătică Marian - Curtea de Argeș, Farcaș Eugen Mihai - Reghin, Miron Viorel - Bacău, Niculescu Grigore - Caransebeș, Micu George - Constanța. Recunoașteți personajele din fotografia alăturată și puteți câștiga unul dintre cele șase tricouri pe care le oferim drept premiu. Vă rugăm să ne trimiteți răspunsurile numai în plic, pe adresa redacției, pentru a putea face tragerea la sorți.

TRICOURI



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



FLEX GYM

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

ABONAMENTE LA REVISTA FLEX

3 numere - 10,00 lei noi
6 numere - 20,00 lei noi
Abonându-vă, beneficiați de următoarele avantaje:
- primiți revista acasă și nu trebuie să o căutați la chioșcuri;
- reducere de preț;
- primiți același număr de reviste pentru care v-ați abonat chiar dacă cresc prețurile.
Trimiteți banii prin mandat postal la următoarea adresă:
PALESTRA S.R.L. - cont nr. SV07431202400
B.R.D. Agenția A. Panu IAȘI
De asemenea, puteți face abonamente prin RODIPET la oficiile poștale.
Numărul de catalog al revistei FLEX este 4249 - XI.

Magazin WEIDER în IAȘI,

str. C. Negri, la parterul blocului turn din spatele magazinului Moldova.

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

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

De vânzare:

*Cartea „Heavy Duty“,
de Mike Mentzer
*Curs de culturism
pe DVD (9 ore)
Tel. 0745-327415

REVISTE VECHI

Pentru cei care doresc să-și completeze colecția de reviste FLEX, vă anunțăm că mai avem disponibile următoarele numere: nr. 7-8, 9-10/99; 1, 5/2000; 1, 2, 3/2001; 1, 2, 3/2002; 1, 2, 3, 4/2003; 1, 2, 3, 4/2004; 1/2005, 2/2005.
Preț: 3,00 lei noi + 1,50 lei noi taxe poștale.
Toate cele 20 numere disponibile: 50,00 lei noi (inclusiv taxele poștale)!



S U

VICTORY™

POWER GAINER

Amestec de proteine și carbohidrați pentru creșterea masei musculare. Conține concentrat proteic din zer, maltodextrină, pudră de zer dulce, hidrolizat de gelatină, dextroză, vitaminele C, niacină, E, B1, B2, B6, acid folic, biotină, B12. Se amestecă 6 linguri de pulbere cu 300 ml lapte semidegroat (1,5% grăsime). Se pot lua 1-2 porții pe zi. În zilele cu antrenament, una din porții se va lua imediat după terminarea acestuia.
1,5 kg - preț: 51,00 lei noi



SUPER WHEY PROTEIN

Super Whey este o proteină din zer de înaltă calitate, obținută prin microfiltrare. Are o valoare biologică ridicată și este bogată în aminoacizi cu catene ramificate (BCAA). Concentrație 70%. Indicații de folosire: se amestecă 30 g pulbere (1 lingură cu vârf) cu 300 ml lapte degroat sau apă. Se pot administra 1-3 porții zilnic, în funcție de necesități.
Cutii 700 g - preț: 58,40 lei noi



SUPER AMINOS

Conține întreg spectrul de aminoacizi de înaltă calitate. Este ideal pentru perioadele de antrenamente intense. Se pot administra 4-6 tablete de 1-3 ori pe zi cu mult lichid.
300 tablete - preț: 51,00 lei noi



L-ARGININE / L-ORNITINE

Această combinație de aminoacizi stimulează producția de hormon de creștere (GH) în organism. De asemenea, mărește utilizarea acizilor grași de către corp pentru energie, economisind în acest fel foarte valorosul glicogen. Mai mult, accesul aminoacizilor în celule este îmbunătățit, promovând sinteza proteică.
100 capsule - preț: 53,70 lei noi



L-CARNITINE

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



FAT BURNER

Este un produs excelent pentru curele de slăbire sau pentru menținerea unei greutate corporale optime. Conține L-carnitină, crom picolinat, cafeină, extract de nuci de cola și extracte din plante cu efect lipotrop.
90 capsule - preț: 44,00 lei noi



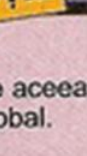
All Free Form BCAA Powder

Aminoacizi cu lanțuri ramificate (BCAA) sub formă de pulbere. Oferta limitată: 300 g - preț: 56,40 lei noi



PURE CREATINE

Creatină monohidrat micronizată fabricată în Germania. Este aceeași creatină ca cea din linia de produse Global.
400 g - preț: 51,00 lei noi



PROMOTIE



B O D Y S H A P E R L I N E

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.



RED BOOST

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

500 ml - preț: 4,50 lei noi

VITAMIN & MINERAL WATER

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

500 ml - preț: 3,00 lei noi

L-CARNITINE WATER

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

500 ml - preț: 3,30 lei noi

CARBO ENERGY DRINK

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

500 ml - preț: 4,50 lei noi

ISOTONIC FITNESS DRINK

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

500 ml - preț: 4,50 lei noi

L-CARNITINE POWDER

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

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

VITALITY SHAKE

Înlocuitor de mese. 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 - preț: 57,70 lei noi

FRESH UP VITAMIN & MINERAL DRINK

Fresh Up este un produs care nu numai că echilibrează pierderile de fluide în urma antrenamentelor intense, dar furnizează corpului tot ceea ce este necesar menținerii unui efort susținut timp mai îndelungat. Amestecul testat de 9 vitamine și 3 minerale reface aceste rezerve în mod optim, după sau chiar în timpul

antrenamentului. Adăosul de carbohidrați, dextroză și maltodextrină, fac din această delicioasă băutură un susținător de bază al efortului. Cutii PET sau pungi aluminizate cu 400 g (20 porții). Arome: piersici și maracuja, fructe tropicale, afine. Recomandări pentru folosire: 1 porție pe zi în timpul antrenamentului sau imediat după.

-cutii 400 g (20 porții) - preț: 28,90 lei noi

-pungi 400 g (20 porții) - preț: 24,00 lei noi

FRESH UP VITAMIN & MINERAL CONCENTRATE

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

-1.000 ml (80 porții) - preț: 45,30 lei noi

PROTEIN DRINK

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

500 ml - preț: 9,50 lei noi

SUPER PROTEIN 88 (Milk & Egg Protein)

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

-cutii 750 g - preț: 83,00 lei noi

-pungi 500 g - preț: 45,50 lei noi

LOW CARB PROTEIN SHAKE

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

Arome: căpșuni, capuccino și vanilie.

250 ml - preț: 6,40 lei noi

HIGH MINERAL COMPLEX

Cele mai importante minerale necesare susținerii efortului fizic într-o singură capsulă! Toate substanțele care joacă un rol important în susținerea sistemului imunitar.

Fierul din sânge furnizează oxigen corpului. Magneziul (360 mg per 2 capsule) activează circa 300 de enzime din organism. Metabolismul grăsimii, carbohidraților și proteinelor este dependent în mod deosebit de acest mineral. Zincul (15 mg) este un oligoelement esențial. Acționează ca un antioxidant puternic. Zincul asigură o producție optimă a unor hormoni importanți, printre care și a testosteronului. Iodul (150 mcg) este o componentă importantă a hormonului tiroidian, care este responsabil de nivelul performanțelor mentale și fizice.

Oboseala, lipsa de concentrare și creșterea în greutate pot fi simptome ale unei deficiențe de iod. Cromul ajută la menținerea unui nivel stabil al zahărului din sânge ajutând astfel să se controleze apetitul. Numai două capsule conțin mai mult crom (200 mg) decât alte suplimente care sunt numai cu crom.

Seleniul (100 mcg) reduce riscul cancerului și protejează inima, sistemele cardiovasculare și imunitar de îmbătrânire. Ajută la distrugerea așa ziselor radicali liberi.

90 capsule - preț: 24,00 lei noi

L-GLUTAMINE CAPSULE

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

1 cutie 90 capsule - preț: 41,00 lei noi

50% PROTEIN SNACK

Snacksuri cu proteine! Noutate absolută! Stați la



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

1 pungă - preț: 4,50 lei noi

ZERO CARB DRINK MIX

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

400 g - 68,00 lei noi

GELATIN FORTE

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

1 cutie 400 g - preț: 59,00 lei noi

L-CARNITINE LIQUID

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

20 fiole buvabile (60 porții) - preț: 94,50 lei noi

L-CARNITINE FITNESS BAR

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

1 baton - preț: 4,80 lei noi

CLA CAPSULE

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

1 cutie 120 capsule - preț: 87,00 lei noi

FAT BURNER

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

1 cutie 90 capsule - preț: 47,50 lei noi

PROMOTIE

NOU!



Certificare
ISO 9001

SUPLIMENTE WEIDER

GLOBAL

CREȘTERE ÎN GREU.

SUPER MEGA MASS 2000

Amestec de proteine din zer și lapte (21%) și carbohidrați (69%) cu asimilare secvențială 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 1/2 oră după antrenament.
1,5 kg - preț: 67,50 lei noi
3,0 kg - preț: 111,30 lei noi
6,0 kg - preț: 207,70 lei noi



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 1/2 oră după antrenament.
7 kg - preț: 237,00 lei noi



CRASH WEIGHT GAIN

Crash Weight Gain este un clasic absolut și promite un succes rapid și masiv prin combinația sa testată de nutrienți. Combinația și calitatea ingredientelor sunt importante pentru o creștere consistentă. Amestecul de carbohidrați de bună calitate vă oferă energie pentru mai multe repetări și greutatea mai mari la antrenament timp mai îndelungat. Combinația a trei tipuri de proteine (21%) furnizează mușchilor un amestec de înaltă calitate. Un plus de vitamine-minerale și creatină completează Crash Weight Gain. Recomandări: înainte și după antrenament, și între mese, după necesități sau în funcție de intensitatea antrenamentelor; 1 porție - 75 grame pulbere dizolvate în 300 ml lapte.
1,5 kg - preț: 78,80 lei noi
3 kg - preț: 141,30 lei noi



ANABOLIC EVOLUTION

Cu Anabolic Evolution, aveți o nouă dimensiune a produselor pentru creșterea masei musculare. Furnizează corpului exact acei nutrienți care fac posibilă reacția optimă de creștere după antrenament. Aceasta se obține cu o formulă complexă concepută în mod special: SynthoPro. Aceasta este un compus din patru proteine: izolat proteic din zer CFM, proteină din lapte, și bioflavonoide conținând izolat proteic din soia și peptide glutamice. Anabolic Evolution constă din 37,4% SynthoPro! Și aceasta nu este totul. Prea mulți carbohidrați cu catene scurte produc o secreție prea mare de insulină, un efect nedorit pentru sportivi. „Sistemul carbo cu indice glicemic scăzut” (sistemul LCG) al Anabolic Evolution evită acest efect și furnizează un nivel constant de zahăr în sânge. Anabolic Evolution conține și toți micronutrienții, cum ar fi vitamine, minerale și oligoelemente care sunt importante pentru sportivi. Recomandări: Două porții pe zi, una înainte și una după antrenament.
1,5 kg - preț: 102,20 lei noi



AMINOACIZI

WHEY AMINOS

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

300 tablete - preț: 87,00 lei noi

All Free Form BCAA

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

130 tablete - preț: 49,60 lei noi

AMINO BLAST MEGA FORTE

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

Cutie 20 fiole - preț: 145,00 lei noi

L-GLUTAMINE

L-glutamină cu puritate 100% de proveniență japoneză. Când corpul este supus unui stres puternic (antrenament), glutamina părăsește mușchii și este trimisă în sânge pentru a susține sistemul imunitar. Un nivel scăzut de glutamină înseamnă stoparea creșterii mușchilor. De asemenea, glutamina reduce nivelul de amoniac din organism. Indicații de folosire: se amestecă 2,5 - 5 g cu 50 - 100 ml apă; sub 80 kg 5-10g/zi, o porție imediat după antrenament și una înainte de culcare.

300 g - preț: 104,40 lei noi

AMINO POWER LIQUID

Aminoacizi sub formă lichidă. 12.000 mg de aminoacizi la porție! Au fost adăugate cantități suplimentare de L-valină și L-leucină, care joacă un rol important în procesul de creștere musculară.
1.000 ml - preț: 73,00 lei noi



PROTEINE

BIO ESSENTIAL WHEY PROTEIN

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



porție imediat după antrenament sau înainte de culcare.

750 g - preț: 89,00 lei noi

1,6 kg - preț: 160,00 lei noi

CFM WHEY PROTEIN

(aromă neutră)

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

750 g (30 porții) - preț: 114,10 lei noi

CFM WHEY PROTEIN

(aromă de ciocolată)

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

750 g - preț: 116,00 lei noi

SOY 80+ PROTEIN

(aromă de ciocolată, vanilie)

Weider Research Group a căutat mult timp o alternativă de bună calitate sau de completare pentru proteina din zer. Proteina din soia nu era opțiunea bună deoarece nu putea concura cu gustul și cu asimilarea proteinelor din lapte. În plus, conținutul său de grăsimi era prea mare. Aceste dezavantaje sunt acum de domeniul trecutului. Weider Research Group, în colaborare cu unul din cei mai mari producători din lume, a reușit să dezvolte un proces care face posibilă producerea unui izolat proteic din soia de o calitate excepțională, ne mai atinsă înainte. Acest izolat proteic din soia nu conține deloc lactoză (un carbohidrat evitat de profesioniști) și este ideal pentru mușchii „uscați.” Datorită înaltului conținut natural de substanțe secundare vegetale (izoflavone) și glutamină, această proteină este interesantă în mod special pentru densitatea musculară. Datorită disponibilității rapide a peptidelor glutamice, culturistii de succes nu pot ignora această proteină în timpul fazei de definire. Are un efect natural de eliberare mai lentă ceea ce asigură un flux de aminoacizi pe termen mediu mușchilor. Datorită solubilității sale foarte bune, efortul de conversie a organismului este foarte mic. Recomandări de folosire: ca un al doilea mic dejun (gustare între micul dejun și prânz), după-amiaza (cu o oră înainte de antrenament), seara înainte de culcare; până la 80 kg: până la 2 shakere pe zi; peste 80 kg până la 3 porții pe zi. O porție se obține prin amestecarea a 30 g pulbere cu 300 ml lapte ceea ce vă furnizează 35 grame proteine.

800 g - preț: 76,30 lei noi

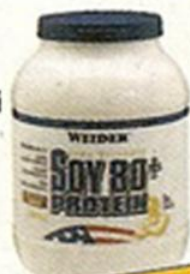
NITRO STACK PROTEIN

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

750 g - preț: 101,00 lei noi



fără lactoză



fără lactoză



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

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

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

MAXIPLEX

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

**MAXIMUM PROTEIN DRINK**

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

500 ml - preț: 10,60 lei noi

CREATINĂ**PURE CREATINE**

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

Studiile științifice arată că atunci când mușchii sunt hidratați, catabolismul muscular este minimizat. Scade colesterolul VLDL și trigliceridele care sunt factori complementari de risc în bolile de inimă și diabet. **Indicații de folosire:** în general, se iau 5 g pulbere cu 1-2 pahare de suc de fructe cu indice glicemic ridicat (bogat în zahăruri), neacide. Evitați amestecarea creatinei cu băuturi calde, acide (suc de portocale, grapefruit etc.) sau conținând cafeină deoarece acestea pot afecta eficiența acestui produs. Măriți cantitatea de lichide ingerate atunci când folosiți creatina. Persoanele cu o greutate peste 90 kg pot lua 10 g/zi; cele între 70 și 90 kg: 5 g/zi; sub 70 kg: 3g/zi.

500 g - preț: 65,00 lei noi

1 kg - preț: 124,00 lei noi

CREATINE RIBOSE

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



270 g (50 porții) - preț: 95,00 EU

CREATINE PYRUVAT

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



120 capsule - preț: 72,30 lei noi

VOLUMIZATOR MUSCULAR**ZELL VOLUME PLUS 2**

Un produs excelent pentru volumizarea celulei musculare. O porție (40 g) conține 7,3 g proteine, 27 g carbohidrați, 5,2 g creatină monohidrat, 2,2 g L-glutamină, 10 vitamine, minerale și 594 mg aminoacizi. Se amestecă 40 g produs cu 400 ml apă; o porție/zi înainte de antrenament împreună cu 5 tablete de Whey Aminos. Sub 80 kg - o porție/zi; peste 80 kg - două porții/zi, una înainte și alta după antrenament. Se administrează în cicluri: 6 săptămâni da, 2 săptămâni pauză.



2 kg - preț: 133,20 lei noi

GREEN LINE**TRIBULUS TERRESTRIS**

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



120 capsule - preț: 65,70 lei noi

HMB

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

120 capsule de 250 mg - preț: 51,00 lei noi

SPEED BOOSTER (tablete)

Speedbooster este o combinație de 30% cafeină cu efect imediat și 70% extract de guarana cu eliberare lentă. Aceasta permite o eliberare treptată timp de două ore. Stimulează sistemul nervos, crește performanțele și este mult mai bine tolerată de stomac decât cafeaua. Influența pozitivă asupra forței și rezistenței predomină, permițând antrenamente tari și intense. **Indicații de utilizare:** circa 5 tablete, sau mai mult pentru o greutate corporală mai mare, cu 10-20 minute înainte de antrenament.

Precauții: Dacă se administrează seara, poate cauza insomnie.

50 tablete - preț: 18,30 lei noi

**SPEED BOOSTER PLUS I (pulbere)**

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

500 g - preț: 40,50 lei noi

SPEED BOOSTER PLUS II

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

20 fiole - preț: 102,20 lei noi

CHITOSAN + C

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

120 capsule - preț: 36,50 lei noi

ULTRA BURNER II

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

120 capsule - preț: 58,40 lei noi

**ZMA**

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

Aspartatul de magneziu are un efect foarte bun pentru inducerea somnului la persoanele care suferă de insomnie.



Legătura dintre zinc și testosteron este cunoscută de aproximativ 20 de ani. Într-un studiu publicat în 1982, unui grup de pacienți cu probleme renale, care au în mod obișnuit un deficit de zinc în organism, au primit un supliment de zinc timp de șase luni. Nivelul de testosteron s-a mărit cu 85%! Un alt studiu făcut în 1996, denumit „Situția zincului și a nivelului de testosteron la adulții sănătoși,” a arătat că suplimentarea cu zinc a unor bărbați cu deficit de zinc în organism a condus la dublarea nivelului de testosteron după șase luni. Suplimentarea cu zinc și mangan micșorează nivelul de cortisol din organism care apare după antrenamentele intense. De asemenea, zincul are proprietatea de a crește nivelul de hormon de creștere (IGF-1).

90 capsule - preț: 121,20 lei noi

BATOANE PROTEICE**32% PROTEIN-BAR**

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

1 baton (60 g) - preț: 5,50 lei noi

**SUPER MEGA MASS 2000 BAR**

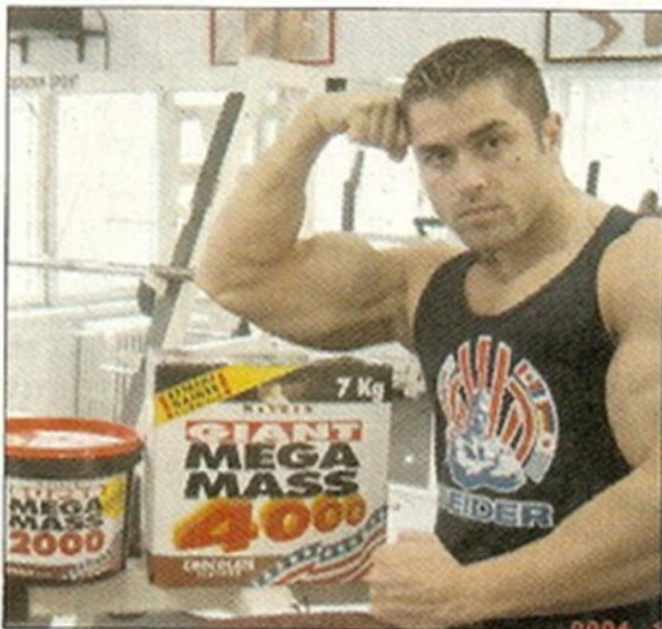
Deoarece furnizarea constantă de suficiente calorii este deosebit de importantă pentru sportivii ambițioși, avem acum Mega Mass sub formă de batoane. Acestea vă oferă energie în plus pentru a obține un randament sporit la antrenamente. Amestecul verificat de carbohidrați este suplimentat cu proteine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

1 baton (60 g) - preț: 5,10 lei noi

**MAXIMUM LEVEL PROTEIN-BAR**

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

1 baton (100 g) - preț: 10,20 lei noi



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

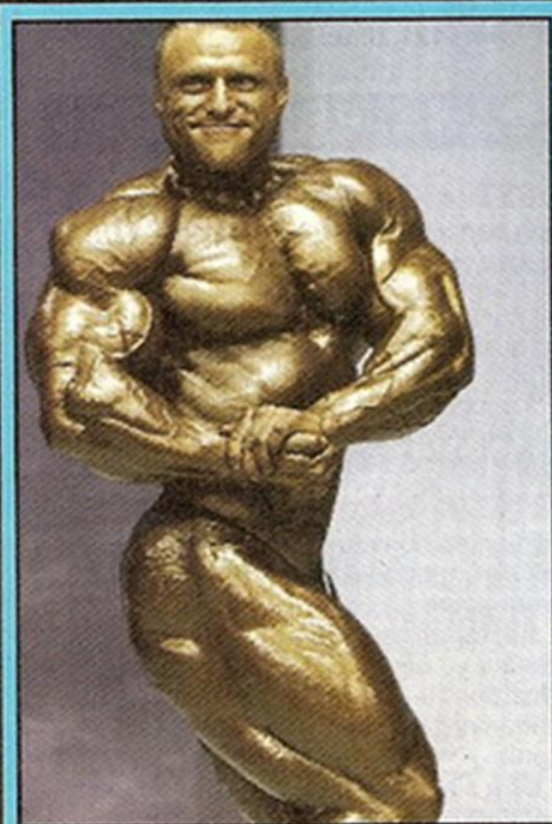
Prețurile pot suferi modificări în funcție de cursul valutar.



www.IFBB.com

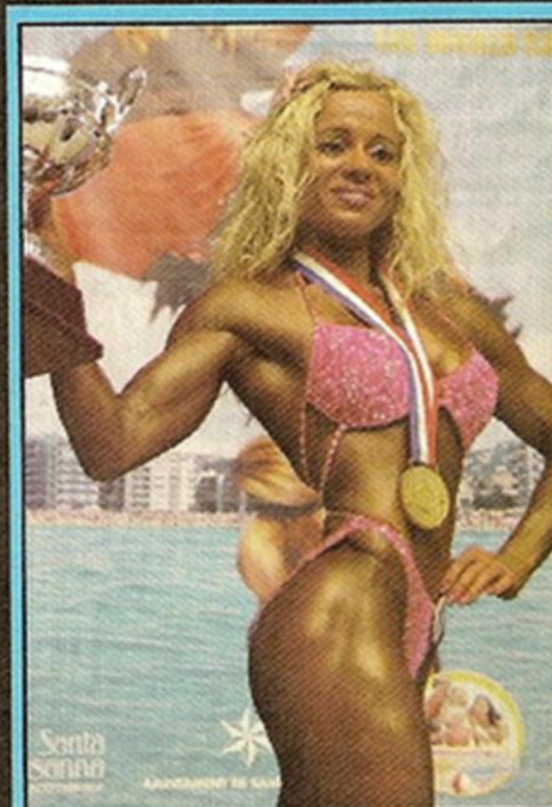
Site-ul oficial al

Federatiei Internaționale de Culturism și Fitness



Olegas Zuras (Lituania)
Campion Mondial absolut 2004

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



Irina Khorkova (Rusia)
Campioană Mondială absolută 2004

ALTE SITE-uri GĂZDUITE
www.ifbb.com/halloffame
www.ifbb.com/ifbbpro
www.ifbb.com/ifbbolympia

www.IFBB.com

Vizitatori din peste 150 de țări în fiecare lună

DISTRIBUITORI AUTORIZAȚI WEIDER



ARAD

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

BUCUREȘTI

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

BACĂU

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

CLUJ-NAPOCA

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

CONSTANȚA

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

FOCSANI

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

GIURGIU

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

IAȘI

- **magazin WEIDER** - str. C. Negri (la parterul blocului turn din spatele magazinului Moldova)
- **magazin și depozit PALESTRA** - str. A. Panu 13, Complex Ghica Vodă nr. 3A - tel. 0232-222027; 0744-792553
- **FLEX GYM** - Sala Polivalentă, etaj

MANGALIA

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

ODORHEIU SECUIESC

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

ORADEA

- **sala GYM MAR STRONG** - antrenor Marin Ion - str. D. Cantemir 86
- **SUPERMARKET Piața 1 Decembrie**
- **sala GYM MAR STRONG** - antrenor Marin Ion - str. D. Cantemir 86
- **supermarket ARTIMA** - tel. 315289
- **LORENZIMA & Co DISTRIBUTION**

PITEȘTI

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

RÂMNICU VÂLCEA

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

ROMAN

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

SUCEAVA

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

TÂRGOVIȘTE

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

TG. JIU

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

TG. MUREȘ

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

TIMIȘOARA

- **BODYBUILDING FITNESS SRL** - Aleea Sportivilor nr. 7 - antrenor Florin Teodorescu - tel. 0356-805877; fax 0356-805878

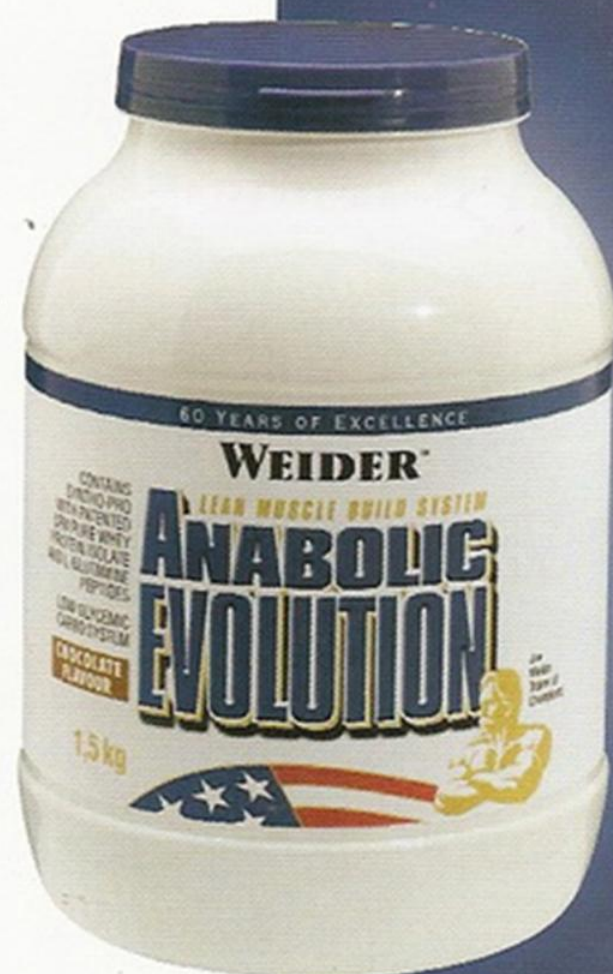
Căutăm distribuitori pentru toate zonele țării.

Contactați-ne pentru oferte. Discounturi în funcție de cantitatea de marfă cumpărată. **Vizitați-ne pe www.flex-fitness.ro**

ANABOLIC EVOLUTION

- Optimizator metabolic activ
- Noua dimensiune în construirea mușchilor

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



■ Dacă doriți mai mult decât un weight gainer nu puteți ignora Anabolic Evolution. Cu Anabolic Evolution, aveți o nouă dimensiune a produselor pentru creșterea greutății, un optimizator metabolic activ. Produsele pentru creșterea greutății 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 face ca Anabolic Evolution să fie unic. Aminoacizii, carbohidrații și micronutrienții sunt furnizați metabolismului ca unități stocabile. Aceasta pregătește mai bine corpul pentru un stres suplimentar și, astfel, acesta poate reacționa mai bine la stimulul produs de antrenament.

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

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

INFORMAȚII

★ Performer

★ Campion

Recomandare:

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

Arome:

Ciocolată

Cășuni

Certificare ISO 9000 și HACCP

WEIDER™



GLOBAL LINE

Certificare
a calității
ISO 9001
și HACCP

Suplimentele Weider sunt
rezultatul experienței de peste
60 de ani

a lui Joe Weider în combinație
cu cele mai recente descoperiri
în domeniul
nutriției sportive.

În laboratoarele Weider
au fost create produse speciale
care să întrunească cerințele
fiecăruia,
de la nivelul de începător
la cel de avansat.

Pentru aceasta,
fiecare produs a fost
testat de profesioniști
înainte de a fi introdus
pe piață.

Create de profesioniști,
dar nu numai
pentru profesioniști!



WEIDER™

60 DE ANI DE EXCELENȚĂ

