

www.flex-fitness.ro

JOE WEIDER'S

FLEX FITNESS

45.000 lei

**CELE MAI BUNE
12 ANTRENAMENTE
din toate timpurile**

VINE RUSUL!

Un nou program de antrenament
și nutriție în patru părți:

DESTINAȚIA FORȚA

**ISTORIA REVIZUITĂ:
DANNY PADILLA**

2 POSTERE



CLAUDIU-FLOREN ROMAN
JENNY LYNN



WEIDER™

CALITATEA ESTE FACTORUL DECISIV

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

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

NUMELE CARE A PORNIT TOTUL

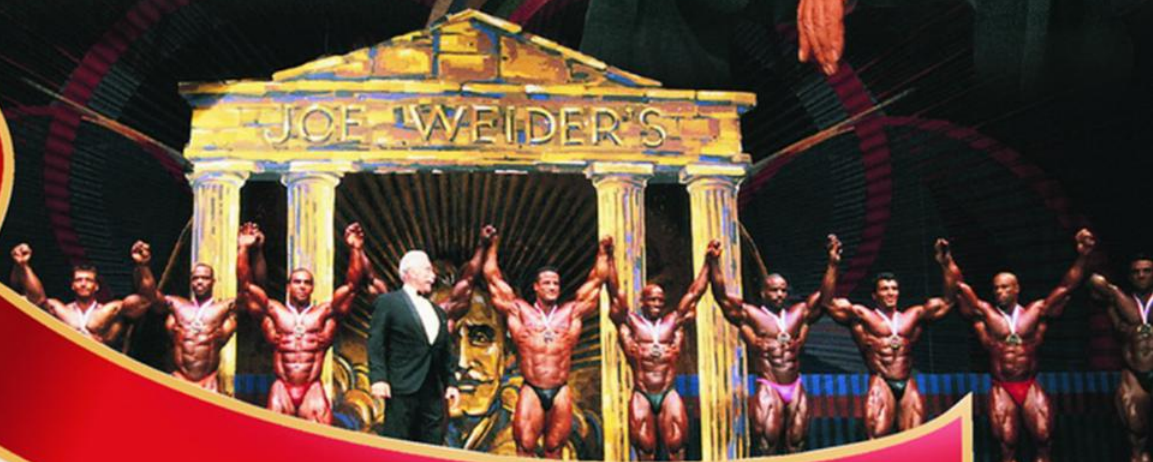
Înseamnă: control și certificare de la institute independente, folosirea numai a celor mai bune ingrediente și controlul zilnic al acestora, dezvoltare, și fabricarea produselor pentru piața Europeană în Germania și Spania, precum și un control foarte strict al produselor finite. Și lista poate fi extinsă.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

FORMULA 1 PENTRU CULTURISTI

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

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

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



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

Joe Weider, antrenorul campionilor



Ben Weider, C.M., CO, SBStJ, Ph.D.

arb. Florin Preduchin

FLEX US EDITION

Founding Chairman: JOE WEIDER
IFBB President: BEN WEIDER

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

Executive Editor: Arnold Schwarzenegger

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

Editor in Chief: Peter McGough

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

REDACȚIA ROMÂNĂ

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

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

Copyright and Licensing Notice

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

Retipărit cu permisiunea WPI.

Trademark Notice:

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

Revista FLEX este publicație oficială a IFBB.

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

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

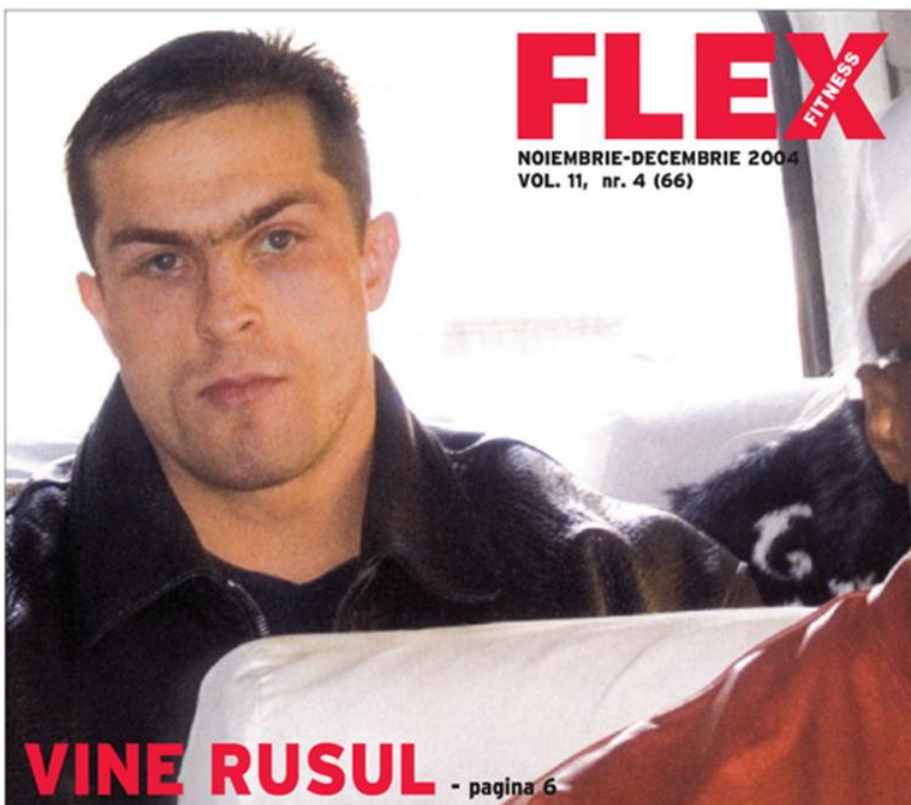
Tipărit la Infopress S.A. Odorheiu Secuiesc

ISSN 1453-2662

FLEX

FITNESS

NOIEMBRIE-DECEMBRIE 2004
VOL. 11, nr. 4 (66)



VINE RUSUL

 - pagina 6

ÎN ACEST NUMĂR:

4. PAGINA LUI JOE: Principiul Weider

5. PAGINA LUI ARNOLD: Inimă de aur

6. PROFIL: Vine rusul!

12. ANTRENAMENT: Cele mai bune 12
antrenamente

20. ANTRENAMENT: Destinația FORȚA

25. HARD TIMES: Știri diverse

26. RAPORT IFBB: Festivalul de la
Moscova

27. KINESIOLOGIE: Extensii cu gantere

33. ISTORIA REVIZUITĂ: O, Danny,
băiatule

38. NUTRIȚIE: Destinația FORȚA (II)

43. SUPLIMENTE: Trucuri ieftine

44. NUTRIȚIE: Încărcarea cu carbohidrați

50. ÎNTREBAȚI-L PE ARNOLD: Cucerii
piscul

51. SUPLIMENTE: Programul de suplemen-
tație NFL

52. SUPLIMENTE: Cântăriți-vă opțiunile

53. PAGINA EDITORULUI:
Răspunsuri la scrisori



2 POSTERE

CLAUDIU-FLORIN ROMAN
JENNY LYNN

PRINCIPIUL WEIDER

CU PUȚINĂ IMAGINAȚIE, PUTEȚI ÎNCEPE SĂ VĂ CREAȚI NOI CĂI DE A CREȘTE

Dacă ați făcut vreodată un set de flexii pentru bicepsi folosind tehnica celor 21, știți ce senzație fantastică de arsură poate crea în brațele voastre. Mișcarea halterei pe prima jumătate a traiectoriei pentru șapte repetări, apoi pe a doua jumătate pentru încă șapte, și în final alte șapte repetări pe toată traiectoria – două seturi de acest fel, și veți simți ce înseamnă pomparea, în același timp având și stimulul necesar pentru refacerea mușchiului și creștere.

Dar pentru mulți, această metodă nu se va potrivi antrenării altor părți ale corpului. Dar experții noștri au spus, „De ce nu?” Apoi, ei au testat această metodă pe fiecare grupă musculară, de la umeri la picioare, cu rezultate uimitoare.

Acesta este numai un exemplu al evoluției care are loc în știința antrenamentului. De la subiecții din laborator la milioanele de bărbați și femei care se antrenează în săli sau garaje în întreaga lume, exercițiul evoluează pe noi căi incitante.

În miezul oricărei noi descoperiri stă un set de principii pe care le-am catalogat pentru prima oară cu mai mult de 65 de ani în urmă, bazându-mă pe observațiile pe care le-am făcut asupra antrenamentelor și tehnicilor pe care alții le foloseau. Pentru oricine care pășeste în lumea fiarelor și încearcă să-și găsească propria cale, Principiile Weider pot servi drept un solid punct de plecare. Pe măsură ce învățați, puteți experimenta – acesta este modul în care unele inovații se nasc, așa cum este și cazul tehnicii celor 21 de repetări.

Din ceea ce pot eu să vă spun, cel puțin cinci dintre principiile originale intră în joc atunci când se execută „21” la orice grupă musculară:

Tensiunea continuă: Nu permiteți mușchiului lucrat să se odihnească la capătul de sus sau la cel de jos al mișcării. Controlați atât partea pozitivă cât și cea negativă a mișcării, și evitați folosirea inerției pentru a menține tensiunea constantă pe întreaga traiectorie a mișcării. Aceasta forțează mușchiul să obțină maximum de la fiecare repetare.

Contractia de vârf: „Stoarceți” izometric mușchiul contractat atunci când completați fiecare repetare pentru a

intensifica efortul și a maximiza pomparea. Mențineți greutatea două secunde cu mușchiul contractat complet în poziția de vârf a exercițiului, apoi coborâți-o încet înapoi.

Antrenament variat: Folosiți numeroase tehnici de antrenament pentru a stimula maximum de fibre musculare. Nu abordați întotdeauna exercițiile făcând permanent cele 8-12 repetări obișnuite pe set. Încercați să folosiți greutatea mai mici și

faceți 20 de repetări (sau în acest caz, 21) pentru a șoca mușchii, a îmbunătăți rezistența și a încuraja creșterea.

Repetări parțiale: Faceți repetări implicând numai o traiectorie parțială a mișcării – la capătul de sus, la mijloc sau la capătul de jos – pentru o anumită mișcare. În mod obișnuit, această tehnică vă permite să folosiți greutatea ceva mai mari decât în cazul în care ați face repetările complete. Totuși, cu „21” veți folosi greutatea mai mici având în vedere volumul (numărul de repetări) mai mare.

Antrenament instinctiv: Folosiți-vă rezultatele de la antrenament, alături de experiența anterioară, pentru a vă adapta și modifica în mod constant programul. Monitorizați ceea ce simțiți: Dacă simțiți că cvadriicepsii voștri nu au recuperat complet de la ultimul antrenament, acordați-le puțină odihnă în plus. Dacă bicepsii se simt absolut fantastic, luați o pereche de gantere grele și loviți-i.

Evident, aceste principii nu sunt numai pentru „21.” Departe de aceasta. Le puteți folosi în orice antrenament, oricând aveți nevoie de ceva în plus pentru a depăși o plafonare și pentru a exploda spre noi nivele de dezvoltare. Evident, acestea au o oarecare vechime – aceasta pentru că sunt folositoare. Încercați-le și veți vedea.

Trăiți din plin,

Joe Weider



Cercetătorii noștri au testat tehnica celor 21 de repetări pe fiecare parte a corpului cu rezultate uimitoare

INIMĂ DE AUR

de Guvernator **ARNOLD SCHWARZENEGGER**, editor executiv

Când am primit vestea că Joe Gold a trecut în neființă (pe 11 iulie), am fost năpădit imediat de amintiri. Jelindu-i decesul, îi celebrăm și viața pe măsură ce mă lasăm în voia amintirilor despre acele vremuri minunate când culturismul nu era numai creșterea mușchilor.

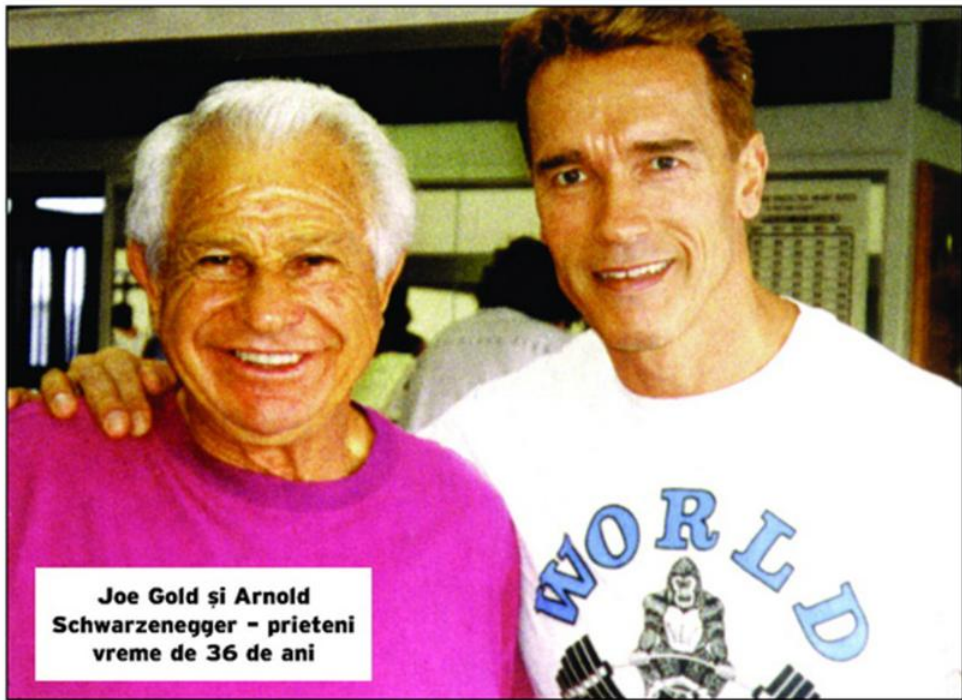
Înainte de a veni în Statele Unite în 1968, văzusem fotografia ale culturistilor de vârf și ale campionilor de haltere antrenându-se la Gold's Gym (Sala lui Gold) – Dave Draper, Frank Zane și Steve Merjenian – și mi-am dat seama că trebuia să fiu și eu acolo. Deci, când Joe Weider m-a adus în California, mi-am făcut un obicei din a merge la sala lui Gold.

Pentru mine, acel loc era raiul pe pământ. Nu era catifea, însă era exact locul de care aveam nevoie pentru a mă realiza. Fiecare aparat era construit chiar de Joe Gold și era proiectat pentru a lucra perfect fiecare grupă musculară. Atmosfera din sală era incredibilă. Joe era extraordinar de pasionat de culturism, iar toți membrii sălii se hrăneau cu spiritul creat de el. Fiecare dintre noi îl împingea pe celălalt spre noi standarde, îmboldiți fiind de o energie pornită de la însuși Joe Gold.

Joe dădea porecle tuturor. Pe mine m-a numit „burtă umflată,” ceea ce însemna modul său de a-mi aminti că trebuia să lucrez pentru a-mi sculpta abdominalii, și nu să mă umflu de dragul masei. Striga la Dave Draper, „Hei, Blondule! Nu te duce la plajă. Te vei scufunda în nisip până la genunchi – și nu ai gambe în care să te oprești.” Când te insulta Joe, era un semn că te plăcea.

În 1970, Joe a vândut sala și a răspuns încă o dată chemării mării alăturându-se marinarilor. În 1977, s-a reîntors în California și a deschis World Gym în Santa Monica, care a devenit curând locul pe care mulți culturisti de vârf, inclusiv eu, îl numeam casa noastră.

De fiecare dată când mă arătam pe acolo, Joe mă întâmpina cu un zâmbet cald și o îmbrățișare de urs. World a devenit sala la care mă duceam atunci când îmi pregăteam revenirea în competiții în 1980 și în care am intrat în formă pentru multe



Joe Gold și Arnold Schwarzenegger – prieteni vreme de 36 de ani

„DECI, NU ÎMI AMINTESC CU TRISTEȚE DE JOE GOLD, CI CU GRATITUDINE. PENTRU CĂ FĂRĂ JOE NU AR FI FOST NICI GOLD'S, NICI WORLD GYM, NICI CHIAR ACEL SPIRIT DE CAMARADERIE CARE A DEFINIT CULTURISMUL ÎN ANII '60 ȘI '70"

roluri din filme. De fapt, cu numai doi ani în urmă m-am antrenat cu Franco Columbu în ultima sală a lui Joe, în Marina del Rey, pentru a mă pregăti pentru filmul *Terminator 3: Rise of the Machines*. A fost minunat să mă întorc la vechile aparate, acelea pe care le folosisem cu mai mult de 30 de ani în urmă. Acestea erau și cele care funcționau cel mai bine.

În plus, mă simțeam minunat să mă antrenez din nou sub supravegherea atentă a lui Joe însuși, care făcea ședințe în biroul său în fiecare dimineață cu vechii săi prieteni Zabo Koszewski și Eddie Giuliani. Deși sănătatea sa începea să se subzească, încă mai avea acel entuziasm pe care l-am simțit cu mulți ani în urmă și care m-a inspirat tot timpul.

Deci, nu îmi amintesc cu tristețe de Joe Gold, ci cu grație. Pentru că fără Joe

nu ar fi fost nici Gold's, nici World Gym, nici chiar acel spirit de camaraderie care a definit culturismul în anii '60 și '70, și care încă respiră prin paginile revistelor *FLEX* și *MUSCLE & FITNESS*. Iar acum, când mă uit la stele, trebuie să zâmbesc puțin. Totuși, dacă Joe a reușit să facă săli aici, jos, unde unde era versiunea mea a raiului pe pământ, imaginați-vă ce va face el acolo sus.

– Arnold Schwarzenegger

VINE RUSUL!

ESTE ALEXANDER FEDOROV URMĂTOAREA MARE SURPRIZĂ?

Pe 27 noiembrie 1985, arta a devenit o metaforă pe viață prin apariția pe ecranele din Statele Unite a filmului despre vremea Războiului Rece, *Rocky IV*. În acest film, venerabilul Armăsar Italian înconjoară jumătate de glob până în Uniunea Sovietică pentru a face față întâlnirii cu cel mai formidabil adversar: un rus enorm și extrem de bine pregătit. Bineînțeles, mult iubitul campion american reușește să smulgă o victorie chinuită în fața mai puțin experimentatului dar impozantului său oponent, însă umbra amenințătoare interpretată de Dolph Lundgren în rolul lui Ivan Drago rămâne, pentru mulți, amintirea cea mai persistentă din film.

DE SHAWN PERINE SENIOR WRITER

Pe 31 octombrie 2003, viața a imitat arta într-un mod prea straniu să se întâmple în altă zi decât Halloween.

Venerabilul câștigător a șase titluri Mr. Olympia Ronnie Coleman a traversat și el jumătate de glob pentru a concura în Moscova post Război Rece, unde s-a trezit amenințat de un adversar rus extrem de bine lucrat și enorm.

Și deși el și colegul său din IFBB Jay Cutler au reușit să scape de înfrângere în fața mai puțin experimentatului dar impozantului oponent, umbra amenințătoare interpretată de tânărul de 25 de ani Alexander Fedorov rămâne cea mai persistentă amin-

tire de după concursul post-Olympia.

Probabil că Războiul Rece s-a sfârșit, însă bătălia pentru supremația în culturism – Est versus Vest – abia a început.

PERICOLUL ROȘU

Marele Premiu IFBB al Rusiei din 2003 poate că a servit drept un duș rece pentru mulți profesioniști de vârf din vest, însă acesta a confirmat un fapt de care cunoscătorii culturismului din Europa de Est erau deja conștienți: Unul dintre cei mai buni culturisti de pe planetă este rus și acesta nu este profesionist.

Venind cu o masă musculară de 126 kg, la o înălțime de 1,85 m, Alex Fedorov era atât de mare, atât de impresionant, nu numai în ceea ce privește mărimea ci și forma și proporțiile, încât chiar și un Ronnie Coleman de 132 kg

stând alături putea face prea puțin pentru a diminua uimitorul impact vizual creat cuiva de acest urs rus. Expertii culturismului se frecau la ochi nevenindu-le să creadă, buimăciți de această apariție necunoscută, incredibilă și ireală din fața lor.

Stând relaxat, mușchii săi păreau să atârne pe oasele pe care le înconjurau, pielea abia reușind să-i cuprindă superdimensionale. Pozând, acele mase mișcătoare atrăgeau imediat atenția, ca soldații care se alinază, ocupându-și locul în formație. Pielea care îi îmbrăca musculatura supradimensionată strălucea și scânteia, în parte datorită cremei bronzante și uleiului aplicat înainte, dar în mai mare măsură datorită felului în care era întinsă de expansiunea a ceea ce era dedesupt.

Era acel tip de fizic care generează valuri; acelea create

de un sportiv care își împinge limitele sportului său către un punct în care își lasă publicul, arbitrii și adversarii cu mai multe întrebări decât răspunsuri. „De unde a apărut?” „Cât este de mare?” „De ce nu este profesionist?” „Când este următorul său concurs?” Toată lumea care știe ceva despre culturism a dorit să afle mai multe despre acest gigant misterios. Trebuia să știe mai mult.

În noaptea de 31 octombrie 2003, culturistul amator Alex Fedorov va ocupa locul trei la Marele Premiu IFBB al Rusiei, învingând o serie de profesioniști în vogă cum ar fi Troy Alves, Art Atwood, Claude Groulx, Johnnie Jackson și Rodney St. Cloud, și solicitându-i la maxim pe culturistii numărul unu și numărul doi ai lumii, Coleman și Cutler. Dacă nu ar fi avut acea ruptură de pectoral suferită la



Fotografii de
KEVIN HORTON



REVOLUȚIE RUSEASCĂ: Cu o poză a tricepsului din profil care rivalizează cu cele mai bune din istorie și o poză cu spatele impresionează din creștet și până la călcâie, cele 126 de kilograme ale lui Fedorov amenință cu stabilirea unor noi standarde în culturism. Imaginați-vă ce ne rezervă viitorul...



Începutul anului, cea care i-a stricat mult simetria la pozele din față, Fedorov ar fi putut obține distincția de a fi primul culturist amator care ar fi câștigat vreodată un concurs profesionist, învingându-l pe unul dintre cei mai mari campioni din istoria culturismului.

DREPTUL DE A TE NAȘTE

Alexander Fedorov s-a născut în Sankt Petersburg, Rusia, pe 6 mai 1978. Tatăl său a fost un culturist de talie națională în anii 1980 care l-a încurajat pe tânărul Fedorov, dacă nu să-l umeze în sportul său, măcar să fie interesat de sport în general. Fedorov a practicat fotbalul, luptele și artele marțiale. Deși dovedea entuziasm în ceea ce privește scopurile fizice, Fedorov nu prea își arăta talentele care se vor întruchipa într-un culturist de clasă mondială. La vârsta de 12 ani, abia putea să facă o tracțiune la bară.

Abia la începutul lui 1992 Fedorov va face primul pas spre adevărata sa chemare, când tatăl său l-a luat pe adolescentul de 13 ani la sala sa, introducându-l pe băiat în lumea pe care o iubea, cea a mușchilor transpirați, încordați și sculptați. Fedorov a luat în piept greutățile ca un vultur înălțimile și după cinci ani și-a făcut debutul competițional ca junior la Campionatele Internaționale ale Germaniei. Parcă apărând de nicăieri, Fedorov a câștigat concursul într-o manieră atât de convingătoare încât a fost poreclit imediat „Arnoldul Rus.” În anul următor, a mers în Spania pentru a cuceri titlul mondial open la Campionatele Mondiale de juniori, devenind primul rus care a făcut acest lucru.



Fedorov merge umăr la umăr cu profesioniștii de vârf ai lumii la Marele Premiu IFBB al Rusiei din 2003. În ciuda statutului său de amator, uriașul rus a obținut un loc trei aproape de Jay Cutler (locul doi) și Ronnie Coleman (primul loc) și a umbrat profesioniștii consacrați ai IFBB ca Alves, St. Cloud, Atwood, Jackson și Groulx

La 20 de ani, Alex Fedorov era evident pe val. Succesul său fulminant ca junior a fost o prevestire a unor succese și mai mari în competițiile internaționale de seniori. Însă tânărul cu un potențial fizic ce părea fără limite avea și un cap pe măsura corpului său. Chiar dacă iubea foarte mult culturismul, și-a dat seama că acesta nu reușea să-i ofere o situație materială solidă, cel puțin în acel stadiu. Prin urmare, a părăsit scena de concurs și a intrat în lumea afacerilor ca reprezentant de vânzări pentru o firmă de cherestea.

Incursiunea sa în lumea gulelor albe i-a îmbogățit viața într-un mod mai semnificativ decât ar fi făcut-o sala de culturism. El și-a îmbunătățit abilitățile de interrelaționare, făcându-l un interlocutor mai încrezător în propriile forțe și mai competent. A învățat valoarea planificării viitorului, ne mai fiind mulțumit să aștepte ca acesta să vină la el. Mai mult, în timpul pauzei competiționale a întâlnit-o pe viitoarea soție, Natalia, și și-a găsit o poziție bună în firma tatălui său.

Și deși puteți să-l îndepărtați pe Alex de culturism, nu puteți îndepărta culturismul de el. În 2001, fiind solicitat de Liga Rusă de

Culturism și Fitness Profesionalist, tânărul de 23 de ani a pus din nou mâna pe o halteră pentru prima oară în ultimii trei ani, determinat să-și atingă potențialul care încă ardea în el.

Astfel că, din 2003, a urcat din nou pe scenă reluând firul întrerupt prin participarea la Campionatele Europene 2003 și Cupa Europei de Est 2003. Dacă nu ar fi fost problema ruperii pectoralului drept din punctul de inserție, probabil că și-ar fi încununat anul revenirii cu ceea ce ar fi fost probabil cea mai senzațională răsturnare de situație din istoria culturismului.

VIITORUL CULTURISMULUI

Când vorbește Milos Sarcev, lumea culturismului ascultă. În afară de faptul că a fost ales ca antrenor de mai multe staruri ale culturismului, el are un ochi format pentru a-și da seama de potențialul și talentul unor viitori câștigători.

„Tipul este incredibil,” se entuziasmează Sarcev.

„Cu o zi înainte de concursul din Rusia, Wayne DeMilia și încă vreo câțiva m-au întrebat ce ar putea să facă Fedorov, având în

vedere statutul său de amator. Le-am spus că eu cred că ar putea să se califice pentru Mr. Olympia chiar și concurând cu Ronnie, Jay și Troy.”

Într-adevăr, ocupând locul trei, Fedorov a câștigat o invitație de a participa la Olympia, însă a declinat oferta de a pași pe prima scenă a culturismului pentru a-și îndeplini mai întâi o promisiune făcută federației naționale de culturism amator. Însă, 2005 este o cu totul altă poveste. La începutul lui ianuarie 2004, Fedorov a suferit o intervenție chirurgicală pentru a-și repara pectoralul distrus, iar în martie și-a reluat antrenamentele, având la dispoziție șapte luni complete pentru a se pregăti pentru Marele Premiu al Rusiei 2004 și o altă încercare la calificările pentru Olympia.

Oamenii mă întreabă dacă îl voi antrena pe Fedorov acum,” spune Sarcev. „Însă el nu are nevoie de ajutorul meu. Este super concentrat, super dedicat, nutriția sa este în regulă tot timpul și vine în formă foarte bună la concursuri. Nu cred că aș mai putea să fac ceva în plus pentru el.” Toate acestea venind de la cel care a ajutat la construirea carierelor lui Richard Jones și Kris Dim de la stadiul de amatori la cel de profesioniști și care a lucrat la revigo-

rarea carierelor de profesioniști ale lui Gustavo Badell și Mustafa Mohammad.

Nu faceți greșeli, vine rusul. Alex Fedorov va atinge țărnișurile Americii în următorii doi ani și, la 26 de ani, nu are altceva de făcut decât să devină mai mare și mai bun. Imaginați-vă dacă puteți, domnule Coleman, cum ar putea să arate la 27 de ani. Închipuiți-vă dacă vreți, domnule Cutler, cât de mare va fi el la 28 de ani. Apoi gândiți-vă, totți, ce se va întâmpla atunci când maturitatea mușchilor săi va începe să lovească.

Evident, schițarea unei comparații cu scenariul din Rocky invită la comparații cu rezultatele actualilor giganti ai boxului din Blocul de Est, frații Klitschko – Wladimir și Vitali. Wladimir, cu cei 2,03 m, prognozat drept viitor campion mondial, a fost pus la podea de Corrie Sanders în martie 2003, urmat de un alt KO din partea necunoscutului Lamon Brewster în aprilie. Va fi cumva Fedorov o altă bestie din Est care să vină în Vest ca un miel la abator?

Nu, după părerea lui Milos Sarcev, un tip care poate fi comparat cu Don King. În liniște și cu încredere, Sarcev prezice, „Alexander este viitorul culturismului.”



FII ATENT, ESTE ÎN SPATELE TĂU!
Chiar și cu un urs flămând din Rusia suflându-i în ceafă, Ronnie Coleman poate găsi timp să rătăcească.



Feel free to
Look
good

WEIDER™
BodyShaper®

Fitness Products made by Weider

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



CELE MAI BUNE

12

ANTRENAMENTE
DIN TOATE TIMPURILE

compilate de echipa Muscle & Fitness



PIEPT

STEVE REEVES
Mai 1948 (în revista
„Your Physique“)

Nu poți câștiga concursuri de culturism și nici nu poți juca în filme de acțiune fără a avea un piept

mare. Steve Reeves, precursorul lui Arnold Schwarzenegger și idolul anilor 1940 și '50, a atins toate culmile: Mr. America în 1947, Mr. World în '48 și Mr. Universe în '50, precum și rolul principal în filmul Hercule. Și nu a atins statutul de vedetă făcând flotări la subsol.

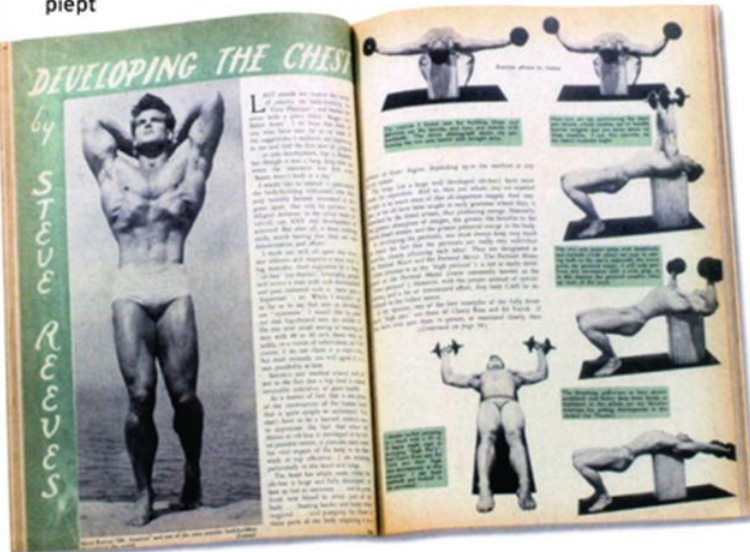
Steve a fost adeptul dezvoltării părții superioare a pectoralilor folosind împinsul din înclinat la

un unghi de 45-50 grade. El alterna lucrul cu gantere cu cel cu haltera și schimba împinsul din înclinat cu cel pe plan orizontal la fiecare trei luni.

Pentru a-și dezvolta masa musculară și definirea, el executa fluturări cu brațele drepte și cu brațele îndoite, pe care le numea "laterale" și "laterale cu brațele îndoite."

O cutie toracică bine dezvoltată pentru a-i susține pieptul muscular era o prioritate pentru Steve. Pentru a o obține, el termina antrenamentele cu genuflexiuni cu respirația controlată și pullover cu respirația controlată, care înseamnă executarea acestor exerciții (cu câte o gan-

teră în fiecare mână) cu o greutate moderată și inspirând adânc. De exemplu, la un set de 20 de repetări, făcea cinci repetări cu o singură inspirație adâncă, urmate de 10 repetări cu trei inspirații adânci, apoi ultimele cinci repetări cu cinci inspirații. "Țineți minte, pentru a fi foarte eficientă și pentru a ajuta la dezvoltarea cutiei toracice, pe parcursul exercițiului, respirația ar trebui să fie completă și adâncă," spune Steve. Asta este meserie de școală veche, omule. - Joe Wuebben



BRAȚE

JOE WEIDER
Ianuarie 1948 (în revista
„YOUR PHYSIQUE“)

Înainte de a vă grăbi să intrați în sală cu acest program, luați aminte: Pe lângă acest program tare pentru brațe, pe care Joe Weider l-a creat și care ține o oră, mai există o componentă pentru piept de 40 minute (împins din culcat, împins din culcat ducând haltera la gât, fluturări cu ganterele) și un program pentru deltoizi de 20 minute (împins cu ganterele, rama verticală). Și trebuia să

faci asta de trei ori pe săptămână! În timp ce acest lucru mergea pentru culturistii de ieri, nu îl recomandăm acum. Cu toate acestea, antrenamentul exemplifică unele dintre conceptele pe care Master Blaster le-a creat acum mai bine de 50 de ani. Următoarele puncte ajută la ilustrarea acestor principii Weider, care vă pot ajuta să vă construiți mușchi acum.

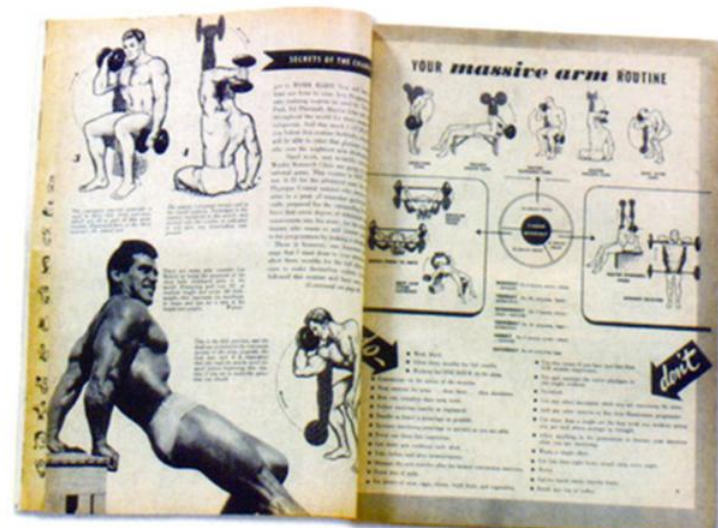
-TRIȘAREA. „Nu folosi un balans prea mare al corpului, ci aplecați-vă în față suficient și balansați-vă puțin atât cât să treceți greutatea peste cel mai dificil punct, iar apoi lăsați-vă puțin pe spate pentru a aduce bara la umeri prin forța bicepsilor.”

-SUPERSETURI. „Imediat după ce ați terminat un set de flexii trișate, odihniți-vă doar până ce respirația revine la normal, apoi executați extensia brațelor din culcat... apoi întoarceți-vă la flexiile trișate și tot așa până terminați seturile.”

-ODIHNĂ-PAUZĂ. „Flexați brațul drept de trei ori, apoi treceți la stângul tot pentru trei repetări. Întoarceți-vă la brațul drept și executați trei repetări,

și repetați același lucru până executați câte nouă repetări cu fiecare braț.”
Apropo, antrenamentul pentru brațe - care va dura o oră chiar fără partea pentru piept sau umeri - este o cale foarte bună de a vă mări „brandurile”. - Steve Mazzucchi

EXERCİȚIU	SETURI	REPETĂRI
Flexii trișate cu haltera în superset cu	3	8
Extensia brațelor din culcat cu haltera	3	9
Flexia brațelor din șezând (odihnă-pauză)	3	9
Fluturări cu brațele flexate	3	9
Extensia brațului deasupra capului în superset cu	2	20
Flexii concentrate	2	20



COAPSE

REG PARK

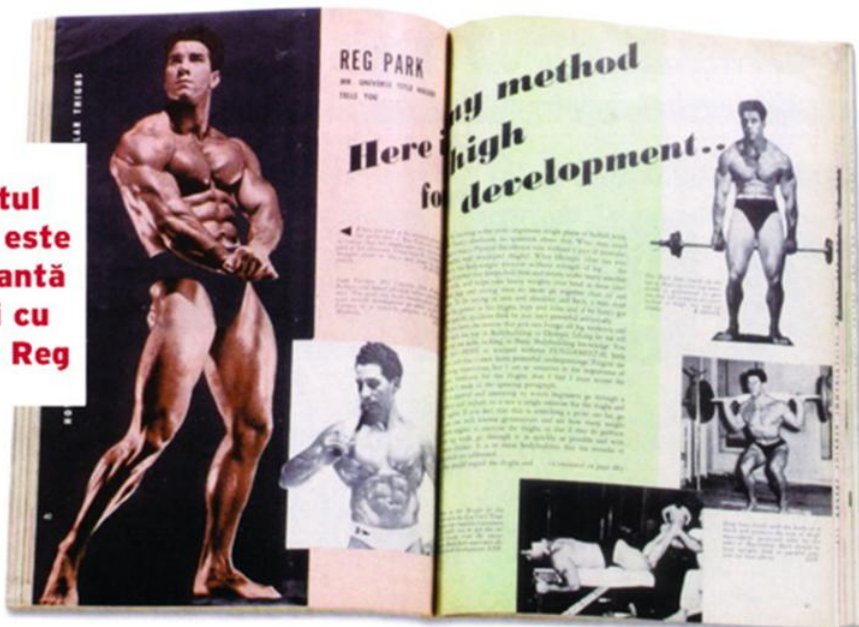
Noiembrie 1952 (în revista „Your Physique“)

Reg Park își lucra cu plăcere picioarele - „Picioarele slabe și bărbații puternici se potrivesc ca apa și uleiul,” a afirmat el vehement în articolul „dezvoltarea coapselor ce a apărut în ediția din noiembrie 1952 a revistei YOUR PHYSIQUE în care lezendarul Mr. Universe a prezentat patru dintre exercițiile sale favorite pentru coapse. Cel mai mult îi plăceau genuflexiunile. Nimic special aici, cu excepția faptului că își plasa o scândură de cinci centimetri grosime sub tălpi pentru „a menține o poziție relativ dreaptă a spatelui” (Nota editorului: Astăzi nu mai recomandăm să ridicăți călcâiele atunci când executați genuflexiuni.) Exercițiul „Monty Woolford” (Numit așa după persoana care l-a făcut popular în America), este o variațiune în trei părți a genuflexiunilor, numai cu greu-

tatea corporală. În prima fază, Reg își plasa palmele pe ceafă și flexa genunchii 20 de

„Antrenamentul pentru picioare este cea mai importantă fază a lucrului cu haltera”, spune Reg

centimetri, apoi se ridica. După 10-15 repetări, trecea la a doua fază care era partea de jos a unei genuflexiuni, tot 10-15 repetări, începând cu gluteii aproape atingând podeaua, după care se ridica până coapsele erau paralele cu solul. Cea de-a treia fază era compusă din 10 genuflexiuni normale. „Cincizeci de ani mai târziu aș face același lucru însă cu greutăți mai mari,” spune Reg azi. „Genuflexiunea este regina exercițiilor și din câte văd, tine-



rii din ziua de azi se feresc de acest exercițiu deoarece este

prea greu.” - J. W.

EXERCİȚIU	SETURI	REPETĂRI
Genuflexiuni cu haltera	4	8-12
„Monty Woolford”	3-4	10-15
Flexia picioarelor	3	12-20
Genuflexiuni la cărucior	4	10



BICEPȘI

ARNOLD SCHWARZENEGGER

Mai 1973 (în revista „MUSCLE BUILDER/ POWER“)

Pentru o dezvoltare monstroasă, trebuie să vă antrenați ca un monstru, iar în zilele de glorie în culturism, Arnold asta făcea. Acest antrenament este doar o parte din programul ucigător pe care îl făcea de două ori pe săptămână și care consta în 45 minute pentru bicepsi, 45 minute pentru triceps și 30 minute pentru antebrățe.

Cu toate că nu veți dori să petreceți patru ore pe săptămână antrenându-vă brațele, numai antrenamentul pentru bicepsi vă va pompa.

-EXECUTAȚI MIȘCAREA COMPLETĂ. „Mișcați greutatea pe întreaga traiectorie astfel încât să stimulați toate părțile mușchiului.”

-FOLOSIȚI PRINCIPIUL WEIDER AL TRIȘĂRII PENTRU A CREȘTE PROGRESIV GREUTĂȚILE FOLOSITE. După cum spune Arnold, acest lucru „activează mai multe fibre și îți dă o mai mare forță a tendoanelor.”

-SUPINAȚI PALMELE. „Pentru o dezvoltare completă a bicepsilor, ar trebui să folosiți întotdeauna cel puțin un exercițiu cu gantere în program, în care să supinați palmele cât de mult puteți spre interior pentru a obține o contracție puternică.”

-MÂNCAȚI MAI MULT. „Când vă antrenați pentru a vă mări brațele, trebuie să creșteți în greutate. Cu toate că cifrele variază de la o persoană la alta, în general trebuie să creșteți cu cinci kilograme pentru a obține 2,5 cm la braț. Pentru a crește în greutate, eu mănânc mai des (până la șase mese zilnic) și cresc numărul de calorii cu 1.500-2.000 zilnic.” Acestea sunt doar o parte a conceptelor pe care Arnold le-a pus în practică cu mai bine de 30 de ani în urmă - după ce a câștigat cel de-al treilea din cele șapte titluri Mr. Olympia. Noi putem pune pariu că mai sunt valabile și azi. - S.M.

EXERCİȚIU	SETURI	REPETĂRI
Flexii trișate cu haltera	5-7	6-8
Flexii din stând cu ganterele	5-7	6-8
Flexii Scott	5-7	6-8
Flexii laterale din înclinat	5-7	6-8
Flexii concentrate	5-7	6-8
Flexii Zottman cu un braț	5-7	6-8
Flexii Scott	5-7	6-8

Pe o bancă înclinată, flexați brațele spre umeri, apoi le extindeți spre lateral și flexați din nou spre umeri

DELTOIZI

FRANK ZANE

Martie 1984

Când Frank Zane se pregătea pentru Mr. Olympia 1983, a întâlnit un obstacol sub forma unei accidentări la umăr. Din această cauză, a trebuit să-și revizuiască abordarea antrenamentelor, să evite anumite exerciții, cum ar fi flotările la paralele, și să pună gheață pe deltoizi după antrenamente. El făcea uneori și antrenamente pentru piept sau spate în aceeași zi cu deltoizii - aceste exerciții includeau deltoizii, iar acest lucru îi permitea să-și odihnească mai bine umerii în zilele de după antrenament. „Erau antrenamente tipice cu volum ridicat,” spune Frank. „Îmi dădeau o pompă foarte bună și mă ajutau să duc la maximum dezvoltarea deltoizilor pentru Mr. Olympia.”

Fără nici o surpriză, unele idei pe care le punea în practică atunci, încă mai sunt valabile și azi:

-LUCRAȚI TOATE CELE TREI CAPETE CU DIFERITE MIȘCĂRI.

Împinsul, ramatul vertical și ridicările laterale din stând sau din aplecat vă permit să lucrați toate capetele deltoizilor pentru o dezvoltare completă.

-EVITAȚI SUPRAANTRENAMENTUL. „Dacă vă antrenați corect, puteți să faceți antrenamente la fiecare 3-5 zile. Nu trebuie să

EXERCITIU	SETURI	REPETAȚII
Împins la aparat	5	15, 12, 10, 8, 6
Ramat vertical cu ganterele	5	15, 12, 10, 9, 8
Ridicarea unui braț lateral	4	15, 12, 10, 8
Ridicarea brațelor lateral din aplecat	3	12, 10, 8
Ramat la aparatul Nautilus	3	15, 12, 10

lucrați umerii în fiecare zi.”

-FOLOȘIȚI GHEAȚA. „Cheia recuperării este aducerea sângelui în zonă”, scria el. Frank aplica gheață pe deltoizi la 30 minute după antrenament și observa că este eficient în procesul de refacere. Cu toate că reduce circulația sângelui la suprafață, o crește pe cea din mușchi.

Douăzeci de ani mai târziu, Frank face unele lucruri în mod diferit.

„Acum fac mult mai puține seturi,” spune el. „Folosind aceleași exerciții, fac primul set de 12 repetări, cresc greutatea la al doilea set pentru 8-10 repetări, iar apoi, fără pauză, reduc greutatea pentru un set descrescător. De asemenea, fac exerciții de întindere între seturi, mă odihnesc mai puțin și fac partea negativă a exercițiilor mai lent.”

Combinăți aceste idei noi cu cele originale, iar umerii voștri pot atinge proporții de Mr. Olympia. - S.M.



ABDOMINALI

CORY EVERSON

Decembrie 1984

În anul 1987, Ronald Reagan era președinte, iar Bon Jovi făcea furori cu „Livin' on a Prayer.” Lucrurile nu erau încă pierdute, totuși, deoarece Cory Everson câștiga al patrulea din cele șase trofee Ms. Olympia. Să alegeți o grupă favorită din fizicul ei uimitor era imposibil, însă era greu de trecut cu vederea X-ul făcut de deltoizii lați, abdomenul compact și gambele superbe.



„Antrenați-vă tare și veți avea o burtică plată și definită”

Antrenamentul pentru abdominali era bazat pe volum în acele zile. Ea compunea seturi gigant din cinci exerciții, ceea ce înseamnă că făcea toate exercițiile înainte de a face pauză și a respira normal. Făcea trei sau patru seturi gigant, dar cu o șmecherie: Fiecare consta în 255-380 de repetări! Programul ei intitulat „compactizarea burticii” suna dulce, dar dura 30-40 minute. De ce atât de multe repetări? „Unii mușchi sunt orientați pe antrenamente de duranță - cum ar fi abdominalii, antebrățele, mușchii gâtului și gambele,” spunea Cory. „Aceste grupe par să răspundă mai bine la un număr mai mare de repetări și antrenamente mai frecvente.”

Acum în vârstă de 46 de ani, Cory și-a diminuat volumul de lucru; este grupat cu antrenamentul pentru erectorii spinali într-un antrenament pe care-l face de 2-3 ori pe săptămână. Pune accent pe stabilitatea pelvisului și prevenirea accidentărilor prin exerciții cum ar fi rotirile de trunchi și glisări folosind minge medicinală. La 5-15 seturi a 20 repetări, volumul de antrenament încă ar speria o femeie normală, dar nu se mai compară cu trecutul. Timpurile s-au schimbat, după cum ne dăm seamă după sfatul lui Cory din 1987: „Antrenați-vă tare, reduceți cantitatea de grăsimi consumată și veți obține un abdomen suplu, sexy și definit.” - Jeff O'Connell

EXERCITIU	SETURI	REPETAȚII
Crunch la cabluri	3-4	25-50
Ridicarea trunchiului din declinat	3-4	100
Ridicarea picioarelor din șezând pe bancă	3-4	40-50
Rotații de trunchi	3-4	50-100
Crunch	3-4	40-80

TRICEPȘI

LOU FERRIGNO

Julie 1988

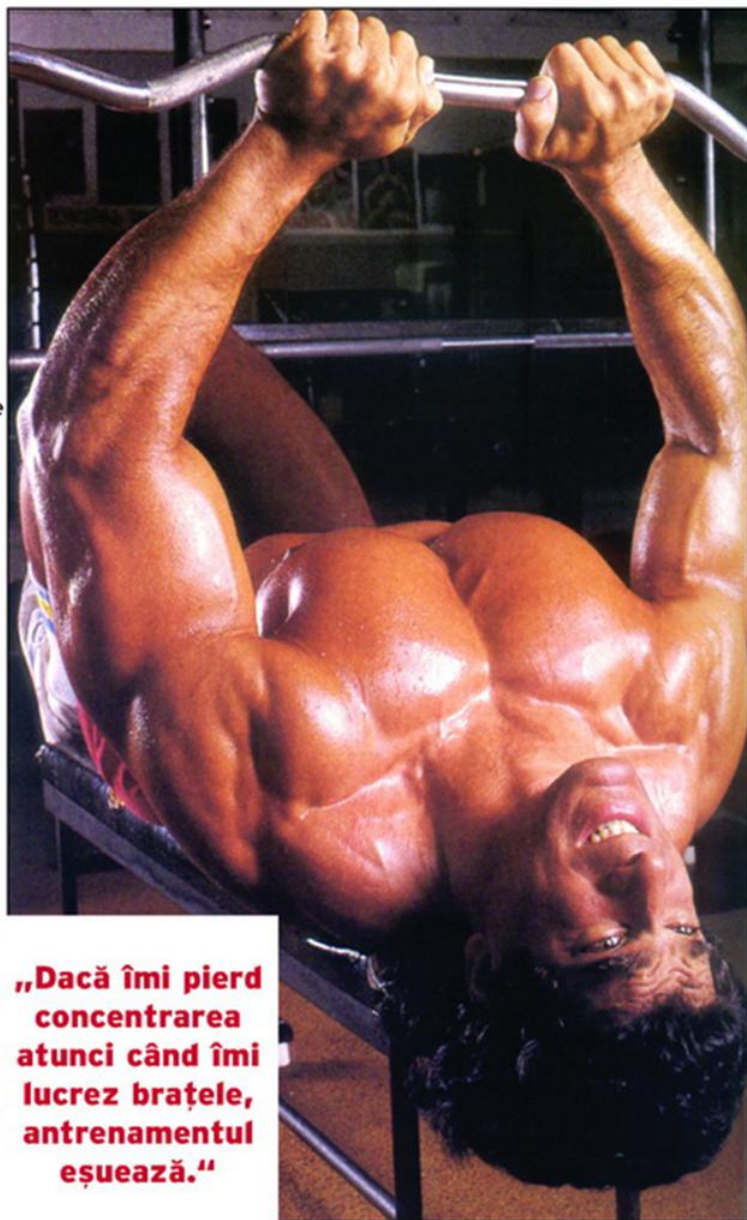
Lou a folosit acest program atunci când, la 36 de ani, a fost invitat să se vopsească din nou în verde pentru a juca în *Întoarcerea Incredibilului Hulk*. În loc să ridice greutăți enorme și să consume cantități mari de lapte ca în zilele de pregătire pentru Mr. Olympia, el a avut o abordare mai modestă. S-a concentrat pe greutăți moderate și o tehnică impecabilă de execuție. A scăzut cantitatea de grăsimi consumată, cantitățile de carbohidrați și proteine fiind medii. Rezultatele - 130 de kilograme, definire și o pereche de brațe uriașe.

Privind în urmă, Lou crede că a fost puțin cam prea mult.

„Foloseam aceste lucruri când mă pregăteam pentru film,” își amintește el. „Erau prea multe seturi.” În articolul original, el menționa că acest program era doar pentru culturistii avansați. Azi, el predică o abordare mai clasică - aceleași exerciții numai că mai puține seturi și repetări.

„Executați câteva seturi de extensii în jos cu o greutate ușoară pentru a încălzi tricepșii,” ne sfătuiește Lou. „Apoi faceți patru seturi a 8-10 repetări de extensii cu haltera din culcat, extensii în jos la helcometru și împins francezesc din șezând sau stând. Terminați cu două seturi a 8-10 repetări de împins din culcat cu priză apropiată la aparatul Smith (culisant) sau extensii spre înapoi cu un braț.”

Tricepșii voștri nu vor atinge probabil dimensiunile lui Hulk, dar vor fi pe drumul cel bun.



„Dacă îmi pierd concentrarea atunci când îmi lucrez brațele, antrenamentul eșuează.”

EXERCİȚIU	SETURI	REPETĂRI
Extensii din culcat	4	10-12
Extensii în jos la helcometru	4	10-12
Împins francezesc din șezând cu ganterele sau cu haltera	4	10-12
Din aplecat, extensii spre înapoi la cabluri	3-4	10-12
Extensii la aparatul pentru tricepși	3	10-12

*La ultimul set, Lou micșora greutatea cu 18 kg pentru "a pompa încă vreo câteva repetări arse."

PICIOARE

LEE HANEY

Martie 1989

În anul 1989 echipa Atlanta Falcons a avut ciudata inițiativă de a începe Marea Ligă cu doi viitori jucători de baseball în apărare, Deion Sanders și Brian Jordan. Dacă Lee Haney nu-și rupea ligamentele genunchiului unui picior și un os de la celălalt, când juca fotbal american în facultate, această echipă ar fi avut un culturist de calibrul în campionat.

Cunoscut pentru spatele foarte lat, picioarele sale cu nimic mai prejos l-ar făcut de nemișcat. Însă lucrurile au decurs la fel de bine: Chiar dacă ar fi câștigat opt Super Bowl-uri, tot nu ar fi putut depăși perfor-

manțele din culturism. A câștigat Mr. Olympia din 1984 până în 1991. Strategia antrenamentului pentru picioare stabilită în timpul revenirii după accidentări l-a dus cu bine până la adevăratele războaie ce vor urma. După ce și-a dat jos ghipsul, a făcut aproape exclusiv extensii și flexii ale picioarelor pentru a combate ceea ce el numea picioare de găină. „Aceste exerciții sunt minunate pentru revenire deoarece puteam stabiliza și regla stresul asupra genunchiului și altor părți vătămate,” scria Lee. Odată ce stabilitatea i-a revenit, s-a concentrat foarte intens pe genuflexiuni și presă. În 1989, Lee a îmbinat cele două abordări împărțind antrenamentul în două sesiuni: cvadricepși dimineața și posteriorii coapsei seara. Cheia, spune el, este folosirea extensiilor și flexiilor

pentru încălzire.”

Notă: La genuflexiuni, Lee se oprea la finalul mișcării. De asemenea, el credea în principiul Weider al izo-tensiunii, ceea ce înseamnă flexarea și contractarea mușchilor coapsei (exerciții de pozare) chiar și când nu îi antrena. „Crește adâncimea separării mușchilor și dă o definire criminală,” scria el. Amin.

EXERCİȚIU	SETURI	REPETĂRI
CVADRICEPȘI		
Extensii	4-5	12-15
Presă	4	10-12
Genuflexiuni	4	4
POSTERIORII COAPSEI		
Flexii	4	10-12
Îndreptări cu genunchii drepti	1	12

SPATE

DORIAN YATES

Februarie 1994

Dorian Yates a fost ceea ce se numește culturist de culturist. „Un antrenament cu el era minunat și uimitor,” spunea Jarno Nezzar care a prevăzut seria de victorii la Mr. Olympia cu mulți ani înainte. „Spunea, 'OK băiete, forma este bună, dar fă asta și asta,' iar eu eram, 'Uau!' După șase repetări, dorsalii urlau. Jur că a doua zi, dorsalii mei creșteau.”

Poate că acesta este modul în care dorsalii lui Dorian au crescut de aproape bloc sau creșterea continuă, săptămână după săptămână, ani la rând. Evident, nu folosea un volum ridicat la antrenamente. Dorian a fost adeptul antrenamentelor cu un set până la epuizare, cu toate că primele două seturi de încălzire cereau mai mult efort decât seturile maxime ale altora. „Cred că dacă acordai fiecărui exercițiu o intensitate 100%, cu greutatea maximă și o tehnică perfectă de execuție, ați făcut ce trebuia - punct,” scria el atunci.

Geniul lui Dorian stătea în crearea unei intensități incredi-

bile într-un singur set per exercițiu, deseori finalizat cu repetări forțate. La antrenamentul pentru spate schimba mai multe prize decât Pee Wee Herman la un maraton TV cu Jenna Jamerson. Dorian nu experimenta prizele neobișnuite într-o doară - exista întotdeauna o metodă pentru nebunia sa. Tracțiunile erau executate cu priză largă, lățindu-i spatele. Ramatul cu haltera și tracțiunile la helco-metru erau executate cu priză inversă. Folosea, de asemenea, o priză neutră pentru o versiune a tracțiunilor la helcometru la ceafă. „Pentru a lucra partea exterioară a dorsaliilor și mușchii înconjurători, acest exercițiu este greu de întrecut,” spunea el.

Atunci, acesta era Dorian.



EXERCITIU	SETURI	REPETĂRI
Ramat cu haltera cu priză inversă	2	6-8
Ramat cu gantera	1	12
Ramat la cabluri din sezând	1	8
Tracțiuni cu priză largă	1	epuizare
Tracțiuni la helcometru cu priză neutră	1	12
Tracțiuni la helcometru cu priză inversă	1	6-10



Pentru a-și îmbunătăți partea de jos a trapezului, Nasser lovea această zonă din orice unghi posibil

TRAPEZ

NASSER EL SONBATY

Aprilie 1996

Antrenament cu 14 seturi pentru trapez? Nu pare a fi ceva normal. În ciuda volumului ridicat, ocupantul locului al doilea la ediția din 1997 a Mr. Olympia, Nasser El Sonbaty, avusese mai înainte o dezvoltare incompletă a trapezului datorită unei tehnici greșite de execuție a exercițiilor, pe care apoi a corectat-o. „La ridicarea umerilor cu gantere, obișnuiam să mă aplec prea mult în față, însă acum stau drept și mă uit direct în oglindă,” a spus el recent. „Trapezul meu era dezvoltat incomplet. Lucram partea superioară prin aplecarea în față, dar partea inferioară avea de suferit. Acum sunt compleți.”

Ciudățenia antrenamentelor lui Nasser este schema sa neobișnuită cu un număr variabil de repetări, între 4 și 15. „În fiecare antrenament includ seturi pentru masă de 4-6 repetări și seturi pentru definire de 10-15 repetări,” afirma el în 1996. Nasser a schimbat totuși intervalul de repetări de la 4-15 la 6-12. „Cred într-un interval moderat de repetări, nici prea multe, nici prea puține. Cred că trapezul meu este mai stimulat cu 12 repetări în loc de 15.”

În ciuda acestor schimbări subtile, programul său nu s-a schimbat mult; a fost mai mult sau mai puțin ajustat, însă volumul ridicat rămâne același. „Acum fac trei exerciții pentru trapez în extrasezon, dar înainte de concursuri mă întorc la patru exerciții.”

EXERCITIU	SETURI	REPETĂRI
Ridicări din umeri cu haltera	4	4-15
Ramat vertical	4	4-15
Ridicări din umeri cu haltera la spate	3	4-15
Ridicări din umeri cu gantere	3	4-15

PECTORALI

RONNIE COLEMAN

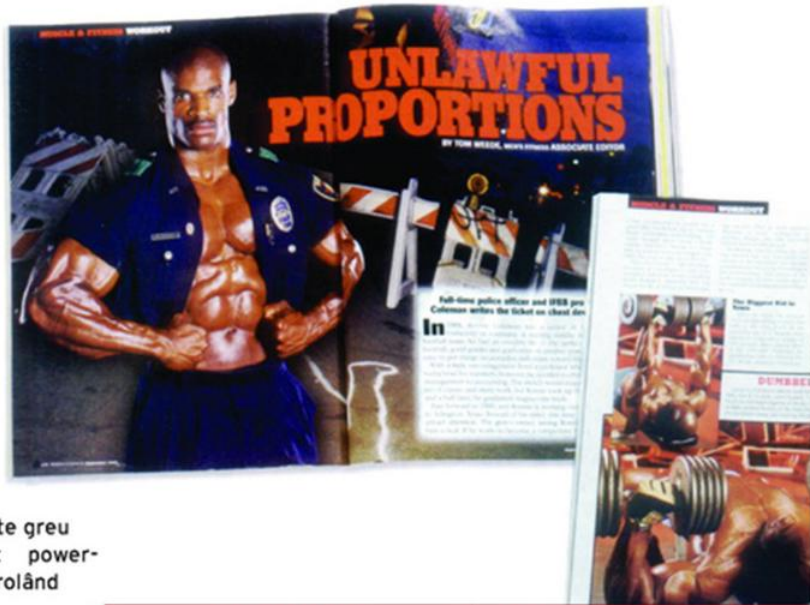
Septembrie 1998

Numiți-l elementar, oricum vreți - dă rezultate. Șase trofee Sandow în vitrina lui Coleman nu pot da greș. El va fi primul care vă va spune că nu-și schimbă prea mult programul de antrenament (încă mai folosește și azi un interval de 10-15 repetări) și folosește exerciții de bază. Împins din înclinat sau orizontal cu gantere sau haltera, crucea la scripeți și fluturările la pec-deck.

La 15 repetări per set ați crede că Ronnie încarcă bara cu greutatea mici sau medii. Spre deosebire însă de culturistul obișnuit, el are avantajul de a putea lucra cu grutăți mari în ciuda numărului ridicat de repetări, o semnătură Coleman-istă. (Ați putea spune, totuși, că totul este relativ. Ceea ce este greu pentru noi, este greutate de încălzire pentru Marele Ron, fost power-lifter de competiții.) Coleman lucrează într-un ritm lent controlând greutatea pe tot parcursul mișcării.

Și nu uitați, Ronnie face acest antrenament sau cel puțin unul asemănător, de două ori pe săptămână. El crede că volumul ridicat al unui antrenament este cheia succesului. Până când cineva îi va demonstra contrariul pe scenă, nimeni nu-l poate contrazice.

În mod ironic, acest articol a fost publicat cu câteva săptămâni înainte ca Ronnie să-l învingă pe Flex Wheeler și să câștige primul titlu Mr. Olympia. În articol, el spunea că dorește să termine între primii cinci. Să spunem doar că a obținut asta și încă ceva.



EXERCİTIU	SETURI	REPETĂRI
Împins din culcat cu haltera sau ganterele	3	10-15
Împins pe plan înclinat cu haltera sau ganterele	3	10-15
Fluturări la pec deck	3	10-15
Crucea la cabluri	3	10-15

GLUTEI

MANDY BLANK

Ianuarie 2002

Nimeni nu poate contesta cine a fost cea mai bună concurentă din istoria fitnessului.

Susie Curry a câștigat Fitness Olympia de patru ori, adică de trei ori mai mult decât oricine altcineva. Totuși, separarea celor mai bune grupe musculare individuale este o treabă mai dificilă.

Sau nu. Oricine a văzut-o pe Mandy Blank pe scenă, trebuie să fie de acord că gluteii ei rămân cei mai buni. Mandy atribuie succesul posteriorului său geneticii. „Întreaga mea familie, cele două mătuși ale mele,

toate avem aceleași funduri mari,” spunea ea în timpul unui interviu în 2001. „Noi îl numim fundul Blank.”

Da, asta, plus antrenamentele intense pe care le făcea, după cum o demonstrează programul următor. Într-un antrenament tipic pentru glutei, ea execută patru sau cinci exerciții, inserând și alte mișcări tipice ca înlocuitoare. Parte a secretului au fost pauzele mici de 12-15 secunde între seturi și puțin mai mult între exerciții.

Din păcate, la momentul fotografierii, Mandy începuse să-și diminueze posteriorul pentru a începe o carieră în cinematografie, neglijând deci lucrurile (genuflexiuni, presă, genuflexiuni la cărucior) care i-au făurit cele două la un milion valori.

Când a fost întrebată, Mandy a părut remarcabil de nonșalantă despre ceva ce poate fi catalogat drept o crimă împotriva umanității: „Acum fac doar pășit pe o bancă înaltă și cardio. Și un număr mare de repetări.”



EXERCİTIU	SETURI	REPETĂRI
Fandări inverse la aparatul Smith	4	25
Pășit pe bancă	4	25
Fandări laterale	4	25
Hiperextensii	4	25
Flexia picioarelor din culcat cu extensia fondurilor	4	25

NITROUS™

Arginina descopera noi hotare

SYNTRAX

-INNOVATIONS-

www.supplementsworld.com

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

Incearca incarcatura exploziva a lui NITROUS!



NITROUS

**Superior Malatului de Citrulina
Superior Argininei-AKG**

**Solubilitate foarte buna cu orice bautura
300g pulbere**

**Reincarcare musculara, recuperare incredibila
5g L-arginina L-malato**

**Gust Neutru
Sistem de transport pe baza de ioni**



DESTINAȚIA FORȚA

Secțiunea 1: Planul

Culturist. Powerlifter. Persoanele din afară privesc aceste două categorii de sportivi ca fiind la fel, ca gemenii identici, însă cei care practică aceste sporturi pun accent mai mult pe diferențele dintre ei. În realitate, fiecare ar putea învăța multe de la celălalt.

Cu toate că este o corelație între masa musculară și forță, relația nu este atât de directă precum presupun mulți. Descrieri, puteți deveni puternici fără câștiguri semnificative în masă musculară. În mod similar, puteți crește mult în masă musculară, fără a deveni neapărat mult mai puternici. Din acest motiv, incorporând ambele stiluri de antrenament, beneficiați de mușchi mai mari și o forță sporită. Odată ce corpul devine mai puternic, este cu atât mai ușor să vă faceți mușchii să crească mai ușor. Iată ce poate face puțină dragoste fitnesscă pentru voi.

Am creat programul **Destinația: Forța!** pe baza acestei filosofii. În această prezentare pentru întregul corp, **FLEX** vă spune tot ce aveți nevoie pentru a deveni mai puternici într-o perioadă de 12 săptămâni. Vă învățăm cum să vă antrenați pentru forță (în același timp păstrându-vă mușchii plini care le lipsește powerlifterilor). Incorporăm strategii precum zilele grele, antrenamentul de viteză și testarea cu o repetare maximă (1RM) ca funcții ale protocolului de antrenament. În plus, am creat un program nutrițional complet pentru a vă sprijini antrenamentele pentru forță.

În final, avem un tabel pentru un program de antrenament pe parcursul a 12 săptămâni pentru a vă monitoriza progresul.

Deci, ce mai așteptați? La drum! Lăsați **FLEX**-ul să vă conducă spre un nou prag, cu o forță mai mare. Este un loc minunat în care să vă aflați.

UN DRUM PUȚIN CIRCULAT

Pentru a face progrese și a trece de barieră, adeseori trebuie să le ocoliți și nu să treceți prin ele. Dacă vreți să câștigați masă musculară, lucrând cu greutăți

mai mari, una dintre cele mai bune căi pentru a face acest lucru este de a crește forța musculară. Abia după aceea veți fi într-o poziție care vă va permite să adăugați masă musculară antrenându-vă cu un culturist, însă la un prag mai înalt al greutăților folosite. Acesta este principii din spatele programului **Destinia: Forța! Antrenati-vă 12 săptămâni** pentru a deveni mai puternici, apoi folosiți această forță într-un antrenament specific culturistilor, care pune accent pe creșterea masei musculare.

Alt punct forte al acestui program este acela că include elemente ale antrenamentelor tip culturism. Nu eliminăm antrenamentul pentru grupele musculare mici, cum ar fi bicepsii sau tricepsii, așa cum fac powerlifterii. Știm că sunteți culturisti, și pentru orice culturist adevărat o perioadă de 12 săptămâni fiiți a-și antrenarea brațele este mult prea mare. Știm că vreți să introduceți exerciții de izolare pentru grupuri musculare mari, deci am inclus exerciții precum **fluturii cu gâsterile sau ridicări laterale**. Asta ar trebui să vă asigure bucle din culturism, în timp ce vă concentrați pe ceea ce trebuie să faceți cu adevărat: să creșteți forța musculară.

La baza programului **Destinia: Forța!** sunt principiile dezvoltării forței musculare. Programul pune accent pe tehnici cum ar fi antrenamentele tari cu repetări puțină - pe parcursul programului veți reduce numărul de repetări la două - trei pe măsură ce crește greutatea. Includem antrenamentele de viteză (în majoritatea timpului) pentru a vă ajuta să vă îmbunătățiți puterea explozivă, unul din elementele cheie pentru îmbunătățirea forței. În final, greutățile ce le veți folosi pentru multe dintre setările principale se bazează pe 1RM (o repetare maximă), testul suprem al forței.

Trei expresii cheie vor apărea pe parcursul acestui articol: zile de testare, zile grele și zile de viteză. Să aruncăm o privire asupra fiecăreia și asupra rolului jucat de ele în acest program.

Zile de testare La începutul acestui program și la fiecare patru săptămâni după aceea, va vom testa forța pentru a vă determina greutatea maximă ce poate fi ridicată pentru o singură repetare (1RM), la diferite exerciții. Odihniți-vă vreo două zile înainte de primele zile de testare și veți avea o imagine mai clară asupra performanțelor la începutul programului. Apoi, luați din nou o pauză de câteva zile înainte de a vă lansa în prima zi grea a primei săptămâni. Acest lucru

vă va permite să încercați programul cu corpul odihnit și gata de lucru.

Vă veți mai testa forța de încă trei ori pe parcursul programului: la sfârșitul săptămânii pentru, opt și 12. Executați testările după cel puțin o zi de odihnă pentru a avea o măsură mai precisă în determinarea îmbunătățirii performanțelor.

Antrenamentul din ziua de testare

Executați acest antrenament în fiecare dintre cele patru zile de testare. După două sau

trei seturi de încălzire cu greutăți din ce în ce mai mari, luați o greutate cu care estimați că puteți face zece repetări la fiecare exercițiu. Bazați aceste estimări pe progresele pe care credeți că le-ați făcut pe parcursul programului. Odihniți-vă cel puțin cinci minute între exerciții.

Tineți minte că, pentru a vă testa forța când sunteți proaspăt și odihnit, trebuie să înlocuiți zilele de testare cu cele cu antrenamente de viteză în timpul săptămânii patru, opt și 12.

CALCUȚI-VĂ GREUTATEA MAXIMĂ PENTRU O REPETARE

Pentru fiecare exercițiu, estimați greutatea cu care ajungeți la epuizare la a zecea repetare. Dacă estimarea este incorectă, nu repetați testarea cu altă greutate. Deja veți fi oboseți, iar un alt test nu va produce rezultate veridice. În schimb, folosiți tabelul de mai jos pentru determinarea greutății pentru o repetare. Indiferent care a fost numărul maxim de repetări, folosiți tabelul pentru a calcula greutatea maximă pentru o repetare, la fiecare exercițiu. De exemplu, dacă ați folosit 90 kilograme și ați executat 11 repetări în loc de 10, înmulțiți 90 cu 1.36 și veți avea o greutate de 122,4 kilograme. Dacă faceți exact 10 repetări, greutatea pentru o repetare va fi $90 \times 1.33 = 119.7$ (rotunjit, 120 kg).

REPETĂR	GREUTATE FOLOSITĂ	GREUTATE MAXIMĂ
6		$\times 1.21$
7		$\times 1.24$
8		$\times 1.27$
9		$\times 1.30$
10		$\times 1.33$
11		$\times 1.36$
12		$\times 1.39$

Secțiunea 2: ANTRENAMENTELE

Zile grele Partea de bază a oricărui antrenament pentru forță o reprezintă lucrul cu greutăți mari, însă parametrii sunt diferiți de cazul culturismului.

Pentru powerlifting, nu doriți să vă obosești corpul ca în cazul în care scopul este dezvoltarea masei musculare. Acum încercați să vă învâtați corpul să "crească" în ceea ce privește capacitatea lui de a ridica greutăți. Acesta fiind cazul, trebuie să-i acordăți timp să se refacă înainte de a-i mai mări greutățile cu care trebuie să lucreze. Din moment ce lucrați fiecare grup muscular de două ori pe săptămână, este important să nu vă supraantrenați corpul folosind un volum ridicat la antrenamente. Și, cu toate că executați 12 seturi pentru majoritatea grupurilor musculare (14 pentru picioare și 10 pentru brațe) în zilele grele, multe dintre acestea sunt seturi relativ ușoare pentru culturisti. (Aceste seturi sunt

de încălzire, exerciții secundare sau exerciții de finalizare în tabelul zilelor grele.)

Acestea fiind spuse, zămănei cu numai cinci seturi pe grup muscular pentru antrenamentul propriu-zis.

Pentru fiecare grup muscular - sunt două pe antrenament - executați patru seturi folosind cele mai mari greutăți cu care puteți atinge un interval propus de repetări. În săptămânile 1-4, veți face patru seturi a șase până la opt repetări. Pe parcursul săptămânii 5-8 veți face patru seturi a patru - cinci repetări. În final, în săptămânile 9-12, veți face patru seturi a două sau trei repetări cu cele mai mari greutăți. Această gradare vă duce de la un protocol prietenos, specific culturismului, la un protocol specific powerlifting-ului, și este o cale excelentă de tranziție de la locul în care sunteți la cel în care doriți să ajungeți.

ANTRENAMENT PENTRU ZILE DE TESTARE

EXERCITIU	GREUTATE	SETURI	REP.
Împins din culcat	estimare	1	10
Genflexiuni	estimare	1	10
Raisat cu bara	estimare	1	10
Presă pentru umeri	estimare	1	10
Flexii cu haltera	estimare	1	10
Împins culcat cu grăzi înguste	estimare	1	10

PRIMA ZI GREA: PIEPT SI SPATE

EXERCITIU	SCOP	GREUTATE	SETURI	REPETARI	
PIEPT					
Împins din culcat		Încălzire	50% 1RM	1	10
		Încălzire	60% 1RM	1	6
		Încălzire	70% 1RM	1	4
		productiv maxim		4	6-8 (sapt 1-4) 4-5 (sapt 5-8) 2-3 (sapt 9-12)
		volum	60% 1RM	1	epuizare
Împins cu ganterele**	secundar moderat	finalizare moderat	2	8-10	
		finalizare moderat	2	8-10	
SPATE					
Ramat cu haltera		Încălzire	50% 1RM	1	10
		Încălzire	60% 1RM	1	6
		Încălzire	70% 1RM	1	4
		productiv maxim		4	6-8 (sapt 1-4) 4-5 (sapt 5-8) 2-3 (sapt 9-12)
		volum	60% 1RM	1	epuizare
Ramat din sezând	secundar moderat		2	8-10	
Tracțiuni la scripeti	finalizare moderat		2	8-10	

**Folosiți greutateți maxime care să vă permită totuși să completați numărul de repetări desemnat. Puteți să vă ajustați greutatea pentru a fi siguri că reușiți să atingeți numărul de repetări pentru fiecare din cele patru seturi. Pentru săptămânile 1-4, probabil că veți folosi o greutate care este aproximativ 80-85% din 1RM; pentru săptămânile 5-8, aproximativ 85-90% din 1RM; iar pentru săptămânile 9-12, circa 90-95% din 1RM.

Înclinat sau orizontal. *Priză largă sau apropiată.

Apoi, mai este un set în fiecare zi grea. La acest set pentru fiecare grup musculară executați cât mai multe repetări posibilă cu 60% din 1RM. De ce? Pentru că sunteți culturisti și doriți să faceți acest lucru pentru a-i readămi corpul vostru acest fapt.

În continuare, includem un exercițiu secundar pentru a sprijini câștigurile de forță. Spre exemplu, genoflexiunile sunt principalul vostru exercițiu pentru picioare, iar press este un exercițiu secundar. Pentru piept, împinsul din culcat este partea principală, iar împinsul cu gantere oca secundară.

În final, includem un exercițiu de finalizare care, în general, este unul mai ușor - cel mai adesea unul uni-articular - care crează direct mușchii vizat într-o manieră de întindere și flexare. Acest lucru va pompa ceva sânge în mușchii țintă, și va da acea senzație care vă place să o aveți când părăsiți sala de antrenament și care vă ajută la începerea procesului de refacere.

Zilele de viteză În timpul tuturor săptămânilor în care nu aveți zile de testare, veți face antrenamente de viteză. Deci, în timpul săptămânilor 1-3, 5-7 și 9-11, al patrulea antrenament al săptămânii va fi pentru viteză. Antrenamentul de viteză este o componentă importantă a

A DOUA ZI GREA: PICIOARELE SI TRICEPSII

EXERCITIU	SCOP	GREUTATE	SETURI	REPETARI	
PICIOARE					
Genoflexiuni		Încălzire	50% 1RM	1	10
		Încălzire	60% 1RM	1	6
		Încălzire	70% 1RM	1	4
		productiv maxim		4	6-8 (sapt 1-4) 4-5 (sapt 5-8) 2-3 (sapt 9-12)
		volum	60% 1RM	1	epuizare
Presă pentru picioare	secundar moderat		2	8-10	
Extensia picioarelor	finalizare moderat		2	8-10	
Flexia picioarelor	finalizare moderat		2	8-10	
TRICEPSII					
Împins din culcat cu priză îngustă		Încălzire	50% 1RM	1	10
		Încălzire	60% 1RM	1	6
		Încălzire	70% 1RM	1	4
		productiv maxim		4	6-8 (sapt 1-4) 4-5 (sapt 5-8) 2-3 (sapt 9-12)
		volum	60% 1RM	1	epuizare
Fiotări la paralele	secundar moderat		2	8-10	
Extensii la cabluri	finalizare moderat		2	8-10	

**Folosiți greutateți maxime care să vă permită totuși să completați numărul de repetări desemnat. Puteți să vă ajustați greutatea pentru a fi siguri că reușiți să atingeți numărul de repetări pentru fiecare din cele patru seturi. Pentru săptămânile 1-4, probabil că veți folosi o greutate care este aproximativ 80-85% din 1RM; pentru săptămânile 5-8, aproximativ 85-90% din 1RM; iar pentru săptămânile 9-12, circa 90-95% din 1RM. ** Obisnute sau la bancă.



antrenamentului pentru forță. Prin îmbunătățirea forței explozive, creșterea greutății pe care o puteți ridica. În zilele de viteză, nu veți folosi greutăți prea mari. Pentru fiecare dintre exercițiile importante pentru fiecare grup muscular (împins din culcat, genuflexiuni, ramaț cu haltera, împins cu haltera de la ceafă, împins din culcat cu priză îngustă și flexii cu haltera) veți executa doar patru seturi.

Primul set din fiecare exercițiu va fi executat cu bara goală pentru 10 repetiții. La următoarele trei seturi, folosiți 50% din IRM pentru fiecare exercițiu. Faceți cinci repetiții pentru primele seturi din fiecare, patru repetiții pentru următoarele și trei pentru ultimele. Executați toate cele patru seturi pentru o grupă musculară înainte de a trece la următoarea grupă.

RITMUL CONTEAZĂ

Cheia antrenamentelor de viteză este ritmul repetițiilor. Partea pozitivă trebuie să fie rapidă - considerabil mai rapidă ca una normală - dar controlată. Partea negativă trebuie executată normal: ritm controlat și constant. Ritmul trebuie să fie constant pe parcursul seturilor, iar pauza să fie până la un minut între seturi, chiar dacă nu sunteți epuizați.

A TREIA ZI GREA: UMERI PI BICEPSI

EXERCITIU	SCOP	GREUTATE	SETURI	REPETĂRI
UMERI				
împins cu bara	încălzire	50% IRM	1	10
	încălzire	60% IRM	1	6
	încălzire	70% IRM	1	4
	productiv maxim		4	6-8 (sapt. 1-4) 4-5 (sapt. 5-8) 2-3 (sapt. 9-12)
	volium	60% IRM	1	epuizare
împins cu ganterele	secundar moderat		2	8-10
fulburări laterale	finalizare moderat		2	8-10
BICEPSI				
Flexii cu bara	încălzire	50% IRM	1	10
	încălzire	60% IRM	1	6
	încălzire	70% IRM	1	4
	productiv maxim		4	6-8 (sapt. 1-4) 4-5 (sapt. 5-8) 2-3 (sapt. 9-12)
	volium	60% IRM	1	epuizare
Flexii cu ganterele	secundar moderat		2	8-10
Flexii hammer	finalizare moderat		2	8-10

*Folosiți greutăți maxime care să vă permită totuși să completați numărul de repetiții desemnat. Puneți să vă ajustați greutatea pentru a fi siguri că reușiți să atingeți numărul de repetiții pentru fiecare din cele patru seturi. Pentru săptămânile 1-4, probați că veți folosi o greutate care este aproximativ 80-85% din IRM; pentru săptămânile 5-8, aproximativ 85-90% din IRM; iar pentru săptămânile 9-12, circa 90-95% din IRM.



ANTRENAMENT DE VITEZĂ

EXERCITIU	SCOP	GREUTATE	SETURI	REPETĂRI
genuflexiuni	încălzire	bara goală	1	10
	productive	50% IRM	3	5, 4, 3
ramaț cu bara	încălzire	bara goală	1	10
	productive	50% IRM	3	5, 4, 3
împins din culcat	încălzire	bara goală	1	10
	productive	50% IRM	3	5, 4, 3
împins cu bara	încălzire	bara goală	1	10
	productive	50% IRM	3	5, 4, 3
împins din culcat	încălzire	bara goală	1	10
cu priză îngustă	productive	50% IRM	3	5, 4, 3
flexii cu bara	încălzire	bara goală	1	10
	productive	50% IRM	3	5, 4, 3

*Pentru săptămânile 1-4 executați seturi productive la 50% IRM; în săptămânile 5-8 lucrați cu 55% IRM iar în săptămânile 9-12 executați seturile productive cu 60% IRM. De asemenea, aveți grijă să creșteți greutatea pe măsură ce crește și IRM.

BAZELE ANTRENAMENTULUI DE VITEZĂ

Executați porțiunea pozitivă a mișcării cât puteți de exploziv. Partea negativă trebuie să fie executată într-un ritm normal: puțin mai încet și controlat. Antrenamentul pentru dezvoltarea puterii explozive ajută la creșterea forței. Chiar dacă folosiți greutăți mici, vă antrenați toate grupele musculare pentru a suporta mai bine antrenamentele cu greutăți mari.



Secțiunea 3: Rezultatele

Pare mult de făcut, însă nu vă temeți. FLEX a conceput un sistem pentru a navigare mai ușoară a programului Destinația: Forța! Am subliniat programele, zi de zi și am înlocuit un jurnal de antrenament pe săptămâni care va simplifica călătoria prin acest program.

Itinerariul

Nimeni nu vă cunoaște corpul mai bine ca voi. Uitați-vă la cele două exemple din tabelul "Regulile drumului" și alegeți-l pe cel care credeți că vi se potrivește mai bine.

ZILELE GRELE Observați că nu aveți trei zile grele consecutiv. Trebuie să aveți cel puțin o

zi de pauză între ele.

ZILELE DE TESTARE

Acestea trebuie să vină după o zi de pauză. Altfel, veți avea performanțe slabe, mai ales la exercitiile pe care le-ați făcut în ziua precedentă. Din moment ce zilele de testare sunt o dată la patru săptămâni și faceți doar un set per exercițiu, puteți (desi nu este ideal) executa primul antrenament greu al săptămânii următoare în ziua de după testare.

ZILELE DE VITEZĂ Pot fi programate direct după o zi grea sau după o zi de pauză, după cum v-ați făcut programul. Observați că pentru exemplul 2, am plasat ziua de viteză sâmbăta, însă

avem ziua de testare duminică. Nu le faceți pe amândouă în aceeași săptămână; faceți unul sau altul, după cum dictează programul.

Trebuie evitat supraantrenamentul, pentru că acesta este una

dintre cele mai sigure căi pentru minimizarea câștigurilor. Dacă nu-i permiteți corpului să se refacă, nu veți deveni mai puternici.

REGULILE DRUMULUI

ZIUA	EXEMPLU 1	EXEMPLU 2
Luni	Prima zi grea	Prima zi grea
Marti	A doua zi grea	Pauză
Miercuri	Pauză	A doua zi grea
Joi	A treia zi grea	Pauză
Vineri	Pauză	A treia zi grea
Sâmbătă	Zi de viteză/testare	Zi de viteză/pauză
Duminică	Pauză	Testare

* Faceți un antrenament sau altul după cum dictează programul. Nu executați ambele antrenamente într-o săptămână.

CUM V-AȚI DESCURCAT?

Dacă ați urmat programul Destinația: Forța! și ați monitorizat atenți progresele făcute, vă sunt la dispoziție toate informațiile pentru a cuantifica noua forță câștigată. Consultați Jurnalul pentru informații și folosiți următoarea formulă pentru a vă calcula câștigurile de forță acumulate pe parcursul celor 12 săptămâni.

IRM al celei de-a patra zi de testare / IRM al primei zi de testare - 1,00 x 100 = Îmbunătățirea forței în procente

EXEMPLU:

$178/160=1,1125-1=0,1125 \times 100=11,25\%$

DIN NOU LA DRUM

După ce ați terminat programul Destinația: Forța! întorceti-vă la antrenamentele voastre obișnuite - cele de culturism. Noua forță câștigată ar trebui să vă ajute să vă dezvoltati masa musculară mai mult. Apoi, după trei până la șase luni de culturism, încercați din nou programul pentru forță. Păstrați Jurnalul și comparați-l cu cel din noua călătorie cu Destinația: Forța!

HARD news

culese de Florin Preduchin



MR. OLYMPIA 2004

În ultimul weekend al lunii octombrie Mandalay Bay Resort and Casino din Las Vegas a găzduit cel mai important concurs al anului - Mr. Olympia. Pentru organizarea acestuia s-a creat un parteneriat între AML, actualul proprietar al revistei FLEX și Muscile & Fitness, și Weider Nutrition.

Îată rezultatele, urmând ca în numărul viitor al revistei noastre să puteți citi un articol mai amplu despre acest eveniment:

1. Ronnie Coleman (foto)
2. Jay Cutler
3. Gustavo Badell
4. Dexter Jackson
5. Markus Rühl
6. Gunter Schlierkamp
7. Chris Coemier
8. Dennis James
9. Victor Martinez
10. Darren Charles
11. Pavol Jablonicky
12. Kris Dim
13. Ahmad Haider
14. Johnnie Jackson
15. Troy Alves

16. Craig Richardson
17. Mustafa Mohamed
18. Richard Jones
19. Claude Grosch

Prin victoria din acest an Coleman egalează performanța lui Arnold Schwarzenegger de a câștiga șapte titluri Mr. Olympia. Recordul este detinut de Lee Haney cu opt titluri. Concuratul din acest an a însemnat modificări substanțiale ale regulamentului acestui competiții.

Despre cei care nu au participat:

- Kevin Levrone a suferit o răspare de mers în la genunchiul drept;
- Melvin Anthony a optat să nu se prezinte în acest an datorită problemelor legate de conspirarea unei case noi;
- Lee Priest și nu participă în acest an, motivele fiind necunoscute deocamdată;
- Jaroslav Hoewarth a suferit un accident la umăr;
- Ernie Taylor a suferit un accident de motocicletă;
- Craig Titus și King Kamali nu au reușit să se califice.

EXCLUDERE

Surse din cadrul biroului federal ne-au furnizat o știre nu prea plăcută: Dan Eutită a fost exclus din conducerea federației pentru că, deși sportiva sa Florina Visan a fost depistată pozitiv la un control doping, el a dus-o totuși la Campionatul European unde a intrat în concurs. Florina a fost depistată cu Furosemid, un diuretic aflat pe lista substanțelor interzise. În general, în sport diureticile sunt folosite pentru a se masca folosirea altor medicamente interzise, mai precis a steroizilor anabolizanti. Și, uite așa, biroul federal nu numai că nu cuprinde vreun fost culturist care să fi participat la competiții de nivel național sau internațional dar a rămas și fără singurul antrenor care avea rezultate pe plan internațional!



CIORBĂ - ARGINT LA MONDIALELE MASTERS

Mondialele de masters din 1-4 octombrie au însemnat pentru Petru Ciorbă (CFR Iasi) o nouă medalie de argint după cea obținută anul trecut.

"ARNOLD NECENZURAT"

Acosta este titlul noii cărți despre istoria culturismului scrisă de Laszlo Szekely și care a apărut la Editura Garamond. În ultimii ani revista noastră a prezentat largi poze din această lucrare.

Cărta poate fi comandată la Editura Garamond, str. Mitropolit Andrei Saguna nr. 41, sector 1, 012931 București sau telefon 021-3126554. Prețul este de 350.000 lei.

CUPA LIBERTĂȚII MEMORIAL VASILE BALMUȘ

Clubul Sportiv Florin Teodorescu organizează pe data de 11 decembrie 2004, la ora 15, în Sala Olimpia din Timisoara (Alexa Sportivilor nr. 7), cea de a XVI-a ediție a acestui concurs cu caracter internațional. Câștigat și avea loc în accenți zi la ora 11.

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

La fiecare din categoriile de mai sus se vor acorda diplome și medalii pentru primele șase locuri.

Câștigătorii categoriilor de seniori vor participa la un concurs open cu următoarele



ARNOLD PREMIAT

Edițorul executiv al revistei FLEX Arnold Schwarzenegger a primit Premiul Maverick Sport la Festivalul de Film Cinequest 2004 în San Jose, California. În fiecare an acest premiu este acordat cel puțin unui actor sau realizator de filme pentru cariera deosebită în industria cinematografică.

În plus, viața lui Arnold va deveni subiect de film. Roland Kickinger va juca rolul lui Schwarzenegger în filmul biografic pentru televiziune *Ser Arnold Run*. Filmul se va concentra pe două perioade din viața lui Arnold care se întind pe o perioadă de trei decenii. Prima ar fi anii 1974-1979, o perioadă foarte benefică pentru Arnold, în care el s-a retras din culturismul competițional, și-a început cariera cinematografică și a întâlnit-o pe soția sa, Maria Shriver, care va fi interpretată de Mariel Hemingway. Cea de a doua perioadă se va referi la alegerea sa ca guvernator al Californiei. Pentru această parte, rolul lui Arnold va fi interpretat de actorul german Jürgen Prohmann. În film vor mai apărea și alți culturisti: Bob Cicherillo în rolul lui Lou Ferrigno, Chris Cook îl va interpreta pe Dave Draper, iar culturalistul amator Michael Ergas pe Bruce Columbia.

premiu: loc I - 1.000 USD, loc II - 500 USD, loc III - 300 USD, loc IV - 200 USD, loc V - 100 USD, loc VI - 50 USD.

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

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

Competiția va avea doi invitați de onoare: Dexter Jackson și Gheorghe Hănuș! Dexter Jackson, locul 3 la Mr. Olympia 2003, locul 4 la Mr. O 2004 și câștigător al Iron Man Pro 2004 va face o demonstrație.

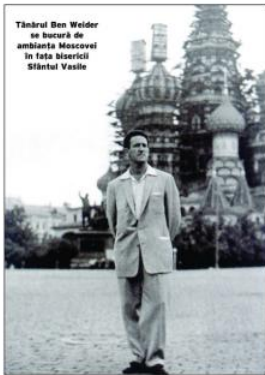
Inscrierile în concurs se vor face până pe data de 5 decembrie.

Informații suplimentare: tel. 0256-216.852.

FESTIVALUL DE LA MOSCOVA

DIPLOMAȚIA IFBB NETEZEȘTE CALEA

Tânărul Ben Weider se bucură de ambianța Moscovei în fața bisericii Sfântul Vasile



La sfârșitul anului 1952, Ben Weider a făcut primul său drum în spatele Cortinei de Fier pentru a-și familiariza pe ruși cu acest sport ciudat și minunat, culturismul. Din păcate, comisarii acelei perioade considerau culturismul ca fiind un scop burghez și foarte decadent. Comunismul, da! Dezvoltarea mușchilor, nyet! În ciuda acelei atitudini necooperante, Weider a continuat timp de aproape 40 de ani să comunice cu autoritățile conducătoare ale sportului sovietic și cu atleții de-a lungul și de-a latul URSS, rupând bariere și deschizând mințile cu persistență, diplomația și un

mesaj irezistibil despre beneficiile acestui sport. „Una dintre cele mai mari încercări ca președinte IFBB a fost să-i facem pe sovietici să se alăture federației noastre”, reflectează Weider asupra acelor ani dificili. „Deci îmi face mare plăcere să anunț că după toate obstacolele care le-am avut de trecut pentru a pune o bază solidă în Rusia, al 58-lea Campionat mondial IFBB de culturism pentru amatori și congresul internațional se vor ține la Moscova”. Da, este oficial. Comitetul de organizare al federației de culturism și fitness din Rusia va găzdui una dintre premierele acestui eveniment sportiv în Rusia între 4 și 8 noiembrie

2004.

„Mulțumită liderilor atât de motivați ai federației ruse, Campionatele Mondiale vor atrage cu siguranță un număr mare de fani entuziaști. Sunt sigur că acest eveniment va fi unul de succes”, afirmă Weider. Semnele acestui anunț au fost semănate în august 1967, când Uniunea Sovietică a recunoscut oficial culturismul și IFBB-ul. În semn de apreciere, Weider și asistentul oficial, Rafael Santonja, au călătorit spre Moscova. Au fost întâmpinați de Vasily Tchaikovsky, pe atunci președinte al Federației Sovietice de Culturism; Vladimir Dubinin, șeful comisiei sovietice de arbitraj; și un mare număr de culturști care erau dornici să-l întâlnească pe Weider și să-i mulțumească pentru rolul său în obținerea recunoașterii oficiale a culturismului.

Din acel moment, popularitatea culturismului a crescut rapid în toată Rusia cât și în fostele republici sovietice. Rusia are acum una dintre cele mai puternice federații din IFBB, cu aproape un milion de membri. Dar nu e numai numărul. Este vorba de dedicarea pe termen lung față de acest stil de viață. „Un campion mondial nu se construiește peste noapte”, adaugă Weider. „Trebuie un minim de cinci ani pentru a deveni cu adevărat competitiv pe o scenă internațională. Cu aceasta în minte, culturistii de pretutindeni trag tare pentru a-și regla dietele și pregătirea fizică pentru aceste importante campionate.”

Ca membru a Agenției Mondiale Anti-Doping, campionatul mondial de amatori va avea parte de teste doping. Oficiali atestați din partea Comitetului Olimpic Rus vor face testele. Analizele vor fi făcute la centrul de testare doping al Rusiei, care este aprobat de Comitetul Internațional Olimpic. „Sunt hotărât să schimb per-

cepția greșită cum că acest sport înseamnă numai medicamente”, spune Weider. Una dintre metodele cu care IFBB luptă împotriva medicamentelor a fost implementată în timpul congresului IFBB de la Cairo, în 2002. Consiliul executiv IFBB a votat extinderea controalelor doping până la cei cinci finaliști din fiecare categorie pentru ca medaliile IFBB să fie acordate numai sportivilor curați. „Pentru a continua creșterea și a câștiga popularitate, sportul nostru minunat trebuie să ridice problema medicamentelor și să facă orice este posibil pentru a elimina utilizarea lor”, adaugă Weider. „Este important că IFBB le-a arătat calea mioanelor de tineri de pe tot globul pentru a lupta împotriva medicamentelor în sport. Misiunea noastră este să ajutăm pe acești indivizi motivați să-și îmbunătățească fizicul prin culturism și să concureze fără medicamente. „Felicit Comitetul Organizator al Federației de Culturism și Fitness din Rusia și mulțumesc cetățenilor Moscovei pentru eforturile lor în găzduirea campionatelor mondiale. Încurajez pe atleții IFBB, pe oficiali și pe oaspeții să folosească această oportunitate a vizitei în această minunată țară, și aștept cu nerăbdare desfășurarea unei competiții bine organizate”, spune Weider.

- Rob Wilkins,

asistent special al IFBB

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

www.ifbb.com

Extensii cu gantere pentru triceps și din culcat



EXECUȚIE:

- » Culcați-vă cu spatele pe o bancă orizontală cu tălpile sprinându-se pe podea.
- » Luați câte o ganteră în fiecare mână adoptând o priză neutră (palmele îndreptate una spre cealaltă). Extindeți brațele în sus și poziționați-le drept deasupra umerilor.
- » Inspirați ceva mai mult decât în mod obișnuit și blocați respirația când îndoiți coatele pentru a lăsa încet ganterele în jos până ce acestea ajung de-o parte și de alta a capului.

CÂND: Extensiile cu gantere din culcat sunt bine de introdus ca al doilea sau al treilea exercițiu în antrenamentul pentru triceps, când aceștia sunt încă destul de puternici.

CŪ: După acest exercițiu faceți extensii în jos la helcometru sau extensii deasupra capului.

CUM: Faceți 3-4 seturi a 8-12 repetări.

» Țineți partea superioară a brațelor nemiscată atunci când coborâți ganterele, având grijă ca acestea să nu vă atingă capul sau umerii. Nu le permiteți să atingă banca.

» Când atingeți poziția de jos, continuați să țineți respirația blocată, apoi extindeți brațele până ce ajung în poziția întinsă iar ganterele sunt deasupra umerilor.

» Aveți grijă să țineți coatele apropiate pe tot parcursul mișcării; nu le permiteți să se lase spre exterior.

» Expirați atunci când brațele sunt complet extinse sau pe

**Brațul rămâne
fix; se mișcă
numai antebratele**

măsură ce se apropie de finalul mișcării. Faceți o mică pauză contractând cu putere tricepsii înainte de a începe o nouă repetare.

» Faceți numărul de repetări stabilii.

SFATURI

- » Nu folosiți o greutate prea mare, deoarece va va împiedica să mențineți poziția corectă a brațului sau flexia completă a coatei în timpul fazei de coborâre a mișcării.
- » Extindeți complet brațele la capătul mișcării pentru a scurta la maxim toate capetele mușchiiului triceps. Când brațele sunt blocate puteți să relaxați puțin mușchii, deoarece atunci oasele pot susține greutatea.
- » Mișcarea coatei înapoi în timpul fazei de ridicare poate face exercițiul mai ușor, dar devine mai puțin eficient. Trebuie să simțiți o tensiune constantă în triceps pe parcursul mișcării. De aceea este atât de importantă menținerea unei poziții verticale stabile.
- » Pentru a plasa o tensiune și mai mare asupra tricepsilor, executați extensiile din culcat pe o bancă înclinată la un unghi de 45 grade. Când brațele sunt lăsate înapoi la un unghi de 45 grade și menținute în această poziție, tricepsii rămân sub o mai mare presiune pe tot parcursul mișcării, în special atunci când extindeți coatele. Această variație este mai dificilă, prin urmare ar trebui să reduceți greutatea cu 2,5-5 kg.
- » De asemenea, puteți face acest exercițiu cu câte un braț pentru o mai bună concentrare pe tricepsul fiecărui braț. Susțineți brațul lucrat cu celălalt braț.



Acest constructor de masă și forță lucrează toate cele trei capete ale mușchiiului triceps



SPORTURI ÎN CARE ESTE FOLOSITOR

Extensia articulației cotului este importantă în acțiunile de întindere a brațului, cum ar fi lovirile de deasupra capului în sporturile cu racheta, în volei și la unele faze din baschet. Această acțiune este esențială pentru mișcările de împingere în diferite sporturi. De asemenea, este importantă în acțiunile de aruncare și de lovire care implică îndreptarea brațului, cum ar fi în box și arte marțiale.

PRINCIPALII MUȘCHI IMPLICAȚI

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

MUȘCHI	SITUAȚIE	MISCARE
 Triceps brahial, capul lung	Posteriorul părții superioare a brațului	Extinde articulația umărului
 Triceps brahial, capul lateral	Partea exterioară a posteriorului brațului	Extinde articulația umărului
 Triceps brahial, capul median	Partea interioară a posteriorului brațului	Extinde articulația umărului
 Anconeu	Partea exterioară a brațului lângă cot	Extinde articulația umărului

WEIDER Champion

Jenny Lynn

2004 Figure International Champion





FOTOGRAFIE DE BOB GARDNER

PREZENTAT DE

FLEX

www.flex-fitness.ro

CLAUDIU ROMAN

Campion național 2004
categoria 90 kg și open



1 & 3. Instantanee din timpul finalei categoriei 90 kg.
2. Claudiu Roman și Petru Ciorbă în așteptarea rezultatului.
Claudiu este încrezător deși are 10 kg mai puțin ca Petrică.
Atitudinea lui Ciorbă pare să fie de resemnare.



1



3



4



6



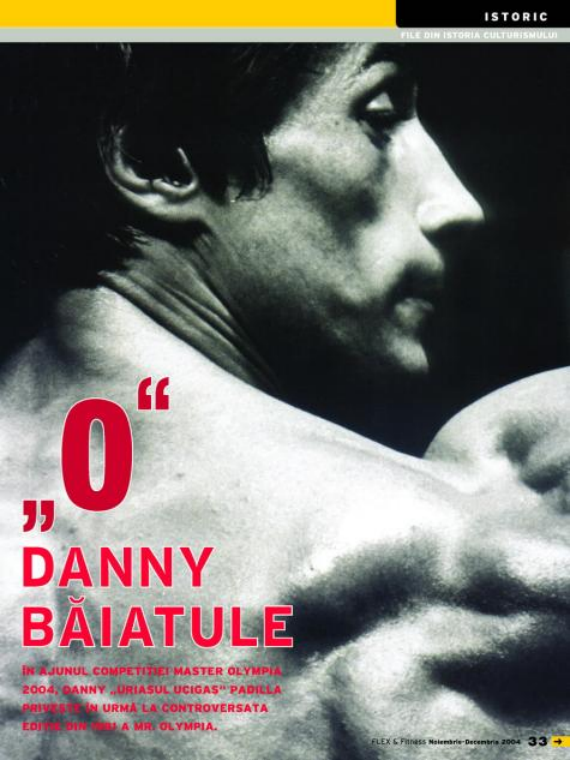
5



7

„4 & 5. „Mă bazez pe Welderi!“
6. După un set greu de flexii la
banca Scott.
7. Câteva staturi nu strică înainte
de concurs .

PREZENTAT DE
FLEX



”0“
DANNY
BĂIATULE

ÎN AJUNUL COMPETIȚIEI MASTER OLYMPIA 2004, DANNY „URIASUL UCIGAS” PADILLA PRIVEȘTE ÎN URMĂ LA CONTROVERSATA EDIȚIE DIN 1991 A MR. OLYMPIA.



Danny Padilla
la vârsta de
30 de ani,
cizelat și
definit la Mr.
Olympia 1981,
arăta destul
de diferit față
de atunci
când avea 14
ani și abia
visa la o
carieră în
culturism.



Data: 10 octombrie 1981. Concentrarea se citea în privirea sa. S-a uitat spre stânga, apoi a ridicat brațele executând cea mai bună poză dublu biceps a seriei. Coapselor sale, orientate înspre exterior, arătau muntii creștate de cvadricepsi. Genunchii se aflau într-o prăpastie întinsească umbră de partea inferioară a cvadricepsilor. Sub genunchi ieșeau în evidență gambetele în formă de diamant. Talia sa compactă punea un strat de roci, ce se deschidea spre dorsaliții săi imensi.

Apoi, a dus piciorul drept în față și l-a întors lateral față de public, iar soldurile și restul corpului au urmat aceeași traiectorie. Cvadricepsul s-a deschis în formă de lună pe partea frontală a coapsei. Partea inferioară a piciorului a extins-o înspre spate la un unghi de 30 de grade. Brațul stâng a intrat într-o poză pentru biceps. Muschii groși și densi ai trapezului au completat lupta mușchilor spatelui. Putea simți tensiunea crescândă din sală. Știa că i-a câștigat de partea sa. Tipete au strâbătut acru peste marmura general. Era Atlas, era un zeu, era perfect. Era Danny Padilla executând înimitabilă sa poză trei sferturi din spate, sensibilitate „Uriyashii Uciqas”. A păstrat ce era mai bun pentru ediția din 1981 a Mr. Olympia. În timp ce asculta ovatiile, Padilla era sigur că va termina pe locul doi sau chiar va câștiga.



1

1. Danny Padilla îl întâlnește pe Mr. Olympia 1965-66 Larry Scott la un seminar în anul '70



2

3. Înaltul și scundul: Danny lângă Lou Ferrigno



3

2. Danny pozează la o sedință foto cu legendarul Jimmy Caruso

Era Atlas, era un zeu, era perfect. Era Danny Padilla executând inimitabila sa poză trei sferturi din spate, semnătura „Uriașului Ucigaș”.

Însă, soarta avea să-i dea o lovitură puternică.

Stând mândru

„Critica era întotdeauna aceeași: „Sigur, arată bine singur, însă pune-l alături de un culturist înalt și va dispărea.” Putini culturisti mici de statură au ajuns chiar și în acest stadiu în acest sport. La 1,60 m, Franco Columbu a fost singurul care a câștigat Mr. Olympia.

Padilla nu era construit ca un culturist scund tipic. Avea doar 1,55 m, însă a fost binecuvântat

cu inserții musculare și niște proporții ale scheletului atât de bune încât fizicul său nu-i trăda înalțimea. Când îi vedeți pe Franco Columbu sau pe Lee Priest în poze singuri, tot senzați sunt,” explică Padilla. „Mie însă, nu-mi puteți ghici înalțimea și greutatea chiar dacă sunt comparat cu cineva.”

Când a intrat la ediția din 1980 a Mr. Olympia, Padilla era în competiții de opt ani, iar de cinci ani începuse să câștige. Era masiv și dens în acea noapte, însă fusesse condiția fizică dorită de arbi-

tri. Sau, cel puțin așa au spus ei. S-a clasat pe un dezamăgitor loc 10 la primul său Mr. Olympia.

A plăcut să le răspundă criticilor la ediția din 1981. Avea să schimbe regulile și să facă lucrurile cum vrea el. A fost anul în care totul i-a mers bine și părea să fie ceva deosebit. Cu alte cuvinte, era un an tipic pentru cariera de culturist a lui Padilla.

După numere

Cu 17 concurenți la ediția din 1981 a Mr. Olympia, Padilla tre-

buia să găsească o cale de a ieși în evidență și de a-i obliga pe arbitri să-i compare cu favoritul. Pentru a realiza aceasta, trebuia să pozeze controlul.

Înaltimes era un dezavantaj, deci a pus în aplicare sfatul dat de Arnold Schwarzenegger. „Dan, tipii astia sunt mai mari decât tine,” i-a spus Arnold. „Așteaptă să pozeze ei, apoi apari și tu.”

Padilla a creat o listă de prizeți pe care să le folosească împotriva foștilor concurenți, în funcție de punctele tari și slabe ale fiecăruia. De exemplu, una dintre pozele favorite ale lui Columbu era cea care-i evidenția cel mai bine masa musculară, deci Padilla avea să evite folosirea ei în preajma lui Columbu. Picioarele lui Columbu însă, erau un punct slab pe care Danny putea să-l exploateze. Dacă arbitrii nu aveau

să-i dea sansa, avea să și-o croceze el însuși.

Războiul psihologic

Când au început rundele de preliminarii, concurenții erau chemați pe scenă și așezați în ordine de arbitri. Padilla a sesizat oportunitatea. A pătat spre Colombo și a executat pozițiile pregătite. Tom Platz a urmat repede crezând un posedown ad-hoc între ei trei. „Am fost precum un boxer,” își amintește Padilla. „M-am dus imediat la Franco și am executat câteva poze. Publicul își lesine din minti.”

Arbitrii i-au trimis înapoi la locurile lor. Padilla a sărit din linie pentru a se confrunta rivalii pe rând. S-a dus la Roy Callander și a arătat spre gambelul acestuia. Callander a fost eliminat. Chris Dickerson a fost terminat repede cu câteva poze cu brațele în prim plan. Dennis Tiserino a căzut și el, din cauza spatelui slab.

Cu Platz a fost altă poveste. „Acesta a fost cel mai bun an al său,” spune Padilla rîzînd. „Tom avea cite un pic din toate, așa că am încercat să-l evit.”

Padilla i-a forțat pe arbitri să-l bage în scenă, însă mai avea mult până la victorie. Trebuia să utilizeze toate smecheriile de care dispunea.

În acea seară, Padilla a pozat pe puternica linie melodică din *Zoombi*. Programul său a avut 30 de poziții, fiecare punînd în evidență punctele forte. Își făcuse bine temele. „Era de necrezut. Îmi ieseai tot ce făceam,” își amintește el. „Publicul s-a ridicat în piciorare și aplauda frenetic.” În spatele scenei, ceilalți concurenți l-au felicitat pentru victoria ini-

mență. Platz l-a avertizat: „Ești pe locul întâi sau doi; este cea mai bună formă în care te-am văzut.” Partenerul său de antrenament Larry Baker era la fel de sigur de o victorie iminentă.

Padilla mai fusese în astfel de situații. Stia cum este să ai unul dintre cele mai bune fizicuri din concurs și să părăsești scena sigur de victorie, pentru a suferi apoi o deziluzie cruntă la anunțarea clasamentului.

I s-a întîmplat la ediția din 1987 a Neptii Campionilor. În ciuda câștigării a primelor trei runde, Padilla a pierdut în favoarea lui Robby Robinson. Padilla spune despre acea clasare: „Cum poți câștiga trei runde pentru ca apoi să pierzi concursul? Încă mai încerc să găsesc o explicație.”

În spatele scenei la Mr. Olympia 1981, Padilla și-a amintit această experiență. Lipsa de meditație dinaintea de concurs însemna că arbitrii poate nu-i vor da ceea ce era al lui de drept. Padilla și-a spus: „Indiferent ce se va întîmpla, trebuie să mă dea afară cu furcă. Voi face supremația mea atât de evidentă încît le va fi rusine.”

Prea bun pentru acele timpuri?

Atunci s-a întîmplat. „J.ocul cincî, Danny Padilla.” La anunțarea clasării, publicul a lăudat. Niste persoane au început să arunce cu obiecte pe scenă. Joe Weider, aparent deranjat de rezultate, a plecat și nu a mai fost prezent la decernarea trofeelor.

Padilla era șocat. A mai făcut câteva poze pentru spectatori, apoi s-a retras. Nu mai avea rost să ia parte la această saradă. Cu-

„Mi se spunea că o să fac o ruptură musculară, însă forța nu mi-a scăzut până în momentul cînd am redus calorile la sfîrșit.”

Distrugerea uneia dintre axiomele culturismului nu a fost deajuns pentru Padilla, el schimbîndu-și radical și programul de antrenament. În acea eră, antrenamentele aerobice în extrasezon erau ceva nemaiauzit și, totuși, Padilla nu numai că le-a inclus, ci le și făcea cu o durată egală cu cea a antrenamentelor cu greutate. Își antrena mușchii pieptului și ai spatelui într-o zi, apoi alerga 8 kilometri și mergea cu bicicleta 10-11 kilometri a doua zi. A treia zi făcea antrenament pentru umeri și brațe, iar a patra antrenament aerobic pentru a încheia ciclul.

Nu numai că îi mergea bine, dar se simțea și mai sănătos. „Niciodată nu m-am simțit mai bine ca în acel an,” își amintește el. „Nivelul energiei era sus, iar corpul se îmbunătățea intruna.” Pentru Padilla, ruperea regulilor vremii i-a ajutat să obțină, la ediția din 1981 a Mr. Olympia, o formă fizică cu mult înaintea vremii.



1. La o înălțime de 1,55 m, Danny Padilla era un Hercule de buzunar
2. Stînga: Flexiînd la preliminariile de la Olympia 1981 (de la stînga) Chris Dickerson (locul 2), Franco Colombo (locul 1) și Danny Padilla (locul 5).
3. Tom Platz (locul 3), Colombo and Padilla;
4. Padilla alături de câștigătorul Colombo

SOCUL VIITORULUI

La o înălțime de 1,55 m, Danny Padilla poate că a fost cu un cap mai scund ca majoritatea culturistilor, însă a fost cu un pas înainte în materia de știință a culturismului. Fizicul său de la Mr. Olympia 1981 a fost rezultatul aplicării științei în culturism.

Azi, ca și în anii '80, necesarul proteic al unui culturist este de 2,2 grame per kilogram. În extrasezon, în 1981, Padilla cântărea 83 kg, deci consumul proteic ar fi trebuit să fie între 185 și 278 grame zilnic.

Padilla a decis să încalce regulile. A consumat doar 80 g de proteină pe zi. A stat la acest nivel pînă mai erau șase luni pînă la concurs. Trei luni a consumat doar 60 grame zilnic. Surprinzător, forța sa nu a avut de suferit. Încă mai făcea flexii pentru bicepsi cu 60 kg, genuflexiuni cu 180 kg și împins din cuicăt cu 142 kg. „Toți i-au spus că este nebun, și chiar el însuși a crezut asta la început. „Normal că îmi era teamă,” își amintește Danny.

lumbu a câștigat al doilea trofeu Mr. Olympia.

Concurenții săi l-au plasat pe locul unu sau doi. Publicul l-a aplaudat la senza deșchisă. Deci care este motivul pentru care Padilla nu numai că nu a câștigat, dar s-a clasat atât de jos?

Motivul invocat de unii jurnaliști și arbitri a fost că Padilla a mers prea departe cu regimul alimentar. Fata sa era „asupă”, au spus ei, în timp ce alții au spus că posteriorii coapsei erau prea mici. Când Padilla a contractat arătând spre lipsa definiției picioarelor lui Columbus sau a masei musculare a pectoralilor, criticii nu

au avut un răspuns. „Franco a fost eroul meu, însă cred că în acea seară mi-am întrecut eroul,” spune Danny.

Singurul arbitru care l-a văzut pe Padilla pe primul loc a fost Jim Manion. Manion, care mai târziu a devenit șeful arbitrilor IFBB, i-a spus lui Padilla: „Am votat pe baza a ceea ce am văzut și am simțit. Tu ai fost primul.”

Designul unui unu spus că a fost total aranjat. Dar nu Padilla. „Nu cred că a fost aranjat,” spune el. „Franco s-a accidentat anul acesta și eu cred că după ce arbitrii au văzut cât de bine arată după ce s-a accidentat, a primit un vot de

simpatie. Nici unul dintre ceilalți concurenți nu mai fusese Mr. Olympia, așa încât a fost ușor pentru arbitri să aleagă.”

Urmează bătălii mai dure

Această decizie i-a distrus ambiția în acest sport. „Mi-am pierdut motivarea,” spune el. „Dacă locul cinci este tot ce pot după ce m-am prezentat în forma victii, a venit momentul să renunț.”

Nu a renunțat. A mai concurat sporadic, ultima apariție fiind în 2000 la Master Olympia unde a

terminat pe locul 10.

După acest episod, au apărut provocări mai mari pentru Danny. S-a ajutat părinții care sufereau de afecțiuni grave, apoi s-a îmbolnăvit el însuși în 2003. Într-o duminică dimineața s-a trezit și a simțit că ceva nu este în regulă. A condus mașina până la spital și i-a spus calm unei asistente să chema un specialist cardiolog. Când a fost întrebat dacă îl dăcea ceva, a răspuns: „Nu, dar cred că este timpul pentru un control.” După examinare, medicii au fost socotiți că a putut conduce până la spital: numai 17% din capacitatea inimii mai era funcțională. Putin timp după aceea, Padilla a fost supus unei intervenții chirurgicale.

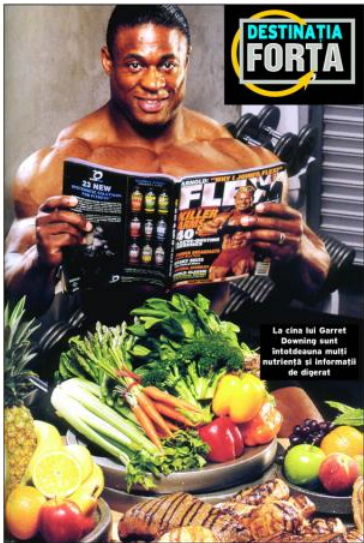
Recuperarea a fost rapidă și totală - atât de mult încât frama pentru culturism a reapărut. La 52 de ani, Padilla plănuia să concureze la Master Olympia 2004. (N.R. - Din păcate, Master Olympia nu s-a ținut în acest an.) „Mi-ar fi plăcut să fi câștigat cel puțin un titlu Olympia în carieră. Motivarea m-a părăsit în 1981. Poate mai pot recupera o parte.”

Chiar la 23 de ani de la apogeul său, se așteaptă ca Padilla să reapară în formă maximă. „Sunt la fel de curios ca toată lumea dacă acest corp va reveni la forma de odinioară,” admite Padilla. „Mulți spun că nu, dar le voi demonstra că se înșală!”

După ce a învins ani de dezamăgiri și provocări medicale, Danny Padilla este cu adevărat un erou al culturismului. Mesajul este clar: Nu subestimați acest Uriaș Ucigător.

N.R. - Credem că traduceră corectă a poveștii lui Padilla (The Giant Killer) este Uriașul Ucigător care are sensul aceluia este ironic, referindu-se la înălțimea lui de numai 1,55 m. Dacă sensul ar fi fost de „Uriașul de Uriaș”, atunci Poveștea sa în limba engleză ar fi fost „Giant Killer” sau „Killer of Giants.”





La cina lui Garrett Downing sunt întotdeauna mulți nutrienți și informații de digerat

SECȚIUNEA a IV-a

NUTRIȚIE PENTRU FORȚĂ

Programul nutrițional pentru forță - ce include alimente integrale și suplimente - de care aveți nevoie pentru a vă alimenta antrenamentele din Destinația: Forță!

Programul de antrenament este esențial pentru a obține cele mai bune câștiguri posibile în forță, iar felul în care vă hrăniți corpul este de asemenea important.

Una dintre marile ironii în culturism este aceea că, deseori, culturistii care participă la competiții sunt cei mai slabi (ca forță) când arată cel mai bine. Acest lucru se datorează dietei pentru reducerea stratului adipos. Având un nivel scăzut de grăsime corporală, nu mai au aceeași forță ca atunci când își păstrează depozitele de țesut adipos.

Din acest motiv, în programul Destinația: Forță, nu veți încerca să reduceți stratul adipos. Nu veți încerca nici să-l mărită, însă dacă acest lucru are loc, poate să fie benefic pentru nivelul forței. V-am construit următorul program nutrițional cu alimente integrale și suplimente pentru a vă ajuta să beneficiați de toți nutrienții de care aveți nevoie pe parcursul antrenamentelor pentru forță.

PLANUL NUTRIȚIONAL

De obicei, FLEX vă pune la dispoziție un plan împărțit pe zile, prezentând fiecare aliment și cantitățile corespunzătoare pe care trebuie să le consumați la fiecare masă, de-a lungul zilei. Detaliem programele atât de mult deoarece dietele sunt greu de alcătuit fără un ajutor. Trebuie să restricționați numărul de calorii și să beneficiați de toți nutrienții necesari, iar consumarea unor alimente neces-

punzătoare la ore necorespunzătoare vă poate da peste cap dieta.

De data aceasta, totuși, vrem să punem accent pe minimum, în locul maximumului cantităților și a numărului de calorii pe care le dădeam în mod normal.

Acest fapt este datorat necesității de a beneficia de calorii și nutrienți în cantități indispensabile pentru a putea face față creșterilor forței pe parcursul pro-

gramului Destinația: Forță! (Rețineți că o mică creștere a grăsimii corporale este benefică și compatibilă cu scopul urmării.) Crearea unor mese care să acopere aceste minime este un lucru relativ simplu, dându-vă multă flexibilitate în dietă, de la o masă la alta. Pentru aceasta am creat liste de alimente pe care le puteți introduce pentru a beneficia de toți macronutrienții pentru fiecare masă.

În planul nutrițional alăturat, indicăm toate grupurile de macronutrienți și alimente pe care ar trebui să vă străduiți să le consumați la fiecare masă, zilnic. În pagina următoare vă prezentăm cele mai bune alegeți pentru principalele grupe de alimente: proteinele, carbohidrații complecși, fructele, legumele și grăsimile sănătoase. Recomandările sunt bazate pe un culturist de 90 kilograme care necesită 3.000 de

calorii zilnic (pentru a-și menține greutatea (dar care va consuma însă mai multe calorii în timpul programului pentru forță).

Dacă aveți parametri mulți diferiți de aceștia (aveți o greutate mai mare sau mai mică sau cerințele metabolice diferite), atunci schimbați cantitățile recomandate, crescându-le sau scăzându-le, în concordanță cu nevoile voastre.

Retineți că totalurile "caloriilor de bază" încorporează doar macronutrienții pe care îi recomandăm pentru consumul la fiecare masă. Aproximativ toate alimentele conțin mai multe calorii decât cele incluse în caloriele de bază deoarece mai conțin și cantități mici sau mari din alți macronutrienți.

Acesta fiind cazul – folosind aceste linii de bază și alegând dintre alimentele prezentate în tabele – unde vă recomandăm o bază de 3.350 calorii zilnic, în mod rezonabil vă puteți aștepta să consumați cel puțin 3.500 calorii zilnic.

ALIMENTE PROTEICE

FLEX recomandă consumarea a 25-50 grame de proteină la fiecare masă - iar în mod general, aproximativ 40 grame. Pentru a vă ajuta să calculați această cantitate, vă prezentăm o listă cu porții ce vă pun la dispoziție aproximativ 20 grame de proteină; pentru majoritatea meselor, dublați pur și simplu cantitatea.

De asemenea, observați că nu facem distincție între calitatea alimentelor ce conțin proteine – cum ar fi cazul cîinii de vită (normală, slabă și extra slabă). Aceasta este datorită faptului că, cu toate că procentul de grăsimi din componență variază, cantitate de proteină este aproximativ la fel. Din moment ce aceste calorii adiționale contează mai puțin cînd sunteți în timpul unui program pentru forță (pot chiar să vă ajute), nu am fost restrictivi sau prescriptivi în recomandări. Aceștia sunt așezări personale pe care trebuie să le faceți bazându-vă pe rata metabolică, factori gustativi, buget sau orice alt factor individual pe care doriți să-l luați în considerare.

CARBOHIDRAȚI COMPLECȘI

Sunt prezentate mai multe surse de carbohidrați complecși.

În general, acești carbohidrați cu absorbție lentă tind să crească nivelul insulinei mai puțin decît carbohidrații simpli. Retineți că la majoritatea meselor este bine să se consume carbohidrați complecși deoarece se absorb mai lent, dînd energie pe o perioadă mai lungă de timp. Înainte și după antrenament, totuși, optați pen-

tru carbohidrați cu absorbție rapidă cum ar fi pâinea albă sau drojdia. Deși cantitatea optimă de carbohidrați ce trebuie consumată la o masă variază, în general este de 40 grame.

FRUCTE

Cantitățile și conținutul de carbohidrați sunt relative, însă sunt

prezentate pentru a putea face o comparație între cantitățile de carbohidrați conținute de fiecare fruct.

LEGUME

Porțiile sunt aproximative cu și cantitate, dar sunt prezentate pentru a face diferența între diferite legume. Numărul de grame

DESTINAȚIA FORȚĂ

Grupul macronutrienților	Cantitate minima/zi		Calorii / gram	Calorii minime / zi
Proteine	315	X	4	= 1.260
Carbohidrați	370	X	4	= 1.480
Grăsimi sănătoase	50	X	9	= 450
Legume și fructe	40	X	4	= 160
TOTAL				3.350

MACRONUTRIENȚII: MASĂ CU MASĂ

MASĂ	Macrocomponente	Calorii
Micul dejun	40 g proteină	490
	40 g carbohidrați complecși	
	10 g grăsimi sănătoase	
Gustare	20 g fructe	320
	40 g proteină	
Prânzul	40 g carbohidrați complecși	450
	40 g proteină	
	40 g carbohidrați complecși	
Gustare	10 g grăsimi sănătoase	410
	10 g legume	
	40 g proteină	
Înainte de antrenament	40 g carbohidrați complecși	300
	10 g grăsimi sănătoase	
	25 g proteină	
După antrenament	50 g carbohidrați simpli	480
	40 g proteină	
	80 g carbohidrați simpli	
Cîna	40 g carbohidrați complecși	490
	10 g grăsimi sănătoase	
	50 g proteină	
Înainte de culcare	10 g legume	410
	10 g grăsimi sănătoase	
	40 g proteină	
TOTAL calorii de bază	40 g carbohidrați complecși	3.350

DESTINATIA FORTA

plus. Aceste cantități variază, însă sunt în general negliabile. FLEX recomandă culturistilor să privească legumele ca pe o categorie aparte de alimente deoarece conținutul ridicat de fibre vegetale le împiedică să aibă același efect asupra corpului ca alte alimente cu conținut ridicat de carbohidrați.

Legumele sunt foarte importante pentru nutriția lor (și pentru fibre), deci ar trebui să fie folosite preponderent în dietele culturistilor, chiar și ale celor care reduc consumul de carbohidrați.

reprezintă cantitatea de carbohidrați ce se află în aceste porții, însă legumele conțin și calorii sau cantități de proteină și grăsimi în

SURSE DE PROTEINĂ

Aliment	Porția	Proteine
Brânză	60-75 g	20
Pui (carne toarsă la cazare)	100 g	20
Pui (carne albă)	90 g	20
Brânză de burduf	180 g	20
Albuzuri	7 medii	20
Ton la grătar	75 g	20
carne de vită	120 g	20
Lapte degresat	1,2 l	20
Somon	90 g	20
Sardine în ulei	90 g	20
Friptură	90 g	20
Proteine din zer	o lingură	20
Carne albă de peste	120 g	20
Ouă	3 medii	20

SURSE DE CARBOHIDRAȚI COMPLEXI

Aliment	Porția	Carbohidrați (g)
Fasole neagră	90 g (uscată)	20
Orez maro	45 g (uscalt)	20
Pâine integrală	1 felie	20
Fulgi de ovăz	90 g	20
Paste	30 g	20
Fasole pinto	60 g (uscată)	20
Cartofi	120 g (copt)	20
Orez alb	30 g (uscalt)	20
Cartofi dulci	1,2 cupă (copt)	20

FRUCTE

Aliment	Porția	Carbohidrați (g)
Mere	1 mediu	20
Banane	1 mediu	20
Cireșe	1 ceașcă	20
Portocale	1 medie	20
Piersici	2 medii	20
Pere	1 medie/ mică	20
Ananas	150 g	20
Prune	2 medii	20
Pepene roșu	300 g	20

GRĂSIMI SĂNĂTOASE

În tablele sunt prezentate câteva surse bune pentru grăsimi sănătoase. Desorei, alimentele ce conțin grăsimi sănătoase includ, de asemenea, cantități mici de grăsimi nesănătoase (cum ar fi cele saturate).

Deoarece sunteți într-un program pentru creșterea forței, grăsimile sunt esențiale. Asigurați-vă că mâncați o cantitate optimă. Chiar și grăsimile săturate pot fi benefice deoarece ajută la producerea unor hormoni cum ar fi testosteronul.

SUPLIMENTAȚI-VĂ FORTA

Umătoarele suplimente vă vor ajuta, în special, la creșterea forței. Multe dintre ele se află deja pe lista suplimentelor pe care le luați zilnic, iar unele pe care le luați pot să nu apară pe această listă. De exemplu, veți dori probabil să continuați suplimentarea cu proteină și glutamină. Acestea sunt benefice în mod deosebit pentru culturisti. Ele vă vor ajuta să vă mențineți pe drumul cel bun

pentru obiectivele pe termen lung, însă sunt mai puțin eficiente pentru promovarea creșterii în forță decât cele ce urmează.

CREATINA

Nu puteți exclude creatina de pe lista suplimentelor pentru creșterea forței și puterii. Nici un alt supliment nu este mai eficient sau mai acceptat de comunitatea oamenilor de știință. Pur și simplu, creatina ajută foarte mult la creșterea forței și puterii musculare. Majoritatea antrenorilor prevăd o creștere cu 10% a forței după câteva săptămâni de suplimentare cu creatină. Creatina crește nivelurile de creatină fosfat din celulele musculare, care la rândul ei crește producția de ATP – sursa de energie a mușchilor, folosită pentru contractie. Există o largă gamă de produse pe bază de creatină în acest moment pe piață – monohidrat, citrat, tartrat, efervescent etc. Tipul folosit nu este atât de important din moment ce toate pur la fel de eficiente în creșterea nivelului de creatină din mușchi.

Momentul zilei în care folosiți creatina pare a fi important, iar

LEGUME

Aliment	Porția *	Carbohidrați (g)
Ridichi	2 medii	20
Broccoli	1 cupă (prospete)	20
Varză	900 g	20
Morcovi	150 g	20
Conopidă	2 cupe (prospete)	20
Ardei gras	2 medii	20
Fasole păstăi	1,2 cupă	20
Spanac	1 cupă (proaspăt)	20
Dovleac galben	1 cupă (proaspăt)	20

* Toate porțiile se referă la cantități după fierbere, cu excepția ardelor care sunt cruți

FLEX nu recomandă consumarea unei asemenea cantități de varză la o singură masă. Cantitatea este ilustrativă pentru comparație

GRĂSIMI SĂNĂTOASE

Aliment	Porția	Carbohidrați (g)
Avocado	90 g	10
Nuci	până la 30 g	10
Ulei	până la 1 lingură	10
Măsline	15 mari	10
Somon	240 g	10
Sardine	30 g	10
Seminte	până la 30 g	10

Includ toate grăsimile. Alimentele de pe această listă au fost selectate pentru preponderența grăsimilor sănătoase

noi sugerăm administrarea a 3-5 grame înainte și după antrenamente, combinate cu proteine, carbohidrați și multe lichide.

CARNOZINA

Carnozina este o dipeptidă (constă din doi aminoacizi: histidina și beta-alanina) care câștigă foarte rapid popularitate datorită eficienței în promovarea forței și câștigurilor de masă musculară. Ca și creatina, carnozina se găsește în cartilajul destul de mari în celulele musculare. De asemenea, ca și creatina, are în spate studii concludente. Mai multe cercetări arată că mușchii cu niveluri mari de carnozină sunt mai puternici și au o rezistență mai mare. Mecanismul pare a fi de neutralizare a acizilor formați în timpul contracțiilor musculare. Încercați să luați 1-1,5 grame de carnozină înainte și după antrenament.

TAURINA

Se găsește în multe băuturi energizante și este un aminoacid nesaturat care este demonstrat că ajută la creșterea forței și rezistenței musculare. Cu toate că se știu puține lucruri despre mecanismul de creștere a performanțelor, ceea ce se știe este că antrenamentele duc la scăderea nivelului taurinei în corp. Datorită potențialului pentru creșterea forței, ar fi înțelept să luați 1-2 grame înainte și după antrenament.

ACIZII GRASI ESENTIALI (AGE)

Uleiul de pește conține acizii grași esențiali omega-3, care sunt cunoscuți pentru beneficiile lor pentru sănătate și pentru creșterea performanțelor sportive. Aceste beneficii includ prevenirea descompunerii țesutului muscular, o stare mai bună a articulațiilor și îmbunătățirea funcționării creierului. Pe parcursul programului Destinatia: Forță! luați până la 6 grame pe zi (cu alimente) în două doze. Acest lucru va ajuta la prevenirea durerilor articulare datorită antrenamentelor cu greutate mari. La sfârșitul programului puteți scădea doza la 2-4 grame pe zi.

ZMA ZMA

Reprezintă o combinație de zinc și magneziu aspartat plus vitamina B6, iar administrarea

acestui supliment ajută la creșterea nivelurilor de hormoni anabolici (testosteron și IGF-1) care ajută la scăderea datorită antrenamentelor cu intensitate foarte ridicată. Este de asemenea cunoscut faptul că îmbunătățește calitatea somnului, ceea ce vă va ajuta să vă refăceți mai repede după antrenamente și să creșteți nivelul hormonilor de creștere.

Cei ce iau ZMA raportează câștiguri mai mari în forță și putere. Cunoscut și produs ZMA care are 30 mg zinc, 450 mg magneziu și 11 mg vitamina B6. Luați suplimentul pe stomacul gol, cu aproximativ o oră înainte de culcare pentru a furniza organismului zincul și magneziul în condiții optime.

MULTIVITAMINE/ MULTIMINERALE

Ar trebui să luați deja multivitamine/multiminerale ca asigurare din moment ce sportivii mai mari au nevoi mai mari decât un adult normal. Suplimentarea pune la dispoziție nutrienți care nu pot

fi produși de organism într-un ritm suficient pentru a păstra un ritm metabolic.

Depinzând de greutatea corporală și nivelul de activitate fizică, se poate administra o tabletă de multivitamine /multiminerale pentru a asigura un aport optim de vitamine, mine-rale și oligoelemente.

Cantități produse cu conținut scăzut de fier sau fără fier care să aibă, în schimb, până la 1.000 mg de vitamina C și 400 U.I. de vitamina E, printre altele vitamine și minerale, și luați-le odată cu masa.

FOSFATIDILSERINA

Nu toată lumea are nevoie de acest supliment fosfolipidic, dar dacă programul pentru forță vi se pare foarte greu, ar trebui să-l încercați.

Poate ajuta la scăderea nivelului cortisolului (hormonal anticatabolic pe care trebuie să-l reducem) și la prevenirea supra-antrenamentului, stare în care nivelul testosteronului, forța și

masa musculară scad. Fosfatidilserina va ajuta la recuperarea după antrenamentele intense și la îmbunătățirea nivelurilor de energie și a stării generale de bine. Încercați 800 mg zilnic înainte de antrenamente sau înainte de culcare în zilele de odihnă.

GLUCOZAMINA

Cei care au probleme cu încheieturile (sportivii în vârstă sau cei cu accidentări anterioare), ar trebui să ia în considerare acest supliment chiar cu câteva săptămâni înainte (desorec rezultatele apar în timp), pentru a trece cu bine de acest program.

Prin studii s-a dovedit că glucozamina ajută la calmarea durerilor încheieturilor și la refacerea optimă a lor.

Vă recomandăm folosirea unei doze de 1.500-2.000 mg zilnic de glucozamină sulfat sau hidroclohidă în două sau trei doze divizate pe parcursul zilei. Diabeticii trebuie să-și consulte medicul înainte de a începe suplimentarea cu glucozamină.

SUPLIMENTE PENTRU FORȚĂ

Urmăriți acest ghid pentru a avea câștiguri sporite de forță

Supliment	Doză	Când	Cine
Creatină	3 - 5 g	Înainte de antrenament	toți
	3 - 5 g	după antrenament	toți
Carnozină	1 - 1,5 g	Înainte de antrenament	toți
	1 - 1,5 g	după antrenament	toți
Taurină	1 - 2 g	Înainte de antrenament	toți
	1 - 2 g	după antrenament	toți
AGE	3 g	la micul dejun	toți
	3 g	la cină	toți
ZMA	după prescripție	cu 1 h înainte de culcare	toți
Multivitamine/ multiminerale	un pachetel	la micul dejun	toți
Fosfatidilserina	800 mg	Înainte de antrenament sau înainte de culcare	Cei care se simt supraantrenați
Glucozamina	500 mg	mic dejun, prânz, sau cină	cei cu articulații dureroase

LA DRUM

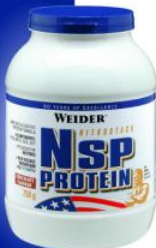
lată, deci unelele nutriționale pentru programul Destinatia: Forță! Urmăriți acest program de 12 săptămâni, antrenate-vă tare, mâncați bine și veți fi cu 10% mai puternici la sfârșitul drumului. **V-o garantăm noi. FLEX**

NSP NITRO STACK PROTEIN

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

NSP Nitro Stack Protein asigură mușchilor un flux constant de aminoacizi timp de până la 7 ore.

Acum puteți obține o balanță pozitivă a azotului timp de 24 de ore pe zi!



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

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

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

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

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

Informații nutriționale	per porție	%RZ*
Energie	5,064 kJ/1202 kcal	
Proteine	30 g	
Carbohidrați	15 g	
Grăsimi	5,4 g	
Vitamină E	10,0 mg	100
Vitamină C	40 mg	100
Vitamină B1/Vitamină	5,4 mg	100
Vitamină B2/Witamina	5,6 mg	100
Niacină	18,0 mg	100
Vitamină B6	2,0 mg	100
Vitamină B12	5,56 mcg	104
Acid folic	200 mcg	100
Biotină	5,76 mcg	100
Acid pantotenic	6,0 mg	100
Calciu	462 mg	77
Fosfor	499 mg	97
Fluor	3,0 mg	22
Magneziu	99 mg	33
Zinc	9 mg	60
Iod	129 mcg	26
Papaină	42 mg	
Bromelaină	42 mg	

*RZ: - necesar din baza de date recomandată pentru persoane adulte

INFORMAȚII

★ Campion

Recomandări pentru folosire:

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

Aroare:

Ciocolată

Lămâie

Vanilie

Certificare ISO 9000
și HACCP

WEIDER™

Trucuri ieftine

ÎNTREBARE: CÂND CUMPĂR SUPLIMENTE, AR TREBUI SA LE CUMPĂR PE CELE MAI IEFTINE, SAU OBTIN MAI MULT PLĂTIND MAI MULT?

Bună întrebare. Citeadată, cel mai ieftin este la fel de bun ca cel mai scump, făcând ca cel mai ieftin să fie cea mai bună alegere. Dar de câte mai multe ori, cel mai ieftin este, pur și simplu, cel mai ieftin. Iată câteva ponturi care să vă ajute să rezolvați această dilemă.

■ Citiți

eticheta Uitați-vă la dozaj, în special la suplimentele care au multe ingrediente. Deseori, există o cantitate mică din fiecare ingredient. De exemplu, dacă vreți să cumpărați un un supliment proteic care are glutamină și creatină în el, uitați-vă pe etichetă să vedeți exact cantitățile care există. FLEX recomandă cinci

grame de glutamină și trei până la cinci grame de creatină per porție. Dacă suplimentul conține mai puțin, atunci ar trebui să adăugați mai mult din acel supliment la totalul zilnic. Luati în considerare acest factor când evaluați costul și valoarea acestui produs proteic.

■ Cumpărați suplimente potrivite nevoilor dumneavoastră

Când cumpărați vitamine și minerale, comparați dozelele nutriționale cheie (vitaminele C și E, calciu, magneziu, zinc etc.). Cumpărați multi-vitamine și -minerale care sunt apropiate nevoilor unui culturist. Țineți minte că multi-vitaminele și -mineralele variază puțin, fiind concepute pentru diferite segmente de piață și scopuri. De exemplu, majoritatea culturistilor nu au nevoie de un supliment care conține mult fier, dar multe femei au nevoie. Un

produs poate să aibă un ingredient într-o cantitate foarte mică, dar să aibă prea mult dintr-un alt ingredient.

■ Cumpărați mărcile pe care le știți și care vă plac

Este foarte costisitor să nu respecti cantitățile ingredientelor de pe etichetă. (N.R. - În SUA sau într-o țară în care cei care trebuie să aplice legile o să fac, nu la noi unde spaga rezolvă orice problemă și astfel se vând suplimente care nu respectă cantitățile indicate pe etichete sau sunt contrafăcute, fiind fabricate în alte țări decât cele arătate pe etichete.) Firmele de suplimente nutritive legale sunt foarte conștiente de acest lucru, și se străduiesc să facă în așa fel încât toate produsele lor să respecte compozițiile date pe etichete. În cele din urmă, este mai ieftin pentru acestea să vândă exact ceea ce spun că vând decât ar fi necesar apoi pentru a șterge impresia proastă creată de

afirmările false de pe etichete. Folosirea unor mărci familiare sau a celor cu o bună reputație sunt cele mai bune căi de a vă asigura că obțineți ceea ce vi se spune că obțineți.

■ Folosiți-vă bunul simț

Dacă un chilipir vi se pare prea bun pentru a fi adevărat, probabil că așa este. Aveți grijă în mod deosebit la produsele din zer și creatină. Deși prețurile acestor două tipuri de produse au scăzut în ultimul timp, nu ar trebui să vă așteptați să le găsiți la prețuri prea mici. Dacă o proteină din zer pare a fi prea ieftină, poate fi aproape de termenul de expirare, sau a expirat deja. (N.R. Sau în curie nu se regăsește ceea ce este afirmat pe etichetă.) Dacă o creatină monohidrat pare a fi prea ieftină, atunci probabil că nu este o creatină micronizată, și poate produce tulburări gastrointestinale.

■ Cercetați singuri

Citiți

revista FLEX. Citiți materialele de pe Internet. Fiti în pas cu ultimele informații despre diferite suplimente și mărci. Cel mai important, evaluați diferite afirmatii prin propria perspectivă, luând și alte surse în considerare.

În sfârșit, aveți grijă la rezultatele pe care le obțineți atunci când luați un anumit produs. Acesta este testul cel mai bun pentru a vedea dacă merită banii pe care-i dați.

-Steve Stiefel

Trimiteți întrebările dumneavoastră despre orice subiect legat de nutriție la *Advanced Nutrition*, FLEX magazine, 21100 Erwin Street, Woodland Hills CA 91367, USA. Pentru mai multe informații despre nutriție și suplimente, vizitați www.flexonline.com



Shawn Ray: renumit pentru definirea sa dar și pentru că este foarte economic

ÎNCĂRCARE CU CARBOHIDRAȚI

**Folosiți acest program de 12 pași
de încărcare cu carbohidrați
pentru a adăuga un câștig de
7 kilograme în numai o săptămână**

CÂND LOCUIAM ÎN CALIFORNIA ȘI MĂ ANTRENAM LA GOLD'S GYM ÎN VENICE, am văzut deseori concurenți de vârf care păreau într-o formă slabă înaintea unui concurs important. Apoi, după o săptămână, aceiași culturști apăreau în formă senzațională. Flex Wheeler era cunoscut pentru schimbările dramatice aduse fizicului său în doar 10 zile. Unul dintre motive a fost implementarea cu succes a ciclului de descărcare și încărcare cu carbohidrați. Sistemul, care necesită schimbări mari, dar temporare, ale consumului de carbohidrați, sodiu și apă poate duce la schimbări aproape miraculoase în aspectul mușchilor. **De CHRIS ACETO**

Acest proces creează o iluzie temporară. Este o "manevră rapidă" care îi permite culturistului să apară cu o musculatură mai densă, datorită aparenței de masivitate a musculaturii și a retenției mai scizute de apă.

Indiferent dacă sunteți un culturist care vrea o "aranjare rapidă" pentru un concurs sau doar pentru o plimbare pe plajă, aceștia sunt pași pentru descărcarea și super-încărcarea cu carbohidrați.

Veți fi socați de cât de bine și de mari

veți arăta după doar o săptămână.

Pasul 1

**Preprogram:
creșteți cantitatea
de sodiu consumată**

■ În săptămâna dinaintea începerii programului de descărcare, creșteți consumul de sodiu - sare de masă obișnuită. Cea mai simplă cale pentru a face acest lucru este

de a presara sare pe toate alimentele de la o masă. Creșterea cantității de sare consumată va duce la o retenție mai mare de apă și la o scădere a hormonului ce determină retenția de apă - aldosteronul.

Păstrați acest regim puțin înainte cu o zi de a începe încărcarea cu carbohidrați (pasul 7) când reduceți brusc cantitatea de sodiu consumată și, în timp ce nivelul aldosteronului se reface, corpul va elimina și mai multă apă, mare parte venind direct de sub piele. Acest lucru va duce la o

EA
ATI

**Profesioniști cum este Kevin Levrone
folosesc programe de încărcare cu
carbohidrați pentru a-și îmbunătăți
forma fizică și performanțele în sală**



definire mai bună.

Pasul 2

Preprogram:

Creșteți cantitatea de apă consumată

Când creșteți consumul de sodiu, este important să beți cu 50% mai multă apă decât în mod normal. De fiecare dată când ar fi trebuit să beți o cană de apă, consumați una și jumătate. Consumul mai ridicat de apă pregătește corpul pentru o mai bună definire la sfârșitul acestui proces.

Mentineți acest consum până ajungeți la pasul 10.

Pasul 3

Zilele 1-2:

Scădeți carbohidrații cu 50%

Aici începe cu adevărat programul de descărcare. Scădeți consumul de carbohidrați cu 50%. Această primă măsură vă va feri de socul scăderii prea mari și prea rapide a cantității de carbohidrați. Dacă înainte consumați aproximativ 1.500 calorii zilnic din carbohidrați (cantitate normală pentru un culturist de 90 kg ce consumă 3.000 calorii zilnic pentru a-și păstra greutatea corporală), atunci scădeți cantitatea de carbohidrați la 200 grame zilnic, concentrându-vă mai ales pe carbohidrați complecși, la începutul zilei.

Totuși, pentru aceste două zile, mențineți cantitatea de carbohidrați simpli consumați pre și post antrenament la aproximativ 50 grame, împărțite în aceste două mese.

Pasul 4

Zilele 1-5:

Creșteți puțin cantitatea de proteină

Unele persoane greșesc la acest pas. Când cantitatea de carbohidrați scade, trebuie să creșteți cantitatea de proteină pentru a preveni catabolizarea țesutului muscular. Totuși, dacă veți crește prea mult consumul de proteine, mare parte din această cantitate este arsă drept combustibil, nelăsând corpul să-și consume rezervele de glicogen. Prin urmare, pentru a beneficia de efectul de salvare a masei musculare fără a se interfera cu procesul de golire a depozitelor de glicogen, creșteți cantitatea de proteine cu doar 50 grame în fiecare zi a perioadei corespunzătoare scăderii carbohidraților. Un culturist de 90



O alegere bună pot fi

cartofii, cartofii dulci,

fulgii de ovăz, pastele,

orezul alb și maro

kilograme, care de regulă consumă 2,2 grame de proteină per kilogram în fiecare zi, ar trebui să consume 250 grame de proteină în această perioadă.

Pasul 5

Zilele 1-5:

Antrenați-vă cu un număr ridicat de repetări

În timpul perioadei de descărcare a carbohidraților, antrenați-vă cu un număr mai mare de repetări – 12-18 per set – și faceți cu 50% mai multe seturi decât în mod normal. De exemplu, dacă în mod normal executați 10 seturi pentru bicepsi, acum executați 15 seturi (cu 50% mai mult) și țintiți spre 12-18 repetări per set. Desigur, va trebui să scădeți greutatea cu care lucrați pentru a putea crește volumul. Totuși, aici scopul este de a scăde rezervele de glicogen, iar antrenamentele cu volum ridicat sunt excelente pentru acest scop. Cu cât puteți descărca o cantitate mai mare de

glicogen, cu atât puteți încălca o mai mare cantitate în timpul fazei de încălcare, toate ducând la mușchi mai mari și mai plini.

Pasul 6

Zilele 3-5:

Descărcați și mai mulți carbohidrați

În aceste zile, scădeți cantitatea de carbohidrați consumați la 100-150 grame pe zi, punând accent pe surse complexe cum ar fi cartofii dulci, fulgii de ovăz și orezul maro. Consumați-le la începutul zilei și țintiți spre o cantitate de 7 grame per kilogram (un culturist de 90 kilograme ar trebui să consume circa 140 grame de carbohidrați zilnic).

Când cantitatea de carbohidrați este scăzută, rezervele de glicogen din mușchi încep să scadă și ele. Pe măsură ce acestea scad, corpul începe să amplifice cantitatea de enzime ce depozitează glicogenul. Când veți consuma mai târziu cantități mai mari

de carbohidrați, aceste enzime vor ajuta la depozitarea unei cantități mai mari de carbohidrați sub formă de glicogen creând impresia unor mușchi mai plini.

Pasul 7

Zilele 5-7:

Reduceți sodiul

În ziua dinaintea reîncărierii cu carbohidrați, scădeți cantitatea de sare consumată în plus. Când scade nivelul sodiului, veți experimenta schimbări ale hormonului aldosteron care se materializează printr-o eliminare mai accentuată a apei și un aspect muscular mai dens. Nu trebuie să scădeți cantitatea de sodiu la zero. Este de ajuns să eliminați cantitatea în plus.

Pasul 8

Zilele 6-7:

Încărcarea cu carbohidrați

Acum începe distracția. După cinci zile de descărcare, combinată cu antrenamentul cu volum ridicat, energia va fi scăzută. Când treceți la un program cu o cantitate ridicată de carbohidrați, mare parte din această cantitate va fi depozitată direct în mușchi. Vă sugerez consumarea a 6,6 grame de carbohidrați per kilogram zilnic, minim, și până la 10 grame pentru cei cu un metabolism mai rapid sau care au peste 100 kg. Evitați consumarea fructelor și a sucrozii (zahăr de masă) sau a siropului bogat în fructoză. Sunt ideali carbohidrații complecși cu amidon, iar surse foarte bune sunt cartofii, cartofii dulci, fulgii de ovăz, pastele făinoase, orezul alb și mazăre.

Pasul 9

Zilele 6-7:

Reduceți cantitatea de proteine consumată

Când vă încărezi cu carbohidrați, puteți scădea surplusul de proteine consumat la pasul 4. Acest proces urmează simplul edict conform căruia carbohidrații și proteinele lucrează ca un fierăstrău. Când scad carbohidrații, trebuie să consumați o cantitate mai mare de proteine; când crește mult cantitatea de carbohidrați, nu trebuie să mai adăugați proteine în alimentație. Consumați doar 2,2 grame de proteină per kilogram în fiecare dintre aceste zile.



Gunther Schlierkamp își monitorizează cu atenție fizicul (poate nu chiar atât de atent) în timpul fazei de încărcare cu carbohidrați

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

SUPLIMENTE GENESIS NUTRITION



PROTEINĂ CRONON

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

WHEY - EGG

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

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



WHEY 100%

Proteine din zer de lapte cu schimb ionic

750 g - 26,50 EU

AMINOCOMPLEX 1500

Produs pe bază de aminoacizi obținuți din proteine din zer pregătite

250 tabl. - pret: 16,83 EU



CREATINA POWDER

Creatină monohidrat cu concentrație de 99,9%

250 g - 20,00 EU

L-GLUTAMINA

100 tabl. - 12,00 EU

MASS-X-2000

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

1,5 kg - 19,00 EU
4 kg - 47 EU

LINEA NOASTRĂ CONTINE
24 DE PRODUSE DE CEA MAI
BUNĂ CALITATE ȘI UN CATALOG
PERSONALIZAT CARE DESCRIE FIECARE
PRODUS ÎN AMANUNT. COMENȚI
PENTRU PRODUSE
ȘI CATALOG LA ADRESA DE MAI SUS.

Când scad carbohidrații, trebuie să creșteți consumul de proteine pentru a preveni canibalizarea mușchilor

Pasul 10

Zilele 6-7:

Reduceți consumul de apă

La pasul 2, creșteți cantitatea de apă consumată. Acum, reduceți cantitatea normală pe care ați fi consumat-o înainte de pasul 2, cu 50%. Dacă, spre exemplu, în mod normal ați fi consumat doi litri de apă, acum reduceți la un singur litru. Din moment ce carbohidrații au nevoie de apă pentru a depozita glicogenul muscular, multe persoane cred că trebuie să bea cu o cămăla pentru a depozita cât mai mult glicogen. Nu e adevărat, deoarece în cazul restricției la apă și a unei cantități mari de carbohidrați, mușchii compensează luând apă de sub piele. Rezultatul este o retenție de apă subcutanată mai mică și un fizic cu un aspect mai dur.

Pasul 11

Zilele 6-7:

Relaxați-vă și nu mai faceți antrenamente.

Ca o regulă de bază, când vă încălțați cu carbohidrați, cel mai bine este să nu vă mai antrenați, pentru a acumula carbohidrați în plus, având astfel o încărcare optimă și mușchi mai plini. Acesta poate fi

motivul pentru care mulți culturisti au mușchii mai plini la câteva zile după concurs. Zilele de odihnă permit o compensare optimă a carbohidraților. De fapt, pe cât posibil evitați consumul de energie pentru a permite mușchilor să se umple.

Pasul 12

Ziua 7:

Pompați și faceți poze

Pompați puțin mușchii chiar înainte de a păși pe scenă, faceți o sedință de pozare sau scoateți-vă câmbasa pentru a impresiona juriul. Folosiți greutatea mică (sau mișcări izometrice) și folosiți o traiectorie completă de mișcare, simțind întinderea, contracția și pomparea mușchilor. Faceți un număr scăzut de repetiții - nu trebuie să ardeți carbohidrații.

În această zi, sunteți poate în cea mai bună formă a vieții. Puneți pe cineva să vă facă poze pentru a avea un punct de reper pentru data viitoare când faceți descărcarea și reîncărcarea cu glicogen. Documentarea fotografică a condiției fizice și a masei musculare este o cale foarte bună de a determina progresul.



Mike Matarazzo este plin de sine și de carbohidrați.

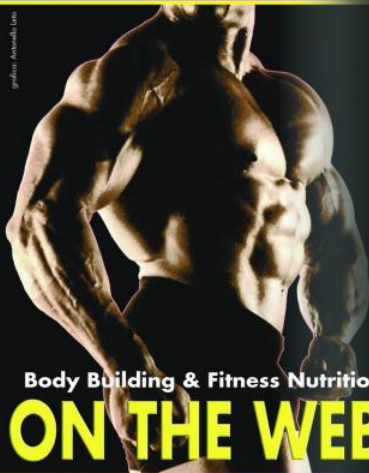


USA SUPPLEMENTS IMPORT

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



grafic: Anabela Lobo



Body Building & Fitness Nutrition

ON THE WEB!

www.nutrisport.ro

Numai suplimente nutritive originale din SUA



Nu este o minge - este
bicepsul lui Arnold

**IZOLAȚI-VĂ ANTRENAMENTUL
PENTRU BRAȚE
PENTRU A CONSTRUI
ACEL BICEPS CU VÂRF**

CUCERIȚI PISCUL

izoleaza bicepsul. Asezarea cotului pe partea interioară a corpului în timp ce stai pe o bancuță și ajută să țineți bratul fix. Din nou, stoarceți bicepsul pentru o secundă în momentul de contracție maximă.

MICSORAȚI GREUTATEA

Când faceți un exercițiu de izolare nu folosiți greutăți mari - folosirea unei rezistențe prea mari va obliga să trasați. Aveți grijă, aceste exerciții nu sunt pentru forță și masă; ele sunt pentru izolarea mușchilor și dezvoltarea vârfului bicepsului. Faceți cel puțin 10 repetări per set, putând ajunge până la 15-20 de repetări.

Țineți minte că atunci când antebrațele sunt perpendiculare față de podea, bicepsul nu mai lucrează contra gravitației și, prin urmare, tensiunea este minimă în acel punct. În consecință, poziționați-vă corpul astfel încât antebrațele să formeze un unghi cu podeaua în orice punct al mișcării, chiar și atunci când contracția este completă.

Sunt multe brațe mari în lumea culturismului, și mulți bicepsi impresionanți. Dar crearea celui biceps cu vârf pe care ar vrea să-l aibă toți necesită o tehnică specială de antrenament - numai dacă nu sunteți binecuvântați genetic cu brațe perfecte. Pentru toți ceilalți, aveți stăutul meu pentru a construi muntii din deluroasele pe care le aveți.

TEHNICI DE IZOLARE

Pentru a mări vârful bicepsului, trebuie să faceți câteva tipuri de mișcări de izolare până la punctul de contracție maximă, apoi creați o intensitate foarte mare prin stoarcerea bicepsului în poziția de contracție maximă. Veți obține rezultate mai bune folosind această tehnică cu un alt exercițiu decât flexiile cu haltera sau cu gantere foarte grele, care sunt mai mult pentru putere și masă. Cu cât este mai mare greutatea, cu atât este mai greu să faceți

toată cursa mișcării și a o putea ține în poziția de contracție maximă.

Recomand următoarele exerciții de izolare:

▀ **FLEXII LA BANCA SCOTT.** Executați folosind fie o ganteră, fie o halteră, fie scripetele, această mișcare implică meșarea unui braț sau a ambelor pe un suport înclinat. Aceasta blochează cotul într-un loc, creștând o izolare maximă. Aveți grijă să vă opriți cu puțin înainte de a face extensia totală și contractați la maxim și stoarceți mușchii când atingeți punctul de contracție maximă, fără a duce toți antebrațele peste poziția verticală.

▀ **FLEXII LA APARAT.** Flexiile la aparat sunt aproape la fel cu cele concentrate, dar fără greutăți libere și cu o tensiune continuă. Faptul că aparatul este fix vă obligă să faceți mișcarea strictă și, deci, să obțineți cel mai înalt grad de izolare.

▀ **FLEXII CONCENTRATE.** Acesta este un alt tip de flexie care efectiv

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

Programul de suplimentare NFL

INTREBARE: Cum știu consumatorii că un supliment conține ceea ce este scris pe etichetă și nu alte ingrediente, cum ar fi steroizii anabolizanti?

Se întâmplă foarte rar ca un producător de suplimente să pună cu bună știință alte substanțe în produsele lor decât cele listate pe etichetă. Mulți urmează reguli stricte și se supun codului de bună conduită. Totuși, din când în când se mai arată cu degetul spre câteva companii de suplimente. Cu ani în urmă, de exemplu, era un produs care se credea că ar conține metiltestosteron, care nu era scris pe etichetă. Până nu testezi fiecare supliment în parte, nu vei ști cu exactitate ce se află în cutie.

Începând cu acest an, Liga Națională de Fotbal American (NFL), împreună cu NFLPA (Asociația jucătorilor din NFL) vor testa fiecare supliment pe care sportivii lor îl vor lua. NFL, desigur, nu va face testarea singură. NSF International, o organizație independentă non profit și un lider mondial în certificarea sănătății publice și programelor de siguranță a alimentelor, va supraveghea testarea suplimentelor. Aceasta va include auditarea

laboratoarelor utilizate pentru verificarea atât a exactității etichetelor cât și a absenței substanțelor interzise de NFL/NFLPA - cum ar fi efedrina, andronedionolul și steroizii anabolizanti.

Acum, fiecare sportiv din NFL va putea alege suplimentele care au trecut programul de certificare NFL/NFLPA. Pentru ca un supliment să fie eligibil, producătorul trebuie mai întâi să facă o cerere la NFL și NFLPA. NSF va face apoi un audit GMP al companiei și va testa regulat produsele sale pentru a verifica dacă ceea ce este scris pe etichetă se află și în produs. Companiilor care fabrică orice ingredient din lista NFL de substanțe interzise li se vor interzice toate produsele din partea

NFL - chiar și acele suplimente care nu conțin substanțele interzise. Aceasta pentru a nu se produce o contaminare încrucișată între produse (praf sau reziduu dintr-un container sau produs să ajungă

neintenționat în altul). Numai companiile care trec aceste teste foarte severe și care nu fabrică produse care conțin oricare dintre substanțele interzise vor avea un semn special de certificare pe etichetă și vor putea fi folosite de sportivii NFL. Pentru mai multe informații vizitați www.nsf.org

- Jim Stopani, Ph. D

Începând cu acest an, Liga Națională De Fotbal, împreună cu NFLPA (Asociația jucătorilor din NFL) vor testa fiecare supliment pe care sportivii lor îl vor lua.

N.R. Oare când vor fi posibile și în România astfel de teste? Oare când se vor face controale la vamă pentru ca să nu mai intre în țară produse contrafăcute?

Suplimentele vor avea parte de un control mai atent



CÂNTĂRIȚI-VĂ OPȚIUNILE

ÎNTREBARE: După cum recomandă FLEX, mănânc cel puțin 2 grame de proteină per kilogram în fiecare zi. Contează ce fel de proteină consum?

RĂSPUNS:

Interesant, calitatea proteinei contează mai mult atunci când nu vă concentrați asupra cantității. Dacă vă administrați o cantitate mică de proteină în fiecare zi, atunci tipul proteinei face diferența. Când mâncați 2,2 grame per kilogram, în special din surse variate de proteine, există șansa să oferiți corpului tot ce are nevoie pentru o creștere musculară maximă.

Toate sursele de proteine sunt alcătuite dintr-o varietate de aminoacizi (incluzând glutamina și aminoacizii cu lanțuri ramificate). Câteva tipuri de proteine pot să aibă însă o cantitate mică dintr-un aminoacid, însă o cantitate mai mare de alți aminoacizi. Când vă concentrați pe o singură sursă de proteine în detrimentul tuturor celorlalte, este posibil să nu furnizați întreaga cantitate a

unui aminoacid de care are nevoie corpul. La fel, dacă nu mâncați destulă proteină, este posibil să neglijați unii aminoacizi de care are nevoie corpul pentru creșterea musculară.

Aceasta este adevărat în special în cazul proteinelor de origine vegetală. Multe dintre acestea nu sunt complete, adică nu conțin fiecare aminoacid sau măcar cantitatea de care aveți nevoie (vegetarienii mănâncă des orez cu fasole deoarece elementele care nu sunt într-una se găsesc în cealaltă).

Culturarii pot să mărească valoarea biologică a acestor proteine adăugând proteină din zer la mese. Proteina din zer are o mare varietate de aminoacizi. Adăugând-o la o proteină de origine vegetală, de exemplu, puteți să îmbunătățiți atât cantitatea cât și calitatea proteinei pe care o luați. De exemplu, dacă adugați 20 de grame de proteină din zer

la 20 de grame de proteină din soia (sau la o masă cu 20 de grame de proteină din fasole și orez), aveți un total de 40 de grame de proteină de calitate.

Consumarea de proteină este o parte crucială a succesului în culturism, și cantitatea și la fel

de importantă precum calitatea. O cale pentru a fi siguri că aveți toată proteina de care aveți nevoie este să adăugați proteină din zer la celelalte proteine obținându-se astfel un echilibru al aminoacizilor.

— Jeff Feliciano



**O CALE DE
A VĂ ASIGURA
CĂ OBTINEȚI
TOATE
PROTEINELE
DE CARE AVEȚI
NEVOIE ESTE
DE A ADĂUGA
PROTEINĂ
DIN ZER
LA CELELALTE
SURSE
DE PROTEINE**

**Nasser El
Sonbaty nu
neglijază
niciodată
consumul de
proteine**

BUCĂȚELE DE MUȘCHI

Prea mulți culturiiști ignoră total legumele sau se bazează numai pe una sau două favorite. Fiecare culoare pare să furnizeze un beneficiu specific pe care alte culori nu-l pot oferi. Extindeți-vă preferințele astfel încât să includeți toate culorile.

Verde: spanac și broccoli; Galben: dovlecei, ardei grași; Portocaliu: morcovi, cartofi dulci; Rosu: ridichi, goașoșari; Mov: vinete, sfeclă.

RĂSPUNSURI LA SCRISORI

Allin Grigoras - Timișoara

Su eu, si alți prieteni de la sală, am fost un fan al lui Petru Ciobău până când s-a trădat. Poate că sunt "le modă veche", dar consider că prietenia nu se poate negocia. Iată de ce nu mai sunt fanul lui "Căpăcel" a fost pus atunci când l-am văzut pe post de "atrag" la o competiție de Local Kombat televizată. Un campion de sala lui pe post de figurant într-un alt sport în care protagoniștii nu au avut nici pe departe performanțele sale! Cred că Ronnie Coleman ar accepta să fie "în mod ordinar" la o gală de KI, chiar dacă acolo ar participa vellele aceluia sport!

De altfel, pentru un observator mai atent este evident și faptul că, din mare vedere la revista FLEX, ai ajuns "la suprafață la cârmă" la concursurile, într-o acolo albețiuva este "votat înalt", fiind în vedere noul lucrător la noi în țară, în viziuni noi și noi moduri de vorbire să câmpire suplimentele Weider; așa că se vor schimbă multe, iar Petrică a pierdut "vârsta din mână".

Am promis și nu mai abordez acest subiect. Căci privește apariția lui Petrică pe post de "Forté speckide", am primit mai multe telefoane de la cunoscuți, pețeni din culturism care au apreciat în termeni mult mai clari folosirea lui în acest posturi. Păreră unanimă a fost că Ciobău a fost pus într-o postură degradată avându-se în vedere poziția și palmaresul lui în sportul nostru. În fond, Petrică este major și este "trebu" lui ce face cu imagina sa, însă cred că "inși culturalism a fost pus într-o postură de inferioritate prin plasarea unor culturi pe post de figurant". Această acțiune nu a fost decât o nouă confirmare a validității unor părerii pe care ni le-am expris cu alte ocazii. În rest, mă abțin de la alte comentarii.

Ibram Eşref - Constanța

Aș fi născut cu revista FLEX și aș fi născut din, indiferent de preț, pentru că așteptarea se "omșura" (Mă aș fi "ultima suta de metri" când trebuie să apară.)

Unde ai putea găsi melancolia în România?

Poate fi "masipulati" voinei cu ajutorul suplimentelor. În sensul de a fi mai motivat și mai concentrat la antrenamente?

Descărnăți păstrăm actuala structură a revistei și încercăm să o edim o dată la două luni. Probleemă distribuitorului Rodipeț s-au

mai reînviat odată cu privatizarea acestuia și sperăm să nu mai avem neapărat pe care le-am avut până acum în ceea ce privește deciziunile. Așa că dorim ca, de acum înainte, revista să apară în mod regulat.

Firma noastră a avut intenția de a importa melancolia din Statele Unite, de la firma Schiff care face parte din grupul de firme Weider. Începăm chiar demersurile necesare avizării, dar am renunțat în momentul când am început să importăm suplimentele Weider din Germania. În planurile noastre de viitor intră și reînnoirea unor importuri din SUA, ocazie cu care dorim să aducem în România și suplimente din brandurile Schiff și American Bodybuilding (ABB). Iată nu putem preciza când se va întâmpla acest lucru.

Nu cred că voinea poate fi manipulat cu ajutorul suplimentelor, însă noi avem un supliment care te poate "trezi" pentru a face un antrenament tare. Este vorba de Speed Booster, care se prezintă sub formă de tablete sau pulbere. Acest supliment conține extract de gustarea care acționează asupra sistemului nervos în mod asemănător cafelei, însă are un efect mai îndelungat și nu este iritant pentru stomac.

Eduard Emilian Giobler - Petrosani

Am 19 ani și practic culturismul de un an și jumătate luni. Încip în care am crescut de la 77 kg la 96 kg, având o înălțime de 1,90 m, iar strat adipos nu prea am. Ai vrea să particip la concursuri și poate mi poți indica către un club la care să mă pot înregistra. În legătură cu suplimentele, este clar că WEIDER sunt cele mai bune și, pentru a te putea folosi în competițiile necesare pentru următorul meci, a trebuit să renunț la unele lucruri pe care nuți



le am, însă pentru a face un lucru cum trebuie sunt necesare și unele sacrificii. Acum plec la București unde, pe lângă școală, voi lucra pentru a avea bani de suplimente. Nu va fi prea ușor, dar voi reuși. Chiar vreau să ajung cineva în acest sport, deci nuți spun că aștea sunt doar vise, dar nu poate suflă timp le voi arăta că nu am dreptate. Felicitări pentru revista și pentru suplimentele, acestea mi-au dat de pe plată românescă. Fii mulțumesc pentru timpul acordat și vă asigur că voi mai veni de mine, dar la un nivel mai înalt decât cel de simplu clubist.

Felicitări pentru progresul deosebit! Ai crescut 19 kg în ceea ce nu ai și jumătate este impresionant. Merți să-ți publicăm fotografia. De asemenea, îți apreciez perseverența, maturitatea și filosofia de abordare a vieții care se întrevăd în scrisoarea pe care ne-ai trimis-o. Într-adevăr, nimic bun nu vine ușor și fără sacrificii.

Veți găsi, cu siguranță, un club în București la care să te înregistrezi. Dacă nu, atunci mă discutăm.

Îți mulțumesc pentru aprecierile făcute la adresa revistei și a suplimentelor Weider. Iată că nu am nimeni câmpion ca Florin Claudiu Roman, sau alții înalțea lui, se bucură de eficiența produselor noastre, și îi tineri obișnuiți care abia intră în acest sport. De fapt, cele peste 40 de suplimente pe care le importăm și le distribuim pot satisface necesitățile oricărui practicant al culturismului sau fitnessului, indiferent de stadiul de pregătire.

Gheorghies Octavian - Comănești

În primul rând vreau să vă mulțumesc foarte mult pentru "șifal" nou pe care l-ați publicat în



Florin Preduchin - natural 100%
(fotografie din 1986)

numărul precedent. Apoi, vreau să vă spun că sunteti apreciat mult mai mult decât vă închipuiți (cei puțin la noi în țară). În numele unui grup de culturisti din Constanța vă rugăm să continuați ceea ce faceți pentru că faceți bine (aveți cele mai bune suplimente și cea mai mare revistă de culturism din România).

Ai vrea să-mi ofer serviciile culturilor revistei FLEX în mod dezințersat, dacă nu pot să o rubrică permanentă, salăar prin articolele ocazionale.

Îți mulțumesc și ție pentru aprecierile, însă un ton prea laudativ sună puțin în ceea ce privește la televizor înainte de 1990, și aceasta nu mă încântă absolut deloc. Ce-i prea mult strică!

Cât despre colaborare, eu sunt deschis oricărui propozier, însă te rog să nu uiti că va trebui să concurezi pentru publicarea articolelor cu cei mai buni din lume, cei de la FLEX-ul american și de la MuscleFit Fitness.

În rest, toate cele bune și mult succes în viață și în culturism!

Așteptăm și alte scrisori și fotografii de la cei care folosesc suplimentele Weider.

Un sfat de la Bogdan Andreescu, din Cluj-Napoca

Foarte mulți din cei care practică culturismul spun că nu simt dorsul lucrând la mișcările de ramat. Cauza constă în faptul că nu se concentrează pe mișcarea cotului, ci a pumnului în care ține gantera, haltera sau mânerul helcometrului. În acest fel, el lucrează mai mult bicepsul și nu dorsul. Practic, pentru a elimina influența bicepsului și a se izola dorsul trebuie să vă concentrați pe mișcarea cotului, antebrațul fiind numai ca o legătură între cot și ganteră, respectiv halteră sau mâner. De asemenea, la ramatul cu gantera trebuie să lăsați brațul mult în jos spre piciorul opus și să simțiți cum se întinde tot dorsul, până aproape de talie. În acest fel veți fi siguri că v-ați lucrat bine și partea inferioară a dorsului. Încercați, și nu veți regreta!

FLEX

RECUNOAȘTEȚI CAMPIONUL



PAUL DILLEY este răspunsul corect la concursul din numărul precedent. Câștigătorii celor șase tricouri Weider sunt: Lavinia Ovidiu - Rădăuți, Eugen Mihai - Reghin, Petru Ovidiu - Piatra Neamț, Ursuleac Ferenc - Odorheiu Secuiesc, Tacu Gheorghe - Buzău, Jorănescu Bogdan Alexandru - București. Recunoașteți campionul din fotografia alăturată și puteți câștiga unul dintre cele șase tricouri pe care le oferim drept premiu. Vă rugăm să ne trimiteți răspunsurile **zgomol** în plic, pe adresa redacției, pentru a putea face tragerea la sorți.

TRICOURI



Puteți câștiga tricouri, maiem și șorturi de antrenament cu imprimările de mai sus la următoarele prețuri:

- model A - tricouri, tricou Băi băiețesc, maiem 250.000 lei,
- model B - șort - 220.000 lei. Prețurile includ chebului de expediere. Mărim: de la 48 la 56.

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



FLEX GYM

IASI - Sala Polivalentă, etaj

Aparatură FASSI, BODY'S SPORT, biciclete staționare Spin Bike, saună, instructor calificat.

AER CONDIȚIONATI

Pentru clienții sălii,

10% REDUCERE la suplimentele WEIDER

Program zilnic: 10:00-22:00

Relații: tel. 202027; 0744-792553; 0744-437310

ABONAMENTE LA REVISTA FLEX

3 numere - 100.000 lei

8 numere - 250.000 lei

Abonându-vă, beneficiați de următoarele avantaje:

- primiți revista actuală și nu trebuie să o aduceți la chioșcuri;
- reducere de preț;
- primiți același număr de reviste pentru care văți abonat chiar dacă aveți o vacanță.

Trimiteți banii prin mandat postal la următoarea adresă:

PALESTRA S.R.L. - cont nr. SV97431202400

B.R.D. Agenția A. Para IASI

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

Numărul de catalog al revistei FLEX este 4248 - XI.

!! NOU !!

MAGAZIN WEIDER în IASI,

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

Aici puteți găsi toate suplimentele Weider pe care le importăm din Germania.

CURSURI DE VÂNZARE

MANUAL DE POWERLIFTING

Acestă broșură cuprinde toate informațiile necesare atât unui novice în câr și unui culturist care dorește să-și mărească forța și masa musculară. Este prezentată tehnica de execuție a celor trei probe precum și metode de antrenament de la stadiul de începător până la cel de avansat, inclusiv dietele de ciclizare a antrenamentului. Preț: 60.000 lei + 20.000 lei chebului de expediere.

GRATE CARE UMESCE

Un foarte interesant curs al lui Larry Scott care arată metode de dezvoltare a brațelor în funcție de tipul mușchilor. Preț: 50.000 lei + 20.000 lei chebului de expediere.

CULTURISM LA DOMICILIU

Este un curs progresiv cuprinzând programe de antrenament pentru fiecare săptămână a celor trei luni.

- Permite de la o intensitate foarte scăzută a efortului și creșterea gradului solicitării forțelor musculare să se adapteze.
- Explicarea execuției exercițiilor este însoțită de desene.
- Poate fi urmat de oricine.
- Nu necesită echipament special (haltere, cartiere, aparatură).
- Cuprinde exerciții pe care le puteți face oriunde, când sunteți în vacanță sau într-o deplasare și nu puteți avea acces la o sală specializată, dându-vă astfel posibilitatea de a vă continua antrenamentul.

● Vă oferă o nouă cale de a vă surprinde musculatura cu un nou tip de solicitare izvoareți cu capul liber.

Preț: 50.000 lei + 20.000 lei chebului de expediere.

CURSURI PENTRU MASA ȘI FORȚĂ

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

încălcești un program de antrenament care să aibă neajunsurile de mai sus? Doriți să începeți să progresați? Doriți să vă depășiți rezultatele la triathlon de forță? Iată cum:

CURSUL DE ÎMBĂRE A NASEI ȘI FORȚEI tu e durată de trei luni cuprinde toate detaliile cu programe pentru fiecare zi de antrenament, indicații pentru alegerea greutăților de pornire precum și un exemplu de meniu pentru creșterea în greutate. Preț: 60.000 lei + 20.000 lei chebului de expediere.

CURSURI PENTRU ÎNCEPĂTORI

Doriți o schimbare rapidă a înfățișării corpului dumneavoastră? Doriți să creșteți în greutate ca cel puțin 5 kg în numai șase luni?

Lăsați deoparte programele care nu vi se potrivește și nu încecați să imitați antrenamentele campionilor! Începeți-le, nu veți ajunge decât să vă supraantrenați.

CURSUL DE SAȘI LUNI pe care vi-l punem la dispoziție este conceput de Joe Weider, antrenorul campionilor și vă oferă ceea ce nu găsiți altă parte. Programul acestui curs sunt astfel structurate încât să

progreseți lung de luni și să vă concentrați până la stadiul intermediar de antrenament. Cursul cuprinde 10 programe progresive precum și ilustrații ale exercițiilor. Cel mai bun curs în domeniul vreoșilor pentru începători!

Preț: 60.000 lei + 20.000 lei chebului de expediere.

ABDOMEN SUPLU

Scăpați de grăsimea rezorțită din jurul taliei. Modelați-vă un abdomen de învidiat.

Cursul cuprinde:

- indicații despre antrenamentul pentru abdominali
 - descrierea exercițiilor însoțită de desene
 - reguli de urmat
 - programe pe diferite stadii.
- Preț: 40.000 lei + 20.000 lei chebului de expediere.

De vânzare:

*Cartea „Heavy Duty”, de Mike Mentzer

*Curs de culturism pe DVD (9 ore)

Tel. 0745-327415

REVISTE VECHE

Pentru cei care doresc să-și completeze colecția de reviste FLEX, vă anunțăm că

mai avem disponibile următoarele numere: nr. 7-8, 9-10/99; 1, 5/2000;

1, 2, 3/2001; 1, 2, 3/2002; 1, 2, 3, 4/2003; 1, 2, 3/2004.

Preț: 30.000 lei plus taxa postala.

Toate cele 17 numere disponibile: 400.000 lei (inclusiv taxele postale!)



VICTORY™

WEIDER Victory POWER PROTEIN

Acest produs a fost creat special pentru a acoperi cele mai mari necesari de proteine ale sportivilor pentru a atinge creșterea musculară și a lăsa la nivel maxim. Power protein conține 84% proteine din lapte și lactoză din sursa de cea mai bună calitate. Are un gust excelent. Indicații de folosire: se amestecă 30 g pulbere (1 linguri cu vârf) cu 400 ml lapte degreșat sau apă. Se pot administra 1-3 porții zilnic, în funcție de necesități. Cută 700 g - preț: 15,90 EU

WEIDER Victory SUPER WHEY PROTEIN

Super Whey este o proteină din zer de înaltă calitate, obținută prin microfiltrare. Are o valoare biologică ridicată și bogată în aminoacizi cu catena ramificată (BCAA). Concentrație 70%. Indicații de folosire: se amestecă 30 g pulbere (1 linguri cu vârf) cu 300 ml lapte degreșat sau apă. Se pot administra 1-3 porții zilnic, în funcție de necesități. Cută 700 g - preț: 16,90 EU
Gătești 1,8 kg - preț: 37,90 EU

WEIDER Victory SUPER AMINOS

Conține întreg spectrul de aminoacizi de înaltă calitate. Este ideal pentru perioadele de antrenament intens. Se pot administra 4-6 tablete de 1-3 ori pe zi cu mult lichid. 300 tablete - preț: 14,00 EU

WEIDER Victory L-ARGININE/L-ORNITINE

Această combinație de aminoacizi stimulează producția de hormon de creștere (GH) în organism. De asemenea, mărește utilizarea acizilor grași de către corp pentru energie, economisind în acest fel foarte valorosul glicogen. Mai mult, această amestecătură în obidă este îndrăgită, promovând simțul plăcut. 100 capsule - preț: 14,70 EU

WEIDER Victory L-CARNITINE

L-carnitină este transportatorul moleculei al lipidelor din depozitele de grăsime în mitocondriile celulelor

musculare, furnizând în acest fel suficientă energie energetică. Se pot administra 3 capsule înainte de antrenament. 60 capsule - preț: 12,00 EU

WEIDER Victory FAT BURNER

Este un produs excelent pentru creșterea și slăbirea sau pentru menținerea unei greutate corporale optime. Conține L-carnitină, crom picolinat, cafeină, extract de nucă de colă și extracte din plante cu efect lipotropic. 90 capsule - preț: 12,00 EU

WEIDER Victory POWER GAINER

Un nou produs pentru creșterea în greutate. Conține mix de proteine din zer, carbohidrați (dextrină și malto-dextrină) cu aminoacizi tratați și 9 vitamine. 1,5 kg - preț: 14,00 EU

WEIDER Victory All Free Form BCAA

Pulverizator cu lanțuri ramificate (BCAA) sub formă de pulbere. 300 g - preț: 18,30 EU



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

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

BODY SHAPER LINE

WEIDER SUPER PROTEIN 88 (Milk & Egg Protein)

Muschi sunt alcătuiți din proteine și apă. Iată de ce corpul are nevoie exact de aceste componente. Proteinele de cea mai bună calitate din Body Shaper sunt din lapte și albus de ouă. Concentrația este de 85%, ceea ce face ca 30 g pulbere amestecate cu lapte degreșat (1,5%) să vă ofere 37 g de proteine la o porție. Conține vitaminele C și B6. Arome: vanilie, ciocolată, orzice, alune. Cută PET cu 600 g sau pungi aluminizate de 500 g.
Recomandări pentru folosire: se pot lua 2-3 porții pe zi, în funcție de necesități.
-cutii 600 g - preț: 17,40 EU
-pungi 500 g - preț: 12,00 EU



WEIDER L-CARNITINE POWDER

Pulbere instant din care se poate prepara o băutură energizantă cu gust de ananas și mandarină care să vă susțină antrenamentele intense. Conține dextrină, L-carnitină, 9 vitamine și 3 minerale. Recomandări pentru folosire: 25 g pulbere se dizolvă în 500 ml apă, a se bea în timpul antrenamentului.
-cutii 500 g (20 porții) - preț: 14,90 EU
-pungi 500 g (120 porții) - preț: 14,00 EU

WEIDER L-CARNITINE DRINK

L-carnitina este vitală 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 doză de 500 ml furnizând 1.000 mg L-carnitină. Conține apă minerală naturală. Recomandări pentru folosire: 1 sticlă în timpul antrenamentului. 500 ml - preț: 1,20 EU

WEIDER FRESH UP VITAMIN & MINERAL DRINK

Fresh Up este un produs care nu numai că echilibrează pierderea de fluide în urma antrenamentelor intense, dar furnizează corpului tot ceea ce este necesar menținerii unui nivel sănătos timp mai îndelungat. Amestecul conține de 9 vitamine și 3 minerale reflectă această rezervă în mod optim, după sau chiar în timpul antrenamentului. Amestecul de carbohidrați, dextrină și malto-dextrină, fac din această

delicioasă băutură un supliment de înaltă calitate. Cută PET sau pungi aluminizate cu 500 g (20 porții). Arome: piersică și mandarină, trufe în ropă, alune. Recomandări pentru folosire: 1 porție pe zi în timpul antrenamentului sau imediat după.
-cutii 500 g (20 porții) - preț: 7,50 EU
-pungi 500 g (120 porții) - preț: 6,50 EU

WEIDER VITALITY SHAKE

O porție (30 g pulbere amestecate în 300 ml lapte semidegreșat furnizează 17 g proteine (lapte, zer, soia/peptide glicamice, înulină, vitamine (E, C, fierăș, B6), minerale (calcium, fosfor, magneziu) și Pro Diet F500 (peptide extracte din lapte care reduc efectele stresului). 50 g tablete - preț: 15,00 EU

WEIDER PROTEIN DRINK

Băutura proteică gata preparată în sticle de 500 ml. O sticlă conține 53 g proteine din lapte, 62,5 g carbohidrați, vitamine (E, B1, riboflavină, niacină, B6, biotin) și numai 1 g de grăsime! Aromă de vanilie. 500 ml - preț: 2,60 EU

SUPLIMENTE MULTIPOWER

MULTIVITA +

Complex de 9 vitamine. Se administrează 1 capsulă zi.
100 capsule - preț: 8,40 EU



CREȘTERE ÎN GREU-

SUPER MEGA MASS 2000

Amestec de proteine din zer și lapte (21%) și carbohidrați (69%) cu asimilare superioară indicat pentru creșterea masei musculare, refacere după efort, energizant, în plus, conține 11 vitamine și 5 minerale, 2,7 g grăsimi. Arome: cămină, vanilie, ciupercă. Indicații de folosire: se amestecă 72 g pulbere (3 linguri) cu 200-400 ml lapte degreșat. Se pot administra 1, 2 sau 3 porții zilnic, în funcție de scop, în zilele cu antrenament, una din porți se va consuma în 5 zile după antrenament.



1,5 kg - preț: 16,10 EURO
3,0 kg - preț: 28,90 EURO
6,0 kg - preț: 54,30 EURO

GIANT MEGA MASS 4000

Amestec de proteine (21%) din zer și lapte și carbohidrați (69%) cu asimilare superioară indicat pentru creșterea masei musculare, refacere după efort, energizant, în plus, conține 10 vitamine și 5 minerale, 1,9 g grăsimi. Arome: vanilie, ciocolată, ciupercă. Indicații de folosire: se amestecă 72 g pulbere (3 linguri) cu 250-400 ml lapte degreșat. Se pot administra 1, 2 sau 3 porții zilnic, în funcție de scop, în zilele cu antrenament, una din porți se va consuma în 5 zile după antrenament.



7 kg - preț: 58,20 EU

CRASH WEIGHT GAIN

Crash Weight Gain este un clasic absolut și prezintă un succes rapid și masiv prin combinația sa bestială de nutrienți. Combinația și calitatea ingredientelor sunt importante pentru o creștere consistentă. Amestecul de carbohidrați de bună calitate va oferi energie pentru mai multe repetiții și greutate mai mare 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 - 70 grame pulbere dizolvate în 300 ml lapte.



1,5 kg - preț: 19,90 EU
3 kg - preț: 36,50 EU

ANABOLIC EVOLUTION

Cu Anabolic Evolution, aveți o nouă dimensiune a progresului pentru creșterea masei musculare. Întreprindem cercetări exacte, acum nutriția care face posibilă această opțiune de creștere după antrenament. Aceasta se obține cu o formulă complexă concepută în mod special cu SynthoPro. Aceasta este un complex din patru proteine: izolat proteic din zer CFM, proteină din lapte, și beta-albulină conținând izolat proteic din soia și peptidă glutamică. Anabolic Evolution conține din 37,4% SynthoPro și aceasta nu este tot. Păra! Plus mult carbohidrați cu caldura saare produc o secreție prea mare de insulină, un efect mediat pentru sportivi. "Sistemul care 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 trei microelemente, cum ar fi vitamina, mineralii și oligoelemente care sunt importante pentru sportivi. Recomandări: Două porții pe zi, una înainte și una după antrenament.



1,5 kg - preț: 26,90 EU

AMINOACIZI

WHEY AMINOS

Fiecare tabletă conține 1.600 mg aminoacizii sub formă de lactat peptidici cu asimilare foarte rapidă. Indicații de folosire: 6 tablete imediat după antrenament; 4 tablete înainte de masă pentru îmbogățirea proteinelor din alimente.

300 tablete - preț: 21,00 EU



All Free Form BCAA

Fiecare tabletă conține 1.120 mg aminoacizii cu lizine modificată leucină, izoleucină și valină. BCAA pot fi folosiți ca sursă de energie în

situațiile când zahărul din sânge și glicogenul muscular se diminuează.

Acești aminoacizi sunt recomandați în special când există unele restricții. Indicații de folosire: 5 tablete înainte sau după antrenament.



130 tablete - preț: 13,00 EU

AMINO BLAST MEGA FORTE

Amino Blast vă oferă toți aminoacizii în formă liberă și sub valoroasă formă de peptidă. 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 folosirea culturistilor profesioniști - un produs pentru campioni. Deoarece Amino Blast este sub formă lichidă, corpul poate absorbi și folosi acești aminoacizi esteri 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 litru cu puțin timp înainte de sesiunile antrenamentelor. Pentru o bună susținere a regenerării, mai luați 1/2 litru înainte de culcare. O fiolă vă oferă 13.500 mg aminoacizi! Culi cu 20 fiolă din plastic de 25 ml. Culițe 20 fiolă - preț: 38,90 EU



L-GLUTAMINE

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



200 g - preț: 26,60 EU

PROTEINE

BIO ESSENTIAL WHEY PROTEIN

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

750 g - preț: 22,90 EU
1,8 kg - preț: 42,40 EU



CFM WHEY PROTEIN

(aromă de vanilie)

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

750 g (30 porții) - preț: 30,30 EU



CFM WHEY PROTEIN

(aromă de ciocolată)

Compoziție: 100 g: 80 g izolat proteic din zer CFM, 6,6 g peptidă glutamică, 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 degreșat. Se pot lua 1-2 porții înainte de antrenament și o porție imediat după antrenament.

750 g - preț: 30,30 EU

SOY 80+ PROTEIN

(aromă de ciocolată, vanilie)

Weider Research Group a căutat mult timp o alternativă de bună calitate sau de completare pentru proteina din zer. Proteina din soia nu era opțiunea bună deoarece nu putea concura cu gustul și cu asimilarea proteinelor din lapte. În plus, conținutul său de grăsimi era prea mare. Aceste două probleme sunt acum de domeniul trecutului. Weider Research Group, în colaborare cu unul din cei mai buni producători din lume, a reușit să dezvolte un proces care face posibilă producerea unei izolat proteic din soia de o calitate excepțională, nu mai altă înțeles. Acest izolat proteic, din soia nu conține deloc lactoză (un carbohidrat evitat de profesioniști) și este ideal pentru mușchii "uscaci". Datorită înaltului conținut natural de substanțe secundare vegetale (izoflavone) și glutamină, această proteină este interesantă în mod special pentru destinatele musculare. Datorită disponibilității rapide a peptidilor glutamici, 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 și al altui mic dejun (gustare între mese înainte și după), după-amiază (cu o ceașcă de antrenament), seara înainte de culcare; până la 80 kg: până la 2 shake-uri 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 oare sau cu înlocuitorul 25 grame proteine.

609 g - preț: 19,60 EU



NITRO STACK PROTEIN

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

750 g - preț: 26,20 EU



MAXIPLEX

Produs complex care înglobează trei tipuri de proteină din zer (54%), carbohidrați, vitamine, minerale și acizi de creștere monocitrici și izomeri. Este un excelent înlocuitor de masă musculară (replăciment) ce oferă la o singură porție 36 g proteine, înlocuitor de fosfor: într-o rețetă și însoțit după antrenament. Se amestecă 50 g pulbere cu 250 ml lapte degreșat. 1,5 kg - pret: 39,00 EU

**CREATINA****PURE CREATINE**

Creatină micronizată generată de calitate maximă. Suplimentarea cu creatină contribuie la creșterea masei musculare fiind în mod deosebit eficientă în sporturile de forță. Studiile științifice arată că atunci când mușchii sunt

federați, catabolismul muscular este minimizat. Scade colesterolul VLDL și îngrijorările care sunt factorii 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), merealde. Evită! amestecarea creatinei cu băuturi calde, acide (suc de portocale, grape fruit etc.) sau combinând caldura deosebită aerisită pot afecta eficiența acestui produs. Măști cantitatea de lichide ingerate atunci când folosești 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 - pret: 16,00 EU
1 kg - pret: 29,80 EU

CREATINE RIBOSE

Riboză este un metabolit energetic rapid. Are efecte de creștere a rezistenței la efort și ajută la refacerea după antrenamentele de mare intensitate. Prin asocierea cu creatină se mărește capacitatea de refacere a ATP-ul muscular. **Indicații de folosire:** se amestecă 2 linguri de produs cu 150 ml apă, se pot lua 1-2 porții pe zi. 270 g (60 porții) - pret: 26,50 EU

**CREATINE PYRVUAT**

Fiecare capsulă conține 700 mg creatină pyruvat. Pyruvatul poate crește performanța locală prin stimularea transportului de glucoză în celulă musculară. De asemenea, ajută la transportul glucozei pentru a fi folosită ca sursă de energie (efect lipotrop). Asocierea cu creatină are un efect sinergic. **Indicații de utilizare:** 7 capsule zi, din care 3 de dimineață și 4 înainte de antrenament - timp de 4 săptămâni. Apoi se face o pauză de 4 săptămâni. 120 capsule - pret: 21,70 EU

VOLUMIZATOR MUSCULAR**ZELL VOLUME PLUS**

Un produs excelent pentru volumizarea celulei musculare. O porție (40 g) conține 7 g proteine, 30 g carbohidrați, 5 g creatină monocitrică, 2 g L-glutamină, 9 vitamine, minerale și 150 mg BCAA. Se amestecă 40 g produs cu 400 ml apă; o porție înainte de antrenament înregistră o 5 kg greutate. Se iau în fiecare zi, 80 kg - o porție; peste 80 kg două porții, una înainte și alta după antrenament. Se amestecă în câștig și săptămânal da, 2 săptămâni pauză. 2 kg - pret: 31,40 EU

**GREEN LINE****HMB**

Alături de creatina monocitrică, proteina din zer și puterile proteice înlocuitoare ale unor mese, HMB este unul din cele mai populare suplimente de astăzi. Este un metabolit al aminoacizului creatină leucină. Un studiu publicat în Journal of Applied Physiology relevă faptul că sportivii care și-au suplimentat alimentația cu trei grame de HMB zilnic, timp de trei săptămâni, au câștigat de trei ori mai multă masă musculară și de două ori și jumătate mai multă forță decât subiecții care au urmat ogorosul program de antrenament dar au folosit un placebo. Alți studii au demonstrat că HMB ajunge eficient de îndată a găsim în amasa musculară fică și crește rezistența la efort prin mărirea performanțelor aerobice maxime (VO2 max) și reducerea nivelului de acid lactic din sânge. HMB are efect anticatabolic și de creștere masa musculară. Nu are nici un fel de efecte secundare negative. **Indicații de folosire:** se iau câte 3 capsule de două ori pe zi. 120 capsule de 350 mg - pret: 14,00 EU

**TRIBULUS TERRESTRIS**

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

SPEED BOOSTER (tablete)

Spiritul, în mod deosebit, are nevoie de mai multă energie. Speedbooster este o combinație de 30% cafeină cu efect însoțit și 70% extract de guarana cu eliberare lentă. Aceasta permite o eliberare treptată timp de două ore. Cantități deosebit de mari de cafeină se găsesc în guarana, aproximativ de trei ori mai mult decât în cafea. De astăzi, guarana nu conține substanțe care să-i blocheze efectele, așa cum este în cazul cafelei, a căruia se bucură tipic celor, lăți de se guarana a fost selecționată de Weider Research Group ca sursă energică. Aceasta stimulează sistemul nervos, crește performanțele și este mult mai bine tolerată de slăbici, decât cafeaua. Influențe pozitivă asupra forței și motenității predominal, permițând antrenamente lași 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 - pret: 5,50 EU

**SPEED BOOSTER PLUS I (pulbere)**

Acest produs ca precedentul, dar sub formă de pulbere. Adăos de leaură, inoxid, vitamine din complexul B, calciu, fier și magneziu. Diferenț 20 g în 500 ml apă și veți obține o băutură energizantă deliciosă. 500 g - pret: 9,80 EU

**CHITOSAN + C**

Este o fibră glicoproteică extrasă din cochilia unor moluște. Cu adăos de vitamina C, împiedică asimilarea glucozei din alimente absorbând-o cu 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 - pret: 10,70 EU

ULTRA BURNER

Formulă nouă pentru slăbire! Combinație perfectă cu o puternică acțiune oxidantă protejând organismul de radicalii liberi ce pot fi dăunători celulei și țesuturilor. Crește capacitatea organismului de a arde calorice. Stimulează termogeneza și ajută la arderea grăsimii. 120 capsule - pret: 18,00 EU

**ZMA**

ZMA este produs de foarte multe firme din industria suplimentelor nutritive, fiind în general o formulă de minerale cu efect pozitiv în laboratoarele universitare. Formulă obținută conține magneziu monocitrică de zinc, aspartat de arginină și vitamina B6 care se face să fie absorbite foarte bine de organism. Sferă deosebită de formațiunile, Weider ZMA conține și L-leucină extrasă din ouă vește care amplifică efectele anabolice ale acestui produs.

Aportul de magneziu are un efect foarte bun pentru reducerea oaselor la persoanele care suferă de insomnie.

Legătura dintre zinc și testosteron este camoșoasă de aproximativ 20 de ani. Într-un studiu publicat în 1992, un 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 20%! Un alt studiu făcut în 1996, denumit "Stabiliză zincul și a nivelului de testosteron la adulții slăbiți", 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 manganul micromărit 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). 60 capsule - pret: 31,40 EU

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

Batoane cu un conținut de 19 g proteine din lapte și apă, 27 g carbohidrați, vitamina E, C, B1, B2, B6 și numai 5,9 g grăsime. Gust excelent datorită făgii de banane. Este ideal ca gustare între mese sau desert. Poate fi administrat înainte și după antrenament. Cea mai bună soluție atunci când cântărești sau la serviciu. 1 baton (60 g) - pret: 1,40 EU

**SUPER MEGA MASS 2000 BAR**

Deosebite furnizare constantă de suficiente calorice este deosebit de importantă pentru sportivii amatori. Avem acum Mega Mass sub formă de batoane. Aceasta vă oferă energie în plus pentru a obține un randament sportiv la antrenamente. Aritenit-că verificat de carbohidrați este suplimentul cu protei-ne de înaltă calitate - o alternativă practică pentru culturist. Arce: vanilie, ciocolată, alpinși sau banane. 1 baton (60 g) - pret: 1,30EU

**MAXIMUM LEVEL PROTEIN-BAR**

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



www.ifbb.com



Site-ul oficial IFBB

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



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

Vizitați

www.ifbb.com

Site-ul de culturism nr. 1
de pe internet

DISTRIBUITORI AUTORIZAȚI WEIDER



ARAD

- **magazin STRONGER'S** - str. Iuliu Maniu, nr. 88A - tel. 094-508658
- **sala GOLD GYM** str. Cozia nr. 3, tel. 092-287434
- **BODYBUILDING FITNESS CLUB** - Casa de Cultură a Sindicatelor, str. Corneliu Coposu, nr. 8 bis
- **Cardinal Vest S.R.L.** - str. Clujului nr. 121

BUCUREȘTI

- **sala Colegiului Național Spiru Haret** - antrenori Lenke și Ladislav Szekely - tel. 6877340; 2420957
- **Dumitru Cringanu** - tel. 0742-805650

BACĂU

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

CLUJ-NAPOCA

- **se caută distribuitori**

CONSTANȚA

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

DEVA

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

GIURGIU

- **Vișan Mirel** - tel. 615370

IASI

- **magazin WEIDER** - str. C. Negri (la parterul blocului turn din spatele magazinului Moldova)
- **magazin și depozit PALESTRA** - str. A. Paru 13, Complex Ghica Vodă nr. 3A - tel. 0232-222027; 0744-792563
- **FLEX GYM** - Sala Polivalentă, etaj
- **farmacia ALEXANDRA FARM** - str. V. Alecsandri colț cu bd. Independenței

MANGALIA

- **VIO'S GYM** - antrenor Ana Violel - Casa Teatrului - tel. 755545; 0722-480190

MIERCUREA CIUC

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

ODORHEIU SECUIESC

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

ORADEA

- **sala GYM MAR STRONG** - antrenor Marin Ion - str. D. Cantemir 66
- **SUPERMARKET Piața 1 Decembrie**

PITEȘTI

- **sala BASO-CADO** - bazinul olimpic, str. C. Negri nr. 32
- **sala SC Marian SRL** - str. N. Bălculescu nr. 143 - tel. 264899

ROMÂN

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

SATU MARE

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

SLATINA

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

SUCEAVA

- **magazin EURO-POWER** - str. Ștefan cel Mare nr. 26 (îngâș magazin GA)
- **sala SPORT CENTER cartier Mănăești**
sala SPORT CENTER cartier Burdujeni - instructor Ovidiu Ștefuc - tel. 0722-526738
- **GAT GYM S.R.L.** - instructor Bogdan Toma - tel. 0723-514202

TÂRGOVISTE

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

TG. JIU

- **Club DENIS GYM** - Str. T. Vladimirescu nr. 65 (vis-a-vis de Școala Populară de Artă) - tel. 0722-968450 - antrenor Bogdan Sorin

TG. MURES

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

TIMISOARA

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

Căutăm distribuitori pentru toate zonele țării.

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

Vizitați-ne pe www.flex-fitness.ro

ANABOLIC EVOLUTION

- Optimizator metabolic activ
- Noua dimensiune în construirea mușchilor

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

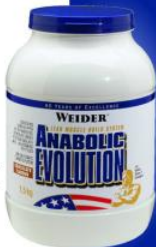
■ Dacă doriți mai mult decât un weight gainer nu puteți ignora Anabolic Evolution. Cu Anabolic Evolution, aveți o nouă dimensiune a produselor pentru creșterea greutății, un optimizator metabolic activ. Produsele pentru creșterea greutății acoperă în mod pasiv cerințele unui corp antrenat, iar acesta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



Informații nutriționale	per 100 g	%DZR*
Energie	1899kcal/849 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 pantotemic	9,0 mg	150
Calcium	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	19 g	121

*%DZR - Doza zilnică recomandată, ** per porție TB și pulbere în 350 ml lapte semiîngroșat (1,5%)

INFORMAȚII

- ★ Performer
- ★ Campion

Recomandare:

Doză porție pe zi, una înainte și cealaltă după antrenament.

Aromă:

Chocolată

Capșuni

Certificare ISO 9000
și HACCP

WEIDER™



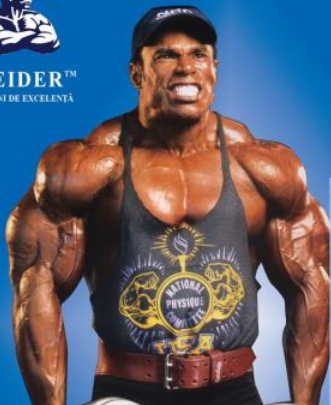
WEIDER™

60 DE ANI DE EXCELENȚĂ



GLOBAL LINE

Certificare
a calității
ISO 9000
și HACCP



Suplimentele Weider sunt rezultatul experienței de peste 60 de ani a lui Joe Weider în combinație cu cele mai recente descoperiri în domeniul nutriției sportive. În laboratoarele Weider au fost create produse speciale care să îndeplinească 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!

