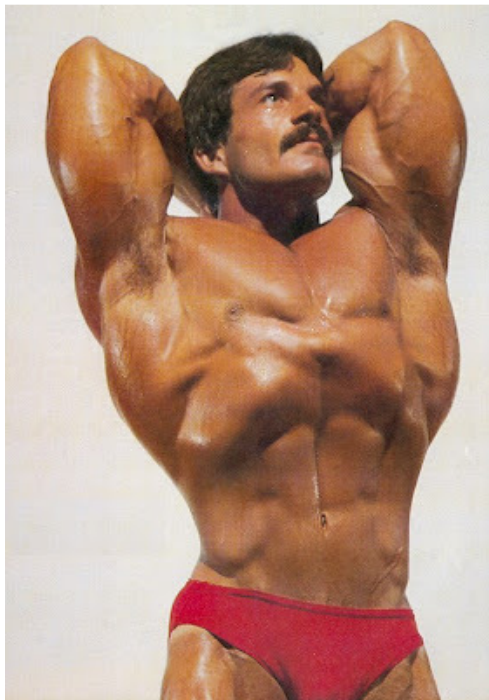


PARTEA a II-a TEORIA, ABSTRACTUL, INTANGIBILUL



Știința exercițiului fizic, doamnelor și domnilor, exact precum știința medicală, se bazează pe o înțelegere a principiilor fiziologiei umane, fiziologie cu F mare -- asta înseamnă că aceste principii sunt aplicabile tuturor până la urmă! Decât dacă Poliquin și oamenii lui sunt în sală, așa zice că noi toți de aici suntem membri ai rasei umane...

[Charles Poliquin este un așa zis fitness guru, un instructor sportiv pentru ale cărui metode și persoană Mike Mentzer nu avea nici pic de respect, considerând că Poliquin este fie un șarlatan, fie cam sărac cu duhul, fie amândouă -- n.t.]

Repet, aceste principii sunt universale, ca atare ele sunt aplicabile tuturor ființelor umane fără excepție... Dacă celulele fiecărei ființe umane, mușchii și organele ar avea o constituție diferită și ar funcționa diferit, științele medicale nu ar mai putea exista ca discipline viabile. Medicii nu ar mai putea pune diagnostice, nu ar mai putea executa proceduri chirurgicale și nici nu ar mai putea prescrie rețete pentru medicație. Este exact acest lucru extrem de precis,

faptul că principiile fiziologiei umane sunt evident universale, care **îmi dă mie posibilitatea să spun cu absolută, totală și întreagă certitudine că există numai și numai o singură teorie, logică și validă în același timp, pentru antrenarea productivă a unui culturist, adică o singură, unică, și cea mai bună metodă de a te antrena.**

Nu este numai părerea mea că fiecare ființă umană, efectiv fiecare specimen uman, are nevoie de un antrenament intens ca să își stimuleze creșterea musculară, este un fapt atât de bine documentat încât este dincolo de orice dispută sau dezbateră, și pentru că magnitudinea, mărimea **efortului fizic cerut de un antrenament de înaltă intensitate este foarte mare, un asemenea stil de antrenament nu numai că trebuie monitorizat cu multă atenție, el trebuie să fie super-controlat cu extraordinar de mare grijă, cu privire la volumul de lucru (numărul de exerciții, serii și repetări executate la fiecare sesiune) și frecvență (de câte ori pe săptămână ne antrenăm), în așa fel încât să evităm epuizarea fizică datorată supra-antrenării** ("overtraining" în engleză).

Supra-antrenarea, să nu uităm, nu este doar o greșală, este cea mai mare greșală pe care o puteți face! Supra-antrenarea este efectiv fenomenul care vă împiedică să obțineți rezultatele dorite: creșteri de forță și masă musculară. Dar o să vorbim mai mult despre supra-antrenare ceva mai târziu...

Tema filozofică majoră a acestui seminar, dragi ascultători, este că fără o înțelegere extreme de profundă, și fără îndrumarea dată de o teorie validă a antrenamentelor de culturism, nici-un individ nu își poate da seama dacă este sau nu pe drumul bun. Un om întreg la minte, dacă vrea să conducă de la New York la Los Angeles, va consulta în primul rând o hartă rutieră! Iar o hartă, interesant de spus, este tot o teorie -- o teorie cum poți ajunge de la punctul A la punctul B. Fără o hartă omul nostru se va rătăci cu siguranță, și-ar pierde încrederea și orice motivație ar fi putut avea la

început, și ar renunța la a mai termina călătoria. Cunoașterea, ca orice altă valoare umană, trebuie câștigată printr-un efort volițional, o alegere activă. Oricine suficient de deștept, oricine aflat aici astăzi și mă refer la voi toți, oricine capabil să învețe literele alfabetului, să scrie câteva fraze sau să citească o carte, oricine poate, cu suficient efort, să integreze în propria gândire cunoștințele pe care le va câștiga în seminarul de azi.

PRINCIPII FUNDAMENTALE (Volum, Intensitate și Frecvență)



Grecia antică – halteras (din piatră)

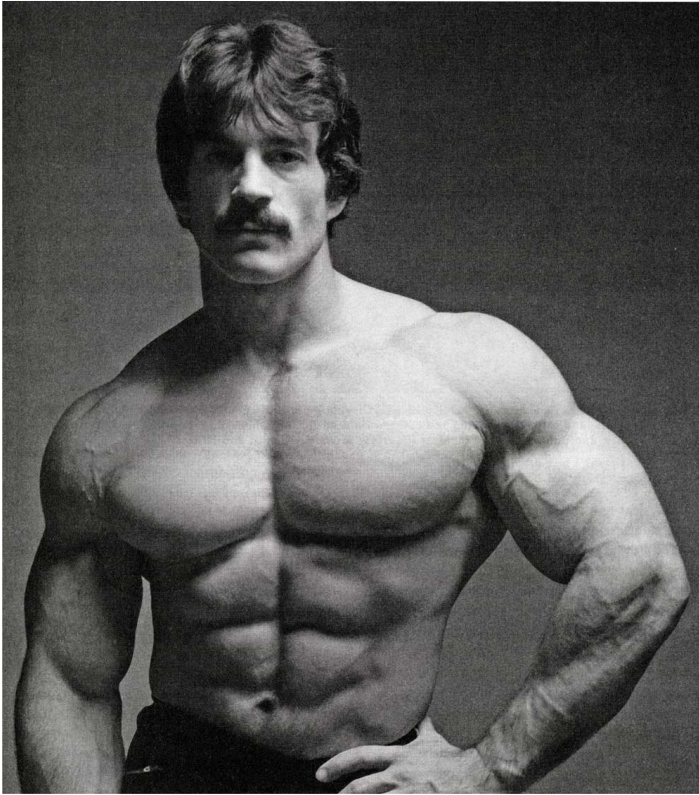
Acum putem vorbi despre antrenamentul intens. Recent, un client de-al meu căruia îi dau consultații la telefon, și-a exprimat uimirea considerabilă referitor la faptul că a putut progresa atâta timp fără întrerupere utilizând tehnica antrenamentelor de înaltă intensitate (Heavy Duty High Intensity Training). Și i-am explicat că asta nu ar trebui să îl surprindă, nu există nici-un mister aici, **oamenii au știut cum să-și dezvolte o musculatură dincolo de nivelul normal încă de acum zece mii de ani** [grecii, perșii, asirienii, romanii, toate popoarele din antichitate aveau un cult pentru lupte și sport în general, iar

armata avea un interes aparte în a crea soldați puternici și atletici, într-o vreme când nu existau steroizi sau hormoni artificiali de creștere -- n.t.], și ca trăim într-un univers rațional și cognoscibil, care are o identitate extrem de clară, animată de un set de principii invariabile și inexorabile și că **avem o cauză și un efect -- acesta este un concept cheie**, pentru cei care chiar vor să învețe să gândească logic despre culturism dar și despre toate celelalte, **CAUZĂ și EFECT...** Relația cauză - efect dintre exercițiul fizic intens și creșterea musculară a fost înțeleasă de cel puțin câteva decade de către cel puțin câțiva indivizi... asta deși vasta majoritate a așa zișilor experți în acest domeniu au ratat complet această idee. În încheiere i-am spus clientului meu că realitatea înconjurătoare și legile ei, adică legile naturii până la urmă, dictează cauzele care trebuiesc puse în aplicare pentru ca să obținem efectul unei musculaturi care crește dincolo de nivelul normal. **Și că odată ce aceste cauze, aceste legi ale naturii, sunt înțelese în totalitate, după aceea dezvoltarea unor mușchi mai mari, deși presupune efort fizic de mare intensitate, devine o sarcină foarte simplă!**

Natura, de asemenea, dictează ce cauze mentale, tocmai discutam despre asta acum câteva secunde, natura, realitatea, dictează existența cauzelor mentale care să conducă la o înțelegere intelectuală a oricărui subiect sau problemă.

În primul rând trebuie să înțelegeți că toată cunoașterea umană are o anumită natură... Corpul dumneavoastră are o natură, nu-i așa? Iar creierul dumneavoastră face parte din corp, evident, mintea dumneavoastră face parte din creier, de unde creierul dumneavoastră și toate cunoștințele din el au efectiv o natură specifică... **Cunoașterea umană, stimată audiență, are o structură ierarhizată...** având ca bază idei sau principii fundamentale, care trebuiesc înțelese primele înainte de a urca mai departe pe scara logică... Acest lucru poate fi observat cel mai ușor, bineînțeles, în cadrul științelor

matematice, vă rog să remarcați că deși suntem aici ca să vorbim despre exercițiile de culturism, trebuie mai înainte să discutăm în abstract despre natura cunoașterii umane în sine.



În științele matematice, sau cunoașterea matematică, există o bază formată din principiile fundamentale, acestea sunt, bineînțeles, care? Adunarea, scaderea, înmulțirea și împărțirea. Numai după ce sunt înțelese aceste principii fundamentale se poate merge mai departe și devine posibil ca oricine să se poată ocupa cu ramurile derivate, ca algebra sau analiza matematică.

Motivul principal pentru care voi, ca și marea majoritate a culturiştilor, sunteți confuzi, este că nu ați petrecut deloc timp ca să înțelegeți că acest domeniu al cunoașterii, știința exercițiilor de culturism, are o bază formată dintr-un set de principii fundamentale.

Repet, motivul principal pentru care marea majoritate a culturiştilor este confuză, derivă din faptul că această majoritate nu înțelege că domeniul cunoașterii despre care vorbim astăzi, și

anume știința exercițiilor de culturism, are o bază formată dintr-un set de principii fundamentale. Dacă vreți să învățați cum să gândiți logic despre exercițiile de forță, ceea ce presupun că este motivul pentru care sunteți aici, acesta este primul lucru pe care trebuie să îl înțelegeți într-un mod logic, și anume că acest domeniu al cunoașterii, știința exercițiilor de culturism, are o bază formată dintr-un set de principii fundamentale, iar asta nu este o chestiune chiar atât de dificil de înțeles... **Dacă doriți, scrieți asta undeva pentru edificarea personală, acest set de principii fundamentale se refera la INTENSITATE, VOLUM și FRECVENȚĂ** [adică *principiul intensității* - cat de mari trebuie să fie greutatea cu care lucrăm, *principiul volumului* - cât de multe exerciții, serii și repetări executăm într-o ședință de antrenament, și *principiul frecvenței* - cât de des, pe lună sau pe săptămână, ne antrenăm în sala de forță -- n.t.].

V-am spus că vorbesc în fiecare zi cu numeroși culturişti, este curios cum în toate din aceste zile primesc de la acești culturişti întrebări despre antrenamente, chestie care echivalează cu a pune întrebări despre algebră și analiză matematică atunci când ei nu stăpânesc chestiuni simple ca $2 + 2 = 4$... Cum naiba se așteaptă ei să poată înțelege răspunsurile la întrebări de asemenea nivel înalt, când ei nu pot să priceapă nici măcar că $2 + 2 = 4$? **Ceea ce urmează să auziți vă va ajuta să acumulați cunoaștere și o perspectivă logică, după cum am spus mai devreme, despre subiectul culturismului productiv, adică acea metodă de antrenament care dă rezultate după fiecare ședință.**