

VIDEO CLIP 4 din 13

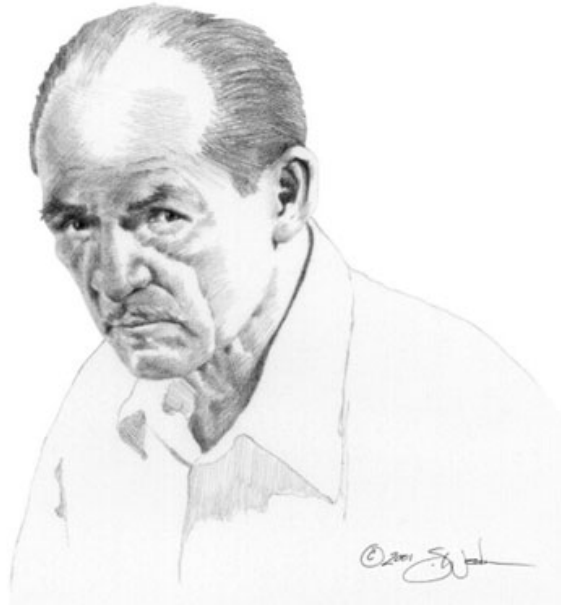
PRINCIPIUL VOLUMULUI

Stimată audiență, haideți să ne gândim la întrebarea ce face mușchii să crească dincolo de nivelul normal, așa cum ar face-o un savant în știința exercițiului fizic. Dar va trebui să vă întrebuințați imaginația destul de tare aici, pentru că eu nu am întâlnit încă în viața mea, până acum, un savant competent în știința exercițiului fizic, dar încercați să vă imaginați o asemenea persoană... Așa zisul nostru savant, după ce observă și studiază numeroși atleți și culturişti antrenându-se, trage concluzia că trebuie să fie ceva legat de aceste antrenamente de forță... Se tot uită la indivizii ăștia antrenându-se și își spune că trebuie să fie o variabilă, un element, ceva ce el poate identifica și despre care apoi să spună: uite, acest lucru în particular face mușchii să crească! Nu-i așa? De ce ridică lumea greutatea? Trebuie să fie ceva legat de ridicarea greutăților, ceva ce poate fi izolat și identificat și despre care se poate spune: hei, ăsta este stimulul de creștere! Logic, nu?? Ce ar putea să fie însă? Ce este cu acest antrenament de chiar face mușchii să crească? Cum află savantul nostru care este secretul? De unde își începe bunul nostru savant investigația?

Cel mai la îndemână lucru la care se poate uita prima dată este ceva ce sare în ochi, o calitate sau un atribut al tuturor lucrurilor din natura înconjurătoare, adică CANTITATEA, VOLUMUL, NUMĂRUL. În contextul de azi, bineînțeles, savantul nostru ar fi preocupat **cu numărul de seturi executat la un antrenament**, din moment ce oamenii care nu ridică greutatea au mușchi mici sau de dimensiuni normale, iar cei care ridică greutatea au mușchi mult mai mari.

Atunci poate, doar poate, stimularea creșterii este direct legată de volumul exercițiilor. Și ca să își testeze ipoteza [aici Mike menționează că Arthur Jones obișnuia să pronunțe cuvântul "hýpothesis" cu accentul pus în partea a doua a cuvântului, "hypothésis", dar că el personal nu știe care este pronunția corectă], bunul nostru om de știință observă numeroși indivizi care se antrenează pentru o anumită perioadă de timp, perioadă în care volumul de exercițiu crește progresiv, fiind din ce în ce mai mare.

Dar ceva este teribil de greșit aici... dincolo de un punct în timp, limitat și bine definit, volumul mărit de exercițiu duce la o lipsă totală de progres, și orice creștere a volumului dincolo de acest punct face ca inevitabil, invariabil și fără excepție, subiecții să devină mai slabi ca forță și mușchii lor să se atrofieze. Așa că ceva care la început a părut atât de evident acum nu mai este chiar atât de evident....



Arthur Jones

Stimulul de creștere nu poate fi direct legat de volumul de exercițiu, de cantitatea de efort. Sau, dacă ar fi fost, subiecții care s-ar antrena cel mai mult ar avea mușchii cei mai mari. În timp ce noțiunea "**mai mult e mai bine**" este foarte atractivă în simplitatea ei, ea pur și simplu nu lucrează în culturism.

Haideți să ne oprim puțin, audiență, și pentru o clipă să examinăm logica implicită a acestei idei. "Mai mult e mai bine" înseamnă exact ceea ce auziți! Adică? "Mai mult e mai bine" înseamnă, la



Dorian Yates, la patru zile după ruptura de biceps la brațul stâng

naiba, mai mult e mai bine! Adică nu poți să dai greș, există o garanție implicită că vei reuși! E atât de ușor că nu văd ce nu înțelegeți... "Mai mult e mai bine" înseamnă că chiar "Mai mult e mai bine", vine cu o garanție implicită, nu ai cum să dai greș! Dacă 20 de seturi e bine, dacă un antrenament de 20 de seturi dă rezultate bune, atunci de ce să ne oprim aici? 40 de seturi vor da și mai bune rezultate, 80 chiar și mai bine, 120 încă mai bine și tot așa, hai să ne antrenăm la infinit², hai să ne luăm concediu de la muncă trei luni de zile, să ne antrenăm 18 ore pe zi și după aceste trei luni de zile vom arata ca Dorian Yates!

O să reușim cu toții să fim culturisti de excepție! Așa cum tot spun în articolele mele de o vreme încoace, știința productivă a exercițiilor fizice,

pentru numele lui Dumnezeu, nu este infinit de complicată, dar este mai complexă decât noțiunea copilărească a lui Joe Weider că "mai mult e mai bine". Pentru Joe Weider mai mulți bani sunt mai buni decât mai puțini bani, și atunci cu gândirea lui briliantă el concludă că dacă mai mulți bani sunt mai buni decât mai puțini, păi și să te antrenezi mai mult trebuie să fie mai bine decât să te antrenezi mai puțin! De fapt ideea asta mai mult l-a păgubit pe Joe decât l-a ajutat, și în același timp a sărăcit întreaga industrie de culturism, de fitness și de suplimente nutriționale. Mai mulți oameni se lasă de culturism decât cei care rămân până la urmă în acest sport, pentru că încep să se antreneze după ideea "mai mult e mai bine" și după doi ani de antrenamente pe rupe nu au nici-un rezultat și își spun: **"Sunt fie deficient mintal, ori sufăr de naiba știe ce boală, că uite, nu reușesc să cresc deloc, nu pot decât să mă las de sportul ăsta!"**

Cea mai importantă idee în culturism este aceasta: există totuși un mod corect de a te antrena! Numai atunci când oamenii se antrenează corect și fac progrese, ce credeți, vor face mai mulți bani oamenii din culturism, oameni ca mine, vânzând cărți, publicând articole, vânzând suplimente nutriționale... Dacă jumătate



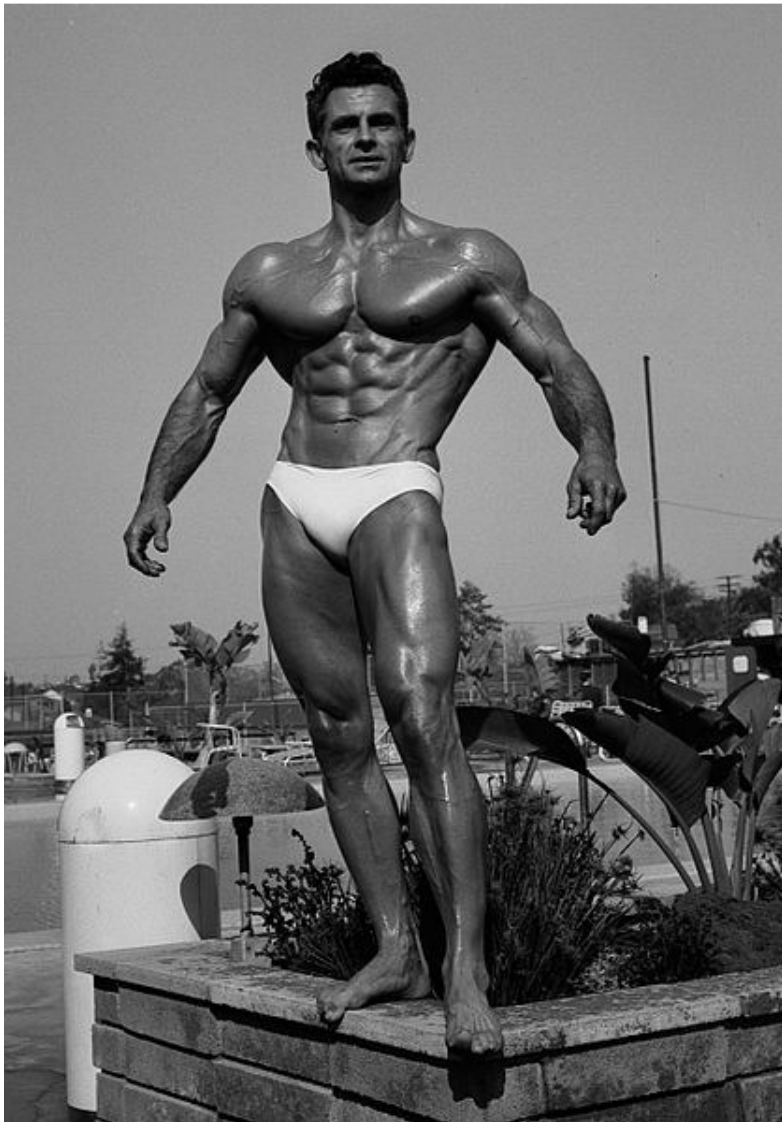
Ray și Mike Mentzer (Ray era cu trei ani mai tânăr decât fratele său Mike)

² În anii '70, Steve Michalik (Mr. America 1972) a dus până la capăt această idee greșită, ajungând la concluzia că oricine trebuie să facă între 75 și 100 de seturi pentru fiecare grupă musculară. Michalik chiar a practicat ceea ce propăvăduia în teorie, și aproape că a ajuns în mormânt folosind atâta volum. Steve Michalik a decedat în mai 2012, la vârsta de 63 de ani, având, după propria mărturisire, grave probleme de sănătate din cauza consumului de steroizi, doctorii decoperind, printre altele, multiple tumori ale ficatului.

din oamenii care se apucă de culturism în fiecare decadă se lasă în următoarea decadă, pierdem jumătate din clienți tot timpul, nu-i așa?!?

Iată deci evidenta tâmpenie, monumentală absurditate a antrenării de volum mare, totul cristalizat în prosteasca noțiune că "mai mult e mai bine". Așa cum le spun și multora dintre clienții mei la telefon, ideea de "mai mult e mai bine" are validitate numai când e vorba despre bani și gagici frumoase. Are foarte puțin sau nimic de a face cu exercițiul fizic. **Ideea că "mai mult e mai bine" este eronată, illogică, irațională, non-productivă, contra-productivă, și la un nivel mai scăzut, prostească, ineptă, absurdă și de-a dreptul ridicolă!**

Uitați-vă în jurul dumneavoastră la sală, oricine vrea să se antreneze fizic, în orice mod, trebuie să facă, bineînțeles, trebuie să execute un anumit volum de muncă, dar dacă volumul ar fi fost, prin el însuși, cheia stimulului responsabil pentru provocarea creșterii musculare, atunci cei care la sală fac



Vince Gironda, în anii '50 -- așa arată un culturist natural, având un fizic creat fără ajutorul steroizilor sau a hormonilor de creștere artificiali (steroizii au apărut pe piață în SUA la începutul anilor '60)

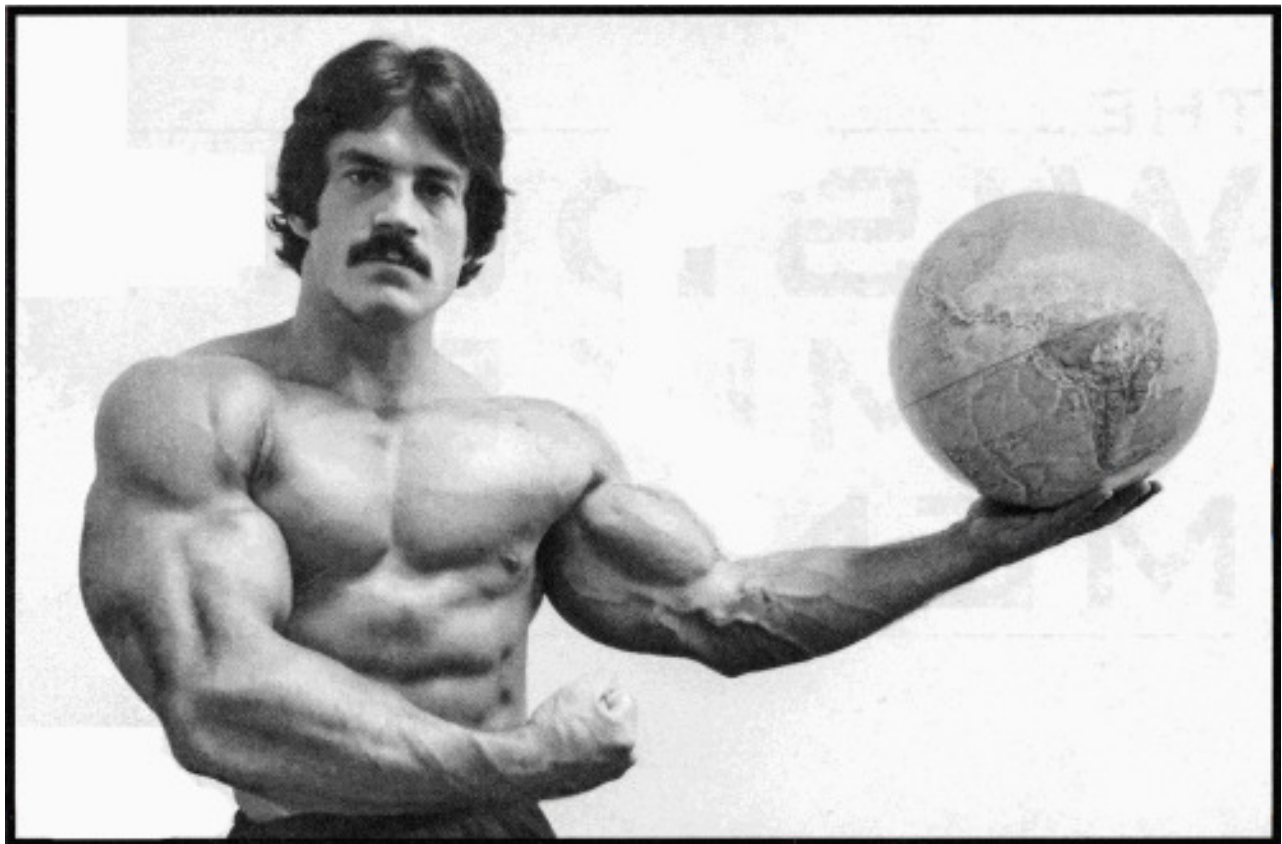
cele mai multe exerciții, la fiecare antrenament, ar avea mușchii cei mai mari, și cu toții știm că asta nu este adevărat!! Eu știu oameni care se antrenează cu orele, literalmente ore pe zi de ani de zile, am un client la telefon care s-a antrenat timp de șapte ani folosind diverse variații ale tuturor metodelor bazate pe volum, de la principiile Weider până la Serious Growth (Creștere serioasă) până la toate celelalte, și a devenit un pic mai puternic, dar până și prietena lui a spus (Ali este numele lui), i-a spus: **Ali, în șapte ani de zile nu ai pus pic de mușchi pe tine!**

Vasta majoritate a celor care se apucă de culturism dau greș în a-și atinge scopurile, așa estima că și aici în sală, 99% dintre voi nu sunteți prea fericiți cu rezultatele voastre... Câți dintre cei prezenți aici, uitându-vă înapoi la ultimul an, ori la ultimii doi sau chiar trei ani, și adunând sutele și chiar miile de ore de sânge, sudoare și lacrimi, câți dintre voi pot spune cinstit că sunt mulțumiți de profitul oferit de aceasta investiție? [Făcând un gest înspre sala care sugerează ridicarea de mâini.] O persoană? Înseamnă ca ești un adept al intensității înalte... Da, sunteți doi acum... numai doi indivizi raționali... Dar să știți ca nu renunțăm la voi restul, chiar dacă părem ca suntem niște ticăloși, în realitate

suntem niște oameni foarte iubitori... **Ha ha ha, chiar ne pasă despre viitorul lumii și vrem ca și voi să faceți parte din el!**

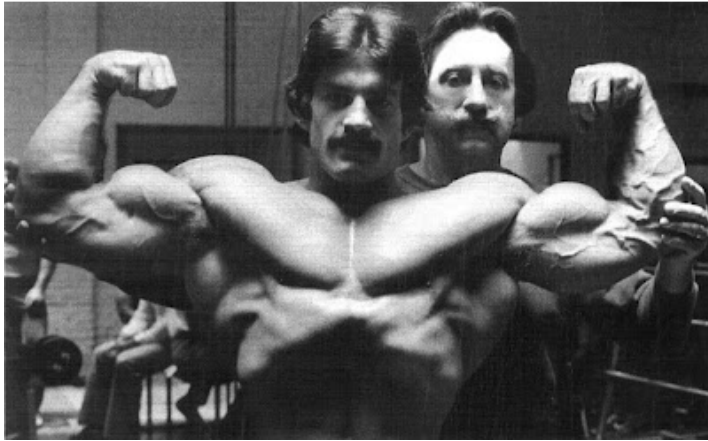
Da, toți care se antrenează fie aerobic sau anaerobic, athletic sau altcumva, trebuie să execute un anumit volum de muncă! Dar poate să fie oricare volum de muncă! [oricât de mic sau de mare adică] Ca o paranteză aici, mai târziu în acest seminar am să demonstrez logic faptul că **volumul, numărul de seturi, este un FACTOR NEGATIV!** Literalmente adevărat, eu nu vorbesc metaforic acum! Volumul, numărul de seturi executate, în știința exercițiului fizic, și Brian este unul dintre puținii oameni care chiar înțeleg asta, este, efectiv, un FACTOR NEGATIV - chiar și un set, executând un singur set reprezintă un factor negativ! Dar o să intrăm în detalii despre asta mai târziu...

Vasta majoritate a celor care trag de fiare în mod tipic se antrenează cu orele... De ce cu orele? Ei bine, mai toți ne planificăm foarte convenabil viața cu orele, ne uităm la serialele TV cu ora, suntem plătiți cu ora, mergem la psihiatru cu ora, de aceea este doar logic să ne și antrenăm cu ora! **Bineînțeles că sunt sarcastic...** Mai toți oamenii se antrenează cu orele și cu toate acestea rezultatele, invariabil, nu sunt pe măsură, adică nu rezultă creșteri proporționale de masă musculară, chiar de cele mai multe ori nu rezultă nici-o creștere musculară. **Atunci încotro ne îndreptăm ca să găsim variabila noastră? Care este acel lucru legat de exercițiul fizic, de antrenamentul de forță... Unde să căutăm acum, ca să descoperim acel element responsabil pentru stimularea creșterii?**



VIDEO CLIP 5 din 13

Deoarece tocmai am concluzionat, și poate că sunteți de acord, că elementul magic nu este cantitatea sau volumul, a mai rămas o singură direcție în care putem merge... Nu cantitatea de exercițiu, dar ce anume? **Calitatea atunci, sau mai exact, intensitatea exercițiului...**



Mike Mentzer și Joe Weider

PRINCIPIUL INTENSITĂȚII

Haidem să presupunem, vorbim despre o situație imaginară acum, ipotetică, și anume că oricare dintre voi poate să facă flexii pentru biceps cu haltera de 100 de livre (aproximativ 45.4 kilograme) pentru 10 repetări maxim, până la inabilitate musculară momentară (altfel spus, până la epuizare temporară, sau pe scurt "până la epuizare"), prin asta înțelegând că nu ați mai putea face o a 11-a repetare, unde a zecea repetare necesită un efort maxim, suprem, o faceți

scrâșnind din dinți, tremurând din tot corpul și de-abia ridicând, cu mare dificultate, bara la nivelul pieptului.

Evident că prima repetare a acestui set va fi cea mai ușoară, dorește cineva să mă contrazică? Deci prima repetare ar fi cea mai ușoară, sau ca să folosim un limbaj tehnic și precis, prima repetare ar necesita cea mai mică intensitate de efort muscular. Acea primă repetare vă obosește totuși un pic, chiar dacă numai un pic, tocmai de aceea a doua repetare vi se va părea mai grea decât prima, unde să zicem că prima necesită în jur de opt, sau 10 or 12% intensitate a efortului, a doua va urca la 15 sau 20% intensitate a efortului. A doua repetare vă obosește și mai mult, a treia va fi deci și mai grea, necesitând un efort și mai intens decât a doua.

N-am s-o mai lungesc inutil, știți că bucuria asta se va întâmpla la fiecare repetare succesivă de aceeași maniera, fiecare repetare fiind mai grea decât cea de dinainte, și fiecare repetare succesivă necesitând un efort din ce în ce mai intens. **Conceptul cheie aici este INTENSITATEA.**

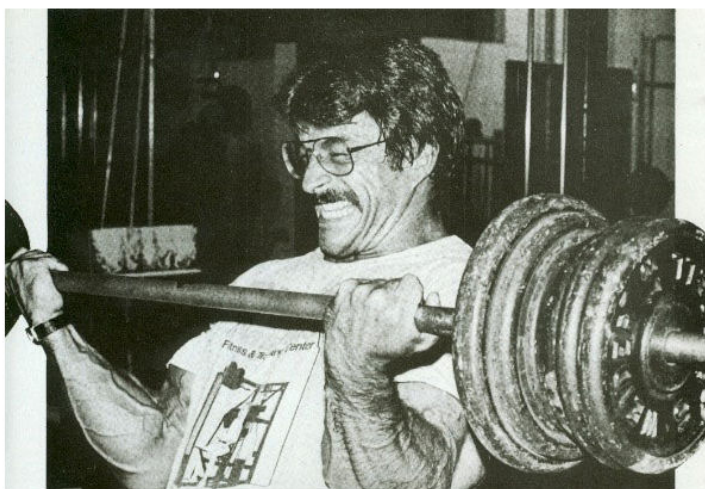
Și la final ajungem în sfârșit la acea ultimă repetare posibilă în această situație imaginară, a zecea repetare până la inabilitate musculară temporară, pe care o executați încercând din greu, cu ultimele puteri... Aceasta ar fi deci singura repetare care putem spune că necesită literalmente 100% intensitate a efortului muscular.

Întrebarea mea pentru dumneavoastră este următoarea: care repetare din acest set ar fi, evident, cea mai... poate că nu ar trebui să folosesc aici cuvântul "evident" pentru că ar putea să sune ca și cum v-aș influența intenționat către un anumit răspuns, așa că am să reformulez...

Care repetare din acest set va fi cea mai productivă din punctul de vedere al stimulării optime a creșterii atât în dimensiuni cât și în putere musculară? Prima repetare, care este cea mai ușoară și mai puțin intensă, sau ultima repetare, cea mai grea și singura care necesită 100% intensitate a

efortului? **Răspunsul este: ultima repetare...** Am avut și oameni care mi-au răspuns prima repetare, fie pentru că erau prea grăbiți să răspundă la întrebare, fie pentru că nu aveau creiere intacte care să funcționeze normal, ceea ce este OK, nu toți oamenii se nasc cu creiere întregi care să funcționeze normal...

Da, bineînțeles că ultima repetare va fi cea mai productivă, nu prima, de fapt și aici să ne închipuim iarăși situația imaginară în care faceți flexii pentru biceps cu haltera de 100 de livre, la fel ca mai înainte, puteți face doar 10 repetări, și să presupunem că dintr-un motiv ciudat nu ați face decât o singură primă flexie, adică ați face doar prima repetare, după care ați pune haltera jos, fără să mai încercați să faceți o a doua repetare, o a treia, a patra, a cincea repetare, ce credeți, ati mai crește? Bineînțeles că nu! Este prea ușor, nu se creează suficientă intensitate a efortului... Intensitatea, ca să fim specifici, intensitatea stresului fizic generat de prima repetare dintr-un set de zece nu amenință suficient de sever organismul ca să genereze un răspuns de adaptare, concretizat în creșterea masei musculare și creșterea forței...



Tot așa cum nu puteți căpăta un bronz al pielii stând sub un bec de 100 de wați, și nu-mi pasă cât de mult stați sub bec și nici cu câtă loțiune de bronzat Phosphagain v-ați dat pe buric, acel bec de 100 de wați nu este suficient de puternic, intensitatea stresului generat de bec nu este suficientă să amenințe pielea în asemenea măsură încât să genereze un răspuns adaptiv, nu sub forma creșterii musculare, ci a dobândirii bronzului dorit. Vedeți dumneavoastră, marea majoritate a oamenilor își doresc mușchi mari, sau un bronz perfect, din motive cosmetice, și prin "cosmetic" vreau să spun că își doresc să își îmbunătățească felul în care arată, dar

organismului, naturii, puțin îi pasă de faptul că dumneavoastră vreți să arătați pe plajă ca un Adonis blond ce are un braț de 22 de inches... [22 de inches echivalează cu aproximativ 56 de centimetri]

Căpătarea unei pielii bronzate, exact ca și dezvoltarea unor mușchi mari, amândouă aceste lucruri reprezintă literalmente niște bariere de apărare ale organismului, pe care corpul le construiește ca să se apere de viitoare atacuri ce constau în stres de mare intensitate, fie că vorbim despre lumina soarelui cu raze ultra-violete de mare intensitate, sau stres fizic generat de exerciții anaerobice de mare intensitate.

Executând acea ultimă, aproape imposibilă, repetare provoacă corpul să folosească rezerva adâncă de capacitate de efort, și pentru că acest corp are, în mod evident, o rezervă foarte limitată de capacitate de efort, el se protejează de viitoare atacuri contra rezervelor sale prin mărirea capacităților lui, compensând cu o creștere a masei musculare. Aceasta este probabil cea mai inteligentă afirmație din tot acest seminar, este foarte abstract și eu nu încerc să vă sperii... Este cineva aici care ar vrea să repet această afirmație? [Bând puțină apă din paharul aflat în fața lui] Înțeleg... Prima dată când am citit și eu acest pasaj n-am înțeles absolut nimic din el... Dar după ce l-am înțeles am devenit atât de entuziasmat că am fost în al nouălea cer două zile la rând! Ascultați cu atenție, am să repet și a treia oară dacă este nevoie...

Executând acea ultimă, aproape imposibilă, repetare provoacă corpul să folosească

rezerva adâncă de capacitate de efort -- nu prima repetare, aceea este prea ușoară, ci ultima -- și pentru că acest corp are, în mod evident, o rezervă de capacitate de efort foarte mică rămasă [după toate celelalte repetări dinainte -- n.t.], pentru că i-a rămas foarte puțină energie pe care să o folosească până la epuizare, corpul se protejează de viitoare atacuri contra rezervelor sale adânci prin mărirea capacitaților lui, compensând cu o creștere a masei musculare.

Această singură afirmație încapsulează întreaga știință a exercițiilor de culturism, dar este foarte dificil de înțeles atunci când o auzi prima dată... și asta nu înseamnă că sunteți proști, înseamnă doar că nu sunteți Dumnezeu pe pământ! Când ați fost în prima zi la grădiniță, ați înțeles direct, din prima, tot alfabetul? Eu nu l-am înțeles așa de repede, eram lent, mi-a luat săptămâni de zile să mă prind despre ce era vorba... dar uite, apoi l-am înțeles, am integrat literele în cuvinte, cuvintele în propoziții, propozițiile în paragrafe, paragrafele în cărți... Lucrați cu acest concept, erau câțiva oameni în public care adineauri erau foarte entuziasmați de această idee [facând un gest către audiența ca și cum ar fi aratat către diversi indivizi]... gândiți-vă mai târziu la ce-ați auzit acum și veți înțelege pe deplin adevărata știință a exercițiilor de culturism...



Numai exercițiul de mare intensitate poate obliga corpul să apeleze la rezervele lui adânci de efort fizic, suficient de mult ca să forțeze un răspuns adaptiv și compensatoriu sub forma creșterii masei musculare.

Exerciții repetitive care se încadrează mult sub capacitatea existentă de efort nu stimulează în nici-un fel creșterea musculară... Dacă în prezent puteți face 10 flexii cu bara de 100 de livre și niciodată nu încercați să treceți dincolo de aceste 10 repetări, atunci corpul nu are nici-un motiv să crească. Trebuie să încercați lucruri care sunt dincolo de capacitatea pe care o aveți în prezent, asta stimulează creșterea...

Dar cum vă spune ortodoxia, tradiția culturismului să vă antrenați? Bineînțeles să nu vă antrenați până la incapacitate temporară, adică până la epuizare temporară, o nu, este ceva apocaliptic, înspăimântător, cumplit, nu vă antrenați până la epuizare, s-ar putea să vă apară al treilea ochi sau să vă crească păr pe limbă! Nu vă antrenați până la epuizare temporară, este periculos! Ei bine, atât Brian Johnson cât și eu, ca și alți zeci de mii de indivizi în lumea largă, ne-am antrenat în ultimii 20 de ani până la epuizare temporară cu foarte bune rezultate... Nu este deloc greșit să te antrenezi până la epuizare, ba chiar așa și trebuie să te antrenezi ca să stimulezi creșterea în putere și dimensiuni...

Din nou, și aceasta este ideea principală, exercițiile care sunt sub capacitatea de efort pe care o aveți în prezent nu stimulează creșterea, pentru că deja le puteți face cu ușurință! Corpul dumneavoastră are deja capacitatea să facă flexii cu 100 de livre pentru 10 repetări, este doar atunci când încercați acea imposibilă a 11-a repetare că puneți stres dincolo de capacitatea existentă, stresați și puneți în pericol rezerva existentă, iar corpul încearcă să protejeze această rezervă prin mărirea capacitații existente, în așa fel încât acea a 11-a repetare să nu mai fie o amenințare pe viitor... Ați

înțeles ideea? Bine, mulțumesc... aș putea să închei aici, deja simt că mi-am îndeplinit misiunea, ha ha ha...

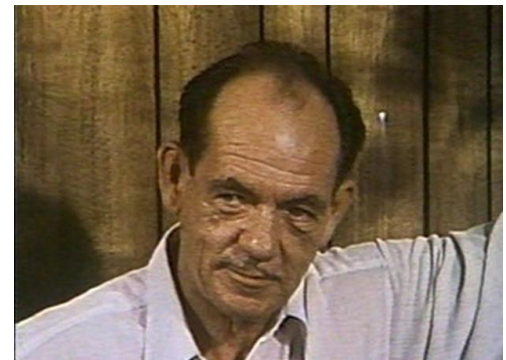
VIDEO CLIP 6 din 13

Să duceți un set până la momentul în care sunteți forțați să utilizați 100% din abilitatea musculară momentană, stimată audiență, este cel mai important factor în mărirea forței și dimensiunilor. Lucrând până la epuizare, adică până când o altă repetare este imposibilă în ciuda celor mai mari eforturi, asigură că depășiți acel moment de răscruce, sau acel moment sub care dacă vă opriți nu veți stimula deloc creșterea, sau pe care îl depășiți și atunci veți stimula creșterea cu siguranță...

Interesant de menționat că chiar și detractorii teoriei antrenamentelor de mare intensitate nu pot decât să admită că acea ultimă repetare a unui set este cea mai productivă! Toți acești indivizi, mulți dintre ei niște capete pătrate, spun că teoria antrenamentelor de înaltă intensitate este apă de ploaie, dar care este principiul de bază al teoriei intensității înalte? Principiul intensității, bineînțeles! Ei când spun că înalta intensitate nu merge se contrazic singuri, dacă chiar intensitatea înaltă nu este validă atunci asta înseamnă că prima repetare este mai bună decât ultima, deci dacă poți flexa 100 de livre de 10 ori, fă doar prima repetare și gata, uită de restul de 9 repetări, pentru că intensitatea înaltă nu contează! Hai să fim serioși!

Am un client care acum este un foarte bun amic, vorbeam și cu Brian mai devreme, m-a sunat cu câteva luni în urmă, nu știa ce să facă, și mi-a spus: "Mike, sunt confuz, nu știu ce să fac, nu știu dacă ar trebui să devin clientul tău sau al lui Charles Polikin", numele lui este Mac, i-am răspuns: "Mac, dacă ești confuz în așa hal încât nu poți să vezi din capul locului diferența dintre mine și Charles Polikin, atunci chiar nu te vreau drept client! Du-te și semnează cu el, vă meritați unul pe altul!"

Arthur Jones



Oricine neagă, și asta este ideea, lăsând glumele la o parte deși glumeam numai pe jumătate, dacă gândiți că prima repetare a unui set până la incapacitate temporară (epuizare) este mai bună decât ultima repetare a aceluiași set, atunci ori sunteți într-atât de proști încât nu meritați să fiți în prezența mea, după cum spunea Arthur Jones, ori ceva este foarte greșit cu voi! **Evident, ultima repetare a unui set până la epuizare este cea mai productivă...**

Acum, au fost câțiva indivizi, nu neapărat adepți ai intensității înalte, care au pus întrebarea inteligentă, și eu nu am spus că toți cei care sunt împotriva intensității înalte sunt lipsiți de inteligență, sunt doar încă într-o plină dezvoltare care îi va duce inevitabil la intensitatea înaltă, și sunt sincer când spun asta, deci acești câțiva indivizi au pus întrebarea inteligentă dacă este într-adevăr necesar să te antrenezi până la epuizare. Întrebarea era: **"Mike, de unde știi cu siguranță că este nevoie de 100% intensitate a efortului fizic ca să stimulăm creșterea? Poate că este nevoie numai de 67%, sau numai de 82%, ori de 91%, [poate că nu trebuie să tragem de noi până la epuizare]..."** Este o întrebare bună, de unde știm? **Deci problema este, audiență, una de măsurare a intensității** [cum măsurăm noi intensitatea exercițiului ca să știm exact că la repetarea asta tragem cu 70% din intensitate, și la repetarea următoare tragem cu 80% și tot așa – păi nu se poate, nimeni nu poate să facă asta, știm doar când suntem la intensitate zero, adică nu ne mișcăm deloc, suntem în repaus, și când suntem la 100% intensitate, pentru că nu putem mai mult și simțim că murim]... Există doar două