

măsurî perfect de precise ale intensităţii, 0% când suntem în repaus total, şi 100% intensitate, când tragi de tine la efort maxim *[nu putem să ne oprim la 90% când nu ştim, în timpul exerciţiului, când suntem la 90% din intensitate]*.

Aceasta este ideea de bază: **atâta vreme cât faceţi efort fizic la 100% din intensitate, aţi trecut deja prin toate punctele intermediare posibile: 62%, 79%, 84%, 93%, atâta vreme cât vă antrenaţi la 100% din intensitate sunteţi siguri că aţi trecut prin toate stagiile posibile de stimulare a creşterii... De asta sfătuim şi insistăm ca toată lumea să se antreneze până la epuizare, n-o să vă facă rău, dimpotrivă, nu este numai de dorit să faceţi asta, este absolut necesar să vă antrenaţi aşa, ca să fiţi siguri că aţi stimulat creşterea musculară!**

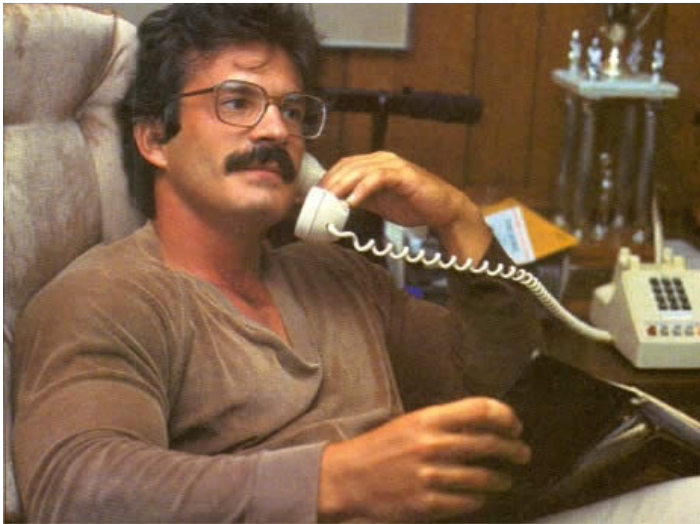


Vă ajută sau nu ce v-am spus? Sau ştiaţi asta deja... Nu? Dacă este material nou, atunci... ştiu că sunt şi noţiuni mai abstracte, realizez asta, dar dacă ascultaţi cu atenţie, dacă vă luaţi notiţe şi dacă reflectaţi mai târziu pe marginea acestor notiţe veţi înţelege până la urmă despre ce este vorba... Din nou, este ca atunci când aţi mers prima oară la grădiniţă, nu aţi înţeles din prima abecedarul... Reflectaţi mai târziu la ce aţi auzit aici şi veţi învăţa să gândiţi logic despre exerciţiile fizice, să nu mai fie nevoie să alergaţi compulsiv la chioşcul de ziare în fiecare lună, să cumpăraţi cele câteva reviste de culturism nou apărute, să fugiţi cu ele acasă, să vă încuiaţi în dormitor, să zmulgeţi telefonul din priză şi să citiţi nebuneşte revistele alea ore în şir, sperând că într-o bună zi veţi găsi acea rutină magică de antrenament care, în sfârşit, să dea rezultate şi pentru voi! Asta e ca şi cum v-aţi juca viaţa la ruleta rusească, ar fi mare păcat...

**Caracteristicile fiziologice specific umane dictează ce condiţii de antrenament trebuie să îndeplinească ca să obţinem efectele dorite, adică o creştere OPTIMĂ în forţă şi dimensiuni.** Nu opinia mea personală dictează asta, nu vre-un moft, nu ce vrea sau ce doreşte majoritatea, ci natura! Natura impune ceea ce trebuie făcut ca să stimulaţi creşterea! Prima cauză determinantă, cauza primară, nu este nici dorinţa nici determinarea, sunt oameni care fiind motivaţi emoţional, dar nu călăuziţi de concepte logice, acţionează numai sub imperiul emoţiilor pline de elan şi cred că dacă îşi doresc suficient de puternic obţinerea unui rezultat asta este tot ceea ce le trebuie să reuşească,

doar o ambiţie puternică... Şi neavând o politică să verifice dacă nu cumva posedă obiceiuri mentale dăunătoare, ei semi-conştient apelează la noţiuni netestate şi neverificate, adică din nou la ideea "mult e bine"! Dacă ar fi să punem în cuvinte care este atitudinea de bază a acestor oameni, ea ar suna cam aşa: "Vreau atât de tare să am muşchi mari încât dacă perseverez, dacă mă duc zilnic la sală ca un sclav, în final trebuie să reuşesc! Şi asta pentru că tot ce am auzit eu în cultura acestui sport, tot ce am citit îmi sugerează că dacă sunt de neoprit, dacă devin un sclav al acestui sport, printr-o dorinţă de fier şi un efort inuman am să reuşesc!" **Şi acest concept este chiar filozofia de bază a lui Arnold Schwarzenegger [ceva în genul "Noi muncim, nu gândim!" – n.t.]** Nu te da bătut, încearcă tot timpul, cu multă transpiraţie şi voinţă până la urmă vei reuşi! Ştiţi oare câţi oameni au eşuat urmând

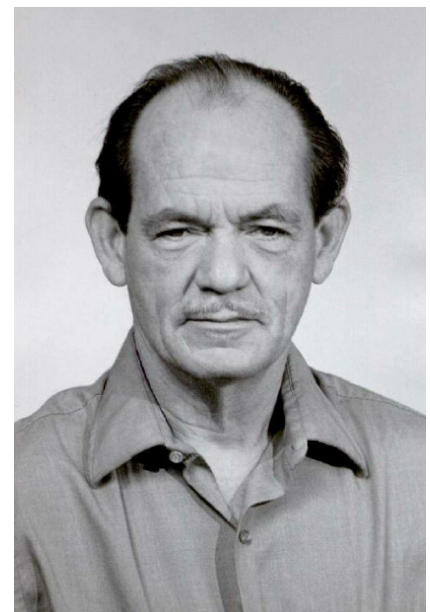
această idee? **Fiecare eșec care s-a întâmplat vreodată pe Pământ [are în spatele lui această filozofie păguboasă de a munci fără a gândi -- n.t.]** Acești oameni sunt de râsul lumii la cât de catastrofal și de greșit gândesc... [A nu se înțelege mesajul de aici în mod eronat, nu este nimic rău să ai o voință de fier, să ai o ambiție arzătoare, să muncești cu îndârjire pentru un scop, dar aceste calități nu vor putea compensa niciodată lipsa de gândire și nici nu vor feri pe nimeni de eșec! În plus, excepțiile nu fac altceva decât să întărească regula: toți cei care au reușit fără să gândească fie au avut un noroc chior, fie că mint. Și știm cu toții cât de schimbător și nesigur este norocul - mult mai bine este să înțelegi profund ce se întâmplă și să ai un plan de acțiune bine pus la punct, croit exact pentru circumstanțele și posibilitățile personale! Să copiezi planul de bataie al altora nu poate decât să fie la fel de rău sau chiar mai rău decât să nu ai un plan de bătaie propriu. Gustul înfrângerii este și mai amar atunci când îți rupi gâtul pentru că te-ai luat după alții, doar pentru că nu ai avut curajul sau nu te-ai dus capul să faci exact așa cum ți-a trecut ție prin minte să faci -- n.t.]



Așa cum am atras atenția de multe ori, chiar și adineaori, legile naturii sunt acelea care dictează cauzele, condițiile de antrenament ce trebuie îndeplinite ca să vă atingeți scopurile. Nici o dorință, nici-un capriciu, nici-o speranță sau vre-un vis, vre-o aspirație sau închipuire nu sunt suficiente să cauzeze o creștere a masei musculare... Nu contează cât de speciali crede mămica voastră că sunteți, sau cât de mult vă rugați la Dumnezeu seara, nimic din acestea nu sunt suficiente ca să provoace o creștere a masei musculare dincolo de limitele normale, și nici aplicarea unor idei sau teorii false, chiar dacă sunt acceptate orbește de toată lumea, nu vor ajuta la ceva.

## RECUPERAREA

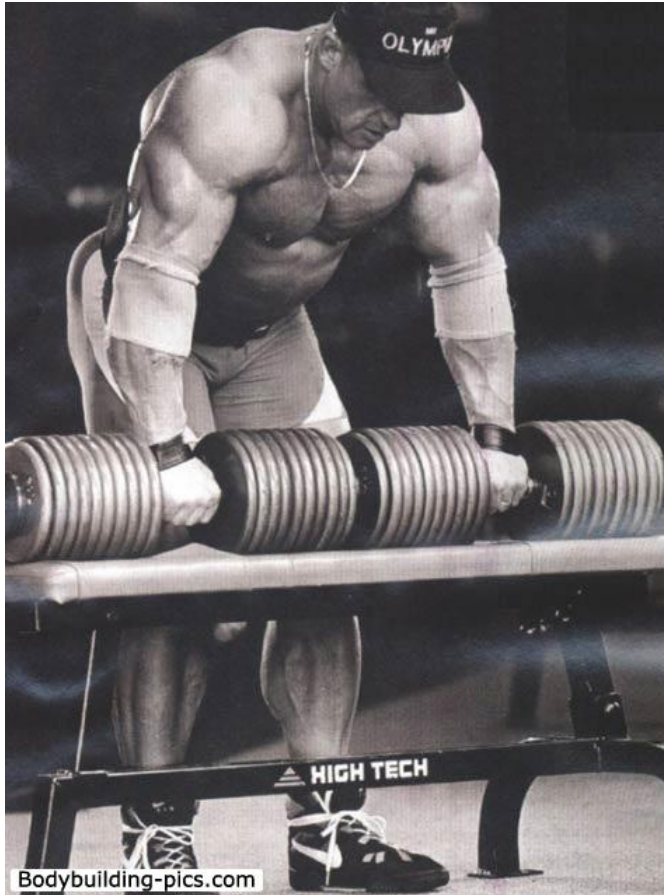
Am atras atenția acum câteva minute că natura fiziologiei umane, natura fiziologiei barbaților, cere impunerea unui stres cauzat de antrenamente de înaltă intensitate ca o primă și necesară cauză, dar că această cauză nu este și suficientă ca să provoace rezultatele dorite. Una din caracteristicile fiziologice umane dictează că stresul generat de antrenamente trebuie să fie controlat cu mare atenție în ceea ce privește volumul și frecvența, și această caracteristică este capacitatea umană strict limitată de recuperare, de refacere după efort. Corpul uman pur și simplu nu are o capacitate infinită pentru a tolera efectele devastatoare ale stresului cauzat de efortul fizic intens. De fapt, stimat public, și acesta este adevărul gol-goluț, nimic în univers nu este infinit, nici măcar universul însuși, inclusiv rezervele bio-chimice de resurse care compun capacitatea de recuperare. Acest adevăr l-a făcut pe Arthur Jones să declare: **“Singurul mod rațional de a folosi ceva ce se află într-o cantitate limitată este s-o facem cât mai economic posibil”.**



Arthur Jones – poză de pașaport

## VIDEO CLIP 7 din 13

Puțini dintre noi ar contrazice faptul că stresul generat de antrenamentele de înaltă intensitate este o cerință absolută pentru stimularea creșterii musculare. Problema pe care o au toți oamenii, și asta este foarte important, problema pe care o au toți acei care nu pot accepta în totalitatea ei teoria antrenamentelor de înaltă intensitate rezultă direct din eșecul lor în a înțelege semnificația acestei declarații a lui Arthur Jones.



Dorian Yates

Dacă principiul intensității trebuie primul înțeles ca piatra fundamentală pentru a înțelege orice de valoare despre exercițiul fizic, existența unei capacități de recuperare limitate, vă rog să notați expresia, capacitate de recuperare, al doilea important concept în știința exercițiului fizic după intensitate, existența unei capacități de recuperare **LIMITATE** este următorul concept cheie care trebuie înțeles în ierarhia logic interdependentă a cunoștințelor științifice despre fiziologia exercițiilor fizice.

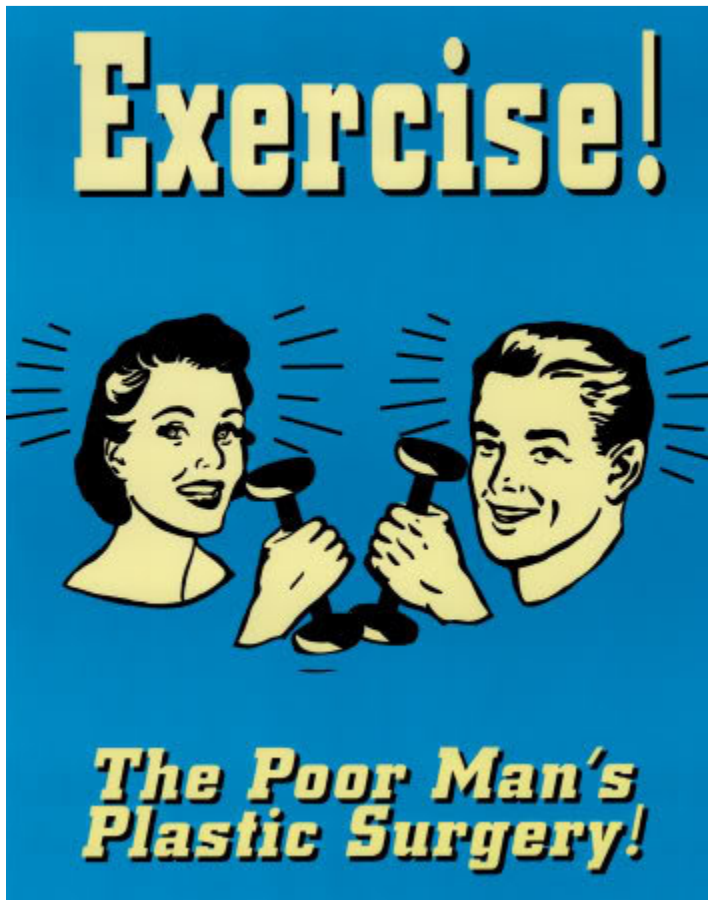
Numai plecând de la realitatea că organismul uman are o capacitate de recuperare limitată putem atunci înțelege de ce volumul și frecvența antrenamentelor trebuie controlate cu foarte mare strictețe [adică, în principiu, reduse la minimum - n.t.] **Precizez încă odată, imediat după ce înțelegeți care este treaba cu intensitatea, acesta este al doilea concept important pe care trebuie să îl pricepeți din toată știința exercițiilor fizice [adică conceptul unei capacități de recuperare limitate].**

Realizez chiar acum că subiectul capacității de recuperare niciodată nu a căpătat întreaga atenție pe care o merită, și **ăsta este motivul pentru care atâția dintre voi continuă să se supra-antreneze cronic, monstruos de-a dreptul, și precis din această cauză eșuați să vă atingeți scopurile în culturism!** De fapt, dacă vă gândiți un pic, dacă reflectați la ce am discutat, când ați citit cel mai recent termenul "**capacitate de recuperare**" în discursul autorităților în culturism, în oricare din revistele de culturism de pe piață? Așa cum am tot spus în repetate rânduri, în toate cărțile și articolele mele, nu numai că acești oameni nu sunt în stare să-și definească nici-unul din propriile lor concepte, dar orizontul lor de gândire este profund limitat. Pur și simplu au cunoștințe foarte reduse!

Un om de știință de nivel mediu, care studiază exercițiile fizice, nici măcar nu știe ce este aia capacitate de refacere... Acești așa ziși oameni de știință de astăzi, fiind doar niște pramatii puturoase, literalmente, spun asta fără cea mai mică reținere pentru că își merită titlul, nu au investit nimic ca să facă cercetare adevărată, nici-unul dintre ei, nici doctorul Kraemer, nici doctorul Fleck, nici-unul dintre



indivizii ăștia nu a făcut vre-un pic de cercetare, este totul din burtă, totul este complet neadevărat. Au furat idea să faci 60 de seturi pe zi de la Weider, pentru că, în propriile cuvinte ale lui Kraemer și Fleck, așa se antrenează toți campionii! Halal metodă științifică! **Ei habar nu au de o capacitate de recuperare limitată, ignoră total acest concept, dacă puteți să credeți așa ceva...** Presupun că voi toți ați făcut un antrenament până acum în viața voastră, după ce ați terminat antrenamentul, la o oră sau două sau chiar după 30 de minute, nu vă simțiți oboșiți? Păi asta și este dovada evidentă că aveți într-adevăr o capacitate de recuperare limitată, *[altfel ați putea să faceți exerciții zi și noapte fără să simțiți deloc oboseala]* dar indivizii ăștia zic nu, asta nu contează! Adevarate genii baieții ăștia!



*[Mike nu face distincție aici între capacitate de efort și capacitate de recuperare, par să fie totuna în acest articol... Probabil că Mike înțelege aici capacitate de recuperare instantanee, în sensul că faci o repetare și mușchiul trebuie să se recupereze ca să o poți face pe următoarea, asta până la ultima repetare, când ți-ai epuizat deja capacitatea de recuperare și nu mai poți să te recuperezi, să aduni energie suficientă pentru a face încă o repetare. Un alt mod de abordare este când considerăm capacitatea de recuperare ca și capacitatea organismului de a se reface după efort, de a se vindeca după ravagiile unui antrenament de forță, de a reveni la normal după ce rezervele adânci de energie au fost epuizate, adică de a umple la loc rezervorul de energie atât al mușchilor cât și al sistemului nervos, respirator, circulator etc. Capacitatea de efort ar fi cumva egală sau direct proporțională cu rezervele de energie, și ar însemna abilitatea sistemului muscular împreună cu cel osos de a manipula o*

*greutate, iar capacitatea de recuperare ar fi ceva diferit, care nu are legătură cu capacitatea de a manipula o greutate, ci strict cu capacitatea corpului de a se reface după efort, de a-și reface rezervele energetice pe toate planurile, chiar și mental – n.t.]*

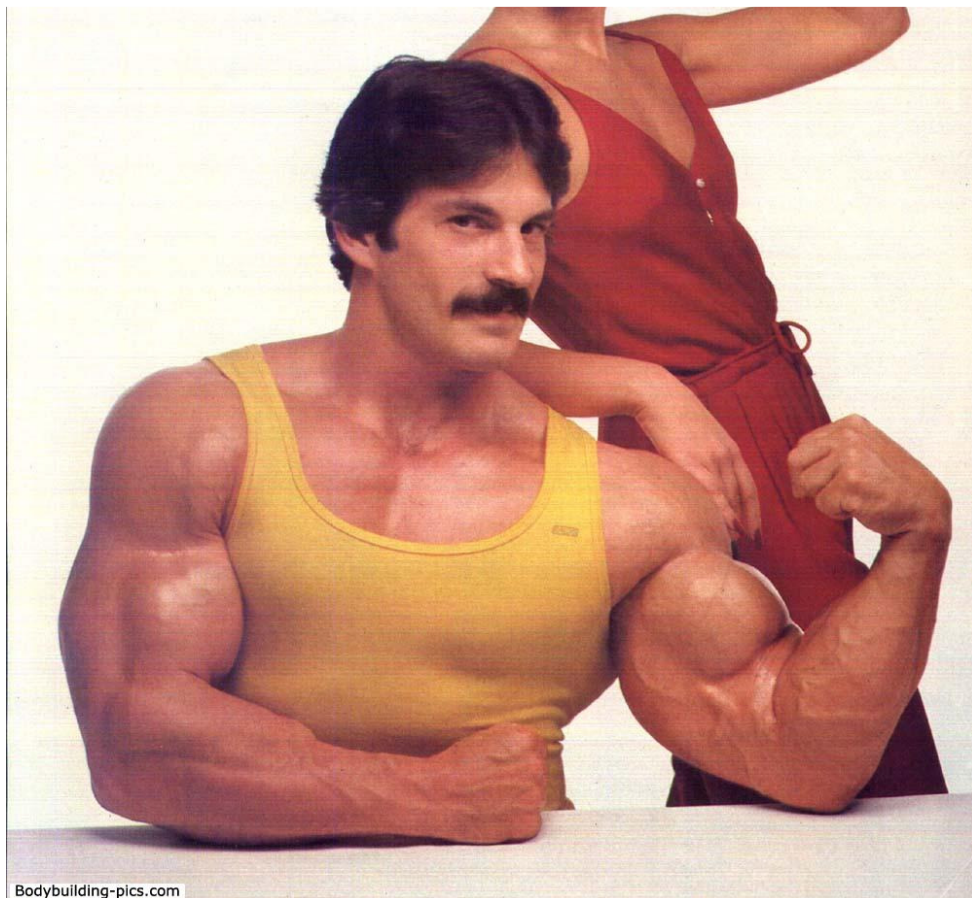
Și ca să vă spun, când eram copil și am întâlnit prima oară expresia Ph.D. (Philosophiae Doctor, adică "doctor în științe" în zilele noastre), am fost mut de uimire, mă gândeam, Dumnezeu, oamenii ăștia sunt literalmente ca niște zei, își petrec toată viața în turnul lor de fildeș și știu totul despre tot... Azi însă realizez că cealaltă veche zicală este adevărată: Ph.D. înseamnă "scufundat în neadevăr adânc până peste cap" (joc de cuvinte în limba engleză: Piled High and Deep in bullshit). Și este adevărat! Am întâlnit poate doi Ph.D. în viața mea care chiar meritau titlul de Doctor în Filozofie în câmpul lor de activitate. Vă rog să vă aduceți aminte că trăim într-o cultură anti-rațională, credeți că domeniul științei exercițiului fizic este scutită de asta? Nu, eu cred că ăștia sunt printre primii proști ai lumii...

Faptul că avem o capacitate de recuperare foarte limitată poate duce, logic vorbind, la o singură concluzie: volumul, sau numărul de seturi, chit că faci un singur set sau o sută, **volumul deci, cum am**

**spus mai devreme, este un FACTOR NEGATIV, o influență negativă, punct!** Fie că executați un singur set sau o sută de seturi, deci câtă vreme executați cel puțin un set, problema volumului, și eu nu vorbesc metaforic aici, **problema volumului în antrenamentele de culturism devine un FACTOR NEGATIV!!** Și asta pentru că fiecare set pe care îl executați, un set, al doilea set, al treilea set, pentru fiecare set succesiv pe care îl executați creați o incursiune, un consum, o lipsă din ce în ce mai mare în capacitatea de refacere a corpului, și asta este pe minus, ceva negativ, dați-mi voie să vă explic...

Ca să înțelegem acest concept de "incursiune", audiență, v-ați putea gândi, așa cum termenul și sugerează, vizualizați-l, ce este o incursiune? Este ceva care pătrunde în interior și creează o lipsă, o mare groapă... Executați primul set și se face o groapă mică în capacitatea voastră de efort, executați al doilea set și groapa devine mai adâncă, la al treilea set groapa este acum și mai adâncă, toate acestea constituie un lucru negativ, pentru că din moment ce groapa devine din ce în ce mai adâncă, cu atât mai mare este lipsa creată, și atunci tot atât de mult din capacitatea de refacere trebuie consumată ca să se astupe la loc groapa, ca după aceea să se construiască un munte peste acea groapă *[muntele semnificând creșterea musculară ce are loc după astuparea gropii, adică după refacere - n.t.]*

Și este de la sine înțeles că trebuie să executăm măcar un singur set ca să putem spune că avem un antrenament. Vă rog să vă aduceți aminte cum am început această secțiune despre volum, am spus că **volumul este literalmente un FACTOR NEGATIV, punct!** Chiar și un singur, unic set, dar bineînțeles că trebuie să execuți cel puțin un set ca să existe, ca să faci un antrenament! Ideal ar fi să găsim o metodă pentru stimularea creșterii cu zero seturi, astfel încât nici un pic din capacitatea de recuperare a corpului să nu fie irosită ca să astupe groapa, toată energia ar fi folosită pentru supra-compensare, adică pentru a construi muntele, și ați crește al dracului de repede, cum nici nu vă puteți închipui! Bineînțeles că până în prezent, deși lucrez la chestia asta, nu am găsit încă o metodă să stimulez creșterea cu zero seturi.



**Cât despre importanța capacității de refacere, aceasta ar trebui să fie una dintre cele două chestiuni capitale, de maximă importanță, din știința exercițiului fizic, și cu toate astea așa zișii experți nici nu au habar de ea, o ignoră complet.** Într-unul din numerele mai recente ale revistei Flex, unul dintre campionii de vază ai lui Weider pretindea că el face 45 de seturi la fiecare antrenament, ceea ce duce bineînțeles la o exagerat de ridicolă și cronică supra-antrenare, în care nu poți să te bagi, în treacăt fie vorba, decât cu ajutorul sau sub influența atenuantă a unor cantități de coșmar de steroizi, hormoni



artificiali de creștere și multe alte noi medicamente pe care nici nu știu cum să le scriu și pe care nici măcar nu le pot citi. Luând în considerare acest fapt, că toți super-campionii lui Weider fac numai 45 de seturi pe antrenament, găsesc interesant că savanții din știința exercițiului fizic sfătuiesc pe toată lumea, adică și pe voi, culturiștii naturali care nu folosesc steroizi, să faceți 60 de seturi în fiecare zi a săptămânii!

Din când în când, am câte un client pe telefon care întreabă: "Mike, ar face vre-o diferență dacă am face și al doilea set [la același exercițiu], sau ar fi asta o greșeală? Tu faci mereu mare caz să facem numai un singur set [principal]" și eu răspund invariabil cam așa: **"Să faci al doilea set nu este nici necesar nici de dorit, de fapt este cea mai mare greșeală pe care o poți face, trecând de la un set la două seturi este literalmente cea mai mare greșeală pe care o poți face, pentru că urcând de la un set la două seturi, audiență, nu este doar o creștere liniară de o unitate, adică de la unu la doi, ci reprezintă o dublare, o creștere de 100% în volumul de exercițiu!"** Și aduceți-vă aminte, asta este un lucru negativ! Chiar și un singur set este un lucru negativ, pentru că atâta timp cât vă antrenați creați un deficit... Sunt și oameni care spun: "Dar Mike, dacă fac și al doilea set poate obțin ceva mai multă stimulare a creșterii..." Atunci însă, îi răspund eu, **acea foarte puțină stimulare a creșterii obținută în plus este total negată prin crearea unui deficit de două ori mai mare în capacitatea de recuperare, adică se anulează toată stimularea creșterii, chiar și aceea obținută la primul set!**



"You know me - intensity is my middle name!"

Doar mă știți – eu trăiesc pentru intensitate!

[Se pune întrebarea cum poți face un singur set per exercițiu sărind direct la greutatea maximă? Pai nu se poate, și Mike nici nu cere să facem asta, el spune executați **UN SINGUR SET PRINCIPAL = UN SINGUR SET până la EPUIZARE TOTALĂ, per EXERCITIU, per GRUPĂ MUSCULARĂ**, acest set principal fiind executat cu greutatea maximă care asigură 8 până la 10 repetări, și care poate fi urmat de una sau două repetări forțate (atunci când ai un partener de antrenament), sau una, două sau trei repetări parțiale (în cazul în care ne antrenăm singuri). Ca să ajungem la setul principal însă, vom putea face un set sau două de încălzire, unde setul întâi de încălzire va fi cu 30% - 40% din greutatea maximă și nu se duce în nici-un caz până la epuizare, doar 10 - 12 repetări și atât, iar setul al doilea de încălzire va fi executat cu 50% - 60% din greutate, 8 până la 10 repetări, dar care tot așa, nu se duce până la epuizare! Scopul acestor seturi de încălzire nu este mersul până la epuizare ca să declanșăm creșterea musculară cu ele, acesta este scopul **SETULUI PRINCIPAL**, care va fi executat cu greutatea maximă (din nou, atenție mare aici, maxim nu

înseamnă cât putem să punem pe bară pentru două sau trei sau patru repetări, ci greutatea maximă