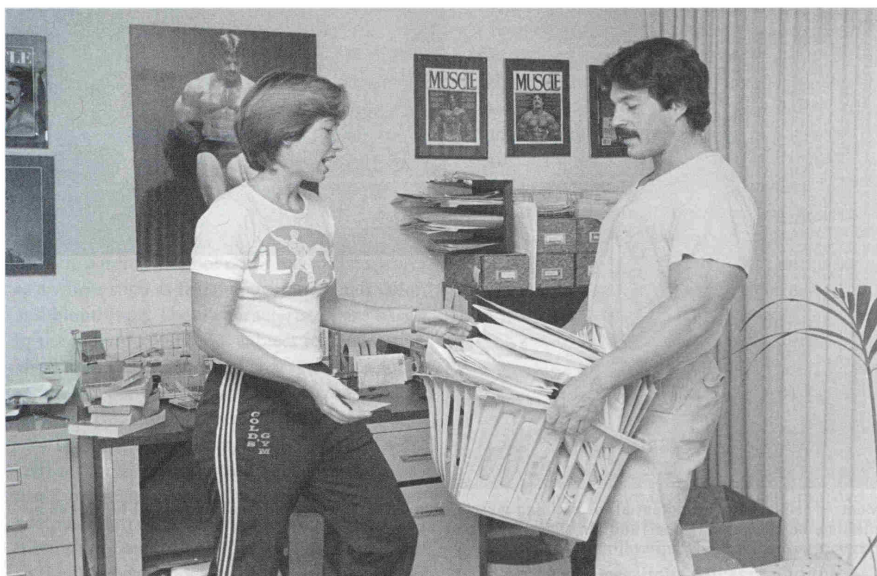


care permite minim 8 până la 10 repetări sau pe acolo). Seturile de încălzire vor fi folosite STRICT pentru a aduce sângele în zona vizată, a încălzi articulațiile și tendoanele, într-un cuvânt a excita mușchii în pregătire pentru efortul maxim al setului principal, dar această încălzire se va face cu cel mai mic consum de energie posibil, pentru că toată energia, sau cât mai mult din ea, trebuie păstrată pentru setul principal.]

VIDEO CLIP 8 din 13

Cum se antrenează majoritatea culturiștilor în ziua de azi? Ei se duc la sală crezând că scopul lor este să afle cât de multe seturi pot să facă, sau cât de mult pot îndura prostește acel chin... Și asta este total greșit, bineînțeles, pentru că așa cum am mai spus, culturismul nu este aerobics! Un antrenament de culturism nu este nici un concurs de duranță! Mi se întâmplă ca atunci când am câte un nou client local, la sala din Venice, California, la sfârșitul primului antrenament împreună, noul meu client să se uite la ceas și să îmi spună: **"Dumnezeule, Mike, au trecut doar 16 minute, simt că pot să lucrez mai mult!"** Și răspunsul meu standard este: **"Domnule, dacă ar fi să mă iau după cele tocmai spuse, ar trebui să înțeleg că doriți să vă antrenez până când nu veți mai putea să ridicați un deget și va trebui să părăsiți sala într-o ambulanță"**. Punctul important de vedere pe care încerc să îl expun aici, stimată audiență, este că scopul antrenamentului vostru de culturism nu este să vă dovedeți sau să vă îmbunătățiți duranța, rezistența la efort adică, ci să stimulați creșterea musculară, cu un singur set până la epuizare...



Mentzer cultivated many interests outside of bodybuilding, including the creation of a very successful mail-order business.

Și dacă nu vă place notația standard 1 (unu), și poate că înțeleg asta, da, și eu aș prefera să am 100 de dolari în loc de un dolar, dar nu vorbim despre finanțe aici, deci dacă nu vă place cifra unu în acest context, hai să ne uităm la asta în alt fel: să zicem că faceți un set de 10 repetări până la epuizare la tracțiunile pentru spate de la helcometru... Și executați partea pozitivă a fiecărei mișcări încet, sub control, aplicând stres maxim, după care în punctul minim țineți static pentru două sau trei secunde, ca la final să dați drumul tot încet, în câteva secunde. Și astfel vedem cum fiecare repetare este de fapt

formată din trei unități componente: partea pozitivă, partea statică, și partea negativă - dacă înmulțiți cu numărul de 10 repetări obțineți 30 de unități de efort executate. Deci dacă nu vă place să spuneți că ați făcut un singur set, spuneți atunci: hai să facem 30 de unități de efort! Poate că asta vă va face să vă simțiți mai bine... Din nou, ideea de bază pe care vreau să o expun aici este că chiar dacă un set în plus contribuie cu un pic de stimulare a creșterii musculare, ceea ce va fi aproape zero oricum, din pacate ați crescut cu 100%, ați dublat deficitul, paguba, gaura făcută în capacitatea de efort, făcând de două ori mai grea misiunea de recuperare a corpului după acel antrenament, și imposibilă misiunea de a construi un munte peste groapa ce trebuie mai întâi astupată!

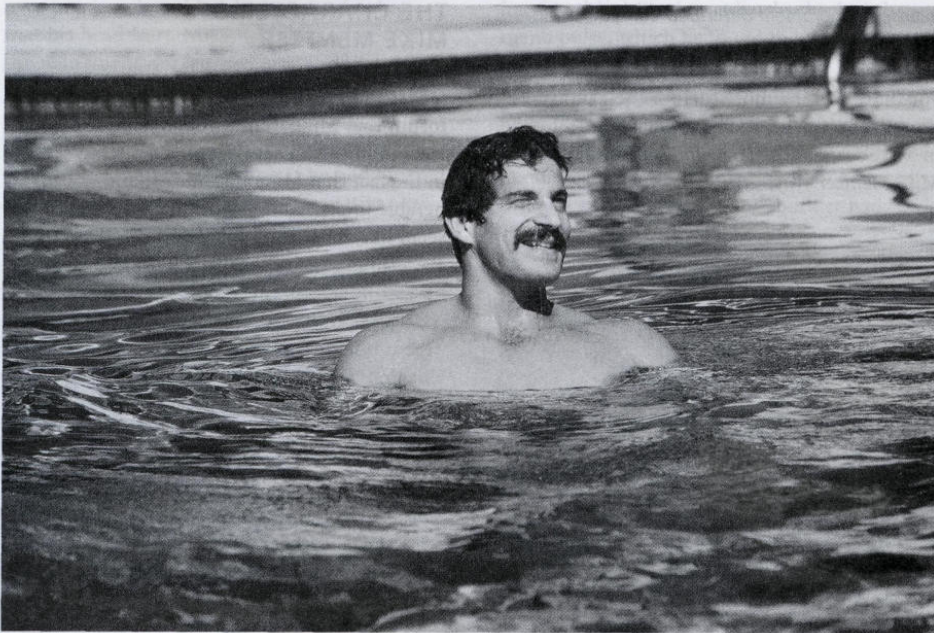
PRINCIPIUL FRECVENȚEI

Haideți să discutăm acum, doamnelor și domnilor, **al treilea principiu fundamental al științei exercițiului fizic, anume acela legat de frecvența antrenamentelor**. Singura cauză majoră a eșecului dumneavoastră de a face progrese substanțiale, antrenându-vă cu metoda volumului, sau poate chiar antrenându-vă cu metoda intensității înalte, este legată de supra-antrenare... **Și dacă credeți că exagerez sau că pomenesc prea des în articolele mele problema supra-antrenării, ei bine, vă înșelați amarnic!** Având în vedere că supra-antrenarea este cauza majoră pentru lipsa progresului, a creșterii musculare, și că cei mai mulți sportivi eșuează în a-și atinge scopurile din cauza supra-antrenării, și că autoritățile în culturism, împreună cu știința exercițiului fizic, ignoră complet acest subiect, eu de fapt nu vorbesc suficient de mult despre importanța și rolul negativ al supra-antrenării.

Culturismul nu moare din cauza utilizării steroizilor, ci din cauza faptului că Weider și forțele conducătoare promovează orbește noțiunea că antrenarea de volum înalt, adică de fapt supra-antrenarea, este cel mai bun mod de a te antrena, uitând totuși să vă informeze că super-campionii lor se dopează cu cantități uriașe, de coșmar, tocmai ca să contracareze supra-antrenarea. Mă surprinde de fiecare dată faptul că deși marea majoritate a culturiștilor știu ca supra-antrenarea este ceva negativ, dăunător, ei niciodată nu investighează serios această problemă. Gândiți-vă un pic, termenul de supra-antrenare este folosit tot timpul într-un context negativ, de fapt ia încercați să îl folosiți într-un context pozitiv, să vedem, puteți? Încercați să folosiți termenul de supra-antrenare într-un context pozitiv, bineînțeles că nu se poate!

Prin definiție, **supra-antrenare**

înseamnă executarea a mai mult exercițiu fizic, atât în ceea ce privește volumul cât și frecvența, decât este minimal, sau optimal, nevoie ca să stimulați creșterea musculară. Majoritatea culturiștilor din ziua de azi încă operează cu conceptul că scopul lor la sală, așa cum am spus și mai devreme, este să vadă cât de multe seturi pot să execute, cât de mult pot să împingă sau cât de mult pot să îndure prostește. Și asta este total greșit, pentru că, din nou, culturismul nu este



"The mind is actually very much like a muscle in that only through persistent training can its capacity be stretched."—Mike Mentzer (Courtesy of Weider Health and Fitness.)

aerobics, cu alte cuvinte, doamnelor și domnilor, un antrenament de culturism nu este un concurs de duranță! Trebuie să aveți în vedere că scopul actual este literalmente să mergeți la sală și inteligent, rațional, logic și cu bună știință, să faceți exact ceea ce vă cere natura, adică **doar să activați mecanismul de creștere, după care plecați naibii de acolo, mergeți acasă ca să vă odihniți și să creșteți!!**

Mulți culturiști din ziua de azi încă nu înțeleg că ideea centrală în culturism este în esență, și vreau să pun un accent deosebit pe cuvântul esență, și probabil că ar trebui să scrieți chestia asta, am să elaborez pe marginea acestui punct crucial câteva minute, după care am să trec la descrierea unui program real de antrenament, acesta este ultimul punct crucial din expunerea teoretică de azi.

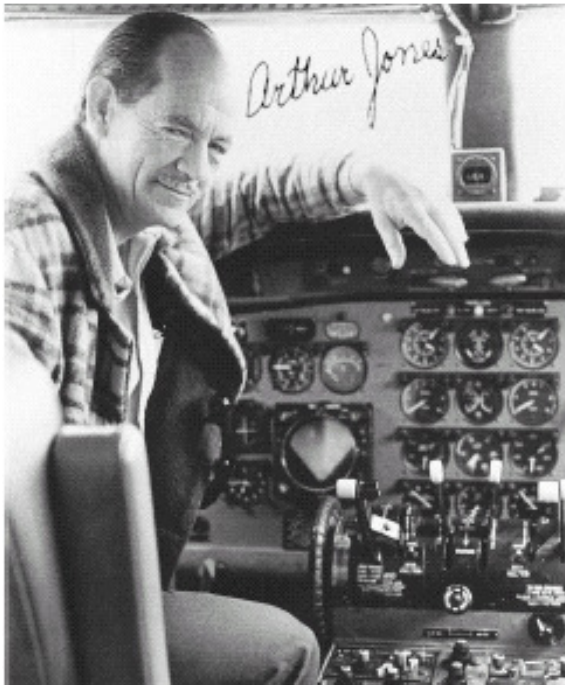


Marea majoritate a culturiștilor din ziua de azi nu înțeleg cum arată vederea de ansamblu a culturismului, și anume **acest sport este un tot unitar, format în esență din două elemente de EGALĂ valoare**, și accentuez aici expresia "egală valoare", căci literalmente asta vreau să spun, egalitate de 50% -- 50%, nu 60% -- 40%, nu 70% -- 30%, ci exact 50% -- 50%! Primul element, prima bucată de 50% din acest tot unitar este evident, bineînțeles că da, este **antrenamentul în sine**, cine ar spune altfel?? Dar la fel de importantă este a doua bucată de 50%, cu absolut nimic mai prejos decât antrenamentul în sine, și anume **perioada de odihnă dintre antrenamente**. Și iată de ce este așa...

Antrenamentul în sine, și trebuie să înțelegeți foarte bine acest lucru, **NU PRODUCRE CREȘTERE**, și acesta este cuvântul corect, produce, din nou, **ANTRENAMENTUL NU PRODUCRE CREȘTERE MUSCULARĂ**, aduceți-vă aminte, antrenamentul este numai ce anume? Un stimul, care stimulează ce anume? El pune mecanismul de creștere al organismului în mișcare, este corpul însuși care produce creșterea, dar numai și numai dacă ferțiți total

organismul de exercițiu fizic pe timpul unei perioade suficient de lungi de odihnă. Sau dacă vreți să spuneți mai simplu, cu alte cuvinte: "Nu te odihnești destul, nu crești destul!" Ba chiar eu vă spun că nu crești mai deloc...

Acum uitați care este aspectul crucial al problemei: cum putem ști, cu o exactitate rezonabilă, că a trecut suficient timp de odihnă între antrenamente? Iar răspunsul corect poate fi găsit în raționamentul care urmează: imediat după antrenament, nu vă simțiți la fel ca înainte de antrenament, nu-i așa? Sunteți obosiți, extenuați... este clar că există un deficit... Și în plus... [în sală se aude zgomotul unei sticle goale, lovite cu piciorul și rostogolindu-se pe podea] numai să n-o aruncați în mine! [toată sala râde] Deci pe lângă propria senzație de oboseală, se mai întâmplă un lucru, ați mai și consumat, tehnic vorbind, o porțiune considerabilă a resurselor corpului, a capacității de efort, care resurse au fost folosite drept combustibil pentru antrenament. Aduceți-vă aminte ce am vorbit mai devreme, că pe măsură ce lucrați la sală, ori cu câte seturi mai multe faceți, se creează ce anume? Un deficit, acest concept cheie în știința exercițiului fizic, un deficit, o lipsă, pur și simplu săpați o groapă în capacitatea de efort a organismului...



Primul lucru pe care trebuie să îl faci organismul după antrenament nu este să crească, în nici-un caz, ci să facă ce anume? Să se refacă! Să umple la loc groapa! Să refacă deficitul, să completeze lipsa, să astupe groapa, sau după cum obișnuia foarte elocvent să spună Arthur Jones: **să compenseze pentru efectele istovitoare ale antrenamentului, să pună înapoi ce a fost acolo înainte de antrenament...** Și acum vine punctul foarte important legat de refacere, de compensare a pierderii...

Procesul de refacere, de completare a deficitului, de astupare a gropii, de compensare adică, nu este gata, una două, în cinci minute de la terminarea antrenamentului! De fapt, pentru ca procesul de refacere în sine să fie complet, să se termine, trebuie să treacă câteva zile, poate chiar o săptămână sau mai mult, de la caz la caz, depinzând de individ și vârsta lui, de condițiile existente de viață

[calitatea și cantitatea hranei, calitatea și durata somnului, tipul de muncă prestat în fiecare zi, orele de muncă pe săptămână, condițiile de mediu atât acasă cât și la serviciu, nivelul de educație etc.], de cât stres s-a generat la antrenament, de punctul neutru de echilibru al individului... Îi poate lua organismului câteva zile, sau mai mult, să termine procesul de recuperare, timp în care nici nu poate fi vorba ca organismul să se gândească măcar să crească! Asta se cheamă supracompensare (creșterea adică) și nu poate avea loc decât după compensare! Și dacă va antrenați iar, înainte ca procesul de compensare să fie gata, veți scurtcircuita procesul de creștere în proporție de 100%!

Ați auzit foarte bine, procesul de refacere, de compensare, durează el singur câteva zile ca să fie complet... și urmează să vă dau și dovada. Orice culturist cu ceva experiență, sau oricare dintre voi, ați avut oportunitatea să faceți un antrenament tare de picioare, să zicem într-o vineri după-amiază, după muncă. Și după ce v-ați odihnit tot sfârșitul de săptămână, vă treziți luni dimineață și încă vă simțiți în general oboșiți... Vă simțiți picioarele mai mult sau mai puțin refăcute, dar încă persistă o senzație de oboseală generală, sau sistemică, pe care nu o puteți ignora...

VIDEO CLIP 9 din 13

Una dintre principalele surse de confuzie în ceea ce privește subiectul frecvenței, acest punct este foarte important, una dintre principalele surse de confuzie în ceea ce privește subiectul frecvenței este faptul că sportivii nu realizează că exercițiul fizic, pe lângă faptul că are un efect localizat la nivelul grupei musculare pe care o lucrați, are de asemenea un efect sistemic -- **un efect sistemic!** *[Adică induce oboseala, în general vorbind, asupra sistemului nervos, sistemului circulator, sistemului limfatic, sistemului respirator și chiar a sistemului digestiv, ca să nu mai spunem asupra sistemului osos și a celui muscular în particular -- n.t.]* **Așa că trebuie să ne odihnim suficient de mult între antrenamente încât să permitem recuperarea musculară locală, adică compensarea locală, care din nou, are loc relativ repede, dar de asemenea trebuie să alocăm suficient timp între antrenamente ca să aibe loc și recuperarea sistemică, adică compensarea totală, a întregului sistem, ceea ce durează considerabil mai mult decât compensarea locală.**

De altfel, un bun prieten de-al meu, unul dintre flăcăii care scriu pentru web site-ul meu, un băiat sclipitor, pe numele lui Dave Staplen, pe care poate câțiva dintre voi îl și știu, mi-a spus unul dintre cele mai inteligente lucruri pe care le-am auzit vreodată în privința asta, adică: "Mike, n-ar trebui să prescriem formule rigide pentru frecvență, fiecare client ar trebui să își calculeze singur frecvența antrenamentului, bazându-se pe propria diagramă a progresului". Hai să presupunem că într-o zi faceți un antrenament fenomenal, și creșteți greutatea la împins de la piept cu 20 de kilograme, este evident

ca ați cauzat un stres mult mai mare organismului decât ca de obicei -- în loc să luați o pauză de șapte zile poate că ar trebui să luați o pauză de 10 zile, ca să permiteți suficient timp pentru o nevoie de refacere mult mai mare.

Dacă de acum înțelegeți că perioada de odihnă dintre antrenamente este la fel de importantă ca antrenamentele în sine, dacă acceptați această premiză, că perioada de odihnă este la fel de importantă, cum presupun că mulți prezenți aici în sală deja înțeleg, atunci nu vi se pare evident că trebuie să fie un număr perfect, un număr optim de zile între antrenamente? *[Și care număr de zile trebuie să fie variabil, după cât de intens sau mai puțin intens a fost antrenamentul de dinainte.]*

Exact așa cum există un număr perfect de seturi de executat, trebuie să existe și o frecvență perfectă, un număr perfect sau optim de zile de odihnă între antrenamente! Eu, și mulți alți sportivi de înaltă intensitate, am învățat și știu, din experiența enormă acumulată, că pentru vasta majoritate o frecvență de cinci până la șapte sau zece sau chiar mai multe zile între antrenamente este pur și simplu aur curat, comparată cu alte protocoale de antrenament!

Este întotdeauna o mare greșeală să vă antrenați două zile la rând, un antrenament imediat după altul, pentru că două zile la rând înseamnă numai 24 de ore între antrenamente, și asta nu este suficient nici măcar pentru recuperare deplină, ce să mai vorbim despre creștere musculară! Și nu, categoric nu, DECOMPENSAREA NU ARE LOC atât de repede!

Decompensarea, că tot veni vorba -- cunoașteți acest termen, decompensare? Înainte se folosea termenul "**atrofieri**", sau **pierdere musculară**, sau **slăbirea forței**... **Decompensarea nu are loc decât după [cel puțin] 96 de ore de la**

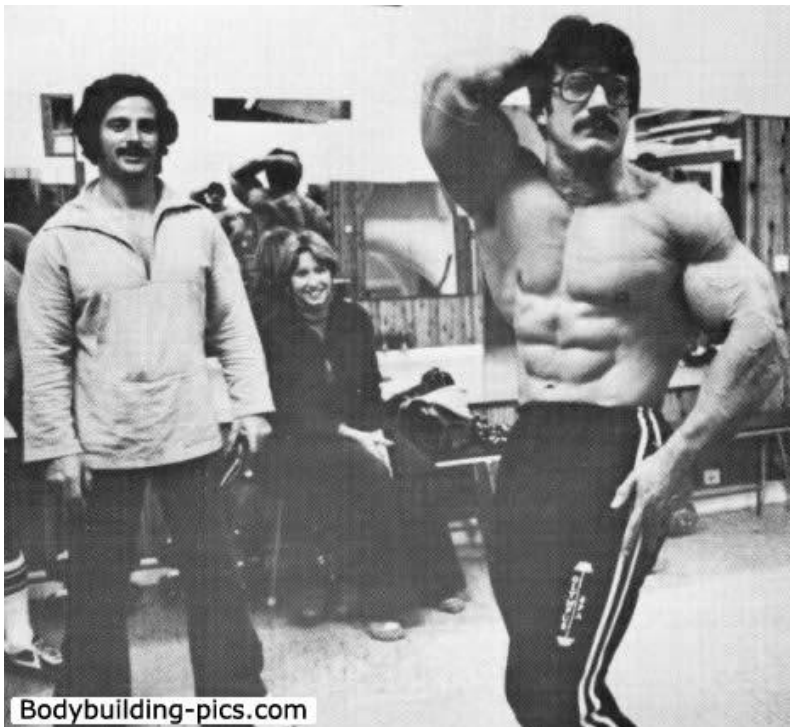


Dorian Yates, a deschis era super-greilor (peste 110 kg formă de concurs) – această combinație de masivitate și definire este însă atribuită faptului ca Yates este, se pare, printre primii care au combinat și au putut tolera cantități masive de steroizi, HGH și insulină. Yates a declarat că a folosit, de-a lungul întregii cariere (vezi octombrie 2011, articolul din Muscular Development): Trenbolone-Acetate, Testosterone Propionate, Primobolan, Anavar Oxandrolone, insulină, hormoni artificiali de creștere. A se reține: culturiștii de succes nu sunt cei care iau cele mai mari doze, ci sunt aceia care, genetic vorbind, sunt cei mai rezistenți la asemenea doze și nu mor sau nu se retrag înainte de vreme – cu alte cuvinte mulți pleacă în cursa asta, dar pușini rămân în viață, și nici-unul cu sănătatea întreagă.

ultimul antrenament. Acum câțiva ani am întrebat un număr mare de culturiști, printre care și câțiva culturiști proeminenți, ca Dorian Yates, și întrebarea mea a fost: "Ați observat vreodată că după o pauză de la sală, de o săptămână sau două sau chiar mai mult, întotdeauna reveniți mai puternici?" Și răspunsul tuturor a fost ceva în genul: "Da Mike, acum că întreb chiar îmi amintesc, mereu se întâmplă la fel: după o săptămână sau două de pauză, sau chiar mai mult, revin întotdeauna mai puternic!"

Ei bine, dacă acești sportivi, și dacă și dumneavoastră, **vă întoarceți mai puternici după o pauză, nu v-ați decompensat! Sunteți mai puternici! Vi s-a întâmplat chiar opusul, ați supracompensat!** Așa că ideea de bază este următoarea: nu vă faceți griji, **NU VĂ VEȚI DECOMPENSA DUPĂ UNA SAU DOUĂ SĂPTĂMÂNI, AȘA CĂ N-O SĂ VĂ DECOMPENSAȚI DELOC DUPĂ NUMAI CINCI ZILE! Bine!? Și asta este tot ce am de spus despre subiectul frecvenței.**

Câteva cuvinte de încheiere în concluzia acestui material teoretic, după care am să vă dau un program concret de antrenament pe care vă rog măcar să îl luați în considerare... Ceea ce ați auzit până acum, doamnelor și domnilor, nu se vrea un tratament exhaustiv al științei exercițiului fizic. Mai important, de mai mare necesitate practică, este faptul că ceea ce v-am dat eu azi reprezintă o discuție largă și generală a principiilor fundamentale -- din nou acest termen de principii fundamentale ale științei culturismului, a căror înțelegere este o cerință absolută pentru cei care caută să scape de confuzie și să câștige o perspectivă logică asupra subiectului exercițiilor productive de culturism.



Dacă nu înțelegeți toate conceptele noi pe care le-ați auzit astăzi în acest seminar, mai uitați-vă odată peste notițe – citiți-le, recitiți-le și re-recitiți-le, și după aia re-re-recitiți-le, așa cum mi-a spus și mie cineva odată, și știu de ce a pus atât accent pe re-urile astea, sunt oameni care, dacă au citit despre un anumit subiect și nu au înțeles despre ce e vorba la prima citire, își închipuie că sunt cumva mai înceți la minte, ori asta nu este adevărat!! Până și cele mai strălucite genii trebuie să recitească și să re-recitească și să re-re-recitească o carte de nu știu câte ori până să o priceapă cu adevărat!

Atunci când sunteți confrunțați cu concepte noi [și de aceea dificile, cel puțin la prima citire] nu vă fie frică, consultați-vă cel mai bun prieten, dicționarul [există acum *Dicționarul Explicativ al Limbii Române, adică DEX, chiar pe Internet, la www.dexonline.ro -- n.t.*], lăsați-vă inspirați de acest cel mai bun prieten, adică încercați să conectați aceste idei noi cu alte idei și experiențe deja existente în subconștientul vostru... Nu va trece mult timp și veți căpăta o înțelegere solidă și vastă, care vă va permite să mergeți înainte ca un culturist rațional, principial și logic, și care în final va putea să obțină acele rezultate pe care le credeți imposibile, dar pe care acum le știți posibile.