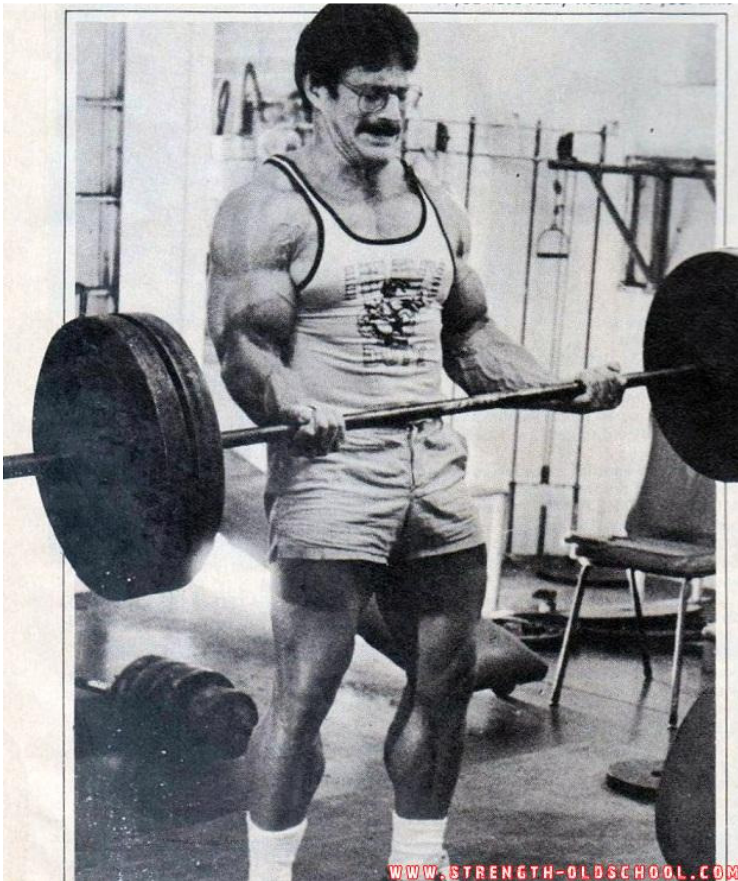


## PARTEA a III-a PRACTICA, CONCRETUL, TANGIBILUL

Cele ce urmează sunt o CONCRETIZARE, cuvântul este "concretizare", tot ce ați auzit până acum a fost material teoretic, abstract, mergând înainte o să aducem tot acest material din abstract în concret, adică la realitatea înconjurătoare... Cele ce urmează sunt ultima consecință și aplicația practică și finală a teoriei abstracte pe care tocmai am terminat-o de descris.



Flexii cu 100 de kilograme

Ceea ce urmează este un **PROGRAM de ANTRENAMENT**, o versiune modificată și îmbunătățită a **RUTINEI CONSOLIDATE** așa cum este ea enunțată în cartea mea "**Heavy Duty II -- Mind and Body**". Mulți dintre voi, care ați citit cartea, sunteți acut la curent cu **programul de consolidare, adică la pagina 130 din carte, rutina sugerată #2<sup>3</sup>**, ceea ce am să expun pentru dumneavoastră astăzi este o nouă și îmbunătățită versiune a acelui program de consolidare.

Dar înainte să încep să vă descriu programul respectiv, am să vă dau mai întâi o idee clară la ce rezultate vă puteți aștepta, în mod realist, de la această rutină de antrenament. Am să vă relatez poveștile de succes a doi clienți locali de-ai mei din Marina del Rey, California.

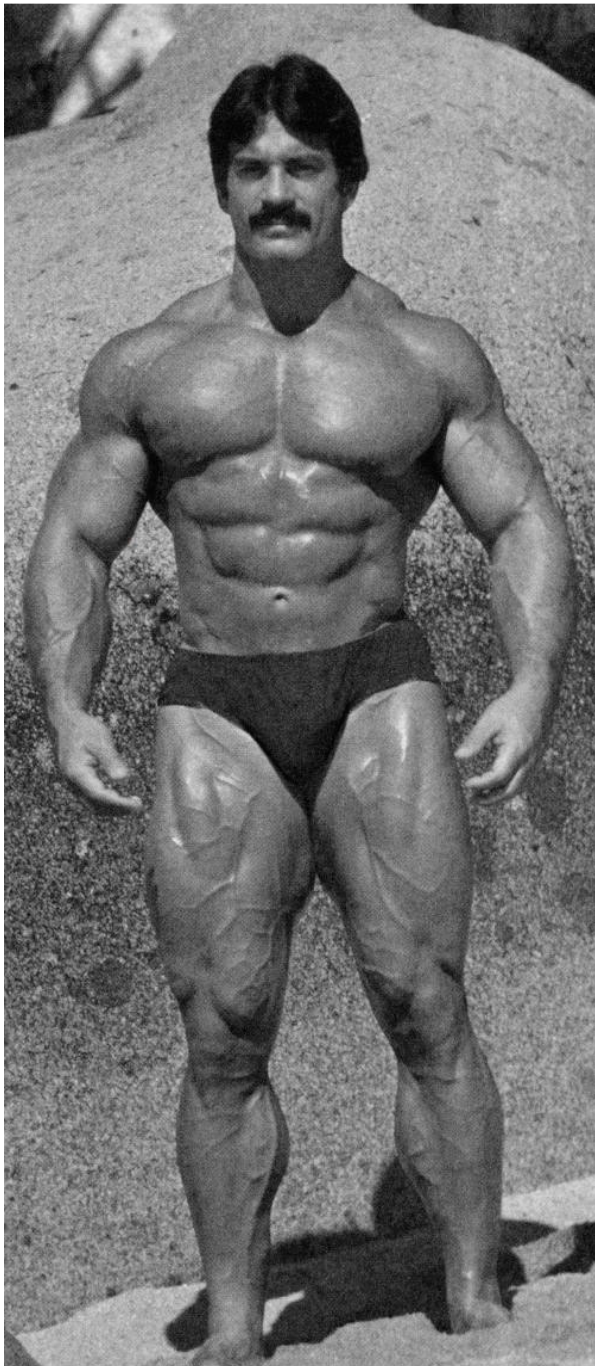
Primul dintre ei este un tânăr foarte simpatic pe nume Andrew Tucker, care are o viziune specială de a locui în Statele Unite, el fiind de origine din Marea Britanie. Andrew este un tânăr extrem de inteligent, care la

vârsta de 22 de ani este literalmente unul dintre puținii indivizi în toată lumea cu niște cunoștințe considerabile în grafică de film generată pe computer, așa cum au făcut în Jurassic Park I. Să vă dau totuși niște amănunte despre Andrew... El a venit cu ceva timp în urmă să stea de vorbă cu mine, și mi s-a plâns că este teribil de slab, cântărind cam 74 de kilograme la 1.83 metri înălțime. Mie personal nu mi s-a părut ca este chiar atât de slab cum se văita el, dar era clar că îl făcea să aibă niște probleme psihologice... Cu același program pe care am să vi-l dau și dumneavoastră astăzi, făcând doar două seturi pe antrenament, odată pe săptămână, Andrew a ajuns de la 74 de kilograme la 95 de kilograme în greutate, și asta în doar patru luni și jumătate, și greutatea la îndreptări cu haltera, cu care lucrează curent, a ajuns de la 77 de kilograme la 172.5 kilograme în aceeași perioadă.

Nu la mult timp după ce Andrew a devenit clientul meu, un alt tânăr, John Kulikof, unul dintre clienții mei preferați, a venit la mine plângându-se și el că este jalnic de slab, ceea ce în cazul lui chiar

<sup>3</sup> Această rutină este listată la sfârșitul seminarului, în culoarea roșie.

că era adevărat, și înainte de prima noastră ședință am stat un pic de vorba, retrași într-un colț al sălii, și John mi s-a confesat că toată viața lui a suferit un teribil complex psihologic din cauză că este atât de slab. Mai mult, a încercat între timp toate programele, programul Weider, programul MetRex, programul Cybex, a încercat tot ce vă puteți imagina, n-a pus pe el nici pic de mușchi, când a venit la mine mi-a spus: "Mike, ești ultima mea șansă!"



Era atât de slab, era genul de om despre care se glumește în orice vestiar, nu-l lăsați să stea peste scurgerea de la duș, s-ar putea să rămânem fără el! Era într-adevăr foarte foarte slab... În trei luni de zile de la începerea programului pe care am să vi-l spun astăzi, John a urcat de la 66.7 kg la o înălțime de 185.5 cm, până când astăzi cântărește un pic sub 80 de kilograme! Iar îndreptările lui cu haltera au crescut de la 75 de kilograme la 157 de kilograme, și Andrew este pe drumul bun să își atingă scopul suprem, o greutate personală de 90 de kilograme! Și nu va mai suferi niciodată în viață din cauză că este atât de slab, și asta doar antrenându-se o singură dată la șapte zile, și numai în ultimele trei luni și jumătate!

## VIDEO CLIP 10 din 13

Acum, care este norma la care trebuie să vă așteptați când utilizați un antrenament de intensitate înaltă executat corect... Bineînțeles că nu toată lumea din această sală va câștiga la fel de mult, deși mulți dintre voi vor câștiga pe atât, iar câțiva dintre voi vor câștiga chiar mai mult, pe când cei foarte slab dotați genetic nu vor performa tot atât de bine. Pentru acei dintre dumneavoastră care găsesc că aceste povești chiar îi inspiră, vă puteți uita pe site-ul meu pe Internet, la [www.mikementzer.com](http://www.mikementzer.com), câteva dintre poveștile de succes postate acolo au și numerele de telefon ale indivizilor respectivi, așa că puteți să îi sunați și să stați de vorbă cu ei pentru autentificare. Toate acestea sunt adevărate.

Când nu știi nimic despre antrenamentele de înaltă intensitate și auzi că este posibil să câștigi în greutate 12 kilograme în trei luni de zile și aproape să îți dublezi greutatea la îndreptări, s-ar putea să ți se pară că este imposibil, dar... asta se întâmplă doar pentru că

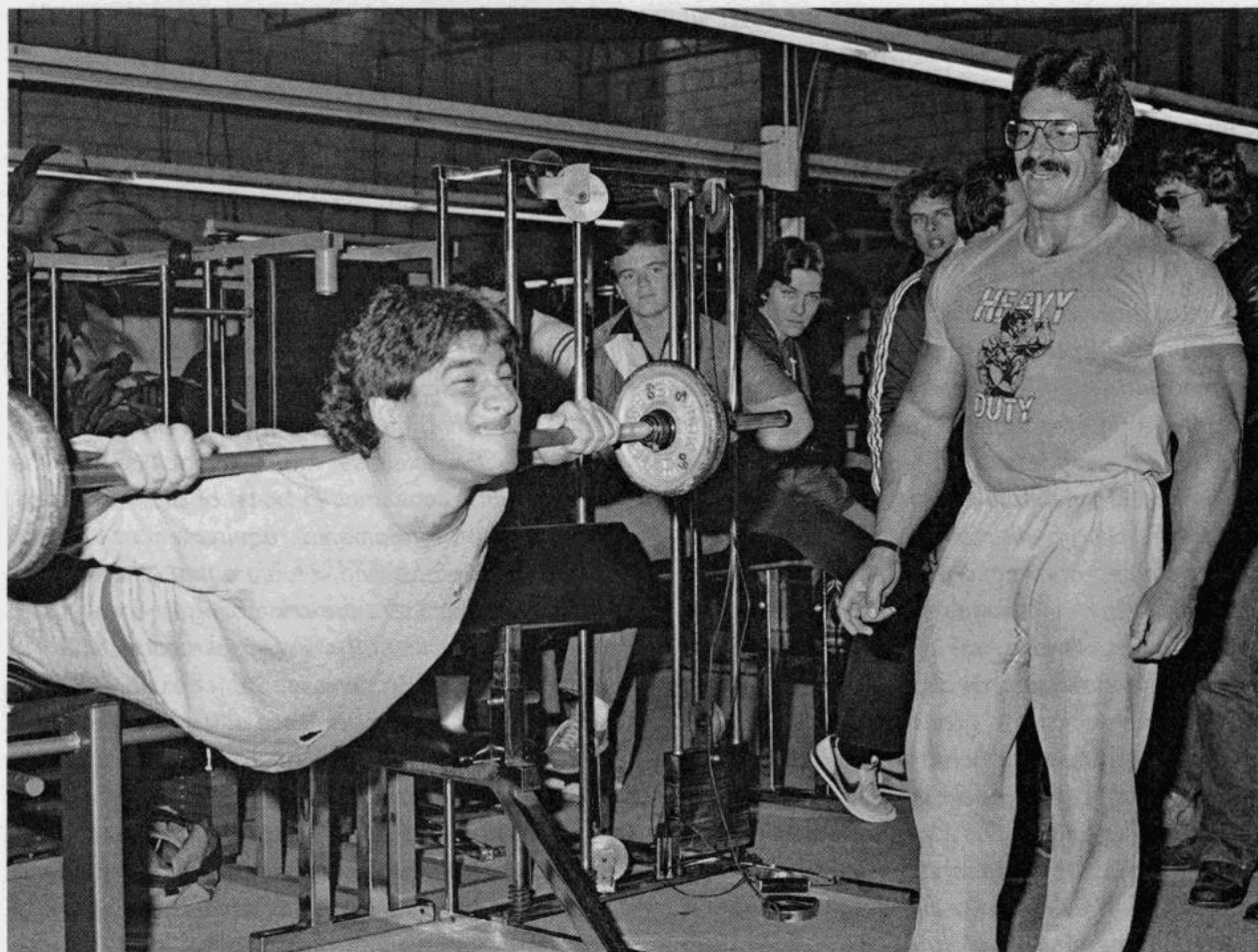
până la acest punct în viață ai fost ignorant, dar nu trebuie să rămâi ignorant toată viața.

**Următoarea rutină, programul pe care am să vi-l dau imediat, este, cel puțin dintr-o anumită perspectivă, literalmente programul perfect de culturism. Dacă este să țineți minte tot timpul un singur lucru despre antrenamentele de culturism, atunci țineți minte că situația ideală este să fiți capabili să stimulați creșterea musculară în toate grupele musculare majore ale**



**corpului cu cât mai puțin exercițiu posibil, și acela este un singur set. Dar n-am să vă spun să faceți doar un singur set, dați-mi voie să vă explic...**

Trebuie să nu uitați niciodată că, așa cum am mai spus, volumul, sau numărul de seturi, este un factor negativ, punct! Luați acest lucru în considerare pe măsură ce auziți următoarele: **veți lucra două antrenamente diferite, ne vom referi la ele ca fiind Antrenamentul A și antrenamentul B.**

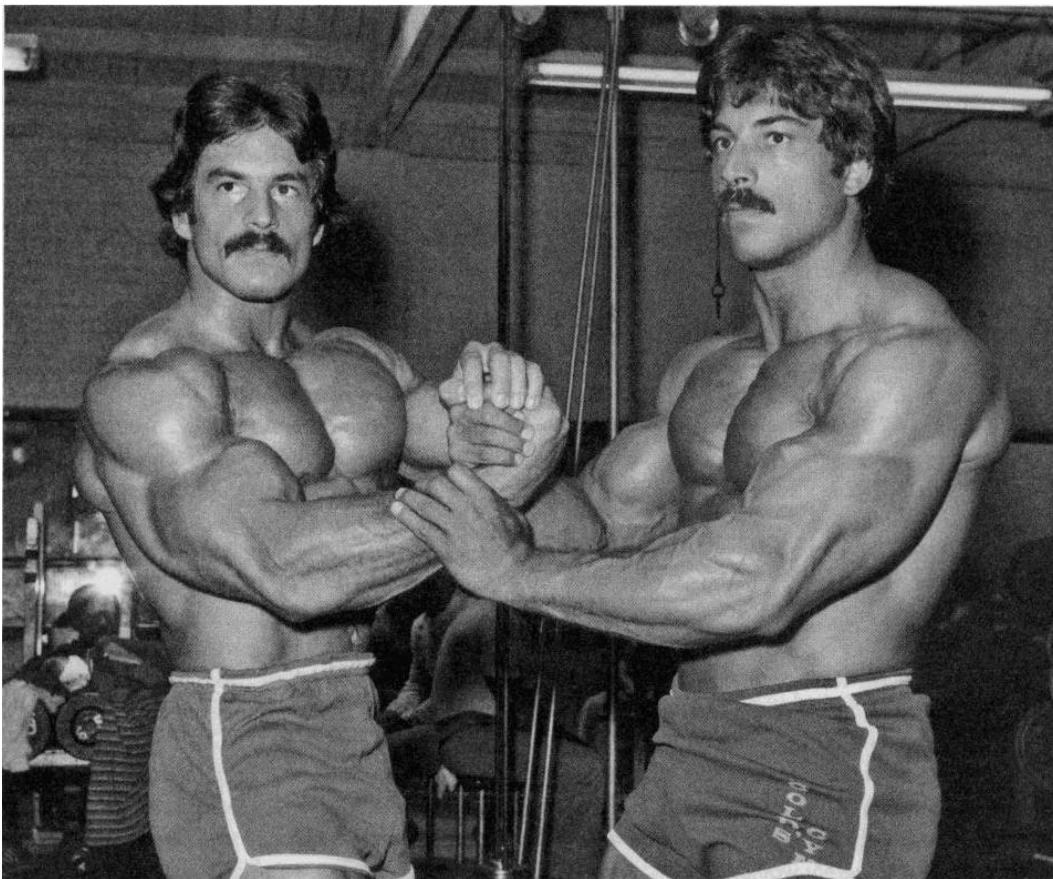


The tendency among enthusiastic bodybuilders is to add more sets to their workouts, as well as to increase the number of days a week they train. This tendency must be kept in check and avoided at all costs. (Courtesy of Chris Lund.)

**Veți lucra un singur antrenament pe săptămână.** Dacă începeți într-o sâmbătă, de exemplu, cu Antrenamentul A, dar nu trebuie să fie neapărat o sâmbătă, nu veți face Antrenamentul B până sâmbăta viitoare, și dacă se întâmplă să aveți un conflict în program și nu puteți merge la sală sâmbătă, așa cum se întâmplă de multe ori, nu mergeți la sală vineri, în a șasea zi de la ultimul antrenament, nu reduceți perioada de odihnă, mergeți la sală în ziua a opta, duminică adică, și **după opt asemenea antrenamente în total (sau pe acolo) luați două săptămâni pauză, după care reîncepeți antrenamentele odată la nouă zile.** Și asta pentru motivul următor, de fapt acesta este cel mai important subiect în știința exercițiului fizic, odată ce ați înțeles tot ce ați auzit mai devreme: **principiile fundamentale ale INTENSITĂȚII, VOLUMULUI și FRECVENȚEI..**

**Deci după opt antrenamente sau pe acolo, luați două săptămâni de pauză și apoi reluați antrenamentele odată la fiecare nouă zile pentru următorul motiv: veți deveni mai puternici ca rezultat al fiecărui antrenament, fără îndoială, decât poate dacă sunteți total deficienți genetic... Veți deveni mai puternici ca rezultat al fiecărui antrenament, cu alte cuvinte, audiență, veți ridica, progresiv, greutatea din ce în ce mai grele, fără doar și poate.**

Este la mintea cocoșului atunci, stimați ascultători, ca odată cu creșterea progresivă a greutăților să avem și o creștere progresivă a stresului aplicat? Este logic, de bun simț, nu-i așa? Și dacă nu se iau măsuri care să contracareze stresul progresiv mai mare, acest stres va atinge un punct critic când va deveni supra-antrenare. Primul simptom, bineînțeles, va fi o încetinire a progresului, iar dacă se va continua cu aceeași combinație de volum și frecvență, se va ajunge la o încetare completă a progresului, cunoscută de asemenea și sub numele de **"sticking point" -- punct, nivel de plafonare.**



*Mike Mentzer și Ray Mentzer, singurii frați din istorie care au câștigat concursul Mr. America, Mike în 1976 și Ray în 1979. Ambii frați au folosit însă steroizi și hormoni artificiali de creștere de-a lungul carierei, Mike a murit la 49 de ani din cauza unui atac de inimă, pe 10 iunie 2001, iar Ray a murit două zile mai târziu, în vârstă de 46 de ani, suferind de boala Berger – avea practic rinichii nefuncționali, necesitând dializă de patru ori pe săptămână. Mike a căutat toată viața rutina ideală, modul optim de antrenament, în speranța ca toți să poată avea un corp frumos, dar poate și în speranța ca nimeni să nu mai aibe nevoie de dopaj, sau poate nu de atâta dopaj – în prezent toți culturiiști profesioniști iau cantități uriașe de steroizi ca să stimuleze creșterea musculară, ca la scurt timp de la retragere să fie umbra celor ce au fost când luau steroizi, ca să nu mai vorbim de cruntele probleme de sănătate cu care se confruntă la vârsta a doua.*