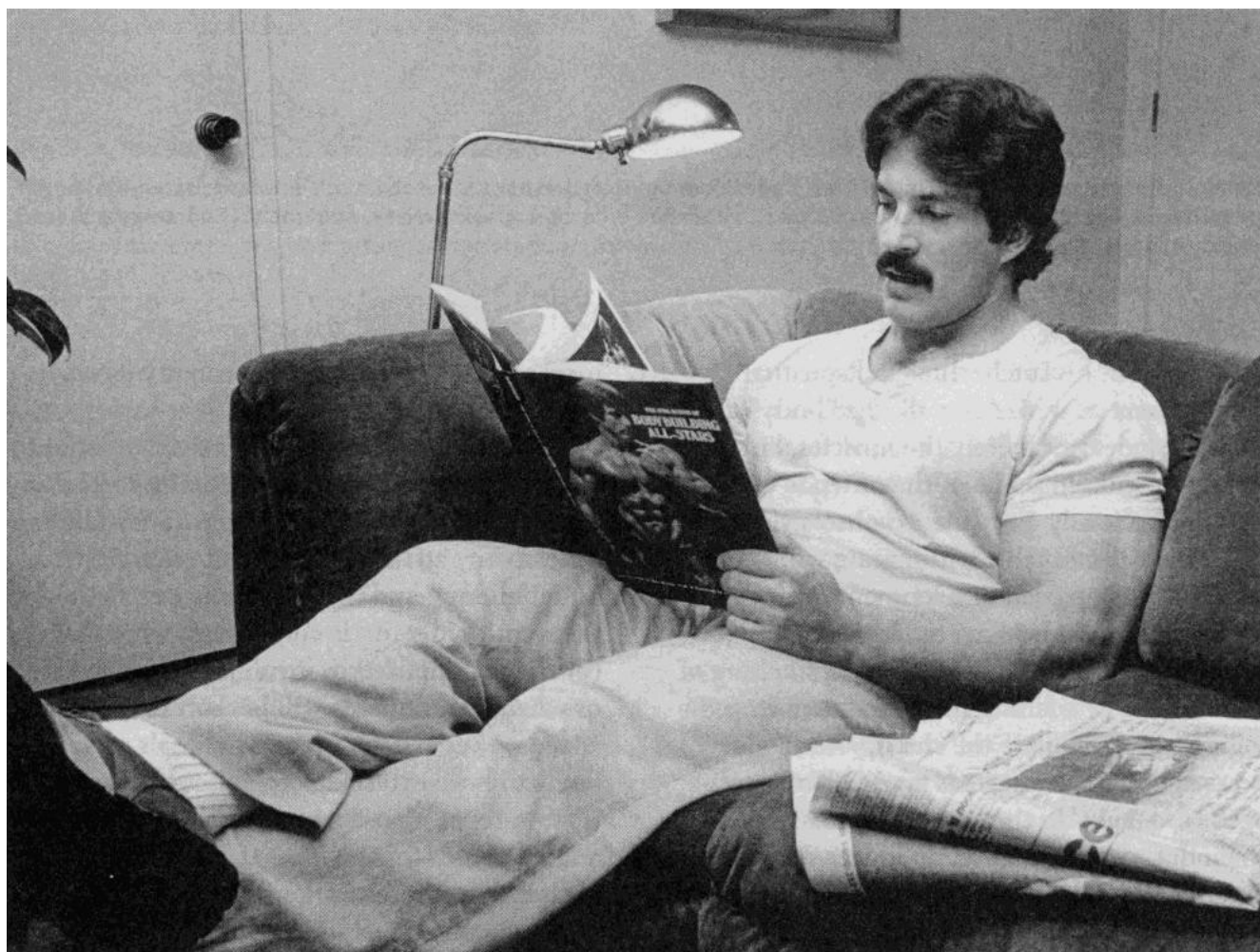


Până nu demult, credeam și eu, ca tot restul lumii, că toată lumea ajunge până la urmă la un punct de plafonare, este inevitabil, până am realizat exact ce v-am spus adineaori, că dacă ridicați greutatea ce sunt progresiv mai grele atunci și stresul devine progresiv mai mare! Și trebuie să compensați pentru acest stres, sau eventual stresul ajunge la un nivel critic și se transformă în supra-antrenare! Acest lucru poate fi prevenit inserând extra zile de odihna și luând pauză de la sală, astfel nu veți ajunge niciodată la un punct de plafonare.

Câți dintre voi citesc de ceva vreme revistele de culturism? Câte articole ați citit în aceste reviste, în ultimii douăzeci de ani, care să discute problema punctelor de plafonare? Nu atât de multe... evită să scrie despre acest subiect pentru că nu au nici cea mai mică idee cu ce se mănâncă...

Dacă pot să spun cu mâna pe inimă că am contribuit și eu ceva de valoare către știința exercițiului fizic, este tocmai ceea ce v-am explicat adineaori, că pe măsură ce crești mai puternic și mai mare nu faci mai mult exercițiu, faci mai puțin!! Cu alte cuvinte, dacă un începător este mult prea slab ca să se supra-antreneze, pe măsură ce devini mai mari și mai puternici și puteți să faceți genuflexiuni cu 225 de kilograme sunteți în pericol să vă supra-antrenați foarte ușor! Așa că nu trebuie să vă antrenați mai mult pe măsură ce deveniți mai mari și mai puternici, vă antrenați mai puțin și veți continua să creșteți!



Bun, hai să trecem la protocolul propriu-zis, **Antrenamentul A** va fi constituit din:



A1. Un set de GENUFLEXIUNI, de preferat la o mașină Smith, 8 până la 15 repetări până la EPUIZARE; dacă nu aveți o mașină Smith nu vă faceți probleme, executați un set clasic de genuflexiuni cu haltera pe umeri.

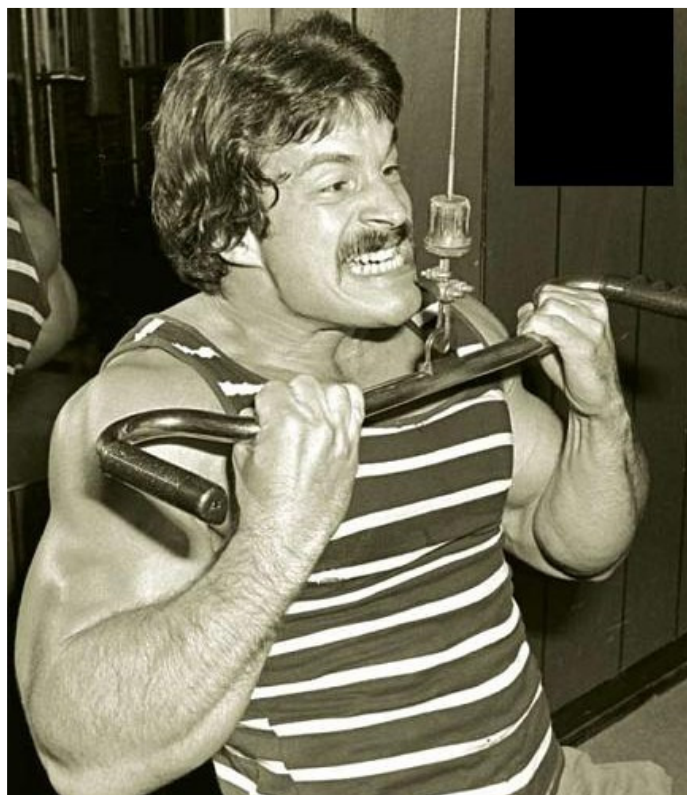
După aceasta faceți o mică pauză de odihnă, beți niște apă, recăpătați-vă respirația, și de cum simțiți că sunteți gata, boom, treceți la exercițiul numărul doi:

A2. Un set de TRACȚIUNI la helcometru din sezând, cu priză apropiată, în supinație, între 6 și 10 repetări până la EPUIZARE. Ce înseamnă priză apropiată, adică mâinile pe bară să fie la o distanță de circa 21 de centimetri [ceva mai mică decât lățimea umerilor], iar în supinație înseamnă cu palmele în sus [arătând cum se face cu mâinile în aer, deasupra capului], ca priza clasică de la flexii cu haltera pentru biceps, palmele în sus, nu în jos... Deci tracțiuni la helcometru cu priza apropiată în supinație, de la 6 la 10 repetări până la epuizare, sau pe acolo...

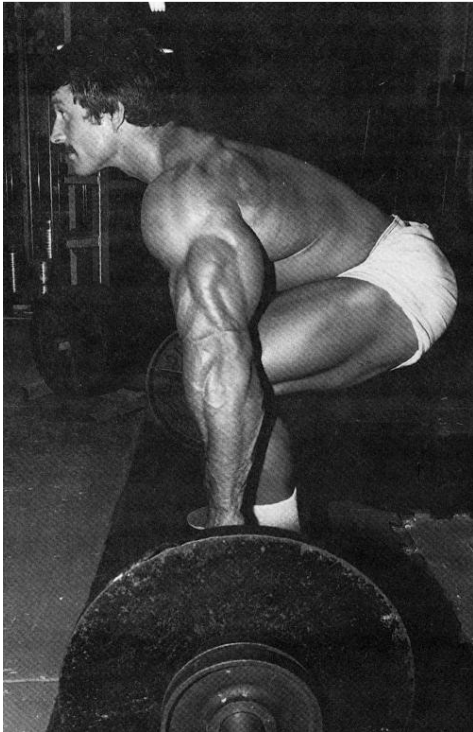
Și apropo, când zic 15 până la 18 repetări la genuflexiuni, sau 6 până la 10 la tracțiuni, acestea nu sunt numerele magice! Țineți minte, cel mai important este să lucrați până la epuizare momentană! Dacă ajungeți la a 15-a

repetare la genuflexiuni și simțiți că puteți face 18, atunci nu vă opriți la 15! Din nou, țineți minte, stimulul responsabil pentru declanșarea creșterii musculare este acea ultimă, foarte grea, aproape imposibilă repetare.

Revenind la tracțiuni, aveți grijă să inițiați mișcarea la acest exercițiu cu multă deliberare, adică foarte lent... Bara nu trebuie trasă brusc, zmucită sau smulsă sălbatic ca să facem greutatea să o ia din loc și ca să o păstrăm în mișcare... Mișcarea trebuie făcută nu super-încet, dar relativ încet... Nu 10 secunde pe partea ascendentă și nici 10 secunde pe partea descendentă, de fapt secretul aici este: nu există un număr magic de secunde, cheia este mișcarea controlată! Greutatea trebuie ridicată sub control total, după care faceți o mică pauză în poziția contractată pentru două sau trei secunde, după care coborâți greutatea sub control. Am descoperit de curând, prin propriul meu antrenament, că



această metodă se traduce într-un joc de patru-doi-patru: patru secunde în jos, două secunde ținem bara, patru secunde în sus. Dar dacă vă ia cu 0.4 secunde în minus sau 1.2 în plus nu vă faceți prea multe probleme. **Asta este totul pentru Antrenamentul A, doar două seturi a câte un exercițiu fiecare.**



O săptămână mai târziu, veți face **Antrenamentul B**, care constă din:

B1. Un set de ÎNDREPTĂRI normale, de la 5 la 8 repetări, bineînțeles până la EPUIZARE. Îndreptările vor fi nu cu picioarele drepte sau stil sumo, ci îndreptări normale, simple, așa cum fac power-lifterii.

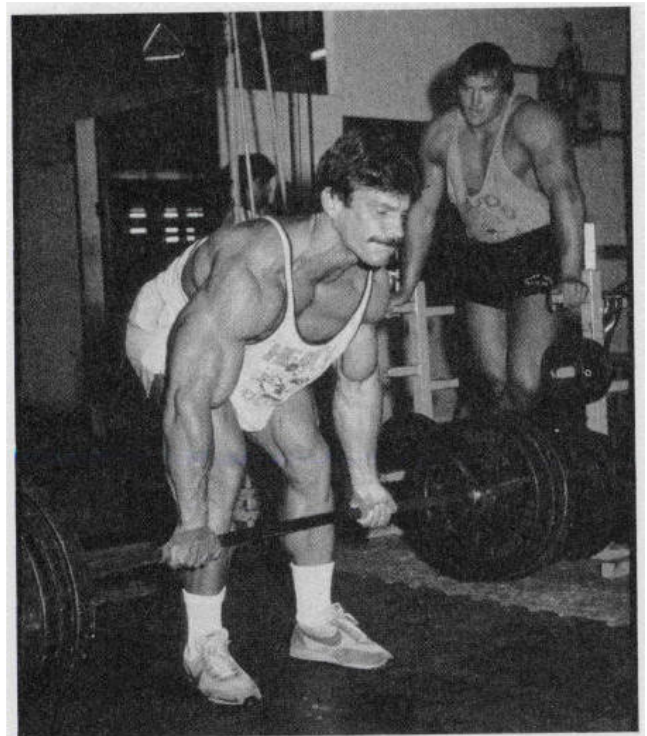
Acum, dacă este un singur exercițiu pe lume de care aș vrea să vă îndrăgostiți, audiență, atunci acesta este, căci îndreptările sunt exercițiul care pe bună dreptate este privit ca cel mai mare constructor de forță și masă musculară. Cu toate acestea, există un factor de risc asociat cu îndreptările, pe care nu-l găsim asociat și cu alte exerciții...

Așa că vă rog să fiți foarte atenți în continuare, am să vă explic forma corectă pentru îndreptări, sau ai făcut tu asta deja? [Uitându-se la cineva din primul rând, probabil la Brian Johnson, cel care este responsabil de partea practică a seminarului.]

VIDEO CLIP 11 din 13

Vă sugerez, dacă puteți, dacă sunteți suficient de puternici, să folosiți o bară olimpică cu discuri de 20 de kilograme pe fiecare parte, ca să nu trebuiască să vă aplecați atât de departe, și să începeți cu bara lipită de picioare, de tibii, asta este foarte important, începeți cu bara lipită de tibii -- ca instructor, pentru mine siguranța este prima grijă. Tocmai de aceea nu am să vă cer niciodată să faceți împins de la piept cu gantere în timp ce stați răsturnați cu spatele pe o minge mare de cauciuc, nici să faceți genuflexiuni grele cu haltera pe umeri în timp ce săriți pe o saltea elastică, așa cum v-ar pune Polikin să faceți...

Apucați bara cu o priză un pic mai largă decât lățimea umerilor, și mâinile trebuie să se închidă una pe alta, adică o mână apucă pe sub bară [ca la flexii pentru biceps] iar cealaltă peste bară [ca la împins de la piept], în așa fel încât dacă bara alunecă dintr-o mână, ajunge în mâna cealaltă și astfel rămâne blocată. Lăsați-vă în jos de așa manieră încât șoldurile sau fesele să fie un pic mai jos decât umerii, și mai



Deadlifts—Mike Mentzer considered the deadlift to be the best overall body exercise in existence because it taxed virtually every muscle in the body, thereby stimulating tremendous overall muscle growth.

important decât orice, mențineți spatele drept și capul sus! Țineți spatele drept și capul sus tot timpul, nu arcuiți spatele și nu lăsați capul în jos... *[Pentru aceasta, țineți privirea ațintită în față, la doi trei metri în jos pe podea și în sus cam la înălțimea voastră, circa 1.5 - 1.8 metri, dacă puteți, alegeți un punct convenabil undeva pe un stâlp, sau un perete, sau într-o oglindă, sau orice alt reper convenabil, și nu luați ochii de pe el cât lucrați exercițiul respectiv -- n.t.]*

Iar când vine vorba de brațe, vizualizați-vă brațele ca pe niște lanțuri, niște lanțuri atârând perfect drepte, cu niște carlige la capetele de jos în loc de mâini. Ridicați acum bara de la podea, nu zmuciți însă din brațe, ridicați bara lin și uniform de la podea, ridicați-vă până când sunteți complet drepti, respirând adânc pe ridicare, luați o foarte mica pauză, resetați-vă psihologic, și repetați între 5 și 8 ori, până la epuizare.

După... *[Cineva îl întrerupe din sală cu o întrebare -- inaudibil]* Da, da, simți asta, îți pompează zona lombară. Da, atâta vreme cât nu... dacă simțiți cea mai mică neplăcere sau aveți cea mai mică suspiciune că acea senzație ar putea fi durere, trebuie neapărat să vă verificați, să vă vadă cineva!

[Încă o întrerupere din sală -- inaudibil] Nu, te lași jos de tot, până la capăt... Este mai puțin probabil să te accidentezi la modul ăsta... Și din nou, ca instructor *[cel din sală continuă să spună ceva]* mă rog, dacă vrei să execuți mișcarea așa este treaba ta, dar să nu vii să mă dai pe mine în judecată după aia... *[Încă o întrebare/un comentariu din sală]* doar pentru un moment, suficient cât să respirați adânc și să vă resetați... După îndreptări, luați o pauză scurtă de odihnă, unu două minute, și treceți mai departe la:



B2. Un set de FLOTĂRI la bări paralele, între 6 și 8 repetări, până la EPUIZARE; flotări normale la bări paralele, așa cum făceați în liceu la ora de sport... Executați flotările ca și tracțiunile, sub control muscular total și strict, cam între 6 și 10 repetări până la epuizare.

Dacă puteți face mai mult decât 10 repetări, așa cum cred că mulți de aici pot să facă, adăugați greutate *[țineți un disc între picioare sau folosiți o centură care vă permite să legați de ea discuri sau gantere -- n.t.]* Dați-mi voie să vă atrag atenția asupra acestui exercițiu, flotările la paralele sunt greu de întrecut, nu degeaba li se spune **genuflexiunile trunchiului superior!** Este cel mai bun exercițiu pentru piept din lume, cel mai bun exercițiu pentru umeri și pentru triceps... Dacă nu aveți acces la o sală cu bări paralele, substituiți flotările la paralele cu împins înclinat de la piept. **Și asta este tot pentru Antrenamentul B.**

Și acum fără îndoială că mulți dintre voi gândesc: "Asta e tot Mentzer, asta e tot antrenamentul, trebuie să fii nebun de legat!" [toată lumea râde] Păi ia aduceți-vă aminte, parcă scopul nu era să mergem la sală și să vedem câte seturi putem îndura prosteste, ci într-un mod inteligent, rațional, logic și științific **să facem minimul cerut de natură ca să activăm mecanismul creșterii musculare și nimic în plus!** Da, sunt sute și sute de exerciții pe care le-ați putea face, dar unde ne oprim?? De multe ori, când îi spun unui nou client la consultații prin telefon să urmeze acest program, mi se răspunde: "Bine Mike, dar cum rămâne cu flexiile picioarelor pentru bicepsul femural, sau ce facem cu flexiile concentrație pentru biceps, din aplecat, cum spune Arnold că trebuie să faci pentru exteriorul zonei inferioare a părții a treia a bicepsului? Sau ridicări de genunchi din așezat pentru acea parte specială a gambelor?" Or asta pentru aia, și ailaltă pentru cealaltă, și tot așa, exercițiu după exercițiu, iar eu răspund destul de ferm: "Dar domnule, asta este exact ce naiba ai făcut până acum și asta a fost și greșeala ta cea mai mare! Și tot asta este motivul pentru care ai apelat la serviciile mele, fie că îți dai seama sau nu... **Problema ta este că te-ai distrus literalmente cu atâtea seturi încercând să construiești detaliu [pe un mușchi care încă nu avea masă], de ce nu încerci mai întâi să-ți faci un braț de 50 de centimetri [și după aia să lucrezi pentru detaliu]!?"**

Vedeți care este ideea? Da, sunt mii de exerciții pe care vi le-aș putea da să le faceți, dar unde ne oprim?? Să ne amintim, noi ne ducem la sală ca să activăm mecanismul de creștere cu cel mai puțin volum de exercițiu posibil!! Un antrenament de culturism nu este o ședință de aerobics, și nu este nici vre-un concurs de duranță... singurul nostru scop în sala de forță este să activăm mecanismul de creștere folosind cel mai mic volum de exercițiu omenesc posibil!



Dorian Yates and Mike Mentzer

Acele povești de succes despre care v-am vorbit acum 20 de minute nu sunt minciuni, iarăși, dacă aveți cea mai mică îndoială, mergeți pe web site și verificați. Avem zeci de povești de succes listate acolo, dimpreună cu numerele de telefon, un puști de acolo, una dintre cele mai mari povești de succes de pe site, Bryce Dunn, duminica trecută a primit 37 de apeluri telefonice de la oameni din toată lumea, care au sunat să vadă dacă eu le-am spus adevărul... Sigur, eu îi plătesc pe oamenii aștia cu 10000 de dolari fiecare, doar ca să mintă pentru mine! Păi m-aș mai obosi dacă aș avea atâția bani??

De altfel, bineînțeles că nu sunteți obligați, nici moral, nici legal, să faceți acest program pentru tot restul vieții, dar dacă într-adevăr doriți să aveți creșteri optime în forță și masă musculară, atunci, serios vorbind, trebuie neaparat să încercați acest program! Și nu am nici-un dubiu ca voi toți care faceți antrenamente de volum mare nu ați progresat mai deloc în ultimii ani, așa că nu aveți nimic de pierdut încercând programul ăsta, ba chiar aveți numai de câștigat!

În această rutină pe care v-am prezentat-o nu există nici-un exercițiu de izolare -- din nou, aș fi putut să vă dau sute de exerciții în plus, și statice, și negative, și cu pauză de odihnă, dar ca antrenor, într-un anumit sens, inițial treaba mea este să vă pornesc să creșteți, putem să apelăm la artileria grea mai încolo, încercați rutina asta pentru cel puțin trei luni de zile și mai vorbim noi după aia... Am numit asta un Program de bază, dacă însă v-ați fi antrenat cu o mie de alte chestii, aceste tangențiale, și m-ați fi sunat să vă ofer consultanță la telefon, nu aș fi știut cum să vă evaluez progresul... Eu întotdeauna îmi încep clienții cu acest simplu program de bază, și am spus deja, acum câteva minute, **că acest program, cel puțin din câteva perspective, este programul perfect pentru forță și culturism.**



"According to my calculations, if we follow the principles of H.I.T., and lift more weight every workout, by this time next year, we should be benchin' 1957lbs. I don't know about you, but I can't wait."

Să nu uităm că situația ideală este să stimulăm toate grupele majore ale corpului cu cât mai puțin exercițiu posibil. Dar poate că ați observat, eu nu vă cer să faceți cel mai puțin posibil, adică un singur set pe antrenament. Dacă tot a venit vorba însă, am și câțiva clienți care fac un singur set pe antrenament, și clientul meu care a câștigat în greutate cel mai bine dintre toți, efectiv, este un client la telefon, cel mai mare succes al meu ca antrenor, numele lui este Will Robertson, se bucură de publicitate considerabilă pe Internet, a fost și un articol publicat despre el, cu fotografii, în revista Master Trainer... Acest flăcău, Will Robertson, este un tânăr de 21 de ani, foarte inteligent, are cel mai mare vocabular pe care l-am văzut eu la cineva de vârsta lui, un copil fenomenal, care studiază Limba și Literatura Engleză la University of North Carolina, și aceasta este povestea... Will este un culturist care și-a dublat, da, ați auzit bine, și-a dublat greutatea corporală în patru ani de zile, a pornit cu 56.75 kg la 1.68 metri înălțime, ajungând la un vârf de greutate de 115 kilograme la aceeași înălțime, în patru ani! Acum câțiva ani, când Will a devenit clientul meu la telefon, el mi-a explicat că avea probleme psihologice foarte severe din cauză că era atât de slab. Și acum urmează reversul medaliei, adică într-un fel ce înseamnă să fugi de dracu' și să dai de tac'su!

Acum, la celălalt capat al spectrului, m-a informat recent, la una dintre consultații, că iarăși are probleme... Se pare că oriunde se duce prin campus, fie la bibliotecă să studieze, la cantină pentru masa de prânz, la orele de clasă, este oprit toata ziua, fără încetare, de către studenți și profesori, care sunt curioși cum de a devenit așa bestial de musculos! Will nu era psihic pregătit pentru toată această atenție pe care uriașii lui mușchi i-o aduc acum! În concluzie, la acest punct în viața lui sportivă, Will face doar un singur set pe antrenament și încă crește!!