

VIDEO CLIP 12 din 13

Haideți să ne întoarcem la întrebarea "De ce?", de ce este acest program pe care vi l-am dat, dintr-o anumită perspectivă, PERFECT! Haideți să o luăm pe bucați, să ne uităm mai întâi la tracțiuni... Știu că foarte multă lume gândește tracțiunile exclusiv ca un exercițiu pentru latissimus dorsi, și într-adevăr sunt foarte bune pentru spate, și de altfel sunt foarte eficiente în a lucra și deltoizii posteriori, dar este la fel de adevărat, audiență, că **tracțiunile în supinație cu priză apropiată sunt cel**



Gimnaști din lotul Statelor Unite

mai bun exercițiu pentru biceps din lume, mai bun decât orice flexie ați putea face! Și iată de ce: când faceți flexii, fie că este o flexie cu haltera, fie că este o flexie la mașină, sau o flexie cu gantere, nu contează, lucrați mușchiul în jurul unei singure articulații, anume cotul, și tocmai de aceea stresul este limitat exclusiv în partea inferioară, în partea de jos a bicepsului, dacă ați observat... Când faceți o tracțiune în supinație cu priză apropiată însă, lucrați bicepsul atât în jurul articulației cotului cât și în jurul umărului, mușchiul se contractă mult mai uniform, de la ambele capete.

Iar flotările la paralele, cum v-am mai spus, gândiți-vă la ele ca la genuflexiuni pentru trunchiul superior, și flotările la paralele sunt, de departe și fără nici-un dubiu, sunt fără paralel între exercițiile de forță, fiind cel mai bun exercițiu pentru piept, umeri și triceps. Ați urmărit sau ați prins cumva din întâmplare, la televizor, jocurile olimpice din Atlanta, acum vre-o două veri? Erau acolo trei sportivi americani la bări paralele, poate vi-i aduceți aminte, trei gimnaști specializați în bările paralele, toți trei posedă pectorali, umeri și brațe efectiv ca cele ale unor culturști avansați... Nu ca ale unor culturști începători, ci literalmente ca ale unor culturști avansați! Unul dintre clienții mei de la consultanța telefonică este puternic implicat în lumea gimnasticii și îi cunoaște pe acești trei sportivi... El mi-a spus că acești gimnaști sunt întrebați mereu dacă trag de fiare și nici vorbă, nici nu pun mâna pe așa ceva! Și-au dezvoltat partea de sus a corpului făcând numai flotări la paralele!

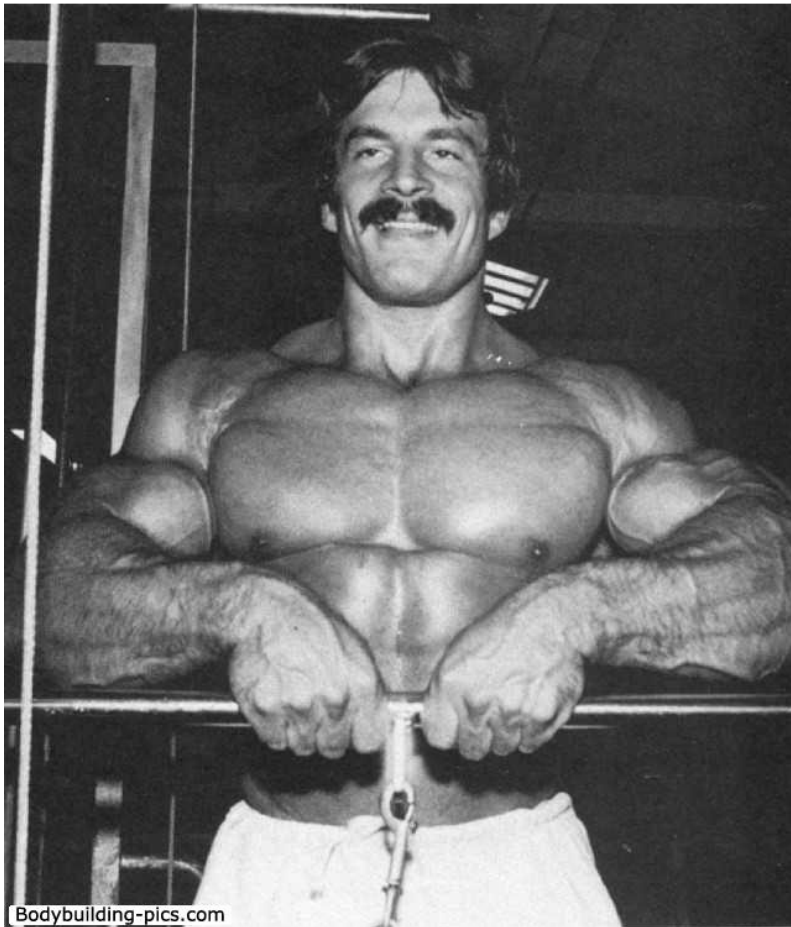
Și doar duminica trecută, din pură întâmplare, am ajuns pe canalul sportiv ABC Wide World of Sports, era acolo o competiție de gimnastică, și la un moment dat au făcut un stop cadru pe **Ivan Ivankov**, ați auzit de el? Un tip incredibil de musculos, camera l-a prins când își pune talc pe mâini în pregătire pentru exercițiul la bară orizontală, unde cel mai adesea faci tracțiuni... Când și-a supinat palma mâinii drepte ca să pună talc pe ea, bicepsul s-a încordat și a ieșit în afară, părea la fel de mare și poate mai definit ca la culturștii amatori avansați, poate chiar ca la profesioniști.



Ivan Ivankov (Belarus)

Ideea principală este că acest program va stimula creșterea în forță și masă musculară, pentru toți mușchii majori. **Sugestia mea este să încercați acest regim de lucru pentru cel puțin șase luni de zile, ca să vă maximizați procesul anabolic al corpului.** Da, știu că există mii de exerciții pe care le-ați putea face, dar trebuie să tragem linia undeva, mai precis la cea mai mică cantitate posibilă!

Câteva puncte finale despre acest program: nu faceți greșeala să vă măsurați sau să vă evaluați succesul acestor antrenamente bazat pe cât de pompat devine mușchiul sau pe cât de dureros se simte a doua zi! Aceste lucruri nu sunt importante!! Dacă pomparea mușchiului ar fi o



dovadă clară, de netăgăduit, irefutabilă că s-a stimulat creșterea, atunci toți dobitocii ăia pe care îi văd eu la Gold's Gym în Venice, California, chiar un pic mai încolo pe stradă unde am biroul, și nu sunt chiar toți dobitoci, câțiva dintre ei sunt în procesul de a învăța, dar ăia care continuă să ocolească mereu adevărul și să facă aceeași greșeala timp de 20 de ani sunt fără doar și poate dobitoci! Indivizii ăștia ar avea azi brațe de 100 de centimetri pentru că își pompează mușchii în fiecare zi, de două ori pe zi, chiar și de trei ori pe zi, și asta timp de ani de zile! Senzația de pompă este, bineînțeles, numai temporară, îmi place și mie dar, din păcate, nu durează niciodată mai mult de 20 de minute...

Conceptul de bază este acesta: nu veți ști că un antrenament a fost productiv decât data viitoare când veți face același antrenament!! Acesta este un concept foarte foarte important, pentru că vreți să fiți siguri că fiecare antrenament este un antrenament de

succes! Eu sunt de-a dreptul uimit cum o grămadă de oameni sunt dispuși să se antreneze luni întregi, ba chiar ani întregi, fără pic de progres real!

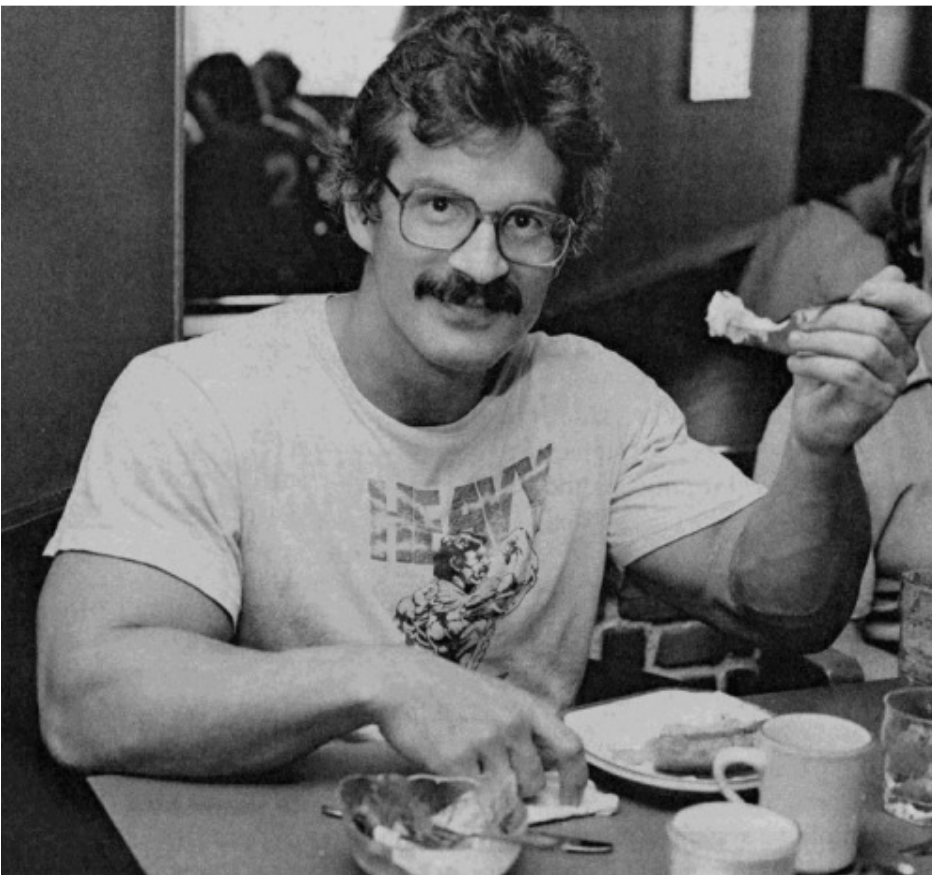
Eu personal nu am să tolerez nici măcar un singur antrenament fără progres vizibil -- dacă văd că nu există progres mă opresc, analizez ce dracu' fac și iau măsurile necesare, adică fac schimbările care se impun! Așa cum le spun și clienților mei la telefon, trebuie să gândiți și să gândiți logic, există un motiv pentru orice pe lumea asta, inclusiv pentru lipsa de progres în antrenamentele de forță, și numărul explicațiilor posibile pentru această lipsă de progres nu este infinit de mare! Când ceva nu merge trebuie să vă întoarceți la fundamente, la lucrurile de bază!!

Ori nu vă antrenați suficient de intens, ori faceți prea multe seturi la fiecare antrenament, ori aveți prea multe antrenamente pe săptămână (va antrenați prea des), ori toate astea la un loc, nu există alte posibilități, decât poate posibilitatea că suferiți de vre-o boală încă nediagnosticată sau SIDA sau naiba mai știe ce, în ziua de astăzi totul este chiar foarte posibil!

Dar dacă creșteți din ce în ce mai puternici de la un antrenament la altul, evident că o schimbare pozitivă are loc în mușchii voștri – așa se măsoară succesul antrenamentelor de forță, nu după pompa obținută sau după durerea din mușchi, ci după cât de bine merge antrenamentul următor, dacă sunteți mai puternici înseamnă că ceva pozitiv se întâmplă!!

Așa că va trebui să țineți **un jurnal de antrenament**, să scrieți data fiecărui antrenament, să vă cântăriți și să vă scrieți greutatea corporală la începutul fiecărui antrenament și nu la sfârșit, să enumerați exercițiile făcute în acea ședință, bineînțeles greutatea folosită și foarte precis înregistrați acolo numărul de repetări de la fiecare set, pentru că o creștere de o singură repetiție este ceva semnificativ.

Veți crește mai puternici după fiecare antrenament folosind programul pe care vi l-am dat, și veți fi și mai mari cu siguranță, dar numai dacă aveți și o nutriție adecvată. **Țineți minte principiul călăuzitor și simplu: "Consumați o dietă echilibrată!"**



O dietă echilibrată constă din 60% carbohidrați, 25% proteine și 15% grăsimi.

Toate celelalte procentaje pe care le-ați citit sau auzit nu vin de la nutriționiști cu o bună reputație, ci de la vre-o modă nouă în mâncare sau sunt doar mituri despre nutriție și nu adevăruri. O rație de 60-25-15 reprezintă o dietă echilibrată, ați auzit de cele patru grupe alimentare: cereale și grâne, fructe și legume, carne, pește, pui, lapte... **Dacă în fiecare zi mâncați adecvat, chiar am realizat acum vre-o șase luni de zile, dacă în fiecare zi mâncați echilibrat din cele patru grupe nutriționale de bază, aveți deja o rație de 60-25-15!**

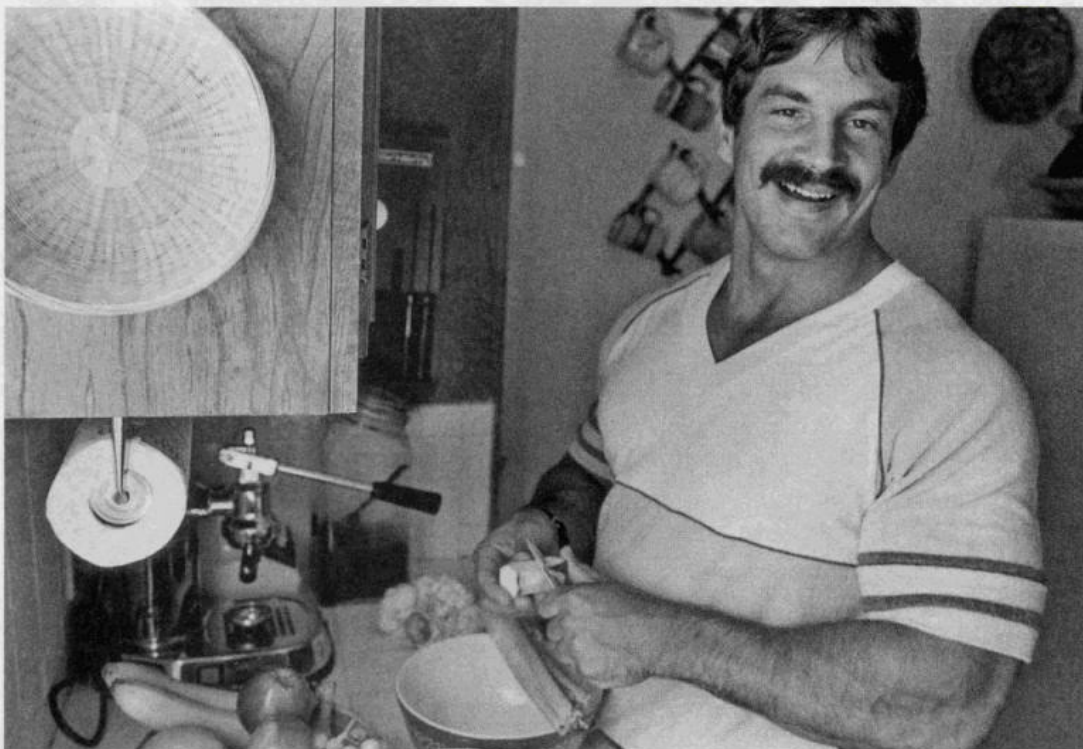
Să nu uităm, mușchiul nu este cel mai mult proteină, este făcut cel mai mult din apă... Hai să analizăm un pic cuvântul carbohidrat, sufixul "hidrat" vine de la hidro, adică apă (prin extensie de la hidrogen)... Carbohidrații, după cum probabil știți, sunt stocați în mușchi, devin un lanț de molecule de zahăr numit glicogen [*o polizaharidă găsită cel mai mult în ficat și în mușchi*] și fiecare gram de glicogen stocat în mușchi se leagă sau reține cu el trei grame de apă...

VIDEO CLIP 13 din 13 (http://www.youtube.com/watch?v=e46_7aEUhoc)

Când dieta voastră conține mai puțin de 60% carbohidrați pe fondul unui antrenament de înaltă intensitate, ajungeți să ardeți tot glicogenul din mușchi, nu să stocați mai mult glicogen, și toată apa care era reținută de acel glicogen va dispărea din mușchi -- rezultatul: mușchiul va deveni slab, flasc și deshidratat. Și dacă stați pe dieta asta suficient de mult, veți intra în catabolizarea mușchiului, adică mușchii se vor descompune, țesutul respectiv va ajunge la ficat și printr-un proces foarte complicat numit gluconeogenesis va fi transformat din proteină în zahăr, așa că zahărul [*zahărul natural, zahărul din mâncare și fructe, nu cel sintetic la pungă*] nu este chiar atât de păcătos pe cât se spune și ar trebui să predomină într-o dietă echilibrată.

Puteți să optimizați, vă puteți aduce capacitatea de recuperare la nivelul optim consumând o dietă adecvată, bine echilibrată, dar nu puteți, îndopându-vă cu suplimente și cu cantități uriașe de mâncare, să faceți capacitatea de recuperare să fie super mare, în nici-un caz! Nu există super nutriție, ci numai o nutriție optimă, corpul vostru poate să consume până la o anumită cantitate de nutrienți, orice în exces va fi excretat sau transformat în grăsime.

În regulă, vă mulțumesc că v-ați pierdut timpul aici într-o sâmbătă!
Mike Mentzer



Salads should be an important staple in a bodybuilder's diet. Here Mike Mentzer looks after this aspect of a well-balanced diet in the kitchen of his Hollywood apartment in the late 1970s. (Courtesy of Weider Health and Fitness.)

MODUL CORECT de selecȚIE a GREUTĂȚILOR

Mike Mentzer
HEAVY DUTY I (prima ediție)



Vă sugerez, pentru oricare dintre exercițiile sugerate mai sus, să **selecȚați o greutate care să permită execuȚia a 6 până la 10 repetări în maniera descrisă (execuȚie până la epuizare)**. Totuși, niciodată să nu încetați execuȚia unui set doar pentru ca aȚi completat un anumit număr dinainte prescris de repetări. Plaja de 6 - 10 repetări este oferită ca un model orientativ, pentru că mai puține repetări decât 6 nu vă vor taxa rezervele suficient, iar mai mult de 12 repetări s-ar putea să forȚeze terminarea setului din cauza insuficienȚei cardiorespiratorii, înainte ca epuizarea musculară să apară.

Este absolut esenȚial să nu alegeȚi o greutate care este atât de ușoară încât ultima repetare – repetare care este în, sau aproape de, plaja sugerată de 6 - 10 – să nu necesite 100% din abilitatea momentană, dar nici atât de grea încât să trebuiască să sacrificaȚi forma exerciȚiului. **Dacă nu puteȚi ține greutatea în poziȚia contractată fără să o ia la vale, atunci este mult prea grea!** Deoarece mușchii scheletului au mai multă forȚă în a ține greutatea decât în a ridica aceleași greutatea, ar trebui să fiȚi în stare să țineȚi greutatea pe care încercaȚi să o ridicaȚi, numai prin forȚa musculară de contracȚie, în orice poziȚie intermediară a razei de mișcare (cu atât mai mult în poziȚia contractată). **Dar dacă nu puteȚi menȚine greutatea pe care aȚi ales-o în poziȚia contractată, înseamnă că nu aȚi ridicat-o până acolo, aȚi zmucit-o până în acea poziȚie!!**

Pe măsură ce creșȚeȚi mai puternici, și puteȚi executa 12 sau mai multe repetări cu o greutate care înainte nu permitea decât 6 – 10 repetări, **măriȚi încărcătura cu 10 - 20%, sau cu orice cantitate necesară**, astfel încât noua greutate să nu permită, din nou, decât 6 - 10 repetări. Aceasta este natura exerciȚiilor cu încărcătură progresivă.

Antrenamentul descris in prezentul seminar se mai numește și **RUTINA ATLETULUI:**

Antrenamentul A

1. Genuflexiuni: 1 x 8-15 reps
2. Tracțiuni cablu priză medie supinație: 1 x 6-10 reps

Antrenamentul B

1. Îndreptări cu bara olimpică: 1 x 5-8 reps
2. Flotări la bări paralele: 1 x 6-10 reps

Routine #2, Heavy Duty II Mind and Body, page 130, the CONSOLIDATION ROUTINE:

Antrenamentul 1

1. Genuflexiuni: 1 x 12-20 reps (alternate cu presă picioare)
2. Tracțiuni cablu priză medie supinație: 1 x 6-10 reps
3. Flotări la bări paralele: 1 x 6-10 reps

Antrenamentul 2

1. Îndreptări cu bara olimpică: 1 x 6-10 reps
(alternate cu ridicări din umeri pentru trapezi)
2. Împins de la ceafă umeri: 1 x 6-10 reps
3. Ridicări pentru gambe din stând: 1 x 12-20 reps

Rutina #1, Heavy Duty II Mind and Body, RUTINA IDEALĂ (PRINCIPIALĂ):

ANTRENAMENTUL 1: PIEPT & SPATE

- 1a. Fluturări gantere (pre-epuizare): 1 x 6-10 reps (sau la mașină) SUPERSET cu
- 1b. Împins din înclinat bară olimpică: 1 x 1-3 reps
- 2a. Apăsări cu brațele drepte la cable (pre-epuizare): 1 x 6-10 reps SUPERSET cu
- 2b. Tracțiuni cablu priză medie supinație: 1 x 6-10 reps
3. Îndreptări cu bara olimpică: 1 x 6-10 reps

ODIHNĂ 4 până la 7 ZILE

ANTRENAMENTUL 2: PICIOARE & ABDOMEN

- 1a. Extensii coapse (pre-epuizare): 1 x 12-20 reps SUPERSET cu
- 1b. Presă picioare: 1 x 12-20 reps
2. Ridicări gambe din stând la mașină: 1 x 12-20 reps
3. Abdomen ridicări trunchi: 1 x 12-20 reps

ODIHNĂ 4 până la 7 ZILE

ANTRENAMENTUL 3: UMERI & BRATE

1. Fluturări gantere pentru umeri: 1 x 6-10 reps
2. Ridicări în lateral gantere din aplecat: 1 x 6-10 reps
3. Flexii biceps cu haltera: 1 x 6-10 reps (preferabil la o mașină Nautilus)
4. Extensii triceps la cablu (pre-epuizare): 1 x 6-10 reps SUPERSET cu
5. Flotări la bări paralele: 1 x 3-5 reps

ODIHNĂ 4 până la 7 ZILE

ANTRENAMENTUL 2, după care se repetă în aceeași ordine: 1,2,3,2, 1,2,3,2, 1,2,3,2. Odihnă 4-7 zile între antrenamente, depinzând de vârstă, nivel muscular, calitatea și cantitatea de somn zilnică, nutriție, factori sociali (tipul de profesie, stilul personal de viață) etc.