



cum să
dai jos

1 KILOGRAM

de grăsime pe
săptămână

apoi să pui masă musculară fără să te îngrași

BOGDAN
TOMOIAGĂ

I. INTRODUCERE	4
II. MENTALITATE ȘI ATITUDINE	7
<i>Scopuri și obiective</i>	8
<i>Motivație</i>	10
<i>Stil de viață & obiceiuri</i>	13
<i>Mindsetul din timpul antrenamentului</i>	15
III. ANTRENAMENTUL LA SALĂ	17
<i>Scurtă prezentare a mușchilor</i>	18
<i>Cum să-ți alegi programul de antrenament</i>	21
<i>Încălzirea</i>	24
<i>O încălzire adecvată</i>	26
<i>Exerciții de bază</i>	27
<i>Exerciții de izolare</i>	37
<i>Cel mai bun exercițiu pentru abdomen</i>	42
<i>Respirația</i>	44
<i>F.A.Q.</i>	45
IV. ÎN AFARA SĂLII	47
<i>Alimentația</i>	48

<i>Planul de alimentație pentru slăbit</i>	54
<i>Planul de alimentație pentru masă musculară</i>	57
<i>Suplimentele nutritive</i>	60
<i>Odihna</i>	62
V. GREȘELI FRECVENTE	63
VI. ÎNCHEIERE	65

INTRODUCERE

Orice maestru, la început, a fost un dezastru.

Vreau întâi de toate să-ți spun pe scurt de ce m-am apucat eu de sală. Îmi plăcea ideea să am mușchi, simțeam că aş face parte dintr-o categorie aparte de oameni. În același timp mă săturaseam să am atâtă grăsime pe mine, pur și simplu nu mă simțeam confortabil cu ea, nu-mi plăcea deloc. Și mi-am imaginat cum ar fi ca în loc să văd 3-4 straturi de grăsime când mă uit sub tricou, să văd un abdomen plat, fără grăsime și cu pătrățele.

Așa că am trecut la acțiune și am făcut tot ce am putut pentru a-mi atinge acest vis. Am citit mult, am aplicat ce am citit și am experimentat să văd la ce reacționează corpul meu cel mai bine. Mai am mult de muncit dar știu (văd) că sunt pe drumul cel bun.

Vreau să împart și cu tine cunoștințele mele de până cum și să te ajut să-ți faci un corp mai frumos.

Pot spune cu siguranță că informațiile pe care urmează să le citești sunt cunoscute de mai puțin de 5% din cei care încep sau au început recent antrenamentele cu greutăți.

În toate sălile de forță în care m-am antrenat am observat un număr de persoane, începători sau mai puțin începători, care odată ce au ieșit din vestiar și au intrat în sală sunt confuzi, nu știu ce să facă, cu ce să înceapă, ce aparate să folosească, ce exerciții, câte serii, câte repetări... Poate și tu ești printre ei, sau poate ai un program de antrenament dar nu știi să efectuezi corect exercițiile. Ești la început, e un domeniu nou pentru tine și e normal să nu ai cunoștințele unuia care se antrenează de câțiva ani.

Și eu am fost aşa. Prima oară când am intrat în sală nu știam de unde să încep. Erau o grămadă de aparate iar eu habar nu aveam cum și la ce se folosesc. Îmi vine să râd și acum când îmi amintesc. În prima zi l-am întrebat pe un tip musculos, cu experiență, ce să fac pentru antebrațe. Nici măcar nu mă încălzisem și eu vroiam să fac antebrațe. Am avut noroc pentru că a urmat o mică discuție cu el în care mi-a explicat câteva lucruri de bază, și mi-am dat seama că în capul meu este haos și nu știu nimic despre culturism și că trebuie să mă documentez și să mă educ dacă vreau să am rezultate cât mai repede.

Asta vreau să fac și tu, să fii bine informat, și vreau să te felicit, pentru că dacă acum citești ce scriu, ești printre puținii care, pe lângă faptul că vor rezultate, acordă importanță autoeducației și caută să-și îmbunătățească cunoștințele pentru a obține mai ușor ce își doresc. Cunosc băieți care fac sală de când îi știu și dacă te uiți la ei nu diferă foarte mult de unul care n-a făcut sport în viața lui. Asta pentru că lucrează exercițiile într-un mod greșit, dar mai ales nu se alimentează cum trebuie. Întrerup foarte des mersul la sală și nu au un minim de disciplină și autocontrol. Toți acești factori fac ca rezultatele lor să tindă spre zero.

Nu vrei să fii unul dintre ei. Nu renunță înainte să vezi primele rezultate! Nu renunță înainte să vezi rezultatele pe care îți le dorești! Acest proces nebunesc de încep-renunț, încep-renunț, îți omoară tot progresul. Și e păcat.

Promisiunea mea este că până la sfârșitul acestui ghid vei ști exact ce trebuie să faci pentru a-ți crește semnificativ masa musculară și a scăpa de excesul de grăsimi. Vei ști ce ai de făcut atât la sală cât și în restul timpului și nu vei mai fi dezorientat. Așa cum eu am reușit sunt sigur că și tu poți.

Citește până la capăt această carte și revino ori de câte ori ai nevoie de informațiile din ea. Fii perseverent și promite-ți că vei face orice trebuie, tot ce-ți stă în putință pentru a-ți atinge obiectivele și a avea corpul acela pe care îți-l dorești, frumos dezvoltat, cu mușchi definiți și pătrățele, pe care toată lumea îl admiră — în special fetele ☺.

MENTALITATE ȘI ATITUDINE

Punctul de plecare pentru a avea corpul dorit este foarte simplu. Poți să ghicești care e?

Îți spun eu.

Hotărăște-te să faci asta! Ia decizia să ai un corp de vis!

Poate o să zici... nu e chiar aşa simplu. Ba da, e simplu dar nu e ușor ☺. Principalul motiv pentru care oamenii nu reușesc să slăbească sau să pună masă musculară este că nu iau decizia asta ferm, și apoi să acopere această decizie cu determinare și motivare.

La o căutare pe net găsești sute de diete și programe de antrenament.

Tin să ai bine stabilite în minte lucrurile din acest capitol, pentru că altfel orice dietă și antrenament încerci n-o să aibe niciun efect, sau cel mult o să aibe efect temporar după care o să pierzi tot ce ai câștigat. Să nu crezi că există un secret bine ascuns sau o pilulă magică pe care dacă o iezi îți transformi corpul și devii sănătos tun peste noapte. Este un proces de lungă durată și trebuie susținut cu răbdare și ambiție.

SCOPURI ȘI OBIECTIVE

Ca în orice domeniu în care vrei să ai succes un factor important este setarea obiectivelor. Fii clar în ceea ce vrei să faci.

*Dacă vrei să trăiești o viață împlinită,
leag-o de un țel, nu de oameni sau
lucruri. (Albert Einstein)*

Vrei să slăbești, să dai jos grăsimea? Vrei să pui masă musculară? Vrei să ai X kilograme? Vrei să ai Y centimetri în brațe? Sau poate vrei să împingi cu mai multe kilograme la piept. Tu decizi.

Dar dacă nu știi ce vrei înseamnă că orice rezultat este acceptabil.

Conform unui studiu sociologic din SUA, 97% din populație nu și-a scris niciodată scopurile pe hârtie. Cei 3% din persoanele care au avut obiective scrise erau peste 20 de ani mai bogăți decât toți ceilalți 97% la un loc.

Ce legătură are asta cu bodybuildingul? Vreau să-ți spun că de când aplic acest principiu al stabilirii obiectivelor sunt mult mai motivat și reușesc să mențin o direcție clară asupra drumului spre care mă îndrept, iar rezultatele apar mult mai repede. Te sfătuiesc să faci și tu la fel și îți garantez că îmi vei mulțumi.

Ia-ți un carnețel sau un caiet și scrie pe foaie exact ce vrei să obții. Un model clasic este cel cunoscut sub numele SMART. Asta înseamnă că obiectivul tău trebuie să fie: **s**pecific, **m**ăsurabil, **a**bdorabil, **r**ealist și cu limită de **t**imp. Câteva exemple:

- ▶ Vreau să slăbesc 15 kilograme în 6 luni.
- ▶ Vreau să pun pe mine 3 kilograme de masă musculară în 6 luni.
- ▶ Vreau să fac 8 genuflexiuni cu 60 kilograme peste 2 luni.
- ▶ Vreau să reduc consumul de pâine și în 2 luni să renunț definitiv la ea.

Trebuie să fii clar în ceea ce îți dorești. Nu te lăsa manipulat de subconștientul tău sau de prietenii care vor să îi însوțești seara la o shawarma mare cu de toate. Cel mai ușor de manipulat sunt persoanele

care nu știu ce vor în viață sau nu sunt sigure. Pentru aceste persoane orice drum este la fel de bun, așa că ce mai contează pe unde merg?!

Faptul că stabilești cu exactitate rezultatul dorit este un factor important pentru drumul către succes. Nu este suficient doar să-ți stabilești obiectivele și apoi să le lași într-un loc și să uiți definitiv de ele.

Pentru a avea tot timpul în minte scopurile și a nu te abate de la calea ta rescrie-le în fiecare dimineață după ce te trezești (sau cel puțin citește-le). E foarte important. Mie de exemplu îmi plac foarte mult dulciurile și acest lucru m-a ajutat să mă abțin chiar și când aveam dulciuri în casă.

Apoi imaginează-ți pentru câteva clipe că ți-ai atins obiectivele și te bucuri de ele. Creează-ți în minte imaginea corpului tău ideal. Mergi în viitor și vezi exact cum vrei să arăți, imaginează-ți exact cum te simți, cum te vezi în oglindă, cum se văd părțilele, bicepșii, canalul dintre pectorali, cât de mare vrei să fii, cât de striat. Imaginează-ți toate detaliile. Gândește-te la imaginea asta în fiecare zi.

După care te întorci în prezent și muncești pe rupte, faci sacrificii, faci orice îți stă în putință pentru a ajunge acolo. Așa se îndeplinește un vis. Fă-ți din asta un obicei. Fii tot timpul cu ochii și mintea pe obiectivele tale și nimic nu te va opri.

MOTIVAȚIE

Persistă când lucrurile devin grele. Adună-te din nou și din nou. Dacă decizi să-ți urmărești visele și obiectivele o să fii pus la pământ din nou, din nou și din nou. În fiecare săptămână o să ai dureri de cap,dezamăgiri, frustrări, obstacole. Dar fără acele obstacole niciun succes nu e posibil. (Brian Tracy)

Faptul că îți scrii clar obiectivele și le citești în fiecare zi te va face să te simți motivat constant.

Vor veni însă dat momente când simți că pur și simplu nu mai ai chef, sau ai altceva mai "important" de făcut cum ar fi să te uiți la TV, să stai pe net, Facebook sau să pierzi timpul aiurea... sau poate simți că mai ai mult de mers până să ajungi unde îți dorești, că drumul e lung și nu e chiar ușor. Aceste momente apar. Mi se întâmplă și mie și o să ți se întâpte și ție. Important e să știi ce să faci în aceste momente decisive, să ai un plan stabilit de dinainte. Eu, când simt că devin demotivat, apelez la surse de motivație externă: mă uit pe YouTube la un clip motivațional, la antrenamente de bodybuilding sau la poze cu citate motivaționale. Ceva care să mă inspire, să mă bage din nou în priză. Te pot ajuta și pe tine cu unele dacă ai nevoie; îmi scrii un e-mail.

Important e să continui când treci prin astfel de perioade. Chiar dacă nu ai chef să mergi la sală, mobilizează-te și du-te. Du-te aşa fără chef. Ai un scop bine definit și lenea n-o să te împiedice să îl atingi. Uită-te acum puțin pe coperta acestui ebook. Cum ți se pare? Pe mine mă inspiră tot timpul. Cu fiecare zi muncită ești tot mai aproape de visul tău.

Lumea e a celor care acționează, care fac lucrurile să se întâpte, care muncesc pentru visul lor. Nu a celor care doar își doresc și speră că cineva, cândva, printr-o minune o să le îndeplinească dorința fără că ei să miște un deget. Diferența dintre cine ești și cine vrei să devii este ceea ce faci! Și ce trebuie să faci pentru a ajunge unde vrei să-ri putea să nu fie chiar atât de ușor. Dacă e nevoie, pune-ți un wallpaper cu corpul cuiva, dacă vrei să arăți la fel. Mie îmi plac Ulisses Williams și Rob Riches. Sau poate ai văzut pe cineva la sală cu masă musculară bine definită, fără grăsime și ți-ar plăcea să arăți și tu la fel.

Gândește-te că acea persoană, ca să arate aşa a făcut lucruri pe care tu nu le-ai făcut până acum și pe care va trebui să le faci. S-a antrenat constant, a respectat o alimentație corectă și a fost perseverent ca să ajungă aşa. Trebuie să îți dezolti capacitatea de a fi în stare să rămâi motivat și să perseverezi în fața frustrărilor, de a-ți stăpâni impulsurile și de a amâna satisfacțiile, de a-ți regla stările de spirit și de a

împiedica lenea și tentațiile să-ți întunece gândirea.

Când te uiți la cineva care e plin de mușchi, nu are grăsime și are și un abdomen fain, iar apoi te uiți la tine, îți spui "aa, e mult de muncă să ajung și eu aşa... asta dacă o să ajung vreodată... cine știe cât o să dureze". Poate dura un an, doi... în funcție de forma ta fizică actuală și de ce îți propui, dar efortul merită, și odată ajuns acolo n-o să vrei să te mai oprești. O să ai atâtea beneficii și o să-ți placă aşa mult încât o să vrei să continui tot restul vieții.

Când începi să vezi rezultate, poate ai scăpat de burtă și începe să îți se vadă abdomenul sau într-o zi la plajă fata aceea simpatică și sexy pe care o placi îți spune "ce corp frumos ai"... atunci realizezi că eforturile tale au meritat. Si de atunci o să zici "abia aştept să merg la sală, abia aştept să alerg pe bandă, abia aştept să încep dieta aia pe care o plănuiesc de săptămâni" ☺.

Beneficiile nu sunt doar că arăți foarte bine și ești sănătos. Nu doar corpul beneficiază, ci și min-

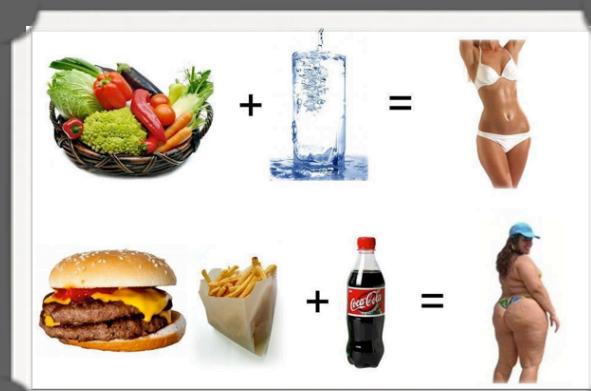


tea. Îți dă încredere și îți crește stima de sine. Te vei plăcea mai mult și relațiile cu cei din jur se vor îmbunătăți considerabil. Ok, acum ce ai de făcut: pe același caiet pe care îți-ai scris obiectivele, scrie planul tău pentru ce vei face când vei fi demotivat. Descrie în amănunt, exact măsurile pe care le vei lua. Dacă faci planul bine, lucrul asta te va salva, te asigur.

STIL DE VIAȚĂ & OBICEIURI

Motivația este ceea ce te face să începi. Obiceiul este cel care te face să continui. (Jim Rohn)

Se spune că ești ceea ce faci în mod repetat, adică ești suma obiceiurilor tale. Mănâncă junk food, îndoapă-te cu dulciuri, bea cola, nu fă sport, pierde nopțile și vezi unde ajungi în 3 ani. Mănâncă sănătos, trage tare la sală, fă sport în mod regulat, odihnește-te suficient. Fă asta 3 ani și vezi unde ajungi!



Desigur, extremele dăunează. Așa că din când în când poți să mai ieși la o pizza sau o shawarma, să mănânci o înghețată, să bei o cola, sau să ieși cu băieții și să ajungi dimineața acasă leșinat de beat (cărat pe brațe de 2 fete 😊).

Dar știi care e problema? Că foarte mulți oameni fac doar prima parte. Și mulți sunt frustrați pentru că sunt mult prea slabî ori foarte grași, au stimă de sine foarte scăzută, nu au încredere în ei, le e rușine să se dezbrace în public, la strand, la mare sau le e rușine să-și arate trupul partenerului și fac sex cu lumina stinsă.

Mulți își doresc să aibe corp de fotomodel. Dar puțini reușesc să încline balanța în favoarea lor și să aibă un corp atletic, tonifiat, cu mușchi vizibili aşa, cum își doresc. De ce?

Pentru că e foarte ușor să cedezi tentației. Dar din păcate prețul pe care îl plătești e chiar viața ta și dacă tu bagi în tine toate mizeriile și n-ai grija de corpul tău, nimeni n-o să facă. Așa că fă-ți obiceiul să ai o alimentație curată, sănătoasă, să mergi la sală în mod regulat. Fă ce ai de făcut chiar dacă în unele zile nu ai chef și ți-e lene, iar din când în când ia-ți o zi liberă în care să te răsferești cu ce vrei tu, cu ce ți-e cel mai poftă. Fă asta 6 luni de zile și nu-ți va veni să crezi cum se schimbă corpul tău și implicit viața ta. Vei avea niște rezultate care te vor face să vrei să ai stilul acesta de viață tot timpul. Atunci când ce vezi în oglindă începe să-ți placă tot mai drag o să-ți fie să continui ce ai început și să nu renunți.

Obiceiurile sunt mult mai importante decât motivația. În cele mai rele cazuri, motivația poate să vină și să plece și de pe o zi pe altă, însă obiceiurile sunt automate. Sunt comportamente repetate care nu necesită motivație, voință sau disciplină. Le facem fără să ne gândim la ele.

Se spune că e nevoie de 30 de zile să dezvolti un obicei. În aceste 30 de zile pune-ți la bătaie toată motivația, voința și disciplina de care dispui și repetă un comportament de succes în mod obsesiv, ca un nebun, orice ar fi. Apelează și la sursele de motivație externă în caz că nu mai ai motivație internă, dar

orice ar fi, nu te lăsa. De 4-5 ori pe săptămână, când vine ora de mers la sală, automat pune-ți echipamentul în ghiozdan, du-te la sală, fă antrenamentul, aleargă, întoarce-te acasă, fă duș și apoi continuă ce ai de făcut. La fel și în cazul alimentației. Te obișnuiești să îți cumperi alimente sănătoase, să ai o alimentație curată, să mănânci la intervale regulate de timp (o dată la 3 ore).

Să îți dezvoltă obiceiuri care te vor duce spre succes și singura cale de a avea succes. Din păcate majoritatea obiceiurilor noastre nu au nicio treabă cu succesul. De astăa e foarte important să ne formăm obiceiuri care repetate săptămânal, lunar, anual ne fac, aproape inevitabil, să atingem succesul.

Pune-ți în minte să ai un stil de viață sănătos, în care să faci sport, să te alimentezi corect pe termen lung, pe tot parcursul vieții chiar, nu doar o lună, două, trei sau un an până când ajungi la greutatea pe care o vrei și apoi începi din nou un stil de viață dezordonat care îți va șterge cu buretele toată munca.

Succesul este o stare continuă de flux și evoluție, nicidcum un eveniment sau un obiectiv temporar.

*If you really want to do something,
you'll find a way. If you don't, you'll
find an excuse. (Jim Rohn)*

MINDSET-UL DIN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

Toți avem o resursă egală în cantitate, indiferent de vîrstă, de unde suntem, din ce familie provenim, câți bani avem etc. Această resursă, pe care eu o consider cea mai importantă dintre toate, este TIMPUL. Cu toții avem la dispoziție 24 de ore pe zi să muncim, să petrecem timpul cu cei dragi, să ne distrăm, să ne relaxăm, să ne îndeplinim visele și să ne bucurăm de ele. Folosește-l în favoarea ta. Nu-l irosi pe lucruri care nu contează și îți aduc satisfacții mici și temporare.

Ai venit la sală cu un scop: să muncești. Dedică-te să faci asta și dă tot ce ai mai bun din tine.

Dacă tot ești la sală una-două ore, folosește timpul ăla, nu-l pierde la discuții interminabile cu prieteni sau cunoșcuți de prin sală. Dacă tu te întinzi la discuții și ieși pauză de 5-6 min între serii asta nu e deloc în avantajul tău. E pierdere de timp.

Lasă partea cu socializatul pentru când ți-ai alocat timp special pentru asta: când ieși cu prietenii la suc, când mergi în club, etc. Acum ești aici să lucrezi pentru tine, pentru visele tale, pentru obiectivele tale, pentru calitatea vieții tale.

Respectă-te pe tine și respectă-ți timpul, învață-te să-l folosești intelligent și nu amesteca lucrurile. Când te distrezi fă-o la maxim și uită de alte griji și probleme personale sau legate de muncă. Dă-i creierului o pauză și lasă bateriile să se încarce. La fel, când lucrezi lasă distracțiile deoparte și te focusezi la maxim pe ce ai de făcut. Doar în felul acesta vei da un randament foarte ridicat.

Așadar rămâi concentrat și obișnuiește-te să-ți forțezi limitele de fiecare dată. Trage tare, nu te lăsa!

ANTRENAMENTUL LA SALĂ

Corpul uman este format din 2 tipuri de mușchi:

- ▶ mușchi viscerali (sau netezi)
- ▶ mușchi scheletici (sau striați)

Mușchii viscerali sunt cei care intră în alcătuirea organelor interne și a vaselor de sânge (stomac, intestine, artere, etc). Ei nu pot fi contractați în mod voluntar ci sunt sub controlul sistemului nervos vegetativ.

Mușchii scheletici se inserează pe oase, pe care le pun în mișcare, și se pot contracta voluntar; mențin poziția corpului prin contracții tonice (tonus muscular) și asigură deplasarea prin contracții rapide determinate de impulsurile provenite de la sistemul nervos. O să vezi mai târziu că este importantă această conexiune nerv-mușchi în timpul execuției exercițiilor cu greutăți.

Cei care ne interesează sunt desigur mușchii scheletici, cei pe care îi antrenăm.

În funcție de modul de funcționare, mușchii pot fi:

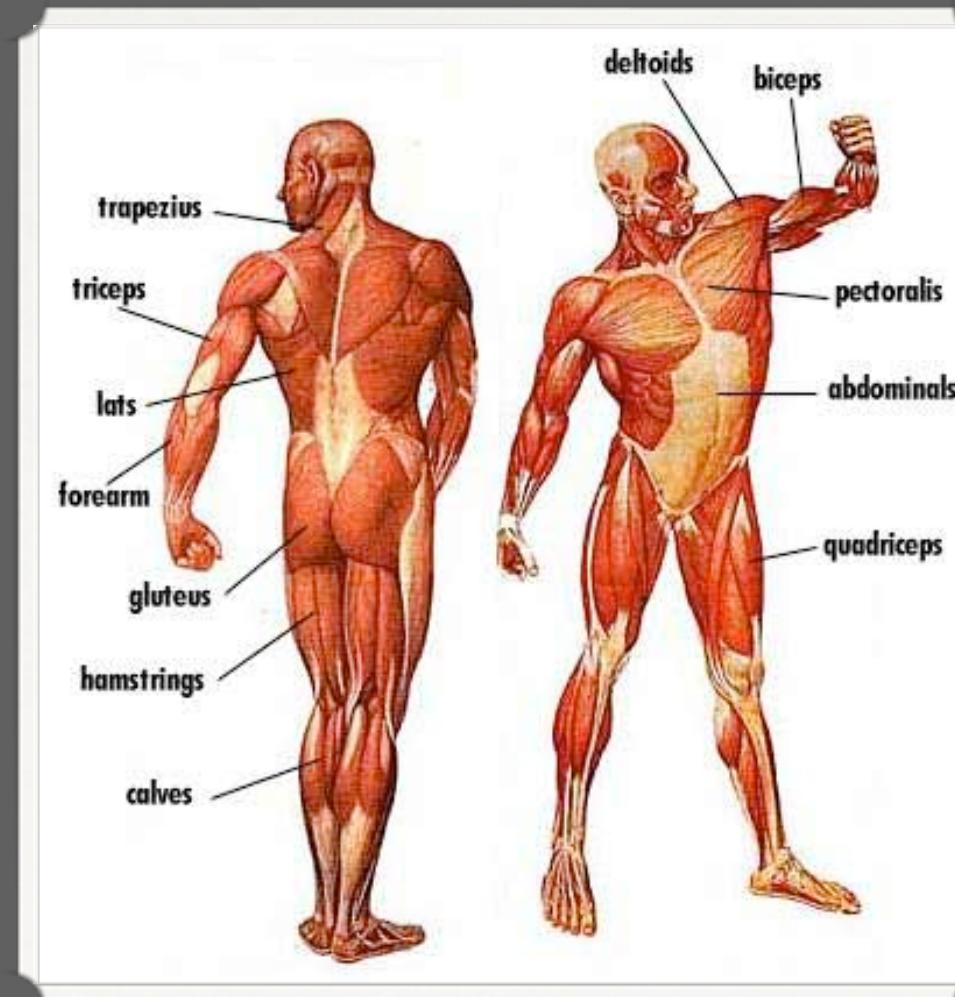
- ▶ agonisti, care realizează aceeași mișcare (apropie oasele)
- ▶ antagonisti, care participă la mișcări pe aceeași direcție, dar în sensuri opuse (unul aproape două oase, celălalt le depărtează; de exemplu bicepsul și tricepsul)

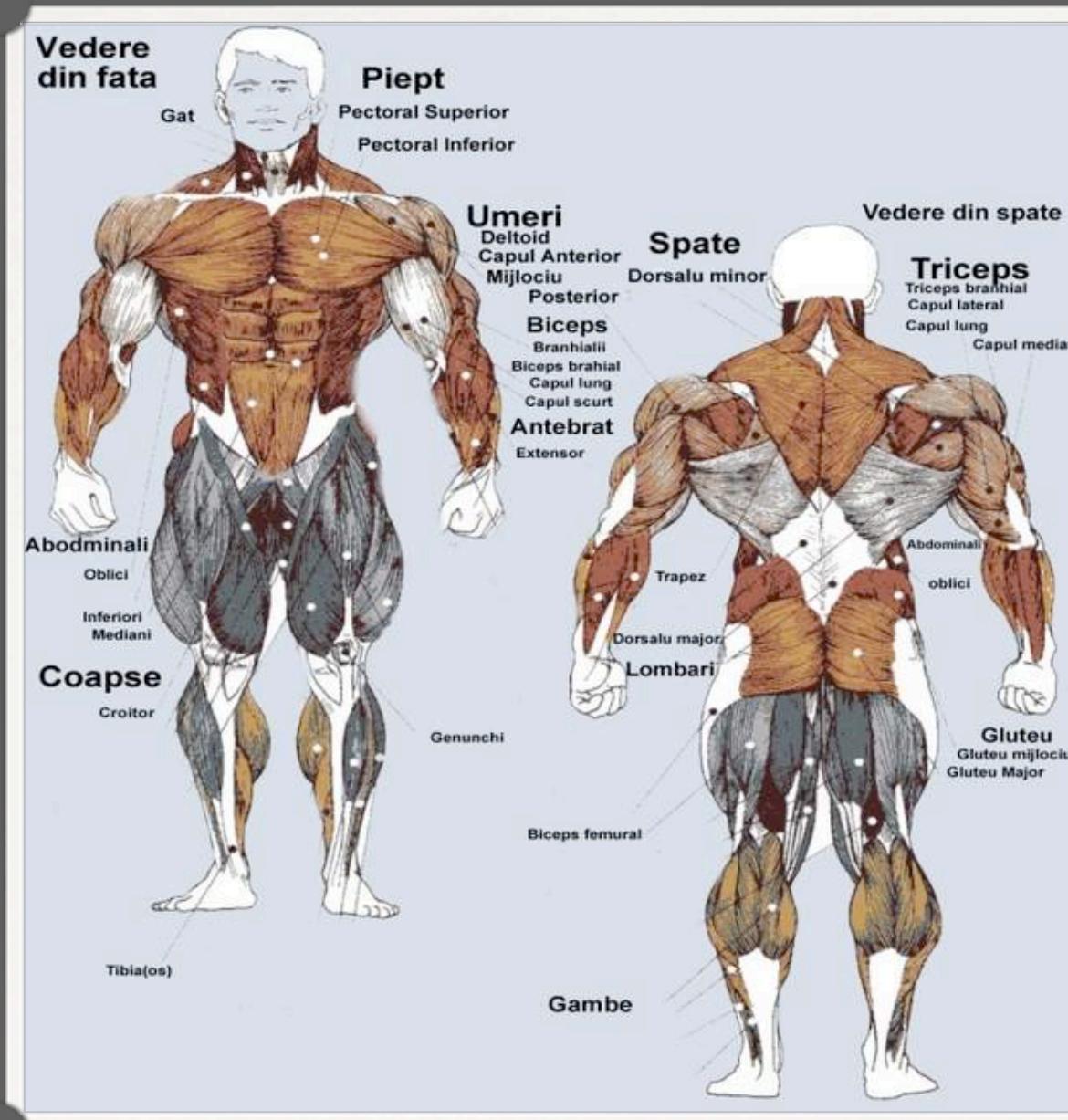
Mușchii sunt împărțiți în grupe musculare, care la rândul lor sunt împărțite în două categorii:

- ▶ grupe mari: piept, spate, umeri (deltoizi), coapse (cvadricepsi + femurali)

► grupe mici: biceps, triceps, trapez, abdomen, gambe.

Deși sunt sigur că îi cunoști pe majoritatea, pentru a-ți face o idee mai clară despre cum arată fiecare și unde sunt amplasați, ai mai jos două poze, cu partea frontală cu partea dorsală a corpului.





CUM SĂ-ȚI ALEGI PROGRAMUL DE ANTRENAMENT

Fiecare dintre noi, când s-a apucat să meargă la sală, a căutat un program de antrenament. Odată stabilit ai o ordine în antrenamente, știi ce urmează să faci, poți să-ți păstrezi concentrarea și poți să-ți urmărești progresul de la antrenament la antrenament. Acest progres e cheia creșterii musculare.

Dar de ce anume trebuie să ținem cont când ne alegem un program de antrenament?

Ce face un program să fie eficient?

Un program bine ales îți dă posibilitatea:

- ✓ să ai o frecvență optimă de antrenamente, fără pauze inutile
- ✓ să îți se refacă grupele musculare în urma antrenamentului precedent
- ✓ să îți îmbunătășești punctele slabe
- ✓ să progresezi, atât în forță cât și în masă musculară
- ✓ să fie adaptat pentru nivelul la care te afli tu acum: începător, intermedier sau avansat

Mă gândesc că până acum ai mai căutat pe internet și ai văzut diverse programe de antrenament. Ce trebuie să înțelegi e că nu există cel mai bun program de antrenament pentru toată lumea. Există cel mai bun program de antrenament pentru tine și pentru contextul în care te afli acum.

Criteriul numărul unu de care trebuie să ții cont atunci când îți alegi programul de antrenament este nivelul la care te afli acum: începător, intermedier sau avansat.

Și mai jos urmează să-ți arăt programul recomandat pentru cei aflați la început. Toți antrenorii profesioniști de top și experții din industrie care au un cuvânt greu de spus sunt de acord cu această abordare.

I-am studiat aproape pe toți și am simțit pe pielea mea diferențele, iar clienții cu care am lucrat prin coaching online pot să îți confirme asta.

Cea mai eficientă abordare pentru cineva care e nou la antrenamentele cu greutăți (sau a revenit după o pauză lungă), e să se antreneze cu o frecvență mare.

Când spun frecvență mare mă refer să antreneze o grupă musculară de 2 sau 3 ori pe săptămână. La o asemenea frecvență, volumul va fi considerabil mai mic per antrenament. Adică nu faci o grămadă de exerciții și o grămadă de serii pentru o grupă musculară. De obicei 1-2 exerciții de bază pentru grupele mari și 1 exercițiu de izolare pentru grupele mici.



Exemplu de program pentru începători

Săptămâna 1

- Ziua 1: Full Body A
- Ziua 2: Pauză
- Ziua 3: Full Body B
- Ziua 4: Pauză
- Ziua 5: Full Body A
- Weekend: Pauză

Săptămâna 2

- Ziua 1: Full Body B
- Ziua 2: Pauză
- Ziua 3: Full Body A
- Ziua 4: Pauză
- Ziua 5: Full Body B

► Weekend: Pauză

Principala diferență între A și B este selecția exercițiilor.

De exemplu pentru spate. La A poți face tracțiuni, iar la B râmat.

Pentru piept ar fi împins orizontal cu bară pentru A și împins înclinat cu gantere pentru B. Cam asta e ideea.

Exercițiile pentru fiecare tip de antrenament (A sau B) le alegi tu în funcție de preferințe sau nevoi specifice. Dar baza trebuie să fie exercițiile de bază, pe care îi le voi prezenta mai jos.

ÎNCĂLZIREA

Primul lucru pe care trebuie să-l faci când ajungi în sală este încălzirea. Gândește-te la ea ca fiind parte din antrenament și în niciun caz nu sări peste ea deoarece o încălzire bine făcută previne accidentările și te scutește de foarte multe probleme.

Majoritatea începătorilor se năpustesc asupra greutăților și încep direct exercițiile fără încălzire. Nu e de mirare că la scurt timp apar întinderi și dureri ale articulațiilor — și crede-mă, nu e deloc plăcut să te săcâie o durere din asta zile sau chiar săptămâni, mai ales dacă iei în serios acest sport și îți dorești rezultate vizibile. Sunt sigur că ai văzut în sală băieți care trec direct la greutăți imediat cum intră pe ușă. Dacă te afli printre ei, e timpul să schimbi asta.

O accidentare poate însemna un mare pas înapoi în evoluția ta și îți poate lua progresele obținute cu greu până în momentul respectiv.

Imaginează-ți că ești accidentat la umăr. În funcție de intensitatea durerii pe care o simți se poate să nu fii capabil să-ți antrenezi nicio grupă din partea superioară a corpului. La fel și în cazul unei entorse la încheietură: până nu te recuperezi, nu poți ridica greutăți.

E simplu: fiind accidentat e imposibil să te antrenezi, cel puțin la capacitate maximă, iar mușchii tăi vor simți asta.

Iată câteva din beneficiile unei încălziri corespunzătoare:

- ▶ mărește forța și viteza contracției musculară
- ▶ dilată vasele de sânge, stressul asupra mușchilor inimii fiind mult mai mic
- ▶ permite oxigenului din sânge să circule cu o viteză mai mare și la un volum ridicat
- ▶ încheieturile sunt lubrificate mai bine datorită suplimentării lichidului sinovial (aflat între încheieturi) și astfel este redusă frecarea
- ▶ crește mobilitatea articulațiilor
- ▶ crește temperatura corpului
- ▶ crește temperatura mușchilor
- ▶ mărește producția hormonilor responsabili pentru producerea energiei

ÎNCĂLZIREA ADECVATĂ

1) Începe încălzirea cu o alergare usoară pe bandă timp de 5-6 minute. În acest fel cresc bătăile inimii, fluxul de sânge și temperatura mușchilor, iar corpul tău este pregătit pentru efort. Ai grijă ca înainte să te urci pe bandă, chiar dacă alergi ușor, să faci o usoară încălzire la genunchi, glezne, câteva genoflexiuni și un stretching ușor.

2) Urmează încălzirea articulațiilor. Pentru a nu uita ceva neîncălzit sfatul meu este să începi din partea de sus a corpului, terminând cu partea de jos. Mișcările care trebuie făcute sunt: rotiri ale gâtului, ale umerilor, ale coatelor, ale încheieturilor, balansarea brațelor pe lângă corp, rotiri de trunchi, de bazin, ale genunchilor, ale gleznelor și stretching. Mișcările se fac la o intensitate mică spre moderată. În niciun caz repede, deoarece riști să te accidentezi chiar în timpul încălzirii.

3) Încălzirea grupelor de mușchi vizate. Mușchii încălziți au o



capacitate mult mai bună de a se contracta puternic și de a se relaxa mai repede, iar forța și viteza sunt îmbunătățite considerabil. Fă două serii de încălzire cu greutăți ușoare, 12-16 repetări, înainte de antrenarea propriu-zisă a grupei pe care o lucrezi.

O încălzire bine făcută este primul pas către un antrenament de calitate. Acordă atenție maximă încălzirii. Vei avea performanțe mult mai mari și vei evita principala cauză a accidentărilor. Dacă sări însă peste încălzire ai cele mai mari şanse de a te accidenta.

EXERCIȚII DE BAZĂ

Exercițiile de bază sunt cele care implică în mișcare două sau mai multe articulații. În consecință la un exercițiu de bază vor fi implicați mușchii principali și mușchii secundari.

Cei secundari ajută mușchii principali să execute mișcarea, și drept urmare greutățile folosite sunt de obicei mai mari.

Cele mai eficiente exerciții pentru creșterea masei musculare sunt exercițiile de bază.

Mulți aleg să lucreze la început cu aparate, cabluri, scripeți etc. Au și aparatelor importanță lor, dar pentru a construi o masă musculară solidă concentreză-te pe exercițiile compuse (în care sunt implicați mai mulți mușchii), adică cele de bază, și începe cu ele antrenamentul pentru grupa de mușchi pe care o antrenezi.

Pentru a-ți mări masa musculară sunt mult mai eficiente exercițiile cu bara și ganterele decât cele la aparate. Să trecem în revistă câteva dintre exercițiile de bază pentru fiecare grupă musculară.

Piept: împins din culcat cu bara

Pozitie de start: **(1)** Așează-te pe bancă cu picioarele ferm înfipte pe sol și spatele lipit de bancă. **(2)** Prinde bine bara cu mâinile (în priză pronație) și strânge tare de ea. Distanța dintre mâini trebuie să fie mai mare de o lățime de umeri. Bara este însemnată cu câte un cerc la fiecare mână: în jurul acelui cerc ar trebui să fie degetul tău mare. Odată ce ai prins de bară lasă-ți umerii jos, lipiți de bancă. Acest lucru îți asigură o mai bună implicare a pectoralilor în mișcare. **(3)** Ridică bara de pe suport.



Execuție: **(1)** Odată ce ai ridicat bara blochează coatele în poziția de sus. Coboară apoi ușor bara spre baza pieptului, în zona sfârcurilor, lent și controlat cu coatele în exterior, depărtate de trunchi. **(2)** Pe măsură ce greutatea coboară asigură-te că nu o lași brusc în jos ca apoi să te folosești de balans și să o smucești. Foarte important: lasă bara să atingă ușor pieptul după care împinge-o în sus în mod controlat dar în același timp exploziv. **(3)** Ca începător s-ar putea să pătești ca greutatea să se lase mai mult în față sau în spate, sau că o ridică cu o mână mai mult decât cu cealaltă, bara nefiind paralelă cu solul. Încearcă

să corectezi acest lucru dar nu-ți fă prea multe griji și concentrează-te pe mișcare. În câteva săptămâni trajectoria mișcării se va regla și îți va fi ușor să o execuți.

Umeri: împins din sezând cu gantere

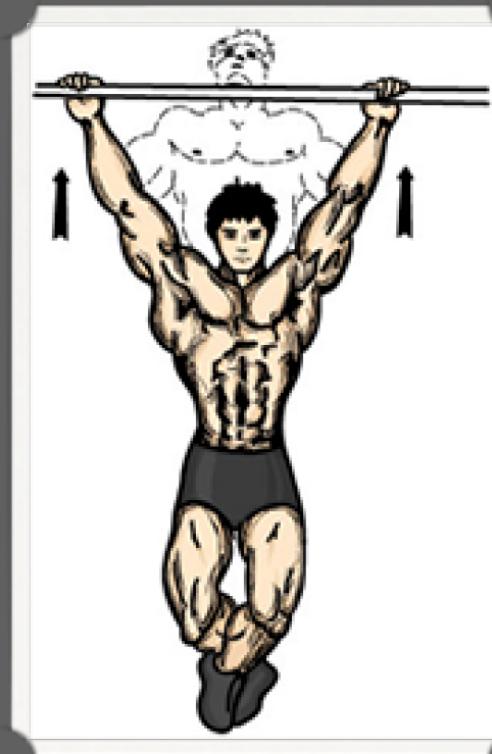
Pozitie de start: **(1)** Cu două gantere în mâini, așează-te pe bancă cu picioarele ferm înfipte pe sol și spatele lipit de bancă. **(2)** Ridică ganterele la nivelul umerilor. Ține spatele drept și capul sus.



Execuție: **(1)** În mod controlat împinge exploziv ganterele deasupra capului. În poziția de sus gantele trebuie să se atingă ușor una de alta. Nu arcui spatele, ține-l lipit de spătarul băncii. **(2)** Lasă greutatea să coboare lent, controlat și repetă mișcarea.

Spate: tracțiuni la piept cu priză largă

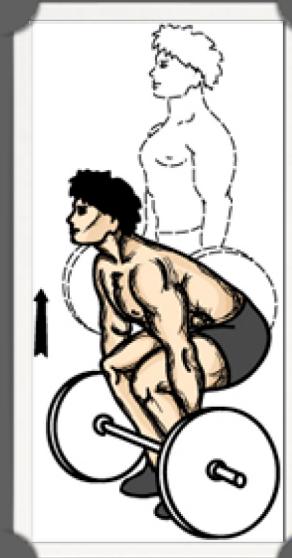
Pozitie de start: Prinde-te de bara de tracțiuni cu o priză pronație, cu distanță dintre brațe mai mare de o lățime de umeri. Ține spatele drept și picioarele încrucișate în partea de jos și ușor flexate.



Execuție: **(1)** Trage corpul în sus pe o linie verticală, ținând coatele ușor în spate. Ridică-te până în punctul în care bara e în dreptul bărbiei sau al gâtului. **(2)** Lasă-ți încet corpul în jos până când brațele sunt drepte, apoi repetă.

Spate: Îndreptări cu bara

Pozitie de start: Cu picioarele sub bară, depărtate la o lățime de umeri, prinde bara cu o priză mixtă, cu mâinile ușor mai depărtate decât picioarele. Ține spatele drept, genunchii îndoiați, capul sus și fundul în afară.

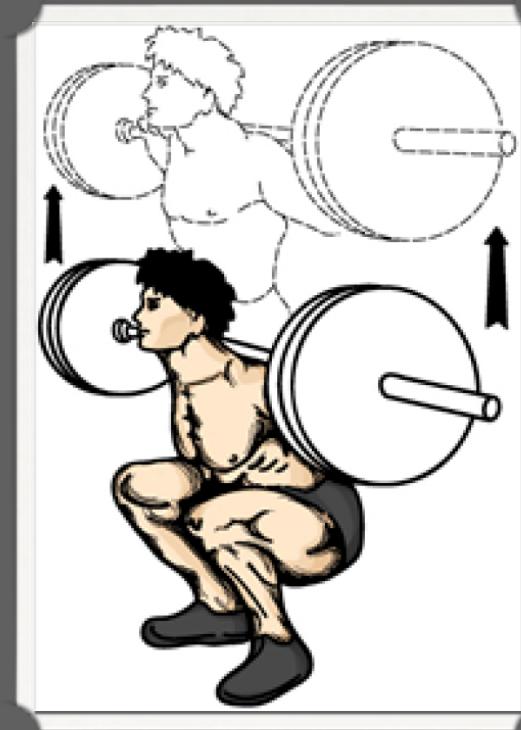


Execuție: **(1)** Fără a îndoia mâinile, ridică greutatea de la podea până când corpul este drept. **(2)** Lasă încet greutatea în jos și repetă mișcarea.

Picioare: genuflexiuni cu bara

Pozitie de start: **(1)** Plasează-te sub bara de pe suport astfel încât să-ți vină în spatele gâtului și apucă bara cu mâinile. Picioarele trebuie să fie depărtate la o lățime de umeri. Dacă nu poți să faci geno pe o suprafață plată, pune sub călcâi două bucăți de lemn sau două discuri pentru a avea echilibru. **(2)** Prinde

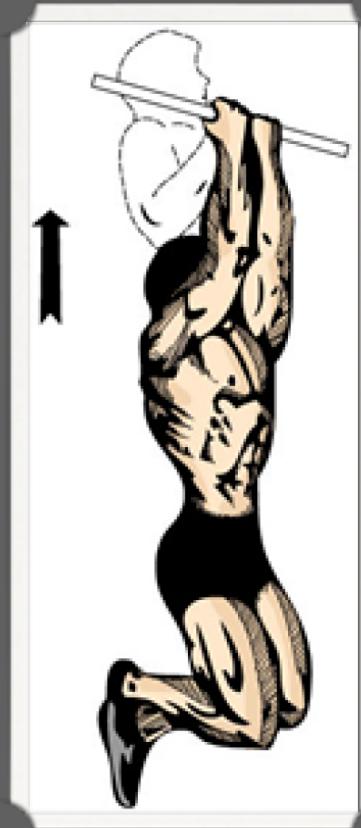
bara cu mâinile depărtate ceva mai mult de o lățime de umeri. Bara ar trebui să stea pe mușchiul trapez fără să simți vreun disconfort.



Execuție: **(1)** Lasă-te jos încet până când coaptele sunt paralele cu solul. Nu smuci în partea de jos a mișcării. **(2)** Împinge greutatea în poziția de start având grijă să ții spatele drept și capul sus.

Biceps: tracțiuni biceps

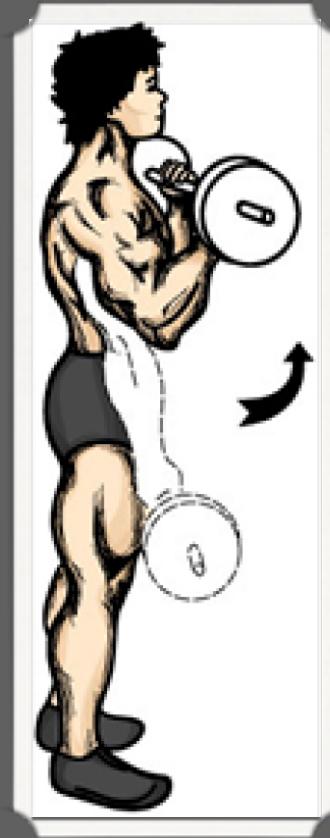
Poziție de start: **(1)** Cu brațele întinse, prinde-te de bara de tracțiuni în priză supinație. Distanța între degetele mici trebuie să fie de 15-30 centimetri. **(2)** Ține picioarele ușor îndoite ca în figură.



Execuție: **(1)** Contractând puternic bicepșii, trage-ți corpul în sus până la nivelul în care bărbia este deasupra bării. **(2)** Lasă-ți corpul în jos încet și repetă.

Biceps: flexii cu bara din picioare

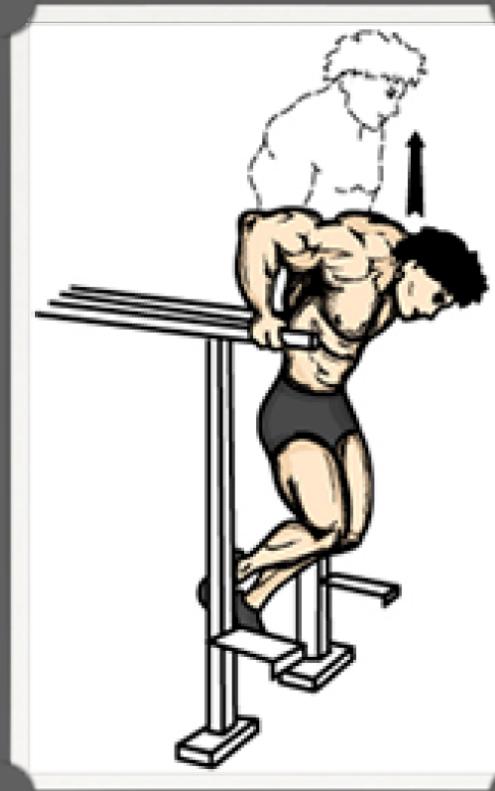
Pozitie de start: **(1)** Stând în picioare, prinde o bară cu greutăți (Z sau dreaptă) în priză supinație. **(2)** Ține bara cu brațele în poziția de jos, depărtate ceva mai mult de o lățime de umeri. **(3)** Ține picioarele la o lățime de umeri, spatele drept și capul sus. Coatele lipește-le de corp. Bara ar trebui să-ți atingă coapsele.



Execuție: **(1)** Ridica bara până la nivelul bărbiei contractând puternic bicepșii. **(2)** Lasă încet greutatea în jos până când brațele sunt întinse și repetă mișcarea. Când ridici înapoi nu te lăsa pe spate și nu fă balans. Folosește doar bicepșii.

Triceps: flotări la paralele (cu greutate)

Pozitie de start: **(1)** Prinde mânerele și ridică-ți corpul astfel încât să ai brațele întinse complet, toată greutatea fiind susținută de acestea. **(2)** Ține spatele drept, genunchii ușor flexați. După ce crești în forță (sau și acum dacă poți) o să prinzi o ganteră cu picioarele sau să atârni un disc de centură.

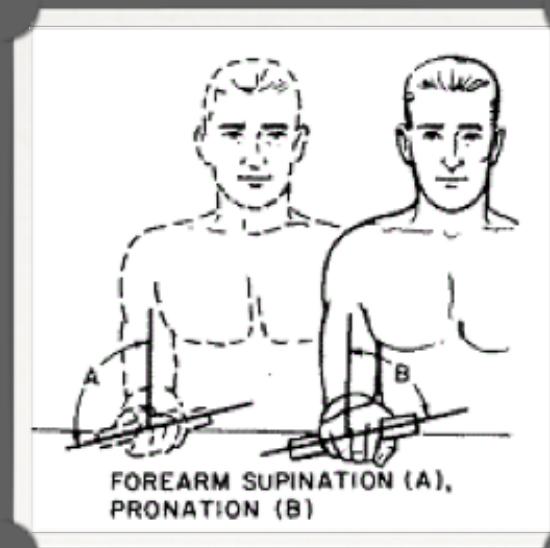


Execuție: **(1)** Lasă corpul încet în jos până când între braț și antebraț se formează un unghi puțin mai mic de 90 de grade. **(2)** Împinge corpul în poziția de start contractând puternic tricepsii.

La toate exercițiile sunt valabile următoarele:

- ▶ expiră pe partea pozitivă a mișcării și inspiră pe cea negativă
- ▶ partea pozitivă a mișcării fă-o exploziv, împinge/trage cât mai tare greutatea însă în mod controlat, fără balans

- ▶ partea negativă fă-o lent și controlat; nu lăsa greutatea să revină în poziția de start datorită gravitației, ci opune tu rezistență
- ▶ nu sta cocoșat, menține tot timpul o postură cu spatele drept (chiar ușor arcuit la exerciții ca ramatul pentru spate și îndreptările) și ține capul sus
- ▶ la fiecare exercițiu concentreză-te pe mușchiul lucrat și încearcă să-l contracții cât poți de tare, nu doar să execuți mișcarea pur și simplu; trebuie să faci astfel încât să existe o conexiune mușchi-minte
- ▶ m-ai auzit vorbind de priză supinație/pronație; în poza de mai jos poți vedea cum arată fiecare.



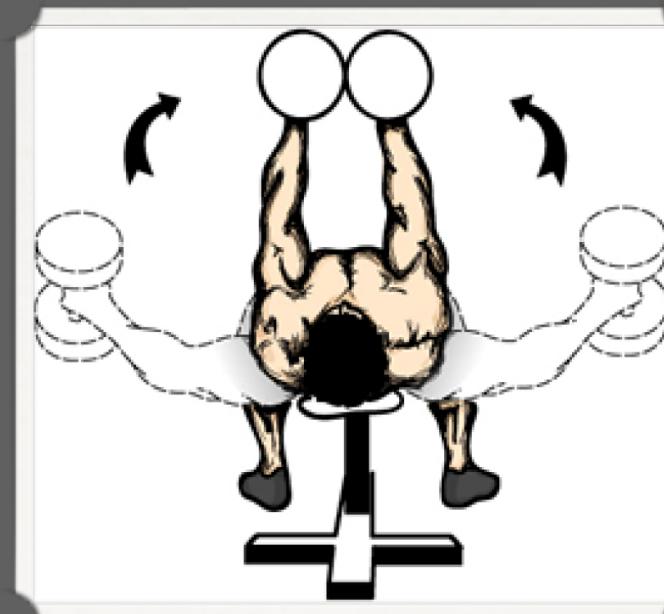
Mai există un tip de priză care se folosește de obicei la exercițiul îndreptări. Se numește priză mixtă și înseamnă că o mâнă prinde bara în supinație, iar cealaltă în pronație.

EXERCIȚII DE IZOLARE

Exercițiile de izolare implică o singură articulație și o singură grupă musculară, iar greutățile folosite sunt mai mici decât la cele de bază. Se folosesc de obicei aparate sau greutăți libere pe suprafețe de sprijin. Exemple de exerciții de izolare sunt flexiile și extensiile pentru picioare, flexiile pentru biceps, fluturări pentru piept, fluturări pentru umeri, etc. Mai jos sunt prezentate câteva de exerciții de izolare.

Piept: fluturări gantere la bancă

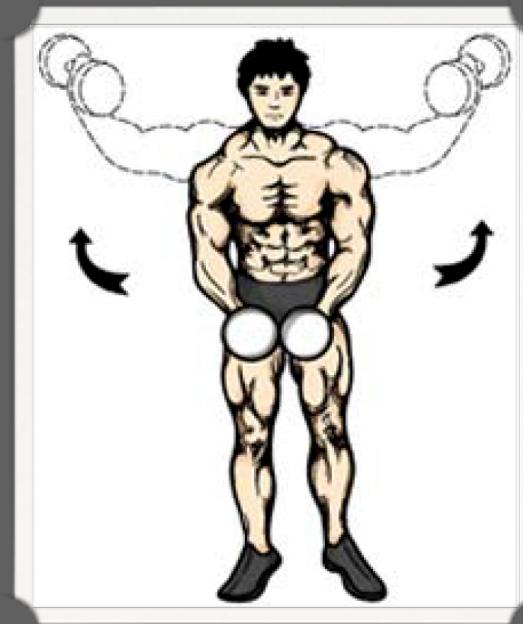
Pozitie de start: **(1)** La două gantere și așează-te pe bancă. Pune ganterele pe genunchi, cu palmele în interior, privind una spre celalaltă. **(2)** Întinde-te pe bancă cu picioarele ferm înfipte pe sol și spatele lipit de bancă. În acest moment ganterele sunt pe lângă trunchi, la nivelul pieptului. **(3)** Întinde simultan brațele în sus. Acestea trebuie să fie perpendiculare pe sol, iar ganterele exact deasupra pieptului atingându-se.



Execuție: **(1)** Coboară încet brațele în exteriorul corpului ca și cum ai descrie un arc de cerc, până când pectoralii sunt întinși confortabil. În poziția de jos brațele trebuie să fie paralele cu solul. **(2)** Revino în poziția de start și repetă. **(3)** Coatele trebuie să rămână ușor flexate pe parcursul întregii mișcări. Ține-le blocate, fără să modifici gradul de flexare din poziția de start până în poziția de jos (imaginează-ți că îmbrățișezi un copac gros).

Umeri: fluturări laterale cu gantere

Pozitie de start: **(1)** Acest exercițiu poate fi făcut așezat sau din picioare. **(2)** Ia în mâini două gantere, cu palmele în interior privind una spre celălaltă. Coatele trebuie să fie ușor flexate. **(3)** Dacă faci exercițiul din picioare asigură-te că picioarele sunt bine înfipte în sol și depărtate la o distanță mai mică de o lungime de umeri. Dacă stai așezat pe o bancă, asigură-te că picioarele sunt bine înfipte în sol, cu gleznele aproape atingându-se una de celălaltă.



Execuție: **(1)** Cu coatele ușor flexate, ridică ganterele în exteriorul corpului descriind un arc de cerc, până când acestea ajung în dreptul capului. **(2)** Coboară ganterele încet până în poziția de start și apoi repetă mișcarea. **(3)** Nu lăsa brusc ganterele în jos și nu smuci din balans când le ridici. Menține o mișcare controlată.

Picioare: extensii la aparat pentru cvadriceps

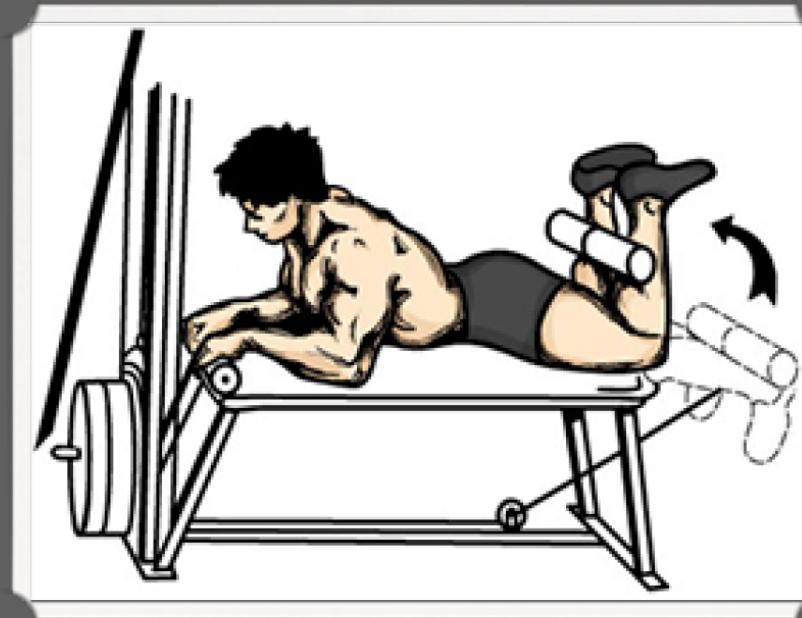
Pozitie de start: **(1)** Așează-te pe aparat cu spatele lipit ferm de spătar. **(2)** Asigură-te că ai spatele genunchilor chiar la marginea suprafeței pe care stai așezat. **(3)** Pernele de jos ale aparatului trebuie să fie chiar deasupra gleznei. Așează-ți gleznele sub aceste perne. Ține spatele drept, capul sus și mâinile pe mânerele de sprijin.



Execuție: **(1)** Ridică greutatea prin extensia ambleor picioare până acestea sunt întinse. **(2)** Menține această poziție timp de 1 secundă, timp în care îți contractezi puternic cvadricepsii. **(3)** Coboară încet greutatea în poziția de start și apoi repetă mișcarea.

Picioare: flexii la aparat pentru femurali

Pozitie de start: Întins pe aparat, așează-ți gleznele sub pernele de la picioare și ține-te cu mâinile de mânerele de sprijin.



Execuție: **(1)** Ridică greutatea prin flexia ambelor picioare până în poziția maximă în care le poți flexa. **(2)** Menține această poziție timp de 1 secundă, timp în care îți contractezi puternic femuralii. **(3)** Coboară încet greutatea în poziția de start și apoi repetă mișcarea.

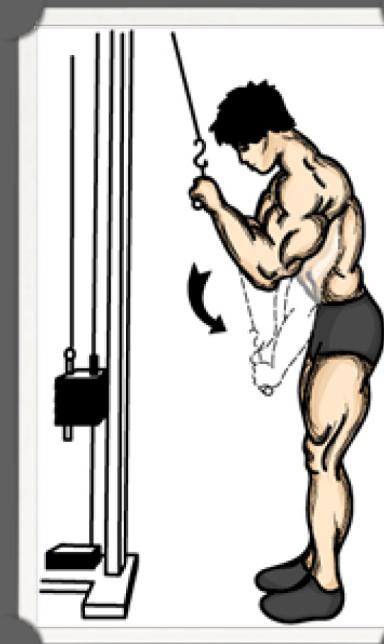
Biceps: flexii concentrate cu gantera

Pozitie de start: Așează-te la capătul unei bânci orizontale. Sprijină cotul mânii cu care lucrezi pe interiorul coapsei, iar mâna liberă pe celălalt picior.

Execuție: **(1)** Lucrează un singur braț odată. Înțând o ganteră în mâna, flexează brațul complet până când ganteră ajunge în dreptul umărului. **(2)** Coboară încet greutatea în poziția de start și apoi repetă mișcarea. Imediat după ce ai terminat cu un braț, începe cu celălalt în același mod.

Triceps: extensii la helcometru

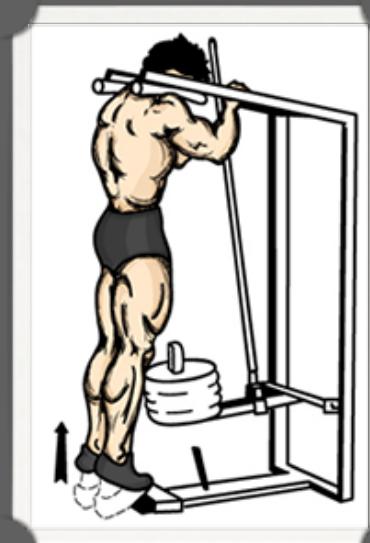
Pozitie de start: **(1)** Cu picioarele apropiate, ferm înfipte pe sol ține genunchii ușor flexați și spatele drept. **(2)** Prinde bara atașată de cablu cu o priză pronație. **(3)** Coatele trebuie să fie blocate și lipite de corp pe tot parcursul mișcării.



Execuție: **(1)** Cu ambele mâini pe bară, apasă în jos până când brațele sunt drepte, folosind doar antebrațele. **(2)** Revino încet în poziția de start și apoi repetă mișcarea.

Gambe: ridicări pe vârfuri din picioare

Pozitie de start: **(1)** Așează-ți vârful picioarelor pe suportul de jos al aparatului. **(2)** Lasă călcâiele cât poți de jos.



Execuție: **(1)** Ridică-te pe vârfuri cât de sus poți, încercând pe cât posibil să ții genunchii drepti. **(2)** Lasă încet călcâiele cât poți de jos. Nu fă balans și nu smuci când te ridici înapoi sus. Repetă mișcarea.

Cel mai bun exercițiu pentru abdomen

Sunt convins, sunt sigur că te gândești la zeci, sute de abdomene făcute zilnic. Sper însă că nu te gândești la acele aparate de la teleshopping care îți promit un abdomen plat și cu pătrățele după "doar 14 zile". Oricum nici una din metodele de mai sus nu reprezintă modul în care îți construiești un abdomen cu pătrățele vizibile.

În primul rând e o greșală să antrenezi abdomenul în fiecare zi chiar dacă este o grupă ce se recuperereză mai repede decât restul. De asemenea este inutil să faci câte 5-600 de abdomene.

Știu că poate și se pare constraintiv, pentru că de la toată lumea auzi că trebuie să faci abdomene, să faci abdomene, să faci abdomene. Zilnic. Culmea e că cei de la care auzi asta nici nu au pătrățele. Ba poate au chiar o burtă destul de mare.

Ok. Hai să-ți spun acum care e exercițiul care îți aduce pătrățelele la suprafață în văzul tuturor. Ești pregătit?



Uită-te bine la poza de mai sus. Alergatul și în general exercițiile cardio sunt cele care te ajută să scapi de grăsimea în exces și să scoți abdominalii la lumină. Pentru că ei au fost dintotdeauna acolo. Toată

lumea are six-pack. Și cel mai gras prieten al tău are pătrățele. Doar că sunt acoperite, sunt ascunse în spatele grăsimii și nu se pot vedea.

Așadar ideea e să scapi prima oară de grăsimea în exces. Asta nu înseamnă că nu trebuie să faci abdomene. Trebuie, pentru a mări masa musculară a abdominalilor și a-i face mai definiți, mai reliefați.

Dar în niciun caz soluția nu sunt sutele de abdomene efectuate zilnic. E pierdere de timp. Același efect îl obții dacă îi lucrezi de 2-3 ori pe săptămână. E mai mult decât suficient.

RESPIRAȚIA

Fiind concentrați pe ridicarea greutății, mulți uită pur și simplu să respire și asta e o mare greșeală. O respirație corectă este unul dintre lucrurile de bază pe care trebuie să le ai puse la punct încă din primul antrenament.

Este foarte important să respiroi cum trebuie pentru că asta îți susține efortul depus și îți asigură oxigenul de care creierul și mușchii tăi au mare nevoie în timpul antrenamentului. Să nu respiroi foarte periculos! Dacă nu respiroi nu aduci sânge cu oxigen creierului și, deși personal nu am văzut vreun caz până acum la sală, datorită lipsei de oxigen poți să leșini.

Nimic bun nu se întâmplă când îți ții respirația. Tensiunea arterială crește, îți ies venele, fața se înrosesc și în timp pot apărea diverse probleme de sănătate. Pe lângă asta și forța de care dispui este redusă, de multe ori respirația făcând diferența dintre reușita unei ultime repetări foarte grele și nereușita ei. Plus că dacă nu respiroi o să obosești foarte repede.

Înainte să-ți spun această tehnică de respirație extrem de simplă, vreau să știi cum NU e corect să respiroi. Cea mai mare greșeală pe care o poți face este să uiți de respirație și să respiroi doar aşa din când în

când, atunci când simți că nu mai ai aer. Cu alte cuvinte îți ții respirația până când simți că nu mai poți după care tragi câteva guri de aer de nevoie și-ți ții iar respirația. Lucrul asta trebuie evitat neapărat.

Ce ai de făcut însă e foarte simplu:

- ▶ expiri pe partea pozitivă a mișcării (când depui efort pentru a ridica greutatea)
- ▶ inspiri pe partea negativă (când coborî greutatea)

Atât. Ți se pare greu? Nu e deloc.

Încă ceva, inspirația se face pe nas iar expirația pe gură, ambele adânc.

Cel mai important lucru pe care vreau să îl reții este să nu îți ții respirația. Chiar dacă ești la primele repetări și mușchii nu sunt încă obosiți sau ești la ultima repetare și de câteva secunde te chinui să o termini, nu ține aerul în tine!

Concentrează-te pe respirație și o să vezi cum poți face mai multe repetări și poți ridica o greutate mai mare.

F.A.Q.

Ce este o repetare?

O repetare reprezintă aducerea greutății din poziția de start în poziția finală.

Ce este o serie?

Mai multe repetări executate una după altă formează o serie.

Câte repetări să fac pe serie?

Intervalul în care trebuie să fii de fiecare dată pentru a determina fibrele musculare să-și mărească volumul este 6-12. Unele fibre musculare sunt stimulate cu repetări mai puține, altele cu repetări mai multe. De aceea o idee bună este ca într-o anumită perioadă de timp să mergi pe repetări puține, după care să treci pe repetări mai multe. Dar intervalul rămâne 6-12.

Ce înseamnă că fac 6 repetări? Înseamnă că pun atâtă greutate la exercițiu astfel încât ultima repetare, a șasea, să mă chinui să o fac, să-mi fie greu. Nu înseamnă să fac 6 repetări dar eu aş mai fi putut foarte bine să fac încă 10 pe lângă. La ultima repetare trebuie să mă forțez la maxim să fiu în stare să o duc până la capăt. La fel și la 12 repetări. Mușchiul meu e aproape epuizat de tot când urmează să fac a două-sprezecea repetare. Numai în aceste fel fibrele musculare solicitate sunt forțate să crească.

Cât este pauza dintre serii?

Pauza dintre serii depinde cu ce greutăți lucrezi. Dacă lucrezi cu greutăți mari, asta însemnând un număr de 6-8 repetări, atunci pauza este ceva mai mare adică aproximativ 90 de secunde.

Dacă folosești greutăți mai mici, cu care poți faci până la 12 repetări, atunci pauza e ok să fie mai mică, până la 60 de secunde. Intervalul care trebuie respectat este de 1-2 minute.

Cât durează un antrenament?

Un antrenament NU trebuie să dureze mai mult de o oră și jumătate (fără cardio). Dacă stai mai mult de 90 de minute în sală înseamnă că ceva nu faci bine. Ori iezi pauzele prea mari între serii, ori pierzi timpul la discuții cu prieteni/cunoștințe. Chiar dacă antrenezi 3 grupe musculare în același antrenament, 90 de minute sunt suficiente.

ÎN AFARA SĂLII

Faptul că te-ai hotărât să mergi la sală și că îți faci antrenamentele în fiecare săptămână fără să tragi chiulul e un lucru foarte bun. Ești cu un pas înaintea multora care de lene și de nepăsare pentru sănătate și a felului în care arată corpul lor, preferă ca în timpul acela de două ore (atât îți ia din momentul în care ai ieșit pe ușă și pleci la sală, până când ești înapoi acasă) să piardă timpul cu activități care le aduc doar satisfacții pe moment.

Nu zic că e rău să faci și asta, dar după cum am mai zis trebuie să ai niște priorități în viață. E ok să te răsfeți din când în când și să te bucuri de aceste mici plăceri temporare, dar dacă prioritățile tale în viață sunt jocurile pe calculator, fast-food-ul, dulciurile și cola, viitorul tău va avea de suferit pe multe planuri, pe cele mai importante. Și de-abia când va fi prea târziu, când vei avea cuțitul la os vei realiza acest lucru.

Așadar pe lângă faptul că mergi la sală și faci sport trebuie ca și în afara sălii să ai un stil de viață care îți susține atingerea obiectivelor și te face să ajungi în cel mai scurt timp să ai corpul pe care tu îl consideri perfect pentru tine și în care te simți extraordinar, iar apoi să te menții în acea formă.

Ce faci în afara sălii, ce alimentație ai, cât de mult te odihnești, sunt lucruri care pot să te propulseze spre succes sau te pot trage mult în jos, și dacă ar fi să mă întrebi pe mine aş zice că acestea sunt mult mai importante decât antrenamentul propriu-zis.

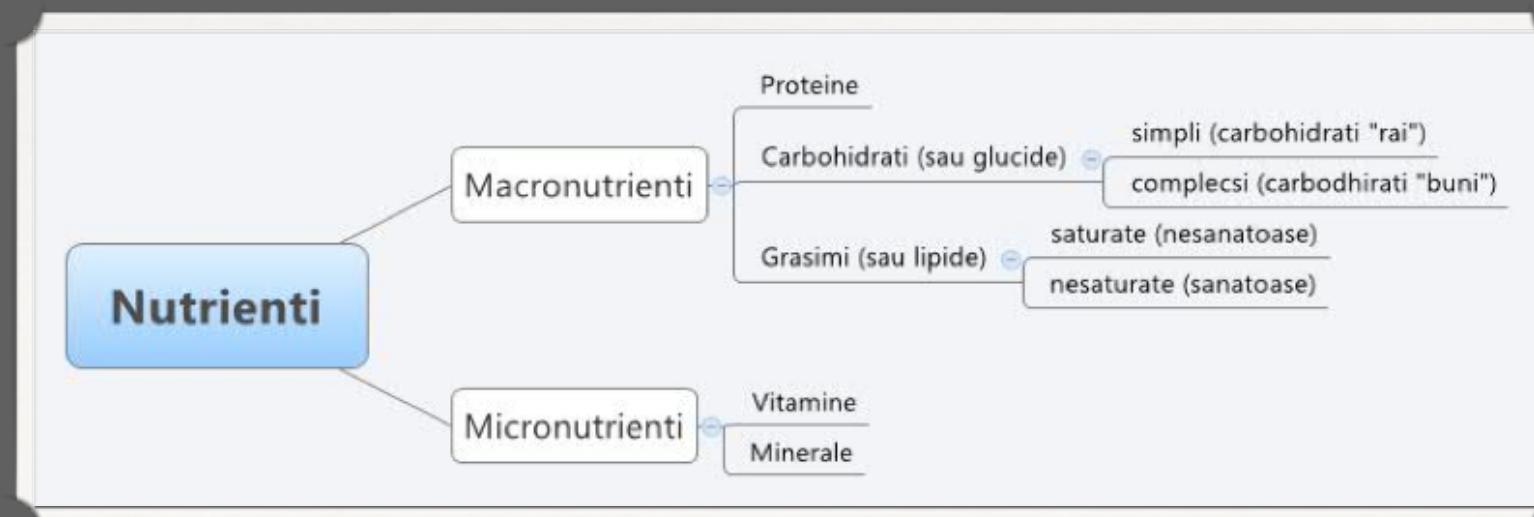
ALIMENTAȚIA

Pentru a-ți susține obiectivele trebuie să fii foarte atent la ce mănânci în fiecare zi. Nu există dietă perfectă care să i se potrivească oricui dar există câteva reguli de care te poți folosi cu succes. Multă lume asociază dieta cu zile întregi de infometare, se gândesc că nu trebuie să mai mănânce, că trebuie să rabde foamea sau să mănânce aceeași mâncare în fiecare zi. Nu asta înseamnă dietă. Oricine se infometează și crede că aşa va slăbi greșește și își face rău singur.

"Bodybuilding is 80% diet." (Vince Gironda)

Dieta se referă la selecția alimentelor pe care le punem pe masă zi de zi și la cantitățile pe care le mâncăm din fiecare aliment.

Nutrienții pe care îi luăm din alimentație sunt de 2 feluri: macronutrienti și micronutrienti. Înainte să trecem mai departe vreau să-ți prezint următoarea schemă:



Cei pe care îi vom urmări cu atenție în dietă sunt macronutrientii. Ei constituie sursa de energie a corpului.

Micronutrientii au valoare calorice nulă. Și ei sunt foarte importanți și trebuie să îi avem în cantități optime, însă cu o alimentație curată și echilibrată ni-i asigurăm fără a mai fi nevoie să îi supraveghem.

Indiferent dacă vrei să slăbești sau să ieși în greutate, va trebui să faci câteva schimbări în stilul tău de viață în ce privește alimentația.

Primul pas este să menții la minimum consumul de:

- ▶ junk food
- ▶ dulciuri
- ▶ prăjitură
- ▶ patiserie
- ▶ fast-food
- ▶ cereale îndulcite, iaurturi de fructe, etc
- ▶ alimente prăjite
- ▶ sucuri din comerț, indiferent că sunt cu acid sau fără.



Sfat pentru a-ți ușura munca: dacă ai acasă în frigider alimente de genul celor de mai sus, tentația e mult mai mare să le și mănânci.

E mai ușor să reziste tentației de a cumpăra decât să reziste tentației de a mânca, mai ales dacă pleci la cumpărături cu stomacul plin. Pofta pentru chestii "interzise" va fi mult mai mică.

Al doilea lucru este să te asiguri că ai destule proteine în alimentație. Mușchii sunt alcătuși din proteine iar pentru a construi mușchi corpul tău are nevoie de aceste "cărămizi". Surse de proteine curate:

- ▶ piept de pui
- ▶ piept de curcan
- ▶ pește
- ▶ carne de vită fără grăsime
- ▶ brânză degresată

Subliniez din nou importanța apei. Bea zilnic 4-5 litri de apă pe zi. Ca să fii hidratat nu trebuie să bei doar când îți-e sete, acesta fiind un semnal al corpului că ești deja deshidratat. Ține lângă tine o sticlă cu apă și bea regulat. Te gândești că dacă bei atâta apă pe zi vei merge des la baie. Nu e nimic rău în asta, elimini toxinele.

Personal, beau 3-4 litri pe zi.

Motive pentru care e bine să fii hidratat sunt foarte multe. Dacă vrei să afli mai multe fă o căutare pe Google.

Fructele și legumele sunt de mare ajutor. Sunt zvonuri care spun că fructele nu sunt bune când vrei să slăbești. Fals. Poți consuma 5-6 fructe pe zi. Fructele și legumele conțin fibre care sunt importante pentru sistemul digestiv și pentru stomac. Pe lângă asta conțin vitamine și minerale esențiale, precum: calciu, vitaminele A, C, D, E.

Alimentația trebuie reglată în funcție de contiditia fizică în care te află și de tipul tău somatic. Sunt 2 ipostaze în care te poți găsi la un moment dat:

- ▶ fie vrei să scapi de grăsime
- ▶ fie vrei să pui masă musculară

Nu te sfătuiesc să le faci pe amândouă în același timp.

Dacă ești ectomorf mai mult ca sigur te interesează să-ți mărești masa musculară, iar dacă ești endomorf foarte probabil ai destul de multă grăsime de care vrei să scapi prima oară. În cazul în care ești mezomorf decizia o ieși în funcție de condiția fizică actuală și de cum ți-ar plăcea tie să arăți, dar dacă ai un strat de grăsime mare, ar fi bine să slăbești puțin și după aceea să te concentrezi pe masă musculară.

După cum spuneam mai sus, sunt două faze în care te poți afla, aşadar vom avea două tipuri de planuri de alimentație: pentru slăbire sau pentru masă musculară.

Desigur vrem ca slăbirea să aibă loc cu minim de pierdere musculară, iar perioada de creștere a masei musculare să fie cu cât mai puțină grăsime depusă.

Principala diferență între cele două planuri alimentare este că în primul caz ne interesează un deficit calorice, iar în al doilea un surplus calorice. Cât anume surplus sau deficit? Asta va trebui să afli singur, să vezi ce anume funcționează pentru corpul tău, dar ca să ai o idee diferență între câte calorii arzi și câte

mănânci să fie în jur de 500kcal pe zi.

Precizare: în vorbirea de zi cu zi spunem "calorii": am ars 300 de calorii, azi am mâncat 2000 calorii, etc. De fapt acel număr reprezintă kcal (kilocalorii). Eu am făcut confuzia asta la început și nu înțelegeam de ce văd în reviste sau pe internet kcal ca unitate de măsură, iar când cineva vorbea de acel număr spunea doar "calorii".

PLANUL DE ALIMENTAȚIE PENTRU SLĂBIT

Pentru a slăbi corpul nostru trebuie să consumă (să ardă) mai multe calorii decât îi dăm noi prin alimentație. Aceasta este principala condiție.

Un plan de alimentație eficient și sănătos trebuie să țină cont în primul rând de cerințele energetice ale corpului (de câte calorii are nevoie zilnic), de împărțirea macronutrienților și de sursa alimentelor.

Ai 3 pași de făcut:



- află câte calorii ai nevoie zilnic pentru a-ți menține greutatea
- tăie din acele calorii (aprox 500kcal, în funcție de condiția fizică în care te află)
- stabilește-ți numărul de macronutrienți.

Prima oară trebuie să afli de câte calorii are nevoie în fiecare zi corpul tău pentru a-și menține greutatea actuală, raportat la nivelul activității fizice curente. Ca să faci asta te poți folosi de un calculator de calorii. Se găsesc pe Google, cauță după "calculator calorii".

Apoi începi și testezi timp de o săptămână să vezi dacă într-adevăr acel număr de calorii te face să-ți menții greutatea actuală. Asta înseamnă că trebuie să numeri câte calorii mănânci zilnic și să păstrezi aceeași activitate fizică (exemplu: mers la sală de 4ori pe săptămână).

Există tabele cu informații nutriționale pentru fiecare aliment, pe care le găsești pe net. Google: "conținut nutritiv alimente".

După ce ai aflat numărul corect de calorii e timpul să tai din ele, astfel încât să ai un deficit caloric. Cât de mare să fie deficitul caloric trebuie să afli prin încercări și să vezi exact cum răspunde organismul tău. Fiecare dintre noi avem un metabolism diferit și ce s-ar putea să funcționeze la mine, la tine ar putea să nu dea aşa bune rezultate. De asta trebuie să vezi ce ți se potrivește.

Ai mai jos numărul de calorii pe care îl conține 1 gram din fiecare macronutrient:

- 1g carbohidrați = 4 kcal
- 1g proteine = 4 kcal

► 1g grăsimi = 9 kcal

Repet, încearcă să ai o dietă bazată pe alimente "curate", valoroase din punct de vedere nutrițional, și să consumi cât mai puține mezeluri, grăsimi hidrogenate, alimente semipreparate, patiserie, etc.

Pe lângă faptul că vrem să arătăm bine trebuie să avem grija și de sănătate. Sigur ai fost prin spitale. Eu n-am fost de multe ori, dar de fiecare dată când am fost la cineva în vizită mi-am zis că nu vreau să ajung niciodată în locul săla. Vreau să am o viață de calitate, departe de boli și doctori.

Mobilizează-ți abține-te de la mâncărurile care îți dau satisfacții mici și temporare. Când cineva îți zice "ia și tu niște chipsuri" sau "ia o bucată de ciocolată", iar tu zici "nu, că sunt la regim de slăbire", după care persoana insistă și tu, la insistențele ei, zici "ok hai că iau acumă și de mâine o să țin ca lumea fără să mai gust"... ai de pierdut, te furi pe tine.

Dacă respectă pașii de mai sus, împreună cu un antrenament corect, NU ai cum să nu scapi de grăsimi. La început vei pierde mult mai repede din greutate, iar după un timp ceva mai lent, dar nu mai puțin de 0.5-1 kilograme pe săptămână.

Observație: prin simpla curățire a alimentației, fără să-ți numeri caloriile, vei observa că vei slăbi destul de bine.

Dar pentru a deține un control și a ști exact cum reacționează corpul tău la diferite cantități de mâncare, adică pentru o eficiență maximă, soluția e să-ți numeri caloriile și să testezi la ce deficit calorice slăbești tu cel mai repede.

Tot ce îți mai trebuie este răbdare, dar când vei vedea că planul merge și vezi schimbări în oglindă, vei fi motivat și îți va fi ușor să continui.

PLANUL DE ALIMENTAȚIE PENTRU MASĂ MUSCULARĂ

Dacă pentru a slăbi ai nevoie de un deficit caloric, pentru a pune masă musculară trebuie ca zilnic să ai un surplus caloric. Trebuie să mănânci mai multe calorii decât corpul tău arde. Și aici poți aplica cei 3 pași de mai sus, diferența fiind că în loc să ai un deficit caloric, o să ai un surplus.

Desigur că ce faci în sală și modul în care te antrenezi contează mult, dar principalul motiv pentru care nu crești este că nu mănânci îndeajuns. Concentrează-te pe carbohidrați complecsi și grăsimi sănătoase. Cele mai bune surse de carbohidrați sunt:

- ▶ fulgi de ovăz
- ▶ orez brun
- ▶ fasole
- ▶ cartofi roz
- ▶ alune, arahide, nuci, migdale
- ▶ paste integrale
- ▶ pâine integrală
- ▶ legume
- ▶ fructe

Repet, trebuie să mănânci mult. Unii poate cred că mănâncă mult, dar dacă trag linie la sfârșitul zilei s-ar putea să fi mâncat doar jumătate față de cât trebuie. Pentru a construi o masă musculară solidă este nevoie să mănânci mult mai mult decât erai obișnuit până acum, în special dacă ești ectomorf și tot timpul ai fost slab.

În orice caz nu mânca orice doar ca să crești numărul caloriilor. Dieta ta trebuie să se bazeze pe surse naturale și integrale de mâncare. Majoritatea caloriilor trebuie să provină din carne albă (pui, pește, curcan), ouă, alune, fructe, legume, pâine integrală și paste integrale. Evită alimentele gata împachetate în cutii sau semipreparate.

De asemenea ai nevoie de proteine. Mănâncă zilnic 2-2.2g de proteine per kilogram. De exemplu dacă ai 80 kg, cantitatea zilnică de proteine este undeva între 160-176g proteine. Surse de proteine:

- ▶ piept de pui
- ▶ piept de curcan
- ▶ pește
- ▶ carne de vită macră
- ▶ ouă
- ▶ brânză degresată
- ▶ alune, arahide, nuci, migdale

Rămân valabile principiile de care am vorbit mai sus despre o alimentație curată. DAR, în funcție de tipul tău somatic, pentru a adăuga acele extra calorii, pe lângă proteine curate, carbohidrați complecși și grăsimi sănătoase, îți poți permite și unele mâncăruri "interzise". Adică e ok să mănânci și o pizza, o shawarma, o înghețată etc. Ești om nu robot, e normal să ai pofte și din când în când să mergi să mănânci ceteți place cel mai mult.

Ai grija însă dacă ești sensibil la carbohidrați și ai tendința de a te îngrășa repede. Dacă observi că te-ai îngrășat prea tare și că stratul de grăsime e mare, rămâi tot pe surplus caloric, dar fără dulciuri și fast-food. Decât foarte rar. Oricum, în această perioadă de masă o să acumulezi și grăsime și în funcție de câtă apă reții în mușchi o să vezi că numărul indicat de cântar o să fie tot mai mare. Dar dacă pui pe tine mai mult de un kilogram pe lună înseamnă că pui prea multă grăsime. Verifică-ți alimentația și mai taie din calorii și din mâncărurile "interzise".

Așadar și dacă vrei să slăbești și dacă vrei să pui pe tine ceva masă fii foarte atent la ce mănânci și mai ales cât mănânci. Să te antrenezi fără o alimentație corectă este ca și cum ai înotat împotriva curentului. În cel mai bun caz o să observi mici îmbunătățiri, dar în foarte scurt timp vei stagna și în final nu vei ajunge prea departe. Mie îmi pare rău că nu am știut lucrurile astea de la început, de când m-am apucat de sală. Progresam mult, mult mai repede. Mă bucur însă că îți le pot spune tie și te pot ajuta să ajungi mai repede acolo unde îți dorești.

SUPLIMENTELE NUTRITIVE

Suplimentele nutritive sunt produse care fac exact ce le spune denumirea: suplimentează alimentația. Adică pe lângă ce mănânci poți consuma astfel de produse pentru a obține nutrienții pe care, din diverse motive, nu-i poți obține din mâncare.

De exemplu pentru 5 grame de creatină ar trebui să mănânci vreo 5 kilograme de pește. Niște sportivii de la sumo nu ar mânca atâtă la o masă.

La fel și în cazul proteinelor. Se întâmplă de cele mai multe ori, din diverse motive, să nu-ți poți lua toate proteinele din alimentație.

Alt exemplu: ești plecat undeva, ești pe drum și nu ai posibilitatea să iei o masă normală. Scoți frumos shake-ul din geantă, îl bei și ai bifat o masă.

De asta ai nevoie de suplimente nutritive. Să completezi ce nu poți lua din alimentație.

Mulți se feresc să spună că iau suplimente nutritive și zic că "nu bagă" nimic, chiar dacă iau.

Am prins de multe ori băieți care unora le ziceau că nu iau nimic, iar eu știam că iau pentru că îi vedeam în vestiar sau îmi spuneau chiar mie când discutam.

Poate că se simt vinovați sau le confundă cu steroizii. Sau nu știu



care sunt motivele pentru care nu ar recunoaște că folosesc astfel de produse. Nu e nimic rău sau rușinos în a folosi suplimente nutritive.

Un lucru vreau să fie clar: suplimentele nutritive și steroizii sunt două lucruri total diferite.

Îți pui în pericol sănătatea când iezi steroizi. Când iezi suplimente nutritive ești natural, mușchii nu o să îți se lase, nu o să ai probleme cu ficatul sau cu erecția. E ca și cum ai mânca mai mult. De aia se și numesc suplimente nutritive, pentru că suplimentează ce mănânci.

Cu o alimentație făcută corect nu ai nevoie de multe suplimente. Folosește-le ca să îți completezi numărul macronutrienților și al micronutrientilor dacă trebuie.

Sunt o mulțime de suplimente nutritive pe piață. Cu atâtea opțiuni disponibile și atâtea reclame e foarte ușor să fii confuz.

Eu zic să nu-ți faci atâtea griji pentru suplimente cât pentru alimentație și restul factorilor. Fă-ți griji despre cum te antrenezi, ce mănânci, cât te odihnești, cât dormi, dacă ești recuperat complet, dacă programul tău de antrenament e eficient. Lucrurile astăzi îți aduc progresele.

Suplimentele nutritive te ajută dar nu fac treabă în locul tău. Poate și de asta mulți se feresc să re-cunoască. Cred că dacă iezi suplimente peste noapte o să ai bicepsi ca ai lu' Arnold.

ODIHNA

Asigură-te că dormi 8 ore pe noapte și acordă suficient timp de refacere grupelor musculară între două sesiuni de antrenament. Când nu acorzi mușchilor suficient timp de refacere și creștere cel mai probabil vei ajunge la supraantrenament.

Simptomele supraantrenamentului sunt: somnolență, lipsa poftei de mâncare, scăderea forței. Aceste simptome trebuie prevenite printr-un program de odihnă adecvat, o alimentație echilibrată plus suplimente nutritive.

De asemenea, dacă ai posibilitatea, încearcă să limitezi lucrul aerobic și alte activități fizice intense.



GREŞELİ FRECVENTE

Cea mai mare greșeală este să nu-ți pui la punct alimentația. Dacă în continuare mănânci haotic și bagi în tine ce apuci, lucruri care în loc să te ajute te trag în spate, n-o să fii prea încântat de ce vezi în oglindă.

Să nu ai un program de antrenament pe care să-l urmezi: Mai sus ți-am dat niște exemple de programe; alege unul care crezi că ți se potrivește cel mai bine și ține-te de el.

Să sari des peste antrenamente: dacă nu-ți stimulezi constant mușchii să crească, nu vor crește.

Să nu dai maxim la fiecare antrenament: fiecare serie trebuie dusă până la epuizare. Dacă ți-ai propus să faci 8 repetări, însă la ultima repetare tu nu ești epuizat și ai putea să faci încă 2-3, dar nu le faci, asta e o greșeală; sau dacă simți că mușchiul arde un pic și tu te oprești că nu mai ai chef să te chinui cu greutatea și renunți, chiar dacă ai mai putea face o repetarea... te furi singur.

ÎNCHEIERE

Nu te compara cu alții. Nu te concentra pe oricine altcineva decât pe tine.

Caută să te informezi și cere ajutor când nu înțelegi ceva. Dar ai grija de la cine îl iezi. Nu îl întreba cum să ai un abdomen cu pătrățele pe nea Caisă care s-a apucat de sală acum 4 ani și are burta cât o gravidă în luna 5-a.

Învață din propriile experiențe; nimeni nu te poate ajuta cu asta mai bine decât poți tu să o faci.

Culturismul și tot ce înseamnă un stil de viață sănătos necesită muncă, sacrificii și dedicare. Dar dacă îți dorești cu adevărat asta și te ții de obiectivele tale, când o să te uiți în oglindă și în sfârșit o să fii încântat de ce vezi, toate sacrificiile și obstacolele peste care ai trecut de-a lungul drumului vor merita.

Eu o să împărtășesc cu tine experiența mea și o să încerc să-ți dau cele mai bune sfaturi care au funcționat pentru mine și pentru alții pe care i-am ajutat.

Așa că nu ezita să-mi scrii orice întrebări ai pe **bogdan@muscleboom.ro**.

Începe chiar acum. Nu ai de ce să mai aștepți. Du-te la sală cu programul pregătit, pune-ți la punct alimentația și cântărește-te o dată pe săptămână — în aceeași zi, dimineața, și o să vezi cum progresezi de la săptămână la săptămână.

Pentru noua ta viață,

Bogdan



"I may not be there yet, but I'm closer than I was yesterday"

produced by