

ARETE DIA ID.

FITNESS

PROPRIA TA CALE SPRE
VALORIFICAREA POTENȚIALULUI FIZIC



DE ESMIN MEMET

ATENȚIE

Informațiile din această carte nu reprezintă sfaturi medicale. Autorul nu este răspunzător pentru nicio problemă de sănătate a cititorului, întâmpinată în cadrul parcurgerii cărții de față.

DREPTURI DE AUTOR

Drepturile asupra cărții de față sunt rezervate și atribuite exclusiv autorului, respectiv Esmin Memet.

CUPRINS

Introducere (pagina 3-8)

Capitolul 1 : Nutriția (pagina 9-17)

Capitolul 2 : Antrenamentul pentru masă musculară (pagina 18-27)

Capitolul 3 : Un fizic estetic (pagina 28-32)

Capitolul 4 : Selecția exercițiilor (pagina 33-40)

Capitolul 5 : Alcătuirea programului de antrenament (pagina 41-43)

Capitolul 6 : Odihna (pagina 44-45)

Capitolul 7 : Perioada de definiție și perioada de masă musculară (pagina 46-47)

Capitolul 8 : Urmărirea progresului (pagina 48-51)

Capitolul 9 : Accidentările (pagina 52-55)

Capitolul 10 : Regula de aur (pagina 56)

Încheiere (pagina 57)

INTRODUCERE



Dintotdeauna am fost inspirat de imaginea unui corp estetic și puternic. Fizicul la care mă refer are o musculatură dezvoltată, fiind caracterizat de un spate lat, umeri rotunzi, pectorali pătrătoși dezvoltați până la claviculă și brațe musculoase, toate acestea aflându-se în proporție cu picioarele atletice, dar, totodată, și un strat subțire de grăsime, ilustrând abdomenul proeminent și definirea musculară. Putem spune că este o combinație între definire și masă musculară plasată corect.

Gândindu-te la un astfel de corp, probabil că nu-ți vine în minte chiar imaginea unui culturist, ci mai degrabă imaginea unui zeu din mitologia greacă.

Din 2017 până în prezent practic fitness-ul și, luând în considerare imaginea relatată anterior, pentru mine fitness-ul este mai mult o artă decât un sport, motiv pentru care nu am activat în niciun fel de competiții.

Totuși, dedicându-mă în toți acești ani către valorificarea fitness-ului, am descoperit că această disciplină este o artă pe care dacă vrei să o valorifici la potențial maxim, trebuie să urmezi calea ta, nu calea altuia. Mai specific, să găsești și folosești strategiile și mijloacele potrivite corpului tău și sustenabile stilului tău de viață, fiind oarecum unic în această disciplină. Chiar te poți gândi la a fi propriul tău profesor.

Având în vedere imaginea corpului de zeu grec și unicitatea necesară pentru realizarea ei, am inclus întreg sistemul meu în filozofia intitulată „**Arete Dia Id**”, care în greaca antică se traduce ca „excelență prin unicitate”.

De-a lungul anilor, am urmat multe programe de fitness, am încercat multe strategii și sfaturi luate de la persoane din industrie (culturiști, antrenori sau oameni de știință) și am studiat în amănunt majoritatea personalităților cunoscute ce-și câștigă existența activând în această disciplină.

De-a lungul anilor,am trecut prin

reușite,eșecuri,progres,regres,încercări,reîncercări,accidentări și recuperări,toate făcând parte din drumul meu către atingerea excelenței în fitness,întrucât pasiunea mea pentru această artă a fost și este prea mare pentru a mă complăce în mediocritate și a fi mulțumit doar cu „a arăta bine” sau „a fi sănătos”.Nu spun că este greșit să ai o perspectivă de acest fel,în care practici fitness-ul doar pentru că vrei să fii sănătos și să te simți bine,spun doar că pentru mine a fost mereu greșit să am o astfel de perspectivă.

Nu am avut niciodată un antrenor sau pe cineva care să mă învețe,întrucât mi-a plăcut să învăț singur fitness-ul și fiind autodidact,am ajuns la 3 concluzii importante:

1)Fiecare trebuie să-și găsească propria cale

Sunt sigur că știi deja faptul că fiecare corp este diferit,dar nu cred că îți dai seama de cât de mare este,de fapt,această diferență.

Vezi tu,în industria fitness-ului se vorbește mult despre diferențe în plan larg:

- unii oameni se simt mai bine cu un număr mare de mese,alții cu un număr mic
- unii oameni răspund mai bine la un anumit volum de antrenament,alții la altul
- unii oameni răspund mai bine la o anumită frecvență de antrenament,alții la alta
- unii oameni preferă să mănânce înainte de culcare,alții preferă să treacă niște ore între ultima masă și momentul în care se culcă
- unii oameni preferă să mănânce înainte de antrenament,alții să se antreneze pe stomacul gol

Se vorbește mult despre diferențele de acest fel,dar vezi tu,diferențele dintre corpurile noastre se adâncesc mult mai mult și își fac simțită prezența mai ales atunci când începi să atingi un nivel mai avansat în fitness.

Mă refer aici la genul acesta de noțiuni:

- din cauza structurii diferite a fiecăruia,oamenii răspund diferit la exercițiile din sală;exercițiile ce îi vor permite unui atlet să progreseze eficient în forță vor fi limitatoare pentru altul,care va trebui să aleagă variațiile ce merg bine pe el;exercițiile ce ție nu-ți provoacă pic de durere la nivelul articulațiilor ar putea fi riscante pentru mine,din motive precum genetic sau accidentări precedente
- din cauza geneticului sau a nivelului de experiență,indivizii nu răspund la fel la același sistem de progres în forță;unii ar putea observa că se pliază mai bine pe un sistem liniar,iar alții pe un sistem cu periodizare;unii răspund mai bine la o periodizare bazată pe schimbarea exercițiilor,alții pe schimbarea volumului,alții pe schimbarea intensității
- din cauza preferințelor personale sau a unor posibile intoleranțe,oamenii vor opta pentru surse diferite de proteine,grăsimi și carbohidrați,ulterior întreg planul alimentar fiind influențat

De asemenea, asta nu e tot! Orice schimbare făcută în programul de antrenament sau în planul alimentar al individului, din cauzele menționate anterior, va necesita o altă serie de schimbări, astfel încât sistemul să fie eficient, pentru că orice schimbare afectează întreg spectrul, mai ales atunci când vrei să-ți maximizezi progresul sau ai experiență în spate. Iată câteva exemple:

- un atlet răspunde mai bine la împins la piept, altul la flotări la paralele cu greutate; ei bine, sistemul de creștere în forță abordat aproape sigur va fi și el diferit, ceea ce va afecta și volumul selectat pentru antrenamentul pieptului
- un atlet nu are nicio problemă să facă genuflexiuni cu bara, însă altul are un istoric sportiv în baschet și genunchii lui sunt foarte uzați, motiv pentru care este limitat în privința greutății ridicate la care ar putea ajunge, așa că are nevoie de o variație mai prietenoasă pentru articulația genunchiului, precum fandările bulgărești; sistemul de progresie va fi diferit, intensitatea va fi diferită, volumul va fi diferit și toate acestea trebuie descoperite prin încercare individuală și urmărirea felului în care reacționează corpul
- o persoană va prefera carnea de pui, ca sursă principală de proteină, alta carnea de vită și ținând cont că puiul este mai slab decât vita, această schimbare va afecta direct cantitatea de grăsimi la care ajunge fiecare, ulterior întreg planul alimentar; altă persoană poate că e vegetariană sau pur și simplu nu preferă carnea ca sursă primordială de proteină, ci optează pentru ouă și lactate, ceea ce afectează încă o dată cantitatea de grăsimi sau felul în care ajunge la valorile nutriționale

Mai mult, trebuie să ții cont și de diferențele din stilul de viață al fiecăruia (timpul avut la dispoziție, programul de la muncă/școală, stresul, etc), astfel încât să-i faci un program de antrenament și o dietă sustenabile pe termen lung.

Luând în considerare tot ce am spus până acum, chiar crezi că cineva poate să creeze și să ofere un curs de fitness ce merge bine pentru toată lumea? Ținând cont de toate diferențele precizate anterior, nu-ți permiți să dai unui public larg același program.

Un antrenor bun nu-ți oferă rutina perfectă, ci te ajută să găsești rutina perfectă pentru tine.

„Un profesor nu oferă niciodată adevărul, ci arată spre adevărul pe care fiecare elev trebuie să-l găsească pentru el.” - Bruce Lee

Oricât de bun ai fi ca antrenor, e imposibil să creezi un program de fitness care merge la toată lumea. De fiecare dată când văd pe cineva care oferă același program unui public larg de oameni, îmi dau imediat seama că acel individ nu înțelege cu ce se mănâncă fitness-ul.

Arete Dia Id nu e un program, ci un întreg sistem care te ajută să creezi programul potrivit pentru tine. E o întreagă filozofie.

2) Corpul uman este mult prea complex pentru a găsi soluția perfectă

Nu doar că e imposibil să creezi un plan perfect pentru toată lumea, dar e imposibil să creezi un plan perfect chiar și pentru o singură persoană.

Știu că am spus mai devreme că un antrenor bun te ajută să găsești rutina perfectă pentru tine, dar adevărul e că nici afirmația asta nu e 100% corectă. Corect spus ar fi „rutina cea mai optimă”, adică cea care merge cel mai bine pe corpul tău.

Nu este realizabil să alcătuești o rutină de antrenament în care să-ți bați recordurile în forță la 10/10 antrenamente și în care totul să meargă bine 100% din timp, dar este realizabil să alcătuești o rutină de antrenament în care să-ți bați recordurile în forță la 8/10 antrenamente și în care totul să meargă bine 80% din timp.

Organismul nostru este foarte complex (mult mai complex decât am crede). Factori precum odihna, alimentația, hidratarea, stresul și problemele din viața cotidiană afectează în mod direct performanța la antrenamente.

Din fericire, acești factori se află în controlul nostru, dar doar până într-un punct. Sunt și detalii pe care nu le putem controla, dar care afectează direct aspectele precizate anterior și implicit și felul în care performăm în sala de forță.

De asemenea, e imposibil să prezici mereu cum va performa corpul tău la antrenament. Orice strategie rigidă, care nu-ți lasă loc de adaptabilitate, care nu-ți permite să lucrezi cu propriul corp și care e bazată doar pe noțiuni teoretice îți va limita progresul.

Fitness-ul în practică diferă foarte mult de fitness-ul în teorie.

Crede-mă, lucrurile merg rar „așa cum ar trebui” sau „așa cum arată studiile”.

De foarte mult timp nu îi înghit pe cei care se dau experți, vorbesc din cărți sau îmbracă fitness-ul într-o formă comercială, ca să le cumperi cursul. Tot ce găsești în acest manual se bazează pe informații și noțiuni testate și puse în practică, de către mine, nu pe studii sau pe ce spune X și Y. Nu sunt nici doctor, nici nutriționist și nici nu știu dacă mă consider neapărat „expert”, dar pot să-ți garantez că tot ce găsești aici reprezintă lecțiile și concluziile pe care eu le-am tras, după ce am luat acțiune și am aplicat ce citeam, vedeam sau credeam. Toate lecțiile pe care le ofer sunt desprinse din practică, nu din teorie. Toate sfaturile pe care le dau sunt bazate pe experiență, nu pe studii. Toate strategiile pe care le prezint sunt construite pe cum merg lucrurile, nu pe cum ar trebui să meargă.

Deși nu ai cum să găsești abordarea perfectă, am ajuns la concluzia că maximizarea potențialului în fitness nu necesită perfecțiune, ci consecvență. Când spun „consecvență”, nu mă refer doar la a te ține de sală, ci și la a rămâne constant cu abordarea ta, atât timp cât vezi progres.

Decât să-ți schimbi frecvent rutina de antrenament,căutând perfecțiunea,mai bine rămâi constant cu o rutină care e doar optimă.Crede-mă, așa o să progresezi mult mai bine.Schimbările în antrenament ar trebui făcute doar atunci când sunt absolut necesare pentru a continua să faci progres și ar trebui mereu să rămână ultima variantă.Dacă stau să mă gândesc,cea mai mare greșeală pe care am făcut-o în fitness e schimbarea frecventă a antrenamentului (program hopping),deoarece m-a costat mulți ani de progres.N-ai cum să te îmbunătățești,atunci când îți schimbi încontinuu antrenamentul și nu oferi corpului timp să se adapteze și să devină mai eficient.

3)Trebuie să te axezi pe ce se află în controlul tău

Există un ideal în fitness:

- recorduri în forță la fiecare antrenament
- macronutrienți atinși la virgulă
- proteină la fiecare 3 ore
- 8 ore de somn/noapte
- dimineța cardio pe stomacul gol

Problema e ca pentru 90% din oameni acest ideal nu este realizabil, pentru că depinde de foarte multe lucruri ce nu pot fi controlate.Urmărind acest etalon,vei ajunge în 1/3 cazuri:

- te vei stresa foarte mult,deoarece,după cum am spus,multe aspecte necesare etalonului de mai sus nu depind de tine,iar stresul,ironic,te va îndepărta de aceste țeluri
- vei pierde din vedere noțiunile pe care le poți controla,ulterior limitându-ți progresul
- nu vei putea rămâne consecvent

După cum vezi,urmărind perfecțiunea,de fapt,te îndepărtezi de ea.Schimbă-ți perspectiva de la „perfect” la „suficient de bun”.Excelența în fitness nu înseamnă perfecțiune,fiindcă perfecțiunea nu există.Excelența în fitness înseamnă să faci tot ce ține de tine,astfel încât să ai progres.

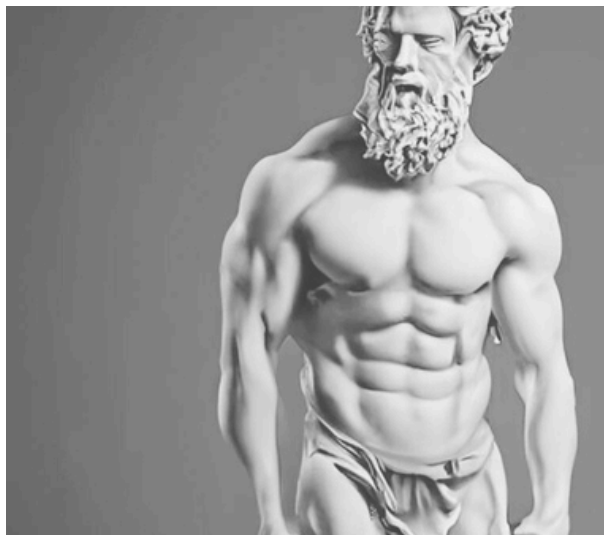
Iată un etalon mult mai realizabil:

- ajustează-ți programul de antrenament,astfel încât să ai parte de un progres în forță cât mai constant (constant,nu perfect)
- ajustează-ți planul alimentar,astfel încât să ajungi cât mai aproape de macronutrienții tăi,într-un mod cât mai simplu (cât mai aproape,nu la fix)
- creează-ți condițiile necesare,astfel încât să ai un somn cât mai calitativ (nu te forțezi să dormi 8 ore,dar controlezi tot ce poți pentru a avea parte de odihna corespunzătoare)

În finalul acestei introduceri îți amintesc faptul că Arete Dia Id. nu este un curs, un program sau orice altceva constituit pe principii rigide sau bătute în cuie, fără să lase loc de adaptabilitate. De asemenea, nici nu detaliază informații fundamentale din fitness, pe care le poți găsi cam oriunde.

Arete Dia Id. este o întreagă filozofie, ce îți arată cum să-ți crezi propriul sistem de fitness, astfel încât să-ți maximizezi potențialul. Arete Dia Id. nu se axează pe „ce să faci”, ci pe „cum să faci”. Peste tot găsești „ce”-ul corect, dar „cum”-ul corect nu-l găsești nicăieri, decât la tine, iar cartea de față te va ajuta să ajungi la el.

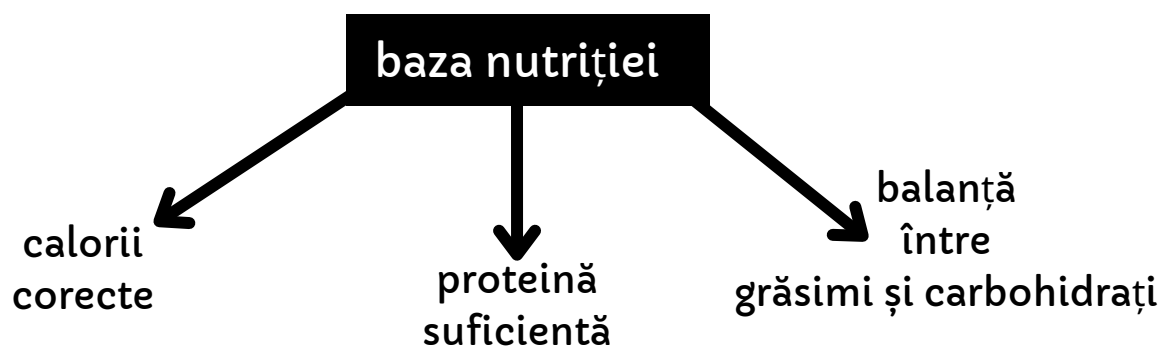
Capitolul 1 : Nutriția



În ceea ce privește nutriția, sunt 3 reguli pe care trebuie să le respecti, dacă vrei rezultate:

- să mănânci numărul de calorii specific obiectivului tău (slăbire, menținere sau creștere)
- să mănânci suficientă proteină
- să păstrezi un echilibru între grăsimi și carbohidrați

Dacă îndeplinești aceste obiective, ești setat cu alimentația, întrucât ele reprezintă baza.



Aspecte precum ora sau frecvența meselor și distribuția macronutrienților sunt doar detalii și nu fac aproape nicio diferență (mai ales pentru cineva care nu concurează la culturism).

Teoretic, poate că ți-ai maximiza progresul, dacă ai mânca proteină la fiecare 3 ore și ai avea carbohidrați cu absorbție rapidă înainte de antrenament. Practic, câți oameni au timpul și capacitatea să facă aceste lucruri? Câți pot să stea după ei cu 3 casolete cu pui și orez și să-și țină non-stop ochii pe ceas pentru atunci când e momentul să-și bea shake-ul de proteine? Nu prea mulți.

Majoritatea oamenilor fie nu vor putea rămâne consecvenți cu genul acesta de abordare, din cauza vieții cotidiene (muncă, școală, facultate, probleme, familie, etc), fie vor pierde din vedere baza (caloriile și macronutrienții).

Mai bine faci lucrurile 80% optim pentru toată viața, decât 100% optim pentru 2 săptămâni.

Atât timp cât respecti baza nutriției,vei fi setat cu progresul.

calorii menținere = $33 \times$ greutatea în kg
calorii slăbire = calorii menținere - 400
calorii creștere = calorii menținere + 200
proteină = 1.8g/kg

Numerele de mai sus sunt, bineînțeles, niște aproximări. Reprezintă un punct de plecare bun și sunt foarte aproape de adevăr pentru majoritatea oamenilor, însă, real, corpul tău este cel care îți spune cât de corecte sunt numerele.

Primul pas este să-ți afli kaloriile de menținere (nivelul la care greutatea ta rămâne la fel). Formula de mai sus îți oferă un start ok, dar îți sugerez să o testezi 2 săptămâni, să analizezi cum ți se schimbă greutatea și dacă e cazul, să o ajustezi pentru tine. Cel mai bine e să te cântărești dimineața, pe stomacul gol, după ce ai fost la baie.

Un deficit de 400kcal/zi reprezintă un start foarte bun pentru cineva care vrea să slăbească, întrucât este optim pentru a produce arderea grăsimii, fără încetinirea metabolismului sau scăderea testosteronului.

Totuși, și aici intervin mai mulți parametri, printre care și cât are de slăbit individul. Cineva care are de slăbit mai mult (>10kg) poate suporta o pierdere de 1kg/săptămână, însă atunci când nu mai ai multă grăsime de pierdut, 0.5kg/săptămână e rata de slăbire pe lângă care vrei să te situezi. Urmărește felul în care progresează greutatea ta și ajustează, dacă e cazul.

Pe de altă parte, cine vrea să crească în masă musculară va avea nevoie de un surplus caloric. În ciuda credinței populare, surplusul nu trebuie să fie imens. De fapt, stimulul pentru creșterea musculară se dă în sala de antrenament (mai multe despre antrenament în capitolul următor), alimentația doar oferind un mediu favorabil (anabolic) creșterii mușchilor. De aceea, un surplus mic de 200kcal/zi este un început bun. Cineva care e începător poate pune cam 1kg/lună de masă musculară, pe când cineva care e mai avansat maxim 0.5kg. Urmărește-ți progresul și ajustează, unde e cazul.

Cât despre cantitatea de proteină necesară pentru creșterea sau menținerea masei musculare, nici aceasta nu e așa mare cum crede lumea (1.8g/kg).

Îți recomand să păstrezi cantitatea de proteină la minimul necesar de 1.8g/kg corp, deoarece astfel, vei avea mai multe calorii pentru grăsimi și carbohidrați, ceea ce îți va face dieta mai plăcută, îți va asigura un nivel sănătos de testosteron și îți va oferi energia necesară antrenamentelor intense.

Dacă preferi o cantitate mai mare de proteină, din cauza sațietății pe care o oferă, poți urca până la 2-2.2g/kg, dar nu m-aș duce mai sus de atât, pentru că începi

să pierzi beneficiile anterioare.

În ceea ce privește grăsimile și carbohidrații, nu mi-aș bate capul cu numărarea lor. Poate sună ignorant, dar dacă-ți nimerеști corect calorіile și proteinele, să te chinui să calculezi și grăsimile și carbohidrații e aproape inutil, deoarece te complici cu ceva ce nu va face neapărat cine știe ce diferență.

Asigură-te doar că nu mănânci prea mult dintr-una și prea puțin din alta, astfel încât să apară dezechilibre hormonale, dar poți face acest lucru doar din ochi.

Am stabilit ce contează!

În continuare, îți voi arăta cum să creezi strategia potrivită pentru tine, astfel încât să ajungi la baza nutriției cât mai simplu.

Dieta Arete Dia Id este compusă din 3 noțiuni ajustabile preferințelor personale (cum se simte corpul, programul din ziua respectivă, obiectivul,...) și 3 reguli ce ușurează contorizarea calorіilor.

Noțiuni ajustabile

1. Frecvența meselor

Primul lucru pe care trebuie să-l stabilești zilnic, astfel încât să fii organizat cu alimentația, este numărul de mese.

Vezi tu, numărul de mese nu reprezintă în sine un aspect important sau magic, așa cum cred unii, dar alegerea lui este o chestiune de importanță capitală. Simplul fapt că alegi, încă de la începutul zilei de câte ori ai să mănânci previne mâncatul din plictiseală și ronțăitul dintre mese.

Nu am cum să-ți dau eu un număr de mese potrivit. Nu pot alege în locul tău, ci doar te pot ajuta să faci alegerea corectă pentru tine, adică alegerea care îți permite să-ți atingi calorіile și macronutrienții, într-un mod cât mai plăcut, plîndu-se totodată pe programul tău.

În spectru larg sunt 3 opțiuni:

A) 2-3 mese

B) 4-5 mese

C) 6-7 mese

Să ai o singură masă pe zi sau de la 8 mese în sus nu reprezintă niște opțiuni rentabile pentru majoritatea oamenilor, motiv pentru care nu le vom lua în considerare.

Opțiunea A este potrivită dacă:

- ai un apetit mare
- ai de mâncat un număr mic de calorii
- ai un program aglomerat

Opțiunea B este potrivită dacă:

- ai un apetit normal
- ai de mâncat un număr mediu de calorii
- ai un program normal

Opțiunea C este potrivită dacă:

- ai un apetit mic
- ai de mâncat un număr mare de calorii
- ai un program lejer

2.Timpul meselor

Știi de câte ori mănânci,dar când mănânci?

Precum frecvența meselor,ora la care mănânci nu are o regulă anume,dar e important să fie prestabilită,astfel încât să ai o ordine în minte,referitor la cum mănânci.

Îți atingi calorile și macronutrienții eficient,doar atunci când ai în cap toate mesele organizate și nu lași lucrurile la voia întâmplării.

Nu contează în sine structura pe care o alegi,ci contează să alegi o structură. Din punct de vedere obiectiv,oricine trebuie să aibă un plan.Din punct de vedere subiectiv,fiecare își face planul după propriile preferințe.

În contextul pe plan larg al orelor la care mănânci ai 2 variante:

Varianta #1 - Cu mic dejun

Varianta #2 - Fără mic dejun (intermittent fasting/post intermitent)

Varianta 1 se potrivește dacă:

- ai dimineța liberă
- ți-e foame dimineța
- ești aglomerat în restul zilei
- dormi mai bine când nu mănânci mult seara

Varianta 2 se potrivește dacă:

- ai dimineța aglomerată
- nu ți-e foame dimineța
- ești liber în restul zilei
- dormi mai bine când mănânci mult seara

Alegi varianta care îndeplinește mai multe criterii pentru tine și în care te regăsești mai mult.

Postul intermitent are beneficii precum îmbunătățirea sensibilității la insulină,îmbunătățirea producției de hormon de creștere,

îmbunătățirea calității pielii și creșterea testosteronului.

Cel mai flexibil mod prin care poate fi făcut:

- nu mănânci nimic timp de 16-18 ore după ultima masă/4-8 ore după trezire (de regulă,ajungi tot pe-acolo cu ambele opțiuni)
- bei doar apă,apă minerală,cafea neagră și sucuri o

În fiecare zi alegi intervalul de ore și băuturile,bazându-te pe programul tău și preferințele tale.

Ca un sfat,caută să bei cât mai multă apă în perioada de fasting,deoarece corpul confundă de multe ori senzația de foame cu senzația de sete.

Alt sfat ar fi să bei 1-2 căni de cafea neagră simplă,întrucât îți va da energie dimineața,lucru bun,în special dacă te antrenezi tot atunci și îți va suprima apetitul.

Punând în combinație opțiunile de frecvență a meselor A,B,C cu variantele de plan al meselor 1 și 2,iată pe unde te situezi,în funcție de ce alegi:

- opțiunea A (varianta 1 sau 2) - 4-8 ore distanță între mese
- opțiunea B (varianta 1 sau 2) - 2-4 ore distanță între mese
- opțiunea C (varianta 1 sau 2) - <2 ore distanță între mese

De obicei,cineva care merge pe varianta 1 va cădea mai aproape de partea mai mare a intervalului de ore,iar cineva care alege varianta 2 de partea mai mică.

După cum vezi,toate intervalele de ore pe care le-am dat sunt destul de largi și de generale.Nici nu aveau cum să fie altfel,deoarece există foarte mult subiectivism și îmi e imposibil să dau niște ore bătute în cuie.

În plus,aceste intervale largi lasă loc de flexibilitate și adaptabilitate.

3.Mesele

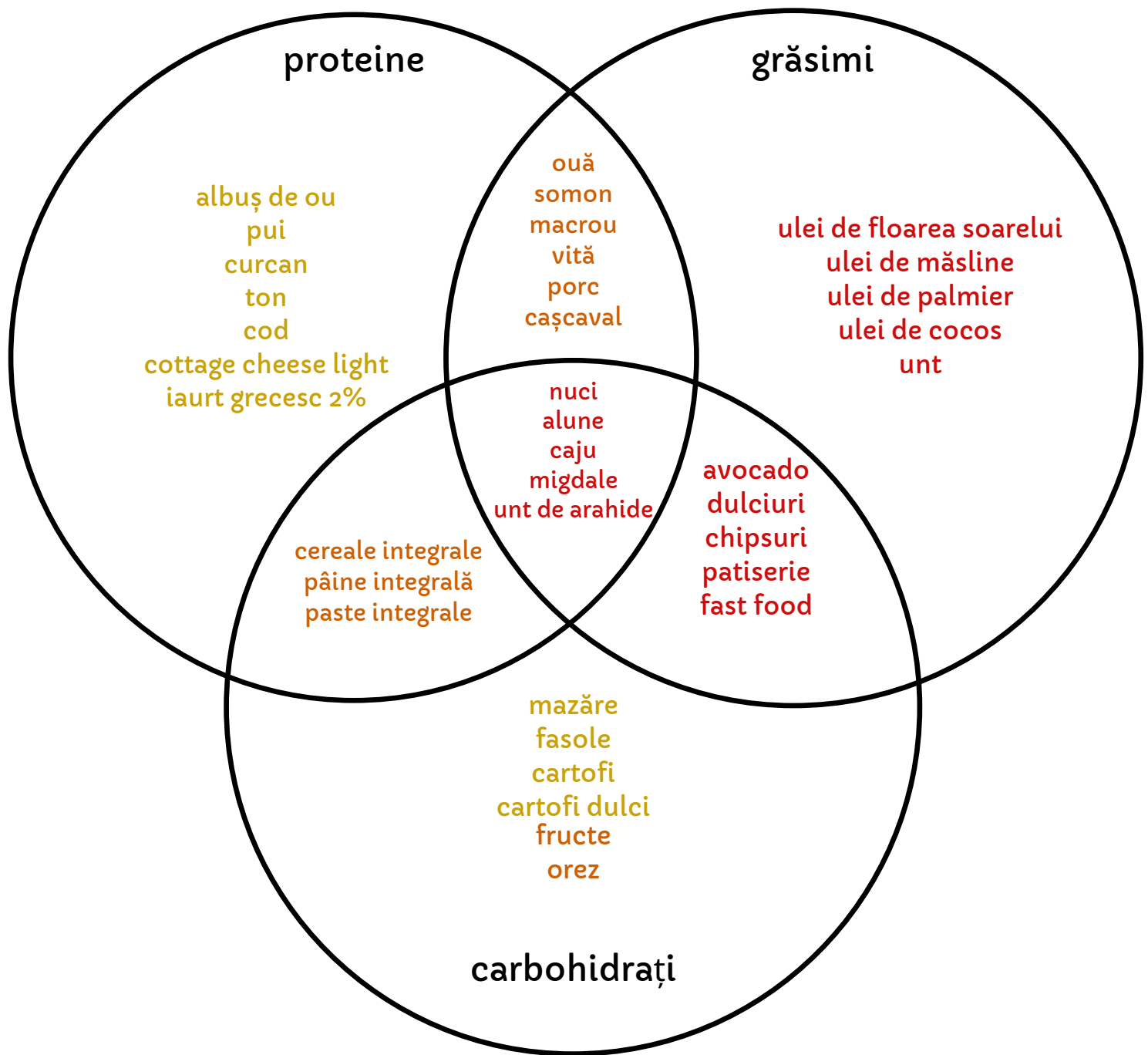
În ceea ce privește alegerile alimentare,acestea se fac astfel încât să-ți vină cât mai ușor să-ți respecti calorile și macronutrienții.

Alege niște mâncăruri care îți permit să ajungi la numerele tale într-un mod cât mai simplu și plăcut.

Alimentele marcate cu galben au o densitate calorică mică pentru sațietatea pe care o oferă.Cele marcate cu portocaliu au o densitate calorică medie comparativ cu sațietatea oferită.Cele roșii au cele mai multe calorii și oferă cea mai mică sațietate.

Scopul încadrărilor făcute este să te ajute să faci alegerile alimentare corecte pentru tine,nu să eticheteze anumite alimente ca „bune” sau „rele”.

Ca reguli generale,persoanele care au un apetit mai mare sau vor să slăbească ar trebui să se orienteze mai mult către mâncărurile marcate cu galben și portocaliu,iar cele care au un apetit mai mic sau vor să ia în greutate către mâncărurile marcate cu roșu și portocaliu.



Aceste noțiuni (frecvența meselor, temporizarea meselor și selecția alimentelor) după cum vezi, sunt structurate lăsând loc de adaptabilitate și nu e obligatoriu să arate exact la fel în fiecare zi. Totuși, sunt și 3 reguli pe care trebuie să le respecti zilnic, indiferent de cum, când și ce mănânci, pentru că acestea îți vor ușura procesul de contorizare a alimentației.

Hai să vedem care sunt!

Reguli de bază

1. Aceași structură zilnic

Nu este obligatoriu să mănânci zilnic exact același număr de mese, exact la aceeași oră și exact aceleași mâncăruri, dar trebuie să păstrezi aceeași structură.

Păstrând aceeași structură, îți obișnuiești și disciplinezi organismul cu un anumit stil de mâncat, ceea ce va preveni mâncatul aiurea sau mâncatul din plictiseală și îți păstrezi un program ușor, având în vedere că toate alegerile le-ai făcut pe baza stilului tău de viață.

Structura e reprezentată de opțiunea frecvenței de mese, opțiunea planului de mese și opțiunile alimentare.

De exemplu, poate că nu vei avea zilnic exact același număr de mese, dar vei păstra tot timpul opțiunea pe care ai ales-o (A, B sau C). Poate că nu vei mânca mereu la aceleași ore, dar vei rămâne mereu la varianta aleasă (mic dejun sau post intermitent), căzând mereu în intervalul de ore stabilit. Poate că nu vei mânca zilnic exact aceleași mâncăruri, dar vei căuta mereu să alegi doar din mâncărurile graficului prezentat.

Vezi tu, eficientizarea alimentației necesită atât flexibilitate, cât și ordine. Nu e bine nici să schimbi zilnic ce, când și cum mănânci, dar nici să fii rigid. Evită extremele!

2. Mâncăruri simple

Indiferent de ce alegi să mănânci într-o zi, caută să-ți păstrezi mesele cât mai simple. Evită pe cât posibil mâncărurile ce sunt greu de contorizat (mâncăruri gătite cu multe sosuri, mâncăruri gătite cu multe ingrediente, ...).

Ideal ar fi să păstrezi totul cât mai simplu, rezumându-te mereu la alimentele graficului și să ai surse predominante ale unui anumit macronutrient. De exemplu:

predominant proteină

pui
vită
ton
cottage cheese

predominant grăsimi

ulei
avocado
nuci
unt de arahide

predominant carbohidrați

cartofi
orez
paste integrale
pâine integrală

3.Cântărit mâncare/estimare vizuală

N-o să-ți placă ce spun aici,dar cel mai optim ar fi să-ți cântărești mâncarea.Acesta e cel mai simplu și obiectiv mod de a ști și de a contoriza cât mănânci. Să fim sinceri!Nu e un efort imens să-ți cântărești mâncarea,iar un simplu cântar de bucătărie nu e așa scump.

Există și anumite situații în care nu e nevoie/nu poți să folosești cântarul de bucătărie:

- când mănânci dintr-o cutie/pungă pe care e scris gramajul
- când mănânci la restaurant și îți scrie în meniu gramajul
- când mănânci la cineva acasă

În primele 2 cazuri știi deja gramajele,iar în al treilea poți estima vizual. Atât timp cât respecti regula 2 (mâncăruri simple),estimarea vizuală e ușor de făcut.

Totuși,chiar și capacitatea de a aproxima vizual valorile nutriționale o dobândești în timp,prin a-ți cântări mâncarea.

Nutriția Arete Dia Id se rezumă cam la tot ce am spus până acum.Asta e tot ce ai nevoie pentru o alimentație ce îți asigură progresul.

Hai să vedem un exemplu practic!

Cum ar aborda alimentația un practicant de Arete Dia Id,care vrea să slabească,are 100kg și muncește 8 ore pe zi (9-17),având un program de lucru strict?

- trebuie să mănânce zilnic 2900kcal și 180g de proteine,păstrând totodată un echilibru între grăsimi și carbohidrați
- alege opțiunea A de frecvență a meselor
- alege opțiunea 2 de temporizare a meselor (intermittent fasting)
- alimentele de bază din dieta lui vor fi reprezentate de pui,curcan,cartofi,orez și fructe

O zi de dietă:

- trezire la 7
- muncă de la 9-17
- fasting până la 13
- prima masă la 13
- 2 mere
- 200kcal
- a doua masă la 18

250g piept de pui la grătar,600g orez fiert și 20g ulei (pentru gătit)
1350kcal și 90g proteine

- a treia masă la 22

250g piept de curcan la grătar,600g cartofi la cuptor și 20g ulei (pentru gătit)

1350kcal și 90g proteine
-culcare la 00

De menționat este că gramajele de mai sus sunt făcute pentru alimentele cântărite după gătire!

Chiar dacă se mai pot schimba orele exacte la care mănâncă și felurile specifice de mâncare, zilnic va mânca 2-3 mese, în stil intermittent fasting, axându-se pe mâncăruri simple și urmărindu-și calorile și proteinele.

Capitolul 2 : Antrenamentul pentru masă musculară



Stimulul pentru creșterea musculară pleacă din antrenament, iar alimentația, alături de odihnă (mai multe despre odihnă într-un capitol viitor), asigură un mediu favorabil acestei creșteri.

Există 3 tipuri de stimul pentru hipertrofie:

- încărcarea progresivă
- deteriorarea musculară
- obosirea metabolică

Încărcarea progresivă = creșterea progresivă în forță

Deteriorarea musculară = ruperea fibrelor musculare

Obosirea metabolică = golirea rezervelor de glicogen din mușchi

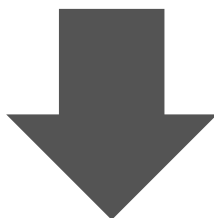
Toți acești factori duc la creștere în masă musculară, dar nu în mod egal.

Dintre toți, încărcarea progresivă contează cel mai mult. Iată de ce:

- ➡ 80% din masa musculară pe care o poți pune ca atlet natural vine din creșterea în forță; degradarea musculară și obosirea metabolică sunt stimuli mai limitativi
- ➡ degradarea musculară și obosirea metabolică depind, într-o măsură, de forța pe care o ai; dacă devii puternic prin încărcarea progresivă, automat vei putea să ridici mai mult și în celelalte 2 tipuri de antrenament
- ➡ creșterea în forță reprezintă o noțiune obiectivă, în cadrul urmăririi progresului

Scopul antrenamentelor este creșterea în forță într-un mod cât mai eficient, în timp ce stai departe de accidentări.

Pentru a avea o înțelegere clară despre fiecare tip de stimul, îi voi explica amănunțit, ulterior putând să-ți dai seama cum să te folosești corect de ei.



1)Arta creșterii în forță

Sunt 3 moduri de a progresa în forță:

- creșterea tensiunii
- creșterea repetărilor
- creșterea seturilor

Reguli pentru antrenamentul de forță:

- >antrenament în zile non-consecutive (1-2 zile pauză între antrenamente)
- >exerciții compuse (1-2 exerciții/antrenament)
- >exerciții fără risc mare de accidentări
- >exerciții la care răspunzi bine
- >eficiență în execuție (explozie și implicare a mai multor mușchi)
- >mișcări și grupe musculare antrenate x1 la 4-7 zile
- >1-10 repetări/set
- >2-5 seturi/exercițiu
- >3-5 minute pauză între seturi
- >fără epuizare completă (repetări forțate,ajutate sau trișate)
- >alegerea unui sistem
- >alegerea unei structuri
- >alegerea unei greutate/tensiuni ce te lasă să fii confortabil cu ea,având un progres lin

Structuri eficiente pentru progresul în forță:

a)straight sets

2-5 seturi x 1-10 repetări cu aceeași greutate

b)reverse pyramid

2-3 seturi cu repetări crescătoare (+1-2) și greutate descrescătoare (-10-15%)

cum arată de 3 seturi straight

setul 1 - 50kg x 6 repetări

setul 2 - 50kg x 6 repetări

setul 3 - 50kg x 6 repetări

cum arată 3 seturi reverse pyramid

setul 1 - 50kg x 6 repetări

setul 2 - 45kg x 8 repetări

setul 3 - 40kg x 10 repetări

Structura straight sets:

- îți permite să te obișnuiești cu greutatea ridicată
- îți permite să practici mișcarea confortabil
- poți merge aproape de epuizare la fiecare set (fără repetări ajutate/trișate)

Structura reverse pyramid:

- e mai taxantă

- îți permite să ridici la maximul tău

- poți merge aproape de epuizare la primul set (fără repetări ajutate/trișate)

- la seturile 2-3 lași 1-2 repetări în rezervă

Sisteme eficiente pentru progresul în forță:

a) microîncărcare

la fiecare antrenament crești greutatea fiecărui set cu 0.5-1kg

păstrezi același număr de repetări

păstrezi același număr de seturi

b) repetări în plus

la fiecare antrenament crești măcar o repetare în oricare dintre seturi

păstrezi aceeași greutate

păstrezi același număr de seturi

c) periodizare mică

mai întâi crești seturile (2-3)

apoi repetările

apoi greutatea

d) periodizare medie

mai întâi crești seturile (2-4)

apoi repetările

apoi greutatea

e) periodizare mare

la fiecare antrenament alternezi volumul și intensitatea

➡ cum arată microîncărcarea (straight sets)

antrenamentul 1

setul 1 - 50kg x 6 repetări

setul 2 - 50kg x 6 repetări

setul 3 - 50kg x 6 repetări

antrenamentul 2

setul 1 - 50.5kg x 6 repetări

setul 2 - 50.5kg x 6 repetări

setul 3 - 50.5kg x 6 repetări

antrenamentul 3

setul 1 - 51kg x 6 repetări

setul 2 - 51kg x 6 repetări

setul 3 - 51kg x 6 repetări

➡ cum arată microîncărcarea (reverse pyramid)

antrenamentul 1

setul 1 - 50kg x 6 repetări

setul 2 - 45kg x 8 repetări

setul 3 - 40kg x 10 repetări

antrenamentul 2

setul 1 - 51kg x 6 repetări

setul 2 - 46kg x 8 repetări

setul 3 - 41kg x 10 repetări

antrenamentul 3

setul 1 - 52kg x 6 repetări

setul 2 - 47kg x 8 repetări

setul 3 - 42kg x 10 repetări

►cum arată repetările în plus

antrenamentul 1

flotări într-o mână - 3 seturi x 6-10 repetări

setul 1 - 10 repetări

setul 2 - 8 repetări

setul 3 - 6 repetări

antrenamentul 2

flotări într-o mână - 3 seturi x 6-10 repetări

setul 1 - 10 repetări

setul 2 - 8 repetări

setul 3 - 8 repetări

antrenamentul 3

flotări într-o mână - 3 seturi x 6-10 repetări

setul 1 - 10 repetări

setul 2 - 9 repetări

setul 3 - 8 repetări

antrenamentul 4

flotări într-o mână - 3 seturi x 6-10 repetări

setul 1 - 10 repetări

setul 2 - 10 repetări

setul 3 - 8 repetări

►cum arată periodizarea mică

antrenamentul 1

setul 1 - 50kg x 5 repetări

setul 2 - 50kg x 5 repetări

antrenamentul 2

setul 1 - 50kg x 5 repetări

setul 2 - 50kg x 5 repetări

setul 3 - 50kg x 5 repetări

antrenamentul 3

setul 1 - 50kg x 6 repetări

setul 2 - 50kg x 6 repetări

antrenamentul 4

setul 1 - 50kg x 6 repetări

setul 2 - 50kg x 6 repetări

setul 3 - 50kg x 6 repetări

antrenamentul 5
setul 1 - 52.5kg x 5 repetări
setul 2 - 52.5kg x 5 repetări

antrenamentul 6
setul 1 - 52.5kg x 5 repetări
setul 2 - 52.5kg x 5 repetări
setul 3 - 52.5kg x 5 repetări

antrenamentul 1
tracțiuni într-o mână
setul 1 - o repetare
setul 2 - o repetare

antrenamentul 2
tracțiuni într-o mână
setul 1 - o repetare
setul 2 - o repetare
setul 3 - o repetare

antrenamentul 3
tracțiuni într-o mână
setul 1 - 2 repetări
setul 2 - o repetare

antrenamentul 4
tracțiuni într-o mână
setul 1 - 2 repetări
setul 2 - o repetare
setul 3 - o repetare

antrenamentul 5
tracțiuni într-o mână
setul 1 - 2 repetări
setul 2 - 2 repetări

➡ cum arată periodizarea medie

antrenamentul 1

setul 1 - 50kg x 5 repetări

setul 2 - 50kg x 5 repetări

antrenamentul 2

setul 1 - 50kg x 5 repetări

setul 2 - 50kg x 5 repetări

setul 3 - 50kg x 5 repetări

antrenamentul 3

setul 1 - 50kg x 5 repetări

setul 2 - 50kg x 5 repetări

setul 3 - 50kg x 5 repetări

setul 4 - 50kg x 5 repetări

antrenamentul 4

setul 1 - 50kg x 6 repetări

setul 2 - 50kg x 6 repetări

antrenamentul 5

setul 1 - 50kg x 6 repetări

setul 2 - 50kg x 6 repetări

setul 3 - 50kg x 6 repetări

antrenamentul 6

setul 1 - 50kg x 6 repetări

setul 2 - 50kg x 6 repetări

setul 3 - 50kg x 6 repetări

setul 4 - 50kg x 6 repetări

antrenamentul 7

setul 1 - 55kg x 5 repetări

setul 2 - 55kg x 5 repetări

antrenamentul 8

setul 1 - 55kg x 5 repetări

setul 2 - 55kg x 5 repetări

setul 3 - 55kg x 5 repetări

➡ cum arată periodizarea mare

antrenamentul 1

setul 1 - 50kg x 6-10 repetări

setul 2 - 50kg x 6-10 repetări

setul 3 - 50kg x 6-10 repetări

antrenamentul 2

setul 1 - 55kg x 4-8 repetări

setul 2 - 55kg x 4-8 repetări

setul 3 - 55kg x 4-8 repetări

setul 4 - 55kg x 4-8 repetări

antrenamentul 3

setul 1 - 60kg x 2-6 repetări

setul 2 - 60kg x 2-6 repetări

setul 3 - 60kg x 2-6 repetări

setul 4 - 60kg x 2-6 repetări

setul 5 - 60kg x 2-6 repetări

antrenamentul 4

setul 1 - 52.5kg x 6-10 repetări

setul 2 - 52.5kg x 6-10 repetări

setul 3 - 52.5kg x 6-10 repetări

antrenamentul 5

setul 1 - 57.5kg x 4-8 repetări

setul 2 - 57.5kg x 4-8 repetări

setul 3 - 57.5kg x 4-8 repetări

setul 4 - 57.5kg x 4-8 repetări

antrenamentul 6

setul 1 - 62.5kg x 2-6 repetări

setul 2 - 62.5kg x 2-6 repetări

setul 3 - 62.5kg x 2-6 repetări

setul 4 - 62.5kg x 2-6 repetări

setul 5 - 62.5kg x 2-6 repetări

antrenamentul 7

setul 1 - 55kg x 6-10 repetări

setul 2 - 55kg x 6-10 repetări

setul 3 - 55kg x 6-10 repetări

antrenamentul 8

setul 1 - 60kg x 4-8 repetări

setul 2 - 60kg x 4-8 repetări

setul 3 - 60kg x 4-8 repetări

setul 4 - 60kg x 4-8 repetări

antrenamentul 9

setul 1 - 65kg x 2-6 repetări

setul 2 - 65kg x 2-6 repetări

setul 3 - 65kg x 2-6 repetări

setul 4 - 65kg x 2-6 repetări

setul 5 - 65kg x 2-6 repetări

Microîncărcarea:

-sistem liniar

-potrivit la exercițiile cu greutate și exercițiile cu greutatea corpului la care se adaugă greutate (împins la piept,împins la umeri,ramat,tracțiuni cu greutate,flotari la paralele cu greutate,genuflexiuni cu greutate...)

-potrivit pentru 3-5 seturi

-potrivit pentru 3-10 repetări

-potrivit pentru straight sets

-potrivit pentru reverse pyramid

Repetări în plus:

-sistem liniar

-potrivit la exercițiile cu greutatea corpului (variații de flotări într-o mână,variații de tracțiuni într-o mână,variații de flotări în umeri...)

-potrivit pentru 3 seturi

-potrivit pentru 4-10 repetări

-potrivit pentru straight sets

Periodizarea mică:

-sistem periodic

-potrivit la exercițiile cu greutate și exercițiile cu greutatea corpului (împins la piept,împins la umeri,ramat,variații de tracțiuni într-o mână...)

-potrivit pentru 2-3 seturi

-potrivit pentru 1-8 repetări

-potrivit pentru straight sets

Periodizarea medie:

-sistem periodic

-potrivit la exercițiile cu greutate și exercițiile cu greutatea corpului la care se adaugă greutate (împins la piept,împins la umeri,ramat,tracțiuni cu greutate,genuflexiuni cu greutate,fandări bulgărești...)

-potrivit pentru 2-4 seturi

- potrivit pentru 1-8 repetări
- potrivit pentru straight sets

Periodizarea mare:

- sistem periodic

-potrivit la exercițiile cu greutatea corpului la care se adaugă greutateți (tracțiuni cu greutateți,flotări la paralele cu greutateți,genuflexiuni cu greutateți...)

- potrivit pentru 3-5 seturi
- potrivit pentru 2-10 repetări
- potrivit pentru straight sets

Din experiența mea,acestea sunt cele mai bune structuri de antrenament și sisteme de creștere în forță.

De asemenea,vezi și exercițiile și volumul cele mai benefice fiecărei alegeri.

Urmărind indicațiile primite,îți poți alege sistemul și structura potrivită fiecărui exercițiu în parte.

Nu uita că cel mai bun feedback e felul în care progresezi în forță.Progresul în forță vrei sa fie lin,liniar și constant.

2)Deteriorarea fibrelor musculare

Aceasta apare atunci când fibrele musculare se rup în timpul antrenamentului.

La acest tip de stimul se ajunge atunci când mușchii sunt puși sub o tensiune foarte ridicată și duși dincolo de epuizare.

Reguli pentru antrenamentul de masă:

- >epuizare completă
- >tehnici de creștere a intensității
- >ineficiență în execuție (negativ lent,conexiune minte-mușchi și mișcare izolată)
- >nu contează numărul de repetări
- >2 seturi/exercițiu
- >90 secunde pauză între seturi

Tehnici de creștere a intensității:

a)negative

după ce ajungi la epuizare,faci câteva repetări unde trișezi pe partea pozitivă,putând astfel să accentuezi negativul

b)dropset

după ce ajungi la epuizare,scazi greutatea/tensiunea și mergi iar la epuizare

c)rest pause

după ce ajungi la epuizare,te odihnești 10-15 secunde și mergi iar la epuizare

d)parțiale

după ce ajungi la epuizare,mai faci câteva repetări parțiale

Tehnicile de creștere a intensității reprezintă un aspect de care te poți ajuta pentru a scoate totul din mușchi.

Mergi până la epuizare, după care poți aplica una dintre tehnicile menționate anterior. Acesta este un set și faci 2.

3) Partea de pompă

Obosirea metabolică (pompă) se produce în momentul în care execuți un volum mare de lucru într-un timp scurt (repetări multe cu pauze mici), rezervele de glicogen din mușchi fiind golite, ulterior corpul măbind cantitatea de glicogen muscular pe care o păstrează.

Reguli pentru antrenamentul de pompă:

- > greutate mici
- > epuizare metabolică
- > 3 seturi/exercițiu
- > 30 secunde pauză între seturi

Capitolul 3 : Un fizic estetic



La începutul cărții am stabilit că urmărim imaginea unui corp de zeu grec. Pentru un astfel de fizic nu e suficient doar să pui masă musculară și să pierzi grăsime. Contează mult și cum pui acea masă musculară, mai specific ce mușchi dezvolți și cât îi dezvolți.

Gândește-te la masa musculară pusă ca la vopsea și la corpul tău ca la o pânză de pictat. Trebuie să așezi culorile și noanțele corecte de vopsea în cantitățile corecte, astfel încât toate să se complimenteze, creând un tablou plăcut ochilor.

Ca o paralelă la analogia făcută, trebuie să dezvolți fiecare grupă musculară până la nivelul corect, prioritizând grupele ce-ți dau cele mai bune proporții, astfel încât toți mușchii să formeze împreună un fizic estetic.

Proportionalitatea și simetria sunt cruciale esteticii.

În esență, îți sculptezi trupul.

În contextul de față urmărim imaginea unui corp în formă de V, cu umeri lați și talie îngustă, deci acesta va fi etalonul după care vom decide cât și cum dezvoltăm fiecare grupă musculară

Piept

Din punct de vedere anatomic, pieptul are 2 părți (superior și inferior).

Partea superioară a pieptului este cea mai importantă, deoarece ea unește oarecum umerii, îți dă acea dungă între pectorali și umple spațiul de sub claviculă. Tot această parte iese în evidență, atunci când porți un tricou în v sau o cămașă.

Partea inferioară a pieptului este mai mare și mai importantă pentru dimensiunea propriu-zisă a pieptului.

Partea de sus trebuie prioritizată și dezvoltată în mod special, iar partea de jos trebuie dezvoltată doar cât să ofere formă pieptului, rămânând în proporție cu cea de sus.

Pectoralii supradezvoltați te fac să pari îngust în umeri. Dacă nu ești deficitar, pieptul nu e un mușchi pe care să-l specializezi.

Spate

Spatele este un mușchi ce, la rândul său, e format din mulți alți mușchi (marele dorsal, trapezul, romboizii, rotundul mare și mic, deltoidul posterior, lombarul). Marele dorsal e cel mai important mușchi al spatelui, deoarece el îți oferă lățimea în trunchi. Cu cât ai trunchiul mai lat, cu atât ai și umerii mai lați, în comparație cu talia. Mușchi precum romboizii, umărul posterior și partea de jos a trapezului sunt și ei foarte importanți, deoarece îți oferă grosime în spate, spre deosebire de marele dorsal, care îți oferă lățime.

Lățimea te face să arăți bine din față, iar grosimea din lateral și din spate.

Umeri

Umerii reprezintă probabil cea mai importantă grupă musculară pentru estetică. Deltoizii nu doar că îți îmbunătățesc forma de V a corpului, ci îți oferă și un aspect puternic, făcându-te într-adevăr să arăți precum un zeu, motiv pentru care trebuie prioritizați în antrenament.

Mușchiul deltoid are 3 părți (anterioară, laterală, posterioară).

Biceps

Bicepsul are 2 capete (lung și scurt). Capul lung este situat în exteriorul brațului, iar capul scurt înspre interior. De asemenea, mai e și brachioradialul, ce coboară până pe antebraț.

Ambele capete trebuie dezvoltate, astfel încât brațul să arate bine și din exterior și din interior.

Bicepsul trebuie să fie în proporție cu tricepsul și cu umerii. Brațele prea mari îți fac umerii să pară mici.

Triceps

Tricepsul are 3 capete (lung, mediu, scurt). Precum la biceps, toate trebuie dezvoltate pentru un braț complet.

Picioare/coapse

Coapsele reprezintă cel mai mare mușchi din tot corpul, fiind formate din cvadriceps, femurali, fesieri, adductori și abductori, ce, la rândul lor, se împart în alți mușchi mai mici.

Pentru estetică picioarele mari nu arată bine, deoarece îți fac partea superioară a corpului să pară mică și te fac să pari lat în partea inferioară, lucru ce îți strică proporțiile.

Picioarele ar trebui să arate definite și atletice, fiind dezvoltate doar cât să se afle în proporție cu partea de sus.

Mușchiul pe care poți pune accent în cadrul antrenamentului de picioare este vastus medialis (o parte a cvadricepsului situată lângă genunchi), fiindcă acesta oferă coapselor un aspect athletic și estetic.

Abdomen

Mușchii abdomenului se împart în rectul abdominal și oblici.

Este bine să te axezi pe partea inferioară a rectului abdominal, întrucât ea îți oferă acel v în partea de jos a abdomenului, formă foarte plăcută ochiului.

Evită să-ți lucrezi oblicii, deoarece îți îngroașă talia, stricându-ți proporțiile.

Gambe

Gambele reprezintă un mușchi important pentru estetică, deoarece atunci când le ai subdezvoltate, se creează acel aspect de „picioare scobitori”.

Gambele trebuie să se potrivească față de antebrațe și coapse.

Trapez

Trapezul are 3 secțiuni (de sus, de mijloc, de jos). Secțiunea de mijloc și secțiunea de jos contează foarte mult pentru a avea grosime în spate. Secțiunea superioară trebuie dezvoltată doar cât să fie în proporție cu pieptul, umerii și gâtul.

Trapezul supradezvoltat îți face umerii să pară mici.

Antebraț

Antebrațele trebuie dezvoltate cât să fie în proporție cu brațele și cu gambele.

Gât

Gâtul îți conectează corpul la față, deci e important să aibă o dimensiune potrivită și să fie proporționat.

Piept (partea superioară)

împins la piept la înclinat
variații de flotări cu picioarele ridicate

Spate (marele dorsal)

tracțiuni la liber cu greutate
variații de tracțiuni într-o mână
variații de tracțiuni explozive

Spate (trapez, romboizi, deltoid posterior)

ramat

variații de ramat invers într-o mână

variații de ramat în L

Umeri (deltoid anterior)

împins la umeri
variații de flotări în umeri

Umeri (deltoid lateral, deltoid posterior)

ridicări laterale
fluturări inverse
face pulls

Piept (partea inferioară)

împins la piept la orizontal
flotări la paralele cu greutate
variații de flotări în planșă
variații de flotări explozive
variații de flotări normale

Biceps

flexii la biceps

Triceps

extensii la triceps

Antebraț

flexii și extensii la antebraț

Gambe

ridicări pe gambe

Abdomen (rect abdominal)

ridicări de picioare

Picioare (cvadriceps/vastus medialis)

fandări

fandări bulgărești

variații de genuflexiuni într-un picior

Picioare (cvadriceps,fesieri,adductori,abductori)

genuflexiuni cu bara

îndreptări

presă

Trapez (partea superioară)

shrugs

Gât

flexii și extensii la gât

Abdomen (oblici)

extensii la oblici

Mușchii marcați cu verde sunt cei mai importanți pentru estetică.Ei ar trebui prioritizați.

Mușchii marcați cu albastru sunt importanți pentru a avea un corp simetric/proporționat.

Cei marcați cu roșu strică proporțiile pe care le urmărim aici și ar trebui antrenați doar dacă sunt foarte subdezvoltați,în comparație cu restul corpului.

Totodată,am lăsat și exercițiile ce lucrează fiecare mușchi în parte,ca să ne fie mai ușor să înțelegem cum ne alegem mișcările din rutina de antrenament (capitolul următor).Totuși,exercițiile enumerate anterior sunt date în funcție de ce mușchi lucrează cel mai mult în execuția lor.Real,e aproape imposibil sa izolezi 100% o

singură parte a unei grupe.

În încheierea acestui capitol am să-ți las și câteva măsurători corporale general valabile pentru un corp estetic.

Acestea ar fi proporțiile pe care le urmărește practicantul de Arete Dia Id.

Ele reprezintă ceva către care poți ținti.

Măsurători în cm

Umerii : talia x 1.6

Talia : înălțimea x 0.45

Pieptul : talia + 30

Brațele : cât gâtul

Capitolul 4 : Selecția exercițiilor



Este esențial să știi ce exerciții să alegi și cum să le alegi, așa că am alcătuit o clasificare, folosind mișcările de bază din fitness și stimulii explicați în capitolul 2.

Exerciții de împins

- împins la piept la orizontal (bară/gantere)
- împins la piept la înclinat (bară/gantere)
- împins la umeri din picioare (bară/gantere)
- împins la umeri din șezut (bară/gantere)
- flotări la paralele cu greutate
- variații de flotări într-o mână
- variații de flotări în planșă
- variații de flotări în umeri
- variații de flotări explozive
- variații de flotări normale
- ridicări laterale
- extensii la triceps

Exerciții de tras

- tracțiuni la liber cu greutate
- variații de tracțiuni într-o mână
- variații de tracțiuni explozive
- ramat (bară/ganteră/cablu)
- variații de ramat invers într-o mână
- variații de ramat în L
- fluturări inverse
- face pulls
- shrugs
- flexii la biceps
- flexii și extensii la antebraț

Exerciții de picioare

- genuflexiuni cu greutate
- îndreptări
- fandări
- fandări bulgărești
- variații de genuflexiuni într-un picior
- presă
- ridicări pe gambe

Exerciții de abdomen

- ridicări de picioare

Exerciții de mobilitate și flexibilitate

- rotație externă
- back bridge
- l sit
- hiperextensii

Exercițiile marcate cu roșu sunt cele potrivite pentru încărcare progresivă.

Exercițiile marcate cu portocaliu sunt cele potrivite pentru deteriorare musculară.

Exercițiile marcate cu galben sunt cele potrivite pentru pompare.

Exercițiile marcate cu roz sunt cele potrivite pentru încălzire (înainte de antrenament).

Exercițiile marcate cu mov sunt cele potrivite pentru stretching (după antrenament).

Exercițiile/variațiile alese pentru încărcare progresivă trebuie păstrate pentru cât mai mult timp posibil și schimbate doar atunci când nu mai are loc eficient un progres în forță.

Exercițiile alese pentru deteriorare musculară și pompare pot fi schimbate oricând (chiar și de la un antrenament la altul), întrucât pentru îndeplinirea acestor stimuli performanța de la antrenamentul precedent nu e relevantă.

Exercițiile de încălzire și stretching nu au o regulă anume, în ceea ce privește varietatea.

Atunci când alegi orice exercițiu, trebuie să iei în calcul:

- > cum se simte corpul tău cu el (evită exercițiile ce-ți dau dureri articulare pe termen lung)
- > cum răspunde corpul tău la el (axează-te pe exerciții care îți permit să ai un progres în forță eficient și constant și pe exercițiile pe care le simți bine)
- > echipamentul de care dispui (bară, gantere, discuri de greutate, bară de tracțiuni, bară de paralele, inele de gimnastică, benzi elastice, etc)

Nu cred că e cazul să-ți spun că nu trebuie să faci toate exercițiile menționate. Acest lucru ar fi contraproductiv, din toate punctele de vedere.

De asemenea, exercițiile date sunt cele pe care eu le-am găsit ca fiind cele mai eficiente, din mai multe puncte de vedere (stimulare musculară, risc de accidentări, potențial de progres în forță și accesibilitate a echipamentului).

N-am inclus exerciții precum fluturări la piept, ramat vertical, abdomene, tracțiuni la helcometru și multe altele, din cauză că ori le-am considerat exerciții cu risc mare de accidentări, ori le-am considerat exerciții ce nu oferă un stimul eficient.

Antrenamentul de forță cu greutatea corpului

După cum vezi, am inclus și ceva exerciții cu greutatea corpului, pentru a avea de unde să alegi.

În această secțiune voi aprofunda antrenamentul de forță în cadrul exercițiilor cu greutatea corpului.

Exercițiile cu greutatea ta au multe beneficii:

a) Activare musculară îmbunătățită

- flotările, tracțiunile și genuflexiunile sunt mișcări fixe (membrile rămân fixe și corpul se mișcă), pe când împinsul la piept, ramatul și presa sunt mișcări liniare (corpul rămâne fix și membrele se mișcă)

- mișcările fixe, prin natura/biomecanica lor, recrutează mai eficient fibrele musculare

- mișcările fixe lucrează și niște mușchi stabilizatori, imposibil de antrenat în sală

b) Risc mic de accidentări

- exercițiile cu greutatea corpului pun un stres mai mic pe articulații și progresul la ele nu îți crește riscul de a te accidenta

c) Mai convenabil

- nu ai nevoie de prea mult echipament (o bară de tracțiuni și niște paralele)

- salvezi mult timp

d) Funcționalitate îmbunătățită

- per total devii mult mai athletic și mai funcțional

e) Arată mișto

- progresele precum flotări și tracțiuni într-o mână arată foarte șmecher

Există 2 greșeli pe care oamenii le fac, în ceea ce privește exercițiile cu greutatea corpului:

1. Rămân la variații simple (flotări, tracțiuni, genuflexiuni normale) și fac multe repetări

● odată ce ajungi să faci +10 repetări la un exercițiu, progresul în forță nu mai poate avea loc eficient; trebuie să crești tensiunea fie prin greutate adițională, fie prin alegerea unei variații mai dificile

● antrenamentul de forță cu greutatea corpului trebuie tratat precum antrenamentul de forță din sală

2. Se axează pe mișcări mult prea tehnice (stat în mâini sau acrobații pe bară)

● înțeleg și apreciez această formă de gimnastică, ce arată foarte inspirațional și mai mult ca sigur îmbunătățește funcționalitatea corpului, însă mișcările de genul nu sunt cele mai potrivite pentru creșterea în forță și masă musculară, deoarece implică și multă tehnică și echilibru, aspecte ce limitează mult stimulul dus către mușchi

În continuare, am să-ți prezint progresiile exercițiilor cu greutatea corpului, pe care eu le-am găsit ca fiind cele mai eficiente pentru progresul în forță și masă musculară.

Flotări într-o mână

Nivelul 1 -> 15 Flotări normale

Nivelul 2 -> Flotări laterale : 3 seturi x 6-10 repetări/braț

Nivelul 3 -> Flotări într-o mână asistate cu o minge : 3 seturi x 6-10 repetări/braț

Nivelul 4 -> Flotări într-o mână : 3 seturi x 6-10 repetări/braț

Negative de flotări într-o mână

Izometrie în poziție de flotare într-o mână

Flotări într-o mână cu picioarele ridicate

Flotări într-o mână cu picioarele ridicate cu pauză

Flotări într-o mână adânci

Flotări în umeri

Nivelul 1 -> Flotări în cap : 3 seturi x 6-10 repetări

Nivelul 2 -> Flotări în cap cu picioarele ridicate : 3 seturi x 6-10 repetări

Nivelul 3 -> Flotări în umeri : 3 seturi x 6-10 repetări

Nivelul 4 -> Flotări în umeri cu mâinile ridicate (5cm peste sol) : 3 seturi x 4-6 repetări

Nivelul 5 -> Flotări în umeri cu mâinile ridicate (10cm peste sol) : 3 seturi x 4-6 repetări

Nivelul 6 -> Flotări în umeri adânci (15cm peste sol) : 3 seturi x 4-6 repetări

Nivelul 7 -> Flotări în umeri adânci : 3 seturi x 6-10 repetări

Flotări în umeri adânci cu pauză

Flotări în umeri adânci cu greutate

Flotări în umeri adânci cu pauză cu greutate

Flotări în umeri adânci laterale

Flotări în cap la inele

Flotări în cap la inele cu picioarele ridicate

Flotări în cap într-o mână

Flotări în cap într-o mână cu picioarele ridicate

Tracțiuni într-o mână

Nivelul 1 -> 10 Negative de tracțiuni

Nivelul 2 -> Tracțiuni : 3 seturi x 4-6 repetări

Nivelul 3 -> Tracțiuni : 3 seturi x 6-10 repetări

Nivelul 4 -> Tracțiuni laterale : 3 seturi x 4-6 repetări/braț

Nivelul 5 -> Tracțiuni într-o mână asistate cu un braț : 3 seturi x 4-6 repetări/braț

Nivelul 6 -> Tracțiuni într-o mână asistate cu 3 degete : 3 seturi x 4-6 repetări/braț

Nivelul 7 -> Tracțiuni într-o mână asistate cu 3 degete : 3 seturi x 6-10 repetări/braț

Nivelul 8 -> Tracțiuni într-o mână asistate cu 2 degete : 3 seturi x 4-6 repetări/braț

Nivelul 9 -> Tracțiuni într-o mână asistate cu 2 degete : 3 seturi x 6-10 repetări/braț

Nivelul 10 -> Tracțiuni într-o mână asistate cu un deget : 3 seturi x 4-6 repetări/braț

Nivelul 11 -> Tracțiuni într-o mână asistate cu un deget : 3 seturi x 6-10 repetări/braț

Nivelul 12 -> Tracțiuni într-o mână asistate cu banda elastică (rezistență mare) : 3 seturi x 4-6 repetări/braț

Nivelul 13 -> Tracțiuni într-o mână asistate cu banda elastică (rezistență mare) : 3 seturi x 6-10 repetări/braț

Nivelul 14 -> Tracțiuni într-o mână asistate cu banda elastică (rezistență medie) : 3 seturi x 4-6 repetări/braț

Nivelul 15 -> Tracțiuni într-o mână asistate cu banda elastică (rezistență medie) : 3 seturi x 6-10 repetări/braț

Nivelul 16 -> Tracțiuni într-o mână asistate cu banda elastică (rezistență mică) : 3 seturi x 4-6 repetări/braț

Nivelul 17 -> Tracțiuni într-o mână asistate cu banda elastică (rezistență mică) : 3 seturi x 6-10 repetări/braț

Nivelul 18 -> Tracțiuni într-o mână : 2-3 seturi x 1-3 repetări/braț

Negative de tracțiuni într-o mână

Atârnat la bară într-o mână

Tracțiuni într-o mână asistate la inele

Tracțiuni într-o mână la inele

Ramat invers într-o mână

Nivelul 1 -> Ramat invers australian : 3 seturi x 4-6 repetări

Nivelul 2 -> Ramat invers australian : 3 seturi x 6-10 repetări

Nivelul 3 -> Ramat invers : 3 seturi x 4-6 repetări

Nivelul 4 -> Ramat invers : 3 seturi x 6-10 repetări

Nivelul 5 -> Ramat invers lateral : 3 seturi x 4-6 repetări/braț

Nivelul 6 -> Ramat invers într-o mână asistat cu un braț : 3 seturi x 4-6 repetări/braț

- Nivelul 7 -> Ramat invers într-o mână asistat cu 3 degete : 3 seturi x 4-6 repetări/braț
Nivelul 8 -> Ramat invers într-o mână asistat cu 3 degete : 3 seturi x 6-10 repetări/braț
Nivelul 9 -> Ramat invers într-o mână asistat cu 2 degete : 3 seturi x 4-6 repetări/braț
Nivelul 10 -> Ramat invers într-o mână asistat cu 2 degete : 3 seturi x 6-10 repetări/braț
Nivelul 11 -> Ramat invers într-o mână asistat cu un deget : 3 seturi x 4-6 repetări/braț
Nivelul 12 -> Ramat invers într-o mână asistat cu un deget : 3 seturi x 6-10 repetări/braț
Nivelul 13 -> Ramat invers într-o mână asistat cu banda elastică (rezistență mare) : 3 seturi x 4-6 repetări/braț
Nivelul 14 -> Ramat invers într-o mână asistat cu banda elastică (rezistență mare) : 3 seturi x 6-10 repetări/braț
Nivelul 15 -> Ramat invers într-o mână asistat cu banda elastică (rezistență medie) : 3 seturi x 4-6 repetări/braț
Nivelul 16 -> Ramat invers într-o mână asistat cu banda elastică (rezistență medie) : 3 seturi x 6-10 repetări/braț
Nivelul 17 -> Ramat invers într-o mână asistat cu banda elastică (rezistență mică) : 3 seturi x 4-6 repetări/braț
Nivelul 18 -> Ramat invers într-o mână asistat cu banda elastică (rezistență mică) : 3 seturi x 6-10 repetări/braț
Nivelul 19 -> Ramat invers într-o mână : 3 seturi x 4-6 repetări/braț
Nivelul 20 -> Ramat invers într-o mână : 3 seturi x 6-10 repetări/braț

Genuflexiuni într-un picior

Nivelul 1 -> Fandări : 3 seturi x 6-10 repetări/picior

Nivelul 2 -> Genuflexiuni într-un picior din șezut : 3 seturi x 4-6 repetări/picior

Nivelul 3 -> Genuflexiuni într-un picior din șezut : 3 seturi x 6-10 repetări/picior

Nivelul 4 -> Genuflexiuni într-un picior asistate cu mâna (pentru echilibru) : 3 seturi x 4-6 repetări/picior

Nivelul 5 -> Genuflexiuni într-un picior asistate cu mâna (pentru echilibru) : 3 seturi x 6-10 repetări/picior

Nivelul 6 -> Genuflexiuni într-un picior : 3 seturi x 4-6 repetări/picior

Nivelul 7 -> Genuflexiuni într-un picior : 3 seturi x 6-10 repetări/picior

Nivelul 8 -> Genuflexiuni într-un picior cu săritură : 3 seturi x 4-6 repetări/picior

Nivelul 9 -> Genuflexiuni într-un picior cu săritură : 3 seturi x 6-10 repetări/picior

▮ Genuflexiuni într-un picior cu greutate

Flotări explozive

Nivelul 1 -> 15 Flotări normale

Nivelul 2 -> Flotări cu bătaie : 3 seturi x 4-6 repetări

Nivelul 3 -> Flotări cu bătaie : 3 seturi x 6-10 repetări

Nivelul 4 -> Flotări cu bătaie la spate cu mâinile ridicate : 3 seturi x 4-6 repetări

Nivelul 5 -> Flotări cu bătaie la spate cu mâinile ridicate : 3 seturi x 6-10 repetări

Nivelul 6 -> Flotări cu bătaie la spate : 3 seturi x 6-10 repetări

Tracțiuni explozive

Nivelul 1 -> 10 Tracțiuni normale

Nivelul 2 -> Tracțiuni explozive (până la piept) : 3 seturi x 4-6 repetări

Nivelul 3 -> Tracțiuni explozive (până la stern) : 3 seturi x 4-6 repetări

Nivelul 4 -> Tracțiuni explozive (până la talie) : 3 seturi x 4-6 repetări

Tracțiuni cu bătaie

Flotări în planșă

Nivelul 1 -> Flotări într-o mână : 3 seturi x 6-10 repetări

Nivelul 2 -> Flotări în planșă pseudo : 3 seturi x 4-6 repetări

Nivelul 3 -> Flotări în planșă pseudo : 3 seturi x 6-10 repetări

Nivelul 4 -> Flotări în planșă cu genunchii la piept : 3 seturi x 6-10 repetări

Nivelul 5 -> Flotări în planșă cu banda elastică (rezistență mare) : 3 seturi x 4-6 repetări

Nivelul 6 -> Flotări în planșă cu banda elastică (rezistență mare) : 3 seturi x 6-10 repetări

Nivelul 7 -> Flotări în planșă cu banda elastică (rezistență medie) : 3 seturi x 4-6 repetări

Nivelul 8 -> Flotări în planșă cu banda elastică (rezistență medie) : 3 seturi x 6-10 repetări

Nivelul 9 -> Flotări în planșă cu banda elastică (rezistență mică) : 3 seturi x 4-6 repetări

Nivelul 10 -> Flotări în planșă cu banda elastică (rezistență mică) : 3 seturi x 6-10 repetări

Nivelul 11 -> Flotări în planșă : 3 seturi x 4-6 repetări

Nivelul 12 -> Flotări în planșă : 3 seturi x 6-10 repetări

Flotări în planșă pseudo adânci

Flotări în planșă pseudo la inele

Izometrie în planșă cu banda elastică

Ramat în L

Nivelul 1 -> Ramat invers : 3 seturi x 6-10 repetări

Nivelul 2 -> Ramat în L cu banda elastică (rezistență mare) : 3 seturi x 6-10 repetări

Nivelul 3 -> Ramat în L cu banda elastică (rezistență medie) : 3 seturi x 6-10 repetări

Nivelul 4 -> Ramat în L cu banda elastică (rezistență mică) : 3 seturi x 6-10 repetări

Nivelul 5 -> Ramat în L : 3 seturi x 6-10 repetări

Odată ce atingi capătul de sus al intervalului de repetări, treci la următorul nivel. Exercițiile marcate cu albastru sunt variații bonus, pe care le poți folosi să crești în forță, după ce ai terminat ultimul nivel.

Exercițiile marcate cu roșu sunt variații complementare, pe care le poți include, dacă variațiile standard nu-ți mai permit să faci progres/te plafonezi (fiecare corp e diferit și complex).

Alte observații:

- la tot ce înseamnă variații de flotări în planșă pseudo, nu treci la nivelul următor până nu reușești să te lași cât mai mult pe față (palmele să fie aproape de talie); la primele antrenamente n-o să poți face asta, dar odată atins capătul de sus al intervalului de repetări de la nivelul la care ești, trebuie să urmărești să te duci cât mai mult în față (până când picioarele aproape ți se desprind de sol); doar așa vei progresa eficient către ultimul nivel
- la tot ce înseamnă exerciții unilaterale asistate, nu treci la nivelul următor până nu reușești să folosești aproape exclusiv brațul de lucru (celălalt braț să fie doar de suport și să nu lucreze aproape deloc); la primele antrenamente n-o să poți face asta, dar odată atins capătul de sus al intervalului de repetări de la nivelul la care ești, trebuie să urmărești să te ajuți cât mai puțin de brațul secundar; doar așa vei progresa eficient către ultimul nivel
- la tot ce înseamnă tracțiuni și flotări la paralele cu greutateți, dacă alegi structura reverse pyramid, la seturile 2 și 3 scazi 10% din toată greutatea (greutatea ta corporală + greutatea adițională)

Capitolul 5 : Alcătuirea programului de antrenament



Știm ce urmărim în sală, ce sisteme folosim și ce exerciții facem. După ce am stabilit aceste aspecte, putem începe să punem piesă la piesă, alcătuiindu-ne programul de antrenament.

Vezi tu, un program de antrenament și o rutină de antrenament sunt 2 lucruri diferite.

Rutina de antrenament este situată la suprafața programului, dar nu reprezintă nicidecum programul în sine. Dincolo de rutină, un program este compus din mai multe sisteme (pe cele mai importante le-am explicat deja), ce lucrează împreună, astfel încât creșterea în forță și masă musculară să aibă loc într-un mod cât mai eficient.

Mulți antrenori, influențeri sau oameni din industrie pretind că oferă programe de antrenament, dar de fapt oferă doar rutine de antrenament.

Programul nu se rezumă nicidecum doar la cum așezi grupele și câte seturi și repetări faci.

Alcătuirea programului

Pasul 1 : Alegerea exercițiilor de forță

- 1 x mișcare de împins orizontal
- 1 x mișcare de împins vertical
- 1 x mișcare de tras orizontal
- 1 x mișcare de tras vertical
- 1 x mișcare de genuflexiune/îndreptare

Pasul 2 : Alegerea exercițiilor de masă

- 0-2 x mișcări de împins orizontal
- 1 x mișcare de flexie la biceps
- 1 x mișcare de extensie la triceps
- 1 x mișcare de ridicare de picioare

- Pasul 3 : Alegerea exercițiilor de pompă
- 1 x mișcare de ridicare laterală
 - 1 x mișcare de fluturare inversă
 - 1 x mișcare de ridicare pe gambe
 - 0-1 x mișcări de shrugs
 - 0-1 x mișcări de flexie/extensie la gât
 - 0-1 x mișcări de flexie/extensie la antebraț

Pasul 4 : Alegerea structurii și sistemului la antrenamentul de forță

- Pasul 5 : Alegerea ordinii de exerciții
- forță,masă,pompare
 - piept/spate,umeri/picioare,abdomen/restul

Pasul 6 : Împărțirea mușchilor pe zile

La primii 3 pași îți alegi exercițiile conform indicațiilor din capitolul 4.

La pasul 4 îți alegi structura și sistemul după indicațiile din capitolul 2.

Cât despre pașii 5 și 6,am stabilit în capitolul 2 niște noțiuni legate de creșterea în forță (1-2 zile pauză între antrenamente,mușchi antrenați x1 la 4-7 zile,1-2 exerciții de bază/antrenament).

Respectând acești pași,asigurăm atât un stimul eficient pentru hipertrofie,cât și o recuperare corespunzătoare mușchilor și sistemului nervos central,cel din urmă fiind responsabil pentru recrutarea fibrelor musculare.După cum știi,refacerea e un aspect pe care nu-ți permiți să-l neglijezi,ca atlet natural (mai multe despre asta în capitolul următor).

Odată ce ți-ai alcătuit programul,ține-te de el.Caută să scoți din el progres în forță pentru cât mai mult timp.Urmărește,pe cât posibil,să schimbi programul cât mai rar și cât mai puțin.

Dintr-un punct de vedere,consecvența pe care o ai cu programul tău îți aduce progres,nu programul în sine.Vezi tu,fiind consecvent cu ceva,îți oferi suficient timp pentru a deveni mai bun,scenariu imposibil dacă schimbi mereu ce faci.Cu alte cuvinte,cineva care urmează un program mai puțin optim,dar e consecvent cu el,pe termen lung,va avea rezultate mai bune decât cineva care își schimbă programul la fiecare 2 săptămâni,căutând strategia „perfectă”.Nu căuta un plan de antrenament perfect,caută unul optim și odată ce l-ai găsit,ține-te de el pentru atât timp cât poți progresa.

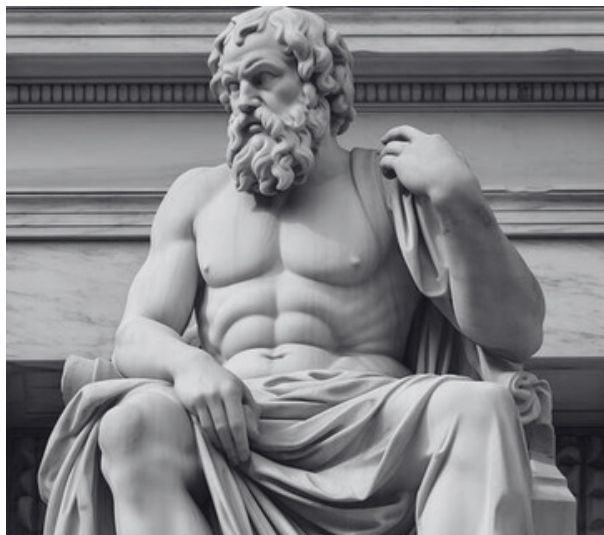
Scopul antrenamentului e creșterea în forță,într-un mod eficient și constant,aspect pe care nu-ți permiți să-l uiți.

Rutina care va îndeplini acest obiectiv va arăta foarte diferit de la om la om.

Alcătuiește-ți programul după indicațiile primite, analizându-ți progresul în forță și ajustând unde și dacă e cazul.

Mai târziu vom pătrunde și în urmărirea progresului și depășirea blocajelor.

Capitolul 6 : Odihna



Mușchii nu cresc în timpul antrenamentului, ci cresc în timpul recuperării. În sala de forță supraîncarci mușchii și sistemul nervos, distrugi fibrele musculare și goleşti rezervele de glicogen. Pentru ca fibrele musculare să se refacă și să crească în dimensiune, sistemul nervos să-și revină și mușchii să-și refacă glicogenul, este nevoie de odihnă.

Mai simplu spus, ai stimul (antrenamentul din sală), refacere (odihnă și alimentație) și adaptare (progres în forță și masă musculară). Deja știi tot ce e de știut despre alimentație, astfel încât să ai progres, deci capitolul 6 va fi centralizat către odihnă.

A) Zilele de pauză

După cum ai văzut deja, filozofia de antrenament Arete Dia Id presupune doar 3-4 antrenamente/săptămână, astfel încât să ai mereu cel puțin o zi pauză între antrenamente.

Acest lucru asigură o recuperare optimă nu doar pentru mușchi, ci și pentru sistemul nervos central. Sistemul nervos este cel ce recrutează fibrele musculare, pentru ca tu să poți face mișcările din sală. Cu alte cuvinte, el îți activează mușchii. Sistemului nervos îi ia undeva la 48 de ore să se refacă, deci dacă te antrenezi 2 zile la rând, indiferent de cum îți așezi grupele de mușchi, nu vei fi la capacitate maximă, deoarece sistemul tău nervos încă se recuperează. Progresul în forță e strâns legat de starea sa, așa că trebuie să-i acordăm importanță. În zilele de pauză caută cât mai mult să te odihnești. Poți face o oră de mers pe jos pentru a rămâne cât de cât activ. De asemenea, poți practica forme de mișcare ușoară, precum yoga, ciclism sau înot, dar evită activitățile solicitante fizic și taxante sistemului nervos (sprinturi, maratoane, circuite, antrenamente cu greutăți, ...).

B) Somnul

Știi deja cât de mult contează somnul pentru refacere optimă, progres și sănătate generală.

Peste tot se spune că trebuie să dormi 8 ore. Acesta ar fi idealul, însă nu cred că ar trebui luat drept etalon, pentru că nu e un aspect ce poate fi controlat 100%.

N-ai cum să controlezi/prezici exact cantitatea de care are nevoie corpul tău. Aceasta poate varia de la zi la zi. De multe ori poate că e 8 ore, dar în unele zile poate fi 6 ore (mai multe nopți precedente în care ai dormit și te-ai odihnit mult) și în altele 10 ore (mai multe zile oboseitoare la rând, zile și cu muncă și cu antrenament, răceală).

De asemenea, există mulți factori ce nu depind de tine și îți pot afecta programul dintr-o zi, implicit și ora la care te trezești și cât poți să dormi. Să te forțezi să te culci cu 3 ore mai devreme doar ca să faci 8 ore de somn lucrează în detrimentul tău, pentru că n-ai să poți adormi așa devreme, urmând automat să nu poți să dormi toată noaptea sau să adormi cu 1-2 ore înainte să trebuiască să te trezești. Mai bine te culci ca de obicei/când ți-e somn, dormi 5-6 ore, dar măcar știi că dormi și compensezi cu mai multe ore de somn în zilele următoare. Calitatea somnului este mai importantă decât cantitatea sa.

Multe lucruri din exterior, deși nu se află în controlul tău, îți afectează somnul și dacă te stresezi că nu poți să dormi 8 ore, acest stres suplimentar îți face mai mult rău decât lipsa somnului în sine.

Schimbă-ți etalonul de la a dormi 8 ore la a face tot ce depinde de tine pentru a avea un somn odihnitor (dormi într-o cameră aerisită și răcoroasă, evită cofeina după ora 16-17, încearcă să te culci aproximativ la aceleași ore, dormi cu lenjerie și cearșafuri curate,...).

Alte lucruri ce te pot ajuta să ai un somn bun ar fi ceaiul de mușetel, meditația sau exercițiile de respirație.

Învăță să lucrezi împreună cu organismul tău și axează-te pe ce poți controla.

C) Stresul

Cu toții știm că stresul dăunează din toate punctele de vedere și tuturor ni se spune să-l evităm.

Din experiența mea, evitarea stresului nu e o soluție, pentru că acesta e imposibil de ocolit și indispensabil vieții. A încerca să eviți stresul produce în sine și mai mult stres.

Soluția e să înveți să gestionezi stresul. Cel mai bun sfat pe care îl am în această privință e să te axezi doar pe acțiunile ce se află în controlul tău, astfel încât să devii cea mai bună versiune a ta.

D) Bonus

Dacă ai posibilitatea, poți apela și la câteva forme extra de recuperare, precum saună, masaj și băi cu sare.

Capitolul 7 : Perioada de definire și perioada de masă musculară



Presupun că ești deja familiar cu noțiuni precum „perioadă de definire” și „perioadă de masă” sau „cutting” și „bulking”.

Din experiența mea,maximizarea potențialului în fitness necesită atât perioade în care mănânci puțin mai mult (surplus caloric),astfel încât să-i permiți corpului să construiască masă musculară,cât și perioade în care mănânci mai puțin (deficit caloric) în care dai jos grăsimea acumulată în perioadele de masă.De asemenea,aceste 2 cicluri trebuie să aibă între ele o fază de tranziție,respectiv o scurtă perioadă în care mănânci la menținere,peu a nu face salturi foarte bruște între calorile consumate.

Strategii precum „slăbire și creștere musculară simultan” sau „creștere musculară fără surplus caloric” nu funcționează foarte bine pe termen lung,deoarece nu permit maximizarea creșterii musculare.
Creșterea musculară necesită un ușor surplus caloric și ieși mult mai câștigat atunci când îți alegi clar o direcție (slăbire sau creștere).

Contrar,nu sunt nici adeptul conceptelor precum „cutting și bulking”.
La nivel teoretic și chiar și practic,noțiunea de cutting se referă la restricționarea calorilor (deficit exagerat),iar cea de bulking la mâncatul excesiv (surplus exagerat),ambele scenarii făcându-ți mai mult rău decât bine.
În cadrul unui deficit caloric extrem metabolismul are de suferit,testosteronul scade mult și pierderea masei musculare e inevitabilă.
Pe de altă parte,un surplus caloric extrem te va face să te îngrași foarte repede și cu cât ai mai multă grăsime,cu atât ieși masă musculară mai ineficient,datorită scăderii sensibilității la insulină (corpul folosește mare parte din surplus pentru construirea de țesut adipos,nu muscular),rezultând că îți pui singur bețe-n roate.

De preferat,schimbările calorice nu sunt foarte mari și extremele sunt mereu evitate.

Mănânci într-un deficit caloric pe cât de mic posibil, astfel încât să ai o slăbire eficientă și tai calorii doar atunci când nu mai există progres.

Mănânci într-un surplus caloric pe cât de mic posibil, astfel încât să ai o creștere eficientă și crești calorii doar atunci când nu mai ieși în greutate.

Totodată, mâncatul la menținere, de multe ori, e prietenul tău cel mai bun, întrucât îți permite să-i dai corpului pauze și te învață necesitățile lui.

Am stabilit perspectiva corectă asupra conceptelor de „cut” și „bulk”, iar acum urmează o explicație în amănunt a cum trebuie abordate.

a) Perioada de definiere

- dacă ești la >12% grăsime corporală, primul pas e să slăbești până la 9-10%, acest lucru punând baza pentru o perioadă de masă reușită
- dimensiunea taliei corespunde bine cu procentul de grăsime (talie de 45% din înălțime = 10% grăsime)
 - un deficit de 400kcal/zi e bun pentru început
 - urmărește să pierzi 0.5-1kg/săptămână și când stagnezi, mai tai 200kcal
- în primele săptămâni s-ar putea să slăbești ceva mai mult, deoarece pierzi și apă și glicogen
- după fiecare 3 luni de deficit caloric ai 1 lună de mâncat la menținere, lucru ce va preveni încetinirea metabolismului
- la slăbire e important ca forța la sală să rămână pe cât posibil la fel, astfel încât să nu pierzi masă musculară
- după ce ajungi la 9-10% grăsime, mănânci la menținere 2-4 săptămâni, după care poți începe perioada de creștere

b) Perioada de masă

- creșterea în forță e cel mai important lucru aici, întrucât ea indică cel mai bine creșterea în masă musculară
 - poți începe cu un surplus de 200kcal/zi
- ca natural te poți aștepta la 0.5-1kg de mușchi/lună și când stagnezi, mai adaugi 200kcal
 - după ce ajungi la 14-15% grăsime/talie de 48% din înălțime, stai aici 2-4 săptămâni, după care te apuci de slăbit

Capitolul 8 : Urmărirea progresului



Acesta este unul dintre cele mai importante capitole, întrucât urmărirea progresului este fundamentul succesului în fitness.

Poți respecta tot ce am spus până acum, dar dacă nu-ți urmărești progresul, nu vei atinge niciodată excelența. Contrar, poți să nu faci nimic din ce am explicat eu, însă, atât timp cât îți urmărești progresul, vei ajunge în cele din urmă la un corp puternic. De ce? Pentru că, real, urmărirea progresului e tot ce contează.

Atunci când îți analizezi rezultatele/progresul, vezi exact dacă ce faci funcționează sau nu. Este un etalon obiectiv și onest.

Indiferent de ce studii stau la baza planului tău de alimentație, de ce antrenor îți face planul de antrenament sau de ce suplimente iei, dacă nu se vede progres pe corpul tău, înseamnă că greșești undeva. Punct. Ori principiile după care te ghidezi nu se aplică la tine, ori nu știi să le aplici.

Cum îți urmărești progresul? Asta vei învăța în capitolul de față.

A) Forța

Am stabilit deja clar că forța reprezintă cel mai bun indicator al progresului în masă musculară.

La fiecare antrenament trebuie să existe progres într-un fel sau altul (creșterea greutății/tensiunii, creșterea repetărilor sau creșterea seturilor).

Creșterea în forță reprezintă un aspect foarte complex.

Vezi tu, în ceea ce privește antrenamentele cu greutate, atunci când vrei să pui masă musculară, vrei ca forța să crească mai repede decât greutatea ta corporală, întrucât asta indică faptul că pui mușchi cu minim de grăsime. Contrar, dacă ești la slăbire, vrei pe cât posibil să-ți menții măcar forța, dacă nu reușești s-o crești. Atunci când slăbești, este mai greu să ridici greutate mari, deci menținerea greutăților la fel la definire poate fi văzută tot ca o formă de progres în forță.

Cât despre antrenamentele cu greutatea corpului, treaba stă invers. De regulă, exercițiile cu propria greutate devin mai ușoare la definire, întrucât aici ridici

și greutatea ta. De aceea dacă îți păstrezi forța, când iei greutate, poate fi considerat progres, deoarece cântărești mai mult.

Progresul la exercițiile cu greutatea corpului când ești la pus masă este la fel de pronunțat precum progresul la exercițiile din sală când ești la definire.

Totuși, ideal și de dorit e ca la fiecare antrenament să urmărești progres în forță, indiferent de ce vrei de la corpul tău (slăbit sau pus masă). Deși progresul în forță poate îmbrăca mai multe forme, în special atunci când ești mai avansat, vrei ca la fiecare antrenament să te îmbunătățești într-un mod cât mai clar și obiectiv, adică să adaugi fie repetări, fie greutăți, fie seturi (mai multe explicații ai la capitolul 2).

Ce faci când te plafonezi?

Există 2 tipuri de blocaj în forță:

- supraantrenament monoton
- progres epuizat

În primul caz sistemul nervos a obosit să execute același exercițiu, motiv pentru care nu mai poate recruta eficient fibrele musculare. De aceea vei vedea că atunci când încerci să forțezi un exercițiu ce nu mai merge, ajungi chiar să pierzi forță (riști și accidentări, noțiune ce o voi explica în următorul capitol). De asta am mai spus că progresul în forță are loc lin, nu forțat, deși e ușor ironic.

Soluția e să schimbi mișcarea la care stagnezi cu una similară (de la împins la piept la orizontal la împins la piept la înclinat, de la ramat cu bara la ramat cu gantera, de la genuflexiuni cu bara la genuflexiuni într-un picior, ...). Altă variantă ar fi să schimbi aria de repetări sau sistemul de progres în forță.

De regulă, această rotație de exerciții e bine să fie făcută la 1-2 luni, dar progresul tău e cel care îți spune exact când și dacă trebuie să schimbi.

În al doilea caz ai atins potențialul maxim al corpului tău la acel exercițiu. Aici nu mă refer la maximul pe care poate ajunge o persoană să-l ridice, ci mă refer la nivelul rentabil de forță maximă pe care îl poate atinge individul respectiv la exercițiul respectiv. Aici nu rentează să forțezi mai mult din acel exercițiu, deoarece progresul pe care îl mai poți avea vine foarte lent și de multe ori nu mai e așa sesizabil, deci automat nici nu mai crești prea mult în masă musculară, și de asemenea, de multe ori forțarea unei astfel de mișcări îți crește riscul de a te accidenta și îți limitează progresul pe care ai putea să-l faci la altele.

Soluția e să termini definitiv cu exercițiul respectiv și să te muți pe alte variații, ce au la bază aceeași mișcare, de regulă variații ce te pun oarecum din nou la nivelul de începător, astfel încât să ai mult loc de progres nou (nu mai merg tracțiunile cu greutate și te muți pe tracțiuni cu greutate la inele, nu mai merg variațiile de tracțiuni într-o mână și te muți pe variații de tracțiuni explozive, nu mai merge împinsul la piept și te muți pe variații de flotări în planșă, ...). E o altă versiune a rotației de exerciții.

Mereu când forțezi o mișcare la care ai în spate ani de progres, ori regresezi, ori te accidentezi, dar mereu când începi să faci o mișcare nouă, progresul vine foarte ușor și rapid.

Cum diferențiezi cele 2 scenarii?
Mi-ar plăcea să-ți dau niște standarde de forță, așa cum fac mulți antrenori sau influenceri, dar e prea mult subiectivism în acest spectru.

De regulă, dacă rotația exercițiilor nu rezolvă problema, e foarte posibil să faci parte din al doilea scenariu. De asemenea, dacă ești mai avansat, este iar posibil să te încadrezi în al doilea punct. E puțin probabil ca acesta să fie cazul, dacă ai sub 3-4 ani de antrenament ca la carte.

Oricum, ți-am lăsat mai jos niște indicații pentru abordarea blocajelor în forță.

2 antrenamente la rând eșuate (niciun progres în forță) -> ești plafonat (supraantrenament monoton)

soluția 1 - schimbi variația de exercițiu

soluția 2 - schimbi aria de repetări

soluția 3 - schimbi sistemul de forță

dacă nimic de mai sus nu merge/ai +3 ani de antrenament corect -> ești plafonat (progres epuizat)

soluția - schimbi tipul de exercițiu cu o mișcare similară

B) Talia

Cum forța e cel mai bun indicator al nivelului de masă musculară, talia e cel mai bun indicator al nivelului de grăsime.

Atunci când ești la slăbire, vrei ca dimensiunea taliei să scadă. Greutatea pierdută poate fi grăsime, mușchi, apă sau glicogen, dar dacă pierzi cm în talie, cu siguranță pierzi grăsime și asta e ce vrei.

Atunci când ești la pus masă, vrei ca dimensiunea taliei să nu crească mult.

C) Greutatea corporală

Forța și talia reprezintă niște indicatori mai importanți decât greutatea corporală, deoarece greutatea este ceva mult mai vag și imprecis. Totuși, poate fi un mijloc de măsurare a progresului în plan larg.

Te cântărești și îți măsoari talia dimineața, pe stomacul gol, după ce ai mers la toaletă.

Ce faci când nu mai slăbești?

ai ajuns să mănânci la un deficit de 30% fără să pierzi 0.5kg/săptămână -> ești plafonat
soluția - 3 zile de refeed (menținere +500kcal)

Capitolul 9 : Accidentările



Accidentările sunt cel mai mare inamic al progresului, deoarece ele ori îți limitează foarte mult antrenamentul, ori te forțează să iei pauză complet, motiv pentru care un capitol îl dedicăm acestui subiect.

Personal, cred mai degrabă în prevenire, decât vindecare.

Cum previi accidentările?

● Încălzire înainte de antrenament

Nu cred că e cazul să-ți spun că unul dintre cele mai ușoare moduri de a te accidenta este să sari peste încălzire.

Încălzirea are rolul de a pregăti mușchii, articulațiile și sistemul nervos pentru antrenamentul propriu-zis, astfel încât să ai o performanță optimă și să nu te accidentezi.

Nu e nevoie să exagerezi cu încălzirea (10 minute sunt suficiente).

Încălzirea articulațiilor

3-4 variații de rotație externă x 15-20 repetări
5 minute de rotații de gât, bazin, coate și încheieturi

Încălzirea mușchilor

Împins la piept
Împins la umeri
Ramat
Genuflexiuni
Îndreptări

-> 2 seturi de încălzire
-> setul 1 - 60% din greutatea de lucru x 5 repetări
-> setul 2 - 80% din greutatea de lucru x 3 repetări
-> 2 minute pauză între seturile de încălzire
-> 3 minute pauză înainte de primul set de lucru

Tracțiuni cu greutate
Flotări la paralele cu greutate

- > 2 seturi de încălzire
- > setul 1 - greutatea corpului x 6 repetări
- > setul 2 - 50% din greutatea de lucru x 1-3 repetări
- > 2 minute pauză între seturile de încălzire
- > 3 minute pauză înainte de primul set de lucru

Variații de flotări într-o mână
Variații de flotări explozive
Variații de flotări în planșă

- > 1-2 seturi de încălzire
- > variații de flotări normale/mai ușoare x 6-10 repetări
- > 2 minute pauză între seturile de încălzire
- > 3 minute pauză înainte de primul set de lucru

Variații de flotări în umeri
Variații de tracțiuni explozive
Variații de genuflexiuni într-un picior
Variații de ramat invers într-o mână
Variații de tracțiuni într-o mână
Variații de ramat în L
Fandări bulgărești
Tracțiuni cu greutate la inele

- > 1 set de încălzire
- > variații mai ușoare/greutatea corpului x 6 repetări
- > 2 minute pauză între seturile de încălzire
- > 3 minute pauză înainte de primul set de lucru

Încălzirea mușchilor se face doar pentru primul exercițiu din antrenament. Singura excepție ar fi când la același antrenament ai 2 exerciții de bază, dintre care unul este pentru picioare. Astfel, faci încălzire la ambele.

Real, corpul tău îți spune de câtă încălzire are nevoie și acest lucru îl înveți și în timp, așa că simte-te liber să ajustezi sistemele de mai sus după cum preferi. Trebuie să te simți pregătit de antrenament, dar nu epuizat (mușchii și articulațiile gata de efort și stare energetică).

● Stretching după antrenament

După antrenament mușchii sunt foarte tensionați și această tensiune trebuie eliberată prin stretching static.

De asemenea, mișcările de stretching deschid cartilajul și permit lichidului sinovial să ajungă la articulații, iar sănătatea acestora e vitală pentru longevitatea în sport. În plus, neglijarea stretching-ului te va face să dezvolți o lipsă de mobilitate, lucru ce te predispune la multe accidentări.

Stretching

Back bridge/hip bridge -> 1-2 seturi x 10 secunde

L sit/tuck l sit -> 1-2 seturi x 10 secunde

● Fără ego lifting

Dacă nu știi, ego lifting înseamnă să strici forma de execuție a exercițiilor, pentru a putea să lucrezi cu niște greutăți pe care nu le poți controla.

Exact asta trebuie să faci, dacă vrei să te accidentezi cât mai repede.

Păstrează mereu o execuție corectă. Forța vine în timp, dar dacă te accidentezi sau lucrezi cu greutăți prea mari pentru tine, nu mai vine deloc.

● Fără repetări forțate

Repetările forțate nu doar că îți limitează progresul în forță pe termen lung, suprasolicitându-ți sistemul nervos, dar îți cresc și riscul de accidentări, deoarece îți suprasolicită articulațiile.

Atunci când mușchii nu mai duc o anumită tensiune, aceasta se mută pe articulații. Pentru a crește în forță și a sta departe de accidentări, lucrează cu niște greutăți ce îți permit să ai o execuție corectă și față de care te simți confortabil.

● Variație periodică a exercițiilor

Din când în când e bine să mai variezi mișcările. Deja am explicat de ce și cum se face acest lucru pentru exercițiile de forță, dar și exercițiile de masă și cele de pompă ar mai trebui variate, întrucât executarea în mod repetat a aceluiași mișcări poate duce la inflamația tendoanelor.

● Hidratare

Știi deja cât de mult contează să bei suficientă apă, dacă vrei să fii sănătos. E bine, dacă nu vrei accidentări, ai grijă să rămâi hidratat, atât în restul zilei, cât și în timpul antrenamentelor, deoarece atunci când ești deshidratat,

articulațiile sunt foarte sensibile.

●Odihnă

Am detaliat deja acest subiect în capitolul 6.

Dacă respecti ca la carte aceste indicații,aș spune că ești ferit de accidentări cam 90%.

Totuși,lucruri se tot întâmplă...

Din ce am observat eu,odată ce îți înveți corpul,lucrezi împreună cu el și știi ce merge la tine și cum răspunzi,ești complet ferit de accidentări,dar această abilitate se învață în timp și până s-o dobândești este posibil să te accidentezi de câteva ori.

Nu aș vrea să intrăm acum în medicină,deoarece nu am pregătirea necesară și aceasta constituie o cu totul altă discuție.

Dacă te-ai accidentat,cel mai bun sfat pe care aș putea eu să ți-l dau este să-ți asculți corpul.El îți spune singur ce trebuie să faci (dacă te poți antrena sau nu,dacă e cazul să mergi la medic sau nu,ce mișcări poți face și ce mișcări nu,etc). Corpul tău e singurul care nu greșește niciodată și în orice dilemă/aspect din fitness ar trebui să asculți de el,acesta fiind exact subiectul pe care îl abordăm în capitolul următor.

Capitolul 10 : Regula de aur



Cea mai importantă regulă a filozofiei de fitness Arete Dia Id este să-ți ascuți corpul.

Corpul tău îți spune singur ce are nevoie.El îți dă cele mai corecte indicații,referitor la ce trebuie să faci.

Urmărindu-ți progresul cu atenție,îți poți da seama exact de ce funcționează pe corpul tău și ce nu,ulterior creându-ți treptat propriul sistem de fitness.Exact asta reprezintă Arete Dia Id.

**Prin toate informațiile pe care ți le-am oferit până acum nu am făcut altceva decât să te ghidez înspre a descoperi abordarea care merge pentru corpul tău,dar nu am căutat să te învăț nimic.Nu am făcut decât să curăț mizeria pe care o aveai în față,astfel încât să poți vedea căile pe care o poți lua,dar tu ești cel care trebuie să descopere calea cea bună și doar corpul tău îți poate spune care e aceasta.
Nu pot să te învăț nimic,pentru că deja știi tot.Nu pot să te învăț nimic,pentru că toate răspunsurile se află la tine.Acesta este adevărul.**

Propriul corp,prin rezultatele sale și semnalele sale îți spune singur tot ce e de știut.Cu cât înveți să lucrezi mai bine alături de corpul tău,cu atât vei ajunge mai ușor la excelență.Orice aspect teoretic,indiferent de baza pe care stă,cade în fața verdictului pe care îl dă corpul tău și pe care îl analizezi obiectiv.

Eu pot doar să-ți arăt încotro trebuie să mergi,dar nu pot să-ți pun în față drumul exact pe care trebuie s-o iei.

ÎNCHEIERE



Nu vreau să mă lungesc prea mult cu încheierea.

Pentru mine fitness-ul înseamnă un ideal pe care fac tot posibilul să-l valorific la potențial maxim. Fitness-ul reprezintă disciplina prin care îmi pot exprima cel mai bine dorința de a fi cel mai bun care pot eu să fiu în ce iubesc să fac. Fitness-ul este sufletul meu și Arete Dia Id. biblia mea.

Această lucrare ilustrează întreg conceptul de fitness, pe care l-am pus cap la cap după ani de zile în care am căutat să scot tot ce pot mai bun din corpul meu.

Pentru mine îneamnă mult faptul că am creat această filozofie și pot s-o împărtășesc și cu alții. Deși sincer, în timp ce scriu aceste rânduri, mă întreb „Oare scriu degeaba și n-o să citească nimeni ce am făcut eu aici? Sau o să fie o lucrare ce schimbă vieți?”, sper să fac un bine prin ea.

„Simplitatea este cheia către strălucire.” - Bruce Lee

Tot din simplitate s-a născut și o bună parte din baza Arete Dia Id.

De asemenea, trebuie să vezi și fișierul separat cu denumirile complete ale exercițiilor, întrucât acela conține termenii în engleză și termenii actualizați ai tuturor exercițiilor, astfel încât să le poți găsi cu ușurință pe YouTube și înțelege pe deplin.

Mult succes pe drumul tău spre excelență în fitness!