

DE LUNI LA SALĂ

Ghid practic de dezvoltare personală
de Victor Benescu

VICTOR BENESCU DE LUNI LA SALĂ

Ghid practic de dezvoltare personală



Prezenta lucrare se publică în format digital și tipărit.

Ilustrația copertei: *Alinierea la Concursul Body Fitness* (2006), fotografie de Joey Berzowska,

https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Body_Fitness.jpg

Coperta: Leo Orman

© 2015 ePublishers

ISBN 978-606-716-352-0

Toate drepturile rezervate.



Ediția digitală a acestei cărți se poate accesa aici:
<http://ibooksquare.ro/Books/ISBN?p=978-606-716-353-7>

Pentru informații privind această carte, adresați-vă editurii ePublishers:

021 312 8212, 0722 156 408,
info@ePublishers.info.



www.ePublishers.ro

www.ePublishers.us

**Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BENESCU, VICTOR**

De luni la sălă : ghid practic de dezvoltare personală / Victor Benescu. – București : ePublishers, 2015

ISBN 978-606-716-352-0
159.923

CUPRINS

7	1. INTRODUCERE
11	2. PRIMELE IMPRESII ÎN SALA DE SPORT
20	3. ECHIPAMENTUL
22	4. TIPURILE SOMATICE
30	5. ALIMENTAȚIA ȘI SUPLIMENTELE NUTRITIVE
40	6. EVALUAREA REZULTATELOR
44	7. RECUPERAREA
47	8. GREȘELI FRECVENTE LA ÎNCEPĂTORI ȘI MODALITĂȚI DE EVITARE A ACESTORA

55 9. PRIM AJUTOR

69 CONCLUZIE

71 CINE ESTE AUTORUL
ACESTEI CĂRȚI?

1. INTRODUCERE

Fă ca restul vieții tale să fie partea cea mai frumoasă a acesteia!

Jose Silva

Salut,

Te-ai întrebat vreodată dacă nu cumva este mult mai sănătos și mai puțin costisitor să mănânci dietetic și natural, având în vedere calitatea produselor ce se găsesc în magazine și supermarketuri, și să combini această alimentație sănătoasă cu sportul sub orice formă, decât să mănânci tot ce găsești sau ce îți este la îndemână și să ai o „dietă” în care abundă grăsimile de origine animală, produsele de patiserie și băuturile cu mult zahăr? Apoi să stai la terasă sau în fața calculatorului, a televizorului fară să faci niciun fel de mișcare, decât poate aceea de a te întinde după telecomandă? Cu siguranță, majoritatea s-a gândit la un anumit moment la această întrebare, dar din

Adaugă timpul pierdut la cozi și nervii. Să nu mai spunem că deși avem medici foarte buni și devotați meseriei lor, de multe ori nu le stă în puțină să facă mai mult pentru sănătatea ta. Sper ca acest sistem să fie într-o zi mai eficient, mai organizat și mai puțin corrupt. Între noi fie vorba, dacă mai aduni și șpaga dată doctorilor și asistenților (cu mici excepții, este adevărat), făcând un calcul, vei vedea cât este de dezavantajos să ai un stil de viață sedentar și o alimentație deficitară.

și să te poți bucura de o viață sănătoasă și să te simți bine în permanență. În următorul articol vom discuta despre cum să te pregătiști să te simți bine în sala de sport.

2. PRIMELE IMPRESII ÎN SALA DE SPORT

Odată ce te-ai hotărât și ai plătit un abonament la sală, începi să faci și primele antrenamente și, evident, încep să apară și primele semne de întrebare și de îndoială referitoare la antrenament, la eficiența antrenorilor, a instructorilor și mai ales la capacitatea ta de a duce la bun sfârșit obiectivul pe care îți l-ai propus, iar dacă nu îți-ai fixat nici un obiectiv, *Acum* ar fi cel mai bun moment să o faci! Marea majoritate a persoanelor care să hotărăsc să vină la sală au citit, au auzit sau au văzut prin intermediul diferitelor mijloace media, tehnici de antrenament, diete de slăbit, programe de creștere și dezvoltare a masei musculare. Am să fac o mică distincție între persoanele care vin la sala de sport, fitness și aerobic, în special, distincție referitoare la vîrstă, sex, stare materială.

Adolescenții și tinerii cu vârstă de până la 20 de ani vin la sală având ca idoli diferite persoane din anturajul lor sau diferenți sportivi, cântăreți, artiști etc. Odată cu efectuarea primelor antrenamente, deja se instalează acea grabă specifică vîrstei, nerăbdarea de a ajunge să arate la fel ca idolii lor. După ce au trecut două, trei săptămâni de antrenamente și de febră, îi vezi pe băieți prin sală, măsurându-și circumferința brațelor, comparându-și mușchii și „pătrățelele” de pe abdomen. Evident că toate aceste lucruri nu sunt deloc dăunătoare, pentru că în fond, nu fac altceva decât să stimuleze dorința de antrenament, dorința de a reuși și motivația. Când îi văd în sală la mine, chiar îi încurajez și le spun să se dedice cât mai mult antrenamentelor și sportului, în general, decât să stea în fața calculatorului. În schimb, ceea ce este foarte dăunător este tendința de a sări peste câteva etape esențiale ale învățării temeinice a tehnicilor de antrenament, de învățare a regulilor de nutriție corectă și de respectare a timpului de odihnă între antrenamentul grupelor musculară. Mușchii cresc în timp ce te odihnești, de aceea nu este bine să antrenezi în fiecare zi aceleași grupe.

Sunt câteva etape vitale de învățare a tehnicilor de antrenament, etape necesare unei dezvoltări armonioase și sănătoase a corpului, scop pentru care te și hotărăști să vii la sală. Nu uita că toți idolii tăi, indiferent că sunt sportivi, artiști sau cântăreți, au sute de ore de antrenament dus până la epuizare pentru a-și modela trupurile. Cea mai mare greșală pe care o fac o parte dintre sportivii începători, mai ales băieții, dacă nu au alături de ei un bun antrenor și un bun observator, în grada lor după progrese cât mai rapide și mai vizibile într-un timp cât mai scurt, este tendința de a folosi substanțe anabolizante. Prin folosirea substanțelor anabolizante chiar nu vei progresă mai repede, vei fi mai sănătos sau vei avea un fizic mai puternic. Aceste suplimente nu fac altceva decât să îmbolnăvească organismul uman, să producă modificări la nivel celular și temperamental, prin creșterea nervozității și a violenței, din cauza creșterii nivelului de testosteron din corp. De asemenea, produc modificări importante, în mare parte ireversibile, la nivelul organelor interne (inimă, ficat, pancreas, rinichi). Prin apariția acestor modificări este lesne de înțeles că organismul va suferi în timp de anumite boli

ale acestor organe, începând de la hipertensiune arterială, insuficiență renală, boli de ficat, diabet și nu în cele din urmă chiar impotență. Evident că aceste boli, în anumite cazuri, pot duce chiar și la deces.

În istoria sportului, mai ales a culturismului, sunt înregistrate foarte multe cazuri de deces în rândul sportivilor, provocate de consumul de substanțe anabolizante. Este adevărat, culturiștii profesioniști folosesc aceste suplimente, dar cu toate că ei beneficiază de un foarte bun suport medical și de diete alimentare eficiente, totuși se moare din cauza dopingului în sport. De asemenea, e un fapt binecunoscut că masa musculară și în general toate progresele obținute prin folosirea substanțelor anabolizante se pierd și regresează odată cu încetarea folosirii lor, iar organismul uman nu le poate asimila la nesfârșit. Să nu mai vorbim de consecințele negative pe plan competițional în cazul unui control antidoping, dacă vrei să participi ca sportiv amator la cursuri naționale sau internaționale. Aceste consecințe merg de la excluderea din concurs, retragerea titlului sau chiar a întregului palmares, la amendă și chiar la detenție pentru folosirea substanțelor interzise.

În afară de grupa de vîrstă mai sus menționată, toate celealte categorii vin la sala de sport cu un scop bine definit. De exemplu, majoritatea fetelor vor să mai slăbească, altele vor să își îmbunătățească condiția fizică, altele vin din motive medicale, și bineînțeles că sunt și cele care vin pentru a socializa. Băieții vor să facă ceva masă musculară, să „mai pună puțin”, și aici se referă la grupele musculare de la brațe, pectorali și umeri. Mai puțini se gândesc că totuși și picioarele fac parte dintr-un corp frumos, sănătos și armonios. Am văzut foarte mulți băieți în sală, la mare, la piscine, care de la brâu în sus arată extraordinar de bine, în schimb picioarele sunt de tot râsul, fiind subdezvoltate în raport cu partea superioară!

Toate aceste persoane se confruntă cu o mare problemă, mai ales în prima lună de antrenament, eventual și în a doua, în cazul în care chiar vor să facă ceva constructiv pentru sănătatea și condiția lor fizică. Problema este că după două sau trei săptămâni vor deja rezultate palpabile, vizibile cât mai mult, iar aceste rezultate întârzie să apară în viteza dorită de tine. La naiba, îți spui, pierd timpul

de pomană la sală, nu am pus nimic, nu am slăbit decât un kilogram...

Lipsa acestor rezultate rapide dă, de multe ori, un sentiment de frustrare, de neputință. Începi să nu mai ai încredere în sală, în antrenor, în sport... și nici în tine. Nu face greșeala de a abandona tocmai acum, când ți-ai făcut abonament, și prin asta nu mă refer la costul lui, ci la faptul că ai făcut un pas important pentru sănătatea ta, ai avut puterea și curajul să ieși din zona ta de confort, să renunți la alte activități, de cele mai multe ori sedentare, gen ieșitul la o cafea, la mall, privitul la tv, statul la calculator pe diferite site-uri de socializare etc.

Tu deja ai câștigat numai prin faptul că ești conștient că ai nevoie și trebuie să faci sport. Te asigur că rezultatele vor apărea după două, trei luni de antrenamente desfășurate în ritm de o zi da una nu, deci, cam de trei pe săptămână. Evident, poți veni la sală și în fiecare zi, având grijă să nu te supra-antrenezi.

Din experiența mea de sportiv și instructor, știu că odată ce ai ajuns la sală, deja vrei să arăți mai bine, să fii mai slab, mai musculos, fără burtă, fără celulită, mă rog, conform aşteptărilor fiecăruia. Dar aceste rezultate te asigur că vor apărea aşa cum am mai spus,

începând cu primele trei săptămâni de antrenament, consolidându-se în timp, lună după lună. Nu ceda tentației de a abandona imediat, dacă nu vezi nicio schimbare la corpul și fizicul tău. Te asigur că deja cu primul antrenament ceva s-a schimbat, cel puțin în mentalitatea ta! Un alt aspect foarte important de care trebuie să ții cont este faptul că pe lângă perseverență, ai nevoie și de un bun antrenor sau instructor care să îți explice pe înțelesul tău toate tehnicele și metodele de antrenament conform vârstei și scopului pe care îl urmărești atunci când ești în sala de sport. Ai nevoie de asta mai ales dacă ești o persoană comodă din fire, care nu a făcut sport în viața ei, nici măcar la școală. De preferință, învățarea trebuie să se facă treptat, conform principiilor, de la ușor la greu, de la simplu la complex.

Un nou exercițiu făcut pentru prima oară, odată învățat greșit, este foarte greu, dacă nu chiar imposibil, să fie corectat și învățat corect. Deci întotdeauna când ți se explică un exercițiu nou, fii foarte atent la tehnica de execuție și cere toate explicațiile și îndrumarea de care simți că ai nevoie pentru a te asigura că ai învățat să îl execuți în mod corect. Fă asta mai ales când este vorba de exerciții pentru spate,