ARNOLD SCHWARZENEGGER

ENCICLOPÉDIA DE FISICULTURISMO E MUSCULAÇÃO

2ª Edição

Colaboração de BILL DOBBINS

ARTMED

No final do século XIX, surgiu um novo interesse pelo culturismo , não pelo músculo como meio de sobrevivência ou autodefesa mas como um retorno do ideal grego, o desenvolvimento muscular como celebração estética do corpo humano.

Essa foi a época em que a tradição antiga de levantar pedras evoluiu para o desporto moderno de levantamento de peso. À medida que o desporto se desenvolveu, enfrentou diferentes aspectos em diferen- tes culturas. Na Europa, o levantamento de peso era uma forma de entretenimento da qual emergiram "homens fortes" profissio- nais - homens que ganhavam a vida pela quantidade de peso que podiam levantar ou suster. A sua aparência física não era importante nem para eles nem para o seu público. O resultado era o desenvolvimen- to de corpos robustos e pesados.
Por outro lado, os adeptos da cultura física enfatizavam a necessidade de comer alimentos naturais, não processados, ideia que surgiu em resposta ao uso crescente de novas técnicas de processamento de alimentos.

Os americanos estavam a começar uma mudança de quintas e pequenas cidades para grandes metrópoles, em que o automóvel propiciava uma nova mobilidade, mas a inércia do corpo humano.

Ao mesmo tempo, a vida ia-se tornando cada vez mais sedentária, e os problemas de saúde apareceram quando a população começou a comer alimentos refinados em excesso e a não praticar exercício físico suficiente, sujeita a condições de stress constantes.

Os culturistas surgiram no combate a estes fenómenos cada vez mais actuais e nesta direcção defendiam a saúde em geral, no condicionamento físico, defendendo a moderação e o equilíbrio em todos os aspectos da vida.

O europeu boémio, alcoólico e barrigudo certamente não era o seu ideal. O que eles precisavam era de um modelo cujo físico incorporasse as ideias que estavam a tentar disseminar, alguém que se parecesse muito mais com as estátuas clássicas dos atletas da Grécia Antiga do que com os seguranças avantajados das cervejarias Bávaras da Europa

Eugene Sandow

Eles encontraram esse modelo na pessoa de Eugen Sandow. uma superestrela da cultura física da passagem de século. Sandow ganhou a sua reputação na Europa como um homem forte profissional, desafiando com sucesso outros atletas e superando-os nas suas próprias proezas.

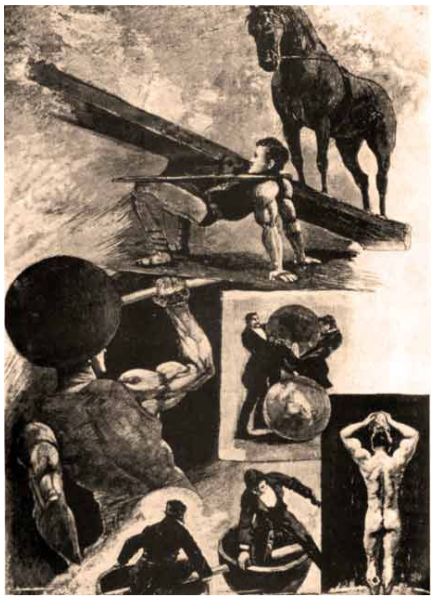
Foi para a América em 1890 e foi promovido por Florenz Ziegfeld, que o pôs a viajar e anunciou como "O Homem Mais Forte do Mundo". Mas o que realmente diferenciou Sandow dos seus concorrentes da época foi a qualidade estética do seu físico. Sandow era muito bonito, sem dúvida. Era um exibicionista e adorava que as pessoas olhassem para o seu corpo, admirassem suas proezas de “Strong Man”.

Costumava caminhar no interior de uma caixa de vidro e fazer poses, vestindo apenas uma folha de figo, enquanto a plateia o admirava fixamente. As mulheres exclamavam extasiadas diante da beleza e da simetria do seu desenvolvimento muscular.

Eugene Sandow

Esta celebração das qualidades estéticas do físico masculino era algo muito inovador, já que durante a era vitoriana, os homens se cobriam com roupas muito fechadas, e muito poucos artistas usavam o nú masculino como motivo para suas pinturas.

Isso foi o que fez a atracção de Sandow tão impressionante. Devido em grande parte à sua popularidade, as vendas de barras e halteres dispararam.



Sandow ganhou milhões de dólares por semana e criou uma indústria inteira à sua volta com a venda de livros e revistas.

Eram feitas competições em que as medidas físicas dos competidores eram comparadas, e Sandow premiava os vencedores com uma estátueta dele próprio banhada a ouro.

Mas, no final das contas, ele foi vitima da sua própria fama de macho.
Consta que um dia o seu carro saiu da estrada e ele se sentiu obrigado a demonstrar a sua força puxando-o apenas com uma mão para fora de uma vala.

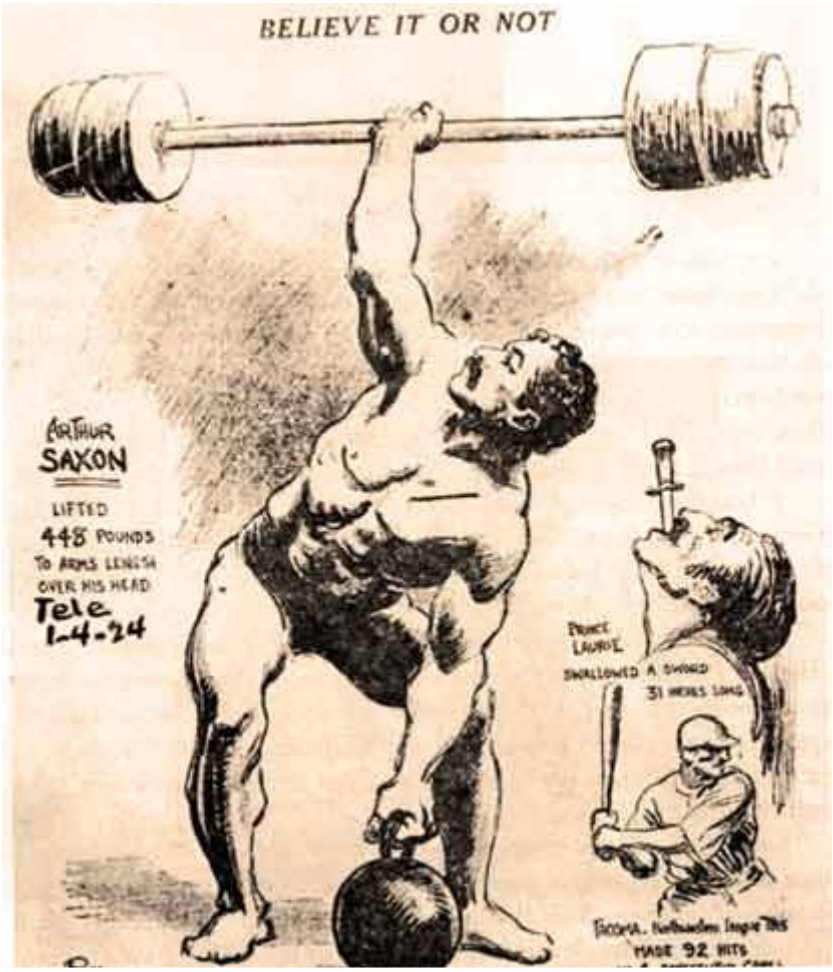
A consequência, para o homem que o Rei Jorge de Inglaterra nomeou como "Professor de Cultura Física Científica para sua Majestade" foi uma hemorragia cerebral que lhe causou a morte.

Por volta do mesmo período, **George Hackenschmidt** conquisou o título de "Leão Russo" pela sua performance quando venceu o campeonato russo de levantamento de peso em 1898, bem como em vários campeonatos mundiais de luta.

Foi após imigrar para a Grã-Bretanha que fez fortuna.
Era também um orador fluente e um escritor prolífico que produzia livros filosóficos como “The Origins of Life”, debateu com intelectuais da época

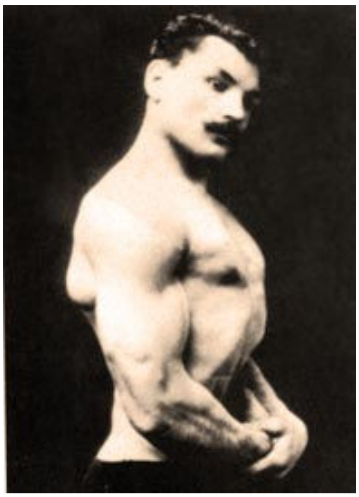
como George Bernard Shaw e desafiou mesmo Albert Einstein para uma troca de ideias.

Mas existiram muitos mais - Professor Louis Attila, Arthur Saxon, Hermann Goerner, Oscar Hilgenfeldt e W. A. Pullum.



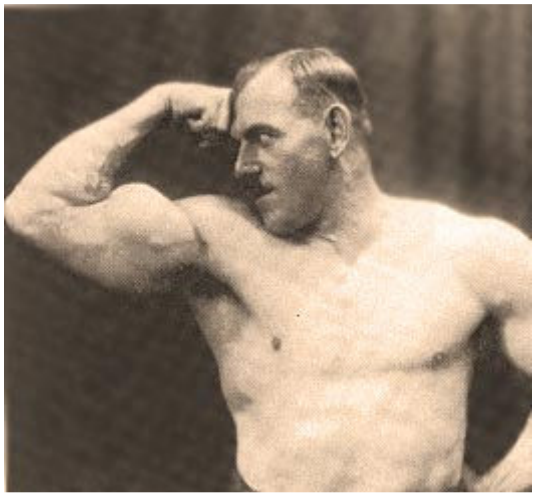
Arthur SAXON -I evantou 203 kgs acima da cabeça

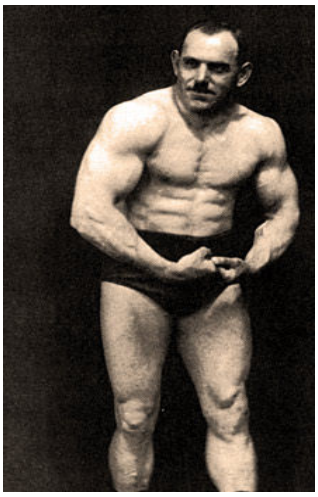
Arthur Saxon



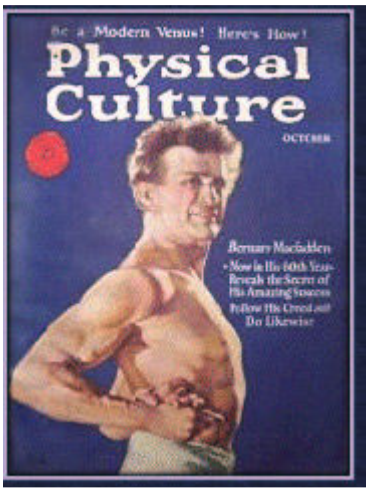
Estes homens criaram uma tradição ilustre de homens de força que continua de pé com Paul Anderson, Vasily Alexeev e outros levantadores de peso dos nossos tempos.

Herman Goerner





Macfadden



Uma das pessoas para quem a actividade da cultura física se tornou uma religião foi o editor Bernarr Macfadden, um homem que poderia servir como protótipo do maior fanático por saúde de todos os tempos. Para promover a ideia de que a fraqueza física era realmente imoral, ele fundou a revista "Physical Culture".
Depois, continuou a publicar o "New York Evening Graphic", um jornal voltado para um público mais inculto e simples.

Macfadden era um promotor hábil e, começando em 1903, apresentou uma série de competições no Madison Square Garden em Nova York para escolher o "Homem Mais Perfeitamente Desenvolvido do Mundo". Nessa primeira competição, ele ofereceu um prémio de mil dólares - uma pequena fortuna naquela época - junto com o título.

Tanto as competições como a revista foram bem sucedidas durante décadas. E Macfadden praticava o que pregava, caminhando descalço todas as manhas da sua casa na Riverside Drive em Nova York até seu escritório no centro da cidade até o centro da cidade aparecendo com o peito desnudo na sua própria revista. Era um exemplo de saúde e aptidão física até perto dos seus setenta anos.

Em baixo Mcfadden aos 65 anos, e algumas capas do seu império de jornais e revistas

Charles Atlas

Macfadden provavelmente não teria aprovado o fisiculturismo moderno, com sua ênfase no desenvolvimento visual do corpo em detrimento da habilidade atlética. Contudo, ele e outros culturistas desempenharam um importante papel na evolução do culturismo.

As suas competições ajudaram a promover o interesse em saber como era a morfologia do corpo e não mostrar simplesmente a força dos músculos. Foi numa destas competições que emergiu uma nova estrela, que se tornou num dos homens mais famosos da América durante décadas.
O vencedor do campeonato de Macfadden de 1921 foi Angelo Siciliano.

Para tirar proveito de sua fama ascendente, esse homem magnificamente desenvolvido mudou o seu nome para Charles Atlas e adquiriu os direitos de um curso de aptidão física por correspondência denominado tensão dinâmica.

Por mais de 50 anos, gerações cresceram a ver os anúncios desse curso em revistas e revistas de banda desenhada numa das campanhas publicitárias de maior sucesso nos EUA e a comprar o seu curso por correspondência ainda hoje na internet com mais de 75 anos de existência..

A Transição para o Culturismo

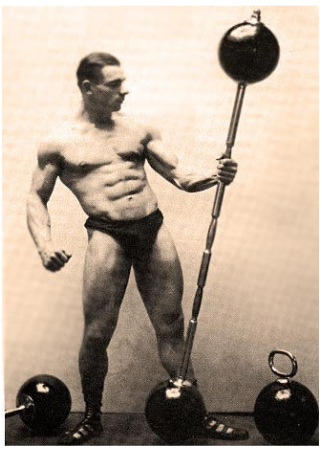
Por volta dos anos 20 e 30, tornou-se evidente que a saúde e o desenvolvimento do físico estavam estreitamente relacionados, e que o treino com pesos era a melhor maneira de produzir o grau mais alto de desenvolvimento muscular no menor período de tempo possível. Apesar dos seus anúncios, até mesmo Charles Atlas utilizou os pesos em detrimento da tensão dinâmica de isometria para produzir seu extraordinário corpo.

O conhecimento sobre treino era limitado, mas os culturistas daquela época estavam a aprender bastante, simplesmente comparando os seus físicos com os das estrelas da geração anterior. Por exemplo, um dos homens mais fortes e famosos da virada do século foi Louis Cyr, 136 kg massudos, pesado, gorducho, imenso na área da cintura em forma de barril.

Mas nos anos 20 surgiram homens como Sigmund Klein, que exibia um físico com bela forma muscular, equilíbrio e proporção, bem como pouca gordura corporal e extrema definição.

Klein tornou-se muito influente como proprietário de um ginásio e escritor sobre treino e nutrição. O seu corpo comparado com o de Cyr era completamenre diferente.

Louis Cyr, Sigmund Clein, John Grimek



Klein, juntamente com Sandow e outros culturistas influentes como Macfadden, começaram gradualmente a convencer as pessoas de que a aparência física de um homem - e não apenas sua habilidade para fazer proezas de força - merecia atenção, porque o tipo de treino que produzia o corpo estético e musculado também contribuía para a saúde geral.

Mas a época em que o físico masculino seria julgado puramente pelo princípio estético foi ainda alguns anos depois. A força desenvolvida pelo treino de pesos ainda era suspeita nos anos 30, como se os levantadores de peso não merecessem ser verdadeiramente chamados atletas.

Era quase considerado trapaça desenvolver o corpo a treinar num ginásio em vez de praticar uma variedade de modalidades.

Nas suas obras mais antigas, o falecido John Grimek, levantador de pesos olímpico que serviu de modelo a tantos culturistas, forneceu a informação de como os seus magníficos músculos foram desenvolvidos pelo levantamento de halteres. Qualquer pessoa que visse o seu físico na praia teria percebido que não foi a fazer natação ou pólo aquático que se poderia atingir um desenvolvimento físico como o dele.

Entretanto, a tradição da competição física continuou, e, no final dos anos 30, shows ocasionais reuniram pugilistas, ginastas, nadadores, levantadores de peso e outros atletas.

Esses competidores tinham de desempenhar algum tipo de façanha atlética além de exibir os seus corpos, e nessa altura era comum os levantadores de peso da época serem capazes de realizar diversos movimentos de ginástica.

Em 1939, as coisas começaram a mudar. A Amateur Arhletic Union - AAU (União de Atletas Amadores) entrou em cena e criou, por conta própria, uma competição de Mister América em Chicago, no dia 4 de Julho.

O vencedor foi Ronald Essmaker. Os participantes ainda não eram culturistas experientes, mas provinham de todos os tipos de formação atlética e posaram com várias roupas, desde calções de pugilista a tangas.

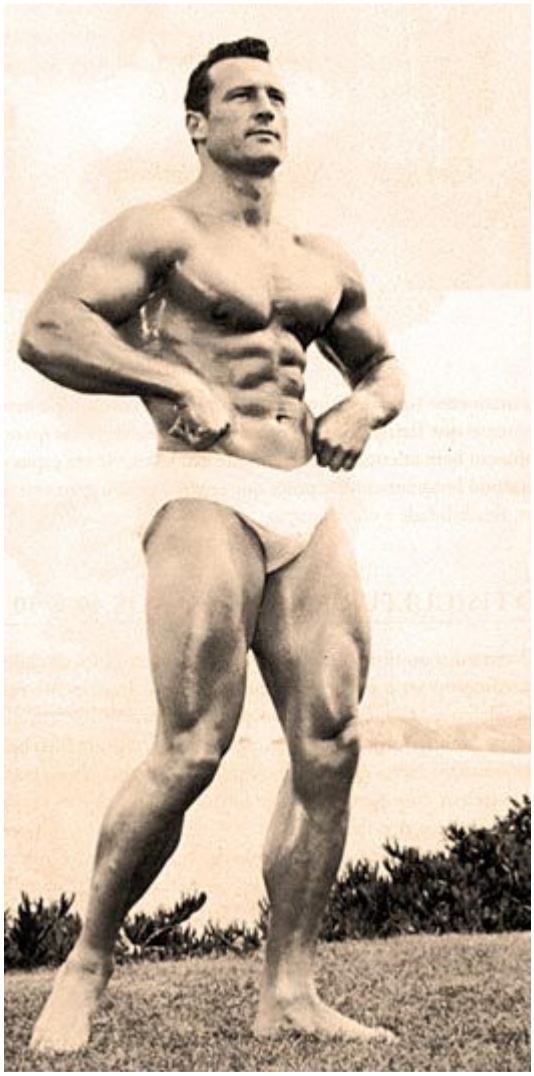
Mas, à medida que se dava mais e mais ênfase à aparência física, os levantadores de peso começaram a desfrutar de uma vantagem distinta. O levantamento de peso mudava os contornos do corpo mais do que qualquer outro tipo de treino, o que causava uma impressão forte e cada vez mais favorável nos juízes.

Em 1940, a AAU produziu o primeiro evento realmente moderno de culturismo. O Mister América desse ano e do seguinte foi John Grimek, que treinou primordialmente levantando pesos em ginásios. Isso mesmo fez saber a todos os que queriam competir contra ele e que deveriam seguir um programa de treino similar .Grimek também acabou com a ideia errada de que os homens que treinavam com pesos eram pouco flexiveis e incapazes de desempenhar uma boa prestação atlética. Durante exibições era capaz de ficar em palco a fazer levantamentos e poses que envolviam um grau extraordinário de força, flexibilidade e coordenação.

Roland Essemaker

O Culturismo dos Anos 40 e 50

Clarence (Clancy) Ross



O vencedor do Título de Mister América em 1945 foi um homem que muitos acreditavam ser o primeiro culturista verdadeiramnete moderno.

O Físico de Clarence "Clancy" Ross não pareceria desadequado em qualquer palco de hoje - ombros largos , grande dorsal alargado, cintura fina, bons gémeos e abdominais.

Nessa época, a distinção entre levantar pesos puramente pela força e treinar com pesos para dar forma e proporção ao corpo foi claramente feita. O físico dos culturistas, ao contrário de outros tipos de desenvolvimento muscular, era agora reconhecido como algo único.

Contudo, culturismo continuava ainda a ser um desporto obscuro.

Steve Reeves

Para a generalidade do público dos anos 50 - com excepção do duradouro Charles Atlas - apenas existiu um culturista famoso: Steve Reeves.

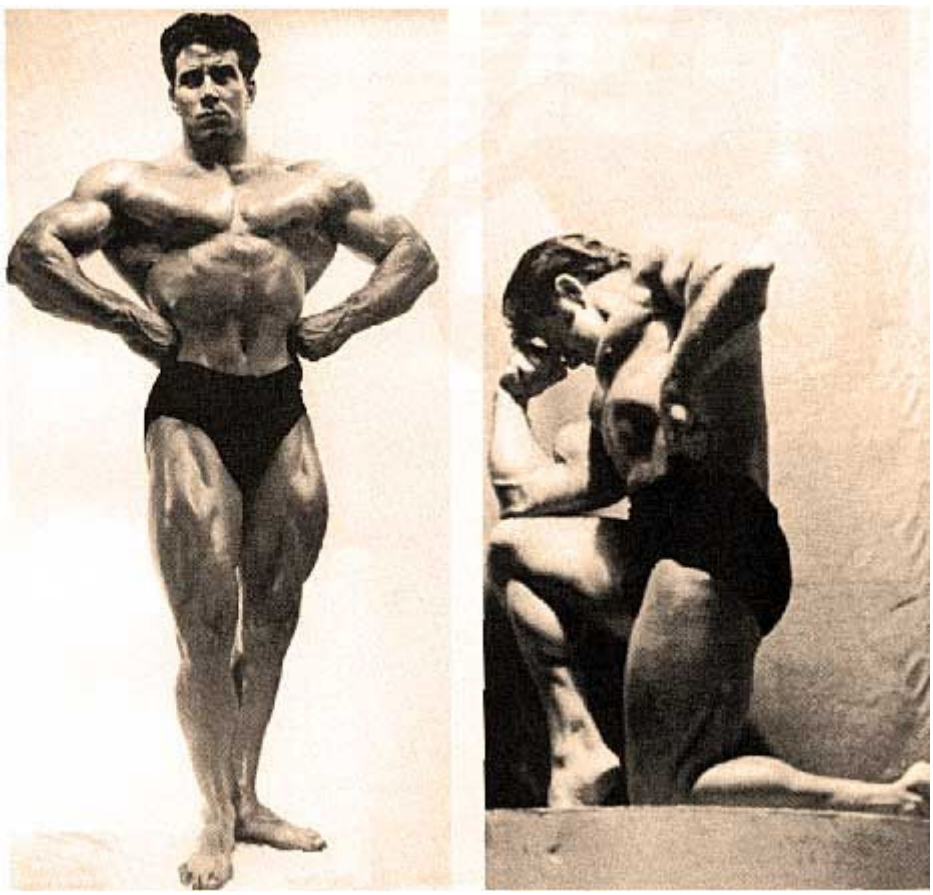
Após vencer o Mister América e o Mister Universo, Reeves fez filmes e tornou-se uma estrela de cinema internacional com actuação nos filmes "Hércules", "Morgan, o Pirata" e "O Ladrão de Bagdad".

Nenhum campeão era conhecido pelo público em geral até Steve Reeves aparecer.

Reeves foi o homem certo no lugar certo e na hora certa. Ele era bonito, atraente e tinha um físico magnífico.

Veteranos da era Muscle Beach (Musclc Beach, hoje localizada em Venice, Califórnia, era aquela área da Praia de Santa Mónica onde os culturistas se reuniam no final dos anos 40 e início dos 50) lembram como as multidões costumavam seguir Reeves quando ele caminhava pela praia, e como as pessoas que não sabiam nada sobre ele simplesmente paravam e o encaravam, apavoradas.

Até àquela data, é provável que nenhum ser humano da história tenha alguma vez atingido o nível de desenvolvimento de homems como Grimek, Ross e Reeves. Devido ao facto de terem treinado mais arduamente e metodologicamente do que ninguém até à altura. Foram pioneiros e os seus feitos inéditos.



À esquerda Reg aos 20 e à direita com 40 anos

Mas os culturistas começaram a aprender a desenvolver o potencial físico do corpo de uma forma que nem mesmo os cientistas e médicos foram capazes de prever.
As noticias espalhavam-se e começaram a aparecer cada vez mais e maiores culturistas durante todo o ano - Bill Pearl, Chuck Sipes, Jack Delinger, George Eiferman e Reg Park sao expoentes desta altura.

Reg Park foi o grande campeão a emergir quando Reeves abandonou as competições para seguir carreira no cinema.

Tornou-se Mister Universo em 1951 e Mister Universo Profissional em 1958 e 1965. Nesse ponto, todos reconheciam que Reg estava muito acima de todos os outros atletas.

Dominou o cenário da musculação por duas décadas.

O Culturismo nos anos 60

Em 1967, Bill Pearl conquistou o título de Mr. Universo e Arnold o de Mr. Universo Amador

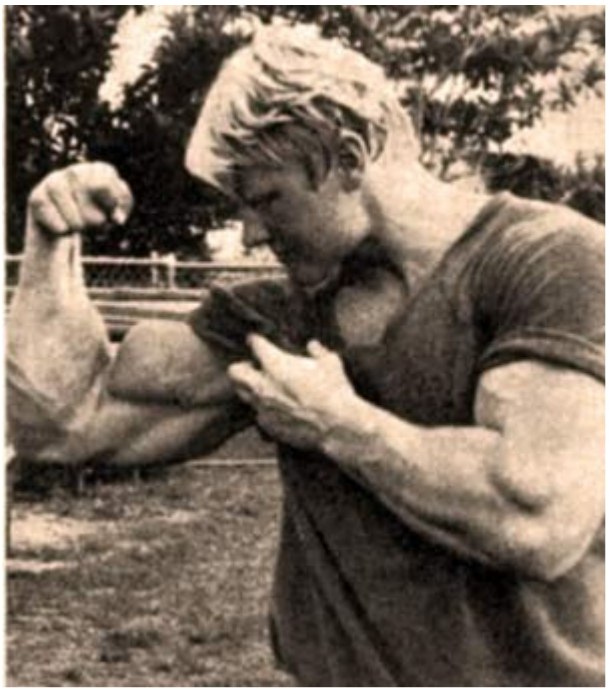
Avancei (Arnold Schwarzenegger) pela primeira vez no cenário internacional do culturismo em 1966. Nessa época, a maioria dos culturistas de elite sobre os quais lia em revistas da especialidade moravam e treinavam na Califórnia.
Superar Dennis Tinerino em 1967 -Mister América daquele ano - na competição de Mister Universo da National Amateur Body Builders Association - NABBA (Associação Nacional de Culturistas Amadores) foi minha primeira grande vitória internacional, mas isso significava que agora eu teria de ir contra os outros campeões da época. Havia obviamente concorrentes ameaçadores por perto - Frank Zane, um homem que se preparava tão intensamente para uma competição como ninguém; o meu grande amigo Franco Columbu, que passou de grande levantador de potência a Mister Olympia praticamente por absoluta determinação de vontade; e, é claro, Sérgio Oliva.

Sergio Oliva	
Sempre que se discute qual o melhor culturista de todos os tempos, o nome Sérgio Oliva surge inevitavelmente. Ele e eu tivemos alguns confrontos inacreditáveis em palco. A única maneira de poder superá-lo era estar perfeita e absolutamente em forma - massivo, denso e definido - e depois não cometer nenhum erro em palco. O Sérgio era tão bom que poderia vencer-te no vestiário se não fosses cuidadoso. A sua camisa abria-se, e lá estava aquela massa incrível. Ele paralisava com o olhar, respirava com uma espécie de grunhido animal, e de repente o seu grande dorsal começava a alargar-se... e logo quando pensas que aquele é o dorsal mais inacreditável que já viste, BUM! - ele se revelava-se, cada vez mais e mais, até que começasses a duvidar de que aquilo que estás a ver fosse um ser humano.	

Embora eu estivesse a lutar por títulos na Europa, estava bastante bem informado sobre as competições nos Estados Unidos.
Larry Scott já tinha vencido as duas primeiras competições do Mister Olympia, e eu sabia que eventualmente teria de superar Larry e outras vedetas da altura como Chuck Sipes.
Um culturista que também me impressionava, não apenas por causa do seu excelente físico, mas também pela imagem que era capaz de criar era Dave Draper.

Larry Scott, Arnold e Dennis Tinerino na Competição de Mister Universo de 1968.

Dave Draper	
Draper representava o culturisra californiano clássico - grande, louro e bronzeado, com um ar atraente e um sorriso cativante. Rodeado como eu estava por 90 cm de neve no meio de um Inverno austríaco, a imagem de Dave Draper era realmente muito atractiva. E os papéis de Dave em filmes como "*Don´t make Waves*" com Tony Curtis, e a sua presença em programas de televisão fizeram-me perceber as possibilidades da musculação para além das competições.	



Draper

Freddy Ortiz

Nos anos 60, havia dois mundos distintos na Musculação: Europa e América. Os meus títulos de Mister Universo em 1967 e 1968 estabeleceram-me como o maior culturista da Europa (Ricky Wayne escreveu isto num artigo: "Se Hércules tivesse que nascer hoje,o seu nome seria Arnold Schwarzenegger"), mas a questão que ainda permanecia era como é que eu me sairia contra os campeões americanos.
Eu olhava através do oceano e via Dave Draper, Sérgio Oliva, Chet Yorton, Frank Zane, Bili Pearl, Freddy Ortiz, Harold Poole, Ricky Wayne e outros. O meu desafio era competir contra esses grandes atletas e vencê-los.

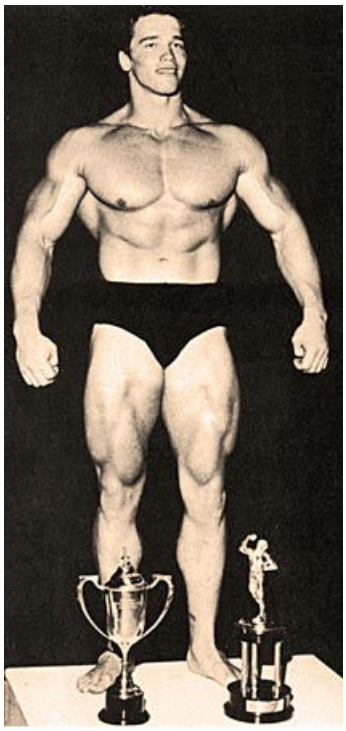
Harold Poole

A Minha percepção do mundo ampliou-se tremendamente em poucos anos. Enquanto treinava na Áustria, considerava que vencer a competição de Mister Universo em Londres era a maior conquista a que podia aspirar. Mas descobri que vencer este título era apenas o começo! Ainda tinha uma longa jornada pela frente e muitos adversários para derrotar antes de poder considerar-me o melhor. E isso significava confronrar os melhores culturistas americanos.

Foi após a conquista do meu segundo título de Mister Universo da NABBA, em 1968 que fui para os Estados Unidos.

Em 1969, tracei um plano que envolvia vencer três títulos principais num ano os campeonatos de todas as federações importantes. Competi no Mistet Universo da International Federation of Bodybuilders - IFBB (Federação Internacional de Culturisras) em Nova York e depois fui imediatamente a Londres para o Misrer Universo da NABBA - o que me deu dois títulos numa semana! Mas mesmo com essas vitórias, não tinha ainda superado todos, pelo que planeei fazer ainda mais no ano seguinte.
No final dos anos 60 emergiram seis nomes dominantes no mundo da competição: Dave Draper, Sérgio Oliva, Bill Pearl, Franco Columbo, Frank Zane e eu (Arnold Scharzeneeger).

a)Roy Velasco e Arnold no Mr.
Internacional de 68, no México; b)Rick Wayne

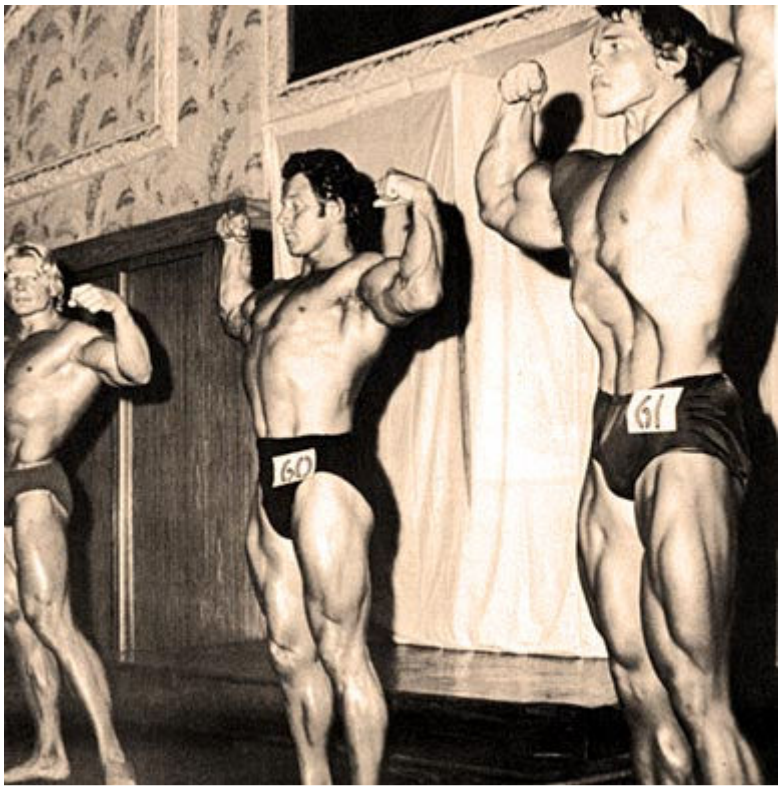


À esquerda Arnold Mister Universo da NABBA de 1968, à direita Mister Universo de 1969

A Musculação dos Anos 70

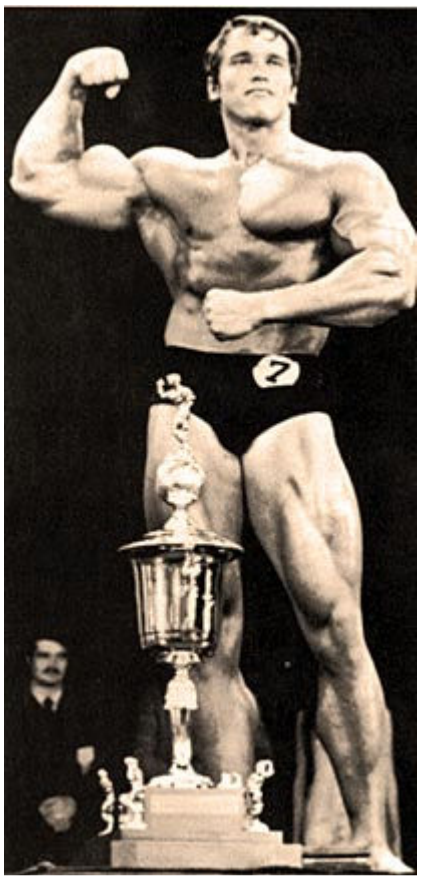
Em 1970 entrei com tudo - conquistei os títulos de Mister Mundo da AAU Profissional, Mister Universo da NABBA e Míster Olympia da IFBB.

Finalmente tinha conseguido vencer toda a gente e sentia que podia chamar a mim mesmo campeão mundial, com justiça.



Pose para o Mister Universo de 1970 com dave Draper e Reg Park

Em 1970, Frank Zane venceu o Mister Universo amador, e eu. o Mister Universo Profissional. Christine Zane foi a Miss Bikini



Mister Mundo de 1970
Bill Pearl

O ano de 1971 marcou o ponto alto da extraordinária carreira de Bill Pearl.

Pearl conquistou pela primeira vez o Mister América em 1953, depois continuou e venceu o Mister Universo em 1953, 1961 e 1967.

No Mister Universo de 1971, 18 anos após seu título de Mister América, ele voltou para derrotar o temível Sérgio Oliva e provar, mais uma vez, que era um dos maiores culturistas de todos os tempos.

Infelizmente, ele não continuou e não concorreu ao Mister Olympia naquele ano, e por isso não tive a oportunidade de competir contra ele, o que nos impediu de saber quem se revelaria como o super campeão.

Conquistei seis títulos de Mister Olympia entre 1970 e 1975, mas não sem considerável oposição. Em 1972, por exemplo, o formidável Sérgio ofereceu-me um combate que ainda hoje é comentado.

Arnold e Oliva em pose para o Mr. Olympia de 1970 e Sergio Oliva em Essen, Alemanha

Serge Nubret emergiu como uma força poderosa durante este período e no Mister Olympia de 1973, foi incrível na sua habilidade em criar um tamanho e uma definição tão grande naquela que era uma estrutura pequena.

Pose para o Mister Olympia de 1973 com Serge Nubret, Franco Columbu e Arnold

Em 1973 um novo monstro entrou em cena.
Lou Ferrigno conquistou o título de Mister Universo da IFFB e fez saber que despontava uma nova força no horizonte do culturismo.

Lou conquistou novamente o título de Mister Universo da IFFB no ano seguinte e depois concorreu ao Olympia.

Ele pode ter admitido que sempre me idolatrou, mas isso não o impediu de fazer seu melhor para me tirar o título de Olympia.

Mr. Olympia de 1974 com Lou Ferigno e Joe Weider

Joe Weider entrega os troféus aos vencedores de 1973: Klen Walker, Mr. Mundo; Lou Ferrigno, Mr. América; Arnold Schwarzeneeger, Mr.Olympia

O Olympia de 1975: Serge Nubret, Ben Weider, Arnold e Lou Ferrigno

O Mister Olympia de 1975 foi algo de alto nível na história desse grande evento. Ferrígno voltou determinado a conquistar a vitória; Serge Nubret também estava de volta e em óptima forma. Pela primeira vez, havia seis ou sete campeões de primeira classe a lutar pelo título, e eu estava especialmente orgulhoso dessa vitória, após a qual me despedi das competições.

O Olympia de 1975
com Franco Columbu

Franco Columbu

Franco Columbu ganhou o título de Mister Olympia de 1976, e foi o primeiro homem pequeno a fazê-lo.
Até à data era sempre um homem enorme a fazê-lo; mas de 1976 em diante, o homem "pequeno" recebeu o respeito merecido.
Massa muscular e nível de gordura corporal extremamente baixa passaram a tornar-se decisivos, e isso requeria adoptar uma abordagem quase científica ao treino e à dieta.

O ano seguinte foi palco de um evento que realmente causou comoção na história do Bodybuilding:

O final dos anos 70 viu ainda Frank Zane atingir o seu vigor, conquistando três títulos consecutivos de Mister Olympia com o seu físico atlético.

Robby Robinson também alcançou o *status* de categoria mundial e exibiu altas qualidades estéticas e musculares.

Pelo contrário, Kal Szkalak venceu o Campeonato Mundial de Culturismo Amador de 1977, mais foi em virtude de um incrível desenvolvimento de massa do que por uma simetria semelhante à de Zane.

Em 1980, voltei a competir e venci o Mister Olympia em Sydney, Austrália e quase não acreditei no quão competitivo o desporto se tinha tornado.
Fui pressionado por culturistas tão pequenos como Chris Dickerson mas com grande qualidade.
À minha volta, vi exemplos de desenvolvimentos antes inimagináveis, desde as pernas de Platz ao grande dorsal de Roy Callender, de espessura inacreditável e densidade incrível.

A Minha carreira durou mais do que a da maioria (devido, em parte, ao facto de começar a competir muito jovem); mas, nos anos 70, a crescente popularidade da modalidade fez com que muitos dos astros dos anos 60 pudessem permanecer activos em competições para enfrentar os novos campeões dos anos 70.

Os anos 70 também testemunharam a elevação da Federação Internacional de culturistas como a organização dominante do culturismo.
Sob a orientação de seu presidente, Ben Weider, a IFBB consistia de mais de cem países membros e tornou-se a sexta maior federação desportiva do mundo.
Além disso, o título de Mister Olympia era agora reconhecido como o principal campeonato profissional de culturismo, comparável ao Wímbledon no ténis ou ao Open de golfe
dos Estados Unidos .

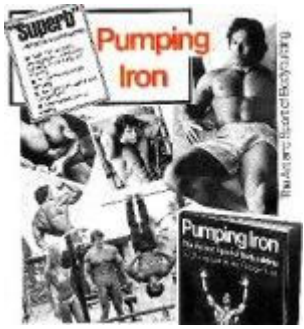
Frank Zane, Robby Robinson

Pumping Iron

Uma das maiores influências sobre o culturismo nos anos 70 foi o livro e depois o filme, ***Pumping Iron***.
Charles Gaines e George Butler escolheram um assunto sobre o qual a maioria das pessoas não sabe absolutamente nada e fizeram dele um dos tópicos preferidos da década.

Foi a primeira vez que alguém deu ao público geral unia visão a respeito do que se tratava o culturismo e de como realmente eram os culturistas.Gaines e Butler foram capazes de atrair o público para um desporto que foi menosprezado e mal compreendido durante muito tempo.

O sucesso de ***Pumping Iron*** criou o marco para duas décadas de crescimento explosivo na popularidade da musculação.



O sucesso do livro não apenas deu um grande impulso à minha carreira e ajudou o culturismo a encontrar seu caminho na rede de programas desportivos de rádio e nas superproduções de cinema, como também influenciou na mudança da musculação do ginásio das escolas de ensino médio para palácios culturais como o Sydney Opera House e o New Yorks Whitney Museum.

Atletas têm posado em incontáveis capas de revistas, e a musculação é o tema de muitos livros líderes de venda.

O FISICULTURISMO NOS ANOS 80 E 90

Antigamente, eu podia ficar no palco do Olympia e ser desafiado por um ou dois competidores.
Em 1980, o palco do Olympia incluía Frank Zane, Chris Dickerson, Boyer Coe, Ken Waller, Mike Mentzer, Roger Walker, Tom Platz, Samir Bannour e Roy Callender, entre outros.

Esse alinhamento de talentos teria sido impensável em 1967, embora um Sérgio Oliva, Larry Scott, Reg Park ou Harold Poole em excelente forma teriam causado uma impressão tão forte como sempre no Olympia de 1980.
Não é uma questão de que os melhores sejam melhores, mas o facto é que hoje há muito mais competidores de elite do que antes. Quando os anos 80 se puseram em marcha, estava claro que esta expansão da competição tinha vindo para ficar.

Pose para o Olympia de 1980 com Boyer e Frank Zane

Mr. Olympia 81 Frank Columbu

Os vencedores do Olympia de 1981 e 1982 foram competidores experientes -Franco Columbu e Chris Dickerson, respectivamente — mas estes campeões acabaram por se ausentar para dar lugar a uma nova geração de físicos grandes e massudos que dominaram o Olympia. Até esta data o atleta de compleição ligeira nunca vencia o Mister Olympia e perdia para o competidor de maior porte. No início dos anos 80, houve mais Mister Olympia vencidos por culturistas com menos de 90 kg (Scott, Zane, Columbu, Dickerson) do que por culturistas com mais de 90 kg (Oliva, Bannout e eu) - e Samir pesava apenas ligeiramente acima de 90 kg na época.

Mr Olympia 82 C. Dickerson

Lee Haney e Dorian Yates

Foi então que Lee Haney apareceu e soube tirar proveito desse físico compacto e proporcional para conquistar oito títulos de Mister Olympia, quebrando o meu recorde de sete vitórias. Depois de Lee, veio Dorian Yates, a resposta inglesa para Mount Rushmore, que era capaz de conquistar seus múltiplos títulos de Mister Olympia dominando sua competição com um físico hercúleo de 120 kg ou mais de músculos rígidos e salientes.

Qualquer fã do culturismo que viajasse pela máquina do tempo da metade dos anos 60 a metade dos anos 90 e olhasse para o alinhamento do Mister Olympia moderno poderia até pensar que tivéssemos sido invadidos por uma espécie alienígena, de tão gigantescos que eram os competidores.
Ao lado de Dorian, ele veria Nasser El Sonbaty, quase do mesmo tamanho, junto com Paul Dillett, Jean-Pierre Fux e Kevin Levrone — todos tão fortes que somente um desenvolvimento próximo da perfeição permitiu que culturistas mais ligeiros como Shawn Ray (um campeão do Arnold Classic) e Lee Priest garantissem o seu próprio espaço.

Um sinal dos tempos nos anos 90 foi a estética temível de Flex Wheeler, pesando aproximadamente o que eu pesava nas minhas últimas vitórias do Mister Olympia, nunca foi um dos maiores competidores no palco. Obviamente, isso representou uma tendência que não poderia continuar indefinidamente.

Os Competidores dos anos 90 tornaram-se massivos

Um Mister Olympia de 122 kg, sim, mas o físico competitivo está a chegar ao ponto em que a necessidade de manter a simetria, a proporção e a definição não permitirá um aumento muito maior em tamanho. É simplesmente impossível fisicamente para um culturista com 145 kg ter mesma qualidade estética do que um que pesa 100 kg. Além disso, mas à medida que os anos 90 avançaram, o próprio público demonstrou uma insatisfação crescente com a escolha dos juízes pelo critério da massa muscular em vez de ideais tradicionais de estética e simetria. Mas o culturismo anda em círculos, como acontece com muitas outras coisas, e quando um pêndulo oscila para um lado inevitavelmente oscilará de volta ao centro e depois ao outro extremo.

Os culturistas apesar do tamanho devem manter a simetria, proporção e definição

O crescimento Explosivo da Musculação

Os anos 80 testemunharam o crescimento explosivo da Musculação, não apenas como um desporto competitivo, mas em termos do seu efeito na nossa cultura e no público em geral.
Quando a década começou, a IFBB já era uma organização bem sucedida, ostentando mais de 100 países membros. Nos anos 90, ela incluía 160 países e, de acordo com seu presidente, Ben Weider tornou-se a quarta maior federação desportiva do mundo.

O impacto da musculação na cultura moderna também ficou evidente à medida que começamos a ver cada vez mais corpos musculados representados nos anúncios de jornais, revistas e televisão.
Um banco proclama a força da sua organização financeira incluindo um braço musculoso a fazer um curls com o Bicep.
Noutro, os telespectadores eram estimulados a utilizar um serviço particular de chamadas a cobrar num anúncio que exibia uma pessoa parecida com Arnold Schwarzeneeger, com a voz parecida com o culturista Roland Kickinger.

O culturismo mudou certamente os corpos dos heróis dos filmes de acção.
O público acostumado a ver os corpos de heroís como *Conan*, *Rambo* e nos filmes de artes marciais de Van Damme fizeram com que os novos actores de cinema e televisão,modelos fotográficos e de passarelle passassem a frequentar o ginásio para estar em forma e para conseguir impressionar o público.

A União Soviética tornou-se membro da IFBB na metade dos anos 80 e, após o seu desmenbramento, os países que a constituiam também solicitaram a sua associação na IFBB, o que também ajudou a engrossar as fileiras da organização.

Em 1990, a China também se uniu à IFBB e começou a sediar competições, não apenas para homens, mas também para mulheres.
O culminar deste sucesso veio quando o culturismo recebeu o reconhecimento oficial do Comité Olimpico Internacional - COI, em 1997, tornando esta modalidade um membro efectivo da comunidade internacional de desportos amadores.

Obviamente, todo este crescimento apresentou problemas. Quanto maior se fica, mais atenção se chama - tanto positiva como negativa. Enquanto o Presidente Bush promovia a ideia do treino e da musculação utilizando o veículo do Conselho Federal de Aptidão Física, e publicações como o USA Today que publicavam artigos exaltando os benefícios obtidos com o treino com pesos da forma como os culturistas fazem, difamadores da musculação dedicaram energia aumentada para atacar o desporto.

A pior derrota que a musculação teve de enfrentar foi a questão do uso de esteróides anabolizantes e outras drogas que melhoram o desempenho físico.

Obviamente não há dúvidas de que o abuso de drogas existe na musculação, mas muitas vezes omite-se o facto dos mesmos problemas também existerem numa enorme variedade de desportos e modalidades a nível profissional. O uso de substâncias dopantes não é um problema exclusivo do culturismo mas muitas vezes é essa a ideia que se tenta fazer passar nos media

Certa vez, o Sports Illustrated publicou o que muitos classificaram como um artigo altamente irresponsável apoiando as más acções de um ex-culturista, que não competia há cerca de 15 anos, como algo representativo do comportamento a ser esperado de atletas profissionais em relação à sua dependência pelo uso de drogas. Entretanto, em resposta à pressão do público e às exigências feitas pelo COI, a IFBB anunciou que estaria instituindo um programa ambicioso de teste anti-doping, estendendo ao teste que já está a ser desenvolvido regularmente nos Campeonatos Mundiais de culturismo Amador (os ex-Mister Universo) da IFFB.

Espero que esse programa não ajude apenas a instruir os jovens culturistas sobre os perigos da utilização de substâncias proibidas e dissuadi-los de experimentar essas drogas, mas ajude também a persuadir o público de que a musculação é de facto um desporto legítimo e excitante, e que os seus campeões são atletas admiráveis

Enciclopédia Arnold Schwarzeneeger

Princípios Básicos do Treino

Para se parecer com um culturista, precisa de treinar como um. Os atletas como os jogadores de futebol americano, lutadores de luta livre e levantadores de peso possuem grande massa muscular; mas apenas os culturistas possuem os corpos musculados, bem torneados, proporcionais e completamente desenvolvidos que associamos com competições de físico. Se você se quiser parecer com um culturista - ou simplesmente ficar mais parecido com um culturista do que actualmente é - precisa aprender e dominar as técnicas de treino que os culturistas desenvolveram na base de tentativa e erro durante os últimos 50 anos aproximadamente. Da mesma forma que existem técnicas específicas envolvidas no golpe de uma bola de ténis ou no manejo de um taco de golfe, há também uma forma de realizar o treino de culturismo que é a forma mais eficiente e eficaz possível de treino muscular.
É necessário um trabalho árduo e dedicado para desenvolver um grande físico; mas trabalho árduo sozinho não é suficiente. Além de treinar duro, é preciso treinar de forma inteligente, o que significa dominar os princípios fundamentais do culturismo. Esses princípios devem ser aprendidos e praticados desde o início. E muito mais fácil aprender a maneira apropriada de fazer alguma coisa do que desaprender a forma errada e ter de começar novamente.

- Necessidades Individuais
- Resistência Progressiva
- Repetições
- Treinar até à falha
- Séries
- Amplitude de Movimento Completa
- A Qualidade da Contracção
- Aquecimento
- Treino de Potência
- Dias Pesados
- Supertreino e Recuperação
- Descanso entre Séries
- Respiração
- Alongamento

NECESSIDADES INDIVIDUAIS

Naturalmente, pessoas diferentes possuem muitas razões diferentes para realizar treino de culturismo. Algumas querem desenvolver seus corpos apenas para melhorar a aparência e se sentirem melhor; outras desejam melhorar seu desempenho em uma variedade de desportos; e muitas estão interessadas em desenvolver um físico espectacular, altamente musculoso e bem definido com o objectivo de participarem de competições de

culturismo.
Quando se trata de aprender a praticar o culturismo de forma apropriada, algumas técnicas e princípios básicos aplicam-se a todas as pessoas; outros devem ser adaptados às necessidades do indivíduo, muitas vezes na base da tentativa e erro durante um período de tempo. Todas as pessoas, independentemente do motivo por que estão praticando culturismo, precisam dominar os fundamentos e compreender o que está envolvido na formação de um programa de treino. E o mais importante, todas precisam aprender os exercícios básicos, porque eles continuam sendo importantes, não importa o quanto você progrida.
Mas reconheço que nem todas as pessoas são iguais. O tipo corporal, a rapidez ou lentidão com que uma pessoa ganha músculo, o índice metabólico, os pontos fracos e o tempo de recuperação são apenas alguns dos aspectos que podem variar de um indivíduo para outro. Tentei abranger todas as variáveis significativas nesta enciclopédia de forma que todos encontrem as informações de que necessitam para desenvolver o tipo de corpo que desejam.
No golfe, muitos campeões não têm o mesmo manejo do taco que Tiger Woods, mas todo golpe certeiro tem que fazer a face plana do taco tocar a bola no alinhamento certo. Nem todo esquiador adopta exactamente o mesmo estilo que o medalha de ouro nas Olimpíadas, Hermann "O Hermannador" Maier, mas certos fundamentos devem ser executados, ou você nunca chegará ao fim da corrida. Quando você entra em uma academia cheia de culturistas competidores, pode ver que muitos deles utilizam abordagens muito diferentes em seus treinos. Na academia, ouço o tempo todo a frase, "Cada corpo é diferente", e é verdade. Mas cada corpo é também muito semelhante, portanto, concentre-se em dominar as orientações básicas e deixe seu corpo dizer-lhe com o tempo quais variações e técnicas individuais são necessárias para que você perceba seu potencial.

RESISTÊNCIA PROGRESSIVA

Seus músculos somente se desenvolverão quando forem submetidos a uma sobrecarga. Eles não responderão a nada menor; não ficarão maiores nem mais fortes a menos que você os force a ficar. Fazer com que se contraiam contra um nível de resistência ao qual não estão acostumados, eventualmente, faz com que se adaptem e se fortaleçam. Mas, uma vez adaptados suficientemente, esse progresso cessará. Quando isso acontece, a única maneira de fazer com que continuem se desenvolvendo é aumentando ainda mais a quantidade de sobrecarga a qual você os sujeita; e a principal forma de fazer isso é adicionar peso aos seus exercícios. Obviamente, esse aumento em resistência deve ser efectuado de forma gradual. Utilizar peso em excesso muito cedo geralmente impossibilita que você realize suas séries utilizando a técnica apropriada e também pode, muitas vezes, aumentar seu risco de lesões.

REPETIÇÕES

Uma repetição é um ciclo completo de um movimento de exercício – uma contracção do músculo seguida por uma extensão – isto é, levantar um peso e baixá-lo novamente. Uma série é um grupo dessas repetições. A quantidade de repetições que você inclui em uma série depende, em grande parte, do tipo de série que você está realizando. Por exemplo, tanto a pesquisa como a experiência mostraram que os culturistas obtêm os melhores resultados utilizando, em cada exercício, um peso que represente cerca de 70 a 75% de suas repetições máximas (1 RM) – isto é, a quantidade de peso que conseguem utilizar realizando uma repetição completa de um determinado exercício. Se você utilizar essa quantidade de peso, geralmente descobrirá que pode realizar as seguintes séries:

8 a 12 repetições para os músculos da parte superior do corpo; 12 a 16 repetições para os grandes músculos da perna.

Esses números são apenas aproximações, mas funcionam bem como orientações gerais.

Por que você consegue realizar mais repetições para as pernas do que para a parte superior do corpo? Simplesmente porque a diminuição em força durante a realização de uma série é mais lenta nas pernas do que na parte superior do corpo – os músculos da parte superior do corpo simplesmente não têm o mesmo tipo de resistência que os músculos da perna. Mas, em ambos os casos, a quantidade de peso utilizada representa os mesmos 70 a 75% da capacidade de uma repetição máxima dos músculos envolvidos.

Ocasionalmente, existem razões para utilizar menos peso do que isso (e assim realizar mais repetições) e alguns tipos de séries muito úteis que envolvem um peso maior (e menos repetições), tais como séries de baixas repetições para força e potência máximas. Mas essas orientações representam a maior parte do treino que os culturistas realizam – e isso vale especialmente para os principiantes.

TREINAR ATÉ A FALHA

Treinar até a falha no culturismo não significa treinar até um ponto de completa exaustão: significa simplesmente continuar uma série até você não conseguir realizar nem mais uma repetição com aquele peso sem parar para descansar. O que causa essa falha? Basicamente, ela resulta da fadiga gradual das fibras musculares envolvidas e da incapacidade do músculo de recrutar mais fibras para substituí-las. O processo de contracção de um músculo envolve o processo de oxidação – de fato, uma forma de queima, motivo pelo qual Dizemos que você queima calorias (produz calor pela liberação de energia) quando se exercita. A oxidação requer uma fonte de combustível (no músculo, é a ATP) e oxigénio. Sempre que o suprimento de combustível ou oxigénio | estiver muito baixo, as fibras musculares não conseguirão contrair-se até que sejam

reabastecidas quando você descansa e se recupera.

Outro factor limitante é a formação de resíduos que resultam da liberação de energia devida à contracção muscular. Aquela sensação de queima que você sente em um músculo à medida que continua realizando repetições é devida ao acumular de ácido láctico na área. Quando pára para descansar, o corpo remove o ácido láctico da área, e você é capaz de realizar mais repetições.

O exercício aeróbico (que significa com oxigénio) envolve um esforço de altas repetições em uma intensidade suficientemente baixa de forma que o corpo possa bombear sangue suficiente para a área para manter o músculo suprido – correr uma maratona, por exemplo, ou uma aula de aeróbica. O treino de peso é anaeróbico (sem oxigénio), e a contracção muscular envolvida é simplesmente intensa demais para que o suprimento de oxigénio mantenha o ritmo. Assim, os músculos ficam sem oxigénio, você cansa e tem que descansar enquanto o corpo bombeia mais sangue e oxigénio para a área fatigada.

Por que é importante treinar até a falha? Quando você está realizando repetições com um peso abaixo da sua 1-RM, nem todas as fibras musculares disponíveis começam a agir de uma só vez. Você usa algumas, elas ficam fatigadas, e o corpo recruta outras para substituí-las. Continuar uma série a falha é uma forma de exigir que todas as fibras disponíveis sejam recrutadas, i ponto em que a falha ocorre depende do peso que você utiliza em um determinado exercício. Se estiver realizando um exercício para a parte superior do corpo e quiser que os músculos falhem entre 8 e 12 repetições, você tem que escolher um peso que faça com que isso ocorra. Se você acha que é capaz de realizar 15 repetições nesse movimento, adicione peso à série seguinte trazer o ponto de falha para dentro da faixa desejada. Se consegue realizar somente cinco repetições, sabe que precisa diminuir levemente o peso a fim de poder realizar mais algumas repetições antes que os músculos falhem. Mas nunca pare uma série simplesmente porque terminou de contar um certo número de repetições.

Uma das formas de medir seu progresso no culturismo é a mudança no ponto em que ocorre a falha durante seu treino. À medida que as fibras musculares individuais se fortalecem, você é capaz de recrutar mais fibras, e o corpo aumenta sua capacidade de transportar oxigénio para os músculos durante o exercício (todos os componentes do efeito geral de treino). Como resultado, você descobrirá que pode realizar muito mais repetições com o me peso antes de alcançar o ponto de falha. Esse é um sinal de que precisa utilizar mais peso.

Obviamente, você não é uma máquina, portanto, a forma que efectivamente realiza suas séries não é tão mecânica. Algumas séries precisam ser mais exigentes e mais intensas do que outras. Esta, por exemplo, é uma série para a parte superior do corpo típica para um culturista experiente:

PRIMEIRA SÉRIE: Uma série de aquecimento com um peso mais leve; 15 repetições ou um pouco mais.

SEGUNDA SÉRIE: Adicione peso a fim de que os músculos falhem entre cerca de 10 e 12 repetições.

TERCEIRA SÉRIE: Adicione peso para baixar o ponto de falha para 8 a 10 repetições.

QUARTA SÉRIE: Para força máxima, adicione peso suficiente a fim de que os músculos falhem após apenas seis repetições (série de potência).

QUINTA SÉRIE OPCIONAL: Utilize o mesmo peso, tente conseguir outras seis repetições; se necessário, peça a ajuda de um parceiro de treino para completar a série (repetições forçadas).

Treinar dessa forma possibilita-lhe o melhor de todos os aspectos possíveis: você começa relativamente leve, o que dá aos músculos tempo para aquecerem-se completamente para esse exercício particular; continua realizando cada vez menos repetições com um peso maior, o que força um grande volume de sangue para dentro dos músculos e proporciona-lhe um grande bombeamento; adiciona mais peso de forma a treinar relativamente pesado para desenvolver potência e força.

SÉRIES

Geralmente, no Programa de Treino Básico, recomendo realizar quatro séries de cada exercício de culturismo, excepto quando há outra quantidade especificada. Acredito que este seja o melhor sistema por várias razões:

1. Você precisa realizar pelo menos quatro séries a fim de ter o volume de treino necessário para estimular completamente todas as fibras musculares disponíveis. Se realizar mais séries por exercício, seu volume total de treino será tão grande que você corre o risco de super treino.

2. Realizar quatro séries por exercício, para um total de 12 séries por região corporal (para os grupos musculares maiores) no Programa de Treino Básico e 20 séries no Treino Avançado, possibilita-lhe realizar uma variedade suficiente de exercícios para trabalhar todas as áreas de uma região corporal – dorsal e lombar, por exemplo, a curva externa do grande dorsal e a região interna das costas.

3. A experiência de cinco décadas de culturistas provou que a quantidade máxima de peso que você pode manejar e que lhe permite completar apenas quatro séries de um exercício estimulará os músculos e fará com que se desenvolvam.

Há uma diferença na quantidade de treino que os músculos pequenos requerem comparada a de músculos ou grupos musculares grandes. Por exemplo, se eu estiver treinando as costas, isso não envolve apenas um

músculo – há vários músculos diferentes nas costas – tais como o grande dorsal, o rombóide, o trapézio, os erectores da espinha da região dorsal – e cada uma dessas áreas tem de ser treinada especificamente. O mesmo vale para as coxas. As coxas consistem de quatro músculos potentes do quadríceps, bem como os adutores no interior da parte superior da perna. Para treinar completamente essa área, você precisa de movimentos de potência e isolamento; tem que alcançar as diferentes regiões em diferentes ângulos; e você não vai realizar isso com apenas poucas séries.

Por outro lado, no treino de músculos menores como o bíceps e o tríceps, é necessário um total menor de séries, porque aqueles músculos não são tão complexos. Você pode ter um treino completo de bíceps realizando um total aproximado de 9 a 12 séries, por exemplo, enquanto que a maioria dos culturistas costuma realizar 16 a 20 séries totais para trabalhar as coxas. O deltóide posterior é um músculo ainda menor, e geralmente 4 a 5 séries para a região posterior do deltóide são suficientes. Contudo, a fisiologia muscular também entra em acção. O bíceps é o músculo que se recupera mais rápido; assim, se preferir treiná-lo utilizando séries mais altas (como sempre fiz), ele ainda é capaz de recuperar-se. E os músculos dos gémeos, que são relativamente pequenos, foram designados para realizar praticamente inúmeras repetições quando você caminha ou corre, assim você pode obter grandes resultados treinando — os com um número de séries relativamente alto.

Mas não se preocupe tentando lembrar-se exactamente de qual músculo deve ser treinado com qual quantidade de séries sem hesitar. Levei tudo isso em consideração nas recomendações do programa de exercícios que aparecem nos próximos capítulos.

AMPLITUDE DE MOVIMENTO COMPLETA

Para melhores resultados, os exercícios de culturismo devem trabalhar qualquer músculo na sua amplitude de movimento mais extensa possível. (Há algumas excepções específicas sobre as quais falarei posteriormente). Você deve cuidar para alongar até a extensão completa e depois retornar até uma posição de contracção completa. Essa é a única forma de estimular o músculo inteiro e cada fibra muscular possível. Portanto, quando sugiro que realize 8, 10 ou mais repetições, em cada caso estou assumindo que você realizará repeti0es com amplitude de movimento completa.

A QUALIDADE DA CONTRACÇÃO

O culturismo ocupa-se do treino dos músculos, não do levantamento de pesos. Você utiliza os pesos e as técnicas apropriadas a fim de atingir certos músculos ou grupos musculares. Os pesos são apenas meios para um fim. Para fazer isso efectivamente, você tem de isolar os músculos que está objectivando. Lembra-se de quantas vezes disseram-lhe para levantar algo com as pernas e não com as costas? Essa técnica põe em movimento, deliberadamente, o maior número de músculos possível para protegê-lo contra lesões. Isso faz sentido se você for um carregador de mudanças ou um operário da construção. Mas o trabalho do culturista é muito diferente. Você não quer tornar o levantamento mais fácil, e sim mais difícil! Você quer que os músculos que você objectivou realizem todo o trabalho com pouco ou nenhum auxílio de outros grupos musculares.

Uma boa técnica ajuda-o a fazer isso e a escolher a quantidade certa de peso. Uma vez que esteja utilizando um peso muito grande para os músculos almejados manejarem, seu corpo automaticamente colocará outros músculos em movimento. É assim que o sistema nervoso é designado. Assim, o fato de você conseguir levantar um peso não significa que está executando o exercício correctamente. Você precisa também escolher um peso que garanta que os músculos almejados sozinhos sejam responsáveis por levantá-lo.

Como fazer isso? Uma forma é começar levantando pesos leves e concentrar-se em como os músculos comportam-se durante o movimento. Aumente gradualmente o peso; mas, se chegar em um ponto em que não puder mais sentir os músculos trabalhando como estavam quando o peso era mais leve, há hipóteses de estar a trabalhar muito pesado, e, nesse caso, precisa diminuir alguns quilos até que aquela "sensação" seja restabelecida.

AQUECIMENTO

Geralmente quando as pessoas falam sobre aquecimento, elas não entendem o quão literalmente isso deve ser considerado. Lembre-se: a oxidação no músculo é, na realidade, uma forma de queima. Por causa disso, quando você usa um músculo, a temperatura na área eleva-se, e a capacidade do músculo de contrair-se vigorosamente aumenta.

O aquecimento também bombeia sangue novo e oxigenado para a área, eleva a pressão arterial e aumenta a frequência cardíaca. Isso possibilita um suprimento máximo de oxigénio para o corpo e ajuda a eliminar os resíduos do exercício dos músculos em funcionamento.

Finalmente, aquecer-se adequadamente ajuda a proteger o corpo de um super stress, prepara-o para as demandas do treino pesado e reduz a hipótese de lesões, tais como uma torção ou tensão.

Há várias formas de aquecimento. Alguns realizam uma sessão curta de treino cardiovascular antes dos exercícios (esteira, bicicleta ergométrica, corrida, etc.), o suficiente para estimular o coração, mas não o bastante para esgotar a energia corporal. A calistenia e outros exercícios leves também servem de aquecimento

sem submeter o corpo a um grande stress. Mas o método mais popular de aquecimento é com os próprios pesos. Primeiro, leve algum tempo alongando e depois realize alguns movimentos moderadamente leves com uma barra ou halteres, atingindo uma região corporal por vez até que o corpo esteja pronto para algo mais árduo.

Assim, para cada exercício diferente durante sua sessão, comece com uma série de aquecimento leve a fim de deixar aqueles músculos específicos prontos para realizar aquele movimento específico. Quando você realiza uma ou duas séries com repetições mais altas e peso abaixo do máximo, os músculos são então preparados para lidar com uma intensidade mais alta gerada por pesos maiores e séries de seis repetições.

O aquecimento é ainda mais importante antes de sessões de treino pesadas, porque você está prestes a submeter o corpo a um stress ainda maior. A melhor ideia é não realizar movimentos muito pesados até que o corpo engrene, realizando primeiro as séries de culturismo menos stressantes.

O período do dia é também um factor determinante da intensidade de aquecimento de que você necessita. Se estiver treinando às 8 horas da manhã é provável que esteja mais tenso e precisando mais de alongamento e aquecimento do que às 8 horas da noite, portanto, ajuste seus preliminares adequadamente.

Procure sempre fazer um aquecimento completo. Se estiver prestes a realizar pressões de ombros pesadas, por exemplo, lembre-se de que envolverá não só os deltóides e o tríceps. Os músculos do pescoço e o trapézio também irão contrair-se intensamente durante o movimento, e, da mesma forma, deve-se dar tempo a eles para se prepararem.

As lesões na academia geralmente acontecem por duas razões principais:
ou a pessoa utilizou uma técnica desleixada (utilizou peso em excesso ou não conseguiu manter o peso totalmente sob controle) ou não alongou e aqueceu correctamente.

Devo também salientar o efeito da idade sobre a capacidade física e atlética. É sabido por todos que, quanto mais velho você é, mais importante é proteger o corpo com aquecimentos e alongamentos. Atletas jovens podem fazer coisas que competidores mais velhos não conseguem. Não obstante, aprender técnicas apropriadas, alongar e aquecer-se faz bem para todos os culturistas, independentemente da idade; e quanto mais cedo você fizer disso um hábito para toda a vida, em melhor situação estará na longa caminhada.

TREINO DE POTÊNCIA

Há várias maneiras de avaliar força. Se eu consigo levantar 136 kg, e você somente 113 kg, sou mais forte do que você em força de uma repetição. Contudo, se você consegue levantar 113 kg 10 vezes e eu levantar esse peso apenas 8 vezes, esse é um tipo de força diferente: você estaria superando-me em resistência muscular – a capacidade de continuar sendo forte ao longo de uma série de movimentos.

Para modelar e desenvolver o corpo, é necessário realizar bastante treino de resistência – isto é, o número apropriado de séries e repetições. Mas também acredito que, a menos que você inclua treino de força de baixa repetição, nunca alcançará a rigidez e a densidade necessárias para criar um físico de primeira qualidade.

Na época de John Grimek, Clancy Ross e Reg Park, praticamente todos os culturistas treinavam para desenvolver potência. Ser forte era considerado tão importante quanto ter um físico bonito. Mas tenha em mente que existiam naquela época e existem hoje diferentes tipos de força. O lendário Jack La Lanne nunca poderia competir com um Reg Park em uma competição de força de uma repetição, mas Jack poderia continuar realizando flexões de braço na barra fixa e apoios nas paralelas, para cima e para baixo sem parar, até muito além do ponto em que os maiores homens da Muscle Beach desmoronavam de fadiga.

Franco Columbu realizando um levantamento terra de 331 kgs

Embora os culturistas dos anos 40 e 50 geralmente não tivessem o refinamento total que os culturistas de elite possuem hoje, eles eram indivíduos com físicos extremamente fortes, rígidos e impressionantes. Nos anos 80, tive a impressão de que as coisas passaram dos limites, e os culturistas não estavam levando em conta os benefícios de incluir movimentos tradicionais em seus programas gerais. Hoje em dia, com tantos competidores pesando sólidos 104, 109 kg ou mais, participando de shows profissionais parece ter havido uma redescoberta do treino de potência pesado. Certamente você não conseguirá ficar tão denso e massivo como Dorian Yates sem trabalhar com muitos pesos alucinantemente pesados.

"Se você não realiza levantamentos pesados", explica meu amigo Dr. Franco Columbu, "isso aparece imediatamente no palco. Há uma aparência frágil que se mostra claramente." Existem provas científicas e fisiológicas suficientes que explicam por que isso é assim. O treino de potência submete relativamente poucas fibras por vez a uma tensão muito grande, fazendo com que aumentem e engrossem (hipertrofia), e elas também ficam mais compactadas. Isso contribui enormemente para aquela aparência rígida e densa dos primeiros campeões.

Incluir algumas séries de potência em seu programa também ajuda a deixá-lo mais forte pelo restante do seu treino. Você passará a utilizar pesos mais pesados mais rapidamente, e assim seus músculos irão desenvolver-se muito mais rápido. Isso também enrijece e fortalece os tendões e os músculos, e você estará bem menos susceptível a extenuá-los ao realizar treino de alta repetição com menos peso, mesmo se perder a concentração em algum momento e manejar os pesos com uma técnica inadequada.

O treino pesado fortalece a ligação do tendão ao osso. A separação entre o tendão e o osso é chamada de fractura de avulsão, e o tipo certo de treino de potência minimiza a possibilidade de isso ocorrer.

Tamanho e densidade muscular criados por um programa que inclua treino pesado são mais fáceis de manter por longos períodos de tempo mesmo com um mínimo de treino de manutenção. Com apenas treino de alta repetição, boa parte do crescimento é resultado de factores transitórios como retenção de líquidos e reserva de glicogénio; mas deixar o músculo tão duro como uma parede de granito por meio de treino de potência é resultado de um aumento real no tamanho das fibras musculares Além disso, conforme Franco me disse, as próprias paredes da célula muscular ficam mais grossas e rígidas, assim elas tendem a resistir ao encolhimento.

Além de tudo isso, quando você realiza treino de potência, descobre o que o corpo pode realmente fazer, a quantidade de peso que pode realmente mover, e isso lhe dá uma vantagem mental sobre alguém que nunca realiza treino de potência.

Os culturistas modernos necessitam dominar várias técnicas sofisticadas, mas você não pode se esquecer de que a base do culturismo é desenvolver ver massa muscular levantando pesos pesados. Isso não significa que eu acredito to que os culturistas devem treinar como levantadores de peso. Recomendo um programa de desenvolvimento total que inclua um certo número de movimentos de potência para lhe dar a vantagem de ambos os tipos de treino.

Os braços de Chris Cormier são tão potentes que ele é capaz de realizar extensões de tríceps como um exercício de potência

DIAS PESADOS

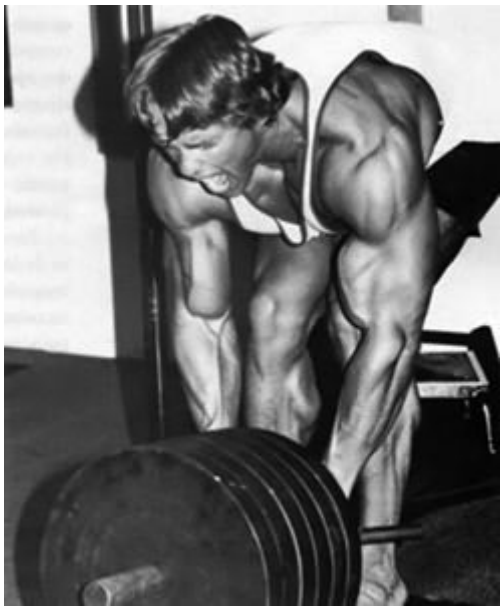
Quando eu (A. Schwarzenegger) era um jovem culturista recém começando, costumava realizar bastante levantamento de potência (levantamento de potência é uma forma de levantamento de peso que envolve três levantamentos específicos: supino, agachamento e levantamento terra). Conforme eu progredia no desporto, vencendo competições em níveis cada vez mais altos, tinha de me concentrar cada vez mais esculpindo um físico completo, equilibrado e de qualidade; pois quanto mais longe você chega no culturismo, maior a qualidade das suas competições. Lembre-se de que nos níveis mais altos de qualquer desporto, todos têm muito talento: foi isso que os fez chegarem lá. Portanto, confiar no talento ou na genética pura não funcionará nos níveis de elite de competição. Por exemplo, quando você chega ao nível do Mister Universo ou Mister Olímpia, os juízes olham mais para o que você não tem do que para o que você tem, atendo-se aos seus pontos fracos; portanto, ter um físico o mais completo possível passa a ser essencial.

No meu caso, isso significou realizar uma proporção maior de treino de isolamento de repetições mais altas, certificando-me de esculpir cada músculo e atingir a maior quantidade de definição e separação possível. Mas eu nunca quis perder a espessura, a densidade e a rigidez básicas que meu treino de levantamento de potência anterior havia criado. É por isso que sempre programei "dias pesados" na minha rotina de treino. Uma vez por semana, mais ou menos, eu escolhia uma região do corpo e ia ao máximo com movimentos de força que trabalhassem aquela área. Quando treinava pernas, por exemplo, tentava conseguir um agachamento máximo; para o peito, um supino de força máxima; e assim por diante. Treinando dessa forma, eu não exigia tanto do meu corpo a ponto de não poder recuperar-se antes da próxima sessão de exercícios. Mas indo até o máximo regularmente, obtive uma percepção muito precisa do quanto de progresso eu estava fazendo no desenvolvimento da força; e forçando-me a ir ao limite de vez em quando, contrabalancei o treino de pesos mais leves e repetições mais altas que constituiu a maioria das minhas sessões.

Recomendo que você experimente a mesma coisa. Uma ou duas vezes por semana, escolha uma parte do corpo e teste sua força máxima. Peça ao seu parceiro de treino que fique ao seu lado observando-o para que você não fique ansioso com o fato de estar manejando um peso pesado. Alongue e aqueça primeiro para preparar o corpo para o esforço. Tome nota das suas quantidades de peso no seu diário de treino. Você sentirá uma grande satisfação vendo os números subirem à medida que fica mais forte. Sua capacidade de manejar pesos pesados também contribuirá enormemente para aumentar sua confiança e seu comprometimento mental com o treino.

Remadas pesadas com barra em T são o melhor exercício de potência para as costas

SUPERTREINO E RECUPERAÇÃO



Quanto mais intensamente você trabalha o corpo, mais tempo ele leva para se recuperar desse treino. Descanso e recuperação são muito importantes; porque, embora você estimule o desenvolvimento pelo treino, é durante o período subsequente que ocorre o verdadeiro desenvolvimento e a adaptação. É por isso que os culturistas frequentemente superam dificuldades descansando mais em vez de treinarem mais duro ou com mais frequência.

O supertreino ocorre quando você trabalha um músculo com frequência demais para permitir que ele se recupere totalmente. Você ouve culturistas falando sobre destruir o músculo e depois deixá-lo reconstruir-se sozinho, mas isso, na verdade, não é fisiologicamente exacto. Pode haver pequenos danos no tecido durante um exercício pesado, e são esses micro danos que estão associados com sensibilidade muscular residual. Mas a sensibilidade é um efeito colateral e não a razão principal de os músculos necessitarem de tempo para se recuperarem após exercícios pesados.

Alguns processos biomecânicos complexos acompanham a contracção muscular vigorosa. O processo de abastecimento da contracção muscular resulta na formação de resíduos tóxicos como o ácido láctico; e, durante o exercício, a energia armazenada no músculo na forma de glicogénio é consumida.

O corpo requer tempo para restaurar o equilíbrio químico das células musculares, eliminar os resíduos e reabastecer os depósitos de glicogénio esvaziados. Mas outro factor é ainda mais importante: as células precisam de tempo para se adaptar ao estímulo do exercício e se desenvolverem; afinal, o culturismo ocupa-se de fazer os músculos se desenvolverem. Assim, se você supertreinar um músculo, forçando-o a trabalhar duro e rápido demais após a sessão de exercícios precedente, não lhe dará uma chance de se desenvolver, e seu progresso será mais lento.

Músculos diferentes recuperam-se do exercício em ritmos diferentes. Conforme mencionei, o bíceps é o que se recupera mais rapidamente. Os músculos da região lombar são os que se recuperam mais lentamente, levando cerca de 100 horas para recuperarem-se completamente de uma sessão de exercícios pesada. Contudo, na maioria dos casos, dar a uma região corporal 48 horas de descanso é o suficiente, o que significa falhar um dia depois de treinar um músculo antes de treiná-lo novamente.

O treino básico envolve somente níveis médios de intensidade, portanto, o tempo necessário para recuperação é mais curto. Uma vez que você passe para um treino mais avançado, níveis de intensidade mais altos serão necessários para superar a maior resistência do corpo para mudar e desenvolver-se. Entretanto, há outro factor importante: os músculos treinados recuperam-se da fadiga mais rapidamente do que os músculos destreinados. Assim, quanto melhor você se sair no culturismo, mais rápido será seu ritmo de recuperação e mais intenso pode ficar seu programa de treino.

DESCANSO ENTRE SÉRIES

É importante controlar adequadamente o seu ritmo durante uma sessão de exercícios. Se você tenta treinar rápido demais, corre o risco de uma falha cardiovascular antes de ter trabalhado suficientemente os músculos. Além disso, você pode ter uma tendência a ficar descuidado e começar a jogar os pesos em volta em vez de executar cada movimento correctamente. Entretanto, treinar muito devagar também é ruim. Se você leva 5 minutos entre cada série, sua frequência cardíaca diminui, você perde seu bombeamento, os músculos esfriam e o seu nível de intensidade cai a zero.

Tente controlar seus períodos de descanso entre séries em um minuto ou menos. No primeiro minuto após um exercício de treino de força, você recupera 72% da sua força e, em 3 minutos, recupera tudo que tem para recuperar sem descanso prolongado. Mas lembre-se de que o propósito desse treino é estimular e fatigar a quantidade máxima de fibras musculares possível, e isso acontece somente quando o corpo é forçado a recrutar fibras musculares adicionais para substituírem as que já estão fatigadas. Portanto, você não quer possibilitar que os músculos se restabeleçam demais entre séries — apenas o suficiente para serem capazes de continuar a sessão e continuar forçando o corpo para recrutar cada vez mais tecido muscular.

Há outro fato a considerar: os fisiologistas há muito tempo perceberam a ligação entre força muscular máxima e resistência muscular. Quanto mais forte você é, mais vezes pode levantar um volume submáximo de peso. Isso significa que, quanto mais você se estimula a desenvolver resistência muscular (em oposição à cardiovascular), mais forte você fica. Assim, manter um ritmo regular em seu treino realmente leva a um aumento em força geral.

Respiração

A. Schwarzenegger - realizar supino oito vezes com 181 kgs adicionais exige muito esforço e concentração

Fico surpreso com a frequência com que me perguntam como se deve respirar durante um exercício. Isso sempre me pareceu automático e muitas vezes fico tentado a dizer, apenas relaxe e deixe acontecer. Não pense sobre isso.

Mas hoje eu sei que, para algumas pessoas, isso não funciona muito bem e para elas tenho uma regra simples: expire com o esforço. Por exemplo, se estiver realizando um agachamento, inspire enquanto coloca o peso sobre os ombros e agacha, e expire enquanto se impulsiona de volta para cima.

Há uma boa razão para isso. Contracções muito duras dos músculos geralmente envolvem também uma contracção do diafragma, especialmente quando você está executando qualquer tipo de movimento de pressão de pernas ou agachamento. Isso aumenta a pressão na cavidade torácica (o espaço em que os pulmões estão instalados). Se tentar prender a respiração, você pode lesionar-se. Por exemplo, pode ferir a epiglote, bloqueando a passagem de ar pela garganta. Expirar enquanto realiza um esforço máximo protege-o disso e, segundo a opinião de algumas pessoas, realmente deixa-lhe um pouco mais forte.

ALONGAMENTO

O alongamento é uma das áreas mais menosprezadas do treino. Se você observar um leão ao acordar de uma soneca e levantar-se, verá que ele imediatamente alonga todo o corpo em todo o seu comprimento, preparando cada músculo, tendão e ligamento para uma acção imediata e brutal. O leão sabe instintivamente que o alongamento prepara sua força.

As estruturas do músculo, do tendão, do ligamento e da articulação são flexíveis. Elas podem enrijecer-se, limitando a amplitude de movimento, ou podem alongar-se, possibilitando uma amplitude de movimento maior e a capacidade de contrair fibras musculares adicionais. É por isso que alongar antes de treinar permite que você treine mais duro.

O alongamento também torna seu treino mais seguro. Ao estender os músculos completamente sob a tração de um peso, eles podem ser facilmente estendidos além do limite se a amplitude de movimento for limitada. A extensão excessiva de um tendão ou ligamento pode resultar em uma distensão ou torção e interferir seriamente no seu plano de treino. Mas se você alongar primeiro as áreas envolvidas, o corpo irá ajustar-se à medida que a resistência pesada forçar as estruturas envolvidas.

A flexibilidade também aumentará se os vários exercícios forem executados adequadamente. Um músculo pode contrair-se, mas não pode alongar-se sozinho: ele tem que ser alongado pela tração de um músculo oposto. Quando você treina com uma amplitude de movimento completa, o músculo que está contraindo alonga automaticamente o seu oposto. Por exemplo, quando você realiza roscas, o bíceps contrai-se, e o tríceps alonga-se. Quando você realiza extensões de tríceps, ocorre o contrário. Utilizando técnicas que empregam a amplitude de movimento completa, você aumentará sua flexibilidade.

Mas isso não é suficiente. Os músculos contraídos contra-resistência pesada tendem a encurtar com o esforço. Portanto, recomendo o alongamento antes do treino – para permitir que você treine mais duro e com mais segurança – para estender aqueles músculos tensos e cansados.

Você pode preparar seu treino realizando qualquer quantidade dos exercícios de alongamento padrão a seguir. Poderia considerar a possibilidade de fazer aulas de ioga ou alongamento. Muitos culturistas sentem que esse esforço extra dedicado à flexibilidade não é necessário; mas outros, como Tom Platz, valem-se muito do alongamento para melhorar seu treino. Quando Tom está fazendo aquecimento para uma sessão de treino, com aquelas pernas colossais entrelaçadas como tranças debaixo dele, é quase inacreditável de se ver. Ele destina a primeira parte do seu treino para as panturrilhas (gémeos) alongando-as o máximo possível, muitas vezes utilizando pesos muito pesados, porque sabe que, quanto mais elas forem alongadas, mais fibras ficarão envolvidas na contracção.

Mas tão importante quanto alongar antes e depois de uma sessão de exercícios, também é essencial realizar certos tipos de alongamento durante o treino. Assim como recomendo flexionar e fazer poses com os músculos entre séries, também aconselho a alongar certos músculos entre uma série e outra. O grande dorsal, por exemplo, beneficia-se do alongamento cuidadoso intercalado com várias flexões de braço na barra fixa e puxadas por trás. Você perceberá que incluí alongamentos em vários exercícios em que senti que alongar-se seria particularmente benéfico.

Afinal, são detalhes como esses que diferenciam os campeões, e a diferença será imediatamente visível quando você posar no palco durante uma competição. A diferença não estará somente na sua aparência — a capacidade máxima de separação e definição – mas também aparecerá na graça e na segurança da sua apresentação. Culturistas como Ed Corney, conhecido como o que talvez faça as melhores poses no culturismo moderno, jamais poderiam mover-se com tamanha beleza se seus músculos, tendões e ligamentos fossem rígidos e contraídos.

Não recomendo despender tempo e energia em excesso alongando, a menos que você tenha um problema grave de flexibilidade ou esteja tentando reabilitar uma área lesionada. Para bons resultados, penso que despender aproximadamente 10 minutos realizando 10 exercícios básicos de alongamento para os músculos maiores, antes e após o treino, seja o suficiente.

O alongamento requer movimentos lentos e brandos em vez de rápidos e vigorosos. Quando se submete um músculo ou tendão a um stress repentino, ele contrai-se para se proteger, destruindo assim o seu objectivo. Por outro lado, se você alongá-lo cuidadosamente e sustentar essa posição por 30 segundos ou mais, o tendão gradualmente relaxará e você ganhará flexibilidade.

Recomendo que você despenda 1 minuto em cada um dos exercícios a seguir. Contudo, isso deve ser considerado o mínimo. Quanto mais tempo levar alongando, mais flexível ficará.