



Culturismul este sportul in care practicantii urmaresc sa-si dezvolte un corp proportionat si o musculatura cat mai masiva si simetrica, dar in acelasi timp sa reduca cat mai mult stratul de grasime de sub piele.

In acest scop se folosesc exercitii cu gantere, haltere, aparate cu scripeti sau de alte tipuri, dar si exercitii aerobice precum ciclism, alergare, inot etc.

Foarte importanta in pregatirea unui culturist este si alimentatia care trebuie sa serveasca unui dublu scop: sa asigure necesarul pentru cresterea masei musculare, dar in acelasi timp sa reduca stratul de grasime.

Notiuni de baza .

Concentrare - Atitudine mentala esentiala pentru eficienta antrenamentelor de culturism.

Eficacitatea exercitiilor scade daca sunt efectuate mecanic, in virtutea inertiei. Sportivul trebuie sa se concentreze la maxim in timpul lucrului sa incerce sa vizualizeze dezvoltarea muschiului supus travaliului.

Partener de antrenament - Antrenamentele efectuate in colaborare cu un partener prezinta o serie de avantaje: se pot lucra exercitii mai complexe, se pot efectua repetari fortate, miscari negative etc. Cooperarea se va dovedi fructuasa, fiind de natura sa-i stimuleze pe ambii parteneri numai daca acestia poseda o structura si o forta fizica asemanatoare, se gasesc la aproximativ acelasi stadiu de dezvoltare musculara si urmaresc la antrenamente un scop comun.

Priza tip mixta - Apucarea barei cu o mana prin pronatie, iar cu cealalta prin supinatie.

Priza tip pronatie - Apucarea barei de sus in jos.

Priza tip supinatie - Apucarea barei de jos in sus.

Repetare - Executarea fara pauza a unei miscari complete, caracteristica unui anumit exercitiu. Lucrul in serii si repetari reprezinta metoda de baza a intregului sistem de antrenament in culturism.

Repetari fortate - Metoda de baza a antrenamentului de culturism care presupune asigurarea unei cresteri constante a solicitarii musculare. Alegerea incarcaturii se face astfel incat ultimele 2-3 repetari ale fiecarei serii sa reclame din partea executantului maximum de efort. Aceste asa numite repetari fortate - la executarea carora culturistul poate fi ajutat de un partener - sunt considerate cele mai eficiente, intrucat contribuie decisiv la ingrosarea fibrelor musculare.

Sursa: TopCulturism.ro