

C U P R I N S

Beneficiile practicării culturismului	7
CAPITOLUL 1 ANTRENAMENT	13
Teoria forței	15
Metode de antrenament în culturism	21
Principiile antrenamentului de culturism	29
Principii pentru începători	30
1. Principiul creșterii progresive a încărcăturii	30
2. Principiul sistemului cu seturi	31
3. Principiul izolării	31
4. Principiul confuziei musculare	32
Principii pentru intermediari	32
1. Principiul priorității mușchiului	32
2. Principiul piramidării	33
3. Principiul antrenamentului separat (divizarea grupelor musculare)	33
4. Principiul irigării musculare (pompării)	34
5. Principiul superseturilor	35
6. Principiul seturilor compuse	35
7. Principiul variației repetărilor	36
8. Principiul ciclizării antrenamentului	36
9. Principiul iso-tensiunii	37
Principii pentru avansați	37
1. Principiul trișării	37
2. Principiul triseturilor	38
3. Principiul seturilor gigant	38
4. Principiul preepuizării	39
5. Principiul pauză-odihnă	40
6. Principiul contracției de vârf	41
7. Principiul tensiunii continue	41
8. Principiul efortului negativ (al retrogravitației)	42
9. Principiul repetărilor forțate	43
10. Principiul dublei separări a antrenamentului	43
11. Principiul triplei separări	44
12. Principiul arselor	44
13. Principiul antrenamentului calitativ	44
14. Principiul seturilor descrescătoare	45
15. Principiul antrenamentului instinctiv	46
16. Principiul antrenamentului eclectic	46
17. Principiul repetărilor parțiale	46
18. Principiul vitezei	47
19. Principiul seturilor intercalate	47
Principii de abordare a antrenamentului de culturism	48
Știința repetărilor	50
Obiectivele antrenamentului de culturism	56
Antrenament în funcție de tipul constituțional	57
Tipul ectomorf	58
Recomandări pentru antrenamentul ectomorfului	59
Tipul endomorf	61
Recomandări pentru antrenamentul endomorfului	63
Tipul mezomorf	65
Recomandări pentru antrenamentul mezomorfului	67
Antrenament pentru adaptare anatomică	68
Antrenament pentru dezvoltarea forței	71
Antrenament pentru hipertrofierea masei musculare	75
Variații ale antrenamentului pentru hipertrofie musculară	76
Antrenament pentru definirea masei musculare	79
Antrenament pentru perioada de tranziție și întreținere	87
Antrenamentul psihologic în culturism	90

Periodizarea și divizarea antrenamentelor.....	96
Alcătuirea programelor de antrenament.....	100
Exerciții specifice.....	125
CAPITOLUL 2 ANATOMIE ȘI FIZIOLOGIE MUSCULARĂ.....	135
Anatomie.....	137
Sistemul muscular.....	137
Sistemul osos și corpul uman.....	140
Fiziologia musculară.....	154
Mușchii în cursul efortului.....	154
Sistemele metabolice musculare în timpul efortului.....	157
Efectul antrenamentului sportiv asupra mușchilor și a performanței sportive ..	161
Refacerea în culturism.....	166
CAPITOLUL 3 DIVERSE.....	173
Istoria și legendele culturismului.....	175
Culturismul în România.....	184
Sistemul competițional, campionate, categorii, noțiuni de regulament.....	186
Profesionism și amatorism.....	195
Aparatură și clasificare.....	196
Terminologia generală și specifică.....	201