

## Culturism si Fitness

Â Conf. univ. dr. REMUS DUMITRESCUÂ Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â Â CONCURS "STRONGEST MAN" "PRIMA 19 MAI 2010,Â ORA 1330

Este o competitie de forã andurancã sportiv , la al cãrei start vor fi prezenti cei mai puternici studenci ai Universitãii din București.

### PROBE DE CONCURS:

- BUTURUGA (numar maxim de repetari, fara cronometrare);
- RAMPA CU BUSTENI (contra cronometru);
- PROBA FERMIERULUI (contra cronometru);
- FLIP ROATA GIGANT (contra cronometru);
- TRAS AUTO (contra cronometru); Â Ineditul concurs a strans in tribune multi amatori de senzational (in direct...:D):  
{gallery}CULTURISM/public2010{/gallery}Va oferim cateva imagini (needitate ) de la demonstratia de forta, darzenie, perseverenta a celor inscrisi in concurs...

{gallery}CULTURISM/strongestman{/gallery}

### CUPA UNIVERSITATII LA CULTURISM - 2010!!!

Dintre cei 7 studenti aspiranti la titlul de MISTER UNIVERSitate, cei care au impresionat mai mult juriul si publicul prezent au fost urmatorii: 1.VĂȚJACU GEORGIAN " FAC. DE LIMBI STR INE, ANUL I 2.GRAUR BOGDAN PETRU " FAC. DE TEOLOGIE ORTODOXA, ANUL I 3.TECSA CIPRIAN " FAC. DE TEOLOGIE BAPTISTA, ANUL IIIÂ

Â

{gallery}CULTURISM/culturism2010{/gallery} Obiectivele educatiei fizice universitare: Formarea unui stil de viac s n toșã prin practicarea mișcãrii aer liber; revigorarea activitãții turistice, excursiile tabere; petrecerea timpului liber prin practicarea sporturilor preferate; practicarea unor exercitii fizice plãcute, care sã contracareze interesul în provinã obiceieșurilor din toate; formarea unor grupuri de prieteni care sã fie interesati de un stil de viac armonios; formarea convingerii cã exercitiul fizic este cel mai ieftin "medicament"; autoevaluarea și posibilitatea cunoașterii propriului corp punct de vedere estetic, psihic și funcțional, și posibilitãțile de modelare al acestuia. Tinerii, având o dezvoltare și formare, au nevoie cu atât mai mult de mișcare, de exercitiu fizic. Într-o ultimã perioadã se vorbește de accelerarea ritmului de dezvoltare biologic. Este încontestabil faptul cã la noile generatii pubertatea începe devreme, tinerii din zilele noastre, cresc în înaltã greutate mult mai repede decât cei de vârstã lor în deceniile trecute, producându-se mai timpuriu o vitezã de maturizare psihic. Cã urmare apar și anumite aspecte ca de pildã scãderea rezistențãii organismului, o sensibilitate nefirescã de accentuat fiziologic și psihic , fac de soliciți intense și complexe ale vârstãii în societatea actualã , fiind un dezechilibru în dezvoltare. Creșterea în înaltã greutate nu este în proporție directã proporționalã a muscularitãții, de înțeles cã corespunzãtoare a fibrelor musculare. Exercitiul fizic, jocul, plimbãrile și alte forme de activitate motricã pot aduce un aport compensatoriu la efortul fizic sportiv aceste activitãți stimuleazã și în parte determinã de factori interni (ex. secreția glandularã , ereditatea etc), fiind tot atât de adevãrat cã și factorii externi, în rãndul cãrorã intrã aceste discipline, joacã un rol stimulator în dezvoltare, rol ce poate deveni hotãrșitor. Mușchii nesolicitați se atrofiazã , mai mult decât atât muscoulã adolescentului în cazul în care nu este antrenat continuu și gradat, riscã sã nu se dezvolte. Numeroșii au arãtat cã robustețea, dezvoltarea sistemului osos și muscular al tinerilor nu este în toate cazurile, proporționalã cu înaltã greutatea lor. Datele atestã cã studenții sunt angrenați în activitãți cu durate de medie de 90 minute pe săptămânã. Activitãțile motrice ocazionale ca dansul (în discotecã, sau la anumite evenimente) plimbãrile, sunt dupã plimbãrile speciale insuficiente pentru tinerii studenți cu vârște cuprinse între 18 și 25 de ani. Suficiente dovezi atestã cã la vârșta studenției condiția fizicã este mult în urma dezvoltãrii lor intelectuale. Din pãcate, omul contemporan surprinde prin indiferențã pe care o are pentru efectele negative. Acel celebru dicton "omem sãna in corpore sano", atãt de des citat, poateã nu prea mai constituie un pilon de meditație. Amintim de idealul grecului antic Arete; excelență fizicã și spiritualã aceasta era aspirația, vãditã despre personalitatea des vârstãii. Umaniții Renașterii au mers pe aceiași linie a educãrii simultane a trupului și minții "nu-i deajuns sã formezi spiritul unui copil, trebuie și ocele și mușchii", scrie Michel de Montaigne. Generoasă și responsabilã atitudine: Cãci ceea ce fãurim nu este un caracter frumos sau un corp robust, nu spiritul sau trupul, ci omul, în această misterioasã , contradictorie tulburãtoare unitate. Distrugerea ei înseamnã pierderea unui echilibru natural. Iatã de ce, cele douã laturi ale ființei umane trebuie educate la fel, pentru cã ne slujesc în aceiași mãsurã ca doi telegari care trag la aceiași cãrucie (Platon). Iatã care sunt, dupã plimbãrile mele, corespondențele morale ale însuși irilor do

exercitii fizice: spunea I.Ch.Guts Muts-„linie sufletească, sănătate fizică, stăpânire de sine și bucurie, rezistență fizică, prezență de spirit și curaj, forță și îndemnare, perspicacitate, acuitate a simțurilor, frumusețe sufletească, o cinut corporal corect, dăruire în munca intelectuală, dragoste pentru activitatea fizică. În timp ce în secolul modern demonstrăm nenumărate argumente care susțin dezvoltarea fizică a individului și capacitatea de asimilare și valorificare a cunoștințelor studenților există o strânsă corelație, o interdependență dialectică. Practicând disciplina culturism sau fitness, întindem și vigoarea trupului, sănătatea, studenții și studentele și creează condițiile esențiale cerute de o activitate intelectuală intensă. Un organism sănătos oferă intelectualului libertatea de mișcare: „oameni bolnavi, cei slabi și cei paralizați, cei care sunt incapabili este spiritul de a birui neputința fizică. Nu există diferențe între oameni, atât de adânc cum este cea dintre sănătate și boală” (Scott Fitzgerald). Înțelegând corect relația dintre corp și minte, înaintea tuturor activităților musculare Franci Heckel, aceasta din urmă constituind totodată calea care asigură dezvoltarea fizică și menținerea sănătății. Alături de sistemul osos, musculatura joacă un rol deosebit în dezvoltarea organelor interne, necesar îndeplinirii funcțiilor vitale; ea reprezintă motorul principal al actelor de mișcare. Culturismul (în mod special) ca activitate fizică și fitness sunt două activități care urmăresc în principal, modelarea și fortificarea întregului sistem muscular. Printr-un sistem special de exercitii, efectuate cu diferite greutăți (gantere, haltere, aparate, dispozitive și accesorii pe bază de scripete și pârghii), se poate dezvolta un corp sănătos, viguros, puternic, estetic și armonios. În cadrul antrenamentelor, pe lângă alternarea efortului muscular cu odihna, se pune un accent deosebit pe o alimentație rațională, un regim de viață cumpănat și o igienă personală riguroasă. Conceptul de „fitness”, și are originea în literatura de specialitate anglo-saxonă, vizând creșterea calității vieții și menținerea stării optime de sănătate (V., Tudor, 2005). Fitness-ul reprezintă o formă automatizată de practică sistematică a exercitiilor fizice, în scopul îmbunătățirii calității vieții fiind, în același timp și o condiție dinamică, multidimensională, bazată pe o bună stare de sănătate. Aici, putem identifica mai multe componente ale fitness-ului: intelectual, social, spiritual și fizic. Componentele fitness-ului sunt: capacitatea aerobă (fitness aerobic); și duranța musculară; și flexibilitatea (mobilitatea); și compoziția corporală (procentul de grăsime corporală); și nutriția - cantitatea de alimente și adăosuri consumate într-o perioadă de 5-7 zile, pentru menținerea masei corporale (M., Epuran, 2005). 1. Fitness-ul fizic relativ la sănătate, este alcătuit din: 2. Fitness-ul fizic relativ la abilități: - duranță cardio-respiratorie; și duranță musculară; și duranță musculară; și compoziția corporală; și flexibilitate (mobilitate); și

NR. 1 în (FACULTATEA DE DREPT)