

„În ziua în care nu te-ai antrenat pentru a deveni cel mai bun, atunci ai ratat această ocazie“

Interviu cu  
Cornel PANTELIN (Kaiac)



- Multiplu campion național la culturism și fitness categoria Men's Physique (2017-2019)
- Vicecampion balcanic la culturism și fitness categoria Men's Physique (2018)
- Locul 3 Cupa Mondială de culturism și fitness (2018)
- Locul 1 Pronutrition Grandprix (2019)

*Cu toții visăm să ajungem campioni. Însă, pentru a avea reușite în orice domeniu, mai ales în cel sportiv, este nevoie de foarte multă muncă, perseverență, voință de neclintit, dar și de calități fizice incontestabile. Cornel Pantelin este un exemplu de reușită. L-am provocat, așadar, nu la sala de forță... ci la câteva întrebări prin care să putem descoperi stilul de viață al unui mare campion.*

**– Spune-ne câte ceva despre tine. Ce visai să ajungi când erai copil?**

Sunt din București, am 25 de ani și sunt component al lotului național de culturism și fitness. În copilărie, în prima fază, îmi doream să ajung medic veterinar, deoarece îmi plac foarte mult animalele. Mai apoi, m-am reorientat și voiam să ajung fotbalist. Sport pe care l-am și practicat de performanță în copilărie, iar acum – doar din pasiune.

**– De unde pasiunea pentru fitness și culturism?**

Pasiunea pentru culturism cred că tot în copilărie a pornit. Pe vremea când eram la grădiniță, unchiul meu practica culturismul. Stând în aceeași casă, îl vedeam cum făcea exerciții, avea un corp foarte masiv și definit. Îmi plăcea mult! Încercam și eu să îl imit și mi-am spus că așa aș vrea să arăt și eu când voi fi mare, dar nu m-am gândit niciodată că voi face performanță în acest domeniu.

**– Ce calități native ai pentru a face sport? Ce alte calități ai adăugat la acestea pentru a obține aceste performanțe remarcabile din palmaresul tău (titluri naționale, europene și mondiale)?**

Cred că principalele mele calități sunt adaptabilitatea la efort, faptul că acumulez ușor masă musculară și am o structură osoasă care mă avantajează (talie mică și clavicula lată). La acestea, se adaugă ambiția și munca pe care am depus-o de-a lungul timpului pentru a obține ce mi-am dorit. Cred însă că îmi lipsesc rotunjimea mușchilor și simetria lor. Sunt două aspecte care contează foarte mult în acest sport.

**– Care este diferența dintre fitness și culturism? Prin ce se deosebesc ele de alte sporturi, gen haltere, ridicarea greutății etc.?**

Fitness-ul este un termen folosit pentru a acoperi o arie largă de activități fizice care cuprind antrenarea musculaturii, stretching-ul și exercițiile cardio, ce au ca scop menținerea organismului cât mai sănătos și tonifiat. Acesta este practicat în mare parte de oamenii obișnuiți, care pun accent pe o stare fizică cât mai bună din toate punctele de vedere. Spre deosebire de fitness, culturismul pune accent doar pe dezvoltarea masei musculare și definire (ridicarea greutăților mult mai mari, diete, antrenamente dure și foarte multă disciplină).

Aceste sporturi se deosebesc de restul deoarece pot fi practicate cam în orice loc, mai ales fitness-ul. Orice om apt de a face sport poate face câteva exerciții de fitness cu propria greutate sau cu diferite acesorii. Pentru a practica un sport precum halterele, ai nevoie de foarte multă tehnică și experiență. În plus, prin fitness și culturism, antrenăm toate grupele de mușchi și nu ne axăm doar pe o anumită zonă. Până la urmă, acesta este scopul acestui sport. Să antrenăm toate grupele musculare și să avem un aspect cât mai plăcut și o stare de sănătate cât mai bună.

**– Care este legătura între masa musculară impresionantă și forța musculară?**

Bună întrebare. De cele mai multe ori, acestea două nu sunt direct proporționale. Nu este obligatoriu ca un om care are mai mulți

mușchi să dețină și o forță mult mai mare. Aceste două aspecte țin foarte mult de tipul de antrenament. Adică un om care va face antrenamente de hipertrofie (creștere în masă musculară) și are mușchii foarte dezvoltați este puțin probabil să fie mai puternic decât un om care face antrenamente de forță. De aceea, dacă ai o masă musculară impresionantă există concursuri de culturism, iar cei care dețin o forță impresionantă merg la concursuri de tip „Strongest man” sau de powerlifting.

**– Ce calități trebuie să aibă un sportiv de performanță ca să poată practica fitness-ul și culturismul?**

În primul rând, contează zestrea genetică. Așa cum spuneam, în acest sport sunt avantajați cei care au forma mușchilor foarte rotundă, articulații subțiri, simetrie și proporții cât mai bune. Iar apoi intervin calitățile interioare. Adică sportivul trebuie să aibă un psihic foarte puternic și să fie foarte ambițios pentru a face față dietei și pregătirii precompetiționale.





### – De câți ani te antrenezi? Câte ore pe zi, câte zile pe săptămână?

Sport am început să fac încă de mic. Într-un cadru organizat, am început cu fotbalul, pe la vârsta de 12 ani. Apoi, la 14 ani, am început să practic kaiacul, iar de la 18 ani – culturismul. Pentru culturism mă antrenez de la vârsta de 18 ani (asta înseamnă că mă antrenez de 7 ani în domeniul ăsta). În perioada în care nu mă pregătesc pentru vreo competiție, mă antrenez maximum 2 ore pe zi, 5 antrenamente pe săptămână. În perioada precompetițională, fac 2 antrenamente pe zi, unul de forță și unul cardio, iar în total ajung undeva la 3 ore, 6 zile pe săptămână.

### – Ce trebuie să conțină un meniu zilnic pentru tine, în mod obligatoriu? Există anumite restricții înainte de competiții?

În primul rând, un meniu zilnic pentru mine trebuie să conțină o anumită cantitate de macronutrienți (proteine, carbohidrați, grăsimi). Asta variază în funcție de perioada în care mă aflu. De exemplu, dacă sunt într-o perioadă în care vreau să acumulez masă musculară, atunci măresc numărul de carbohidrați și mai scad proteinele. Atunci

și să mă definesc pentru un concurs, trebuie să scad numărul de carbohidrați și să măresc numărul de proteine.

Desigur că există restricții înainte de competiții. În perioada competițională, am un meniu prestabilit, pe care îl ajustez în funcție de cum evoluez până îmi ating obiectivul. Mâncarea se cântărește pentru a putea monitoriza și astfel, atunci când e nevoie, ajustăm numărul de macronutrienți sau de kilocalorii.

### – Ce mănânci de Sărbători? Ce răsfățuri culinare îți poți permite?

Sincer, nu sunt un fan al mâncărilor specifice de Sărbători, dar am o slăbiciune pentru prăjiturile făcute în casă și cozonac. Prefer dulciurile în locul mâncărilor grele. De obicei, de Sărbătorile de iarnă, am o perioadă mai relaxantă, de aproximativ 2

săptămâni, în care îmi fac toate poftele, dar nu fac excese.

### – Ai ritualuri și superstiții înainte de competiții?

De obicei, nu am ritualuri. Am o singură superstiție – care este legată chiar de numărul 13. Cred că acest număr îmi poartă noroc! Chiar la ultima participare la campionatul național, am avut numărul 13... și a fost cu noroc, reușind să câștig titlul de campion național pentru al treilea an la rând.

### – Ce sacrificii ai făcut și faci pentru a te menține în formă?

Cred că sacrificiul cel mai mare este dieta. Partea cu antrenamentele o fac din plăcere, însă cel mai mare sacrificiu este dieta. Și mai ales în perioada precompetițională, atunci când dieta este foarte strictă și destul de săracă în carbohidrați.

### – Care sunt suplimentele nutritive necesare unui sportiv de fitness și culturism? Le poate lua oricine pentru a-și îmbunătăți performanțele fizice (la sală sau în viața de zi cu zi)?

După părerea mea, pentru un sportiv de fitness și culturism, suplimentele de bază ar fi o pudră proteică, creatina, multivitaminele și omega 3. Orice om obișnuit care se antrenează le poate folosi.

### – Este adevărat că pentru a dobândi mase musculare impresionante trebuie să îți administrezi anumite substanțe chimice (steroidi/anabolizante)?

Așa este. Fiecare corp are o limită genetică pe care nu o poate depăși. Atunci, sportivii din culturism apelează la aceste substanțe și

astfel reușesc să aibă o masă musculară impresionantă pe care în mod natural nu o poți obține. Dar aici vorbim de cel mai înalt nivel. Deși foarte mulți sportivi le folosesc fără să concureze sau măcar să se informeze despre ce e vorba. Eu am ales să nu folosesc deoarece cred că am o moștenire genetică destul de bună, iar la nivelul la care am concurat până acum m-am descurcat destul de bine și așa. Dacă în viitor voi ajunge la un nivel și mai înalt și simt că nu pot ține pasul fără aceste substanțe, poate de-abia atunci o să mă gândesc și la această soluție.

#### – Ce efecte adverse pot avea în timp?

Sincer, nu sunt foarte informat despre subiectul ăsta, deoarece nu am folosit și nu m-a interesat ramura asta. Dar unul dintre principalele efecte negative este inhibarea propriei producții de testosteron și astfel apar problemele cu libidoul. De asemenea, pot apărea diferite afecțiuni ale ficatului sau ale altor organe.

#### – Ești personal trainer la Bodyshape Transformation Centre, unde ajuți numeroase persoane să atingă greutatea optimă și condiția fizică mult visată. Ce reguli crezi că ar trebui să respecte cineva (care nu este sportiv de performanță) pentru a reuși? Care crezi că sunt atuurile tale ca trainer în reușita celor care vin la Bodyshape Transformation Centre?

Cred că cea mai importantă regulă este legată de abordarea unui stil de viață sănătos. De fapt, noi îi

învățăm pe oameni cum să își aleagă mâncarea, ce este mai benefic pentru organism și ce nu. Nu le oferim o dietă pe care să o respecte pe o perioadă de timp, iar apoi să clacheze. La fel ca în orice domeniu din lumea asta, și în alimentație trebuie să existe un echilibru. Dacă în proporție de 80% au o alimentație sănătoasă și corectă, atunci clar vor avea și rezultate.

Cred că atuurile mele în acest domeniu sunt plăcerea cu care lucrez și dedicarea. Astea mă ajută să ajung mai ușor la sufletele oamenilor și, astfel, reușesc să îi motivez mult mai ușor.

#### – Care crezi că este secretul menținerii unui corp tonifiat și în formă cât mai mult de-a lungul vieții? Care sunt cei mai mari inamici?

Cred că secretul este să ai un stil de viață sănătos și echilibrat din care să nu lipsească sportul. Cel mai mare inamic pentru un sportiv de performanță cred că este uzura (uzura articulațiilor în cazul culturistilor, majoritatea au probleme cu umerii sau coloana). Sunt de părere că sportul este sănătos atât cât îl faci de plăcere și la nivel amator. Atunci când alegi să faci un sport de performanță, desigur că este sănătos, dar atunci apar și anumite riscuri sau dezavantaje.

#### – Există sportivi pe care îi admiri în mod deosebit și îi consideri modele de urmat?

Îmi place foarte mult să urmăresc modele de fitness cunoscute – cum sunt Andrei Deiu, Lazăr Angelov, Sergi Constance și alții – și mi-ar plăcea ca, într-o zi, să ajung și eu la nivelul lor.

#### – În final, te rugăm să ne dezvălui ce te motivează pe tine când simți că nu mai poți: o melodie, un gând, un slogan motivațional.

Un citat care mă motivează pe mine și îmi place foarte mult este acesta: „În ziua în care nu te-ai antrenat pentru a deveni cel mai bun, atunci ai ratat această ocazie“. Și, spunându-mi asta, îmi vine în cap imaginea adversarilor mei care se antrenează pentru a câștiga și atunci sunt nevoit să dau tot ce pot pentru a fi și mai bun decât ei.

