

SPECIAL: ȘTIM UNDE MERGI VARA ASTA! P.54

REVISTA  
PENTRU BĂRBAȚI

# Men's Health

JULIE-AUGUST 2015  
8,9 LEI

Temă de vacanță

## RĂMIÎN FORMĂ

CU UN ANTRENAMENT  
OPTIMIZAT ÎN 15 PAȘI

ARATĂ MAI BINE  
CHIAR DE AZI!

**SEX** INVENTIV  
EXPLOZIV

EȘTI SĂNĂTOS?  
TESTEAZĂ-TE LA P.30

SUPER-ENERGIE  
DIN DIETA **MH**

BĂRBAȚUL  
MEN'S HEALTH  
**RAFAEL  
NADAL**

"Când te afli în condiții de stres, este  
esencial să ai metode de a te relaxa  
pentru a evita stresul."

**BONUS**  
STIL DE VARĂ  
PAG. 98



# OMUL DE FIER

Dacă îți place să înoți, să pedalezi și să alergi, îmbină-le într-un triatlon. Poate că într-o zi, vei călca pe urmele triatlonistului Alexandru Diaconu

DE SERBAN DAMLAN  
FOTOGRAPHIE DE SEBASTIAN ENACHE





**I**ronman 70.3 St. Pölten, Austria este una dintre cele mai renumite etape de Cupă Mondială de Half Ironman din lume. Half Ironman, adică jumătate de triathlon, înseamnă că trebuie să înoți 1,9 kilometri, apoi să te urci pe bicicletă și să pedalezi 90 de kilometri, pentru ca apoi să îți pui pantofii de alergare și să mai alergi încă 21 de kilometri. Simplu, nu?

Pentru Alexandra Diaconu, unul dintre cei mai buni triatloniști români, arem în vârstă de 23 ani, participarea din acest an a fost o revenire. Prima dată, concurase aici în 2008, când stabilise un nou record național. „Îmi propusesem să concurez din nou aici în 2011, pentru a vedea dacă între timp mi-am mai îmbunătățit performanțele”, spune Alexandra. „Nu mă gândeam atunci că voi avea atât de mult succes, mai ales că antrenamentele mele avuseseră de suferit din cauza iernii și a unei perioade care m-a chinat câteva luni.”

În ciuda acestor impedimente, Alex a reușit trei dintre cele patru obiective: un nou record național, locul 3 la categoria lui de vârstă și o neașteptată calificare la Cupa Mondială de Half

Ironman din Las Vegas.

**Dimineața concursului.** Alex o mai nerăbdător ca oricând, așa că se trezește cu mult înainte de a suna alarma de la ceas. În ciuda emoțiilor, a avut un somn odihnitor și fără vise. În liniștea dimineții, merge în zona cu bicicletele și face o verificare rapidă, rugându-se să nu mai aibă nicio problemă, așa cum se întâmplase în zilele precedente, la antrenament.

Lumea începe să se trezească și să se îndrepte spre locul de start. Înainte de concurs, e forfotă. Concurenții se sălășă și mai fac cîte o glumă, însă în aer plutește emoția și concentrația.

## ÎNOT – 1,9 KILOMETRI

**Apa are doar 17 grade Celsius,** așa că Alex își face încălzirea pe uscat. Presentiv, folosește o cremă care îi va crește temperatura corpului. Apoi își pune echipamentul de neopren Tyr Hurricane 3, care are și el rolul de a-l proteja de frig, dar și de a-i facilita mișcările în apă. Bruse, se aude zgomăritărea încoasă. Apoi gorna, care dezvăluie un start frenetic și foarte puternic.

**Startul la triathlon** este un fel de lăptă „care pe care”. Primii 200 de metri sînt în linie

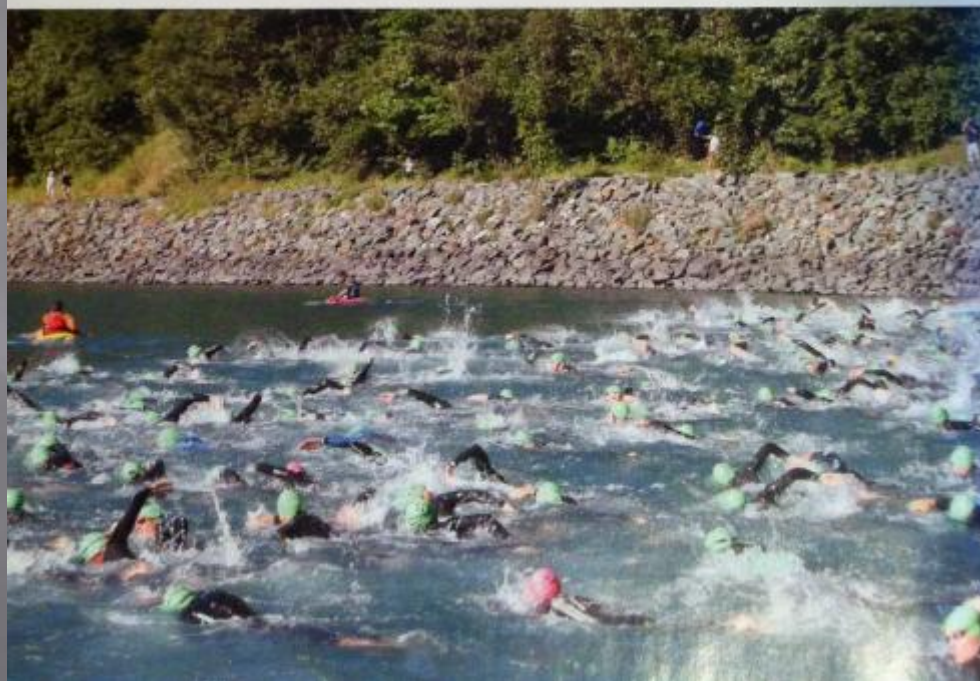
dreaptă. Toată lumea înoată puternic, iar Alex lovește și este lovit din toate părțile. Apa devine albă, ca într-o mașină de spălat.

**Înotul s-a desfășurat** în două lacuri, între care s-a alergat pe o porțiune de 300 de metri. În primul lac se formaseră două grupuri: unul al celor care erau buni înotători și al celor care forțau, iar al doilea grup, condus de Alex, era al celor care își conservau energia sau, pur și simplu, încetau mai încurt.

**După primul kilometru,** adică primul lac, triatlonistul român decide să atace grupul fruntaș. Spre surprinderea lui, observă că ajunge din urmă specialiști profesioniști, care luaseră startul cu cinci minute în fața amatorilor. Cu un moral foarte bun, Alex termină proba de înot la 27 de minute și 38 de secunde.

## CICLISM – 90 DE KILOMETRI

**Spre deosebire de alte competiții,** la acest concurs din Austria, o parte din proba de ciclism are loc pe autostradă, ceea ce mărește considerabil orizontul vizual și îmbunătățește starea psihică. Așa ai o mai bună percepție asupra ceea ce se întâmplă în jurul tău și nu poți fi luat prin surprindere.





Specialist în  
Alina  
Bucur  
10/10/10

**Primi 20 de kilometri** au fost extrem de rapizi, undeva la 32 de minute. Curiez însă, buna dispoziție cu care terminase înțufăli este spulberată atunci când primește un prim avertisment pentru o aparentă deplasare în ploton. La trei astfel de penalizări, sportivul risică să primească o penalizare, ceea ce înseamnă că va trebui să stea cinci minute în penalty box. La scurt timp, vine și al doilea avertisment, pentru „tăiat” curbule.

**Se îngroasă gluma**, iar Alex simte că îi

pică cerul în cap, pentru că mai are 65 de kilometri, în care se pot întâmpla atâtea. Își propune să nu iasă din ritm și să mențină o viteză crescută, în ciuda faptului că se află pe un drum ce urcă, însă cățărarea este specialitatea lui.

**Cum după orice urcare** screează și o coborâre, următorii 30 de kilometri sînt parcurși în mare viteză, iar Alex începe să deșchese din nou sportivii profesioniști, semn că recuperează timp prețios.

**Proba de alergare se apropie.** Îl mai desparte de ea o cățărare de 8 kilometri pe o pantă de 8% și apoi o coborâre rapidă pe 12 kilometri. „Simțeam că îmi explodează picioarele”, își amintește Alexandru. „Abia așteptam următorul punct de alimentare, aflat în punctul maxim al urcării, pentru a-mi turna în cap un bidon cu apă și pentru a mă rehidrata.”

**În oraș, mii de oameni** îi aclamă pe sportivi. Strigătele lor de încurajare îi zburlesc pe la ea și îi dau aripă.



## ALERGARE – 21 DE KILOMETRI

**După o tranziție rapidă,** triatlonistul nostru intră cu forțe proaspete pe traseul de alergare, unde urma să parcurgă lungimea unui semi-maraton. „Îmi paseam în mână să alerg cu un ritm de 4 minute și 11 secunde pe kilometru, astfel încât să rezist toată cursa la acest ritm”, își amintește el. „Dar, cum socoteala de acasă nu se potrivește niciodată cu cea din țîrg, am parcurs primul kilometru în 3 minute și 32 de secunde, iar al doilea în 3:30.” Văzînd acești timpi foarte buni, Alex se panichează puțin, pentru că, dacă pleci prea tare într-o cursă, riști să te „ta” la un moment dat și să rezezi un rezultat bun. Se forțează să își reducă viteza la puțin peste 4 minute pe kilometru, însă picioarele nu îl ascultă, așa că aleargă în continuare foarte rapid, ajungînd chiar la un ritm de 3:14 la ultimul kilometru al cursei.

**Proba de alergare n-a fost ușoară.** Avea apă în pantofii de alergare din cauza păharilor pe care și le turnase în cap pentru a se răcori, iar acest lucru îi provocase rîni dureroase. În plus, pe la kilometrul 14 și-a făcut simțită prezența o durere rebelă în flancul drept. „Am strîns din dinți și am continuat să alerg cu încredere, mai departe”, povestește Alex. „M-a ajutat faptul că, la fiecare 40 de minute, am luat câte un Energy Gel High5, pentru a-mi sustine nivelul de energie.”

**Cursa se apropie de final.** Alex depășește din ce în ce mai mulți sportivi, iar ceasul îi arată că este pe punctul să doboare recordul național cu mai mult de 9 minute.

**Cu lacrimi în ochi,** obosit, dar fericit, Alexandru Diaconu trece linia de sosire în 4 ore 29 de minute și 59 de secunde.

## AFTER RACE PARTY ȘI UN LOC LA MONDIALE

**În drum spre petrecerea de după concurs,** Alex s-a oprit să vadă rezultatele finale, care abia fuseseră afișate. Surpriză! Se clasase pe locul 2 la categoria M18-24. A alergat să-i anunțe pe prietenii cu care venise și, chiar în momentul în care intra în sală, și-a auzit numele strigat la microfon. Se calificase la Campionatul Mondial din Las Vegas!

**Toți românii din sală** au izbucnit în urale, iar lui Alex i-au dat lacrimile pentru a doua oară în acea zi, ceva ce la un „om de fier” nu vezi prea des.

**„După un moment de euforie,** a urmat unul de panică, urmat de o curăz nebană”, povestește el. „Trebuia să achiț pe loc taxa de participare și să mă identific cu buletinul sau pașaportul, iar eu nu aveam nici una, nici alta la mine, pentru că nu mă așteptam să mă calific. Organizatorii mi-au acordat 10 minute



pentru a le aduce din camping, așa că am luat bicicleta și, uînd de orice durere și oboseală, am plecat în contratimpul vieții mele. Nurec: că totul s-a terminat cu bine! Am urcat pe podiumul unuia dintre cele mai rivnite competiții din lume, în aplauzele și uralele a sute de oameni. Nu pot descrie în cuvinte sentimentele care mă înecau în acele momente. Era miște pură!”

**În ciuda oboselei** acumulate peste zi, Alex nu reușea să adoarmă. Ca pe un copil, îl lucrea un puternic sentiment de teamă că se va trezi a doua zi și va constata că nimic din cele întâmplate nu fuseseră adevărate. A urmat o noapte lungă și dureroasă. „A doua zi, de dimineață, primul lucru pe care l-am făcut a fost să caut cuipa pentru a mă convinge că toate cele întâmplate cu o zi înainte au fost reale”, povestește Alex. „Era adevărat! Reușiseră să dobor recordul național, să mă clasas pe locul 2 și să mă calific la Mondiale. Pentru mine, era un vis devenit realitate, iar această experiență de neuit mi-a deschis noi orizonturi și oportunități!”

### ALEXANDRU DIACONU, PE SCURT

Vîrsta: 23 ani  
Locuiește în Brașov  
Profesie: triatlonist amatorișt  
Îălțime și greutate: 186 cm / 66 kg  
Altegeră la bătălie: 200 cm  
Procentaj de grăsime: 2%  
Puls: 37 bpm în repaus / 224 bpm în efort maximal

#### Palmares 2017

Locul 1 - Ironman Oradea Open Masculin  
Locul 2 - categoria M18-24, Ironman 70.3 St. Pölten Austria - calificare la Cupa Mondială de Half Ironman din Las Vegas

#### Palmares 2018 (cele mai importante rezultate)

Triatlonistul Anghel  
Locul 2 - categoria M18-24, Ironman 70.3 St. Pölten Austria - calificare la Cupa Mondială de Half Ironman din Las Vegas  
Locul 1 - Campionatul Național de Triatlon Seniori  
Locul 1 - Cupa Horesmanok Triathlon Seniori  
Locul 1 - Bona Triathlon Tirgu Mures Seniori  
Locul 1 - 25th Triathlon Local Sf. Ana Săușeni  
Locul 1 - Triathlon „Pătră Aofali” 2 Mai Săușeni  
Locul 1 - Ironman Oradea Open Masculin  
Locul 1 - SaltoTriatlon Olimpic Triathlon seniori