Izometrie_Nivel Incepator

Aveti aici o serie de filmulete pentru a intelege primii pasi si istoria izometriei din care m-am inspirat pentru a defini sistemul pe care il folosesc pentru antrenament si pe care l-am denumit: **Sub2ms" (sub 2 milisecunde)/"Under 2ms" (under 2 miliseconds)**
Aceste materiale sunt gratuite. Cine doreste insa sa se antreneze cu mine si sa inteleaga mai rapid ceea ce mi-e mi-a luat cativa ani, sa ma contacteze in privat.

Mentiune. Izometria este semnalul sau comanda pentru ca muschii, tendoanele si ligamentele sa se dezvolte.
Aveti rabdare. Macar 12 luni. Tendoanele si ligamentele nu se dezvolta la fel de repede ca muschii.
Cealalta parte a ecuatiei e indeplinita de materialele de constructie (aminoacizii). Doar impreuna cele 2 parti ale ecuatiei vor produce rezultatele spectaculoase pe care le-am obtinut. Nu uitati. E nevoie de amandoua.
Pentru a invata despre astea, e nevoie sa cititi articolele mele. Dupa lista de filmulete veti gasi lista articolelor.

Overcoming Isometrics - "under 2ms" sources of inspiration:
Alexander Zass
Part1
https://vm.tiktok.com/ZN8RTGUp4/
Part2
https://vm.tiktok.com/ZN8RT7Kjj/

https://vm.tiktok.com/ZN8hW5MbE/

Chinezarii. Jin Gu Method (yin jin jing)
Part1
https://vm.tiktok.com/ZN88g6Mhx/
Part2
https://vm.tiktok.com/ZN88gFLkg/

Pavel Tsatsoulin
Isometric exercises for knees

ZPM Coaching SRL; IBAN: RO40INGB0000999906078308; Banca: ING Bank - Crystal Tower; Cod fiscal (C.U.I.): 36299893, J23/2846/11.07.2016
Office: Str. Intrarea MORARILOR, Nr.1-3, Cam. 2, SAFTICA - COM. BALOTESTI, Judetul: ILFOV, Cod postal: 077015; www.gabrielpesa.com; www.bralgei.com
Copyright Gabriel Peșa – 2016-2026. Toate drepturile rezervate. Nici o parte din prezenta publicație nu poate fi reprodusa fara acordul autorilor.

- https://vm.tiktok.com/ZN88WM3eC/L
- https://vm.tiktok.com/ZN88WBP8s/
- https://vm.tiktok.com/ZN88WYygq/
- https://vm.tiktok.com/ZN88WJ3jo/

Pentru spate:
https://vm.tiktok.com/ZN88WASmt/

https://vm.tiktok.com/ZN8NxNkES/

https://vm.tiktok.com/ZN8Nb7HB7/

https://vm.tiktok.com/ZN8Ng6Bj3/

building base
https://vm.tiktok.com/ZN8MJtsUS/

https://vm.tiktok.com/ZN8MS3MFC/

https://vm.tiktok.com/ZN8rqyYLL/

https://vm.tiktok.com/ZN8httjTu/
The squat - statul pe vine 90sec pe zi minim.

https://vm.tiktok.com/ZN8hnruJt/
https://vm.tiktok.com/ZN8hnhqFB/
https://vm.tiktok.com/ZN8hnhqFB/

Calistenics basics
https://vm.tiktok.com/ZN8hWy4NP/

Copyright Gabriel Peșa – 2016-2026. Toate drepturile rezervate. Nici o parte din prezenta publicație nu poate fi reprodusa fara acordul autorilor. www.bralgei.com

Sarcopenia si osteopenia. Soluțiile moderne de prevenție si reversarea problemelor cu ajutorul aminoacizilor si a antrenamentului izometric (Sistemul "Under2ms"/"Sub2Milisecunde". Augmentare metabolica si antiaging aplicat la orice vârstă prin tehnicile de biohacking si nutriție avansata.

- Gabriel Pesa aka Bralgei Shackry

6 Articole sursa scrise de mine:

- **Sarcopenie, Osteopenie, Muschi, Oase – Ai nevoie de mușchi și densitate osoasă?**
  Ofera-Mi 10 Minute Din Timpul Tău Si Îmi Vei Mulțumi Toată Viata
  Ecuația despre sarcopenie si osteopenie pe care nimeni nu ți-a explicat-o – *și de ce asta costă ani din viață. Soluțiile moderne exista si sunt la îndemână noastră.*
  https://bralgei.com/ro/sarcopenie-osteopenie-muschi-oase/

- **Super Antrenament Izometric vs. Clasic — De ce semnalul sub 2ms schimbă totul?**
  Am început să fac sport la 50 de ani. După 2 ani și jumătate mi-am recuperat tot corpul. Musculatura, rezistență, forma, elasticitatea, mobilitate. Tot. Fără sală (dar se poate si la sala, e fun). Fără greutăți mari. Fără kinetoterapie. Doar sistemul corect, știința, și răbdarea de a înțelege ce se întâmplă cu adevărat în corp.
  https://bralgei.com/ro/super-antrenament-izometric-vs-clasic-sport/

- **De la Farfurie la Celulă – 2026**
  Parcursul proteinei de la farfurie la celula – Cât din proteina pe care o mâncăm utilizam de fapt si cum? Leucina e cheia.
  https://bralgei.com/ro/de-la-farfurie-la-celula-2026/

- **Noi biohack-uri pentru hipertrofie musculară cu creatină și leucină nano-moleculară în 2026**
  Cum să creștem și să dezvoltăm mai eficient muschii cu creatină, leucină și cofeină? Plus sport, bineînțeles.
  Creatina Monohidrata vs. Creatina HCL: Beneficii, Doze Personalizate și Optimizări pentru Biohackeri și Entuziaști ai Nutriției Avansate
  https://bralgei.com/ro/biohack-uri-pentru-hipertrofie-musculara-cu-creatina-si-leucina-nano-moleculara/

- **Cresterea musculara si sinteza proteica. Biohack-uri si sugestii**
  Chei pentru succesul recompunerii corporale
  - **Antrenament progresiv**: izometrie, greutăți, calisthenics
  - **Aport proteic ridicat**: 1.6–2.2 g/kg greutate corporală
  - **Deficit caloric moderat**: pentru conservarea masei musculare
  - **Recuperare optimă**: somn, reducerea stresului, adaptogeni naturali

  Recompunerea corporală nu este doar o strategie nutrițională. Este un dans între deficit, antrenament, recuperare și biochimie – iar atunci când e corect calibrat, rezultatele sunt extraordinare.
  https://bralgei.com/ro/cresterea-musculara-si-sinteza-proteica/

- **Minciuna de 50 de Ani din Nutriție si schimbarea paradigmei in 2026**
  Ecuația pe care nutriția oficială a ratat-o — și de ce asta costă vieți întregi. Ce sa zic? Cu toții am mers pe fenta. Deci care e minciuna de 50 de ani din nutriție?
  Nu era despre zahăr si grăsime ci despre aminoacizi esențiali
  https://bralgei.com/ro/minciuna-de-50-de-ani-din-nutritie/

Acestea sunt o parte din articole si sursele pe care le folosesc pentru a-i ajuta pe oameni sa își recupereze mușchii si oasele, sau sa progreseze in activitatea sportiva sau de augmentare.

Copyright Gabriel Peșa – 2016-2026. Toate drepturile rezervate. Nici o parte din prezenta publicație nu poate fi reprodusa fara acordul autorilor. www.bralgei.com

Fiecare are la îndemână instrumente care pot fi folosite iar rezultatele pot fi verificate științific într-un mod simplu.

- Articole specifice scrise de mine despre amino acizii esentiali nano-moleculari gasiti aici, pentru fiecare in parte. Beneficii si utilizari. Toate informatiile disponibile mocca. Doar sa cititi: Blog - Thot Nutrition - Power of Essential Amino Acids

- Cheia ecuației este LEUCINA - Despre Leucina si rolurile ei: https://thotnutrition.com/ro/l-leucina-cea-mai-buna-cheie-pentru-recuperarea-musculara-sanatate-si-longevitate-in-2023/

DISCLAIMER SI COPYRIGHT

Nutritie si Biohacking - Copyright Gabriel Peșa – 2016-2026
Toate drepturile rezervate. Nici o parte din prezenta publicație nu poate fi reprodusa, stocata într-un sistem de recuperare sau transmisa sub orice forma sau prin orice mijloc, electronic, mecanic, fotocopiere, înregistrare sau in alt mod fără permisiunea scrisa prealabila a autorilor. Autorii nu revendica sau garantează nici un rezultat fizic, emoțional, mental, spiritual sau financiar. Toate informațiile furnizate de către autori au ca scop educația generala. Informațiile din prezentul document nu sunt un substitut al avizului medical de specialitate.
AVERTISMENT SI DECLINARE A RESPONSABILITATII
Informațiile furnizate aici si produsele menționate sau oferite de acest document/site (www.bralgei.com) nu au scopul de a diagnostica, trata, vindeca sau de a preveni orice boala sau afecțiune.
Informația furnizata de acest document/web site si de către materialele publicate sau transmise nu reprezintă un substitut pentru o consultație cu un doctor de specialitate si nu reprezintă un sfat medical de orice fel.
Certificam ca exista posibilitatea ca informațiile furnizate de acest document/site sau anumite informații din paginile sau documentele incluse, sa fie eronate din punct de vedere medical alopat. Prin utilizarea acestor informații, sau prin citirea lor, utilizatorul își asuma si accepta ca întreaga responsabilitate ii aparține in totalitate, exonerând de orice responsabilitate legala echipa www.bralgei.com proprietarii site-ului, angajații, partenerii, colaboratorii si furnizorii menționați sau care au participat la furnizarea de informații sau servicii menționate in cadrul acestui site, incluzând chiar si informațiile greșite furnizate din neglijenta.
Folosirea informațiilor si a tehnicilor descrise in cadrul acestui document/site se face in întregime pe propria răspundere.
Daca nu ești de acord cu acest avertisment si act de declinare a responsabilității, te rugam sa nu citești mai departe, ștergând orice document descărcat.
www.bralgei.com