



L I V R O U M

Introdução
ao
Fisiculturismo

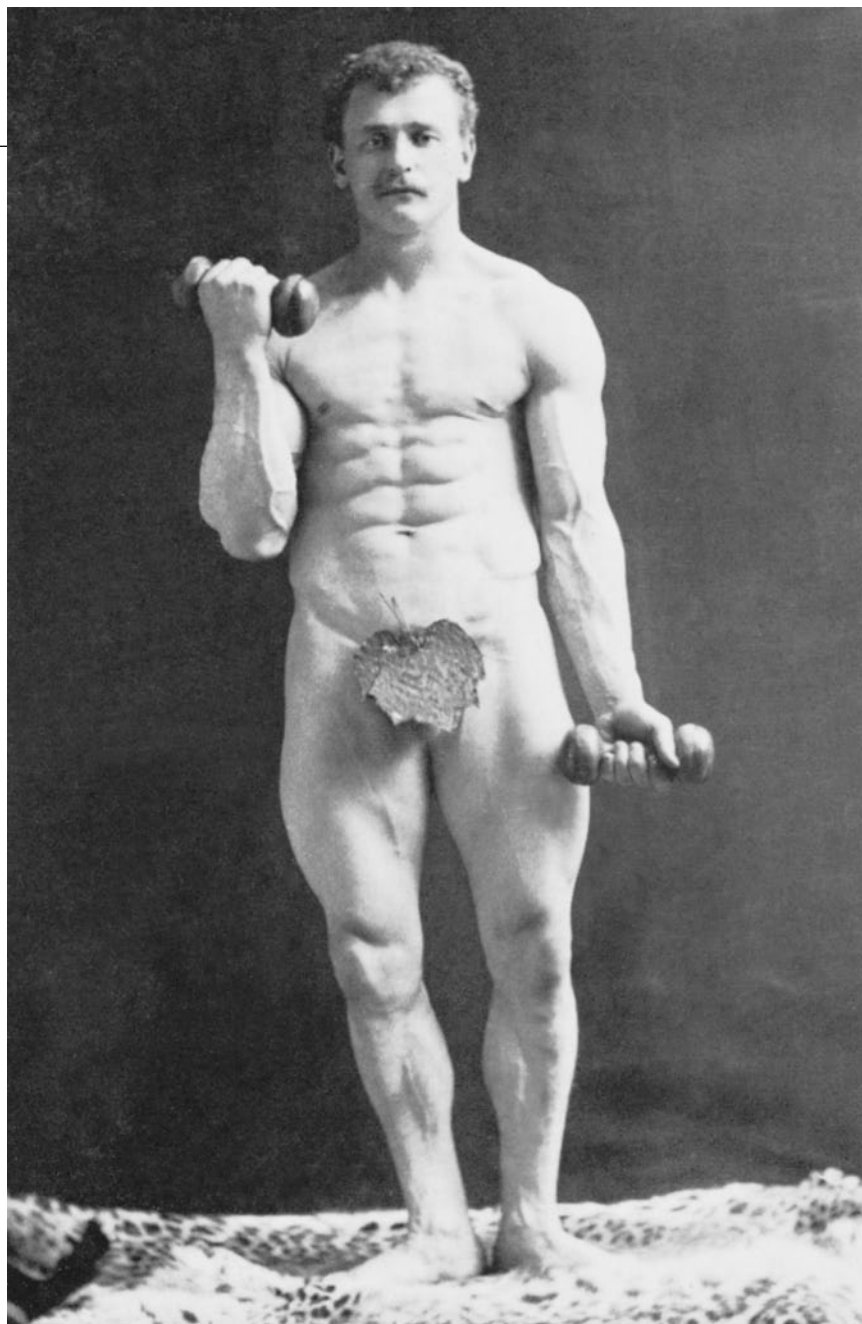
C A P Í T U L O 1

Evolução e História

No final do século XIX, um novo interesse pelo fisiculturismo surgiu, não pelo músculo simplesmente como meio de sobrevivência ou autodefesa; houve um retorno do ideal grego –, o desenvolvimento muscular como celebração do corpo humano.

Essa foi a época em que a tradição antiga de levantar pedras evoluiu dentro do esporte moderno de levantamento de peso. À medida que o esporte desenvolveu-se, enfrentou diferentes aspectos em diferentes culturas. Na Europa, o levantamento de peso era uma forma de entretenimento da qual emergiram “homens fortes” profissionais – homens que ganharam a vida pela quantidade de peso que podiam levantar ou sustentar. Sua aparência física não importava para eles ou para seu público. O resultado era que eles tendiam a desenvolver corpos robustos e pesados. Os adeptos à cultura física enfatizavam a necessidade de se comer alimentos naturais e não-processados – uma idéia que se arraigou em resposta ao uso crescente de novas técnicas de processamento de alimentos. Os americanos estavam começando a mudar-se de fazendas e cidades pequenas para as cidades grandes; o automóvel propiciou uma nova mobilidade. Mas, ao mesmo tempo, a vida foi-se tornando cada vez mais sedentária; e os problemas de saúde que aparecem quando uma população come um alimento errado em excesso, não pratica exercícios suficientes e vive em condições de estresse constantes estavam recém tornando-se evidentes.

Os fisiculturistas estavam batalhando nessa direção com uma crença na saúde geral e no condicionamento físico, defendendo a moderação e o equilíbrio em todos os aspectos da vida. O europeu forçudo, bebedor e barrigudo certamente não era seu ideal. O que eles precisavam era de um modelo cujo físico incorporasse as idéias que estavam tentando disseminar, alguém que se parecesse muito mais com as estátuas idealizadas de atletas da Grécia antiga do que com os seguranças grandalhões das cervejarias bávaras da Europa. Eles



Eugen Sandow

encontraram esse homem na pessoa de Eugen Sandow, uma superestrela da cultura física da virada do século.

Sandow fez sua reputação na Europa como um homem forte profissional, desafiando com sucesso outros homens fortes e superando-os em suas próprias proezas. Ele veio para a América nos idos de 1890 e foi promovido por Florenz Ziegfeld, que o anunciou como “O Homem Mais Forte do Mundo” e o pôs a viajar. Mas o que realmente diferenciou Sandow foi a qualidade estética de seu físico.

Sandow era muito bonito, sem dúvida. Ele era um exibicionista e adorava que as pessoas olhassem para o seu corpo e admirassem suas proezas de homem forte. Ele costumava caminhar dentro de uma caixa de vidro e fazer poses, vestindo apenas uma folha de figo, enquanto a platéia olhava-o fixamente, e as mulheres exclamavam extasiadas diante da beleza e da simetria de seu desenvolvimento muscular. Essa celebração das qualidades estéticas do físico masculino era algo muito novo. Durante a era vitoriana, os homens cobriam-se com roupas muito fechadas, e muito poucos artistas usavam o nu

masculino como motivo para suas pinturas. Isso foi o que fez a atração de Sandow tão impressionante.

Devido em grande parte à popularidade de Sandow, as vendas de barras e halteres dispararam. Sandow ganhou milhões de dólares por semana e criou uma indústria inteira à sua volta com a venda de livros e revistas. Eram feitas competições em que as medidas físicas dos competidores eram comparadas, e então Sandow premiava os vencedores com uma estátua dele mesmo banhada em ouro. Mas, no final das contas, ele foi vítima da sua própria fama de macho. Diz-se que um dia seu carro saiu da estrada, e ele se sentiu obrigado a demonstrar sua força puxando-o apenas com uma mão para fora de uma vala. Como consequência, o homem que o Rei George da Inglaterra apontou como “Professor de Cultura Física Científica para sua Majestade” sofreu uma hemorragia cerebral que acabou com a sua vida.

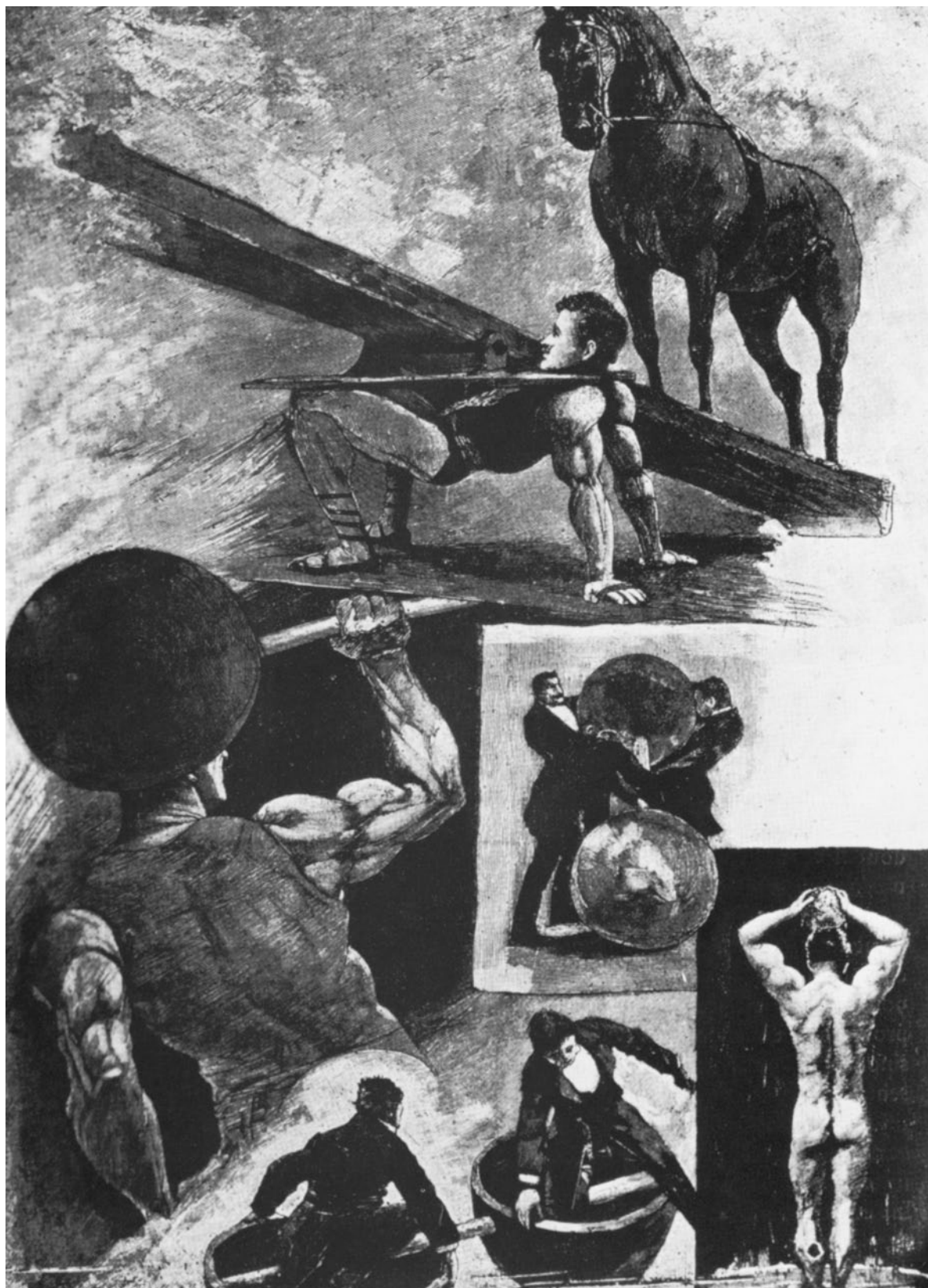


Eugen Sandow



AS SENHORAS IDOLATRAM SANDOW.

O HOMEM FORTE EXIBE SUA FORMA EM RECEPÇÕES SELETAS À BELA CRIATURA.



Façanhas de força popularizadas pelo Grande Sandow.



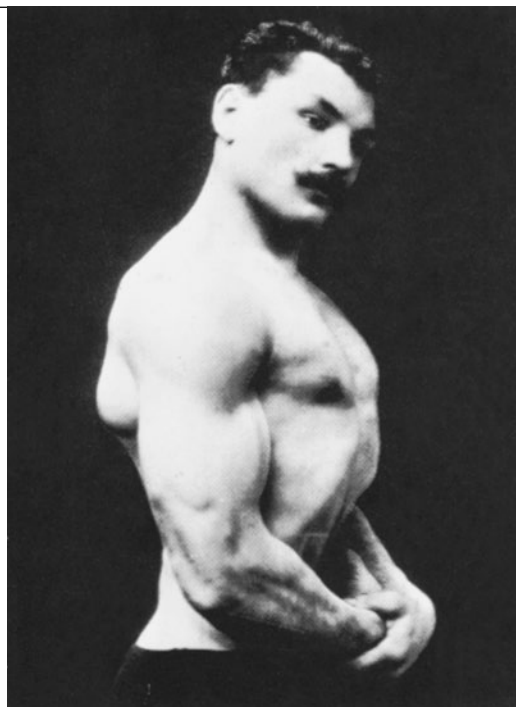
George Hackenschmidt

Por volta do mesmo período, George Hackenschmidt conquistou o título de “Leão Russo” por sua performance quando venceu o campeonato russo de levantamento de peso em 1898, bem como em vários campeonatos mundiais de luta. Após imigrar para a Grã-Bretanha, ele finalmente fez fortuna. Era também um orador fluente e um escritor prolífico que produziu livros filosóficos como *The Origins of Life*, debateu com intelectuais como George Bernard Shaw e desafiou até mesmo Albert Einstein a uma troca de idéias.

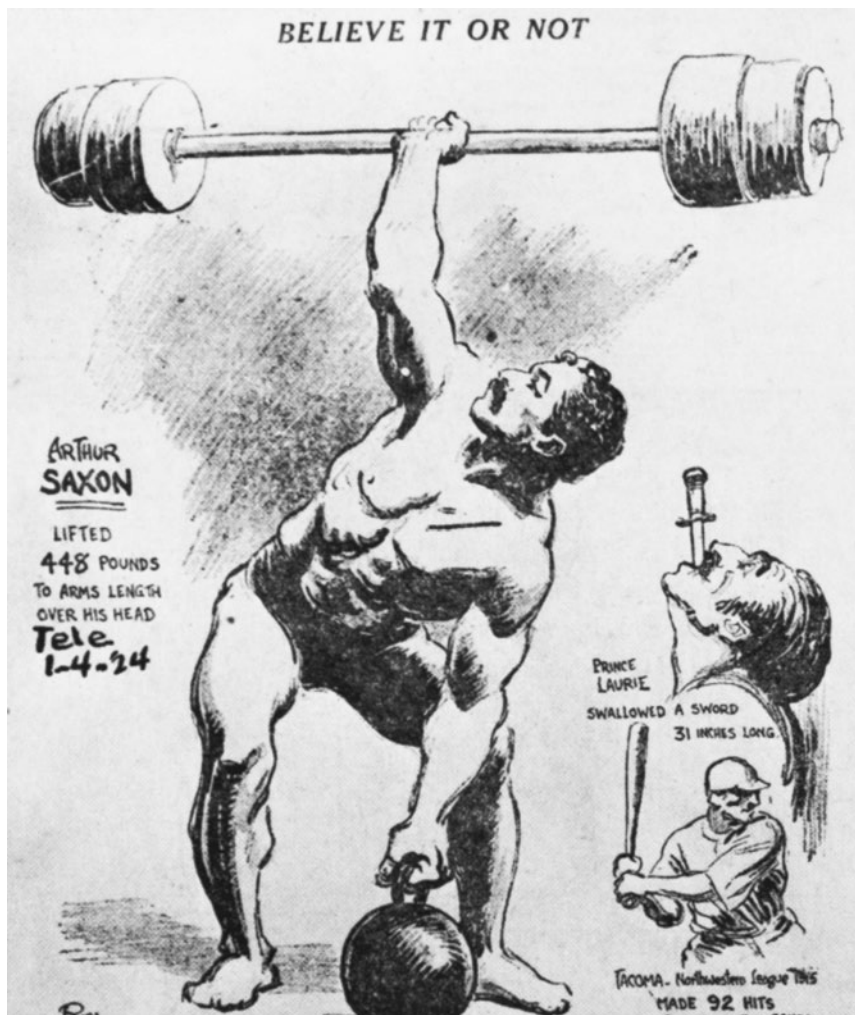
E houve muitos mais – Professor Louis Attila, Arthur Saxon, Hermann Goerner, Oscar Hilgenfeldt e W. A. Pullum. Eles criaram uma tradição ilustre de homens de força que continua de pé com Paul Anderson, Vasily Alexeev e outros levantadores de peso de nossos tempos.

Uma das pessoas para quem a atividade da cultura física tornou-se uma religião foi o editor Bernarr Macfadden, um homem que poderia servir como protótipo do fanático por saúde de todos os tempos. Para promover a idéia de que a fraqueza física era realmente imoral, ele fundou a revista *Physical Culture*. Depois, continuou publicando o *New York Evening Graphic*, um jornal voltado para um público inculto e simples.

Macfadden era um hábil promotor e, começando em 1903, apresentou uma série de competições no Madison Square Garden em Nova York para escolher o “Homem Mais Perfeitamente Desenvolvido do Mundo”. Nessa primeira competição, ele ofereceu um prêmio de mil dólares – uma pequena



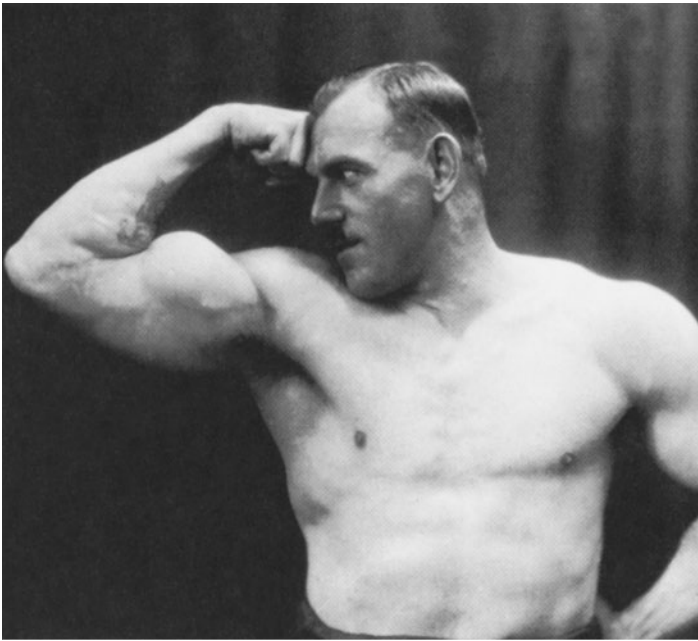
Arthur Saxon



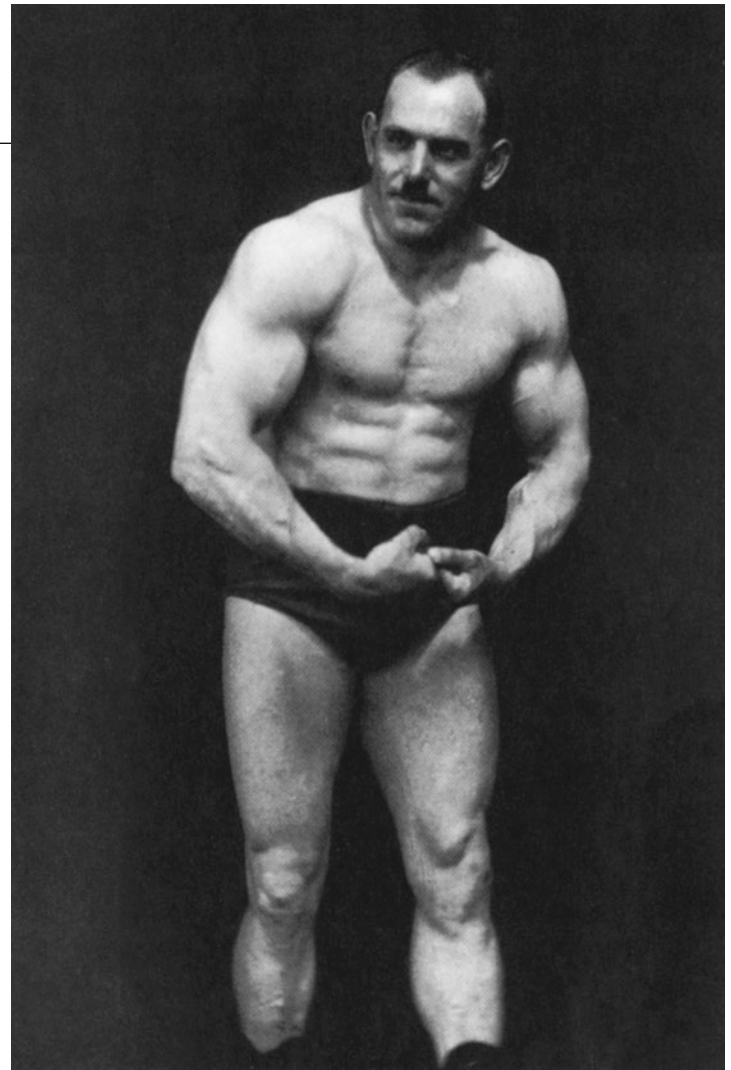
Arthur SAXON levantou 203 kg acima da cabeça, na altura dos braços.

PRINCE LAURIE engoliu uma espada de 78 cm de comprimento.

TACOMA - Liga do noroeste de 1915. Acertou 92 batidas em 4 jogos consecutivos.



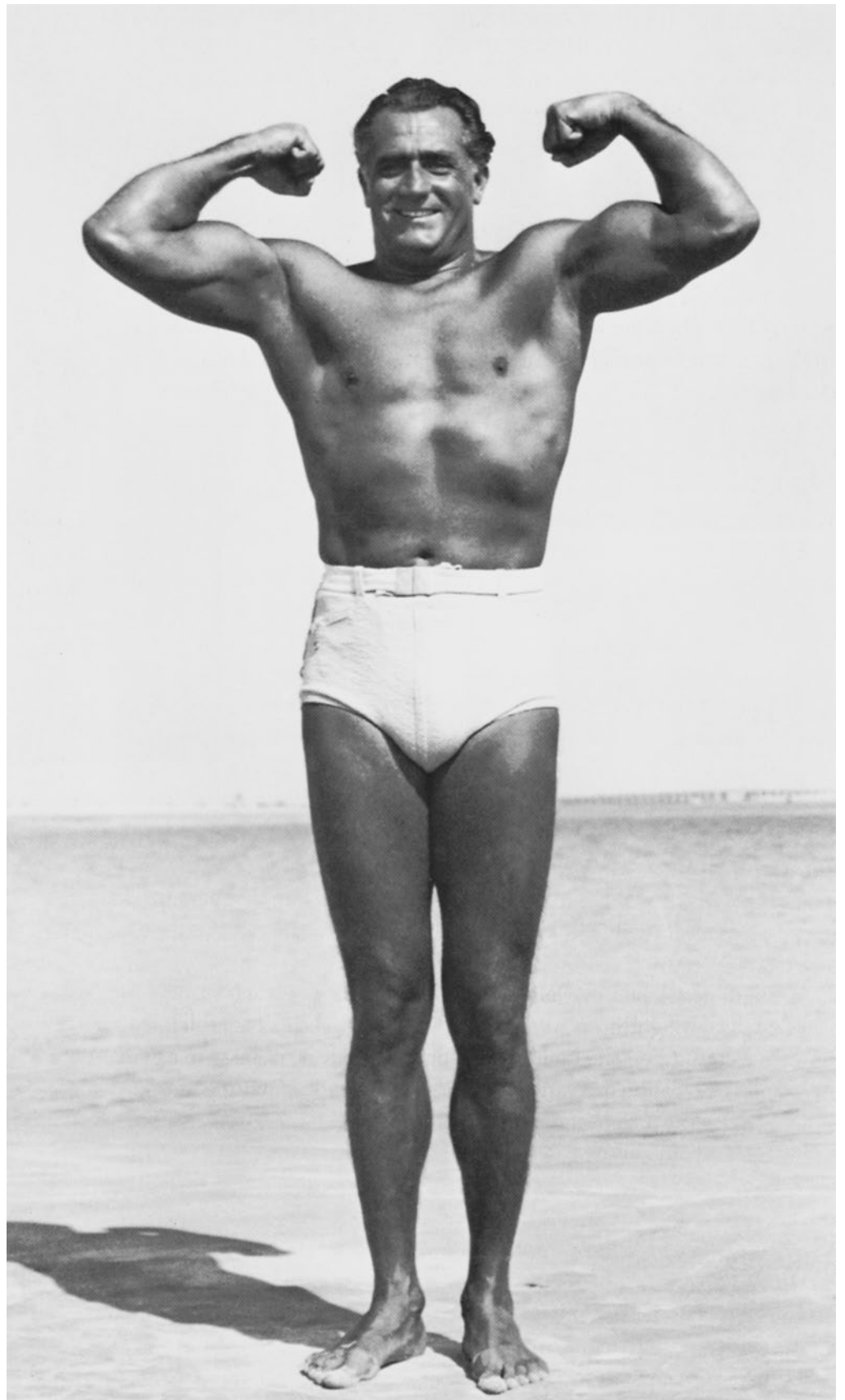
Hermann Goerner



fortuna naquela época – junto com o título. Tanto as competições como a revista foram bem-sucedidas durante décadas. E Macfadden praticava o que pregava, caminhando descalço todas as manhãs da sua casa na Riverside Drive em Nova York até seu escritório no centro da cidade e aparecendo com o peito desnudo em sua própria revista. Ele era um exemplo de saúde e aptidão física até bem perto dos seus setenta anos.

Macfadden provavelmente não teria aprovado o fisiculturismo moderno, com sua ênfase no desenvolvimento visual do corpo em detrimento da habilidade atlética. Contudo, ele e outros fisiculturistas desempenharam um importante papel na evolução do fisiculturismo. Suas competições ajudaram a promover o interesse em saber como era o corpo e não simplesmente o quão forte eram os músculos, e então emergiu dessas competições uma superestrela que estava para se tornar um dos homens mais famosos da América por décadas.

O vencedor do campeonato de Macfadden de 1921 foi Angelo Siciliano. Para tirar proveito de sua fama ascendente, esse homem magnificamente desenvolvido mudou seu nome para Charles Atlas e adquiriu os direitos de um curso de aptidão física por correspondência denominado tensão dinâmica. Por mais de 50 anos, rapazes cresceram vendo os anúncios desse curso em revistas e revistas em quadrinho, incluindo aquela em que o garotinho mirrado leva um chute de areia no rosto, despede-se para um curso de fisiculturismo e depois retorna para espancar o valentão e recuperar sua namorada. “Ei,



Charles Atlas

magricela, suas costelas estão aparecendo!” tornou-se a frase mais memorável daquela que o autor Charles Gaines chama de a campanha publicitária de maior sucesso na história.

A TRANSIÇÃO PARA O FISCULTURISMO

Por volta dos anos 20 e 30, tornou-se evidente que a saúde e o desenvolvimento do físico estavam estreitamente relacionados, e que o treinamento de peso era a melhor maneira de produzir o grau mais alto de desenvolvimento muscular no período de tempo mais curto possível. Apesar de seus anúncios, até mesmo Charles Atlas utilizou pesos em detrimento da tensão dinâmica de isometria para produzir seu extraordinário corpo. O conhecimento sobre treinamento era limitado, mas os fisiculturistas daquela época estavam aprendendo bastante, simplesmente comparando seus físicos com os das estrelas da geração anterior.

Por exemplo, um dos homens fortes mais famosos da virada do século foi Louis Cyr, 136 kg massudos, pesado, gorducho, imenso na área da cintura e em cada polegada do forçado em forma de barril. Mas nos anos 20 surgiram homens como Sigmund Klein, que exibia um físico com bela forma muscular, equilíbrio e proporção, bem como pouca gordura corporal e extrema definição. Klein tornou-se muito influente como proprietário de academia e escritor sobre treinamento e nutrição. Seu físico, comparado ao de Cyr, era completamente diferente. Klein, junto com Sandow e fisiculturistas influentes como Macfadden, começaram gradualmente a convencer as pessoas de que a aparência física de um homem – e não apenas sua habilidade para fazer proezas de força – merecia atenção, porque o tipo de treinamento que produzia o corpo esteticamente muscular também contribuía para a saúde geral. Mas a época em que o físico masculino seria julgado puramente pelo princípio estético foi ainda alguns anos depois.

A força desenvolvida pelo treinamento de peso ainda era um tanto suspeita nos anos 30, como se levantadores de peso não merecessem verdadeiramente ser chamados de atletas. Era quase considerado trapaça desenvolver o corpo treinando em uma academia em vez de praticar uma variedade de esportes. Em sua obra mais antiga, o falecido John Grimek, um levantador de peso olímpico que serviu de modelo para tantos aspirantes a fisiculturistas, forneceu a informação de que seus magníficos músculos foram desenvolvidos pelo levantamento de peso, embora você possa pensar que qualquer pessoa que visse seu físico em uma praia teria percebido que nenhuma quantidade de parada de mãos ou pólo aquático poderia ter levado a um desenvolvimento como aquele.

Entretanto, a tradição da competição física continuou, e, no final dos anos 30, *shows* ocasionais reuniram pugilistas, ginastas, nadadores, levantadores de peso e outros atletas. Esses competidores tinham de desempenhar algum tipo de façanha atlética além de exibir seus físicos, então era comum para levantadores de peso da época serem capazes de realizar parada de mãos e outros movimentos de ginástica.

Em 1939, as coisas começaram a mudar. A Amateur Athletic Union – AAU (União de Atletas Amadores) entrou em cena e criou, por conta própria,

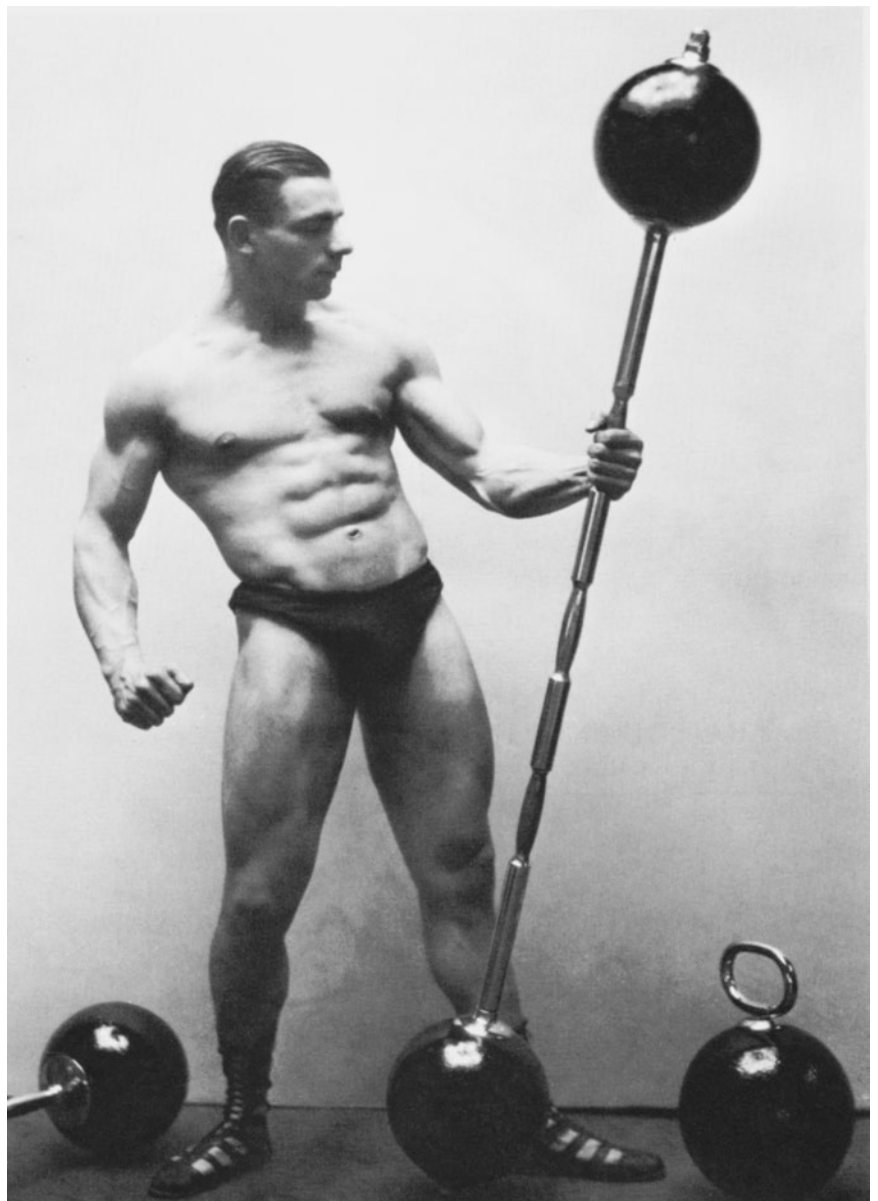


Louis Cyr

uma competição de Mister América em Chicago, no dia 4 de julho. O vencedor foi Ronald Essmaker. Os participantes ainda não eram fisiculturistas experientes, mas provinham de todos os tipos de formação atlética e posaram com várias roupas, desde calções de pugilista até sungas.

Mas, à medida que se dava mais e mais ênfase à aparência física, os levantadores de peso começaram a desfrutar uma vantagem distinta. O levantamento de peso mudava os contornos do corpo mais do que qualquer outro tipo de treinamento, então eles eram capazes de causar uma impressão forte e cada vez mais favorável nos juízes.

Em 1940, a AAU produziu o primeiro evento realmente moderno de fisiculturismo. O Mister América desse ano e do seguinte foi John Grimek, que treinou primordialmente levantando pesos em uma academia. Isso fez saber a todos que queriam competir contra ele que deveriam seguir um programa de



Sigmund Klein



John Grimek

treinamento similar. Grimek também acabou com a idéia mentirosa de que os homens que treinavam com pesos eram inflexíveis e incapazes de se desempenharem bem athleticamente. Durante exibições, ele era capaz de ficar no palco fazendo levantamentos e poses que envolviam um grau extraordinário de força, flexibilidade e coordenação.

O FISCULTURISMO NOS ANOS 40 E 50

O vencedor do título de Mister América em 1945 foi um homem que muitos acreditavam ser o primeiro fisiculturista verdadeiramente moderno. O físico de Clarence “Clancy” Ross não pareceria inadequado em qualquer palco de hoje – ombros largos, grande dorsal alargado, cintura fina, boas panturrilhas e abdominais. Nessa época, a distinção entre levantar pesos puramente pela força e treinar com pesos para dar forma e proporção ao corpo foi claramente feita. O físico dos fisiculturistas, ao contrário de outros tipos de desenvolvimento muscular, era agora reconhecido como algo único.

Contudo, o fisiculturismo ainda continuava sendo um esporte obscuro. Nenhum campeão era conhecido pelo público geral até Steve Reeves aparecer. Reeves foi o homem certo no lugar certo e na hora certa. Ele era bonito, atraente e tinha um físico magnífico. Veteranos da era Muscle Beach (Muscle Beach, hoje localizada em Venice, Califórnia, era aquela área da Praia de Santa Mônica onde fisiculturistas reuniam-se no final dos anos 40 e início dos 50) lembram como as multidões costumavam seguir Reeves quando ele caminha-

va pela praia, e como as pessoas que não sabiam nada sobre ele simplesmente paravam e o encaravam, apavoradas.

Após vencer o Mister América e o Mister Universo, Reeves fez filmes e tornou-se uma estrela internacional com atuação nos papéis-título em *Hércules* (o papel que Reg Park e eu desempenhamos mais tarde para o cinema); *Morgan, o Pirata*; e *O Ladrão de Bagdá*. Até onde o público geral tem conhecimento, nos anos 50 – com exceção do duradouro Charles Atlas – houve apenas um fisiculturista famoso: Steve Reeves.



Clarence (Clancy) Ross

*Steve Reeves*

Até este momento, é provável que nenhum ser humano na história do planeta tenha alguma vez atingido o nível de desenvolvimento de homens como Grimek, Ross e Reeves. Devido ao fato de estarem treinando mais duro e mais metodologicamente do que ninguém jamais o fez, os fisiculturistas começaram a aprender coisas sobre o potencial físico do corpo que mesmo cientistas médicos não poderiam ter predito. A notícia espalhou-se, e logo havia mais e mais grandes fisiculturistas surgindo todo ano – Bill Pearl, Chuck



Reg Park com seus vinte anos.



Reg Park aos quarenta anos.

Sipes, Jack Delinger, George Eiferman e um dos meus maiores ídolos, Reg Park.

Eu me lembro como foi incrível quando conheci Reg Park, em 1967. Fiquei quase sem fala de pavor. Uma razão por que sempre o admirei é que ele é um homem grande, muito forte, com um físico de aparência poderosa. Quando eu estava recém-começando, sabia que queria desenvolver o tipo de massa e densidade que havia visto nas suas fotos – grande, dura e forte. Reg foi o próximo grande campeão a emergir quando Reeves abandonou as competições para seguir sua carreira no cinema. Ele se tornou Mister Universo em 1951 e Mister Universo Profissional em 1958 e 1965. Nesse ponto, todos reconheciam que Reg estava muito acima de todos os outros fisiculturistas. Ele dominou o cenário do fisiculturismo por duas décadas.

O FISCULTURISMO NOS ANOS 60

Avancei pela primeira vez no cenário internacional do fisiculturismo em 1966. Nessa época, a maioria dos fisiculturistas de ponta sobre os quais eu lia em revistas morava e treinava na Califórnia.

Superar Dennis Tinerino em 1967 –Mister América daquele ano – na competição de Mister Universo da National Amateur Body Builder's Association – NABBA (Associação Nacional de Fisiculturistas Amadores) foi minha primeira grande vitória internacional, mas isso significava que agora eu teria de ir contra os outros campeões da época. Havia certamente alguns competidores ameaçadores por perto – Frank Zane, um homem que se prepara tão intensamente para uma competição como ninguém mais no fisiculturismo; meu bom amigo Franco Columbu, que passou de grande levantador de potência a Mister Olímpia praticamente por absoluta determinação de vontade; e, é claro, Sergio Oliva.

Sempre que as pessoas discutem quem seria o melhor fisiculturista de todos os tempos, o nome Sergio Oliva surge inevitavelmente. Ele e eu tivemos alguns confrontos inacreditáveis no palco. A única maneira de eu poder superá-lo era estar em absolutamente perfeita forma – massudo, denso e definido – e depois não cometer nenhum erro. Sergio era tão bom que poderia vencê-lo no vestiário se você não fosse cuidadoso. Sua camisa se abriria, e lá estaria aquela massa incrível. Ele o paralisaria com um olhar, respiraria com uma espécie de grunhido animal, e de repente seu grande dorsal começaria a alargar-se... e justo quando você pensasse que aquele fosse o grande dorsal mais inacreditável que já viu, BUM! – ele se revelaria, cada vez mais, até que você começasse a duvidar de que aquilo que estava vendo fosse um ser humano.

Embora eu estivesse lutando por títulos na Europa, estava bastante informado das competições nos Estados Unidos. Larry Scott havia vencido as duas primeiras competições do Mister Olímpia, e eu sabia que eventualmente teria de superar Larry e outras superestrelas como Chuck Sipes. Mas um fisiculturista que também me impressionava, não apenas por causa do seu excelente físico, mas também pela imagem que era capaz de criar, era Dave Draper.

Draper representava o fisiculturista californiano clássico – grande, louro e bronzeado, com um jeito atraente e um sorriso cativante. Rodeado como eu estava por 90 cm de neve no meio de um inverno austríaco, a imagem de Dave



Em 1967, Bill Pearl conquistou o título de Mr. Universo profissional; e eu, o de Mr. Universo amador.



Joe Weider e Sergio Oliva – Olimpia, 1967.

Draper em uma praia californiana era realmente muito atrativa. E os papéis de Dave nos filmes como *Don't make waves*, com Tony Curtis, e sua presença em programas de televisão fizeram-me perceber as possibilidades do fisiculturismo além do cenário de competições.

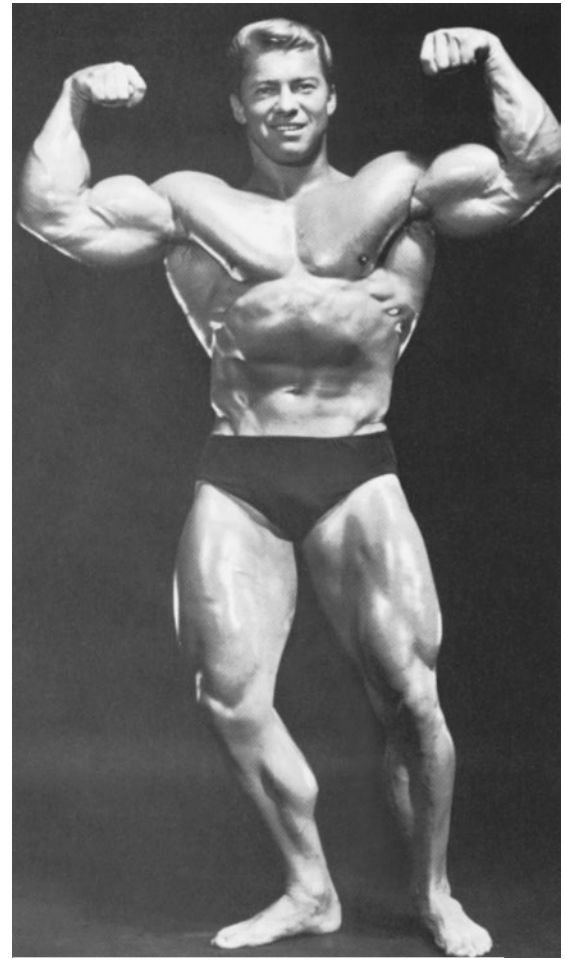
Nos anos 60, havia dois mundos distintos no fisiculturismo: Europa e América. Meus títulos de Mister Universo em 1967 e 1968 estabeleceram-me como o maior fisiculturista da Europa (Ricky Wayne escreveu isto em um artigo: “Se Hércules tivesse que nascer hoje, seu nome seria Arnold Schwarzenegger”), mas a questão que ainda permanecia era como eu me sairia contra os campeões americanos.

Eu olhava através do oceano e via Dave Draper, Sergio Oliva, Chet Yorton, Franz Zane, Bill Pearl, Freddy Ortiz, Harold Poole, Ricky Wayne e outros. Meu desafio era competir contra esses grandes fisiculturistas e vencê-los.

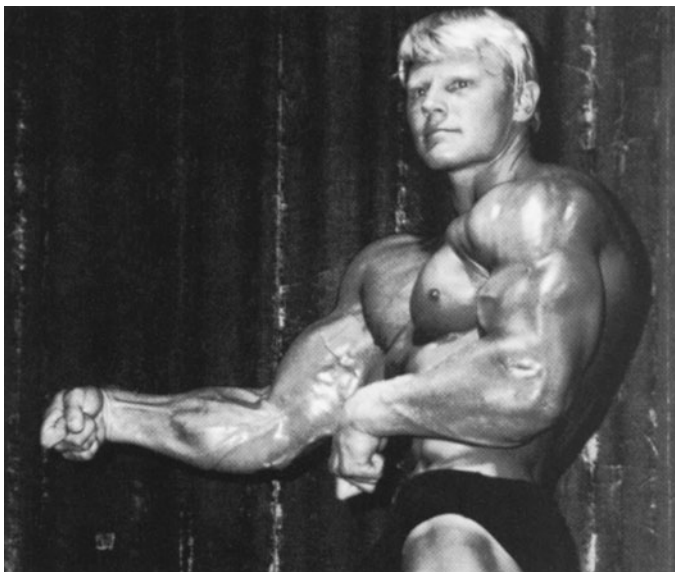
Minha percepção do mundo ampliou-se tremendamente em apenas poucos anos. Enquanto treinava na Áustria, considerava que vencer a competição de Mister Universo em Londres era a maior conquista que eu podia aspirar. Agora havia descoberto que vencer esse título era apenas o começo! Eu ainda tinha uma longa jornada pela frente e muitos fisiculturistas para derrotar antes que pudesse considerar-me o melhor. E isso significava confrontar os melhores fisiculturistas americanos. Então, depois de conquistar meu segundo título de Mister Universo da NABBA, em 1968, fui para os Estados Unidos.

Em 1969, tracei um plano que envolvia vencer três títulos principais em um ano, os campeonatos de todas as federações importantes. Competi no Mister Universo da International Federation of Bodybuilders – IFBB (Federação Internacional de Fisiculturistas) em Nova York e depois fui imediatamente a Londres para o Mister Universo da NABBA – que me deram dois títulos em uma semana! Mas mesmo com essas vitórias, eu não tinha superado todos, então planejei realizar ainda mais no ano seguinte.

Quando os anos 60 estavam para terminar, seis nomes emergiram como dominantes entre os níveis daqueles que vinham competindo nos campeonatos: Dave Draper, Sergio Oliva, Bill Pearl, Franco Columbu, Frank Zane e eu.



Larry Scott



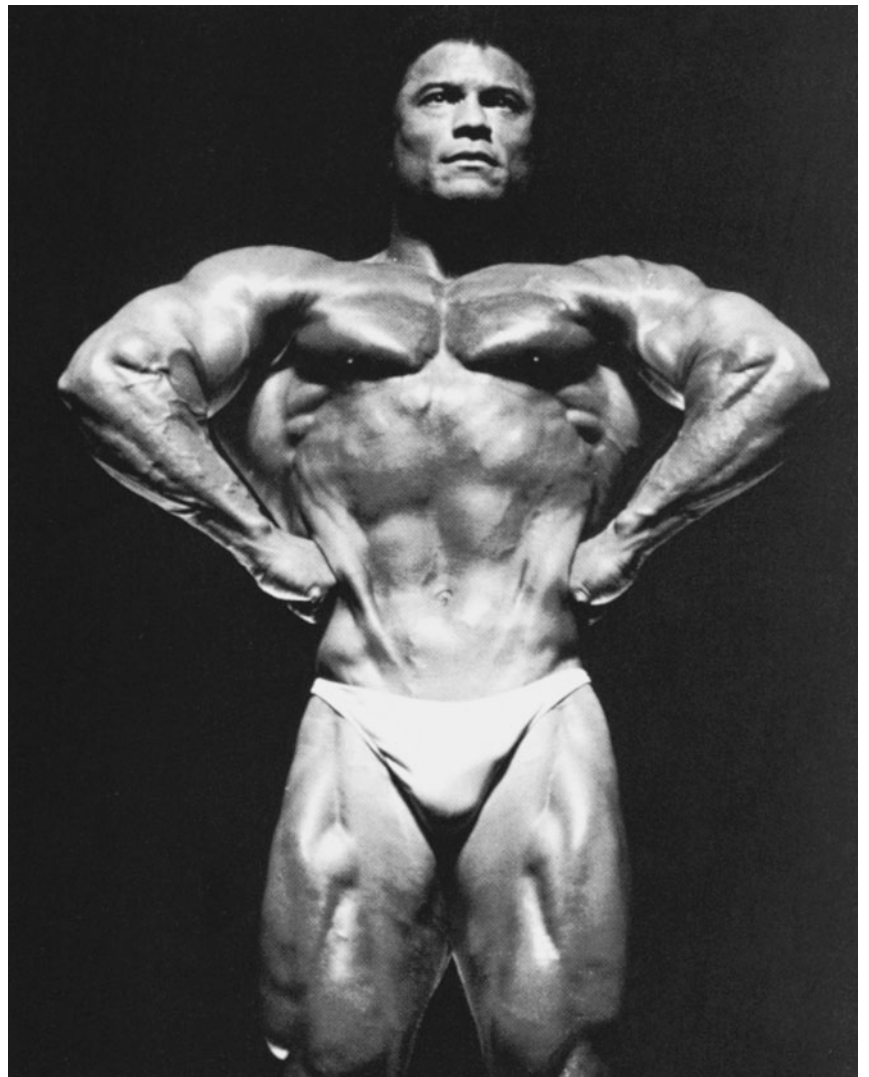
Dave Draper



Harold Poole



Freddy Ortiz



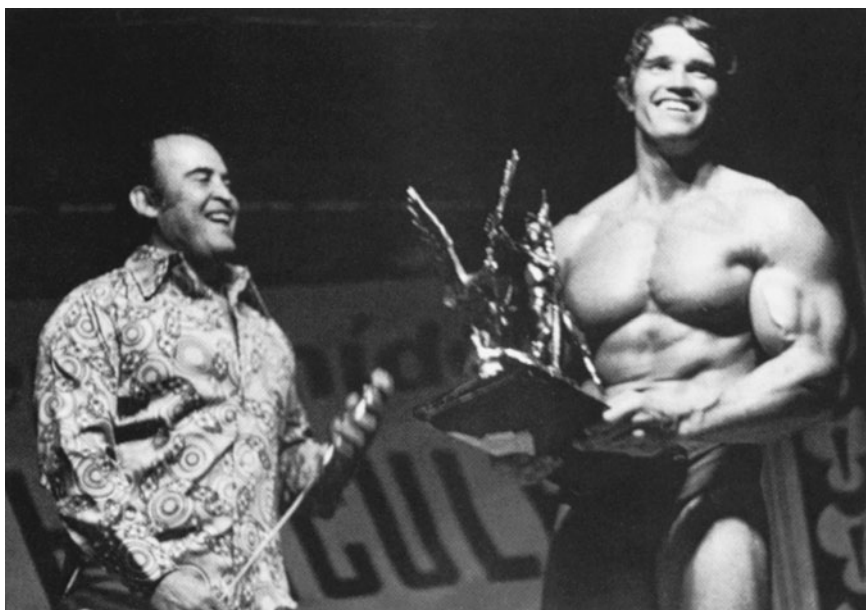
Rick Wayne



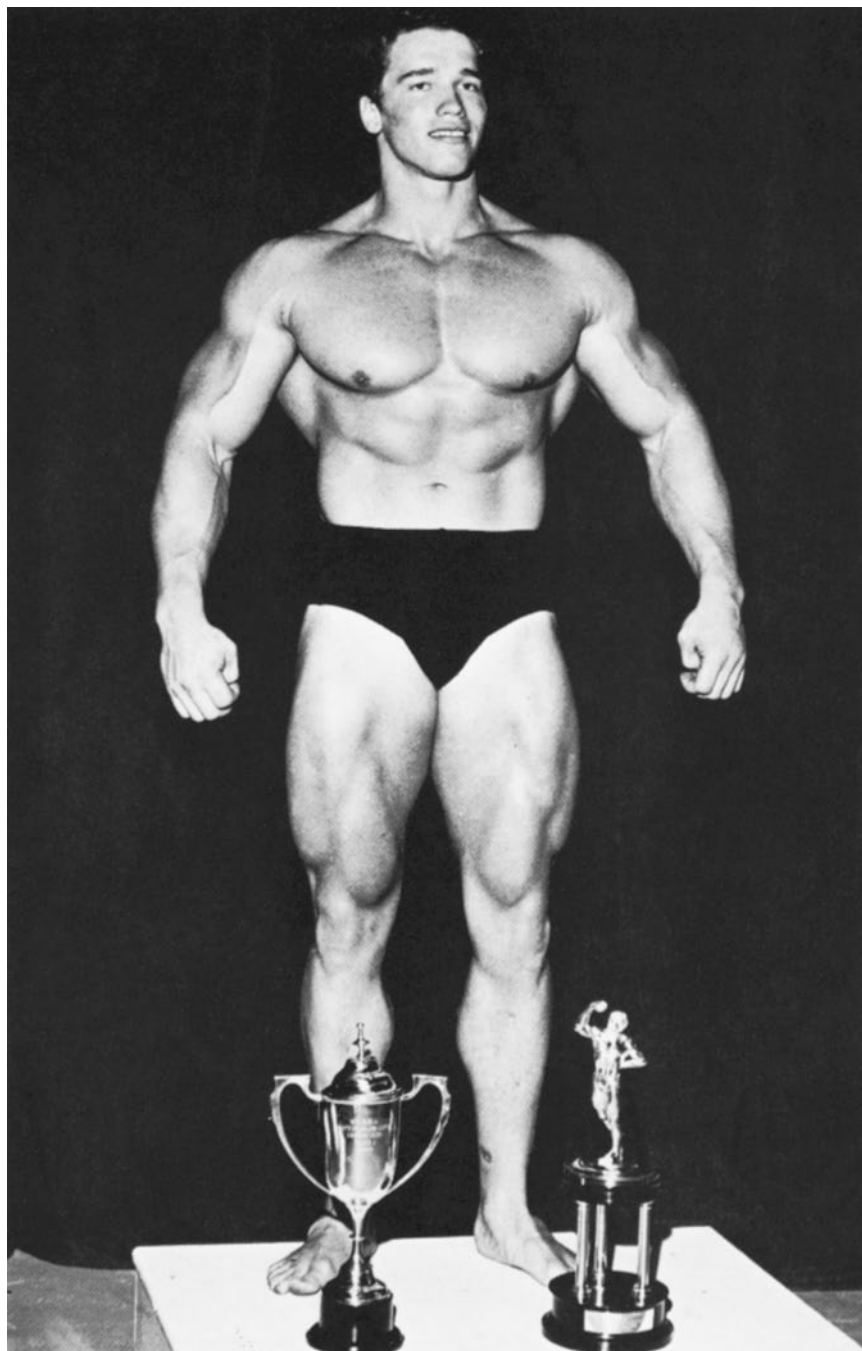
Com Dennis Tinerino na competição de Mister Universo de 1968.

O FISICULTURISMO NOS ANOS 70

Em 1970, fui com tudo – conquistei os títulos de Mister Mundo da AAU Professional, Mister Universo da NABBA e Mister Olímpia da IFBB. Final-



Com Roy Velasco no Mister Internacional de 1968 no México.



Mister Universo da NABBA de 1968.

mente, havia vencido todos e agora eu sentia que podia chamar a mim mesmo de campeão mundial, com justiça. O ano de 1971 marcou o ponto alto da extraordinária carreira de Bill Pearl. Pearl conquistou pela primeira vez o Mister América em 1953, depois seguiu vencendo o Mister Universo em 1953, 1961 e 1967. No Mister Universo de 1971, 18 anos após seu título de Mister América, ele voltou para derrotar o temível Sergio Oliva e provar, mais uma vez, que era um dos maiores fisiculturistas de todos os tempos. Infelizmente, ele não continuou e não concorreu ao Mister Olímpia naquele ano, então eu nunca tive a chance de competir contra ele, o que nos impediu de saber quem se revelaria como o supercampeão.



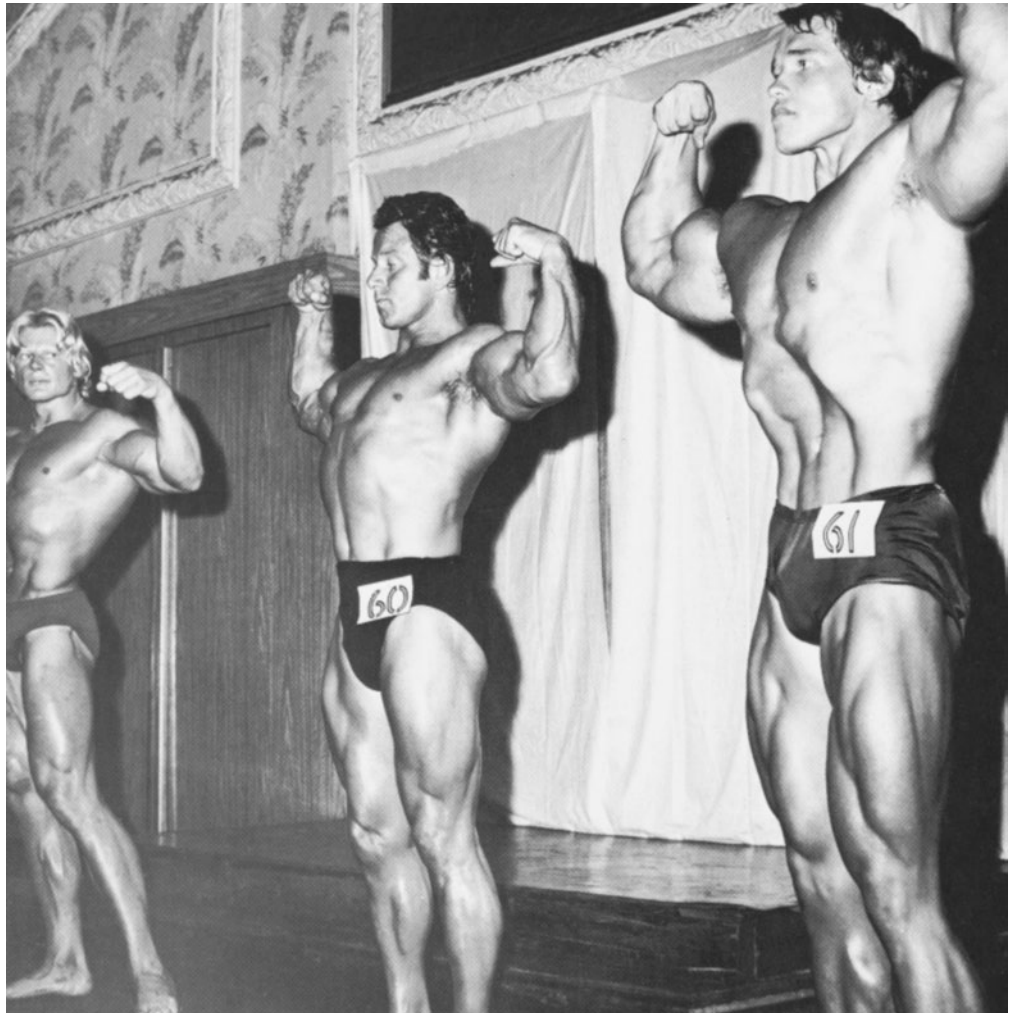
Mister Universo de 1969.

Conquistei seis títulos de Mister Olímpia entre 1970 e 1975, mas não sem considerável oposição. Em 1972, por exemplo, o formidável Sergio ofereceu-me um combate que até hoje é comentado. Serge Nubret emergiu como uma força poderosa durante esse período e, no Mister Olímpia de 1973, foi incrível em sua habilidade de criar um tamanho e uma definição grandes naquela que era essencialmente uma estrutura pequena.

Em 1973, um novo monstro entrou em cena. Lou Ferrigno conquistou o título de Mister Universo da IFFB e fez saber que uma nova força no fisiculturismo despontava no horizonte. Lou conquistou novamente o título de Mister Universo da IFFB no ano seguinte e depois concorreu ao Olímpia. Ele pode ter admitido que sempre me idolatrou, mas isso não o impediu de fazer seu melhor para tirar-me o título de Olímpia.

O Mister Olímpia de 1975 foi algo de alto nível na história desse grande evento. Ferrigno voltou determinado a conquistar a vitória; Serge Nubret também estava de volta e em ótima forma. Pela primeira vez, havia seis ou sete campeões de primeira classe lutando pelo título, e eu estava especialmente orgulhoso dessa vitória, após a qual me despedi das competições.

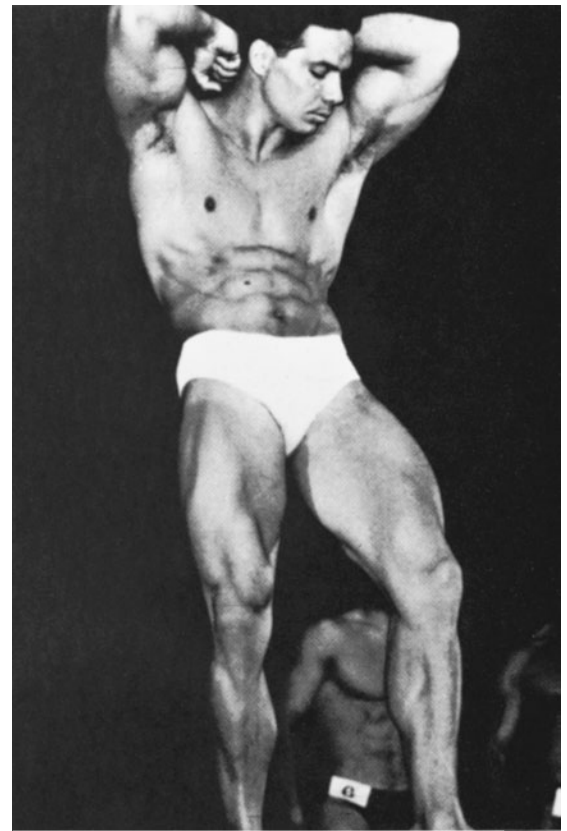
O ano seguinte foi palco de um evento que realmente causou comoção na história do fisiculturismo: Franco Columbu conquistou o título de Mister



*Pose para o Mister Universo de 1970
com Dave Draper e Reg Park.*

Olímpia de 1976, o primeiro homem pequeno a fazê-lo. Até esse momento, sempre venciam um homem grande; mas, de 1976 em diante, o homem pequeno recebeu o respeito merecido. Musculosidade e gordura corporal extremamente baixa tornaram-se os fatores decisivos, e isso requeria adotar uma abordagem quase científica de treinamento e dieta. O final dos anos 70 viu Frank Zane atingir o seu vigor, conquistando três títulos consecutivos de Mister Olímpia com seu físico atlético. Robby Robinson também alcançou o *status* de categoria mundial e exibiu altas qualidades estéticas e musculares. Ao contrário, quando Kal Szkalak venceu o Campeonato Mundial de Fisiculturismo Amador de 1977, foi mais em virtude de um incrível desenvolvimento de massa do que por uma simetria semelhante à de Zane.

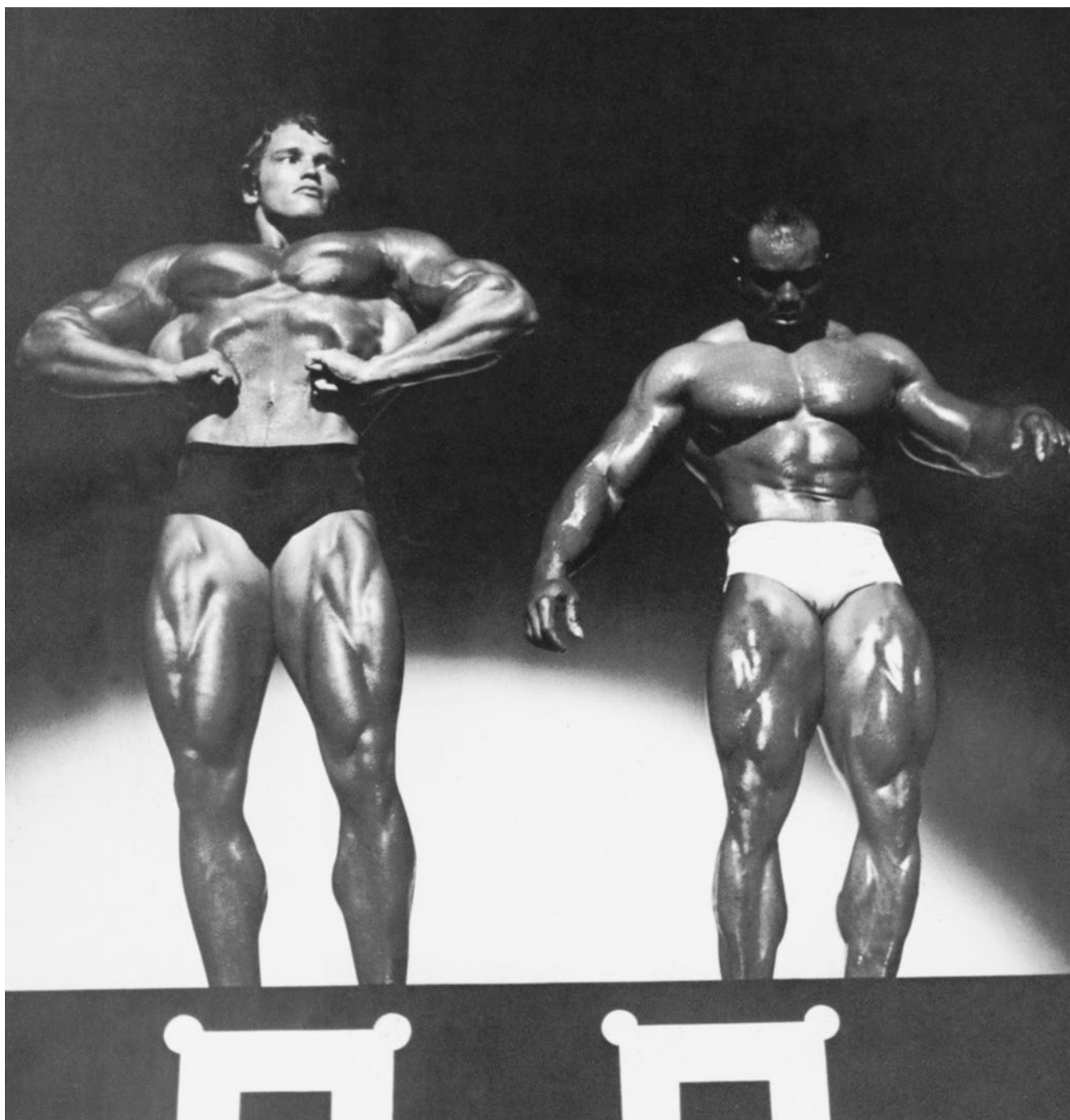
Em 1980, voltei a competir e venci o Mister Olímpia em Sydney, Austrália. Quase não acreditei no quão competitivo o esporte havia-se tornado até então, ou que eu seria tão pressionado por um fisiculturista tão pequeno como Chris Dickerson. À minha volta, vi exemplos de desenvolvimentos antes inimagináveis, desde as pernas de Platz ao grande dorsal de Roy Callender, de espessura inacreditável e densidade incrível. Minha carreira durou mais do que a da maioria (devido, em parte, ao fato de que comecei a competir muito jovem); mas, nos anos 70, a crescente popularidade do esporte fez com que



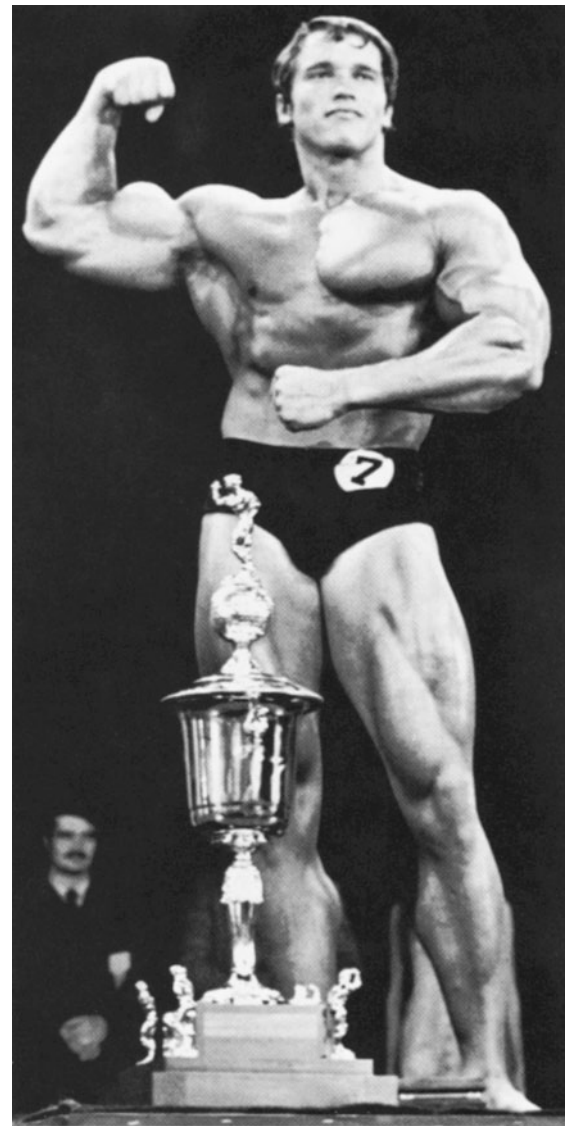
Bill Pearl



Em 1970, Frank Zane venceu o Mister Universo amador; e eu, o Mister Universo Profissional. Christine Zane foi a Miss Biquíni.



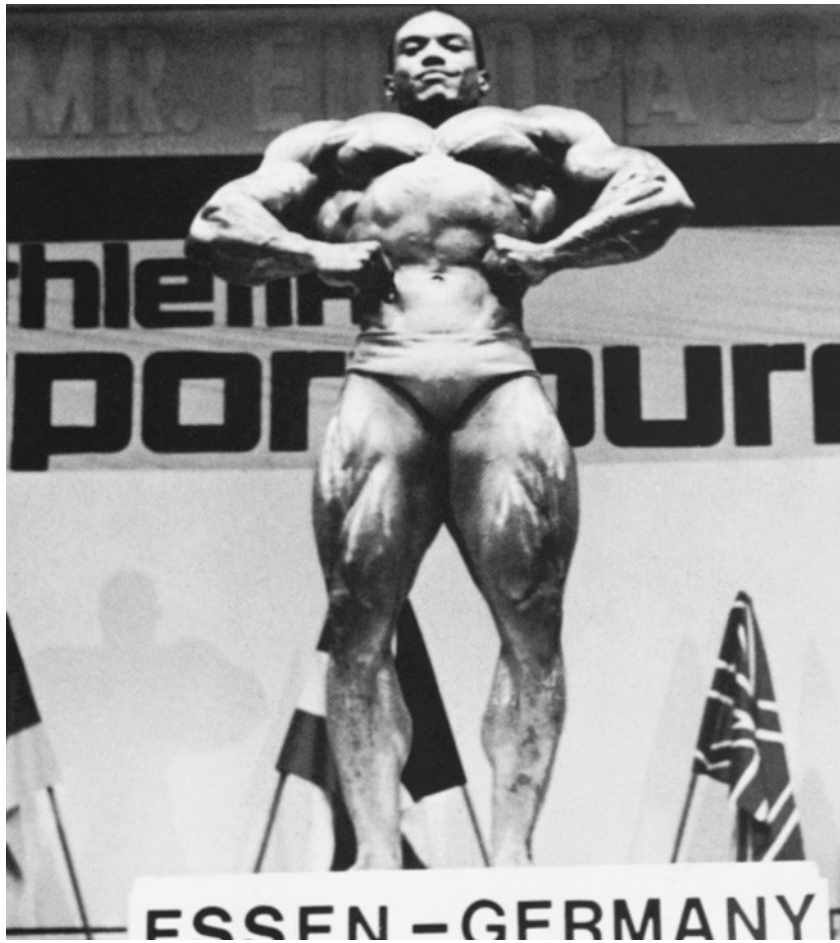
Pose para o Mister Olímpia de 1970 com Sergio Oliva.



Mister Mundo de 1970.



Com Serge Nubret e Joe Weider no Olímpia de 1971.



Sergio Oliva

Pose no Olímpia de 1972 com Serge Nubret e Sergio Oliva.





Joe Weider entregando os troféus dos vencedores de 1973 – Ken Waller, Mister Mundo; Lou Ferrigno, Mister América; e eu, Mister Olímpia.



Pose para o Mister Olímpia de 1973 com Serge Nubret e Franco Columbu.



O Olímpia de 1974 com Lou Ferrigno e Joe Weider.



O Olímpia de 1975 com Serge Nubret, Ben Weider e Lou Ferrigno.