

A céltudatos testformálók lapja

FITMUSCLE

MAGAZIN

2003/1

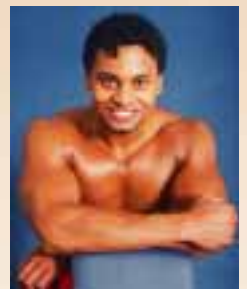
A Fresh
és a fitness

**Mr.
California
titkai**

*Szupervaskos
mellizmok
4 hét alatt*

Étkezés

*Mit, mennyit,
és mikor?*



Leslie világa

**EDZÉS-
PROGRAMOK**
mindenkinek

Ingyenes! Ingyenes! Ingyenes! Ingyenes!



A havonta új tartalommal
jelentkező műsort és
két ismétlését keresd
az ATV-n.



Magyarország **ELSŐ**
TESTÉPÍTŐ és FITNESS műsora!

Új adás minden hónap második vasárnapján 14 órakor.

Műsorvezetők: Gárgyán Rita és Hankó Dávid

www.FitMuscle.hu

Kedves Olvasó!

ÜDVÖZLÜNK A FIT MUSCLE MAGAZIN első számának megjelenése alkalmából. Reméljük, hogy együtt örülsz velünk, hogy végre teljesen ingyen elérhető egy ilyen színvonalú magazin. A lap egyedülálló kezdeményezés gyermeke, hiszen Magyarországon nincs egyetlen olyan ingyenes testépítő és fitness kiadvány sem, főleg nem 48 oldalon és hatvanezres példányszámban, mint a Fit Muscle.

Mi, a LAP KÉSZÍTŐI ÚGY ÉREZZÜK, hogy hazánkban a minőségi magazinok szinte luxustermék kategóriát képeznek, hiszen még a Kelet-Európai országok között is a magyar vásárlók a leginkább ár-érzékenyek, vagyis nem tudnak költeni újságokra. Ennek és az Internet szégyenes elterjedésének egyenes következménye, hogy a komoly szakmai információk áramlása a fitness, wellness és testépítés témaköreiben igencsak lanya. Ezt mint a sportok szerelmesei nagyon fájlaljuk és emiatt léptünk a tettek mezejére, hogy remélhetőleg orvosoljuk a szituációt.

KIADÓNKNAK NAGY TAPASZTALATA VAN a sportmagazinok készítése terén, hiszen lapcsaládunkba tartozik a modern testépítő éra két vezető magazinja, a Muscle Sport és a Muscle Magazin is. Mivel a Fit Muscle nyilvánvalóan sokkal több emberhez eljut majd, ezért a témakörök is nagyobb skálán mozognak, a lap átfogó képet és ízelítőt próbál adni a fitness, wellness és a testépítés világából.

VAN MÉG EGY ÖRÖMHÍRÜNK! Az újság mellett elindítottunk egy tv műsort is, ugyancsak Fit Muscle néven, mely az ATV csatornáján látható. A műsor részben kapcsolódik az újsághoz, annak egyes cikkeit szemlélteti, további magyarázatokkal látja el, de természetesen egyedi tartalommal is találkozhattok majd. Részletek a műsorról a hirdetéseinkben találhatók.

KÉRÜNK, HOGY FOGADD SZERETETTEL és támogasd a Fit Muscle magazint azzal, hogy keresed a boltokban vagy az edzőtermekben, bíztatod ezek üzemeltetőjét, hogy terjessze a lapot, hogy minél többen hozzájuthassanak (minden költség nélkül megteheti); és Te magad pedig bombázz minket kérdéseiddel és javaslataidal.

Üdvözlettel,
Radnai Tamás
főszerkesztő



4 Fresh-fitness

avagy a lányok frissek, szépek és sportosak

8 Kérdezz-felelek

A szakértő válaszol

10 Útmutató a testedzéshez kezdők számára

A testformálás alapjai

16 Kreatin

Tévhitok és igazságok

18 Szupervaskos mellizmok négy hét alatt

Mr. California titkai a mellkas edzésére

24 Táplálkozási útmutató

Mit, mennyit és mikor?

32 Leslie

és a neki való világ

36 GNC testépítő bajnokság

Sokkoló történelmi esemény helyszíne volt New Orleans!

40 Igazságok és tévhitok a fehérjékkel kapcsolatban

42 Táplálékkiegészítő toplista 2003

A legjobb termékek listája

FIT MUSCLE MAGAZIN

Kiadó: PRO LINE Kft. Lapigazgató: Bengyel Zsolt Főszerkesztő: Radnai Tamás

Magazin koordinátor: Deák Viktória Fotó: Alex Ardeni, Rick Schaff, Róza Gábor, Bengyel Zsolt, Mitsuru Okabe, Rob Simms, David Paul

Layout: Bakonyi Ágnes (cikkek), Füzesi János (címlap, hirdetések) Nyomda: Komáromi Nyomda A FIT MUSCLE MAGAZIN jelen kiadása a Pro Line Kft. tulajdonát képezi, minden jog fenntartva.

A FIT MUSCLE MAGAZIN bármely formában történő másolása, terjesztése, egészben, vagy részben a Pro Line Kft. írásos engedélye nélkül szigorúan tilos!

Terjesztési és hirdetési információk a szerkesztőség címén.

Terjesztés: Ingyenesen megtalálható a jobb edzőtermekben és szaküzletekben.

A szerkesztőség címe: 1147. Budapest, Telepes u. 51. Telefon (36-1) 222-6023
www.FitMuscle.hu E-mail: info@fitmuscle.hu

Írta: Jancsó Kornél

-fitness

ek, szépek és sportosak

ezt a haknis vágatát, ha szabad ilyen kifejezést használnom, gyanítom, nem bírnák a hölgyek, ha nem lennének meg hozzá a kellőképpen sportos alapok. És akkor még nem is említettem, hogy éppenséggel a színpadon sem az álldogálás jellemzi a Fresh produkcióját. Szóval, komoly erőnlét nélkül, pusztán éneki-mádatból, fellépésszeretetből önmagában ez nem menne.

Tényleg nem – mondják szinte egyszerre – hogy aztán külön-külön is megerősítsék: valóban tettek egyet s mást a megfelelő fizikumért, a megannyi koncertre elegendő kiváló kondícióért, még ha mostanság inkább csak a szinten-tartás is a jellemző, hiszen a nagy év eleji „feltöltődést” régen maguk mögött hagyva az utóbbi hónapokban szinte semmire sincs idejük két fellépés között.

Akkor vissza az alapokhoz! Miből is állt az a tavaszi „izom-nagytakarítás”?

Abból, hogy heteken, sőt hónapokon át fitnesszeltünk Béres Alexandránál – kezdi a legrégebbi Fresh-tag, a 23 éves Wiki, aki úgy fest, a beszédben is alapembere a csapatnak. Tavasszal mentünk le Alexandra edzőtermébe, s ő személyre szabott programot állított össze nekünk.

Gyanítom, nem diétás receptre épülő, erős fogyókúrát előírányzó edzésterv volt ez egyikőtök esetében sem.

No nem, túlsúllyal kapcsolatos problémáink eddig nem voltak, bár imádunk enni, s nem is tartóztatjuk meg magunkat a kajában, hiszen úgyis lemozogjuk. Szóval Alexandra kifejezetten egy sportolói erősítőprogramot rakott össze, amelyhez ugyan mellékelte egy diétás menüt is, de az utóbbit, bevallhatom, nem nagyon vettük igénybe.

Viszont a kondiszerzés a jelek szerint tökéletesre sikeredett.

Egészen nyárig naponta két, két és fél órát edztettünk, más-más izomcsoportokra dolgozva, úgyhogy tényleg afféle alkalmi testépítőnek nézhettünk ki, feszes muszklikkal – vette át a szót a fekete-



hajú, a maga 24 évével korelnök Ági. És azért az étkezésre is odafigyeltünk, hiszen tudományos alapon, napi ötszöri alkalomra elosztva fogyasztottuk a zsírmentes, natúrtelekre épülő menüt, amelyben a rizs, a joghurtos gyümölcsdarabok voltak a jellemzők. No és az, hogy este 7 óra után már semmit nem ettünk – kapcsolódott be a harmadik „szólóhang”, Andi, a 20 esztendőes szőkeség a beszélgetésbe.

Tavasztól nyárig tehát az abszolút sportos életvitel a jellemző, sok fitnesszel, testi, s persze lelki önkarbantartással egybekötve. Különben, azt hiszem aligha lehetne bírni szuflával az olykor enyhén szóla is sűrű koncertprogramot.

Már csak azért sem, mert gyakran napi két-három fellépésünk van, de egy ízben előfordult már olyan is – ez a nem hivatalos házi csúcsunk – hogy egyetlen nap alatt hat, egyenként félórás fellépést csináltunk végig, hat különböző színhelyen. Fitnessalapok nélkül ez nemigen ment volna.

Nem kifejezetten aerobik gyakorlatokat végeztünk – vette vissza a beszélgetés fonalát Wiki – hanem erősítőket, az alakformálást segítőket; és a láb, a comb, a fenék, a has és a többi fontos terület megdolgozása mellett „gépeztünk” is, naponta 40-50 percet verejtékeztünk azokon a masinákon, amelyeken futhattunk, tapos-

hattunk, biciklizhattunk

kedvünkre, meg azon túl is. De megérte, már

két hét után meg-

látszott rajtunk az

eredmény, nem

szólva a jobb kö-

zérzetről, a gyú-

rás, a kondijávi-

tás olyan kedvező

mellékhatásairól,

mint a kiegyensúlyo-

zottság, a feszültség-

levezetés, a fizikai és

pszichés állapot ki-

válósága.

Súlyzózás?

Volt az is –

így Andi – de

minthogy más-

más alkatok

vagyunk, nem egy-

formán ugyana-

zokat a feladat-

sorokat végeztük,

hanem ez is

egyénre bontva

zajlott. Közös volt

viszont, hogy

bicepszre, tricepsz-

re, vállra is

erősítettünk,

inkább kisebb

súlyokkal, viszont

nagyobb szériákban.

Hogy élveztük-e a

„fitnessrobotot”? –

ismételte meg a

kérdésemet már



inkább magának Ági, szemmel láthatóan jobban elgondolkodva a dolgon. Igen, bátran állíthatom, hogy örültünk a többhónapos sportos felkészülésnek. Már csak azért is, mert mind a hárman nagyon szeretünk mozogni.

Én például – csillant fel Andi szeme – egyenesen imádom a síelést. Nem nézni, csinálni! Mindegy, hogy lesiklás, vagy szlalom, már alig várom, hogy itt legyen a január, amikor az évben először és utoljára van hosszabb szabadidőnk, már megyek is a családdal valami remek síterepre Ausztriába. De a bokszt is kedvelem, legalább is nézni: most vasárnap láttam a tévében Kótai győzelmét, nagyon klassz volt.

Ha már itt tartunk – hallom Wiki hangját – én pedig a focihoz vonzódom, a magyar focihoz is, olyannyira, hogy meccset is nézek, a kedvencem azonban nem hazai csapat, hanem a Real Madrid, onnan is Raul Gonzalez, az a helyes fiú... Nekem viszont a magyar labdarúgás áll a legközelebb a szívemhez – zárja a kérdéskört Ági – főképpen azért, mert a vőlegényem is focista, élvonalbeli játékos, ő a most a Sopronban futballozó Vincze Gábor.

Egy ara tehát már van a csapatban. De mi a helyzet Wikivel és Andival?

Mindketten most vagyunk túl egy szakításon – vállalja a közös szövivő szerepét Wiki. Vagyis jelenleg nekünk nincs komoly kapcsolatunk, de azért nem vagyunk teljesen magányosak.

Evezzünk vissza a magánszférából a „közterületre”. Ha jól számoltam a Fresh együttes saját internetes weblapjának koncertkínálatában, a www.Fresh.hu nevű honlapon – gondolom, ennyi direkt reklám igazán befér – akkor 2002-től eleve az intenzitás jegyében köszöntök el, hiszen most jön egy kisebb országjárásnak is beillő turné, 10 nap alatt 15 fellépéssel. Ezzel az idei összteljesítményetek közeledik a 200 előadáshoz, aztán pedig már gyakorlatilag itt is a karácsony, no meg a szilveszter. Az év végi ünnepeket persze nem véletlenül említettem meg külön is.

Sajnos, Karácsonykor évek óta csakis a Szenteste a családé, kizárólag ilyenkor, 24-én este vagyunk odahaza a szülőkkel, testvérekkel, rokonokkal, másnap már, s ez az idén is így lesz, folytatódik a hétköznapi vágta – mondja Wiki, a másik két lány hevesen egyetértő fejbólintása mellett. És szinte egyszerre mondják azt is, hogy az évzáró finis sem lesz másként, mint eddig: fellépés fellépést követ.

Amit persze, ha a Szentestét nem számítjuk, nyilván változatlan örömmel csináltok végig. És ha már dátumok kerültek szóba, tudjátok, hol, milyen körülmények között köszöntök el az őesztendőőtől?

Vagy Érden, vagy Budapesten ér bennünket december 31-én éjfélkor az ő és az újév találkozása, de ezt most még nem tudjuk, az évbúcsúztató fellépések teljesen pontos kimunkálása még tart – toppan be szinte végszóra a Fresh menedzsere, Zsolt, aki tisztének megfelelően a szervezéssel járó összes gondot leveszi a lányok válláról. Akiknek „csupán” szépek, fittnek, és persze éneklésben-táncban folyamatosan kiválóknak kell lenniük. És ők azok is, ahogyan arról legutóbbi, *Ringass most el* címmel megjelent, sorrendben 5. nagylemezük sikere is árulkodik. Hogy mi lesz majd később, egyszer valamikor, a Fresh utáni időkben? Ezt még maguk a lányok sem tudják. Andi különösképpen nem kíván ilyen gondolatokkal foglalkozni.

A középiskola óta a Fresh érdekel és köt le, amúgy lógok a levegőben, mert most nem érdekel a sulis, semmilyen iskola – mondja.

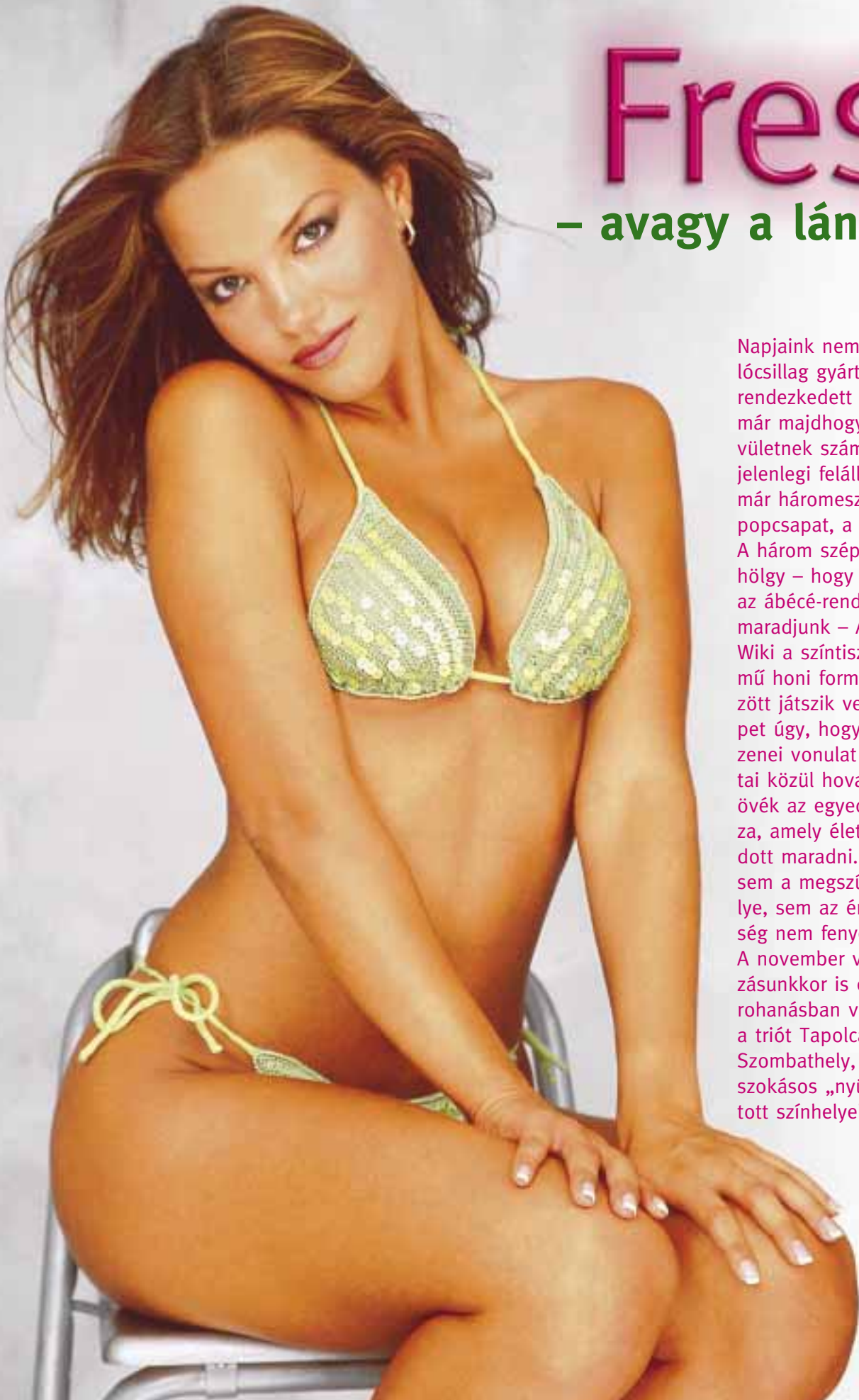
Nem úgy a másik két hölgy.

A Budapesti Média Intézetben egyéves kurzust végeztem, most pedig a szegedi tudományegyetemen, magyar-kommunikáció szakon tanulok újságírást – derül ki Wiki, a leendő kollegina szavaiból.

És is tanulok – kapja a végszót Ági, aki Veszprémből került fel a fővárosba. Idén végzek az ELTE orosz-bölcsész szakán. Hogy tanár leszek-e? Most még nem tudom. Az elhivatottság megvan hozzám bennem, de egyelőre az énekesi pálya jobban vonz. Úgyhogy most még maradok Freshnek.

Hozzátehetjük: ez utóbbival nemcsak ő, hanem Andi és Wiki is ugyanígy van. Tán leírni is felesleges: a Fresh-hívők maradéktalanul őszinte öröme. **FM**





Fresh-

– avagy a lányok friss

Napjaink nem éppen állócsillag gyártásra be rendezkedett világában már majdhogynem öskövületnek számít egy, a jelenlegi felállásban is már háromsztdnös popcsapat, a Fresh.

A három szépséges ifjú hölgy – hogy szigorúan az ábécé-rend mellett maradjunk – Andi, Ági és Wiki a színtisztán nőnemű honi formációk között játszik vezető szerepet úgy, hogy a könnyűzenei vonulat lányalakzatai közül hovatovább az övék az egyedüli idehaza, amely életképes tudott maradni. Mi több, sem a megszűnés veszélye, sem az érdektelenség nem fenyegeti őket. A november végi találkozásunkkor is éppen nagy rohanásban voltak, várta a triót Tapolca, majd Szombathely, szóval a szokásos „nyüzsí”, váltott színhelyekkel.

Könnyű a döntés!



Édesség

Protein Delite
diétás turmix ital



Finom



Könnyen elkészíthető



Egészséges



Hízlal



Lelkiismeret-furdalást okoz

Az édesség öröme az egészséges és szép test garanciájával!

Ízek: alpesi tejsokoládé csokidarabokkal, ananászos vanília ananászdarabokkal, epres fehér csoki eperdarabokkal, joghurtos málna málnadarabokkal, vaníliás erdei gyümölcs erdei gyümölcsdarabokkal.

Keresd a Fitness Pont üzletekben, a viszonteladóknál és a jobb konditermekben!
www.FitnessPont.hu (06 1) 222-6023

Kérdézz-felelek

Kérdés

Az utóbbi időben egyre többet olvasok arról, hogy a szójafehérje nem támogatja hatékonyan az izomépülést. Én olyan készítményt használok, melyben szójafehérje van kombinálva tejsavóval. Kérdésem az lenne, hogy térjek-e át a tiszta tejsavófehérjére? Szíves válaszukat köszönöm: Gábor.

Válasz

Gábor! Úgy érezzük, hogy hosszabb távon a szója nem tesz jót a férfi szervezetnek és ez különösen amiatt probléma, hogy manapság a környezeti szennyeződések is igen sok ösztrogén jellegű kémiai anyagot juttatnak a szervezetünkbe (pl. akár a műanyag edények mikrosütőben való melegítése során). Ezzel szemben a tejsavónak igen sok pozitív tulajdonsága van és táplálékkiegészítő formában lehet csak igazán bevinni, emiatt például a Scitec évek óta a tejsavó használatát prédikálja. A szója termékeket csak olyanoknak ajánljuk, akik mást nem akarnak fogyasztani, mert vegetáriánusok, extrém módon laktóz érzékenyek, illetve ki-fejezetten szív és érrendszeri javulást várnak a szójától. Termékajánlatunk tejsavófehérjére a kiváló ízű és minőségű WPC vagy Scipro a Scitec-től.

Kérdés

Hello! A kérdésem

az lenne, hogy mi is tulajdonképpen a szálkásítás és a tömegnövelés? A szálkásítás az, amikor kis súllyal sokat csinálunk, a tömegnövelés pedig nagy súlyból keveset? És ha mondjuk 8 ismétlés után még erőltetve, illetve negatív vagy súlycsökkentőn csinálom, az szálkásítás? Ja és milyen váll-gyakorlatokat csináljak? Csináljam a mellről nyomást és a vállról nyomást is? Vagy csak az egyiket? És milyen bicepsz-gyakorlatokat? Egyébként már több mint fél éve gyúrok és jól is nézek már ki csak még jobb és szebb szeretnék lenni azért kérdzem. Előre is köszönöm, M. Gábor.

Válasz

Szia! A szálkásítás, vagyis a testzsír csökkentése elsősorban az energia egyensúlyon múlik, tehát több kalóriát kell elégetni, mint bevinni. Ez azt is jelenti, hogy a legfontosabb szerepe a

táplálkozásnak van, ezen kell a legtöbbet módosítani. A súlyzós edzésen akár nem is kell változtatni, általában a kardió (aerob) edzés beiktatása az általános: 30-45 perc kerékpár, lépcsőzőgép vagy futás heti 3-4 alkalommal. Természetesen lehet az ismétlések számát is növelni a súlyzózás során, ezzel törekedve a több kalória elégetésére, illetve a szériák közötti pihenőket is csökkentheted. A negatív és erőltetett ismétlések haladó intenzitásnövelő technikák, alkalmazásukat nem javaslom diéta alatt, mert túledzéshez vezetnek, főleg a te kezdő szinteden!

A váll edzését illetően főleg a három váll-izom fej közül az oldalsóra végezz oldal-emeléseket, de azért ne hagyj ki a mellről nyomásokat (elülső fej) és a hátsó váll gyakorlatokat sem (valamilyen döntött törzsű oldalemelés variáció). Bicepszre általánosságban az mondható, hogy válassz három olyan gyakorlatot, melyek végzése során a könyökeid a törzsedhez képest más-más pozícióban vannak: előtte (Scott-pad), mellette (bicepszhajlítások állva) és mögötte (pl. 45 fokban padon egykezese súlyzóval). Két széria elég gyakorlatként, tehát összesen hat.

Kérdés

Manapság már rengeteg táplálékkiegészítő kapható. Igyekeztem minden fellelhető információt összegyűjteni róluk, de minden esetben ugyanoda jutok: nem vagyok benne biztos, hogy melyik termék a megfelelő számomra. Nem a márkája, hanem a kiegészítő milyensége a lényeg: pl. tejsavó, kreatin, stb. A súlyzós edzésen kívül sokat futok és úszok. Az edzéssel nem a hatalmas tömeg kifejlesztése a célom, hanem az állóképesség javítása (búvár vagyok, tehát a testépítő „méretek” nem



jöhetnek szóba). Fontos a hajlékonyság megtartása, de emellett a megfelelő izomerő és az ezzel arányos bizonyos szintű növekedés is. Véleményük szerint mi lenne az a táplálékkiegészítő kombináció, ami a megfelelő edzéssel és táplálkozással a legjobb eredményt produkálná? Segítségüket előre is köszönöm. Üdvözlettel, Csaba.



Válasz

A táplálékkiegészítő kategóriák mindegyikéből lehet választani a következők alapján: minden sportoló számára alapvető fontosságú, hogy az alaptápanyagok (fehérje, szénhidrát, zsír és az ezekből származó kalóriák) a testének és sportjának megfelelő mennyiségben, arányban

és minőségben bevitelre kerüljenek. Ehhez ajánlom a WPC tejsavót, vagy a Volumass 35 izomtömeg-növelőt, ha szénhidrát-kalória kiegészítésre is szükség van. Így máris gondoskodtál az alapigényekről ezekkel az „étel kategóriájú” kiegészítőkkel. Az extra kiegészítő kategóriából lehet inentől kezdve szemezgetni, de nem kötelező. Az L-Carnitine zsírégető és energizáló; az ALC szintén hasonló hatású és megfelelő adagban tesztoszteron növelő is; és a HMB is jól segíti mind a szállásodást, mind az izomnövelést a megfelelő étkezés és edzés mellett. Ezeket lehet külön, de egyszerre is szedni. A lényeg még egyszer tehát, hogy az alaptápanyag bevitel abszolút fedezve legyen, együtt a hagyományos ételekből és a táplálékkiegészítőkből. Ez az alap, amire aztán további termékekkel lehet építeni.

Kérdés

Kedves Tamás! Segíts nekem az edzéstervemben.

Íme: Hétfő: mell, hát, has. Kedd: bicepsz, tricepsz, has. Szerda: váll, láb, has. Csütörtök: pihenő. Péntek: mell, bicepsz, hát, has. Szombat: váll, tricepsz, láb, has. Vasárnap: pihenő. Jó ez az edzésterv? Szerintem a heti egyszeri edzés egy izomra nem jó. Viszont az se jó, ha órákig ott vagyok, mert amit a végére hagyok, azt nem tudom olyannyira fejleszteni, mint az elsőt. Nem? Nincs valami jó edzésterved nekem?

Válasz

Hogyne volna! A legújabb, tudományos elvekre épülő edzésrendszer a HST, vagyis Hipertrofia-Specifikus Tréning. Ennek részletes ismertetését megtalálod a Muscle Sport magazin 19. számában (2002. október 1.) és praktikus tanácsokat is találsz a honlapomon (www.Tesztoszteron.hu) vele kapcsolatban. A HST lényege, hogy hetente több alkalommal az egész testet megedzi, de alkalmanként csak 1-2 szériát kapnak az izomcsoportok. Így az izomszövet-szintézis folyamatosan pörög. **FM**

Ha bármilyen kérdésed van, legyél akár férfi vagy nő, írd meg nekünk. A hagyományos levelek számára a postacím: Fit Muscle magazin, Budapest 1147, Telepes u. 51. E-mail cím: Kerdes@FitMuscle.hu

MUSCLE sport



Szeretnél még többet megtudni a testépítés és a fitness világról?
Ha igen, akkor keresd az ország két legnépszerűbb testépítő lapját, a Muscle Magazin-t és a Muscle Sport-ot.

- Részletes edzésterv, gyakorlatok bemutatása
- Étkezési tanácsok, táplálékkiegészítők ismertetése
- Képes versenybeszámolók
- Szírók bemutatása és pletykák
- A legfrissebb kutatások eredményei

és még sok más érdekes információ a testépítés világából!



MUSCLE MAGAZIN

a testedzéshez

K E Z D Ő K S Z Á M Á R A

a testformálás alapjai

„Ki itt belépsz, hagyj fel minden reménnyel” – Dante poklának kapujára ez íródott. Mi viszont nem a pokolba szeretnénk a kedves érdeklődőket bevezetni, hanem sokkal inkább egy olyan világba, ami könnyen menyországgá válhat már itt a földön. Ennek lehetősége mindenki számára adott és aki egyszer „belépett és megkóstolta a napfény ízét”, az örökre hódolója marad ennek a csodálatos világnak, amit nevezhetünk testépítésnek, fitnessnek, vagy aminek akarjuk, a lényeg, hogy ez egy lehetőség arra, hogy életünket szebbé, jobbá tegyük. Aki elkezdte, már tudja. Aki még nem, az álljon neki, lépje át az edzőterem küszöbét. Szerencsére elmúlt már az a világ, amikor csak a született óriások privilégiuma volt a súlyzós tréning, a többiek meg mentek focistának. Talán a sportágunkkal kapcsolatos előítéletek is kezdenek lassan elkopni és egyre többen ismerik fel, hogy az alakváltoztatás nem kizárólag tiltott szerek használatával lehetséges. Az edzőtermek látogatóinak nagy többsége soha nem fog a szó hagyományos értelmében versenyezni, csak önmagával. Jellemző, hogy egy olyan kiváló testépítő sztár, mint Shawn Ray, milyen világosan fogalmazza meg a lényeget: „Ha nem lehetsz Mr. Olympia vagy netán Mr. Universe, légy a legjobb, amire képes vagy”. Vagyis az igazi kihívás mindig önmagunk legyőzése. Hiszen Coubertin báró is a sport elterjesztésére, népszerűsítésére, a tömegsport megteremtésére hozta létre az újkori Olimpiai játékokat.

napjainkban nagy népszerűségnek örvendenek a fitness termek, sokan használják az itt lévő gépeket, berendezéseket. Van, aki fogyni szeretne, más pedig hízni. Van, aki erősödni akar, s van, aki csak jól szeretné érezni magát, közösségbe járni, tartozni valahová. Kellemes kikapcsolódás ez, mindig nyújt sikerélményt és segít feloldani a hétköznapi stresszt. Az edzés ellenállóbbá tesz, egy lehetőség, hogy megőrizzük egészségünket. A testépítés szüntelen tanulási, fejlődési folyamat. Aki még most is kétségbe vonja a mennyországgal való összehasonlítást, az győződjön meg róla saját maga! Lépjen be egy edzőterembe, boldog embereket fog látni!





Amennyiben valaki elhatározza, hogy felkeres egy konditermet, veszi a bátorságot és bekopogtat, akkor nyugodtan kijelenthetjük, hogy a legnagyobb lépést már megtette a fejlődést jelentő úton. Az első percekben zavarban lesz, úgy érzi minden tekintet rámered. Később azonban a kezdeti feszültsége oldódik, s egyre határozottabban veszi birtokába a gépeket, a berendezéseket, teszi magáévá az edzéselveket. Sőt talán TÚL határozottan! Ahhoz, hogy az általunk választott sporttevékenység hasznos legyen, céljainknak megfelelő eredményt érjünk el, tájékozottnak kell lennünk. Nehogy a fegyver visszafelé süljön el és súlyos sérülést szerezzünk vagy túledzzük magunkat, ami elveszi a kedvünket. Mindenkinek érdeke, hogy a kezdők elégedettek és sikeresek legyenek. Az edzőnek, a teremtulajdonosnak, a sportág szövetségének, a fitness iparnak, a sportolóról nem is beszélve. Ehhez nyújt segítséget ez az írás.

Először is oszlassuk el a súlyzós edzéssel kapcsolatos előítéleteket, félreértéseket. Reagáljunk sorra a leggyakrabban hangoztatott tévedésekre!

■ Nem igaz, hogy a súlyzózástól nem lehet fogyni!

Csak akkor nem fogyunk, ha nem megfelelő az edzésbeosztás, a gyakorlatok végrehajtása, de főleg a diéta. Pontosan a súlyzós edzés teszi lehetővé, hogy formáljuk egyes testrészeinket, hogy a legnagyobb mértékben onnan fogyjunk, ahonnan szeretnénk, amennyire ez egyáltalán lehetséges. A különböző gyakorlatokkal képesek leszünk elkülöníteni az egyes testrészeinket és arányaiban „hozzáigazítani” a testünk többi részéhez a harmonikus külső elérésének céljából.

■ Nem igaz, hogy a bodytól csak „vastagodni” lehet!

Az izom keresztmetszete kisebb, mint a zsírfelület, viszont a tömege nagyobb, így ugyanolyan testsúllyal is

vékonyabbá, feszesebbé, esztétikusabbá változtathatjuk a külsőnket, ha leadunk a zsírból és izmot építünk fel.

■ Nem igaz, hogy merevvé válik az izomzat!

Minden edzésprogram szerves része a nyújtás, így ez a probléma elkerülhető. Sok versenyző szintű testépítő is rendkívül laza izmokkal rendelkezik.

■ Nem igaz, hogy nagyobb a sérülésveszély!

Bátran állíthatjuk, hogy a súlyokkal való tréning a legbiztonságosabb sport, hiszen a pontosan megtanult gyakorlatokat mindig az úgynevezett „kerékvágásban” végezzük, ezáltal az ízületek a biomechanikailag helyes, természetes szögből vannak igénybe véve, másrésztől a súlyozás igazából nem a veszélyesebb robbanékony mozgásokra épít. A sérülések kizárólag a nem megfelelő terhelés és a pontatlan végrehajtás miatt következnek be.

■ Nem igaz, hogy a súlyzós edzéstől a hölgyek elveszítik nőiességüket!

Ez egyrészt nagyon szubjektív megítélés kérdése, másrészt csak azok veszélyeztetettek, akik vállalják a versenyzés minden extrém feltételét, mint a doppinghasználat vagy a szélsőséges mértékű fogyás zsírból.

Nos, mielőtt bármilyen edzést elkezdenénk, legyünk tisztában céljainkkal. Fogalmazzuk meg ezeket pontosan, hiszen csak így tudjuk meghatározni a módszereket és az eszközöket, amelyeket alkalmaznunk kell. Mérjük fel adottságainkat és határozzuk meg melyik testtípusba tartozunk:

Ektomorf: sovány, vékonycsontú, nehezen hízó.

Mezomorf: sportos, eleve izmos típus, könnyen fejlődő.

Endomorf: erős csontú, kerekded, hízékony.

Vegyük figyelembe, hogy milyen sportmúllyal rendelkezünk és mikor műveltük azt utoljára. Hogy milyen esetleges sérüléseink vannak, szívünk, vérnyomásunk rendben van-e?

Hány alkalommal vagyunk képesek munkánk, családkunk mellett időt szakítani az edzésre. Amikor mindezekkel tisztában vagyunk, akkor meg kell terveznünk vagy ki kell választanunk a számunkra ideális edzőprogramot. A következőkben felvázolt edzéstervek kezdők számára nyújtanak olyan mintákat, amelyek egy megfelelő alapot biztosítanak az induláshoz. Figyelembe vesszük a kitűzött célok szerinti különbség szabályait és különválasztják a nők és férfiak igényeinek megfelelő gyakorlatokat.

Fontos megjegyezni, hogy a leghatásosabb módszer, ha súlyozós tréningjeinket aerob edzésekkel egészítjük ki. Ezek jelenthetnek kocogást vagy edzőtermi speciális taposógépen, szobabiciklin, evezőgépen végzett tevékenységet. Mivel nincs mód arra, hogy mindent részletesen megmagyarázzunk, vizuálisan bemutassunk e cikkben, ezért számít az edzők, a haladósintű gyakorlott edzőterem látogatók segítsége a kezdők számára. *(A Fit Muscle TV műsorunkban az ATV-n be fogjuk mutatni az edzésterveket!)*

Útmutatónk tényeket tartalmaz. Lényegi elemei minden komoly szakkönyvben megtalálhatók. Legfontosabb célja, hogy kezdők számára olyan lehetőséget biztosítson, ami sikeres teljesítmény esetén a maximális eredményt garantálja és ráébreszt mindenkit arra, hogy a fejlődés nem egyetlen módja az, ha a profik edzéstervét másolják, sőt!

Az első időszak legfontosabb feladata a gyakorlatok megértése, elsajátítása. Ezeket pontosan kell megtanulni, mert a rosszul rögzült mozdulatokat a későbbiekben nehéz javítani. A kívánt hatás csak a megfelelő forma betartása mellett várható. Az alkalmazott súlyokat az ajánlott ismétlésszámnak megfelelően válasszuk meg. A program elkezdésekor jegyezzük fel pontosan testsúlyunkat, méreteinket, állapítsuk meg testzsírszázalékunkat (ez utóbbi a fejlődés igazi jelzője), hiszen tudnunk kell, hogy honnan indultunk. Ezt az edzéstervet 6-12 héten át gyakoroljátok, egy edzés időtartama 60-90 perc. Tartsuk szem előtt, hogy az ajánlott edzéstervek csak a maximális pontossággal betartott megvalósítás esetén járnak sikerrel. Ezek után irány az edzőterem!

Miután először belépsz az edzőterembe és a kocka el van vetve, egy alapos bemelegítéssel kell kezdened az edzést. Ez nagyon fontos, nélkülözhetetlen része a tréningnek. Soha ne feledkezzünk meg róla! Súlyos sérüléseket előzhetünk meg vele. Felkészíti a testünket arra az intenzív fizikai stresszre, amit az edzés során ki kell állnia. Az intelligens sportoló 10-15 percet tölt bemelegítéssel. Általános bemelegítés az, amikor az edzésprogram előtt aerob gyakorlatot végzünk rövid ideig (5-10 perc) és gimnasztikával, óvatos nyújtásokkal átmozgatjuk tagjainkat. Ilyenkor pulzusszámunk kissé megemelkedik, vérkeringésünk fokozódik, izmaink hőmérséklete nő, így rugalmasabbá válnak. A bemelegítés speciális része, amikor minden egyes gyakorlat megkezdése előtt egy-két könnyű súllyal végzett sorozatot hajtunk végre. Ezek a gyakorlat során használt ízületeket, inakat mozgatják át, bejáratják az idegpályákat, segítenek rátalálni az úgynevezett „kerékvágásra”, vagyis a súlyzó ideális útjára. Vegyük ezt komolyan, mert minden sportoló

AIÁNLOTT EDZÉSTERV HÖLGYEKNEK.

AKIK KEREKEBB FORMÁKAT SZERETNÉNEK

Hétfő-Szerda-Péntek

Gyakorlat	Sorozat	Ismétlés	Pihenőidő (másodperc)
1. Guggolás	4	10-15	60
2. Lábhajlítás	3	10-15	30
3. Fekvenyomás ferde padon	3	10-15	30
4. Lehúzás mellhez csigán	3	10-15	30
5. Oldalemelés vállra	3	10-15	30
6. Hasprés	3	20-30	30
7. Lábemelés padon	3	15-20	30
8. Vádli állva	3	15-20	30

Eddzünk hetente 3 alkalommal: hétfőn, szerdán és pénteken. Hetente egyszer végezzünk kedvünkre való aerob edzést 20 percen át. A pulzusszám 220 mínusz életkor szorozva 0.7 legyen.

AIÁNLOTT EDZÉSTERV HÖLGYEKNEK.

AKIK FOGYNI SZERETNÉNEK

Hétfő-Csütörtök

Gyakorlat	Sorozat	Ismétlés	Pihenőidő (másodperc)
1. Kitörés	4	15-20	60
2. Lábhajlítás	4	25-30	30
3. Combközelítés	4	35-40	30
4. Combtávolítás	4	35-40	30
5. Vádli állva	4	25-30	30
6. Hasprés	4	30-35	30
7. Lábemelés padon	4	15-20	30

Kedd-Péntek

Gyakorlat	Sorozat	Ismétlés	Pihenőidő (másodperc)
1. Térdfelhúzás	4	20-25	30
2. Lábemelés állványon	4	15-20	30
3. Fekvenyomás ferde padon	4	15-20	30
4. Lehúzás mellhez csigán	4	15-20	30
5. Oldalemelés vállra	4	20-25	30
6. Bicepsz állva	4	20-25	30
7. Tricepsz csigán	4	20-25	30

Hetente háromszor végezzünk aerob gyakorlatokat 30 percen át 220 mínusz életkor szorozva 0.7 pulzusszámon.

AIÁNLOTT EDZÉSTERV FÉRFIAKNAK.

AKIK SZERETNÉNEK IZMOT FELPAKOLNI

Hétfő-Szerda-Péntek

Gyakorlat	Sorozat	Ismétlés	Pihenőidő (másodperc)
1. Guggolás	4	6-8	60
2. Fekvenyomás	4	6-8	60
3. Döntött törzsű evezés	4	6-8	60
4. Nyakból nyomás	4	6-8	60
5. Bicepsz állva	4	6-8	40
6. Tricepsz fekve	4	6-8	40
7. Vádli állva	4	15-20	30
8. Hasprés	4	35-40	30

Aerob edzésre nincs szükség.

Model Search 2003



Modellverseny 2003

Várjuk azon hölgyek jelentkezését, akik szívesen bemutatkoznának a nagyközönség előtt. Jelentkezni a szerkesztőség címen lehet fényképes bemutatkozó levéllel. Amennyiben bekerülsz a legjobbak közé, úgy a magazinunkban megjelentjük képeidet, illetve a TV műsorunkba is bekerülhetsz. Az év végén verseny dönti el, hogy a legjobb 12 hölgy közül ki kapja a fődíjat.

Budapest, 1147 Telepes u. 51.
Telefon: (06-1) 222-6023
Fax: (06-1) 363-3121
Info@FitMuscle.hu

www.FitMuscle.hu

SEARCH

Nyerj egy Protein Delite-ot!

Írd meg véleményed a Fit Muscle magazinról!

Örömmel vennénk, ha te is kitöltenéd ezt a kérdőívet, mert akkor véleményed alapján tudjuk alakítani magazinunk tartalmát.

A beküldők között 10 db Scitec Nutrition® Protein Delite™ fehérje turmixot sorsolunk ki!



Név:

Cím:

Életkor:

	szuper	jó	közepes	nem érdekel
Fresh Fitness	☐	☐	☐	☐
Kérdezz-felelek	☐	☐	☐	☐
Útmutató a testedzéshez kezdők számára	☐	☐	☐	☐
Kreatin tévhitek és igazságok	☐	☐	☐	☐
Szupervaskos mellizmok 4 hét alatt	☐	☐	☐	☐
Táplálkozási útmutató	☐	☐	☐	☐
Leslie és a neki való világ	☐	☐	☐	☐
GNC Pro versenybeszámoló	☐	☐	☐	☐
Igazságok és tévhitek a fehérjékkel kapcsolatban	☐	☐	☐	☐
Táplálékkiegészítő toplista 2003	☐	☐	☐	☐

Mit szeretnél még látni a Fit Muscle magazinban?

Címünk: Budapest, 1147 Telepes u. 51.
Telefon: (06-1) 222-6023 Fax: (06-1) 363-3121

AJÁNLOTT EDZÉSTERV FÉRFIAKNAK, AKIK FOGYNI SZERETNÉNEK

Hétfő-Csütörtök

Gyakorlat	Sorozat	Ismétlés	Pihenőidő (másodperc)
1. Hasprés	4	45-50	30
2. Lábemelés	4	20-25	30
3. Fekvenyomás	4	10-15	30
4. Tárogatás	4	10-15	30
5. Nyakból nyomás	4	10-15	30
6. Oldalemelés vállra	4	15-20	30
7. Tricepsz csigán	4	10-15	30
8. Tricepsz fekvő	4	10-15	30

Kedd-Péntek

Gyakorlat	Sorozat	Ismétlés	Pihenőidő (másodperc)
1. Guggolás	4	10-15	60
2. Lehúzás mellhez csigán	4	10-15	30
3. Döntött törzsű evezés	4	10-15	30
4. Bicepsz állva	4	10-15	30
5. Bicepsz Scott-padon	4	10-15	30
6. Vádli állva	4	25-30	30
7. Térdfelhúzás	4	25-30	30
8. Felülés	4	15-25	30

Hetente háromszor végezzünk aerob edzést 30 percen át 220 mínusz életkor szorozva 0.7 pulzusszámon.

réme a sérülés, ami ha bekövetkezik, az hosszú időre kivonhat minket a forgalomból!

A programunk befejezésekor ellenőrizzük méreteinket és hasonlítsuk össze a kezdetiekkel. Könyveljük el sikereinket, vállaljuk őszintén esetleges kudarcainkat. Ne feledjük, ez egy szüntelen tanulási és fejlődési folyamat. Egyik testrészünk könnyebben fejlődik, másik nehezebben. Tanuljunk hibáinkból!

Végezetül néhány példa az esetleges kudarc okaira

■ Helytelenül választjuk meg a súly nagyságát

Ez a hiba könnyen sérülést eredményezhet, ugyanis ilyenkor a lendület mozgatja a súlyt, így izmainknak céljainkkal ellentétben nagyon alacsony intenzitásnak vannak kitéve. Semmi sem készíteti őket fejlődésre. A végpontokon viszont az ízületek és inak túlzott terhelést kapnak. Emellett nem leszünk képesek izolálni az egyes testrészeinket. Az erősebb izmok is bekapcsolódhatnak a gyengébbeket célzó gyakorlatba, ezáltal az utóbbiak még jobban lemaradnak a többihez képest.

■ A sorozatok közötti pihenőidőt nem tartjuk be pontosan

Ha elbeszélgetjük az egész edzést, azzal kockáztatjuk a sérülés veszélyét, mivel izmaink kihűlnek, valamint a több pihenő miatt kisebb igénybevételnek tesszük ki őket.

■ Edzéshagyás

Képtelenek vagyunk az életünket úgy rendezni, hogy edzéseinket megfelelő rendszerességgel az előírtak szerint hajtsuk végre.

Az utolsó mondat mi is lehetne más, minthogy mindenkinek sok sikert kívánunk, lelje örömét a testedzésben és legyen olyan elszánt, mint az a testépítő, aki a következőket írta:

„A testépítés az én nagyszerű rögeszmém. Egész valóm belemerül abba a csodálatosan meggyőző világba, amit a testépítés kínál. Ez a szenvedély nem múlik el. Emésztő tűzhöz hasonló, amely szüntelenül bennem legmélyén ég, és amikor a terembe lépek, egyre jobban perzsel.”

Dorian Yates, Mr. Olympia



FITMUSCLE

MEGJELENÉSI ÉS TERJESZTÉSI INFORMÁCIÓK

- A Fit Muscle magazin 2003-ban 3-4 alkalommal fog megjeleni INGYENESEN 60,000 példányban.
- Amennyiben véletlenül jutottál hozzá a magazinhoz vagy másét olvasod, akkor hozzájuthatsz a saját példányodhoz a jobb edzőtermekben, a testépítő üzletekben (főleg a Fitness Pontokban), és rendelhetsz postán is a kiadónál (telefon: 06-1 222-6023).
- Az újságot ugyancsak Fit Muscle néven tv műsor is kíséri a Magyar ATV csatornáján (lásd a hirdetést e szám hátulján).

Hogyan kaphatod meg postán a magazint

Ha szeretnéd garantálni, hogy mindig és azonnal hozzájuss a Fit Muscle-hoz, akkor a postai és kezelési költség megtérítésével elküldjük neked. Csak annyit kell tenned, hogy befizetsz rózsaszín csekken 400 forintot a címed megjelölésével és mi postázní fogjuk a magazin egy évfolyamát.



Terjesztési információk

Ha szeretnéd üzletedben vagy edzőtermedben tartani a Fit Muscle magazint, akkor jelentkez és mi ingyenesen rendelkezésedre bocsátunk elegendő számú példányt és kisebb méretű fém magazin tartókat (telefon: 06-1 222-6023).



Bármilyen információért vagy kapcsolatfelvétel céljából elérhetőségeink:

Telefon: (06-1) 222-60-23 Web: www.FitMuscle.hu
E-mail: Info@FitMuscle.hu

AMERICAN MUSCLE

ÚJ CSOKI ÉS VANÍLIA ÍZEKBEN

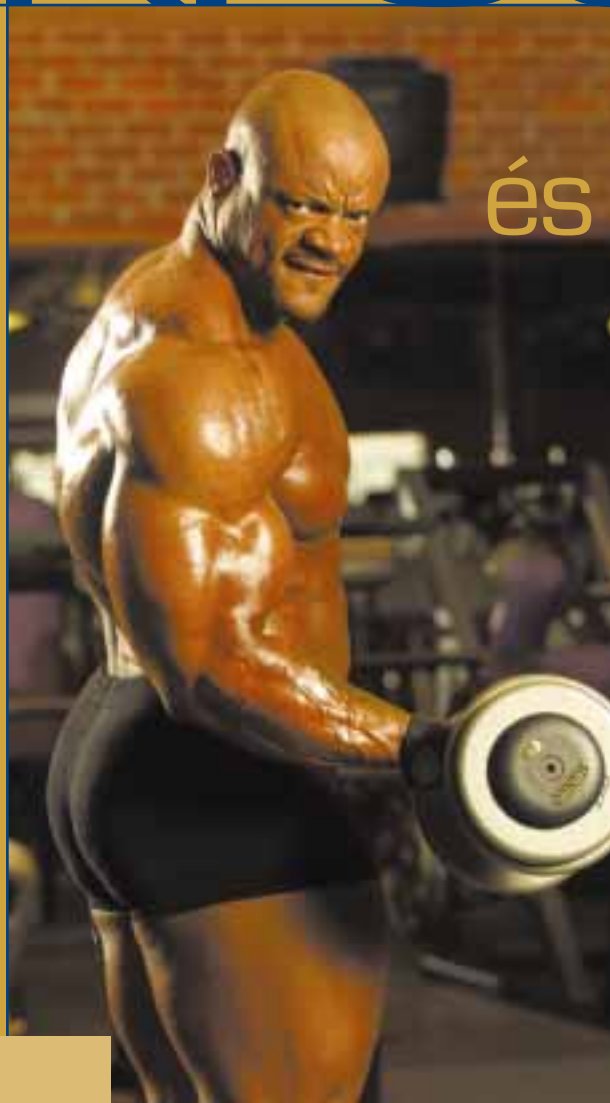
A TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTÉS BÁSTYÁI ELÉRHETŐ ÁRON

	100% HYPER ANABOLIC CREATINE MONO-HYDRATE
250 g 500 g 2450,- 3800,-	
	100% HYPER ANABOLIC CREATINE POWER
1,2 kg 4,5 kg 2050,- 6390,-	
	100% HYPER ANABOLIC MASS GAINER
0,76 kg 2350,-	
	100% HYPER ANABOLIC MASS POWER
1 kg 4 kg 2250,- 7400,-	
	100% HYPER ANABOLIC PROTEIN MEAL
0,91 kg 3 kg 2550,- 7090,-	
	100% HYPER ANABOLIC PROTEIN POWER
0,8 kg 3 kg 2890,- 9050,-	

Kapható a **FITNESS PONT** üzlethálózatban, valamint minden szakboltban és edzőteremben.
Infoline: (06-1) 222-6023 www.FitnessPont.hu

Kreatin

és tévhitek igazságok



vesen fogadják az újdonságokat; remélik, hogy létezik egy „csoda pirula”; illetve azt, hogy az olvasók a nyomtatott sajtóban írottakat igaz tényként kezelik, pedig nagyrészt félrevezetés, félinformáció és hazugság.

Leplesszük le tehát a hamis kreatin mítoszokat és szögezzük le a biokémiai tényeken alapuló igazságokat! Először is a kreatin hatóanyag a stabilitása érdekében kerül kémiai kötésben a termékekbe. Ezért találkozhatunk kreatin-monohidráttal, kreatin-foszfáttal, kreatin-citráttal, stb. Magyarországon, talán egyedül a világon, a félreértések és hazugságok a kreatin-monohidráttal és a kreatin-foszfát viszonyában jelentkeznek. Nézzük először a két fajta összevetését, majd általában az igazságokat és tévedéseket.

Kreatin-monohidráttal: Az összes vezető táplálékkiegészítő cég csak ezt forgalmazza.

Kreatin-foszfát: Egy-két kis cég forgalmazza csak, de kreatin-monohidráttal is mindig van a kínálatukban.

Kreatin-monohidráttal: Ez a kötés az aktív hatóanyagot, a kreatint, 88%-ban tartalmazza.

Kreatin-foszfát: Csak 62% kreatint tartalmaz. 100 grammból tehát 26 grammal van kevesebb kreatin a kreatin-foszfátban, ezért gyengébb!

a kreatin az alaptápanyagok (fehérje, szénhidrát, zsír) nem tekintve a leghatásosabb és legkutatottabb táplálékkiegészítő. Nem ritka a 8-10 kilós tömegnövekedés és a 10 százalékos erőfokozódás sem egy kreatin kúra során (függően a kiindulási értékektől, főleg a testsúlytól). Nem csoda, hogy a kreatin népszerűsége nyomán szinte városi legendák és mítoszok alakultak ki róla. Az ezek által közvetített információk nagy része azonban hamis, köszönhetően a táplálékkiegészítő cégek egy-némelyikének és az informálatlan vásárlóknak, akik ezeket továbbadják.

Míg a kreatin valódi tulajdonságait biokémiai tények határozzák meg, addig a köztudatban forgó információk torzítottak a táplálékkiegészítő piac egyes szereplőinek üzleti érdekei miatt. Ezek a cégek kihasználják azt, hogy az emberek mindig szí-



Kreatin-monohidrát: Szinte az összes (sok száz) kreatin kutatás monohidrátot vizsgált.

Kreatin-foszfát: Szájon át szedett formában nem is vizsgálták a kutatók.

Kreatin-monohidrát: A legjobb minőségű kreatin-monohidrátok Creapure™ és Ultrapure™ márkanevek alatt szabadalmakkal vannak védve, ezek a legtisztább és legjobb kreatinok.

Kreatin-foszfát: Nincs ismert, megbízható márkánévvel és szabadalommal levédve.

Hazugság: A különböző kötésben lévő kreatinok egy-mástól nagyon eltérő hatással rendelkeznek.

Igazság: Bármilyen kötésben lévő kreatin forma (kreatin-monohidrát, kreatin-foszfát, kreatin-citrát, stb.) az emésztés során szétbomlik és szabad kreatinként szívódik fel, jut el a véráramba, majd ideális esetben az izomsejtekbe, ahol összekapcsolódhat kreatin-foszfáttá a már ott lévő foszfát csoportok segítségével vagy szabad kreatin marad.

Hazugság: A kreatin-foszfát háromszor hatékonyabb, mint a többi kreatin fajta, mert kreatin-foszfát adja le az energiát az izomban és mert „testazonos” anyag.

Igazság: A kreatin-foszfát megtalálható az izomsejtben, de ez nem az, amit szájon át szedve beviszünk, mert az lebomlik az emésztés során szabad kreatinná. Az izomban megtalálható kreatin-foszfát ott helyben keletkezik a jelenlévő foszfát csoportokkal való kötődés révén. A kreatin-foszfát forma a lényegesen alacsonyabb kreatin tartalma miatt (lásd előbb) kevésbé hatékony, mint a kreatin-monohidrát.

Hazugság: Van olyan kreatin fajta, amelyik vizesít és van, amelyik nem; illetve bizonyos típus inkább erőt hoz, míg a másik tömeget.

Igazság: Minden kreatin fajta hatásmechanizmusa az, hogy az emésztés során lebomlanak és a keletkező szabad kreatin részük bizonyos mennyiségben bejut az izomsejtekbe, ahol ennek egy része átalakul kreatin-foszfáttá és vizet vonz a sejt belsejébe. Ez elkerülhetetlen, szükséges és kívánatos hatás, ez biztosítja a kreatin eredményességét, mivel a jó folyadék ellátástól megduzzadt sejtekben nagyobb az anabolikus, izomépítő folyamatok sebessége (ez a sejttér-fogat-növekedés). Minél nagyobb lesz a sejt víztartalma, annál nagyobb az izomtömeg- és az erő-fokozódás is! **FM**

A végső ajánlatom a kreatin-monohidrát pezsgő formulában. Minden szempontot figyelembe véve – alapanyag, felszívódás, hasznosulás, íz, cukortartalom és a szükséges folyadékmennyiség – ez a legtökéletesebb és legpraktikusabb fogyasztási mód. Válaszd a Scitec Nutrition® PUMP pezsgő kreatinját!

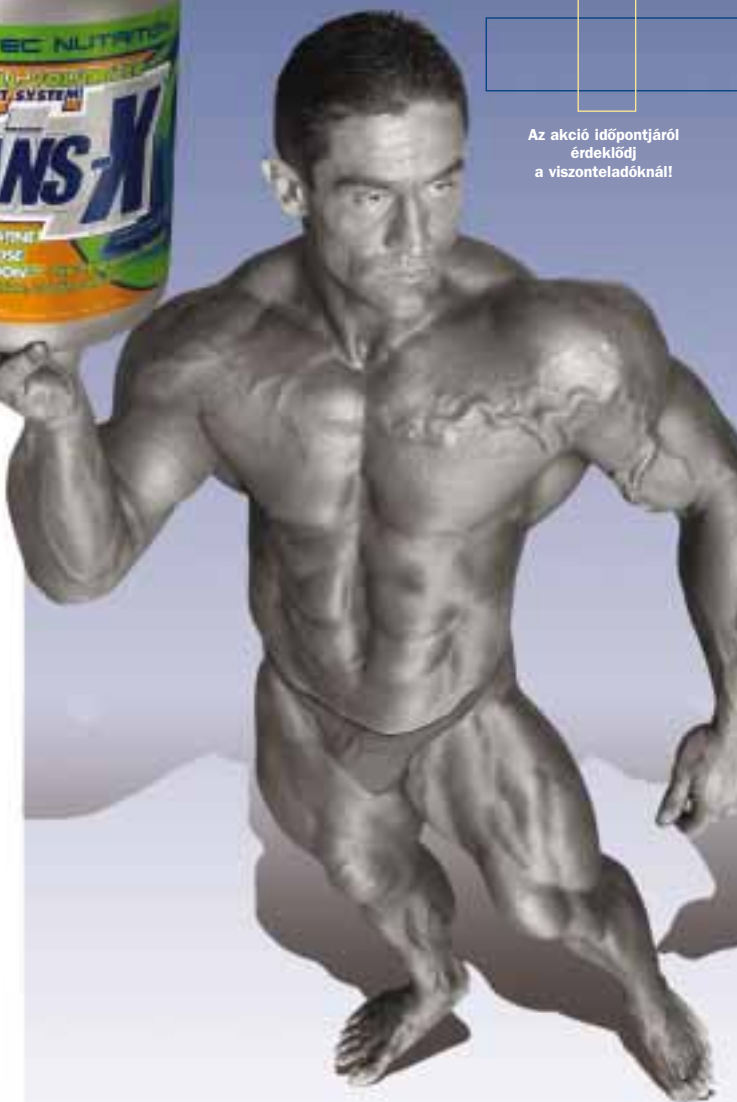
A kreatinok csúcsa!

Szenzációs akciós árak!

1816 g – 7,990 Ft

3500 g – 12,490 Ft

- 12 g kreatin-monohidrát
- 2.2 g ribóz
- 250 mg alfa-liponsav
- 1 g glutamin
- 1 g taurin
- 1 g arginin



Az akció időpontjáról
érdeklődj
a viszonteladónál!

Kapható a **FITNESS PONT** üzlethálózatban,
a kiemelt forgalmazóknál, illetve a szakboltokban.

Infoline: (06-1) 222-6023 www.FitnessPont.hu

Szupervaskos mellizmok

4 hét alatt!

Írta: Jason Mathas

MR. CALIFORNIA TITKAI A MELLKAS EDZÉSÉRE



Az amatőr, hobbi testépítők a sikert két dologban mérik: mekkora a bicepszed és mennyit tudsz fekvő kinyomni. Azonban a régi nagy öregek és a testépítés szakértői tudják, hogy az erő ebben a sportban másodlagos, és az igazán lenyűgöző klasszikus fizikum ismérvei nem elsősorban a karok. A széles vállak, a görög szobor kidolgozottságú has, tehát inkább a törzs izomzata sugározza az igazán megalapozott erőt és a szépséget. Ide tartozik a jól fejlett mellkas, a vaskos, formás mellizom is. Egy megfelelően felépített mellkas mind szemből, mind oldalról a test izomzatának vastagságát, mélységét közvetíti. Az igazi férfinak komoly mellkasa van!

a 2002-es év Kalifornia Bajnoka

Omar Deckard-nak, a 2002-es év kaliforniai bajnokának nem kell a szomszédokba mennie a bevezetőben leírt mellkasért. A szupernehézsúlyú bajnok – 4. az USA Bajnokságon – 148 centis mellkaskerülettel rendelkezik és ami vicces, hogy még csak nem is a mell a kedvenc testrésze, hanem a tricepsz. De mint jó testépítő tudja, hogy mire kell figyelni, és amit nem szeretsz, azt még jobban koncentrálni kell fejleszteni, mert az lehet esetleg a gyengéd. Persze Omar azért eleget tesz minden testépítő kitételnek, a karméret „versenyben” is eséllyel indul, hiszen 56 cm azt hiszem elegendő. Kiegyensúlyozott fizikumról van szó esetében, ez már világos.

Omar Deckard

Mr. California
edzésterve

Hétfő	Hát, tricepsz, vádli
Kedd	Mell, combfeszítő, bicepsz
Szerda	Váll, combhajlító, vádli
Csütörtök	Hát, csuklya (trapézizom), tricepsz
Péntek	Combfeszítő, bicepsz
Szombat	Váll, combhajlító, vádli
Vasárnap	Pihenő



A 2002-es versenyszezonban Omar a tömegnövelés során elérte a 129 kilós testsúlyt és beszálkásítva 118 kg volt a színpadon, amivel közel került a profi kártya megszerzéséhez szükséges színvonalhoz. A 2003-as év terve azt vázolja fel, hogy 136 kilós izomtömeget elérve a versenyszezonon kívül Omar 122.5 kg körül tudjon megmérkőzni a versenytársakkal.

Omar, mint egy tisztességes hívő, hetente hat nap dolgozik, edz, majd vasárnap pihen. Egyfajta nyomó-húzó gyakorlat bontás filozófiát követ, mégpedig oly módon, hogy egy edzésen belül nem végez két azonos jellegű gyakorlatot igénylő testrészre edzést. A nyomó mell edzés mellé húzó bicepsz gyakorlatok kerülnek; a húzó hátazás pedig a nyomó tricepszszel kerül párba (részletesen lásd a táblázatban).

A mellkas edzése Omar stílusában

Mint megjegyeztük már, a vízszintes padon végzett fekvőnyomásban felmutatott erő nem mérvadó egy testépítő számára és ennek a gyakorlatnak a túlerőltetése nem feltétlenül célravezető. Omar már csak havonta egyszer nyom fekvő vízszintes padon. Ezen alkalmak során felmegy 227 kilóra 10 ismétlés erejéig. Nem rossz! Az alap edzéstervében viszont a ferde padon végzett fekvőnyomást részesíti előnyben, mely a mellkas felsőbb régiójára helyezi a hangsúlyt. Mint majd látni fogjuk, ebben a gyakorlatban is bivaly erős, de előtte természetesen alaposan bemelegít piramis szerűen felépített, egyre nagyobb súlyokat alkalmazó szériákkal. (Az edzésterv részletei a táblázatban.)

Omar tippjei számodra

Hogyan lehet neked is a te szintedhez képest hasonlóan jól fejlett mellkasod, mint Omar-nak? Omar most megosztja veled izomépzítő tippjeit.

Tipp #1 Intenzív edzés alapgyakorlatokkal

Az edzés jelenti az ingert az izomfejlődés számára. Bár a testépítők többsége az étkezést rontja el, az edzésre is oda kell figyelni. A sok ízületet magába foglaló, több izomszövetet egyszerre megdolgoztató gyakorlatokat nevezzük összetett alapgyakorlatoknak. A mell esetében ezek a fekvőnyomások rúddal vagy kézisúlyzóval vízszintes illetve ferde padon, a tolódzkodás és opcionálisan az áthúzás (pullover). A tárogatás, tárogató gép (Peck-deck), kábel kereszt-csiga gyakorlatok NEM alapgyakorlatok és nem tartoznak egy kezdő, középfeladói eszköztárba, csakis egy már versenyre „finomító” profi fegyverei.

Mellizmod kiegyensúlyozottságát figyelembe véve kezdj vagy vízszintes vagy ferde pados fekvőnyomással. Előbbi a mellizom középső-alsó részét terheli jobban, míg a ferde pados verzió a felső részt fejleszti. Ne csak mindig vízszintes padon nyomj! A mellre tolódzkodásnál, ha van lehetőség, akkor a szélesebb tolódzkodó rúd távolságnál kapaszkodj meg (egyébként inkább tricepszre hat) és dőlj előre a felsőtestteddel. Az áthúzás kiváló a mellkas tágitására és a fűrészmok fantasztikus kihozására.

Végezz e felsorolt négyből három gyakorlatot edzésenként, egyenként három munkaszériával. Ez azt jelenti, hogy először melegíts be, ahogyan Omar is teszi! Ezek a bemelegítő sorozatok nem számítanak bele a munkaszériákba. A terhelést úgy válaszd meg, hogy a javasolt szériánkénti 10 ismétlést szabályosan el tudj végezni.

Tipp #2 40-50 kcal és 1.7 g fehérje bevitel testsúlykilogrammonként

Mint már említettük, a legtöbb ember fejlődésének gátja a táplálkozás rossz minősége. Ha követed az ebben a tippben leírt szabályokat, akkor lehetővé teszed a maximális fejlődést. Az izomnövelés első kitétele, hogy a kalória-, tehát az energia-bevitelnek többnek kell lennie, mint az elhasznált mennyiségnek. A tipikus testépítő tevékeny-





Omar bajnoki melledzése

1. Fekvenyomás ferde padon

10 x üres rúd, 10 x 100 kg, 10 x 135 kg,
2 x 10 x 185 kg, **2-3 x 227 kg**

2. Kábeles kereszthúzás

4 x 12-15 x 70 kg

3. Peck-deck (tárogató gép)

3 x 15 x 90 kg

4. Pullover (áthúzás) opcionálisan

3 x 8 x 65 kg

Omar már profi szinten van, így a hangsúlyt nem a tömeg megszerzésére, hanem annak finomítására helyezi, ezért használ gépeket és csigás gyakorlatokat is.

ség mellett ez akkor áll be, ha a naponta elfogyasztott tápanyagok kalória értéke megfelel a kilogrammban mért testsúlyod 40-50-szeresének. Ez egy átlagos 75 kilós sportoló esetében 3000-3750 kcal. Neked kell majd kitapasztalnod a pontos értéket, úgy hogy havonta kb. 2 kilót gyarapodj. Amennyiben kreatin kúrán vagy, akkor a gyarapodás ennél nagyobb lesz, főleg eleinte!

Az szintén nagyon kritikus, hogy a kalória bevitelén belül a fehérje mennyisége elérje a testsúlykilogrammonkénti 1.7 grammot. Az előbb példának vett 75 kilós bodybuilder esetében ez 127 g naponta. Figyelem, az az érték csak az ilyen bőséges kalória bevitel mellett igaz, ha kevesebb a kalória, akkor drámaian megnő a protein igény is!

Tipp #3 Kreatin-monohidrát táplálékkiegészítő használata

Omar maga is a kreatin-monohidrát nagy rajongója, egyrészt mert ismeri eme csoda anyag tudományos hátterét, valamint már sok pozitív tapasztalattal rendelkezik a fogyasztása terén. A kreatin a legkutatottabb, legbiztonságosabb izomtömeg- és erőnövelő, amit eddig kifejlesztettek. Az egyetlen anyag, amely bár nem hormonális és nincs mellékhatása, de mégis érzés és „hozamra” leginkább megközelít egy szteroid kúrát. Ha egy jó minőségű kreatin formulát használasz, akkor egy két hónapos kúra alatt 6-8 kilós tömegnövekedésre is számíthatsz, az erőd pedig körülbelül 10%-kal ugrik meg.

Összefoglalás

Ha követed Omar neked szóló tippjeit, akkor te is elérheted az ő sikereit és hatalmas mellizmokra tehetsz szert. Alkalmazd az első tippben számodra előírt edzéstervet, és ne azt, amelyet Omar manapság végez.

Étkezésedben kövesd a második tippben előírt anabolikus irányelveket. A kiszámolt tápanyag mennyiséget minimálisan napi 5-6 étkezés során vidd be. Nos, tudjuk, hogy ez nem egyszerű a rohanó életmód mellett. Omar is, mint minden testépítő, nagyban támaszkodik a táplálék-



kiegészítőkre. Omar választása a legjobb minőséget garantáló és szuper finom ízű Scitec Nutrition® termékekre esett. A bajnok fő kalória- és proteinforrása a Gainers Protein Delite™ izomtömeg-növelő. A termék a fantasztikus Protein Delite™ ízminőséget képviseli, valamint kétfajta szénhidrát forrást tartalmaz. A lényeg azonban a fehérje tartalmában van, a nagyobbik adag 55 g proteint biztosít, méghozzá az anabolikus/anti-katabolikus ProDelite™ protein mátrixból. Ez a mátrix különleges, mert háromfajta fehérje forrást tartalmaz, melyeknek más-más a tulajdonsága. Így egy gyors és lassú hatású (felszívódású) protein keveréket kapunk, mely mind anabolikus (izomépítő), mind anti-katabolikus (izomlebomlás gátló) hatással is rendelkezik. A Gainers Protein Delite™ edzés után mindenképp, de edzés előtt és valamely másik étkezés-ként is alkalmazható.

A kreatin bevitelre Omar-nak két ajánlata van számodra. Az egyik a Trans-X kreatin-transzportrendszer. Ez a világ legerősebb, legtöbb összetevőt tartalmazó kreatin formulája. Megtalálható benne egy nagy adag kreatin, ribóz, dextróz, liponsav, glutamin, arginin és taurin. Azok számára viszont, akik a legkételetesebb kreatin felszívódást és hasznosulást akarják elérni egy olyan formulában, mely finom ízű, kevés folyadékkal elfogyasztható (2-3 dl) és könnyen elkészíthető, azoknak a PUMP pezsgő kreatin a tökéletes választás. Az egy adagos tasakokban kiszerelt, precíziós módon kidolgozott pezsgő formula számtalan előnnyel bír: semlegesíti a gyomor savas közegét védve a kreatint, gyorsítja a felszívódást, és így a PUMP szénhidrát (cukor) nélkül is kétszer olyan hatékony (fele adag kreatin is elég), mint a dextróz alapú hagyományos por kreatin-transzportrendszerek. Összességében a PUMP pezsgő formula a létező legjobb kreatin szedési mód.

Sok sikert az új izomzatodhoz! FM

CYTOGEN®

Lassú és gyors felszívódású fehérjéket tartalmazó izomnövelők és speciális termékek



CYTOPRO

A CytoPro kiváló minőségű kevert fehérjeforrásra épülő izomtömeg-növelő protein formula. A CytoPro fehérje-mátrix összetevői a tejsavófehérje-koncentrátum, a kazein és a teljes tejfehérje, melyek egyéni előnyei a CytoPro-ban összeadódnak.

A CytoPro segítségével gyorsan növelhető az izomtömeg és az erő, megállítható az izomleépülés, fokozható a regeneráció sebessége és az immunrendszer ereje. Mivel a CytoPro kis mennyiségben tartalmaz csak szénhidrátot és zsírt, ezért mindenfajta diétás program során egyszerűen használható a zsírégetés fokozására!

750 g ➔ 3,490 Ft
1400 g ➔ 5,990 Ft
4000 g ➔ 14,990 Ft



HYPERMASS 5000

A HyperMass 5000 a CytoPro kiváló minőségű kevert fehérjeforrásra épülő izomtömeg-növelő és edzés utáni regeneráló formula.

A HyperMass 5000 biztosítja a megfelelő szénhidrát- és kalóriamennyiséget is az izmok energiellátásához és az izom felépítéséhez.

A HyperMass 5000 segítségével gyorsan növelhető az izomtömeg és az erő, megállítható az izomleépülés, fokozható a regeneráció sebessége és az immunrendszer ereje.

A HyperMass 5000 a CytoPro fehérje-mátrixon kívül tartalmazza a HyperMax™ egyedi összetételű anabolikus keveréket is, mely nagyban hozzájárul a termék hatásosságához.

1000 g ➔ 2,590 Ft
5000 g ➔ 9,990 Ft



AminoMax

Aminosav formula

Az AminoMax egy szuper erős, szabad és peptid-kötésű aminosavakat tartalmazó formula. Az aminosavak forrása nagy biológiai értékű tejsavófehérje-hidrolizátum, mely garantálja a termék hatását és az izmokhoz való gyors eljutását.



CYTO BURN

Széles spektrumú zsírégető formula

A CytoBurn egy széles spektrumú szuper zsírégető, amely 11 fajta hatóanyagot tartalmaz. Az egyik legerősebb folyamatos felszívódású és hatású készítmény, amely megfelelő arányban tartalmazza a testzsír és a koleszterinszint csökkentéséért felelős hatóanyagokat, illetve azok segédanyagait, ko-faktorait.



DAILYVIT

Vitamin és ásványi anyag formula

Komplett multivitamin és ásványi anyag formula átlagembereknek, sportolóknak és kevésbé leterhelt testépítőknek. A legfontosabb vitaminok és ásványi anyagok, valamint elektrolitok optimális összetétele tökéletes egészséget, megnövekedett edzésintenzitást és munkavégző képességet, valamint gyorsabb regenerálódást biztosít.



A táplálkozás mindig is központi szerepet töltött be az emberek életében, mivel az egyik legfontosabb hajtóerőnk, a létfenntartás ösztöne irányítja. A sport és az ezzel kapcsolatos elvárások szükségessé teszik, hogy ezt az ösztönt tudatossággal spékeljük meg, ami az átlagnál nagyobb teljesítményt eredményezhet. Ezt egyre több sportágban ismerik fel és veszik komolyan, és széleskörű kutatómunka folyik a sporttáplálkozás terén.



Táplálk



Írta: Farkas Tamás

Ózási

ÚTMUTATÓ

annak, aki az alakján szeretne változtatni, nélkülözhetetlen olyan ismeretek elsajátítása, amelyek a táplálkozás összes fontos elemét tartalmazzák. Ezt a tényt nem lehet eléggé kihangsúlyozni. Edzhetünk megszakadásig, alkalmazhatjuk a legjobban bevált módszereket, de ha nem vagyunk képesek a megfelelő étrend megtervezésére, betartására, akkor fáradozásaink hiábavalók lesznek és a siker elmarad! Ezért meg kell ismernünk a helyes táplálkozás alapjait és alkalmazni is kell ezeket az ismereteket.

Meg kell értenünk azonban azt a tényt is, hogy mind-egyikünk egy sajátos egyéniség az anyagcsere szempontjából is és ezért itt is igaz, hogy nem célravezető mások étkezésének mechanikus lemásolása. Ami egyeseknél bejött, nekünk nem biztos, hogy jó lesz. Gondoljuk csak az alapvető genetikai különbségekre. Van, aki bármit meg-
ehet, mégis karcsú marad, más már a levegőtől is hízik.

A következőkben olyan általános táplálkozási szabályokról lesz szó, amelyek mindenkire vonatkoznak. Ezek kipróbált módszerek, amelyek kezdők számára készültek és megfelelő testedzéssel kombinálva eredményre vezetnek, mivel figyelembe veszik a célokat, és az adottságaink különbözőségét.

MIT, MENNYIT ÉS MIKOR?



Először tekintsük át a helyes táplálkozással kapcsolatos legfontosabb ismérveket. Ezek a következők:

Az egyik leglényegesebb feladatunk táplálékaink minőségének, összetételének ismerete. Ezért jártasnak kell lennünk a tápanyagtáblázat használatában. Tudnunk kell az egyes élelmiszerek egységnyi mennyiségre vonatkozó kalóriaértékét, fehérjetartalmát, szénhidráttartalmát és zsírtartalmát. Így leszünk képesek kiválasztani a céljainknak megfelelő optimális összetételű étkeket. Tehát nem csak az számít, hogy mennyi kalóriát fogyasztunk naponta, hanem hogy miből fedezzük azt.



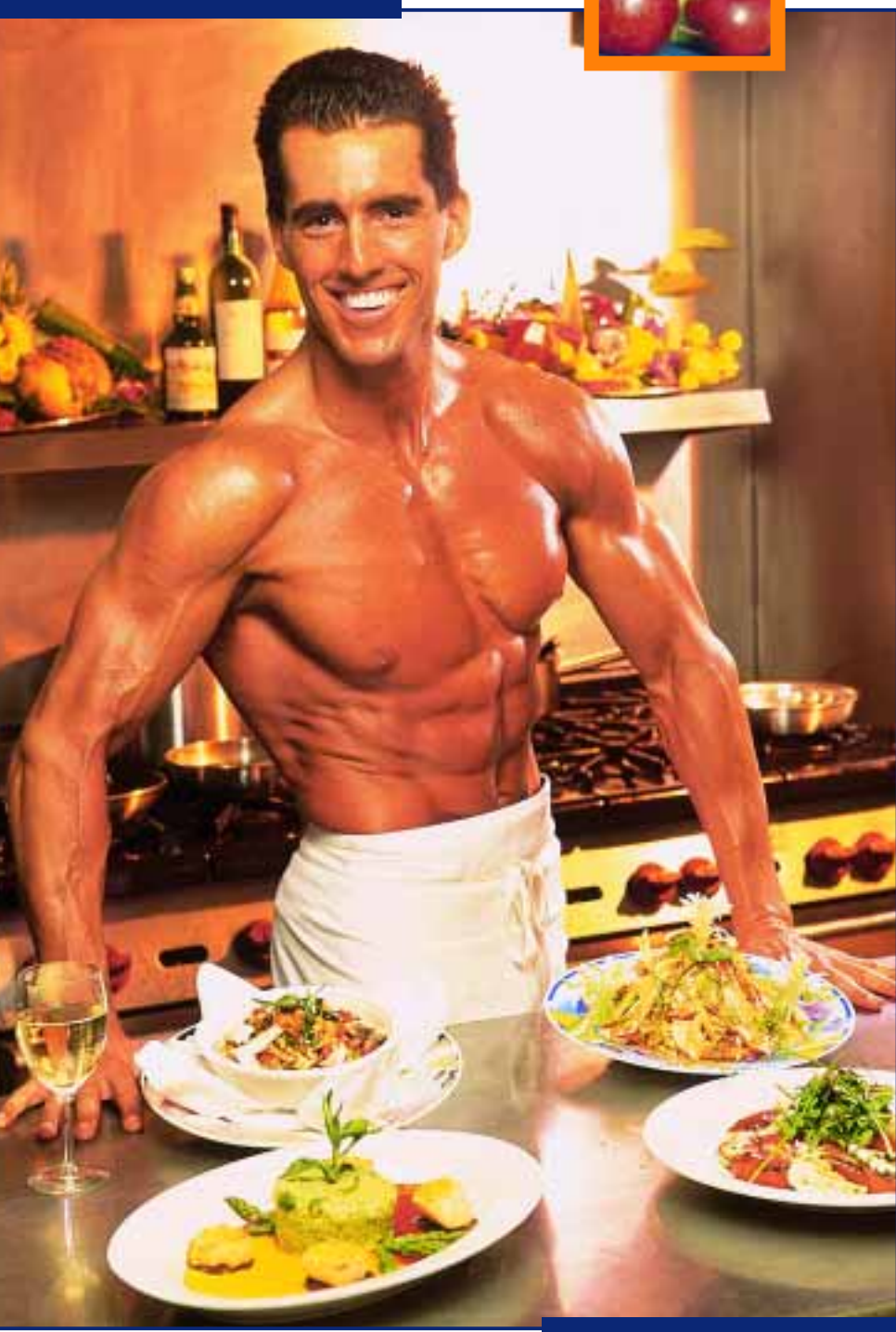
A fehérjék testünk építőkövei, aminosavakból állnak, legnagyobb mennyiségben húskban, tojásban, tejtermékekben találhatók. A sportolók napi fehérjeszükséglete minimum 1.7 g testsúlykilogrammonként és minden étkezéskor fogyasztanunk kell fehérjét. 1 g fehérje kalóriaértéke 4 kcal. A kutatások szerint a tejsavófehérjék a biológiailag legértékesebbek, melyeket gyakorlatilag csak táplálékkiegészítő formában lehet bevenni.

A szénhidrátok testünk elsődleges energia-szolgáltatói. Megkülönböztetünk egyszerű és összetett szénhidrátokat. Előbbiek leginkább a mesterséges cukrokban, gyümölcscukrokban találhatók, melyek elfogyasztás után azonnal energiát szolgáltatnak, de ez az emelt energiaszint rövid ideig tart. Összetett szénhidrátokat többek között rizsben, burgonyában és tésztafélékben találunk. Ezek hosszú távon képesek energiaháztartásunkat pozitív állapotban tartani. 1 g szénhidrát energiaértéke 4 kalória.

A zsírok táplálékaink harmadik, szintén nélkülözhetetlen makronutriensei, vagyis a nagy tápanyagok csoportjába tartozik. Szerepük van többek között a vitaminok felszívódásában és az energiaellátásban. Mértéktelen fogyasztásuk okozza részben a korunk népbetegségének titulált elhízást és az ezzel kapcsolatos egészségügyi problémákat. Két alapfajtáját különböztetjük meg, a telített zsírokat, amelyek fogyasztását erősen korlátozni kell és elsősorban vörös-húskban, krémsajtban fordulnak elő, valamint a telítetlen zsírokat, melyeket a növényi olajokban találunk és napi szükséges zsírbevitelünket lehetőleg ezekből kell fedeznünk. A zsírok esetében ugyanolyan fontos, ha nem még fontosabb a minőségre figyelni, mint más tápanyagoknál! 1 g zsír energiaértéke 9 kalória, tehát több, mint duplája a másik két nagy tápanyagnak.

A fent taglalt makrotápanyagok minőségét és arányát kell helyesen megválasztanunk a számunkra megfelelő étrend elkészítésekor. Ezzel teszünk eleget a céltudatos táplálkozás minőségi követelményeinek.

A másik fontos feltétel a táplálék mennyiségének helyes meghatározása. Itt a következőket kell figyelembe venni. Meg kell határoznunk a céljainknak megfelelő napi kalóriabevitelt. Először is számoljuk ki az alapanyagcserénkhez szükséges ka-



Szeretnél naprakész lenni a
testépítés világában?
Tudni akarod a legfrissebb
versenyeredményeket?

**Rendszerezett képgaléria, szexi képek,
napi hírek és pletykák, nyeremények!**

www.Tesztoszteron.hu



Üzletünk:

Fitness Pont Pécs

Centrum Áruház, 7621, Bajcsy-Zsilinszky u. 4.
Nyitvatartás: H-P 10-17.30, Szo 10-13
Ebédidő: 13-14



a Tesztoszteron.hu HÍREI a testépítés világából

Bertil Fox-nak megkegyelmeztek

Fox meggyilkolta barátnőjét és annak anyját és ezért elsőfokon halálra ítélték. Másodfokon viszont az ítélet életfogytiglani börtönrre változott.

Weider eladta magazinját

A Weider lapbirodalom jövedelmező vállalkozás, de Weider eladta 350 millió dollárért. A csomagban szerepel a Flex, Muscle & Fitness, Muscle & Fitness Hers, Men's Fitness, Shape, Fit Pregnancy és a

Natural Health is. A vásárló az American Media Inc., mely olyan ismert bulvárlapok kiadója, mint a The National Enquirer és a The Star. A találgatás megindult, hogy lesz-e változás a magazinok irányvonalában, illetve mi történik a Weider sportolókkel.

Cormier elhagyta Weidert

Chris Cormier már nem Weider sportoló többé, hanem aláírt ugyanazon az ösz-szegéért a MuscleTech-kel egy hároméves szerződést. Kérdés, hogy ő bírja-e a hazugság-áradatot, amit ez a cég használ a hirdetéseiben, ami miatt Lee Priest is elég hamar eljött tőlük.

Orville Burke kómában

Egy szomorú hír: Orville Burke könyöksérülésének műtétje során nem ébredt fel az altatásból, kómába zuhant. Mivel Orville-nek magas vérnyomása és megmagyobbodott szíve van, valamint asztma is nehezíti a helyzetet, ezért először a műtétet végző team nem vállalta az altatást és az operációt nem végezték el. Ezután viszont Burke kardiológusa írásban engedélyezte az altatást, ami során Orville szí-



Orville a Mr. Olympián.

ve megállt és ő kómába esett. Azóta Orville tudatára ébredt, bizonyos parancsokra már reagál, de versenyezni szinte biztosan soha többet nem tud.

Milos Sarcev Moyzan-ról

Többek között Milos Sarcev is elismerően nyilatkozott Eddie Moyzan-ról, mondván, hogy amint profi lesz, azonnal komoly sikereket érhet el: „A szupernehézsúlyú Moyzan egyike azoknak, akik a profi világban azonnal jelentős veszélyt jelenthetnek. A vállai és karjai már most a világ legjobbjai között vannak.”

Greg Kovacs versenyezni fog?

Mint kiderült, Greg nem tett le teljesen a profi versenyzésről csúfos szereplései ellenére sem, hiszen egy éve Chad

Nicholls tanácsadóval dolgozik. Egyelőre 2003-as tervei nem ismeretesek, talán a Bajnokok Éjszakáját vagy a Southwest Pro-t kísérli meg. Greg pakolt izmot a lábára, felső mellére és a gymra lejjebb ment. Állítólag 330 font (149.8 kg) körül tudna versenyezni.

Lantos Johnny műtétje

Johnny eltávolíttatta a nagy visszereit, melyek nem voltak túl esztétikusak a mellén és a vállán.



Klasszikus Johnny.

Brant és Majorova visszatér

A 2003-as Arnold Classic-on mutatkozik be az IFBB figure kategóriája (fit forma szerű szabályok). Ennek hatására valószínűleg többek között Monica Brant és Timea Majorova is visszatér.



Chris Cormier a GNC Pro After Party-n.



lóriák mennyiségét. Ennek legegyszerűbb módja, ha a kilogrammban mért testsúlyunkat megszorozzuk 24-gyel.

Aki fogyni szeretne, az ennél az értéknél 500 kalóriával vigyen csak be többet. Aki hízni akar, az a kapott értéket minimum 1.6-al szorozza meg. Aki elégedett a súlyával, de sportosabb külsőt szeretne, maradjon az 1.6-os szorzatnál, de nagyon figyeljen étellei minőségére.

Naponta minimum 5-6 étkezés alkalmával kell elfogyasztanunk a fentiekben leírt kalóriákat. Ez

a feltétel nem könnyen teljesíthető rohanó világunkban, ezért fordítsunk gondot arra, hogy előre bevásároljuk ételleinket és elkészítsük azokat. Megoldást jelenthet a táplálékkiegészítők használata, melyek akár 3 étkezést is helyettesíthetnek és sokféle kiserelésben állnak rendelkezésre. Elfogyasztásuk kényelmes, összetételük optimális.

Fontos tényező az étkezések időpont szerinti megkülönböztetése, súlyozása. Míg reggelire és edzés utáni étkezésként nagyobb adagok megengedettek, addig az esti és lefekvés előtti periódusban csak kisebb és szigorúbb étkezések tarthatók.

Ételeink elkészítése is lényeges feltétele a helyes táplálkozásnak. Úgy történjen mindez, hogy a főzés során ne növeljük táplálékaink zsírtartalmát, részesítsük előnyben a párolt és grillezett ételeket. Óvatosan használjuk a sőt és a cukrot, kerüljük a tartósított konzerveket!



Alapvető a folyadékfogyasztásra is nagy gondot fordítani. Igjunk naponta 3-4 liter folyadékot ásványvíz formájában. Ez könnyíti az emésztést és kellőképpen átmosa a veséket. Testünknek szüksége van a jó minőségű folyadékra.

Ezek voltak a táplálkozással kapcsolatos legfontosabb tények. A továbbiakban a táplálékkiegészítők szerepét, lehetőségeit, előnyeit fogjuk megvizsgálni.

A táplálékkiegészítők körülbelül 15 éve jelentek meg hazánkban. Vitaminok, gyógyhatású készítmények, növényi kivonatok, különböző fehérjeporok, természetes alapú teljesítmény-fokozók alkotják a termékek palettáját.

Az utóbbi években óriási mértékben fejlődött a táplálékkiegészítő-piac, köszönhetően a fokozott érdeklődés-

Ajánlott táplálékkiegészítő használat izomtömeg- és erőnövelés során (kreatin nélküli program)

Időpont	Kiegészítő	Étkezés
Reggeli	Nutrend Cytogen Scitec Nutrition ■ Megavit vagy DailyVit multivitaminok és ■ HyperMass 5000 vagy ■ Volumass 35 izomtömegnövelők	Zabpehely, gyümölcs
Napközbeni snack	Nutrend Scitec Nutrition ■ Pro Life vagy Pro Diet müzli szelet vagy ■ Protein Deluxe fehérje turmix	Rendes étkezés
Edzés előtt	Nutrend ■ Gutar energizáló folyadék	1.5 órával edzés előtt komplex szénhidrátban gazdag étel
Edzés alatt	Scitec Nutrition Nutrend ■ Isotec energiaital vagy ■ Regge energiaital és/vagy ■ Amino Liquid/Amino BCAA folyékony aminosav	—
Edzés után	Scitec Nutrition Cytogen ■ Volumass 35 vagy ■ HyperMass 5000 izomtömegnövelők	—

Ízületi bántalmak esetén vagy azok megelőzése céljából: Nutrend Gelart/Gelart Plus.

Fontossági sorrend a felsorolt kiegészítők között, melyek közül az első kettő kategóriát mindenképpen ajánljuk:

- Volumass 35/HyperMass 5000 izomnövelők
- MegaVit/DailyVit multivitaminok
- Amino Liquid/Amino BCAA aminosavak
- Isotec/Regge energiaitalok
- Pro Life/Pro Diet müzli szeletek, Gutar

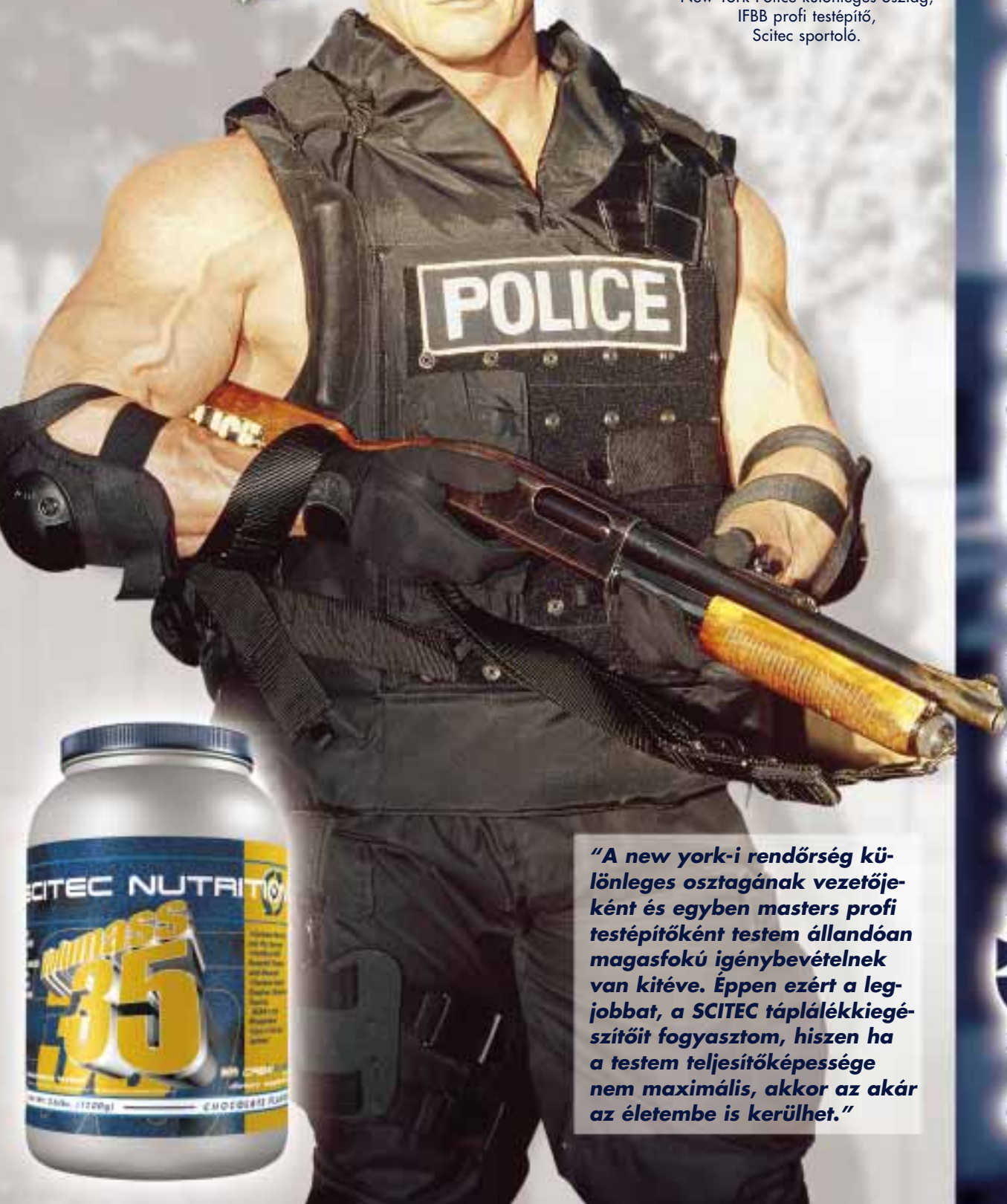
www.Scitec.hu

The
is

POWER
YOURS!

Joe Palumbo, USA.

New York Police különleges osztály,
IFBB profi testépítő,
Scitec sportoló.



"A new york-i rendőrség különleges osztályának vezetőjeként és egyben masters profi testépítőként testem állandóan magasfokú igénybevételnek van kitéve. Éppen ezért a legjobbat, a SCITEC táplálékkiegészítőit fogyasztom, hiszen ha a testem teljesítőképessége nem maximális, akkor az akár az életembe is kerülhet."

SCITEC NUTRITION®

nek és az ezirányú kutatásoknak. Napjainkban egyre többen ismerik fel a táplálékkiegészítőkben rejlő előnyöket, lehetőségeket, elutasítva azokat a tudatlanságból és irigységből fakadó előítéleteket, melyek minden alapot nélkülöznek. Nemcsak sportolók használják a táplálékkiegészítőket, hanem aktív életet élő emberek is, akik fokozott figyelmet fordítanak egészségükre. A táplálékkiegészítők megjelenése nagy



szerepet kap a dopping elleni harcban. Persze a dopping és a táplálékkiegészítők együttes használata hozza a legnagyobb eredményeket (a doppingolás létező negatív hatásait most nem részletezzük). Sőt, a dopping mellett nem lehet elhagyni a táplálékkiegészítőket, de ezt sokan nem veszik figyelembe és végül maradandó eredmény nélkül kockáztatják egészségüket! A kiegészítők jelentős előnyt adnak a természetes módon edzőknek is a csak hagyományos ételekkel szemben. Például, a legjobb fehérje, a tejsavó, csak olyan kis mennyiségben van meg a természetes táplálékokban, hogy csak kivonva, koncentrálni, tehát táplálékkiegészítő formában fogyasztható. Ahhoz, hogy mindenki elégedett legyen a használt termékkel, tájékozódniuk kell, valamint céljaiknak pontos tudatában kell lenniük.



A táplálékkiegészítők néhány alapszabálya

■ **Győződjünk meg** a kiválasztott termékek minőségéről! A legalacsonyabb ár nem lehet az egyetlen szempont, sőt nem is jó jel!

■ **Fogadjuk el** a kiegészítők használatának következő fontossági sorrendjét:

1. Multivitamin és ásványianyag készítmények, amelyek elemei, ha nincsenek megfelelő mennyiségben jelen szervezetünkben, akkor nem optimálisak az anyagcsere-folyamatok, szervezetünk nem eléggé ellenálló a kemény edzésekkel szemben, a regenerálódás nem lesz teljes.
2. Fehérjekészítmények, amelyek alkotói, ha nem kerülnek szervezetünkbe megfelelő mennyiségben és minőségben, akkor nincs miből építkezzen és regenerálódjon a testünk.
3. Teljesítményfokozók, amelyek használatával növelhetjük edzésünk intenzitását, hatékonyságát, melynek következménye az erő- és izomművekedés.

■ **Vannak termékek**, amelyeket állandóan, és vannak melyeket ciklikusan érdemes használni!

■ **Tartsuk be pontosan** az előírt adagolási útmutatókat, hiszen csak így várhatjuk a kívánt hatást. Ez vonatkozik a minimum és a maximum adagokra is!

Ne feledjük, ezek kiegészítők, a táplálkozás kiegészítői! Nagymértékben hozzájárulnak sikerünkhez, de ha az alapvető edzési és táplálkozási szabályok nem valósulnak meg, akkor elmaradhat a kívánt eredmény.

Mai világunkban mindenkinek megvan a lehetősége, hogy egészségesen éljen és táplálkozzon. Ha már megadatott, hát mindenki éljen vele! **FM**

Ajánlott táplálékkiegészítő használat izomtömeg- és erőnövelés során
(kreatin kúra alatti program)

Időpont	Kiegészítő	Étkezés
Reggeli	Nutrend Scitec Nutrition Scitec Nutrition Scitec Nutrition Cytogen American Muscle American Muscle ■ Megavit vagy DailyVit multivitaminok és ■ Trans-X kreatin-transzportrendszer vagy ■ PUMP vagy ■ Volumass 35 + Ultrapure™ Creatine por vagy ■ Hypermass 5000 + CytoForce kreatin por vagy ■ Creatine Power + Protein Power vagy ■ Mass Power + Creatine Monohydrate por	Zabpehely, gyümölcs
Napközbeni snack	Nutrend Scitec Nutrition ■ Pro Life vagy Pro Diet müzli szelet vagy ■ Protein Delite fehérje turmix	Rendes étkezés
Edzés előtt	Nutrend ■ Gutar energizáló folyadék	1.5 órával edzés előtt komplex szénhidrátban gazdag étel
Edzés alatt	Scitec Nutrition Nutrend ■ Isotec energiaital vagy ■ Regge energiaital és/vagy ■ Amino Liquid/Amino BCAA folyékony aminosav	—
Edzés után	Ugyanaz, mint a reggelinél, de úgy, hogy a kombinációban legyen fehérje és szénhidrát is. Pl. a PUMP után, ami csak kreatint biztosít kell egy izomnövelő turmix is.	—

Ízületi bántalmak esetén vagy azok megelőzése céljából: Nutrend Gelart/Gelart Plus.

Fontossági sorrend a felsorolt kiegészítők között:

- PUMP/Trans-X/Volumass 35, HyperMass 5000
- Creatine Power/Creatine Monohydrate/CytoForce kreatinok
- MegaVit/DailyVit multivitaminok
- Isotec/Regge energiaitalok
- Amino Liquid/Amino BCAA aminosavak
- Pro Life/Pro Diet szeletek

Ajánlott táplálékkiegészítő használat diéta/szállkásítás során

Időpont	Kiegészítő	Étkezés
Reggeli	Nutrend Cytogen Scitec Nutrition Cytogen American Muscle ■ Megavit vagy DailyVit multivitaminok és ■ CytoBurn zsírégető tabletta és ■ WPC/Professional Whey/Scipro fehérjék vagy ■ CytoPro fehérje vagy ■ Protein Power/Protein Meal fehérjék	Zabpehely, gyümölcs
Napközbeni snack	Nutrend ■ Pro Diet müzli szelet vagy	Rendes étkezés
Edzés előtt	Nutrend Nutrend Scitec Nutrition ■ Gutar energizáló folyadék és/vagy ■ L-Carnitin Liquid/L-Carnitin 1000 L-karnitin formulák ■ ReForm zsírégető kapszula	—
Edzés alatt	Nutrend ■ Amino Liquid/Amino BCAA aminosavak	—
Edzés után	Scitec Nutrition Cytogen American Muscle American Muscle ■ Volumass 35 izomtömegnövelő (és egyben regeneráló) ■ HyperMass 5000 (+ CytoForce kreatin) vagy ■ Mass Power (+ Creatine Monohydrate) vagy ■ Creatine Power + Protein Power	—

Ízületi bántalmak esetén, vagy azok megelőzése céljából: Nutrend Gelart/Gelart Plus.

A *dőlt betűvel szedett*ek csak akkor alkalmazandók, ha kreatint is szedsz diéta alatt, ami egy lehetőség olyan diéta során, amely nem teljesen szénhidrátmentes.

Fontossági sorrend a felsorolt kiegészítők között:

- A fehérje turmixok
- MegaVit/DailyVit multivitaminok
- ReForm/L-Carnitine/CytoBurn zsírégetők
- Creatine Power/Creatine Monohydrate/CytoForce kreatinok
- Pro Diet szeletek
- Gutar energizáló
- Amino Liquid/Amino BCAA



A valóságshow-nak nevezett folytatásos „nagycsalád-regényben” az alkalmilag együtt, egy házban, nevezetesen a Való Világ Villában élők hetek, de talán már napok alatt váltak ismerté, mi több, népszerű figurákká. Hogy ki mivel és mennyiben szolgált rá erre a szokatlan popularitásra, most hely és idő híján ne kutassuk. Azt se firtassuk, hogy a sztárcsinálás technikái-praktikái között milyen szándékok bújnak meg olykor, érzük be ezúttal csupán annak rögzítésével, hogy országos hírre, ismertségre, egyfajta közkedveltségre tettek szert mindazok, akik átlépték a Való – a rossz nyelvek szerint a nem is nekünk való – Világ Villájának kapuját. Így történt ez Leslie esetében is, akinek 59 napnyi jutott a „bennlakásból”, míg nem végül távozni kényszerült a kiszavazósdí számára kedvezőtlen alakulása nyomán. De nem bánja, hogy így alakult, legfeljebb a bent bimbózásnak induló kapcsolata, Nóri miatt sajnálja, hogy nem maradhatott tovább. Amúgy köszöni, jól van. A haverok, a sok régi, s még több új cimbora társaságában peregnek a napjai, legalábbis ez volt a helyzet ama decemberi kedden is, amikor sokadik kísérletre az esti órákban a mobilján utolértem őt.

Írta: Jancsó Kornél

Leslie

és a neki való világ

mintha kivételesen nagy lett volna ma a forgalom nálad... vagy helytállóbb úgy fogalmaznom, hogy ma is? Egyáltalán, hány hívásod volt reggeltől eddig, húsz, harminc?

Inkább ötven, vagy még annál is több...

Gyanítom, rendes-csendes polgári életedet élve, a „vil-lázás” előtt jóval ritkábban csörrent meg a telefonod.

Így igaz, a beköltözés előtt, amikor még nem ismert meg egy ország, jó, ha tíz hívásom volt átlagban naponta.

Hiába, na, nagy úr a tévé, a kéthónapos közszereplés jóváltából ma országszerte rengetegen tudják, hogy ki az a Leslie. Hogy egy tapodtat se menjek tovább: tényleg, ki is az a Leslie? Azoknak a meglehetősen kisebbséghez tartozó-

nak, akik netán mégsem követték percről percre nyomon a világ, pontosabban a Való Világ eseményeit, és így netán nem hallottak semmi közelebbit rólad, áru el a legfontosabbakat magadról.

Bak Lászlónak hívnak, 26 éves múltam, a bika jegyében születtem.

Egy fitness magazinnak ennyi adat elég is, viszont bővebb részleteket várok a sportos énedről. Merthogy kíváncsiskodásunk egyik oka éppenséggel az, hogy a házlakók közül te vitted el a pálmát a komolyabb sportmúltat sejtető megjelenéseddel és azzal, hogy bent is súlyoztál.

Szó se róla, amennyire tudtam edzettem bent is, persze ez nem volt, nem is lehetett az igazi. A semminél azért így



„...dzsúdóztam, kick-boxoltam, majd a normál ökölvívás következett, s persze a foci sem maradhatott ki az életemből.,,

is több volt, nem beszélve arról, hogy a bennlétem vége felé került sor arra a sportnapra, amelynek keretében szkanderbajnokságot is tartottunk, s csak úgy szeretném meg, hogy ezt a versenyt megnyertem. Amúgy a két hónap alatt csak arra

nyílt mód, hogy a bevitt kis súlyzókkal gyakorlatozzam. Bicepszre, tricepszre edzettem és olykor volt alkalom húzódzkodásra, fekvőtámaszra is, de összességében messze nem beszélhetek optimális benti sportolásról.

Hát akkor képletesen jöjjünk ki mi is a Villából, s revédjünk el a múltban, menjünk vissza az időben oda, ahol Leslie, a kis Lacika találkozott a sporttal. Apropos: egyáltalán honnan a becenév, miként is ragadt rád a László angolos változata?

Ennek nincs különösebb története, egy barátom nevezett el így, s rajtam maradt. A keresztelő nem mostanában volt, de jóval azután zajlott le, hogy a sport beköszönt volna az életembe. Tudniillik már egészen kicsi koromban elkezdtem a jazzbalettet, ami – talán nem kell külön hangsúlyoznom – komoly sporttevékenység is egyben, nem csak holmi táncikálás és önszórakoztatás.

Aki próbálta valaha is, annak nyilván felesleges ezt bizonygatni, aki meg nem, annak pedig ha lennének fenntartásai, netán kételyei az ügyben, hogy mennyire

sporttevékenység ez, csupán tanácsolni tudjuk: ízlelje meg, próbálja ki a versenytáncot. De térjünk vissza a múltba!

Vagyis Kiskunlacházára, szűkebb pátriámba, ahol később sorra jöttek a sportágak: dzsúdóztam, kickboxoltam, majd a normál ökölvívás következett, s persze a foci sem maradt ki az életemből.

Ami azt illeti, igazán megleptél volna vele, ha azt mondd, hogy a labdarúgáshoz semmi közöd sem volt!

Túl sok köszönet mindazonáltal nem volt benne! A foci maga élvezetes dolog, de én utáltam, hogy folyton felrugdostak, csupa kék, meg lila folt volt a lábam, úgyhogy elegendő lett a labdarúgásból, pontosabban abból, hogy labda helyett engem rugdaljanak.

Mindenesetre szavaidból azt szűröm ki, hogy te is ludas lehettél, amennyiben – s ezt saját tapasztalatból állíthatom – többnyire azt szeretik felrúgni előszeretettel, aki veszélyesen gyors, aki ha elindul, már lehetetlenség utolérni és megállítani. Szóval, afféle villámmember voltál?

Ebben van igazság jócskán, hiszen a futball után az atlétika következett, s igen, sprinterként kerültem a Honvédhoz. Rájöttem, imádom a vágat, s lehet, hogy most, a villás hetek után ismét az atlétika kap komolyabb szerepet az életemben...

Érzem a hangodban a bizonytalanságot a *Hogyan tovább?*-öt illetően, ami persze már csak azért is érthető, mert – s ehhez elég a cikkhez

mellékelt fotókra tekinteni – reményteljes testépítőként is számoltak veled a Való Világba történt bebocsátásod előtt. Tehát most a badizás is az egyik lehetséges terület számodra a sportbéli önmegvalósításra.

Jól látod, valóban ott van a testépítés is, amit a Villa előtt két hónappal kezdtem el Lacházán, a magyar profi Kiss Horváth István irányítása mellett, s mondhatom, remek volt, hiszen a badizás, a szép és jól karbantartott izomzat mindig is tetszett. Az ottani teremben rendes edzésterv alapján készültem és táplálékkiegészítőket, főleg fehérjét, vettem igénybe a tömegnövelésre. Ötnapos program alapján dolgoztam, bár nem egészen tartottam magam minden előíráshoz, merthogy még szombaton is lementem edzeni, mivelhogy korábban is hatnapos rendszerben edzettem. Ha érdekel, vagy az olvasót érdekli, elmondom: a napi másfél órás tréninget hétfőn lábbal és hassal kezdtem, keddre jutott a mell és a bicepsz, szerdán a hátat és a tricepszet erősítettem, csütörtökön váll és has volt napirenden, péntekre pedig megint lábat és hasat írt elő az edzésprogramom. Kaja? Reggelire barnakenyér, rozskenyér, csirkehús, főtt tojás. Az ebédnél is inkább az volt a vezérlőelv, hogy mit nem szabad fogyasztani. Tehát krumpli vagy tészta lehetett, de például

„...a badizás, a szép és jól karbantartott izomzat mindig is tetszett.”



inkább szárnyast és nem disznót ettem, vagy olajat zsír helyett. Emellett pedig rengeteg gyümölcs volt még a jellemző a táplálékbevitelre.

És mindezek után még azt mered mondani, hogy nem tudod mi lesz a testépítéssel, hogyan alakul e téren a jövő?

Most még tényleg nem tudom mi lesz, mit akarok pontosan. Elképzelhető, hogy az atlétikát veszem újból komolyan, de az is lehet, hogy a testépítés marad. Most még szinte minden ingatag, a feje tetején áll, a Villa után el kell rendeznem a dolgokat magam körül, de mindenek előtt magamban. Tanulni is szeretnék, szóval pillanatnyilag minden mozgásban van, csupa kérdőjeles, bizonytalan az életem.

És akkor még csak nem is érintettük a melót, hogy nyilván majd valamiből élni is kell, hogy a számodra nyilvánvalóan szép és izgalmasan újszerű napok után előbb-utóbb azért jönnek majd a szürkébb hétköznapiak is. Amikor az embernek számot kell vetnie azzal, hogy ideje munka után is nézni. És ha már itt tartunk, ugye megtudakolhatom: mit dolgoztál legutóbb?

Részben sportos tevékenységet űztem: tánctanár voltam, abból éltem. **FM**

Komplex zsírégető és étvágycsökkentő formula

A HCA-Chitosan: ➤ Égeti a zsírt

➤ Csökkenti az étvágyat

➤ Zsírmágnesként megköti
az ételek zsírtartalmát

➤ Megakadályozza a felesleges
kalóriák lerakódását



Kapható a **FITNESS PONT** üzlethálózatban,
a kiemelt forgalmazóknál, illetve a szakboltokban.

Infoline: (06-1) 222-6023 www.FitnessPont.hu

NUTREND®

Dietary Supplements

PRO DIET

Diétás Müzliszelet

**Ropogós müzliszelet zsírégető L-karnitinnel
és HCA-val megerősítve!**



90,-

- Energiaszint-növekedés
- Zsírégető hatóanyagok
- Étvágycsökkentés

Ízek:

sárgabarack bevonatú, meggy,ogyoró, tojáslikőr

Kapható a jobb edzőtermekben és a szakboltokban.

Infoline: (06-1) 222-6023 www.FitnessPont.hu



2002. november 9. New Orleans, USA

GNC PRO

Championships

Sokkoló történelmi
esemény helyszíne
volt New Orleans!

Történelmi esemény tanúi
lehettek a GNC Pro nézői,
mert Ronnie Coleman, az
uralkodó ötszörös Mr. Olym-
pia legyőzőre talált Günter
Schlierkamp személyében.
Ez történelmi pillanat volt,
mert Mr. Olympia még nem
vesztett el más versenyt,
mint magát a Mr. Olympiát
és ez is utoljára Samir Ban-
nout esetében történt Lee
Haney ellenében 18 évvel
ezelőtt. Talán ismét nyílt lesz
a Mr. Olympia 2003-ban?

Férfi testépítés

Fordulók

Versenyző	1.	2.	3.	4.	Total
1. Günter Schlierkamp*	5	6	5	5	21
2. Ronnie Coleman*	12	9	10	10	41
3. Chris Cormier*	13	15	17	17	62
4. Lee Priest	28	21	19	19	87
5. Dennis James	24	28	24	25	101
6. Dexter Jackson	22	26	32	30	110
7. Bob Cicherillo	36	38	38	—	112
7. Craig Titus (holtverseny)	39	37	36	—	112
9. Ahmed Haidar	47	44	45	—	136
10. Johnnie O. Jackson	47	50	54	—	151
11. King Kamali	56	59	50	—	165
12. Art Atwood	59	56	58	—	173

*Kvalifikál a Mr. Olympiára



Bővebb szöveges és képes riport a Muscle Sport magazinban és a www.Tesztoszteron.hu weboldalon.



Az öröm pillanatai és Kevin Levrone berohanása.

A Scitec Nutrition® hatalmas standja a GNC Expo-n Eddie Moyzannal és Protein Delite hegyekkel.



ÚJHÁZY
ROLAND
+15.6 kg



SZILÁGYI
LÁSZLÓ
+ 7.5 kg



GÁL
ZOLTÁN
+ 7kg



SZENTGYÖRGYVÁRI
GERGELY
+ 10.2 kg



BARANYA
ZSOLT
+ 7.1 kg



KLIS
GÁBOR
+ 9.3 kg



A Scitec Nutrition® táplálékkiegészítő gyártó cég alapvetően csak tudományosan megalapozott termékeket dob a piacra. Hogy ezek hatásosságát hétköznapi, de egyben erőteljes módon demonstrálja, teszteket és tanulmányokat végez. Magyarországon is számtalan ilyen valós élet- és edzéskörülmények között lezajlott tesztet végeztünk nagy sikerrel, egyedüli céggként a piacon, amely képes ilyesmit véghezvinni és bele is mer vágni. Figyelmesen nézd meg a képe-

ket és a számadatokat. Ha azt mondd, hogy ezek nem komoly eredmények, akkor azt kell mondjuk, hogy ezek a valós eredmények, amelyeket a nagy átlag is elérhet. Bármilyen más hazugság lenne. Aki szerint viszont ezek az eredmények hihetetlenek, annak tudnia kell, hogy az akarat, a megfelelő edzés és étkezés karöltve a legmagasabb minőségű táplálékkiegészítővel csodákra képes! Te is részese lehetsz ezeknek a csodáknak a Scitec Nutrition® termékeivel!

MyoMethTM teszt



**1. fázis,
3 hét**

**2.
fázis,
3 hét**

Ha szeretnél jelentkezni újabb tesztjeinkre – amelyeket az Interneten és újságjainkban fogunk meghirdetni – akkor már most beküldheted fényképes jelentkezésedet az Info@ScitecNutrition.hu e-mailre vagy hagyományos levélben: Pro Line Kft., 1147 Budapest, Telepes u. 51. Írjátok rá: „Scitec teszt jelentkezés”.



Átlagban +7 kiló 6 hét alatt! Garantált fejlődés!

A +7 kilogramm a 34 tesztalany átlageredményét tükrözi.

Az „előtte” és „utána” képek között mindössze 6 hét telt el.

A fehérje maga az élet

A fehérje, másnéven protein, az élet alapja, mert a test felépítéséhez és működéséhez nélkülözhetetlen. A hobbi szinten vagy rendszeresen sportolók közül többen talán nem is biztosak benne, hogy mely táplálékok tartoznak a fehérjék kategóriájába. A legértékesebbek a minőség szempontjából a sovány húsok (pulyka, csirke, marha, hal), a tojás és az alacsony zsírtartalmú tejtermékek (tej, sajt, túró). A sportolók és az egészséges életmódot követők számára legcélravezetőbb táplálkozási módszer a napi sokszori étkezés (4-6) a hétköznapi meg szokott 2-3 alkalom helyett. Ez javítja az emésztést, folyamatossá teszi a tápanyag ellátás és minimalizálja a zsír lerakódását. Minden étkezésnek tartalmaznia kell fehérjét is, mert a szervezet nem tudja úgy raktározni, mint a szénhidrátokat és a zsírt.

A táplálékkiegészítők haszna

A több étkezés beiktatása jobb, de nem is olyan könnyű megoldani, hogy ennyiszer együnk. Reggeli, ebéd és vacsora normális embernél belefér, de e felett nagy segítséget jelent a táplálékkiegészítő turmixok fogyasztása napi 1-3 alkalommal. A praktikum mellett a táplálékkiegészítők igen fontos előnye, hogy olyan fehérjéket tartalmazhatnak nagy

Írta: Dr. Székely Tamás

Igazságok és tévhitek a fehérjékkel kapcsolatban

koncentrációban, melyeket hagyományos táplálékokból elfogyasztani szinte lehetetlen. Ékes példája ennek a tejsavófehérje, mely a tej fehérje részének csak 20%-át teszi ki. Viszont a tejsavófehérje a legértékesebb fehérjének tekinthető, mind a sportolók számára, mind egészségjavító hatása miatt az átlagembereknek is.

Hol a hiba?

A szaktoltokban a polcok roskadoznak a fehérje készítményektől és a magazinok reklámjai ontják a csábító szlogeneket róluk. A szomorú valóság azonban az, hogy az állítások nagy része nem igaz! Sajnos beindult Magyarországon egy ár-



A Scitec Nutrition® termékek a legmagasabb minőséget képviselik hazánkban.



háború, az újabb, kisebb cégek nem tudják felvenni a versenyt azokkal, akiknek már komoly elosztó hálózatuk van, saját magazinokkal (és így nagy reklámlehetőséggel) rendelkeznek, és Internetes oldalakat üzemeltetnek. A gerillaháborúk dinamikája alapján ezek a kis cégek csak a padlóg nyomott árakkal és az egekig magasztalt termékekkel tudnak egy kis szeletet kiszakítani maguknak a piacból. Sajnos ennek a vásárló issza meg a levét! Hiszen hogyan is lehetne egy jó minőségű terméket olcsón adni, sokkal olcsóbban, mint a vezető márkák? Megmondom, a drága alapanyagot, vagyis a fehérjét, csökkenteni kell, míg az olcsót (cukrot, kakaót) növelni. Persze erről nem lehet tájékoztatni a vásárlókat a termék címkéjén. Az átverés rövid távon sikeresnek is tűnhet, hiszen a cukros vagy jó kakaós termékeknek nagyon is jó lehet az íze. Sajnos eleinte az ár és az íz az a két ismér, ami alapján meg lehet ítélni egy terméket, de hosszabb távon már jelentkezik a fejlődés hiánya és a testzsír drámai növekedése. Persze más is történhet, aki kicsit is tejcukor (laktóz) érzékeny, az az ilyen olcsó termékekben lévő alacsony minőségű fehérjékre azonnal reagál, futásnak ered a lakás legkisebb helysége felé.

A különböző fehérjék biológia értéke

Tejsavófehérje fajták	104-159
Egész tojás	100
Tej	91
Tojásfehérje	88
Marhahús	80
Csirke	79
Kazein	77
Szója	74

A biológiai érték a fehérjékből valós körülmények között beépülő mennyiség jelzésére szolgál, tehát a mérvadó rangsorolás.

A fehérje igazságok

- 90% feletti koncentrációjú protein termék gyakorlatilag nincs!
- 0 g szénhidrát- vagy zsírtartalmú protein termék nincs!
- A tejfehérjék a legjobb izomépítő proteinek, főleg a tejsavó!
- A szójafehérje férfiak számára nem jó protein, ösztrogén jellegű hormonális hatása hátrányos lehet a férfiaknak, és biológiai értéke is alacsony!
- Táplálékkiegészítő formában leghasznosabb tejsavófehérjét bevenni, mert másképp nem lehet!
- A biztosan jó minőségű fehérje termékek szabadalommal védett, logóval feltűnően jelzett minőségi alapanyagok felhasználásával készülnek! **FM**




O'NEILL
www.oneilleurope.com



Írta: Radnai Tamás

Táplálék- kiegészítő toplista

2 0 0 3

A mai világ toplistákból áll, szinte ezek határozzák meg – határolják be – az ízlésünket. Persze a táplálékkiegészítők világa nem olyan kategória, ahol a szubjektív ízlés igazán szerepet játszhatna, kivéve a turmixok ízét illetően. Mivel azonban a megvásárolható táplálékkiegészítők listája igen terebélyes és sok van közöttük, melyek nem sokat érnek, ezért

mindenképpen érdemes rangsorolnunk őket. Természetesen ennek az értékelésnek elsősorban a tudomány objektív eredményein kell alapulnia, illetve az edzőtermek világából kiáramló kiforrott konszenzuson az adott termék hasznát illetően. Ez utóbbival azért vigyázni kell, mert a testépítők tapasztalatai kétélű fegyvernek bizonyultak az idők során. A sportolók sokszor előbb lelnek rá igazságokra, szabályrendszerekre, mint a konzervatív tudomány (ilyenek voltak például a magasabb protein igény felismerése, és az alacsony szénhidrát tartalmú diéták hatásossága), azonban kialakulnak olyan misztikus nézetek is a edzőtermekben, melyeknek semmi tudományos alapjuk sincsen, például a kreatin különböző formáit illetően.

Cél: izomtömeg, erő, teljesítmény, regeneráció

Vita nincs, a kreatin-monohidrát továbbra is és egyre inkább a táplálékkiegészítők királya. A legjobban kutatott hatóanyagról van szó, egyszerűen működik! Minél nagyobb a kreatinról készült tanulmányok száma, annál többet tudunk meg az



izomnövelésen kívüli funkcióiról is, mint például a mentális teljesítmény fokozása. Ami a kreatin adagolását illeti: fogyassz a testsúlykilogrammjaid harmadának megfelelő mennyiségű kreatint (grammban) egy pár napig, ennek a felét még egy pár napig, majd tarts szinten 2-5 grammal. Ha biztosra akarsz menni, akkor használj pezsgő kreatin formulát vagy kreatin-transzportrendszereket, ezek nagyban fokozzák a felszívódást és/vagy a hasznosulást, így az eredményt is. Két dolog fontos még: minden egyes gramm kreatin 75 ml víz fogyasztását kívánja meg (a beszédéskor), ez egy nagyon fontos követelmény; illetve ne hidd el azokat a misztikus legendákat, hogy a kreatin-foszfát kiegészítő (vagy bármilyen másfajta kötésű kreatin) más vagy jobb,

mint a kreatin-monohidrát. Bármit szedsz be, abból csak maga a kreatin rész jut el az izomba, ahol a hatását kifejti, tehát nincs előnye a kreatin-foszfátnak.

A glutamin aminosav a kreatin hasznos párja, kiváló eredményt adnak együtt (is). A glutamin a legnagyobb arányban jelen lévő aminosav az izomzatban, szükséges a protein szintézishez és az optimális immunfunkcióhoz többek között. Hasonlóan hasznosak a BCAA aminosavak és a cink-magnézium típusú kiegészítők is. A Scitec Vition

formulája a legkomplexebb cink-magnézium (ZMA) alapú mix. E termék nagyszerűen támogatja az izomépítő törekvéseket a tesztoszteron termelés optimalizálásával.

A prohormonok nálunk szerencsére nem terjedtek el olyan mértékben, mint Amerikában. Ezek a szerek nem rizikó és mellékhatás mentesek, és közülük is csak egy pár mutat potenciális hatást. Igen nagy hangsúly van a dózison, a beviteli gyakoriságon és a bevétel módján. A kapszulás prohormonok napi 1-2 alkalmommal történő bevétele szinte semmilyen izomépítő hatást nem fog eredményezni, csak jelentős és hosszantartó hormonszint emelkedés a vérben adhat alapot izomnövekedéshez.

A prohormonok jóval szimpatikusabb alternatívája a növényi szteroidok, flavonok csoportja. Az ipriflavone, a methoxyisoflavone és ecdysterone alapú termékek – megfelelő protein bevittel karöltve – képesek lehetnek az anabolizmus fokozására, a nitrogén beépülés javítására, tehát a színező növelésére.

Cél: zsírégetés, energiafokozás és állóképesség növelés

Hosszú ideje a zsírégetők piacának uralkodója a vitatott efedrin/koffein kombináció. Egyértelmű, hogy az erre épülő termékek hatásosak, de itthon nem engedélyezettek (ami még önmagában nem sokat jelent). A komoly tudományos felmérések nem mutatnak több vagy súlyosabb mellékhatásokat az eleve egészséges, gyógyszert nem szedő, nem terhes alanyok esetében az efedrin szedése során. Receptre felírt súlycsökkentő szerek rendre több problémát okoznak.

Az utóbbi időben komolyan beerősített a CLA az izomnövelő és zsírégető kategóriában is. A CLA-nak aztán abszolút semmi mellékhatása sincs, és ha nem is drasztikusan, de a megfelelő idő alatt komoly test-átalakulást idéz elő. Válaszd



TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK AZ IZOMTÖMEG, AZ ERŐ ÉS A REGENERÁCIÓ FOKOZÁSÁRA

Termék

Elméleti hatás

➔ Kreatin-monohidrát Hatásosság: 5	Nagyobb izomtömeg, erő és teljesítmény. Hatásos napi dózis: 5-20 g
➔ Tejsavófehérje Hatásosság: 5	Aminosav/nitrogén biztosítás, immunrendszer erősítés, antioxidáns hatás. Hatásos napi dózis: 25-100 g
➔ Glutamin Hatásosság: 5	Izomle bomlás megakadályozása, immunerősítés, növekedési hormon serkentés. Hatásos napi dózis: 5-20 g
➔ Kazein Hatásosság: 4	Aminosav/nitrogén biztosítása a szervezet számára. Hatásos napi dózis: 25-100 g
➔ BCAA aminosavak Hatásosság: 4	Izomle bomlás megakadályozása, a fáradás és annak érzetének csökkentése. Hatásos napi dózis: 5-10 g
➔ ZMA (Viton) Hatásosság: 4	Cink-magnézium mix a tesztoszteron termelés, a sejt-energia és az alvás optimalizálására. Hatásos napi dózis: 2-3 kapszula
➔ Konjugált linolsav (CLA) Hatásosság: 4	Izomnövelő, zsírégető és anti-oxidáns hatás. Hatásos napi dózis: 4-6 g
➔ HMB Hatásosság: 4	Az izomtömeg és erő növelése, a zsírégetés és a regeneráció fokozása. Hatásos napi dózis: 3-5 g
➔ Taurin Hatásosság: 4	Sejttér fogat-növelő és izulin-szerű anti-katabolikus hatás. Hatásos napi dózis: 1-3 g
➔ 1-Androsztendiol (1-AD) Hatásosság: 4	Anabolikus szteroid-szerű hatás. Hatásos napi dózis: 300-600 mg
➔ Foszfatidilszerin Hatásosság: 4	A leépítő kortizol hormon szintjének csökkentése. Hatásos napi dózis: 800 mg
➔ Arginin-ketoizokaproát Hatásosság: 3	Izomle bomlás megakadályozása, bélrendszer egészségesen tartása, agyfunkció támogatása. Hatásos napi dózis: 4-6 g
➔ Alfa-ketoglutarát (AKG) Hatásosság: 3	Izomle bomlás megakadályozása, oxigén szállítás fokozása. Sok más aminosav előanyaga. Hatásos napi dózis: 3-4 g
➔ Ornitin-alfa-ketoglutarát (OKG) Hatásosság: 3	Izomle bomlás lassítása, hormonszint fokozása. Hatásos napi dózis: 6-8 g
➔ Androsztendiol Hatásosság: 3	A tesztoszteron szint növelése. Hatásos napi dózis: 300-600 mg
➔ 19-Norandrosztendiol Hatásosság: 3	Az anabolikus folyamatok, a hormonszint növelése. Hatásos napi dózis: 300-600 mg
➔ Dehidro-epiandrosztendion (DHEA) Hatásosság: 3	Az életerő és a hormonszintek normalizálása idősebb férfiaknál. Hatásos napi dózis: 25-100 mg
➔ Ecdysterone Hatásosság: 3	Növényi szterol a nitrogén visszatartás fokozására. Hatásos napi dózis: 30-120 mg
➔ Ipriflavone Hatásosság: 3	Szintetikus izoflavon, csontépítő és nitrogén beépítés fokozó. Hatásos napi dózis: 600 mg
➔ Tribulus terrestris (>40% szaponin tartalommal) Hatásosság: 3	Az endokrin funkció és a tesztoszteron termelés fokozás. Hatásos napi dózis: 1-3 g
➔ Ribóz Hatásosság: 2	Sejtenergia fokozó, teljesítmény és regeneráció növelő. Hatásos napi dózis: 2.5-5 g
➔ 19-Norandrosztendion Hatásosság: 2	Az anabolikus folyamatok és a hormonszint növelése. Hatásos napi dózis: 300-600 mg
➔ Ornitin Hatásosság: 2	Izomle bomlás csökkentése, növekedési hormon kibocsátás fokozása. Hatásos napi dózis: 5-10 g
➔ Glicerín Hatásosság: 2	Hidratáció, plazma volumen fenntartása. Hatásos napi dózis: 25-100 g
➔ Methoxyisoflavone Hatásosság: 2	Nitrogén beépítés fokozó, sovány izomtömeg növelő. Hatásos napi dózis: 500-1000 mg
➔ MCT Hatásosság: 2	Gyorsan elégő, le nem rakódó zsír az energia fokozására. Hatásos napi dózis: 8-20 g
➔ Arginin Hatásosság: 2	Növekedési hormon, inzulin és nitrogén oxid kibocsátás fokozása, immunerősítés. Hatásos napi dózis: 5-20 g
➔ Androsztendion Hatásosság: 1	Az anabolikus folyamatok, a hormonszint növelése. Hatásos napi dózis: 50-100 mg
➔ Kolin Hatásosság: 1	Szükséges a normális izomösszehúzóódáshoz, az ideg- és membrán-funkciókhoz. Hatásos napi dózis: 0.5-1 g





Adagongkenti kiszere-
lésű folyadék 1000 mg
L-Karnitinnal.



Folyékony
formula extrákkal.



Folyékony formula
extrákkal.



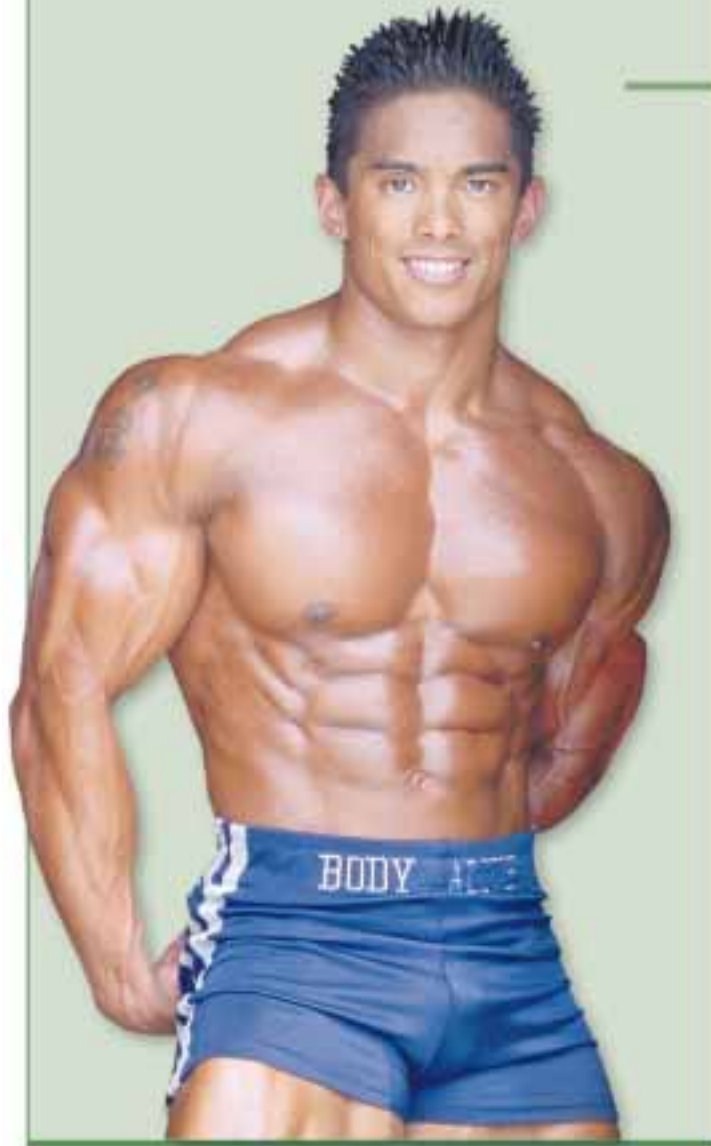
Kapszulák kétfajta dózissal:
250 és 500 mg.



Adagongkenti kiszere-
lésű folyadék HCA-val
és egyéb hatóanyagokkal.

L-karnitin

Az L-karnitin a zsírégetéshez elen-
gedhetetlen tápanyag. Szám-
talan fajta kapszulás, folyékony és ada-
gongkenti kiszere-
lésű L-karnitin for-
mula kapható, melyek segítségével
te is formába lendülhetsz!



TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐK A ZSÍRÉGETÉS, AZ ENERGIA ÉS AZ ÁLLÓKÉPESSÉG FOKOZÁSÁRA

Termék

Elméleti hatás

- **Koffein** (guarana, kola nut, green tea) A zsírfelhasználás növelése és az aerob teljesítmény fokozása.
Hatásosság: 5 Hatásos napi dózis: 100-600 mg
- **Efedrin** (ma huang, ephedra) A zsírégetés és az anyagcsere gyorsítása, élénkítés és étvágycsökkentés.
Hatásosság: 5 Hatásos napi dózis: 25-75 mg
- **Synephrine** (citrus aurantium, keserű narancs) A zsírfelhasználás növelése és az aerob teljesítmény fokozása.
Hatásosság: 4 Hatásos napi dózis: 10-50 mg
- **Yohimbine** A zsírégetés gyorsítása az alfa-receptorok blokkolásával a zsírsejtekben.
Hatásosság: 4 Hatásos napi dózis: 1-5 mg
- **CLA** A zsír energiaként való elégésének fokozása, tömegnövelésnél a zsírosodás csökkentése.
Hatásosság: 4 Hatásos napi dózis: 4-6 g
- **Co-Q10** Sejtenergia fokozó, antioxidáns.
Hatásosság: 4 Hatásos napi dózis: 100-400 mg
- **Guggulsterones** Pajzsmirigy aktivitás optimálisan tartása.
Hatásosság: 3 Hatásos napi dózis: 200-800 mg
- **Coleus Forskohlii** Az anyagcsere és a termogenezis fokozása (energia hőként való elégése).
Hatásosság: 3 Hatásos napi dózis: 50-150 mg
- **L-Karnitin** A zsír energiaként való elégésének fokozása, energizálás, a szív munkájának segítése.
Hatásosság: 3 Hatásos napi dózis: 1000 mg
- **Acetil-L-Karnitin (ALC)** A zsír energiaként való elégésének fokozása, a sejtenergia növelése.
Hatásosság: 3 Hatásos napi dózis: 500-1000 mg
- **Króm-pikolinát** Az inzulin munkájának segítése, a glukóz anyagcsere optimalizálása.
Hatásosság: 2 Hatásos napi dózis: 100-400 mg
- **HCA** Étvágycsökkentés, a szénhidrátok zsírrá alakulásának csökkentése.
Hatásosság: 2 Hatásos napi dózis: 500-750 mg
- **Kitozán** A táplálékkal bevitt zsír megkötése, felszívódásának megakadályozása.
Hatásosság: 2 Hatásos napi dózis: 250-500 mg

a Clarinol™ márkanevű CLA alapanyagot tartalmazó termékeket, mert ez a legtisztább, leghatásosabb forrás.

A yohimbe főleg a makacs zsírterületek ellen hatásos fegyver, mert az ilyen helyeken jelenlévő zsírsejtek úgynevezett alfa-adrenerg receptorai akadályozzák a zsír felszabadulását innen és a yohimbe ezt a gátlást semlegesíti.

Az L-karnitin és az ALC régi motorosok már, érdemes őket mozgás mellett alkalmazni a zsírégetés maximalizálására.

Ami nem szerepel a listán

Ma már majdhogynem evidenca, hogy bizonyos kiegészítőket szedni kell, mert nagyon hasznosak és praktikusak. Elsőszámú szabály, hogy a gyors és tökéletes tápanyag bevitel edzés után a legfontosabb. Erre az itthon tömegnövelőnek, külföldön edzés utáni formulának nevezett termékek a legalkalmasabbak. Jellemzőjük, hogy arányaiban több szénhidrátot és kb. 1/3 fehérjét tartalmaznak, ez kell a szervezetnek ilyenkor. Csak ajánlani tudom Magyar-

Szerkesztői Top 10

A lista a hatásosság, a praktikum és a személyes ízlés kombinációjának eredménye.

1. Scitec - WPC protein (mogyorós csoki)
2. Scitec - Creapure™ kreatin-monohidrát
3. Universal - Daily One multivitamin
4. Scitec - GLM Glutamin aminosav
5. Scitec - CLA zsírégető, izomnövelő
6. Scitec - Volumass 35 (csoki)
7. Genetic Force - Zenatrim zsírégető
8. Lenmagolaj, mint zsírsav forrás
9. Scitec - ALC
10. Nutrend - kondroitin és glukozamin (ízület erősítő, regeneráló anyagok)

ország legnépszerűbb tömegnövelőjét, a Scitec cég Volumass 35 termékét: 35% tejsavóprotein, kétfajta szénhidrát, kreatin, aminosavak (BCAA-k, glutamin és taurin) – egyszerűen tökéletes. A Volumass 35 kategóriájában a közelmúltban jelent meg a Gainers Protein Delite™, mely nem tartalmaz annyi extrát, de a már jól ismert Protein Delite™ íz-élményt biztosítja, mely a világ legjobbja!

Az evidencia kategóriába tartozik még az ételmi rost bevitel is, a lenmagolaj/halolaj, a multivitaminok, és a világ legolcsóbb táplálékkiegészítője, a víz. **FM**

TEAM SCITEC®



Omar Deckard
Kalifornia bajnok

Big Will Harris
Észak-Amerikai Bajnokság
3. hely



Colette Nelson
USA
bajnok

Tara Hampton
Fitness
versenyző

USA



Eddie Moyzan
Észak-Amerikai bajnok

Troy Alves
USA bajnok, IFBB profi



Tóth Zoltán
Magyar bajnok

Lantos Johnny
Magyar bajnok,
Musclemania
világbajnok

Romvári Gabriella
Fitness Forma
Magyar
bajnok

Gárgyán Rita
Superbody
testépítő
bajnok

Magyarország

Gaszt Ákos
Magyar bajnok

Hankó Dávid
Musclemania bronzérmes

„Célunk a profi fizikum kialakítása, így számunkra csak a garantált minőség elfogadható. Mi már tudjuk, mi az, ami valóban működik. Győződj meg róla Te is!”

SCITEC NUTRITION®

Válaszd a legjobbat!

Infoline: (06-1) 222-6023 - www.FitnessPont.hu