

A céltudatos testformálók lapja

FITMUSCLE

MAGAZIN

2003/2

**Arnold
Classic
2003**

Alexandra
Ismét bajnok lesz?

**NYERŐ
FORMULA**

Tudományos
zsírégető recept

**Formás
popsi**
Női rovat
egy bajnoknőtől

A testformáló
táplálkozás
középkiskolája

**EDZÉS-
TITKOK**
közép-
haladóknak

Ingyenes! Ingyenes! Ingyenes! Ingyenes!

CSÚCSMINŐSÉG ELÉRHETŐ ÁRON!

SCITEC[®]
NUTRITION

~~10,090 Ft~~
7,990 Ft

Csúcsminőségű
kreatin és HMB alapú
anabolikus
izomtömeg-növelő

21%
kedvezmény



23%
kedvezmény

Csúcsminőségű
kreatin és ribóz
alapú anabolikus
izomtömeg-növelő

~~12,350 Ft~~
9,990 Ft

~~9,990 Ft~~
7,990 Ft

Kreatin és ribóz alapú
transzportrendszer

20%
kedvezmény



23%
kedvezmény

Harmadik-generációs
kreatin-transzportrendszer

~~4,850 Ft~~
3,790 Ft

~~5,150 Ft~~
3,990 Ft

HMB és kreatin alapú
transzportrendszer

23%
kedvezmény



50%
kedvezmény

Étvágycsökkentő és
zsírlegető formula

~~3,950 Ft~~
1,980 Ft

AZ AKCIÓ 2003 MÁJUSÁTÓL VISSZAVONÁSIG ÉRVÉNYES.



- 4 Alexandra**
a csúszókorongbajnok
- 8 Kérdezz-felelek**
A szakértő válaszol
- 12 A nyerő formula**
Tudományos zsírégető recept
- 22 Formás popsik**
Gárgyán Rita női rovata
- 26 Súlyzós edzés**
középhaladóknak
- 32 A testformáló táplálkozás**
középkiskolája
- 36 Arnold Classic 2003**
Versenybeszámoló
- 38 „Marha nagy“**
Moyzan állati tricepsz edzése

FIT MUSCLE MAGAZIN

Kiadó: PRO LINE Kft. **Lapigazgató:** Bengyel Zsolt **Főszerkesztő:** Radnai Tamás
Magazin koordinátor: Deák Viktória **Fotó:** Alex Ardent, Rick Schaff, Róza Gábor,
Bengyel Zsolt, Mitsuru Okabe, Rob Simms, David Paul

Nyomda: Komáromi Nyomda

A FIT MUSCLE MAGAZIN jelen kiadása a Pro Line Kft. tulajdonát képezi, minden jog fenntarva.

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: A Fit Muscle ingyenesen megtalálható a jobb edzőteremekben és szaküzletekben.

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

Állásajánlat

A Muscle Sport, Muscle Magazin és Fit Muscle vezető magyar testépítő lapok kiadója munkatársakat keres, akiknek elsődleges feladata angol nyelvű cikkek fordítása lenne. A pozíció azok számára nyitott, akik a testépítő (és sokszor orvosi vagy tudományos terület felé hajló) szakszövegek fordítását közel tökéletesen el tudják végezni és a magyar szöveg nyelvtanilag és stílusban is megfelelő. Természetesen előny, ha valaki újí a testépítő sportot és szakmailag felkészült belőle a fordításon túl is. Ezen kívül a ma megkövetelhető számítástechnikai és Internetes ismeretek is pluszt jelentenek. Jelentkezés e-mail-ben az iskolai végzettség, lakhely, jelenlegi tevékenység, valamint az eddigi idevágó tapasztalatok részletezésével. **Info@FitMuscle.hu**

AMERICAN MUSCLE

ÚJ CSOKI ÉS VANÍLIA ÍZEKBE

A TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTÉS BÁSTYÁI ELÉRHETŐ ÁRON



100% HYPER ANABOLIC

CREATINE MONO-HYDRATE

250 g 500 g
2450,- 3800,-

100% HYPER ANABOLIC

CREATINE POWER



100% HYPER ANABOLIC

MASS GAINER

0,76 kg
2350,-

1,2 kg 4,5 kg
2050,- 6390,-

1 kg 4 kg
2250,- 7400,-



100% HYPER ANABOLIC

PROTEIN MEAL



100% HYPER ANABOLIC

MASS POWER

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

FITMUSCLE

**INGYENES
VIDEO ÉS VCD!**

**TV MŰSOR
AZ ATV-n!**



Amennyiben megadod az e-mail címedet, akkor automatikusan belépést nyersz a Tesztoszteron Nemzet szövetségbe, mely a testépítés rajongóit tömöríti és sok, e videóhoz hasonló ajándékot és lehetőséget biztosít tagjainak.

Név:

Irányítószám:

Város:

Utca, házszám:

E-mail:

Melyik Fitness Pont üzletben szeretnéd személyesen átvenni a filmet?

Videokazetta Video CD

**Magyarország
egyetlen TESTÉPÍTŐ
ÉS FITNESS műsora!**

**Keressd a minden hó-
nap második vasár-
napján 14 órakor
jelentkező műsort és
a rákövetkező két
ismétlést az ATV-n.**

**A TV adások időpontjai:
5. adás: május 11.**

1. ismétlés: május 18.
2. ismétlés: június 1.

6. adás: június 8.

1. ismétlés: június 22.
2. ismétlés: 29.

**Telefon: (06-1) 222-6023
www.FitMuscle.hu**

Ha Te is szeretnéd megkapni az ingyenes Fit Muscle videofilmet, akkor az alábbi kupont kitöltve küldd vissza a Pro Line Kft. címére (1147 Budapest, Telepes u. 51.), vagy add le személyesen a legközelebbi Fitness Pont üzletben, ahol megjelenésekor átveheted. Amennyiben postán szeretnéd megkapni, akkor fizess be rózsaszín csekken 500 Ft-ot a kazettáért vagy 250 Ft-ot a CD-ért a Pro Line Kft. címére „film” megjelvezéssel.

Alexandra,

Jancsó Konél

a csúszókorongbajnok



a ritmikus gimnasztika rendben van, a fitness is majdhogynem magától értetődő. No de a curling? Mit keres Béres Alexandra életében a csúszókorong, a valamikori jégteke, amely Magyarországon mindmáig képtelen volt meghonosodni? Avagy fordítsunk a dologon: mit keres Alexandra a curlingben? Ráadásul már felnőtt csapat bajnoki arany birtokosaként?

Ez lett volna az első tisztáznivalónk a magától értetődően az egyik munkahelyén, a Volga Szálló (de mert már ez sem a régi: manapság Ibis Hotel) mögött elegánsan megbúvó Alexandra Fitness-ben (ez az 1-es számot viseli, a leendő hálózat jelenlegi második egységként működő budaörsi a 2-esre „hallgat”). Aztán mielőtt a diskurzus nyitányaként letelepedtünk volna a tárcsahangoktól, a szokásos edzészajoktól, érkező és távozó bajnokpalánták csivitelésétől hangos előtérben, Alexandra „beazonosított”, mondván, most már emlékszik rám.

Ami akár dicséretesnek is minősülhetne, ha én nem ellensúlyozom az ügyet az igazsággal, bevallván, hogy az utolsó közös nagy világversenyről, az 1995-ös San Marino-i fitness Európa-bajnokságról – ahol jómagam a szép emlékü Sportissimo helyszíni tudósítójaként, ő maga versenyzőként, férje, Barna Krisztián pedig fotóriporterként volt jelen – bizony nem maradt meg az emlékképeim között. Szép vagy sem, szentül azt hittem, hogy azon az Eb-n ő nem indult. Jelentem nagyot tévedtem. Nemcsak hogy elindult, de élete egyik első nagy nemzetközi sikereként bronzérmes lett az Itália testébe ágyazott hegyi miniállamban.

Miután ezt tisztáztuk, nagyjából helyre raktuk az évszámokat is, nevezetesen hogy a fitnessben aratott nyitódiala után 1996-ban már nem csupán a magyar és a kontinentális titlust szerezte meg a nálunk akkortájt felfutó új sportágban, hanem a világbajnoki korona is az ő fejére került. Szóval kis fitnessztörténelem-órát követően jövetelem egyik céljaként végre tisztázhattuk: hogy kerül a csizma az asztalra, pontosabban a curlingseprű és a füles csigára emlékeztető csúszókorong egy fitness-dáma kezébe...

Fantasztikus egy sportág! – lelkesedett azonmód Alexandra. – Egyszerűen betoppant az életembe, s amikor az amúgy rettenetesen szűkre szabott szabadidőnkből telik, már megyünk is curlingezni!

Álljon meg a menet! Hiszen Magyarországon nincs is csúszókorongpálya, de még jég se nagyon!

Hát nem is idehaza műveljük, hanem a szomszédban, Ausztriában, közelebbről Kitzbühelben.

Ez a közelebbről vagy 400, de inkább 500 kilométert jelent, mármint leküzdendő távolságban!



Persze, hogy álnaív a kérdés, de talán ezzel együtt is feltehető: vajon mi az összekötő elem a ritmikus gimnasztika – egykoron rsg, még előbb művészi torna – a fitness és a curling között? A megoldás természetesen nem a mi, hanem a ki, mivelhogy Béres Alexandra kapcsolja egybe e triót, méghozzá nem is csupán mint egyszerű művelője e sportágaknak, hanem olyasvalaki módjára, aki mind a háromban volt már magyar bajnok!

Úgy 540 kilométerre van tőlünk, de megéri a kiruccanás, ezt szívből mondhatom. Főleg az a nagyszerű benne, hogy szemben a sokkal inkább egyéni sportnak számító rsg-vel vagy fitnesszel, a curling hamisítatlan csapatsport, valóban egy jó közösség is kell hozzá, ennél fogva egészen más a szellemisége is, és mint sport sem utolsó.

Már-már látom a lelki szemeim előtt a szalagcímekeket: Béres Alexandra a fitness után curlingben is Európa-bajnok!

Semmi sem kizárt! Ami bizonyos: egyelőre gyakorlunk, komolyan vesszük, s decemberben megpróbálkozunk a B-csoportos Európa-bajnoki részvétellel. Aztán ki tudja mit hoz a nem is olyan távoli jövő... Mindenesetre a magyar bajnoki cím már megvan!

Természetesen gratulálók, s igyekszem kiszűrhetetlenné tenni a szavaim mögött megbúvó kételyt, mert mi van, ha tényleg sikerül, amit persze én őszintén kívánok is neked, nektek. Mert nehogy végül azzal kelljen szegyenkezve szembesülnöm, hogy egykor mennyire kishitű voltam a magyar curling nagyhatalommá válását illetően... Ami viszont már nem a jövő, hanem a nagyon is valós jelen: a tegnap még világklasszis fitnessversenyző mára hamisítatlan üzlet-asszonnyá vált, legalább is azt látom, hogy hol valamelyik tévéműsor vendégeként, újságcikkek központi alakjaként, hol egy másik, már inkább a kereskedelmi-piár szemszögéből megközelítendő fitnesses szerepkörben köszönsz vissza, miközben ahogy elnézlek, akár még versenyezhetnél is, mert súlyfelesleget nemigen tudnék felfedezni rajtad...

Hát a versenyzés valóban kissé távolabb került tőlem, de itt vannak a roppant tehetséges tanítványaim, akikből a lendő nagy bajnokok szülehetnek, s főképpen a bizonyosan nagyon egészséges, sportos, helyes felnőttek, akik továbbvihetik a fitnessmozgalmat is, az egészséges életvitel gyakorlatának hiteles hirdetőiként.

Elfértek itt a gyerekekkel?

Jó, hogy kérded, mert most bővülünk tovább. A két edzőteremben, tehát itt és a budaörsiben is, oktatok, miközben saját magamat is karban tartom, de nem csupán az ifjabb korosztály jut lehetőséghez, hanem vannak zsírégítő órák a tapasztaltabb korosztálynak, létezik például külön szeniortorna is. Ami viszont vadonatúj: április elsejétől csak gyerekeknek lesz külön edzőtermük a Lurdi Házban, gyerekfitness és tehetségkutatás is egyben. Jómagam négy éve foglalkozom a kicsikkel, itt, az Alexandra Fitness 1-ben 60 gyereke van, a Lurdival együtt 400-ig mehet fel a létszám, s három teremben folyhat immár a képzés, a fitness mellett akrobatikában és táncban is kipróbálhatják magukat az ifjabbak.

Miközben tehát te tanítva tanulsz, vagyis aktívan kiveszed a részed a gyerekek oktatásából saját magad „házi-versenyztetésével” is...

Naponta minimum 1, vagy inkább 2 órát foglalkoztatok magam, vagyis edzem a testemet, ami már csak azért is fontos, mert további kedvenceim a gyerekek mellett a videokazettáim, ezek általában alakformáló leckék, s igyekszem alaposan átgondolt, végigpróbált, valóban használható és hasznos külön edzésterveket kidolgozni mindenki számára, belülről-kívülről egyformán hiteles Béres Alexandraként. S ha már kedvencekről esett szó: szeretem a különböző rendezvényeket is, a majálisokat a gyerekekkel, a teremavatásokat, az egészségnapokat, ahol jó is és érdemes is fellépni, közreműködni, akár csak nézni, akár megmozgatni tömegeket.

A többektől térjünk most vissza az egyeshez, az egyénhez, mert akik ezt az írást olvassák, azokat nyilvánvalóan érdekli az is, hogy mi van veled, a civil Alexandrával. Például, hogy nálatok mikor lesz meg a házi utánpótlás, tervezitek-e már a szülést, vagy 26 évesen úgy gondolod, a gyermekáldásra még van időtök?

Most még valóban nem tervezzük, majd talán 1-2 év múlva jöhet a saját gyerek is.

Addig is az edzősködésen, a teremhálózat bővítésén, a közszereplésen kívül még ott az iskola is. Ha jól tudom, azzal, hogy elvégezted a testnevelési egyetemen a tanári szakot, még nincs vége a szellemi önképzésnek.

Így van, jelenleg is tovább tanulok, az úgynevezett doktorandusképzésben veszek részt.

Speciel ezt nem olvastam rólad az amúgy elképesztően tetemes gyűjteményben, amire az interneten bukkantam rá. No nem véletlenül, idejövetelem előtt beütöttem a nevedet az egyik nagy kereső programban és a világhálón fellelhető Béres-anyagok egy csapásra megjelentek a képernyőmon. Mit gondolsz, hány találatom volt?

Fogalmam sincs.

Akkor elárulom neked: több, mint 3600!

Te jó ég! Komolyan mondd?

A lehető legkomolyabban. De megvallom, azt hittem, te magad is nyomon követed az interneten a sorsod, helyesebben a médiadorsod alakulását. Vagy a fitnessversenyzők, oktatók egyáltalán nem hiúlk, nem kíváncsiak a róluk szóló írásokra?



Dehogyan nem! Legalább is én, ha nem is az interneten, de természetesen elolvasom, sőt össze is gyűjtöm az írott sajtóban rólam szóló, velem kapcsolatos cikkeket, már csak azért is, hogy egyszer majd, nagymama koromban eldicsekedhesek az unokáimnak ifjú koromnak a sajtómegjelenésben is sikeres időszakáról.

Úgy látom, azért az egészséges hiúság mégiscsak megvan benned, de mi a helyzet a közszereplésekkel, a „nyomulással”, merthogy a fitness amellet, hogy az egészséges életmód hirdetőrepe, egyszerűen megköveteli a legjobbaitól a gyakori médiamegjelenést. Szóval: hogy viselted a vb- és Eb-aranyak idején rád zúduló különleges népszerűséget, a közfellépéseket, a kötelező programok zuhatagát?

Olykor rettentően nehezen. Merthogy én alapvetően nem vagyok az a társaság középpontjában lenni szerető alkat. Számomra igen furá volt, amikor középre toltak, olyannyira, hogy a végén éppen ezért, a rivaldafény már-már elviselhetetlen súlya miatt hagytam egy időre magam mögött az országot is.

Netán kimenekültél Amerikába?

Így is fogalmazhatunk, igen, valóban szabályosan elmenekültem itthonról, úgy éreztem, már nem tudok megfelelni annak a rengeteg, szűnni nem akaró felkérésnek-elvárásnak, ami rám zúdult, s már-már betemetett a hömpölygésével. Hovatovább edzeni sem tudtam, úgyhogy az egészről rettenetesen elegem lett.

Emlékszem, azért kintről is igencsak fajsúlyosan köszöntél vissza a média jóvoltából, például hatalmas visszhangja volt, még találgatások is születtek, amikor Arnold Schwarzenegger oldalán tűntél fel...

Arnold egy igazán sármos, szimpatikus férfi, de én csak akkor és ott, a győzelmemet köszöntő színpadi ünnepeken találkoztam vele, amíg átadta a nekem járó díjat. Különben is, engem nem szoktak ostromolni a férfiak, mégha ez hihetetlennek is hangzik, talán mert látszik rajtam, hogy hiába is próbálkoznának.

Milyen volt hazajönni a szűk egy évnyi kintléte után?

Arra jó volt az USA kiruccanás, hogy lenyugodjak, és tisztába jöjök azzal, hogyan lehet kordában tartani a közszereplés mértékét, s így ezzel ma már nincs is gondom.

A fitness egyik magyarországi nagyszonyaként a médiamegjelenéshez ugyebár folyamatosan jól kell kinézni, a sportág élő reklámhordozójaként a legkényesebb esztétikai igénynek is meg kell tudnod felelni. Ez azt is jelenti, hogy akárcsak élversenyző korodban, most is csinján kell bánnod a nassolással. Óvatosan, ha úgy tetszik, változatlanul spártaian szigorú étkezés mellett vagy kénytelen végrehajtani a folyamatos önkarbantartást, az alakjavítást.

Igyekszem és nagyon remélem, meg is tudok felelni az ilyesfajta elvárásoknak is. Ami pedig a táplálkozást illeti, szeretek és tudok is enni, finom borokat inni, ám legalább ennyire főzni is, s mindeme imádat közepette – mivel ver-



senyzőként igazán megtanultam okosan és hatásosan diétázni – tudom mi az, hogy mértékletesség. Néha tartok fogyókúrát, de nem vagyok aszkéta, s mivel figyelek magamra, szélsőséges diétára nincs szükségem. Módjával, mértékkel minden finomat fogyaszthatok, mert kellő odafigyeléssel bármilyen beleilleszhető az egészséges étrendbe.

Látatlanban lefogadom: náladnál egészségesebben a világon kevesen élnek – a curlingesekek között meg bizonyosan senki sem! FM

Könnyű a döntés!

AZ ÉDESSÉG ÖRÖME AZ EGÉSZSÉGES ÉS SZÉP TEST GARANCIÁJÁVAL!



	LELKIISMERET-FURDALÁST OKOZ	HÍZLAL	FINOM	EGÉSZSÉGES	KÖNNYŰ ELKÉSZÍTENI
Édesség	●	●	●		
Protein Delite™			●	●	●



Ízek: citromos túrótorta citromdarabokkal, ananászos vanília ananászdarabokkal, trópusi mix trópusi gyümölcsdarabokkal, joghurtos málna málnadarabokkal, epres fehércsoki eperdarabokkal, vaniliás erdeigyümölcs erdeigyümölcs-darabokkal, banános joghurt banándarabokkal, alpesi tejsokoládé csokidarabokkal.

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

Kérdezz- felelek

Írta: Radnai Tamás

Kérdés

Azt szeretném megkérdezni, hogy ha egy izomcsoportot terhelek, akkor közvetlenül onnan ég-e el a zsír. Például, ha hasizomgyakorlatot végzek, akkor a hasizmon lévő zsírt égetem-e el közvetlenül? Viki

Válasz

Abszolút nem! Te is abba a hibába esel, hogy túlságosan direkt módon szeretnéd elképzelni a munka-hatás összefüggést. Ez valóban nagyszerű lenne, de nem valószínű jelenség a zsírégetés esetében. Persze nem segít az sem, hogy az általában már csak keresztnévvel ismert „fitness guruk” ezt az elképzelést erősítik, de legalábbis nem igyekeznek cáfolni. A helyzet az, hogy az izom a (anaerob) munkája során előszeretettel fogyasztja a már tárolt szénhidrátot (glikogén), majd a keringő szénhidrátot, mivel a zsírnak sokkal több időre van szüksége, hogy energia legyen nyerhető belőle.

A fogyás elsősorban és leginkább a kalória egyensúly függvénye a nap teljes 24 óráját tekintve. Emiatt nem lehet felhozni azt az érvet, hogy: „Akkor miért nem érdemes arányaiban a legtöbb zsírt elégető mozgást végezni?”

Azért, mert megint csak nem a direkt hatás érdekes, hanem az elégetett kalóriák (kevesebb) és az egész napra szóló anyagcsere gyorsító hatás (kisebb). Diétázni kell, éppen az optimális kalória hiányt felállítva (nem sokkal kevesebb és nem is több, mint a kalória igény), súlyozni az izmok fejlesztése és az anyagcsere legjobb pörgetése érdekében, plusz érdemes végezni aerob mozgást is, de a legjobb az intervallum tréning (teljes erőbedobású rövid sprintek váltakozva alacsony intenzitású szakaszokkal).

Kérdés

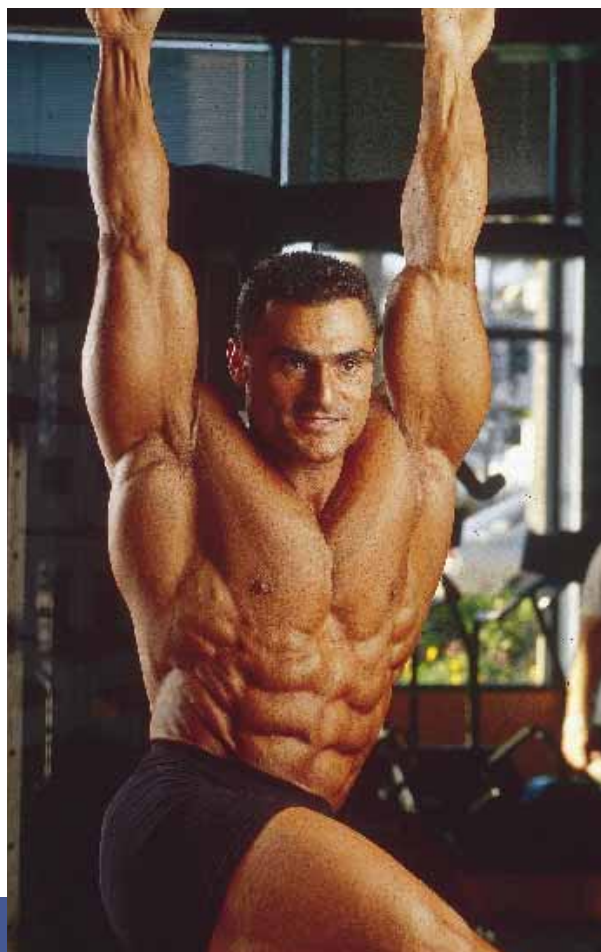
Szia Tamás! Véleményed szerint melyik a jobb Scitec protein edzés utáni szedésre, az Anabolic Whey, vagy a 100% Whey Isolate? Illetve, melyiket mikor célszerű szedni? Én arra gondoltam, hogy a kettő kombinációját alkalmaznám Trans X-szel megtámogatva, csak az a kérdés, hogy melyik táplálékkiegészítőre melyik a legmegfelelőbb időpont (reggel-napközben-edzés előtt/után, lefekvés előtt)? Ezen kívül még egy olyan kérdésem lenne, hogy tudsz-e véleményt mondani a Sole Olympic tejjel kapcsolatban. Elméletileg ugye azt állítják, hogy dl-ként 2 g tejsavóproteinrel van a termék „megbolondítva”. Persze az ára is magasabb, csak kérdés valóban van-e benne valami plusz? Van ezzel kapcsolatban valami tapasztalatod, vagy hallottál visszajelzéseket valakitől? A válszokat előre is köszönöm! Jó munkát!

Válasz

Helló! Az Anabolic Whey és a 100% Whey Isolate közötti gyakorlati különbség egyrészt a protein százalékban van: 75% szemben a 83%-kal, és a 100% Whey Isolate még egy picit gyorsabban felszívódik, hiszen olyan molekula súlyú aminosav-peptidokkal van tele, melyek aktív transzporttal, tehát hatékonyabban szívódnak fel. Ezen felül a 100% Whey Isolate még egy kicsit jobban is oldódik, mint az Anabolic Whey. Ha ezek nem annyira számítanak neked, akkor az Anabolic Whey is nyugodtan választható.



A legújabb módszer a szedésre az úgynevezett „Anabolikus keretbe foglalás”, amikor is edzés előtt 30-60 perccel fogyasztasz egy adag tejsavó proteint és utána is (kb. 20-40 grammokat). Az edzés előtti adagból a gyorsan felszívódó aminosavak az edzés alatt megnövekedett vérárammal sokkal nagyobb mértékben és gyorsabban jutnak el az izmokhoz. Ez folytatódik az edzés utáni turmix segítségével. Edzés után persze kell a szénhidrát is és ekkor jöhet be a képbe a szénhidrát-kreatin keverék Trans-X. Keverj össze fél adag Trans-X formulát (50 g) 2 kanál Anabolic Whey tejsavóval. A protein még fogyasztható reggel első dologként, de természetesen bármilyen más időpontban is, protein bevitel céljából (önmagában vagy étkezés mellé).



VOLUMASS 35



MAGYARORSZÁG LEGNÉPSZERŰBB IZOMTÖMEG-NÖVELŐJE!

Teljesen komplett anabolikus turmix minden alkalomra: edzés után, reggel vagy étkezésként.

- 35 g a legerősebb izomnövelő fehérjékből!
- 2.5 g kreatin!
- 10 g BCAA, 8 g glutamin, 500 mg taurin!
- Lassan és gyorsan felszívódó szénhidrátok!



www.FitnessPont.hu www.FitnessExpress.hu

A TESTZSÍR ÉRTÉKELÉSE AZ ÉLETKOR FIGYELEMBEVÉTELÉVEL

Életkor					
FÉRFIAK	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Kiváló	<11%	<12%	<14%	<15%	<16%
Jó	11%-13%	12%-14%	14%-16%	15%-17%	16%-18%
Átlagos	14%-20%	15%-21%	17%-23%	18%-24%	19%-25%
Gyenge	21%-23%	22%-24%	24%-26%	25%-27%	26%-28%
Nagyon rossz	>23%	>24%	>26%	>27%	>28%
NŐK	20-29	30-39	40-49	50-59	60+
Kiváló	<16%	<17%	<18%	<19%	<20%
Jó	16%-19%	17%-20%	18%-21%	19%-22%	20%-23%
Átlagos	20%-28%	21%-29%	22%-30%	23%-31%	24%-32%
Gyenge	29%-31%	30%-32%	31%-33%	32%-34%	33%-35%
Nagyon rossz	>31%	>32%	>33%	>34%	>35%

A Sole Olympic tejjel kapcsolatban nincsenek első kézből származó tapasztalataim és „jó szokás szerint” nem találtam semmi használható információt róla az interneten sem. Azt tenném, hogy megnézném, hogy miként módosult az állítólagos 2 g/dl extra tejsavó hozzáadása nyomán a teljes tápérték. Tudni illik a félelmem az, hogy valami nyers tejsavót adtak hozzá és nem eléggé koncentrált forrást és ezért növekedhet a cukor (laktóz) és zsír tartalom. Ha a tápérték adatok ezt sugallják (ha egyáltalán meg van adva), akkor nem venném meg. Mindez egyelőre spekuláció a részemről! Persze, ha valaki úgy is vesz táplálékkiegészítőből tejsavó proteint, akkor lehet, hogy nem is érdekes ezzel a kérdéssel foglalkozni.

Kérdés

Üdvözetem, Nagyon jó ötletnek tartom mind az ingyenes újság és a tv-műsor elindítását, valamint hogy itt ezen az úton lehet kérdezni. A kérdéseim a következők, amelyekre szeretném kérni szíves válaszukat: 1. Egy hetente 5 órát aerobizáló 20 éves lánynak hány kalóriát és hány gramm fehérjét kell bevinnie naponta? 2. Mi az ideális testsúly 167 cm-es magassághoz? Válaszukat előre is köszönöm! Anita

Válasz

Kedves Anita! Sajnos a kérdésedből kiderül, hogy a populáris (bulvár) média által „sugárzott” és igen konzervatív módszerek, sablonok befolyásolták ismereteidet. Arra utalok, hogy sem az ideális testsúlyt, sem a napi tápanyag szükségletet nem pusztán a magasság és nem is a „bruttó” testsúly alapján kell meghatározni! Az ideális testsúly a testzsírszázalék segítségével állapítható meg (kóros szélsőségektől eltekintve). Nyilvánvalónak kellene lennie, hogy két egyaránt 167 centi magas hölgy között hatalmas alkati eltérések lehetnek: az egyik vékony csontú, a másik nem. Az egyik lehet, hogy izmos és nagyobb súlyú, de mégis kevésbé zsíros. Egyszerűen, ha a testzsírszázalékod az egészséges határértékek között mozog, akkor vagy rendben. Testzsírméréssel kapcsolatos leírásokat és kalkulátorokat a www.Tesztoszteron.hu weblapomon találsz. Egy értékelő táblázat itt a lap tetején. Ez így sokkal inkább egyéni alkatra szabott, mint a 167 cm-100 szorozva mittudomén hány százalékkal és akkor ki-

jön egy adott szám bármilyen 167 centis alanyra. A tápanyagbevitel is azon alapul elsősorban, hogy mekkora a zsírmentes testtömeged. Ezután adódnak hozzá a mindennapi aktivitás és edzés adatai (függően a fajtától, hosszától és intenzitástól), valamint a célod a testformálás során. Hogy mondjak konkrétumot is így látatlanban, a fehérje bevitel érje el a napi 1.5 g/testsúlykilogrammot és a kalória fogyasztás legyen a testsúlyod 27-szerese. Hangsúlyozom, ez nem pontos, mert nem tudom a zsírmentes tömegedet. Kiindulási értéknek használd és igazítsd fel-le, annak megfelelően, hogy lassú ütemben abba az irányba változzon az alakod, amerre szeretnéd. Sok sikert!

Kérdés

Szia! Most olvastam több helyen is, hogy mekkora humbug ez az egész olcsó fehérje játék. Ezért a legjobb terméket venném meg, de amit kinéztem WPI 98 jelzésű 98%-os tejsavófehérje izolátum, az túl jól hangzik! Most mi az igazság? Tibi

Válasz

Mind a két esetben jogos a gyanú! Több gyártó igen „kedvező” árú protein termékének bevizsgálatai eredménye azt mutatja, hogy 15-35% közötti mértékben kevesebb fehérje van a termékekben, mint a címkén! Egy esetben 70% helyet 36%-ot találtak, magyarul a papíron szinte csak proteint biztosító termék szinte csak cukrot és zsírt tartalmazott. A WPI 98 állítás főleg egy olyan cég termékeire jellemző, amely már eleve másolt termékeket készít és átveszi az eredeti hazugságokat is (nem mintha ez mentség lenne). A Muscle-Tech kezdte el leginkább nyomtatni azt a technikát, hogy a reklámjaiban a termékei fehérje alapanyagának labor körülmények között mért, 5-6% nedvességtől megszabadított értékét sulykolja, aminek abszolút semmi köze a végtermékhez és a valósághoz. A végén a WPI 98 maximum 88%! És ha már egy cég hazudik egy ekkorát, akkor mi a garancia, hogy egyáltalán van izolátum a termékben? Benne van-e a többi összetevő? A másik húzás például az, hogy azt állítják, hogy az ő tejsavójuk sokkal fejlettebb, mint az összes többi „rég” fajta. Csak azt felejtik el közölni, hogy beleraktak kreatint! Nézd meg a Scitec proteinjeit, hogy mekkora lehet maximálisan a valós protein százaléka! A csúcstermék 100% Whey Isolate, mely csak izolátumot tartalmaz, kiváló ízű és könnyen oldódik, 83%-os! Nem véletlen! **FM**

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

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 izomenergiaellátáshoz 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.



DAILYUIT

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.

MILK
CHOCOLATE

STRAWBERRY
BANANA

PINEAPPLE
VANILLA

A nyerő formula

Tudományos zsírégető recept

A fogyás tudományos fejlődése

A korai idők és a még ma is köztudatban lévő veszélyes súlyvesztési praktikákkal (ketogén diéták, nagyon alacsony kalória tartalmú diéták, böjtölés, stb.) az a probléma, hogy (csak) bizonyos fokig működnek, de csak addig, amíg a módszert alkalmazzuk. Emellett a mai komoly tudásháttér ellenére is sok rendszer csak a súlyleadásra és nem a zsírleadásra koncentrált, ezért a súlycsökkenés minősége, az elvesztett testtömeg összetétele (víz, zsír, izom) nem kerül a figyelem középpontjába. Amint a normális, átlagos étkezési mintára visszaáll a fogyókúrázó, úgy a testsúlya is hamarosan bumerángxént visszatér, de most még több testszírt eredményezve, mint annak előtte!

A tudomány persze a segítségünkre siet most is. A modern testösszetétel elemzés segítségével meg tudjuk állapítani, hogy valójában a különböző diéták által elért fogyás mit is ér. A fent említett alacsony kalória tartalmú diétás programok komoly mértékben csökkentik az anyagcsere sebességét, krónikusan kimerítik a test szénhidrát raktárait (ezzel csökkentve a teljesítményt) és zsírtmentes tömeg (izom) veszteséhez vezetnek. Nézzük meg az elmúlt néhány évtized fontos tudományos felfedezéseit e témakörben:

- Elliot és munkatársai (1989) megmutatták, hogy egy módosított böjt 22%-os alpanyagcsere sebesség csökkenéshez vezetett és ez nem állt vissza a diéta befejezése utáni 8 hétben sem, amikor is már a normális vegyes étkezést követték az alanyok. Ez azt jelenti, hogy az anyagcsere (és így az energia egyensúly is) krónikus hátrányt szenved az optimális kalória bevitelre való visszatérés után is még hosszú ideig.
- Coxon és kollégái (1989) szerint egy diéta, mely 1.9 kg/hét súlycsökkenést eredményezett, egyben heti 0.8 kg izomtömeg vesztesést is beindított. Nagyon rossz!
- Bogardus et al (1981) kimutatta, hogy a szénhidrát-csökkentett diéta (35% fehérje, 1% szénhidrát, 64% zsír – 850 Kcal) krónikus módon 50%-kal redukálta az izomzat glikogén (szénhidrát) tartalmát és ennek eredményeképpen az edzőtermi teljesítmény is 50%-kal visszaesett egy olyan étkezési módhoz képest, melyben a tápanyagok egyenlő arányban adták a kalóriákat (35% fehérje, 36% szénhidrát, 29% zsír – 850 Kcal). Ebben a közepes szénhidrát-bevitelű csoportban nem voltak csökkenések megfigyelhetők a fent említett mutatókban.



- Dulloo és csapata (1990) bebizonyította (igaz patkányokon), hogy a fenntartási kalória-szint alatt 50%-kal beállított diéta után a testsúly visszatérése igen gyors volt és szinte csak zsírból állt. Az újra-táplálás során az elvesztett izomtömeg viszont nem tért vissza!

Egyszóval, a felsorolt tények azt mutatják, hogy az ezekben a kísérletekben alkalmazott nem elég jól kidolgozott diéták csökkentették a szervezet anyagcsere „kemencéjét” és a fogyókók nem voltak képesek megtartani a leadott súlyt. Ennek hatására a kutatók a diéták történelme során elkezdtek keresni a fogyás alternatív megoldásait, a kalória egyensúly manipulálásának helyes módszereit. Megszületett az aerob(ik) megoldás.

Abban a reményben indult el az aerobik örület, hogy ez a mozgásfajta önmagában égetne zsírt, fokozná a zsírszétválasztást diéta mellett, és megakadályozná az anyagcsere leállását a diéta során. Részben ez igaznak is bizonyult. Kimutatható, hogy egy diétához képest (fenntartási szint -300 Kcal) a diéta + aerob edzés emeli a zsírszétválasztás sebességét, csökkenti az izomtömeg vesztesének ütemét (de azért a jelenség megmarad!) és az alanyok fittebbek lesznek. Hiába hatékonyabb a fogyás pusztán a diétához képest az aerob mozgás beiktatásával, az izomtömeg vesztesének jelentős problémája nem oldódik meg teljesen. A fokozódó ellenállású (progresszív) súlyzó edzés izomtömeg növelő és megőrző hatását figyelembe véve a szakemberek helyesen elkezdtek ezt a mozgásformát, mármint a súlyzózást, is a figyelem horizontjára emelni. Az okok:

- Ballor és kollégái (1988) négy csoportot kísértek figyelemmel. Az első képezte a kontrol csoportot, a második pusztán fenntartási szint alatt vitt be kalóriát, a harmadik csak súlyzókkal edzett, és a negyedik diétázott és súlyzózott is. Az eredmények szerint a diétázók és a diétázók + edzők csoportja ugyanannyi súlyt veszített, a kondíció alanyok zsírtmentes tömege növekedett(!), míg a csak keveset evők izomtömege csökkent. A csak edzők izomtömege is jelentősen növekedett persze, de a súlyuk nem ment lejjebb.
- Az aerob és súlyzó edzés (anaerob mozgás) direkt összehasonlításakor Kraemer (1999) azt figyelte meg, hogy a diéta és súlyzózás jobb hatással volt a zsírtmentes testtömege és az izom-teljesítményre diéta során, mint a diéta vagy a diéta + aerobik. Mindhárom csoport hasonló mértékben csökkentette testsúlyát, de a csak diéta csoport 2.7 kg izmot veszített, az aerobikozók 1.8 kilót, míg a súlyzó terhelésnek is kitétt alanyok nem veszítettek egyáltalán izmot. Mivel az utolsó csoport is ugyanannyi súlyt veszített, mint a másik kettő, ezért értelemszerűen az izomvesztés elkerülése azt jelenti, hogy ők égették el a legtöbb zsírt!

Bátran kijelenthetjük, hogy a hatékony és maradandó zsírleadás stratégiájának magába kell foglalnia a helyes diétát, az aerob mozgást és a súlyzós edzést is. Alább felvázoljuk, hogy mit lehet remélni a különböző módszerektől:

- Az aerobik önmagában 12 hét alatt kb. 1.3 kg súlyvesztést eredményez, mely 30 hét (7.5 hónap) alatt 3 kilóra módosul. Ez a lassú tempó, mely abszolút a kalória-bevitel szintentartó mennyiségen való beállítását feltételezi, nem vezet zsírmentes (izom)tömeg vesztéshez.
- 8-12 hetes súlyzós edzés szintentartó kalória-bevitel mellett nőknél 1 kg, férfiaknál 2 kg izomtömeg növekedéshez vezet, miközben a testsúly nem csökken.
- Diéta önmagában 2.9 kg zsírmentes testsúly vesztéshez vezet minden bruttó 10 kg testsúly leadás során.
- A diéta aerob edzéssel karöltve 1.7 kg zsírmentes testsúly vesztéshez vezet minden bruttó 10 kg testsúly leadása során (tehát kevesebbhez, mint az előbbi példánál).
- A diéta plusz súlyozás megakadályozza a zsírmentes testsúly, tehát az izomtömeg elvesztését, miközben a zsír-tömeg csökken.

A tudomány összegzése

A bemutatott tudományos ismeretek halmazából a következő következtetések vázolhatók fel:

1. A diéta önmagában is súlyvesztéshez vezet, de elfogadhatatlan az anyagcsere párhuzamos lelassulása és a zsírmentes (izom)tömeg megfogyatkozása.
2. Hasonló mértékű kalória hiányt feltételezve az aerobik edzés hasonló zsírvesztéshez vezet, mint a diéta, de nem könnyű csak ezzel a mozgással a szükséges energia mennyiségét elégetni. Emellett elegendő aerobik mellett az izomtömeg veszteség jelensége megmarad.
3. Önmagában (diéta nélkül) a súlyzós edzés nem képes az étkezés manipulálásával elért súlyvesztést előidézni.
4. A súlyozás + diéta együtt hasonló mértékű súlyvesztéshez vezet, mint a diéta önmagában, de ezen belül az arányok sokkal kedvezőbbek a súlyozás javára, az izomtömeg és az anyagcsere sebessége nem szenved kárt!
5. A legjobb eredményt a diéta, kevés aerobik és közepes mennyiségű súlyzós edzés kombinációja produkálja!

A megoldás

Most rátérhetünk annak részleteire, hogy miként kell az étkezést és az edzésformákat oly módon manipulálni és ötvözni, hogy maximális és maradandó eredményt érjünk el a zsírleadás terén. Ez a program-összeállítás számtalan sportolónál és fogyni, izom-definíciót növelni vágyó alanyánál bevált.

Edzés hibák

Bár a fogyni vágyók sokaságának eltérő, egyéni problémái és hibái lehetnek a cél elérésének rögzített útján, de azért megfigyelhető egy általános minta is. Sokan egyszerűen a nem megfelelő szempontoknak szentelnek figyelmet. Mit is értünk ez alatt?

Sokan automatikusan azt feltételezik, hogy a diétájukkal van a hiba, amikor nincsenek megelégedve a fogyásuk üte-

mével. Legtöbbször úgy gondolják, hogy az edzésprogramjuk legalábbis megfelelő, és ha az étkezésüket gatyába tudnák rázni, akkor szuperül néznének ki. Ezzel a közhiedelemmel ellentétben az edzést is meg kell vizsgálni! Persze a kajálásnak rendben kell lennie, de ha valaki arra gondol, hogy az edzés felülvizsgálata helyett a tápanyag bevitelt kell még lejjebb szorítani, az nagy baklövést követ el. Mint azt demonstráltuk, a kalória bevitel túlzott csökkentése egy dominó-szerű negatív folyamatot indít el, mert csökken a szövet körforgalom, az anyagcsere, az izomtömeg, valamint az edzésteljesítmény. Ezért kell minden mást megvizsgálni, mielőtt az étel mennyiségét csökkentenénk. Ha nagyító alá vesszük az edzést, akkor rendszerint azt találjuk, hogy apró



változtatásokkal nagyot dobhatunk a fogyás ütemén, anélkül, hogy az energia bevitelt meg kellett volna kurtítani.

Nos, mi lehet a baj az edzésprogramokkal? Két tipikus hibával találkozhatunk. Először is az elegendő mennyiségű edzés hiányát fedezhetjük fel. Tudom, hogy a mai idők kulcsszava a „regeneráció”, de rá kell ébredned a fájdalmas valóságra: a mai modern, gépesített társadalom miatt legtöbbször mozgásmentes életvitelt vezet. Te is és én is! Az inaktív életstílusunkat pezdítjük fel egy dózis edzéssel, és mint a gyógyszerek esetében az edzés hatása is dóziszfüggő: egy ideig az adag növelésével növekszik a hatás is, fittebbek, izmosabbak és zsírmentesebbek leszünk. Persze a gyógyszerek és az edzés esetében is elérünk egy toxicitási küszöböt, amin túl az adag már mérgező. Azt kell elérni, hogy az edzőteremben eltöltött idő a maximális hatású, de még ne mérgező dózis legyen.

A másik hiba az, hogy a legtöbb sportoló nem éri el a kellő intenzitást, amely a kívánt edzeshatást létrehozna. Ahogy Ian King, az ausztrál edző-guru mondja: „Egy hétköznapi hiba, hogy az emberek összekeverik az edzés és a célt elérő edzés fogalmát.” Magyarul, azt hiszik, hogy csak azért mert időt töltenek a teremben, attól máris garantált a fejlődés. Olyan ez, mintha azt feltételeznék, hogy az iskolában egy dolgozatnál mivel teleírtuk a lapot, attól mindjárt garantált az ötös osztályzat! Akik így gondolják, azoknak meg kell tanulniuk a hatékony edzés fogalmát. E két problémát figyelembe véve került kidolgozásra az alábbi edzésmodell, mely segít maximalizálni az edzésidő hatását, amolyan dózis-függő módon.

Az edzésmodell

Ebben a rendszerben azt írjuk elő az alanyak, hogy heti 7.5 órát edzen összesen. Ezen belül a mozgásformák megoszlása a következő:

Súlyzós edzés (5 óra – 67%)

A program súlyzós edzés komponense a következő három konkrét célt tűzi ki:

1. Enyhén kalória-csökkentett diéta mellett őrizze meg az izomtömeget.
2. Enyhén kalória-csökkentett diéta mellett őrizze meg az izomerőt.
3. Égessen el elegendő mennyiségű kalóriát az edzés alatt.

Ezeknek a célkitűzéseknek az eléréséhez a sportolónak továbbra is meg kell birkózniuk a megfelelően nagy terheléssel, a használt súlyok nem csökkenhetnek a diéta során. Persze tudjuk, hogy a testsúly csökkenésével az erő elkerülhetetlenül szenved egy kicsit, de ennek ellenére a szériákban használt súlyt meg kell tartani. Hogyan oldható fel az a látszólagos ellentét? Az a javaslatunk, ahogy az azonos súlyokkal végzett gyakorlatok során az elért ismétlésszám csökken, úgy növelned kell a szettek számát, így megmarad az edzés volumene (az edzésmennyiség). Ha eddig 100 kilóval 3x6 ismétlést végeztél a fekvőnyomásban, most a lecsökkent erőddel lehet, hogy 6x3-at kell teljesítened. Így a terhelés szorzata (18x100 kg) ugyanaz marad. A másik kulcsfontosságú lépés, hogy ne legyen több a szériák közötti pihenő, mint a szükséges. Annyit pihenj, de ne többet, hogy a használt súlyok – a fentiek figyelembevételével – ne szenvedjenek kárt. Két-három percnél nem lehet több.

Az edzés harmadik fontos jellemzője az, hogy minimalizáljuk a programmal az izom-protein lebomlást. Mivel az alany enyhén kalória-negatív diétát követ, ezért a regeneráció csökkent mértékű. Emiatt a nagyon nagy izom mikro-sérüléshez vezető gyakorlat végrehajtási mód izomtömeg veszteséghez vezethet. Ennek megakadályozásának praktikus módja az, ha az ismétlések negatív szakaszát nem hangsúlyozzuk ki úgy, mint azt tennénk bőséges kalória bevitel mellett. Ez nem jelenti azt, hogy a sérülés kockázatát vállalnunk kellene,



de a 3-4 másodperc helyett 1-2 mp legyen a visszaengedés üteme.

Az utolsó hasznos tanács az, hogy a súlyzós edzésprogramban olyan gyakorlatokat alkalmazzunk, melyek igen energia igényesek. Ezek a több nagy izomcsoportot egyszerre megdolgoztató, több ízületet magukba foglaló alapgyakorlatok: guggolás, emelés, fekvenyomás szabadsúlyal, döntött törzsű evezés, stb. A közhi-delemmel ellentétben ezek a „tömeg-növelő” gyakorlatok a most leírt szempont miatt sokkal többel járulnak hozzá a zsírégetéshez az úgynevezett „szálkásító” izoláló gyakorlatoknál, mint például a lábnyújtás gépen!

Anaerob intervallum edzés (1.5 óra – 20%)

Ez a fajta anaerob edzés a következők miatt kerül a programba:

1. Az anaerob intervallum edzés nagy kalória-fogyasztással járó mozgásforma, de az edzés utáni anyagcsere felpörgető hatása is jelentős!
2. Az intervallumozás nagy aerob, anaerob és ATP-PC (ATP-foszfo-kreatin) rendszer enzim-aktivitás fokozódással jár. Ezeknek az energiatermelő-rendszer enzimek-nek a „felizgatásával” megugrik a zsír- és szénhidrát-anyagcsere, tehát fokozódik a zsírégetés.
3. Az anaerob intervallum edzés a résztvevő izmokban izomtömeg növekedéshez vezethet.
4. Az anaerob intervallum edzés a gyors izomrostok elszaporodását és a lassúak számának csökkenését idézheti elő. A gyors rostok fogékonyabbak a növekedésre és erősebbek is!
5. Ez az utolsó pont számít a legke-vésbé, mert ennek a jelenségnek valószínűleg nincs komoly és ma-radandó hatása, de az interval-lum edzés után a vérben átmenetileg megugrik a tesztoszteron (38%) és a növekedési hormon koncentráció (2000%).

Az anaerob rendszer edzésének hatékonyságához az intenzitás szabályozása a kulcs. Ha túl intenzíven végzed az edzést, akkor nem tudod elvégezni az előírt penzumot. Ha túl kevés erőfeszítést viszel bele, akkor nem születik meg a kívánt hatás. A javaslatunk az 1:3 arányú edzés-pihenés válto-gatása. Ez azt jelenti, hogy 30 másodperc teljes bedobású gyakorlat végrehajtás után (legjobb és legkivitelezhetőbb a futás) 90 mp pihenő (50%-os kocogás, séta) következik. Az intervallum edzés teljes ideje 30 perc legyen, tehát 15 edzés-pihenés sorozat. Ez igen kemény, fokozatosan érd el ezt a szintet!



Aerob edzés (1 óra – 13%)

Végül, a rendszerünk aerob része jön, a következő okokból:

1. Az aerob edzés a leginkább energia-igényes mozgásforma.
2. Az aerob munka képes a maximális oxigénfogyasztást fokozni bármilyen intenzitás mellett, így növekszik a zsírégetés bármilyen, a maximálisnál kisebb intenzitású edzés mellett is.
3. Az aerob edzés hatására az aerob/oxidatív enzimek 40-50%-kal növekednek. Emiatt jobb a zsírégetés határfoka.
4. Az aerob edzés fokozza a hajszálerek sűrűségét, akár 50%-kal is. Ez több vért jelent a dolgozó izmoknak.
5. Az aerob mozgás elmozdítja a szervezet energia-nyerési folyamatait a zsír felé és kíméli a szénhidrát raktárakat.

Szerencsére az aerobik edzés előírásait sokkal könnyebb követni, mint az anaerob-ét. A pulzusszámot segítségül hívva, mely indirekt jelzője az intenzitásnak és az oxigénfogyasztásnak, azt javasoljuk, hogy a maximális pulzusszám 84%-án gyakorlatozz 30 percig. A maximális pulzus értékét az életkorod 220-ból levonásával kapod meg. A mozgásforma bármi lehet (futás, lépcsőzőgép, evezőgép, stb.).

Rakjuk össze az elemeket

Miután megismerkedtél az egyes edzés-összetevők mögött álló tudományos érvekkel, most nézzük meg, hogyan is lehet egy teljes programot összeállítani. Egy hét a következő módon épülhet fel:

Hétfő

- Súlyzózás (max. 75 perc) Felsőtest (húzó mozdulatok) 14-16 széria összesen
- Anaerob intervallum edzés (30 perc)

Kedd

- Súlyzózás (max. 75 perc) Alsótest (combfejlesztő domináns gyakorlatok) 14-16 széria összesen
- Aerob edzés (30 perc)

Szerda

- Pihenőnap

Csütörtök

- Súlyzózás (max. 75 perc) Felsőtest (nyomó mozdulatok) 14-16 széria összesen
- Anaerob intervallum edzés (30 perc)

Péntek

- Súlyzózás (max. 75 perc) Alsótest (csípő domináns gyakorlatok) 14-16 széria összesen
- Aerob edzés (30 perc)

Szombat

- Anaerob intervallum edzés (30 perc)

Vasárnap

- Pihenőnap

Megjegyzések: Az aerob és anaerob edzéseket optimálisan a súlyzózástól külön kell végezni. Azonban, ha másképp nem megy, vagy kifejezetten ma-zochista alkat vagy, akkor közvetlenül utána is lehet. A lényeg az elvégzésükön van, nem az időponton.

A nyomó gyakorlatokhoz leginkább a mell és tricepsz gyakorlatok tartoznak, illetve a váll egyes gyakorlatai. A húzó gyakorlatokhoz a bicepsz és hát tartozik. A lábnál a combfejlesztő domináns edzés során azok a gyakorlatok szerepelnek, melyek a combhajlító és fariz-mokat kevésbé veszik igénybe (bizonyos fajta guggolás, lábnyújtás, Hack-gép), míg a csípő domináns napokon pl. a merev-lábú felhúzás, felhúzás és egyéb combhajlító gyakorlatok szerepelnek.

Hibák a táplálkozásban

Az edzésprogram hibáinak kijavítása után a következő lépés már valóban a diéta értékelése. Megint csak, a felszínes ismeretekkel szemben a táplálkozás során sem lehet – a maximális eredmények vágya mellett – odáig egyszerűsíteni a dolgot, hogy meg kell nézni a kalória-bevitelt és aztán csökkenteni azt a fogyás beindításához. Amit tennünk kell, az a választott tápanyagok, ételek minőségének vizsgálata. Itt is azt találjuk, hogy a sikertelen diétázók három hasonló hibát követnek el:

1. Számolják a kalóriákat, de nem jó minőségű ételeket fogyasztanak.
2. Nincsenek tisztában azzal, hogy mi számít jó minőségnek.
3. Nem ismerik a tényt, hogy a sovány emberek többsége egész évben jó formában van és nem csak évente egyszer próbálnak alacsony testzsírt elérni.

Lehet, hogy sokan közületek még mindig azt hiszik, hogy minden kalória egyforma, de ez nem így van! A maximális zsírégetéshez nem elég csak a kalória bevitelt csökkenteni. A lényeg, amire próbálok rávilágítani, hogy a megfelelő tápanyagok megválasztásával és kombinálásával többet ehetsz és fogyni is fogsz! Ennek az evés élményén és annak mentális vetületén túl az a jelentősége – támaszkodva arra a tudásra, amit a cikk elején megszereztünk – hogy az anyagcsere, az izomtömeg és a sport-teljesítmény megkímélésre kerül. Hosszabb távon ez elengedhetetlen.





A táplálkozási modell

A hibák megbeszélése után ismerd meg a kalória bevitel meghatározásának módját.

A rövidítések

LBM – zsírintes testtömeg (Lean Body Mass)
RMR – nyugalmi anyagcsere (Resting Metabolic Rate)
TEF – a tápanyagok termogén hatása*
(Thermic Effect of Food)

* bizonyos mennyiségű energia hőként elveszik a tápanyagok feldolgozása során

LBM=Testzsírszázalék x testsúly kg
RMR=22 x (LBM kg) + 500
TEF =RMR x 10-15%

Aktívítási faktorok

1.2-1.3 Nagyon minimális (ágyban fekvés)
1.5-1.6 Könnyű (irodai munka, TV nézés)
1.6-1.7 Közepes (valamennyi aktivitás a nap során)
1.9-2.1 Nehéz (kétkézi munka)

Szinttartási kalória mennyiség

(RMR x aktivitási faktor) + a tápanyagok termogén hatása

A szinttartási érték kiszámolása után vedd annak 85%-át, hogy a zsírételési kalória szükséglethez eljuss. Mivel azonban ezekben a számításokban nincs benne az elvégzett gyakorlatok energia igénye, ezért sok ember esetében a mindennap elfogyasztott „szinttartó mennyiségű” étel fogyáshoz vezet a fenti edzésprogram mellett. Emiatt mindenképpen az a javaslatom, hogy ezzel az értékkel kezdj és csak akkor menj le a 85%-ára, ha nem indul meg a fogyás.

A diétás egyenlet másik fontos része a fő tápanyagok megoszlása a kalória bevitelen belül. A mi edzésprogramunk mellett a diéta elég sok szénhidrátot tartalmazhat (40-50%), ez teszi lehetővé az anaerob edzőmunka elvégzését. A teljes bontás:

Fehérje	30%
Szénhidrát	45%
Zsír	25%

És végül a javasolt konkrét ételek választéka. A legjobb ételek listájának felhasználásával teljesüljön a táplálkozás 80%-a. Ne csak egy-két tételt válassz ki, hanem minden nap sokat közülük!

A legjobb fehérje ételek

- Hal (lazac, tonhal)
- Tojás
- Csirke, pulyka (mell)
- Sovány vöröshús
- Túró
- Táplálékkiegészítők (tejsavóprotein és kazein)

A legjobb szénhidrát források

- Zöldségek
- Kevert bab
- Alacsony glikémiás indexű gyümölcsök
- Zabpehely
- Teljes kiőrlésű kenyér
- Teljes kiőrlésű tészta

A legjobb zsírforrások

- Lenmag (mag vagy olaj, a magban sok jó rost és fehérje is van!)
- Olíva olaj
- Vegyes olajos magvak (mogyoró nem)
- EPA/DHA (táplálékkiegészítő)

Nagyon aktív személyek esetében a kalóriák 20%-a ezekből a forrásokból származzon, a regeneráció fokozása érdekében:

Edzés alatt és után

- Fehérje: tejsavófehérje-izolátum turmix
- Szénhidrát: magas glikémiás indexű szénhidrátok (dextróz és maltodextrin)
Ezt a keveréket meg lehet „fűszerezni” BCAA és/vagy glutamin aminosavakkal.

1-2 órával az edzés utáni turmix után

- Fehérje: túró vagy joghurt
- Szénhidrát: magas glikémiás indexű, de rostos cereália

Az elkerülendő fehérje ételek

- Zsíros húsok
- Zsíros tejtermékek
- Teljes tej
- Uzsonna húskonzervek
- Szója

Az elkerülendő szénhidrátos ételek

- Fehér kenyér
- Cukrozott, feldolgozott ételek
- A gabona pelyhek többsége
- Cukormentes italok
- Gyümölcsle
- Péksütemények
- Édességek

Az elkerülendő zsírforrások

- Margarín
- Növényi olaj
- Bármilyen hidrogénezett, melegített olaj

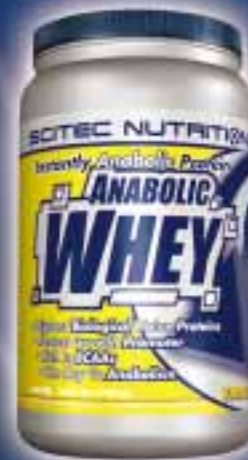
Néhány nagyszerű szabály, ami segít az eligazodásban:

- A szilárd ételek adják a táplálkozás gerincét, ne a táplálékkiegészítők, bár ezek extraként igen hasznosak.
- Kerüld az egyszerre sok szénhidrátot és zsírt tartalmazó ételeket (pl. süti, csoki szelet).
- Mindig egyél fehérjét a szénhidrátos vagy jó zsírokat tartalmazó étkezések során.
- Fogyassz valamilyen formában rostot (akár tablettában is) minden étkezéssel, főleg a turmixokkal.
- Minden étkezésnél igyál folyadékot (5 dl).
- Kerüld minden italt, folyadékot, ami kalóriát tartalmaz. A gyümölcsle sem jó. Víz, jeges teát és édesítőszerrel készült üdítőket válassz! **FM**

Nitro-X

A Nitro-X a kritikus fontosságú BCAA aminosavakat szállítja az izmok számára, melyek segítségével növelhető az edzésteljesítmény, csökkenthető a regenerációs idő és fokozható az izomprotein-szintézis.

Kiszereles: 120 kapszula
3,290 Ft



Anabolic Whey

A tejsavófehérje a testépítő protein, az Anabolic Whey pedig az a protein formula, melyet érdemes választanod, ha a céled a tiszta izomtömeg növelése és a zsírégetés fokozása. Az Anabolic Whey rendelkezik a legnagyobb biológiai értékkel, és a szükséges aminosavak, peptidok és protein mikrofrakciók teljes tárházával.

Ízek: csoki, vanília
Kiszereles:

750 g **4,890 Ft**
2300 g **12,490 Ft**

Carni-X

A Carni-X egy L-karnitin alapú zsírégető és energizáló formula. Az L-karnitin a legbiztonságosabb, nem stimuláns zsírégető faktor, mely szükséges a zsírsavak tényleges elégetéséhez.

Kiszereles: 60 kapszula
2,990 Ft



100% Whey Isolate

A 100% Whey Isolate fehérje formula kifejlesztésének két fő célja volt: a legmagasabb valódi protein koncentráció elérése egy ízesített végtermékben, és hogy a felhasználó olyan fehérjét kapjon, mely a leggyorsabb és legmagasabb aminosav beáramlást okozza az izmokban és így érje el a maximális izomtömeg-növekedést.

Ízek: csoki, vanília
Kiszereles:

700 g **5,790 Ft**
2000 g **13,990 Ft**

ALA

Az ALA hatóanyaga, az alfa-liponsav az egyik legerősebb, univerzális antioxidáns, mely megvédi sejtjeinket a pusztulástól. Az ALA emellett vércukorszint szabályozó hatása miatt hasznos diéta alatt és kreatin szedés során is.

Kiszereles: 50 kapszula
2,990 Ft



Trans-X

Az új évezred sejtterefogat-növelő transzportrendszer. Minden hatásos és ma népszerű sejtterefogat-növelő és ATP újratermelő kiegészítő megtalálható benne egy harmadik generációs transzportrendszerrel kombinálva. Bízhat sz benne, hogy a Trans-X maximálisan feltölti, regenerálja a kimerült szénhidrát és ATP raktárakat, és fokozza a fehérjeszintézist. A Trans-X a legnagyobb értékű termék a hihetetlen gyorsaságú izomtömeg és erő növelésre.

Ízek: narancs, citrom
Kiszereles:

908 g **4,790 Ft**
1816 g **9,990 Ft** helyett **7,990 Ft**
3500 g **12,490 Ft**

SCITEC
NUTRITION

Válaszd a legjobbat!

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

Hölgyvilág

Gárgyán Rita naturál testépítő és édesanya rovata

A gyakorlatok:

- guggolás
- kitörés váltott lábbal
- merevtérdű felhúzás

A gyakorlatok otthon és edzőteremben is végezhetőek. Lehet őket súly nélkül és súlyzóval is végrehajtani. Aki fogyasztni szeretne, annak súly nélkül, vagy könnyű súllyal javasoljuk, aki pedig erősíteni szeretne, az alkalmazzon nagyobb terhelést és inkább válassza külön a gyakorlatokat. Nagyon fontos, hogy az első lépés mindig a bemelegítés legyen. Ezután jöhetnek a gyakorlatok.

A három gyakorlatot lehet külön is végrehajtani, de sokkal hatásosabb, ha szünet nélkül végezzük őket, ami így egy sorozatot fog alkotni. Ezután jöhet a pihenő. A gyakorlatok nagyon erőteljesen megdolgoztatják a far- és combizmokat.

Résztevő izmok:

- nagy farizom
- kétféjű combizom (combhajlító)
- négyfejű combizom (combfeszítő)
- combközélsők

Fontos a gyakorlatok helyes végrehajtása, szép kivitelezése!



A férfiak és a nők ritkán értenek egyet, de egy dolgot biztos, hogy nincs vita köztük: formás popsit szeretnének – a csajsziokon. Lányok, ne tagadjuk meg ezt magunktól és tőlük. Ime három gyakorlat, melyek látványosan formálják a far- és combizmokat. Testünk alsó része igen sok izomból áll, ezért a formálása is komoly munkával jár.

Formás popsik

Guggolás:

Állj terpeszbe, helyezz rúdat a tarkódra, vagy a kezeidben tarts két egykezes súlyzót. Guggolj le a törzsedet egyenesen tartva, majd far- és combizmaid segítségével emelkedj vissza kiinduló helyzetbe és ismételd.

Kitörés:

Állj csípőszéles terpeszbe, helyezz rúdat a tarkódra, vagy a kezeidben tarts két egykezes súlyzót. Lépj ki az egyik lábaddal előre és a hátul lévő lábbal térdelj le, majd emelkedj fel. Ezt ismételd a megadott ismétlésszám mennyiségig, majd válts lábat. Fontos, hogy a súlypont középen maradjon és a feneked végig megfeszítve tartsd. A törzs itt is legyen függőleges.

Merevtérdű felhúzás:

Állj csípőszéles terpeszbe, egyenes tőzzel és fogj a kezeidben rúdat vagy két egykezes súlyzót. Hajolj előre úgy, hogy a térd szöge ne változzon és a törzsed egyenes maradjon. Addig menj le, amíg kényelmes!

Hétfő-Szerda-Péntek

Gyakorlatok	Sorozat	Ismétlés/szett
1. Guggolás	3-5	15-30
2. Kitörés	3-5	15-30
3. Merevtérdű felhúzás	3-5	15-30

60-120 másodperc pihenő a sorozatok között.

A fenék és a farizom formálására még nagyon sok gyakorlat alkalmazható, amelyeket majd a későbbiekben szintén megismerhettek. Fontos tudnivaló az is, hogy a maximumot csak úgy hozhatjuk ki magunkból, ha az étrendünkre is odafigyelünk! A fogyókúrázóknál ez alatt a diétás étrendet értjük, és esetleg valamilyen táplálékkiegészítő használatát. Sok kitartást a formás popsikhoz! **FM**



Adagonkénti kiszere-
lésű folyadék 1000 mg
L-Karnitinnal.

Folyékony
formula extrákkal.



Folyékony formula
extrákkal.

Kapszulák kétfajta dózissal:
250 és 500 mg.



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

Kapszulás
kiszere-
lésű L-karnitin
zsírégető rendszer.



L-karnitin

Az L-karnitin a zsírégetéshez elengedhetetlen tápanyag. Számítalan fajta kapszulás, folyékony és adagonkénti kiszere-
lésű L-karnitin for-
mula kapható, melyek segítségével
te is formába lendülhetsz!



Jay Cutler

ARNOLD CLASSIC 2003



Chris Cormier



Markus Rühl



Dexter Jackson

Az Arnold Classic minden évben a világ második legnagyobb presztízsű, de első számú díjazású versenye, melyet szintén a világ legnagyobb testépítő Expo-ja keretez be. Jim Lorimer 1976-óta szervez versenyeket és több, mint 15 éve már Arnolddal együttműködve szervezi az Arnold Fitness Hétvégét. A 2003-as verseny nagy kérdése volt, hogy Jay Cutler vajon eleget tesz-e annak az éveleji kijelentésének, hogy amelyik versenyen elindul, azt meg is nyeri. Egy héttel az Ironman győzelme után, március 1-én a Veteran Memorial Auditorium-ban Jay választ adott mindenkinek, aki esetleg kételkedett a dialáiban.

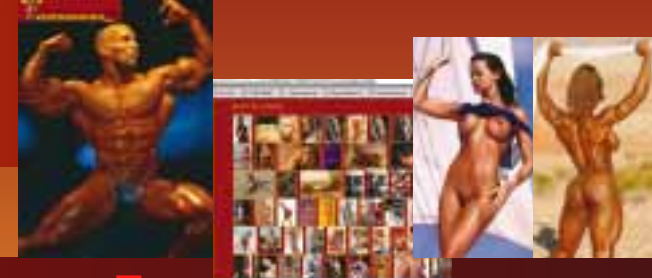
Helyezés	Név
1.	Jay Cutler*
2.	Chris Cormier*
3.	Markus Rühl*
4.	Dexter Jackson*
5.	Kevin Levrone*
6.	Darrem Charles*
7.	Ahmed Haidar
8.	Melvin Anthony
9.	Quincy Taylor
10.	Troy Alves
11.	J.D. Dawodu
12.	Tommi Thorvildsen
13.	Eddie Abbew
14.	Stan McCrary

*Kvalifikál a Mr. Olympiára. Flex Wheeler betegség miatt nem indult.

A verseny részletes beszámolóját a Muscle Magazin 31. számában találhatod meg.

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

Rendszerezett képgaléria, szexi képek, pletykák, nyeremények!



www.Tesztoszteron.hu

Új! FITNESS Express

Internetes csomagküldő üzlet

Ingyenes postázás

10,000 forint rendelés felett!

www.FitnessExpress.hu



a Tesztoszteron.hu HÍREI a testépítés világából



Flex könyve.

TP beteg, jövője veszélyben!
A Bajnokok Éjszakájára készülő Tom Prince-t a körzeti orvostól azonnal az intenzív osztályra irányították vese károsodással és vérző fekélyekkel. Tom-ot miután egy hete beteg volt, felesége szabályosan elcipelte az orvoshoz, aki az orvosok úgy gondolták, hogy elég jó a gyógyulás prognózisa. Prince kijelentette, hogy hosszú időt szán arra, hogy eldöntse mi is legyen a jövője, főleg ami a versenyzést illeti.

Wheeler szeminárium
Flex május 3-án „Minden játszik” szemináriumot/sajtótájékoztatót tart Los Angeles-ben, aminek témája valószínűleg a könyvének megjelenése (Flex Ability), valamint az újabb visszavonulásával és betegségével kapcsolatos hírek tisztázása lesz. Mi a Tesztoszteron-nál már megállapítottuk, hogy a betegség ténye vitathatatlanul igaz és a visszavonulás is. Flex nem tudott elindulni az Arnold Classic-on, és az Ausztrál Grand Prix során az IFBB bejelentette, hogy nem adnak többé neki indulási engedélyt. Flex barátai – Shawn Ray, Milos Sarcev – is mind úgy nyilatkoztak, hogy nem mondhatnak semmit, de ebből világos, hogy nem tudták kijelenteni, hogy nincs semmi baj. Ha minden igaz, akkor Flex-nek is vese- és bélbántalmak vannak!

Dorian örökre visszavonult
Bár Dorian „beleérett” a Masters Olympia korba, nem fog soha többet versenyezni, sem ott, sem a rendes Mr. Olympián. Ennek egy oka van: az utolsóként elszennvedett tricepsz sérülése olyan mértékű marandandó károsodást okozott, hogy Doz nem tudná sem elérni, sem túlszárnyalni korábbi legjobb kondícióját. Ez Dorian számára elfogadhatatlan és meghozta egyébként élete legnehezebb döntését a teljes

visszavonulásról. Talán érdemes ezt a bölcs viselkedést összevetni Flex Wheeler-ével, aki tulajdonképpen nem teremtett magának alternatív edzéstenciót és egészsége folyamatos veszélyeztetésével újra és újra vissz-szatért, miközben soha nem érte el a Mr. Olympia címet.

Shawn Ray megházasodott
Shawn Ray április elején elvette barátját, majd Mexikóba indult nászútra.

Günter „nehéz helyzetben”!



Kristie és Shawn Ray.

Az a hír járja, hogy Günter Schlierkamp a Mr. Olympia 2003 címért folyó versenyben továbbra is Charles Glass edzővel készül és azt tervezik, hogy felmenek egészen 360 font (163 kg) bruttó tömegig és innen szállkásodik le 320 fontra (145 kg), ami 9 kilóval több lenne, mint tavaly, és abszolút rekord!

Doppingszerért börtön?
A parlament hamarosan elfogadhatja, hogy börtönnel is büntetnék azt, aki doppingszerként használt anyagot ad át vagy kínál, illetve azzal kereskedik. A tiltott szereket felhasználó sportolót nem büntetnék, de aki adta neki, azt igen. A versenyzők számára az éltetés jelenthet visszatartó erőt. A büntető törvénykönyv erre vonatkozó módosítását a Fidesz készítette elő, ami aztán a kormánypartok javaslatára jelentősen módosult.

Titus új csapatban
Craig már nem a Weider csapatban játszik. A saját bevallása szerint már hány-t tudott volna attól, hogy a Weider magazinokban mindig ugyanazok szerepelnek, de ő nincs közöttük. 2000-ig, Weider előtt, Craig 91 borítón szerepelt, azóta csak egyetlen egyen. Ezért kérte szerző-désének bontását és már alá is írt több évre a Pinnacle céggel, akikkel elérte, hogy több borítón és több tucat oldalon szerepelhet különböző magazinokban még a májusi Bajnokok Éjszakája előtt. Egy plusz érdekesség: Melvin Anthony is most szerződött a Pinnacle-hez, akit pár éve Craig megvert a Gold's Gym, Venice-



SCITEC NUTRITION®

Szeretnél +7 kiló izmot?

A Scitec Nutrition® csúcsmínőségű táplálékkiegészítőivel a siker garantált! Mára már sok testben, sok száz résztvevővel bizonyítottuk, hogy az átlagember is elérhet kiemelkedő sikereket.

Legjobb minőség - garantált eredmények!

Az „előtte” és „utána” képek között rendszerint mindössze hat hét telt el. Az átlagos zsírintes testtömeg növekedés 7 kg volt a testjeinkben ezen periódus alatt. A részleteket megtalálod a legújabb Fitness Pont katalógusban (2003/Vol. 9).

www.Scitec.hu www.FitnessPont.hu www.FitnessExpress.hu

A testformáló

Írta: Farkas Tamás

táplálkozás

középiskolája

Cikksorozatunk első része után már tisztában vagyunk a tudatos táplálkozás alapfogalmaival és már tettünk is bizonyos kísérleteket arra, hogy megváltoztassuk étrendünket, étkezési szokásainkat, így itt az ideje, hogy ismereteink és tapasztalataink alapján pontos étkezési programot készítsünk magunknak.

Ennek során figyelembe kell vennünk:

1. Céljainkat – fogyni vagy hízni szeretnénk, eddigi sikereink, esetleges kudaraink alapján esetleg megváltoztak-e céljaink.
2. Lehetőségeinket – mikor, milyen típusú étkezéseket tudunk tartani munkánk és egyéb elfoglaltságaink mellett.
3. Energia szükséglet – edzéseink, valamint egyéb fizikai aktivitásunk során mennyi kalóriát használunk fel.
4. Edzésbeosztásunkat – hogy az edzés előtti és edzés utáni étkezések követelményeinek megfelelően táplálékaink összetétele.

Az (izom)tömegnövelés

Sok, ajjaj, de sok fiatal ábrándozik széles vállakról, dagadó bicepszekről. Ők általában sovány, cingár testalkatúak, akik számára a tömegnövelés szó mágikus erővel bír. Gyakran panaszkodnak, hogy bármennyit és bármit esznek, nem fog rajtuk és képtelenek testsúlyukat gyarapítani. Valóban, nekik sokkal nehezebb dolguk van, mint mezomorf (atlétikus) társaiknak, még a táplálékot is más-képp dolgozza fel szervezetük. Az a probléma, hogy a vékony srácok anyagcseréje túl gyors és ez egy genetikai átok (persze csak ebben az életkorban – lehetséges, hogy tíz év múlva sokan visszasírnák ezt az „átkot”). Mindemellett ki kell jelentenünk, hogy nincs lehetetlen eset és mindenki képes a hízásra. Nyilván valakinek kevesebb, másnak több idejébe, energiájába, és pénzébe kerül. Ennek felismerése és elfogadása mindig nehéz feladat. A nehezen hízóknak alapos változtatásokat kell eszközölniük életmódjukban, étkezési szokásaikban. Először is meg kell állapítani a napi aktív kalória és fehérje szükségletet. Ez a legfontosabb dolog. Ezután írd össze a heti bevásárló listát, és pakold tele a bevásárlókocsit az élelmiszerüzletben. Nincs több kifogás, hogy üres lett a jégszekrény.



1. táblázat Izomtömeg-növelő étkezési példa

1. étkezés

1 csésze tej mézzel
6 szelet piritós
150 g csirkemell sonka
50 g trappista sajt
1 db banán

2. étkezés

4 db zsemle
150 g gépsonka
2 db főtt tojás
1 pohár narancslé

3. étkezés

3 csésze (2,5 dl-es) párolt rizs
150 g csirkemell saláta
1 pohár narancslé

4. étkezés

3 db főtt burgonya
150 g pulykamell savanyúság
ásványvíz

5. étkezés

Scitec Volumass 35 izomtömeg-növelő turmix tejjel (ez legyen az edzés utáni étkezés!)

Figyelem: ez csak egy példa, tájékoztató jelleggel. Nem biztos, hogy a te adottságaidnak, céljaidnak megfelel ez az étrend!



időd főzni, magaddal tudod vinni a shakeredet és a nagy rohanásban is el tudod fogyasztani a mennyi tömegnövelő turmixot. De ha még erre sincs idő, ott vannak az aminosav tabletták, hogy legalább a „protein” bevitel meglegyen. Nem kell, hogy gondjaid legyenek a szükséges vitaminok bevitelével, elég, ha kapsz egy folyamatos felszívódású multivitamin tablettát és nyugodtan hátradőlhetsz. Él a lehetőséggel!

1. táblázatunk egy táplálkozási példa tömegnöveléshez. Ez egy klasszikus napi táplálék bevitelt jelent meg. Összesen kb. 4000 kalória, melynek 50%-a szénhidrát, 30%-a fehérje, és 20%-a zsír.

A zsírégetés

A gömbölyded olvasók biztosan irigykedve és értetlenül olvasták az előző sorokat. Ők bizony pont az ellenkező oldalt képviselik és inkább leadni szeretnék súlyukból. Nekik éppen olyan nehéz, mint vézna társa-

A kaja mindenek felett. Ez legyen a jelszó. Ha mész valahová, vigyél magaddal elemózsiát. Sütsz, főzöl, ez az életed. Legyen ez fontosabb, mint bármi más. Ehhez képest még az edzés is másodlagos csupán. Nem étvágy szerint kell enni, hanem időre, két-háromóránként. Sőt étkezések között is nassolni, rágcsmálni kell. De jobban teszed, ha odafigyelsz a bevitt táplálék minőségére is, mert a túl zsíros, cukros étkek jobban eltelítenek és nem az izmaidat, hanem a derekad körüli zsírpárnákat gyarapítják. Nehéz, embert próbáló feladat ez. Sokan nem is tudják betartani, idejekorán feladják.

Természetesen, soha ne gondold, hogy a tömegnövelés 100%-ban tiszta izomtömeg formájában történik meg. Sajna, ez csak álom. Valamennyi testzsír is kerül izmaidra, amelyek elfedik korábban esetleg kidagadó ereidet. De most csak a tömegnövelés a cél, a „masszív massa” megszerzése, amelyet később faraghatsz, alakíthatsz úgy, ahogy akarsz. De amíg nincs miből, ugye... Tehát légy el-tökélt, határozott és gyarapodj! Legyen időd és türelmed enni! Személyiségednek is meg kell változni a sikerhez. Eddigi kapkodó, rohanó énedet lassítsd le! Ne vállalj túl sok mellékest. Ne hidd, hogy ha sokat focizol vagy teniszelsz, akkor egy grammot is hízni fogsz. Összpontosíts a tömegnövelésre. Csak így fog sikerülni, de így biztosan!

És hidd el, táplálékkiegészítőkkal könnyebb. Amikor már kifordul a szádból a rizs, még mindig képes vagy tétetni kalóriádat egy-egy finom turmix itallal, vagy elnyammoghatsz egy ízletes protein csokin. Ha nem volt

iknak. A súlyfelesleg leadásához is akaraterőre, türelemre van szükség, és arra, hogy feltétlenül változtassanak eddigi szokásaikon. Hányszor hangzik el a következő mondat: „De hát csak egyszer eszem naponta!” Hát igen, pont ezen kell változtatni. Hiszen, ha nem kéne, akkor ez a módszer is eredményes lett volna. Ha a diétázók már eljutottak arra a szintre, hogy felfogták a számukra helyes táplálkozás lényegi elemeit, a gyakorlatban is alkalmazták őket, akkor egészen biztos, hogy megvan az első sikerélmény is. Leszalad pár kiló, be tudják gombolni a nadrágot, képesek befűzni a cipőjüket, nem szuszognak annyira a lépcsőházban. Kezdődik a tervezgetés, ha egy hónap alatt ennyit, akkor hét hónap alatt annyi... Ezekkel a számolgatásokkal azonban óvatosan kell bánni. Sajnos nem ilyen egyszerű a fogyás. A kezdeti sikerek után egyre nehezebb lesz megszabadulni zsírpárnáinktól. Szervezetünk kiválóan alkalmazkodik a korábban bevetett stratégiákhoz. Ezért kell folyamatosan változtatni, diétázni és türelmesnek lenni. Ne akarjunk hirtelen leadni rövid idő alatt túl sok kilót, mert az nagyon igénybe veszi a szervezetet és nem zsírtól szabadulsz meg, hanem izomtól. Nem jó. Lassan, de biztosan járj! Hosszú távra kell tervezni. Figyeld a centiben mérhető változásokat, ne csak a mérleget. A fogyás nem úgy fog bekövetkezni, hogy mindennap 10 deka lekopik. Lesz, amikor lemegy 3-4 kiló, lesz időszak, amikor egy deka sem. Hullámhegyek és völgyek váltják egymást. Legyünk következetesek és kitartóak, kerüljük a szélsőségeket! Ami sikert így szer-

zünk meg, lehet hogy fele annak, amit egyes reklámokkal ígérnek nekünk kilóban, viszont ennek megtartása könnyebb, egyszerűbb lesz. Igaz, ez a nehezebb út, de megéri! Amikor elérjük célunkat, nem kell félni attól, hogy tiszavirág életű lesz a siker. Mivel nem csak a testszírtól szabadultunk meg, hanem izmokat is építettünk, amelyek önmagukban meglétükkel, (fenntartásukra) is sok kalóriát emésztnek fel, ezért nem kell életünk végéig minimál kalóriás diétán szenvednünk. Tehát, ebben az esetben könnyebb megtartani az eredményeket, mint megszerezni!

Legyen diétánk változatos, nem kell mindig ugyanazt enni! Kerüljük a készételeket, a menza kajákat. Időközönként beiktathatunk „csaló” napokat, amikor általában tiltott ételeket szabad fogyasztani, de mértékkel. Fogyasszunk sok ásványvizet, ez csillapítja az éhségérzetet. Régi módszer, de hatásos: helyezzük régi fotónkat a hűtőszekrényre, hogy kellőképpen motiváltak legyünk, mikor elcsábulnánk. Használjunk táplálékkiegészítőket, amelyek megkönnyítik a diétázás maradéktalan teljesítését azzal, hogy optimális az összetételük, egyszerű az elkészítésük és főleg finomak. Egy finom alpesi tejcsoki turmixot bármikor el lehet kortyolni, vagy bekaphatsz egy ízletes müzli szeletet. Zsírégetőket nagy választékban, különböző összetételekben és formában lehet alkalmazni, kinek-kinek igénye szerint. A diéta során lecsökkent vitamin és ásványi anyag bevitelt szintén meg erősíthetjük egy-egy tablettá lenyelésével. A kalóriaszegény étkezések mellett nehéz megfelelő intenzitással edzeni. Ilyenkor jól jön egy-egy ital, vagy kapszula, ami feldob.

A 2. táblázatunkban egy diétás étkezési példa található, amely 1700 kalóriát tartalmaz. Ennek 41%-a szénhidrát, 41%-a protein és 18%-a zsír. Ez egy klasszikus csökkentett zsír és emelt protein tartalmú étkezési terv. A leginkább kalória- és szénhidrát-dús étkezés az edzést követően, mert a kimerült szervezetet táplálni kell, hogy regenerálódni tudjon és ne veszítsen izmot.

Táplálékkiegészítés a siker érdekében

Kicsit nézzük meg részletesebben a táplálékkiegészítők alkalmazásának kérdését mindkét cél elősegítése érdekében. Az izomtömeg-növelésre összeállított kombinációk:

[Legnagyobb hatás a legkisebb költséggel hagyományos táplálkozás mellett izomtömeg-növelésre](#)

- Kreatin (American Muscle Creatine Monohydrate vagy Cytogen CytoForce)
- Cytogen CytoPro fehérje

Amit kapsz ettől a kombinációtól az a kreatin, melyet nem tudsz táplálékból megszerezni. Tejsavófehérje, melyet nem tudsz táplálékból megszerezni. A tejsavó biztosítani fogja a létfontosságú aminosavak nagy mennyiségét is (kiemelten a legfontosabb BCAA triót is), valamint a tejsavóra

2. táblázat Diétás étkezési példa

1. étkezés

- 1 csésze tej
- 2 szelet pirítós
- 150 g gépsonka
- 1 db alma

2. étkezés

- 1 csésze zsírszegény túró
- ásványvíz

3. étkezés

- 150 g tonhal
- 1 csésze párolt rizs
- saláta
- 1 csésze narancslé

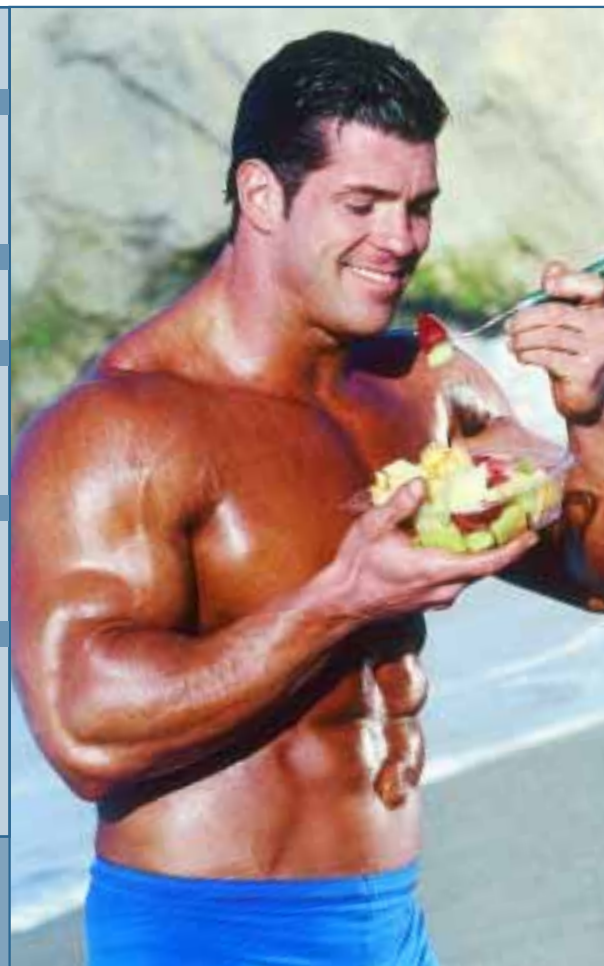
4. étkezés

- 150 g csirkemell
- 1 db főtt burgonya
- ásványvíz

5. étkezés

- Scitec Protein Delite turmix
- zsírszegény tejjel

Figyelem: ez csak egy példa, tájékoztató jelleggel. Nem biztos, hogy a te adottságaidnak, céljaidnak megfelel ez az étrend!



jellemző protein mikrofrakciókat, melyek igen hasznos hatásokat fejtenek ki a testedben, például támogatják az immunrendszeredet. Ami nincs a kombinációban, az a szénhidrát bevitel, de az a legkönnyebben megoldható a hagyományos táplálkozás során.

[Legkisebb arányos költségű izomtömeg-növelő kombináció](#)

- Tömegnövelő: American Muscle Mass Gainer 4.5 kg
- Kreatin: American Muscle Creatine Monohydrate 500 g

A legnagyobb kiszáradású termékek mindig gazdaságosabbak ár tekintetében. Akinek van egyszerre pénze, az sokkal jobban jár a legnagyobb súlyú termékek egyidejű megvásárlásával. Tudjuk, hogy Magyarhonban sok embernek nincs egy időben sok pénze táplálékkiegészítők vásárlására. Az ő számukra is vannak termékek, melyek a legkisebb befektetést igénylik, és esetleg a hatás feltérképezése után lehet újra vásárolni belőlük.

[Legkisebb egyszeri költségű izomtömeg-növelő kombináció](#)

- Tömegnövelő: American Muscle Mass Gainer 1.2 kg
- Kreatin: Cytogen CytoForce 150 g

Egy fontos figyelmeztetés és erről már sokszor írtunk: nagyon kevés táplálékkiegészítő bevétele valószínűleg semmilyen eredményt nem fog hozni (ez természetesen függ a termék fajtájától és attól, hogy milyen étkezés mellé illeszted be)! Inkább érdemes a pénzt gyűjteni és



rövidebb, de koncentráltabb kúrák során alkalmazni a táplálékkiegészítőket. Olyan ez, mintha magasugrás során mindig csak félerővel ugranánk fel és soha nem jutnánk át a rúd felet. Ezt folyamatosan csinálhatod, el is fogsz fáradni (vagyis elköltesz sok pénzt), de mégsem érsz el semmilyen értékelhető eredményt, tehát minden pocsékba ment.

Az izomnövelő kiegészítők csúcspontját érdekes módon önmagában egyetlen termék képviseli: a Scitec MyoMax 'Tíz az egyben Formula'. Ez a csúcstermék gyakorlatilag önmagában kombinálja mindazt, amit eddig felsoroltunk. Energia, erő, izomfehérje-szintézis fokozás; hormonszint optimalizálás és regeneráció gyorsítás mind-mind elérhető vele. A majdnem tucatnyi hatóanyaga között vannak szénhidrátok, fehérjék, aminosavak (BCAA-k, extra glutamin, arginin, taurin), kreatin, ribóz, Z-Max cink-magnézium formula, liponsav és az Aminogen® protein-enzim. A MyoMax valóban önmagában a legjobb termék kombináció!

Nézzük a diétázók lehetőségeit! A diéta alapfeltétele a kalória bevitel csökkentése a szervezet szintentartási mennyisége alá. Ehhez a táplálékfelvétel során a zsír és a szénhidrát mennyiségét és arányát szokás csökkenteni, míg a fehérje utánpótlás magas marad. Tehát elsősorban a jó minőségű és ízű fehérje kiegészítő lehet nagy segítség. Ebben a kategóriában az elsőszámú „játékos” a Protein Delite, hiszen a tökéletes – hagyományos értelemben vett – desszert íz és fehérje tartalom nem igazán társul semelyik másik protein formulá-

ban sem. Ne feledkezzünk el arról sem, hogy a Protein Delite 8 féle, hagyományosabb és egzotikusabb ízekben kapható!

A mozgás és diéta során a szervezetben meginduló zsírégető folyamatok elősegítésére a már jól ismert L-karni-



tin hivatott. Sok formula és kiszáradás áll a fogyni vágyók rendelkezésére. A Nutrend folyékony, és egy-adagos folyékony termékei a legjobb felszívódást garantálják, illetve kapszulázott L-karnitint ajánl a Scitec Nutrition (Carni-X) és a Universal is. Napi 1000 mg a hatásos dózis. Hogy a kalória-egyensúlyt képesek legyünk kedvezően befolyásolni – magyarul a negatív irányba terelni – ehhez segítségül hívhatjuk a Scitec cég HCA étvágycsökkentő, vagy a HCA-Chitosan zsírfelszívódást gátló „zsírmágnessel” is kiegészített termékeit.

A testformálást, legyen az hízás vagy fogyás, nehéz végig csinálni, sok akadályt kell legyűrni a rögös úton a sikerhez. Sokan elbuknak, kiszállnak, idejekorán feladják. Te ne legyél az egyikük! **FM**

(A cikksorozat első része a Fit Muscle magazin 1. számában jelent meg, melyet ha már nem találsz meg az edzőtermekben, akkor letölthetsz az internetről a www.FitMuscle.hu honlapunkon – a szerk.)



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 húskok (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 megszokott 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 ennyiszor 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 tévhit

a fehérjékkel

kapcsolatban

koncentrációban, melyeket hagyományos táplálékokból elfogyasztani szinte lehetetlen. Ékes példája ennek a tejsavófehérje, mely a tejfehérje 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 szaktalálkozásokban a polcok roskadoznak a fehérje készítményektől és a magazinok reklámjai ontják a csábító szlogeneket róluk. A szomorú valóság azonban az, hogy az állítások nagyrésze nem igaz! Sajnos beindult Magyarországon egy árháború, az



A Scitec Nutrition® termékek a legmagasabb minőséget képviselik hazánkban.



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 padlóig 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 ismérv, 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 helyége 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**

Ne csak nagy legyél, hanem HATALMAS!



A leggyorsabb növekedés-fokozó protein

Kulcs az anabolizmushoz

Szuper gazdag fontos BCAA aminosavakban

www.FitnessPont.hu

Írta: Farkas Tamás

SÚLYZÓS edzés

középhaladóknak

A Fit Muscle magazin első számában megpróbáltuk felkelteni az érdeklődést a súlyzós edzés iránt és segítséget nyújtani kezdők számára, összefoglalva minden olyan lényeges információt, ami szükséges ahhoz, hogy elkezdjék ezt a csodálatos sportot. Az alábbiakban a súlyzós edzés középhaladó szintű tevékenységéről lesz szó. Bízunk benne, hogy hasznos ismereteket, kellő késztetést sikerül méríteni azoknak, akik túl vannak már az első lépéseken és egy lépéscsőfokkal feljebb szeretnének jutni.

Kezdő szintről haladó szintre eljutni ugyanúgy lehet, mint az élet bármilyen más területén. Amennyiben az illető elsajátította a megfelelő alapokat, alkalmazta az ebben foglaltakat és bizonyos képességekre tett szert, akkor elmondhatja magáról, túl van a kezdő szinten. Konkrétan fogalmazva, ha megtanulta a legfontosabb gyakorlatokat és azok pontos kivitelezését, megértette az izmok működését és a törvényszerűségeket, amelyek a fejlődéshez nélkülözhetetlenek. Ennek során kialakul egy életmód, életszemlélet, amelyben a testedzés, a sport, az egészséges életmód központi szerepet tölt be, keretbe foglalva ezzel az élet egyéb szintén fontos elemeit. Megteremtődött a rendszeresség igénye a testedzéssel kapcsolatban. Szinte kihagyhatatlanná vált a mindennapi tevékenységek sorából az edzés. A célok, melyek kezdetben csak rendkívül szerények voltak mostanra már daliásabb, nagyra vágyóbb formát öltenek. A félénk kezdő, aki egy Nemecek Ernő alakjával határozatlanul lépett be az oroszlánbarlangot jelentő edzőterembe, kezd kikupálódni, és nem elégszik meg azzal, hogy az átlagos edzőterembe járók rekreációs szintjén lebegjen. Hiszen már nem zöldfülű többé, aki másoknak pakolja a rudat, és készségesen félreáll, ha valakinek kell a fekvőpad. Látszik rajta a vasmunka. Siker koronázta az eddigi erőfeszítéseket. Egyértelmű, hogy érdemes ezt csinálni, hiszen kézzelfoghatóak a változások. A teljesítménynövekedés kétségbe vonhatatlan, mivel az a súly, amivel kezdetben még kalimpált, ma már meg sem kottyán. A mozdulatok maga-



biztosabbak. Az állóképesség is javult, nem kapkodja már úgy a levegőt, mint az elején. A metamorfózis elkezdődött és ő egyre többet akar. Izmokat. Erőt. További komoly fejlődést.

Az igazság az, hogy eddig eljutni nem valami nehéz dolog. Mindenki érezni fogja a változást, látni az átalakulást, aki egy bizonyos időt szentel ennek a tevékenységnek, mivel ez egy teljesen új dolog a testének, szervezetének, amihez alkalmazkodnia kell. Az első idők eredményei mindig rendkívül látványosak. Ahhoz viszont, hogy továbbra is fenntartsuk, előidézük a fejlődést, sokkal több mindenre lesz szükségünk, mint eddig, nem elég az, hogy bizonyos időközönként mechanikusan elvégezzük a korábbi edzéseinket. Mentálisan és fizikálisan is nagyobb energiát kell befektetnünk.

Először is **specializálódásra** van szükség. Eddigi tapasztalataink alapján el kell döntenünk, hogy merre szeretnénk tovább fejlődni. Vegyük figyelembe adottságain-



kat is, amelyek mostanra már egyre szembetűnőbbek lettek. Világosabban látjuk erősségeinket, gyengeségeinket, lehetőségeinket. Tekintsük át, mely testrészek reagáltak könnyen és melyek nehezebben az edzésre, a fizikai stresszre. Mi jelenti számunkra a nagyobb motivációt a továbbiakban? Ha tovább növeljük izmainkat és javítjuk testünk arányait? Vagy inkább a testi erő megszerzéséhez lenne nagyobb kedvünk? Netán a zsírpárnáktól való megszabadulás ösztönöz? Ezekre a kérdésekre kell választ adnunk, és ez dönti el milyen módszereket kell alkalmaznunk a későbbiekben. Egy biztos, eddigi edzéseinken muszáj változtatni, mivel testünk már hozzászokott ehhez a típusú terheléshez és az alkalmazkodás megtörtént.

Mindezt úgy hajtsuk végre, hogy a már megtanult alapokat egészítsük ki új módszerekkel, haladóbb technikákkal.

A **heti edzésbeosztás** megtervezésénél középhaladó szinten többnyire még maradhatunk az előző periódusban alkalmazott tervezetnél. Aki tömeget akar építeni, az edzen hetente 2-3 alkalommal, a teljes testre irányuló edzés módszer szerint, aki pedig fogyni szeretne az használja az osztott metódust és gyakoroljon heti 4-

5 alkalommal. Abban az esetben, ha valaki nem elégedett az első 6-12 hét súlygyarapodásával és képtelen emelni kalória bevitelét, edzen csak hetente kétszer és a többi időt szánja megfelelő táplálkozásra, pihenésre. Aki viszont nem fogyott kellő ütemben, az 5 alkalommal is edzhet hetente, és plusz aerob edzést iktathat be programjába, így a kalória egyensúly megfelelőbb lesz a zsírégetéshez.

Az edzések **gyakorlatainak sorrendjét** változtassuk meg aszerint, hogy azokat az izmokat, amelyeket a fejlődés szempontjából fontosnak tartunk, tegyük előre, amelyek pedig könnyen reagálnak az edzésre, hagyjuk a végére. Ez lényeges dolog, mivel hajlamosak vagyunk az elmaradott testrészeinkről tudomást sem venni és edzéstervünkben

(ugyanúgy, mint tudatunkban) valahova hátra suvasztani. Nehezen alkalmazkodó testrészeinket az edzés elején kell foglalkoztatni, hiszen ekkor még szellemi és fizikai energiánk teljében vagyunk, és nagyobb intenzitással tudunk edzeni, valamint a koncentrációnk is magasabb szintű.

Amikor elkezdjük a súlyzós tréningjeinket, megtanultuk minden főbb izomcsoportra az úgynevezett alapgyakorlatokat, amelyek az adott testrész leghatásosabb általános fejlesztői. Az igazi változásokat az **új, eddig még nem alkalmazott gyakorlatok** megtanulása jelenti. Ezek segítségével más módon, más szögből „támadjuk” az adott testrészt és segítségével lehetővé válik az izmok pontosabb elkülönítése, sőt az izmok egyes részeinek izolálása is. Az új gyakorlatokat az eddig használt alapgyakorlatok mellé kell általában beiktatni. Gondosan, pontosan sajátítsuk el ezek szabályszerű végrehajtását. Ügyeljünk arra, hogy helyesen válasszuk meg a használt súly nagyságát. Újra át fogjuk élni az első alkalommal tapasztalt izomláz varázsát. Ösztönzően hat majd az idegrendszerünkre, szervezetünkre a változás.

Az általunk gyengének, **elmaradottnak** vélt **testrészt** edzünk **több gyakorlattal**. Az 1. táblázatból kiválaszthatjuk, hogy mely izmokhoz milyen gyakorlatokat alkalmazzunk.

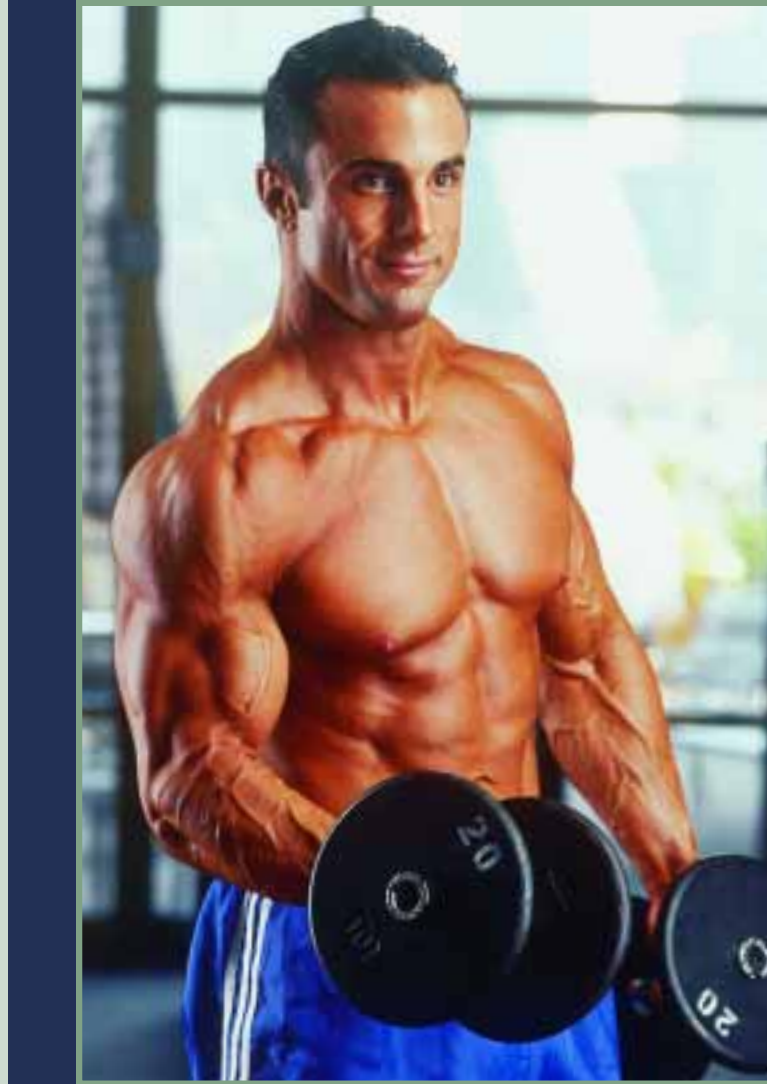
Mivel a fontosabb alapgyakorlatokat kezdőként már megismertük a korábbiakban, azokat most nem soroljuk fel.

A felsorolt kiegészítő gyakorlatok közül válasszunk ki egyet vagy kettőt. Azt, amelyik céljainknak leginkább megfelel és az adott izom azon részét fejleszti, amellyel leginkább elégedetlenek vagyunk. Tegyük változatosabbá edzéseinket és küszöböljük ki az elunás veszélyét, mert az motiváció csökkenéssel jár. A nagyobb izmokat több, a kisebbeket kevesebb gyakorlattal edzük.

Középhaladó szinten a **sorozatok számát** nem kell változtatni. Maradjunk meg a korábban használt hagyományosnak mondható 4 sorozatnál és ezek teljesítésével próbáljuk meg kifárasztani az adott testrészt.

Az egyes sorozatokban használt **ismétlésszámokat** a céljaink szerint válasszuk meg ugyanúgy, mint amikor kezdtük edzéseinket. Ha tömegnövelés a célunk, akkor közepesen nagy ismétlésszámot (6-12), ha súlycsökkentés és szálkásítás, akkor magas ismétlésszámot (15-25), ha pedig kifejezetten az erő növelése izgat minket, akkor alacsony ismétléstartományt (3-6) válasszunk. Alkalmazhatjuk a piramis módszert is, melynek során minden sorozatban emeljük a súlyt és csökkentjük az ismétlés számot. Ennek óriási előnye, hogy a fokozatos terhelés miatt minimális a sérülés veszélye.

Rendkívül lényeges dolog, hogy minden sorozatban el kell jutni a teljes kifáradás állapotába, vagyis annyi ismétlést hajtsunk végre, amennyit csak tudunk! Ha ezt komolyan vesszük, akkor valószínű, hogy az első



kissé lelassítva kell végrehajtani. Ezzel a technikával elérhető, hogy teljes mértékben kiiktatjuk a lendületet, így nagyobb munkára készítjük izmainkat. A sérülés veszélye is sokkal kisebb. Például fekvőnyomásnál a súly mellkasra való leengedését kell lelassítani, amit természetesen a szokásos robbanékonyabb pozitív szakasz követhet. A kutatások szerint a mozdulat ezen, ún. negatív szakasza ugyanolyan ösztönzőleg hat az izmok növekedésére, sőt talán még hatásosabb is!

Szuperszettnek azt a technikák hívjuk, mikor két gyakorlatot párosítunk és felváltva hajtunk őket végre. Végezhetjük ezt egy izomra (pl. fekvőnyomás-tárogatás), vagy



1. táblázat

	NŐK	FÉRFIAK
Testrész	Kiegészítő gyakorlatok	Kiegészítő gyakorlatok
Lábizmok	Lábnyújtás Lábhajlítás Combközelítés Combtávoltítás	Hack-guggolás Lábnyújtás Lábhajlítás Felhúzás merev lábbal
Mellizmok	Fekvőnyomás ferde padon Tárogatás Tárogatás ferde padon Mellgép	Fekvőnyomás ferde padon Fekvőnyomás negatív padon Tárogatás Áthúzás Mellgép Tolódzkodás
Hátizmok	Evezés alsó csigán Egykezes evezés Hipernyújtás	Húzódzkodás Lehúzás csigán T-rudas evezés Ülve evezés csigán Egykezes evezés
Vállizmok	Oldalemelés Döntött törzsű oldalemelés	Mellről nyomás Oldalemelés Állig húzás Döntött törzsű oldalemelés
Bicepsz	Bicepsz Scott-padon Bicepsz ülve Bicepsz csavarással Koncentrált bicepsz	Bicepsz Scott-padon Bicepsz ülve Bicepsz csavarással Koncentrált bicepsz
Tricepsz	Lórúgás Tricepsz nyomás egyikkezével Tolódzkodás	Szűk nyomás Tricepsz lenyomás csigán Lórúgás Tricepsz nyomás ülve Tolódzkodás
Alkar		Csukló behúzás Fordított bicepsz
Vádli	Vádli ülve Vádli számár gépen Vádli lábtológépen	Vádli ülve Vádli számár gépen Vádli lábtológépen
Hasizmok	Hasprés gépen Lábemelés ferde padon Lábemelés állványon Felülés római padon	Hasprés gépen Lábemelés ferde padon Lábemelés állványon Felülés római padon

szettben több ismétlésre vagyunk képesek, mint az utolsóban (persze, ha a pihenő időt is betartjuk).

A fejlődés úgy jelentkezik, hogy a korábban használt súllyal már több ismétlést tudunk végrehajtani. Természetesen a megfelelő formában. Amikor az ajánlott ismétlésszám intervallumnak elértük a felső határát (akár már az első sorozatban), akkor nyugodtan emelhetjük a súlyt. Tehát minden egyes edzésen törekedni kell valamivel több ismétlést kicsikarni.

A sorozatok közötti **pihenőidő** megválasztása szintén azon múlik, hogy milyen céllal végezzük edzéseinket. Fogyasztásnál 30 másodperc, tömegnövelésnél 60-120 másodperc, erőnövelésnél 120-180 másodperc pihenőidőt iktassunk be a sorozatok közé. Ez az egész edzés ütemét meghatározza. Ügyeljünk pontos betartására!

Középhaladó szinten a fenti változtatásokon, módosításokon kívül módunkban áll olyan edzéstechnikák elsajátítása, melyek további garanciát nyújtanak a fejlődéshez. Ezek alkalmazásának célja, hogy intenzívebbé tegyék az izmok igénybevitelét, jobban serkentsék a növekedést. Alkalmazásukhoz megfelelő, óvatos gyakorlásra van szükség.

A gyakorlatok **negatív szakaszának kihangsúlyozása** azt jelenti, hogy az adott gyakorlat során végzett izomösszehúzó mozgást eredményező mozdulat utáni visszaengedést is kellő figyelemmel, kontrollált formában, sőt



juk izmainkat, amire gyors növekedés lesz a válasz.

Az **erőltetett ismétlések** alkalmazása elég veszélyes módszer. Kell hozzá egy segítőtárs, akiben megbízunk, ugyanis pontosan és jól kell segítenie. E technika alkalmazásával lehetőségünk nyílik arra, hogy a teljes kifáradás után némi közreműködéssel még 2-3 ismétlést hajtsunk végre. Ezzel egy plusz készletet biztosítunk izmainknak. Gondosan kell eljárni az erőltetett ismétlések alkalmazásánál, mert könnyen sérülés lehet a vége. Először is csak az adott gyakorlat utolsó sorozatát toldjuk meg vele. Segítőnknek pontosan a holtpontra kell átsegítenie minket, hogy a mozgás végig folyamatos maradjon.

Egy program pontos teljesítésében óriási szerepe van a motivációnak. Minden eszközt fel kell használni arra, hogy érdeklődésünket, tettvágyunkat fennartsuk. Ennek egyik lehetősége, hogy **edzőtárral** végezzük napi gyakorlatainkat, aki fokozza a készletet a folyamatos fejlődéshez, aki bátorít, ha elyengülnénk, és segít az erőltetett ismétlésekben. Megbízunk benne és neki is szüksége van ránk. Biztat és ösztönöz. Vastestvériség ez, több mint barátság. Mai világunkban, ahol az elidegenedés már kialakult életforma, ez is egy lehetőség az emberibb létre. Rendelkezésre állnak aztán a nyomtatott és internetes testépítő és fitness magazinok, mint amilyen a Muscle Sport, Muscle Mag, vagy a Tesztoszteron.hu webmagazin. Ezek képanyagából, inspirációs és szakmai cikkeiből kiválónan profitálhatunk.

A súlyzós gyakorlatok biztonságosak, és viszonylag ritkán fordul elő komoly sérülés. Általában a túl nagy súlyok, a túlerőltetett ízületek okoznak problémát. Ilyenkor a testünk mindig jelez és jót tesz, ha kicsit pihentetjük a problémás testrészt. Ha 1-2 hét után sem csökkennek panaszaink, akkor mindenképpen forduljunk szakorvoshoz. Természetesen a sérüléseket mindig legjobb megelőzni. Ezért edzés előtt melegítsünk be alaposan és ne feledkezzünk meg izma-

ink nyújtásáról sem, amit az edzések végén, vagy a sorozatok közötti pihenő időben kell végrehajtani.

Reméljük a fenti ismeretek birtokában mindenki továbbra is lelkes rajongója marad a vasgyúrásnak és sikeresen bontakozik ki a személyiségfejlesztés ezen nem hétköznapi területén is. **FM**

(A cikksorozat első része a Fit Muscle magazin 1. számában jelent meg, melyet ha már nem találsz meg az edzőtermekben, akkor letölthetsz az internetről a www.FitMuscle.hu honlapunkon – a szerk.)

két ellentétes izomra is (pl. bicepsz-tricepsz). Erőteljes bedurrantást érhetünk el, bár valószínű, hogy nem tudunk akkora súlyokat kezelni, mint normál sorozatok esetén.

Minden gyakorlatnál az a célunk, hogy izmainkat maximális mértékben bedurrantsuk, amely során a vérkeringés a többszöröse lesz az általában megszokottnak. Ennek kell bekövetkeznie minden egyes sorozatban. A **pumpáló sorozat** módszerével fokozhatjuk mindezt. Az adott gyakorlat utolsó sorozata után csökkentjük a súlyt és pihenés nélkül hajtsunk végre annyi extra ismétlést, amennyit csak tudunk. Ezzel a technikával még jobban felpumpál-

FITMUSCLE

MEGJELENÉSI ÉS TERJESZTÉSI INFORMÁCIÓK

- A Fit Muscle magazin 2003-ban 3-4 alkalommal fog megjelenni INGYENESEN 80,000 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 hozzájuss a Fit Muscle-hoz, akkor a postai és kezelési költség megtérítésével elküldjük neked. Fizess be rózsaszín csekken 400 forintot a címed megjelölésével és mi postázni fogjuk a magazin egy évfolyamát. Figyelem, a befizetés időpontja előtt megjelent számokat visszamenőleg nem tudjuk elküldeni, az előfizetés a következő megjelenéstől érvényes!



Terjesztési információk

Ha szeretnéd üzletedben vagy edzőtermedben tartani a Fit Muscle magazint, akkor jelentkezz 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

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 ízletes fehérje tur-



Név:

Cím:

Életkor:

	szuper	jó	közepes	nem érdekel
Alexandra, a csúszókorongbajnok	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kérdezz-felelek	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A nyerő formula	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Formás popsík	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Súlyzós edzés középhaladóknak	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A testformáló táplálkozás középiskolája	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arnold Classic 2003	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Állati tricepsz edzés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Igazságok és tévhitek a fehérjékkel kapcsolatban	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Mit szeretnél még látni a Fit Muscle magazinban?

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

Az előző szám nyertesei: Ádám Zoltán (Jászapáti), Ferenczné Mozsár Ibolya (Szombathely), Kiss Balázs (Sopron), Máté Lajos Ferenc (Lajosmizse), Misku Judit (Felgyő), Novák Hajnalka (Szeged), Sándor József (Debrecen), Támis Eszter (Pécs), Tóth Ildikó (Budapest), Varga Lászlóné (Baja).

A nyereményeket postán küldjük el, köszönjük a visszajelzéseket!



„MARHA NAGY”

Írta: Jason Mathas



„Állati” tricepsz edzés

Amikor egy fenomenális testépítő leírására szuperlatívuszokat keresel, akkor a „marha” és az „őrült” jelzők nem elsőként ugranak be. De a testezés világában furcsa mód ezek a leíró szavak valójában igen hízelgőek: „Nézd azt a csávót, marha nagy!” vagy „Baszki, őrülten nézel ki!” – ugye hogy jót jelentenek?

Eddie Moyzan, a Pennsylvania USA állambéli Allentownban éledgélő testépítő egymagában megtestesíti, képviseli a hardcore testépítés enciklopédikus definícióját. Eddie hatalmas, bitang nagy karokkal rendelkezik és az ereje is legendás... de erre majd visszatérünk. Ő aztán nem csak „felfűjt”, hanem olyan erős is, ahogy kinéz!

Moyzan az utóbbi jó pár évben az amatőr testépítés elit rétegének törzstagja, ha nem vezető figurája. 2001-ben megnyerte az Észak-Amerikai Bajnokságon a kategóriáját, harmadik lett az USA Nemzeti Bajnokságon 2001-ben, és épp lemaradt a dobogóról a tavalyi Nemzetin. A profi kártyára kvalifikáló győzelem eddig még mindig kicsúszott a kezéből, de 2003-ban már a végzete, hogy elnyerje az öt megillető „belépőt”. Ed-del minden amatőrnek, de profinak is komolyan számolnia kell a jövőben. De térjük vissza az őrültségekhez. Eddie Moyzan őrülten erős. Nyomott már fekvő 145-tel 50 ismétlést. 185x15 is megvolt a váll-

ból nyomás gyakorlatban. Te leguggolsz 360 kilóval? Ed igen! Nincs vita, Eddie olyan marhára erős, hogy arról már papírt kéne kiállítani.

Persze marha nagy is. Nézd meg a karjait... egy hónappal a Nemzeti Bajnokság előtt 60 centiméterig húzta szét a mérőszalagot. Kevés srác mondhatja, hogy 56 centis a karja a tömegnövelés során, nem úgy Eddie, akinek versenyformában több ennél! Aztán ott vannak a delták. Egy kaliforniai fotózás során Lou Ferrigno, az Incredible Hulk, meglátta Eddie-t és nem tudta megállni, hogy ne morgogja a bajsza alatt: „Ennél jobb vállakat még nem láttam fehér emberen!” Ferrigno nem arról ismert, hogy gyakran osztogat ilyen dicséretek, pláne olyat, amelyet úgy dörmög, hogy meg is lehet érteni.

A lényeg, hogy Eddie több, mint masszív, és erősebb, mint egy nyári Ozzfest rock koncerten felborult hordozha-

Eddie Scitec táplálék- kiegészítő kombinációja

Eddie sok más profi testépítővel szemben nem nagy evő, már abban az értelemben, hogy nem kedveli annyira a hagyományos ételeket és nagyban támaszkodik a táplálékkiegészítőkre.

Eddie a következő termékek közül válogat: Anabolic Whey, Protein Delite, MyoMax „Tíz az egyben” Formula, MyoMax Meal, MyoMax Gain, Trans-X, ReForm.

Eddie tipikus napi táplálékkiegészítő fogyasztása

- 06:30** 1 adag ReForm zsírégető kapszula éhgyomorral 30-45 perc aerob edzés előtt (séta futópadon).
- 08:00** Reggelire 5 mérőkanál Protein Delite zabhellyel elkeverve.
- 10:30** 1 adag ReForm zsírégető kapszula
- 11:00** Anabolic Whey tejsavó turmix 5 mérőkanálból, vízzel.
- 15:00** Versenyidőszakban MyoMax Meal vízzel (5 mérőkanál), vagy tömegnöveléskor 3 mérőkanál MyoMax „Tíz az egyben” Formula vízzel.
- 16:30** 1 adag ReForm zsírégető kapszula.
- 18:30** Edzés után egy adag Trans-X kreatin-transzportrendszer + 2 mérőkanál Anabolic Whey tejsavó vízzel.
- 20:00** Versenyidőszakban MyoMax Meal vízzel (4 mérőkanál), vagy tömegnöveléskor 8 mérőkanál MyoMax Gain vízzel.
- 23:00** 5 mérőkanál Protein Delite vízzel.

Eddie a táplálékkiegészítőket a 2-3 hagyományos, szilárd étkezéssel együtt fogyasztja.

Eddie Moyzan heti edzésbeosztása

HÉTFŐ	Mell, tricepsz
KEDD	Combfejlesztők
SZERDA	Pihenő
CSÜTÖRTÖK	Hát, bicepsz
PÉNTEK	Váll
SZOMBAT	Combhajlítók és öt perc kardés
VASÁRNAP	Pihenő

Megjegyzés: A vádli és a hasizom edzésére két-három alkalommal kerül sor egy héten, amikor Eddie éppen be tudja illeszteni őket a programjába.

Rekordok

Guggolás	1 x 363 kg
Fekvenyomás	143 kg
<i>(hülyeség miatt megsérült mellizom okán!)</i>	
Fekvenyomás ferde padon	1 x 265 kg
Vállból nyomás ülve	15 x 183 kg
Döntött törzsű evezés	12 x 183 kg

SZEMÉLYI ADATOK

Születésnap: 1972. december 30.
Magasság: 178 cm
Súly: versenyen kb. 114 kg és emelkedik, 127 kg tömegnöveléskor.
Lakhely: Allentown, Pennsylvania, USA.



tő retyőből áradó szag. Eddie a 2002-es Mr. Olympia során a szponzora, a Scitec Nutrition® standján dolgozott. Folyamatosan állta a rajongók hadát, írta alá a képeket és pózolt, miközben persze nem sok ideje maradt az evésre, ivásra. De Eddie egy marha és egy őrült, így ki kell bírnia egy kis kiszáradást és éhezést, nem? No problemo, ő egy keleti parti kemény csávó!

Nos, Eddie büszke erejére és nem riad soha vissza egy kis kihívástól. Elég az hozzá, hogy a szomszédos Universal standon fekvenyomó versenyt hirdettek. Eddie-nek

több sem kellett, benevezett. Az átlag testépítő nem túl lelkes, ha elegendő folyadék és étel nélkül kell edzenie, meg bemelegítés nélkül, pláne nem öt héttel a versenye előtt egész napos fárasztó munka után. De Eddie egy őrült marha, így a normalitás szabályai rá nem vonatkoznak. Bár erősen tanácsolták neki, hogy ne nevezzen be, Eddie egy makacs ökör, így nem igen szeret nemet mondani. Aztán azt is javasolták neki, hogy talán melegítsen be, ha már fekvonyomni akar. Tudod, néhány tucafekvőtámasz, meg pár széria kisebb súllyal. De neem. Eddie macsó. „Be vagyok melegedve a sok pózolásból a fotókhoz” – így ő. „145 kg az semmi, legalább 50 ismétlést csinállok!” Híres utolsó szavak. Na, mit gondolsz mi történt? Ed befeküdt a rúd alá és elkezdte pumpálni az ismétléseket, könnyedén. 10...15... kezdett úgy tűnni, hogy örökmozgót fejlesztettünk ki! Aztán 18-nál Eddie valami reccsenést, húzóást érzett a mell-hórnál találkozásánál. Aha, mellizom szakadás! De a marhája nem állt meg! Neki csinálni kellett még 12 ismétlést miután megreccsentette a mellizomát... mert egy barom, egy marha, egy őrült. De most inkább az idióta jelentésben!

Szerencsére kiderült, hogy az izom csak meghúzódott és nem teljes szakadás történt. Nem nagyon látszik és Ed használt egy szuper gyulladáscsökkentő kenőcsöt, melyet az edző-guru Charles Poliquin ajánlott számára és ez nagyban segítette a gyógyulást. Persze a fájdalom megnehezítette a versenyfelkészülés utolsó heteit. Nem kifogás, de Eddie nem volt csúcsformában a bajnokságon, és így is a negyedik lett a szupernehézsúlyúak kategóriájában.

Talán idén megvan a megoldás a csúcsforma elérésére. Eddie a korábbi bajnokok, Quincy Taylor és Idrise Ward-El, valamint Troy Alves példáját követve egy jó hírű edzővel fog dolgozni a 2003-as versenyre. Hany Rambod testépítő konzultánsnak nagyszerű a statisztikája, mint ahogy az előző nevekből is látszik és Eddie-t jól fel fogja készíteni... hacsak nem lesz valahol még egy fekvenyomó verseny.

Szóval Eddie egy őrült a szó jobb és rosszabb értelmében is. Meg egy jópofa srác is, aki tud viccelni és érti is a viccet. Milyen más ember engedné meg, hogy egy cikkben ilyen nevekkel illessük? Csak egy csupaszív srác, aki érti a tréfát! Remélem. Nem igaz... Eddie...?

Eddie, a „Karmester”

Ha ránézünk Moyzan-ra, akkor azonnal az jut eszünkbe (az után, hogy mekkorák a karjai), hogy miként edzi ezeket a karokat? Nos, Eddie több, mint 10 év edzésének terméke, mely során kifinomította a számára hatásos technikákat. Sem a fizikuma, sem az ereje nem egyik napról a másikra fejlődött ki. Sok kísérletezést és tapasztalást igényelt. Végül Moyzan megszerezte a tudást, ami hozzásegítette őt ehhez a kivételes testhez és ez neked is segíteni fog. Eddie bicepsz edzéséről már írtunk (Muscle Sport ma-

gazin 20. szám, 2003.), most lássuk a tricepsz titkait, mely izomcsoport egyébként a karizom nagyobb hányadát teszi ki. A tricepsznek három feje van, a bicepsznek csak kettő, ennek arányában érdemes figyelmet fordítani rájuk.

Tricepsz edzés

Tolódzkodás súllyal

„Szeretek súllyal megpakolva tolódkodni” – tájékoztat minket Eddie. „Van, aki a szűk nyomásra esküszik, én viszont mindig a tolódkodásnál éreztem átütő sikert.” Ed hihetetlen nyomóereje ennél a gyakorlatnál is megmutatkozik. Mikor verseny előtt szálkásít, még akkor is képes 90 kg-os tárcsákkal három sorozatnyi tolódkodásra. A szezonon kívüli időszakban pedig, mikor testsúlya 127 kg körül mozog, csaknem 270 kilogrammot pakol magára ezekből a vaskos díszkoszokból! Nem csoda hát, hogy háromfejű karizma olyan vastag, mint néhány testépítő kvadricepsze. Mivel a mellizmait a tricepsz edzése előtt Ed már alaposan kikészíti, ezért nagyon vigyáz arra, hogy könyökeit a mozdulat végrehajtása alatt mindvégig szorosan a teste mellett tartsa, így maximalizálva ezzel a tricepsz igénybevételét. Tény, hogy Eddie a kimerítő mell edzés

után is képes ezt a nehéz gyakorlatot csinálni, és ez magáért beszél, ami e fiatal testépítő reménység elszántságát bizonyítja.

Lórúgás

A következő gyakorlat a lórúgás, amely egy egykézzel végrehajtott gyakorlat. Ez olyan mozdulat, amely inkább a minőségi összehúzódásokról szól, mintsem a hatalmas megmozgatott súlyokról, de Eddie esetében azért olyan súlyzók kerülnek használatra, amikről legtöbbször még csak nem is álmodik. De Ed egy állat, tudod! Egy kis hintázással Ed 45 kilogrammos egykezes súlyzóval képes a lórúgás gyakorlat végrehajtására, de mivel úgy érezi, hogy ennyi csalás megengedhetetlen, ezért általában könnyít a súlyon 36-osra vagy 32-esre. Ezzel a súllyal már képes szilárdan tartani a könyökét és elkerülni a lendületet. „A könyököt magasan kell tartanod a mozdulat során, mert csak így érheted el maximális hatást a felső holtponton” – tanácsolja Ed. „Tölem lóbálhatják egyesek a súlyt, az biztos, hogy az ilyen rossz formában végrehajtott gyakorlat nem szolgálja tricepszük fejlődését!” Jól megfogalmazott gondolatok. Eddie az ideális súlyok használatával garantálja a csúcsösszehúzódás elérését, és a mozdulat negatív szakaszát is kellőképpen lassan tudja végzi.



Fej feletti tricepsz nyújtás egykezes súllyal

Ed mindig szerette ezt a gyakorlatot, de mégis nagy körültekintésébe kerül, hogy a kívánt hatást elérje. „A teremben, ahol edzek csak 68 kilóig vannak egykezes súlyok” – panasolja Ed. „Éppen ezért az edzés végére hagyom ezt a gyakorlatot, mégis 30-35 ismétlést kell csinálnom szettenként. Könyörögtem a tulajnak, hogy vegyen egy pár 90-est, de belátom, rajtam kívül senki nem tudná használni.” Nos, az élet nehéz megpróbáltatásokkal jár, ha valaki olyan erős, mint egy ipargép. A tricepsz izolált munkájának kihangsúlyozása céljából Ed a könyökét összeszorítva tartja, olyan közel a fejéhez, ahogy csak lehetséges, így valóban tricepsz nyújtás marad a mozdulat, nem pedig fej feletti nyomás.

Tricepsz lenyomás csigán kötéllel

Eddie ezt a gyakorlatot is nagyon kedveli, de itt is az egyéni szoc. problémájával kell megküzdenie: „A csigás-kábeles gépeken található súlymennyiség is túl kevés számomra” – jegyzi meg. „Általában csupán 70-90 kilogrammal vannak felszerelve és sajna ezzel 40 ismétléseket kell végezni a kifáradáshoz még a tricepsz edzésének utolsó gyakorlataként is!” Ennek okán a tricepsz lenyomások mindig az edzés utolsó stádiumát képezik. Mivel alacsony ismétlésszámot alkalmazó gyakorlatok már korábban elvégzésre kerültek, ezért Eddie úgy áll hozzá, hogy a magas ismétléses szettek préseelő mozdulataival az utolsó csepp vért is bepumpálja a tricepszeibe, hihetetlen dimenziókat elérve így.

Ha te is olyan marha (erős és nagy) szeretnél lenni, mint Eddie Moyzan, akkor építs a jó és rossz tapasztalataira és vedd át edzésmodszereit. Hidd el, nemsokára lesz, ami kitért az ingujjadat! **FM**



Eddie „létfonosságú” adatai

Kar	60 cm
Alkar	45.7 cm
Comb	79 cm
Vádlí	48.5 cm
Derék	89 cm

TEAM SCITEC®



Colette Nelson
USA bajnok

Tara Hampton
Fitness versenyző

USA

Big Will Harris
Észak-Amerikai Bajnokság
3. hely

Eddie Moyzan
Észak-Amerikai bajnok

Troy Alves
USA bajnok, IFBB profi



Romvári Gabriella
Fitness Forma
Magyar bajnok

Gárgyán Rita
Superbody
testépítő
bajnok

Lantos Johnny
Magyar bajnok,
Musclemania
világbajnok

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!”

FITPARADE®

Debrecen és a Next 100% támogatásával



IFBB Pro Body Building Nyílt Európa Bajnokság
IFBB Pro Fitness Nyílt Európa Kupa
FITEXPO®

Meghívott Pro versenyzők:

Dennis James - címvédő
Dexter Jackson
Nicu Giurg
Miloš Sarcev
Nasser el Sorbaly
Craig Titus
Mike Matarazzo
Pavel Jablonicky
Kiss Horvath István
Amaud Plaisant
Susie Curry
Kelly Ryan
Stacy Simons
Kállai Ildikó
Serényi Krisztina
és mások.



FÖNIX CSARNOK, JÚNIUS 7-8

Magyarországi IFBB Pro Body Building és IFBB Pro Fitness versenyek, valamint a FITEXPO® kiállítás.



TN

Jelentkezz!

Ha számodra is az életet jelenti a maximális izomtömeg megszerzése és a minél nagyobb súlyok legyőzése, akkor legyél Te is tagja a **TESZTOSZTERON NEMZET**-nek!

Az ingyenes belépés után részese lehetsz a hasonlóan lelkes és szenvedélyes emberek közösségének, valamint számtalan konkrét előnyhöz is juthatsz.

Interneten:
www.Tesztoszteron.hu
vagy töltsd ki a hátsó borítón található videó kupont!

- Időszakos nyomtatott hírlevelet kapsz postán exkluzív tartalommal (tippek, trükkök, belső információk).
- Jelszó egy nem publikus weboldalhoz, ahol szintén csak a Tesztoszteron Nemzet tagjai számára érhetőek el cikkek, valamint fantasztikus exkluzív képanyag a hazai és nemzetközi testépítés és fitness világából.
- Tesztoszteron Nemzet ruházat és egyéb tárgyak ingyen vagy beszerzési áron (videó CD-k, videokazetták, poszterek, matricák, sapkák, pólók, stb.)
- Hetente nyereményjáték a weben, amelyen táplálékkiegészítőket nyerhetsz.
- Ingyenes részvételi lehetőség szervezett eseményeken, mint szemináriumok (akár amerikai profikkal is), házi versenyek (pl. fekvenyomás), találkozók.



Az izom és a vas szerelmeseinek szövetsége