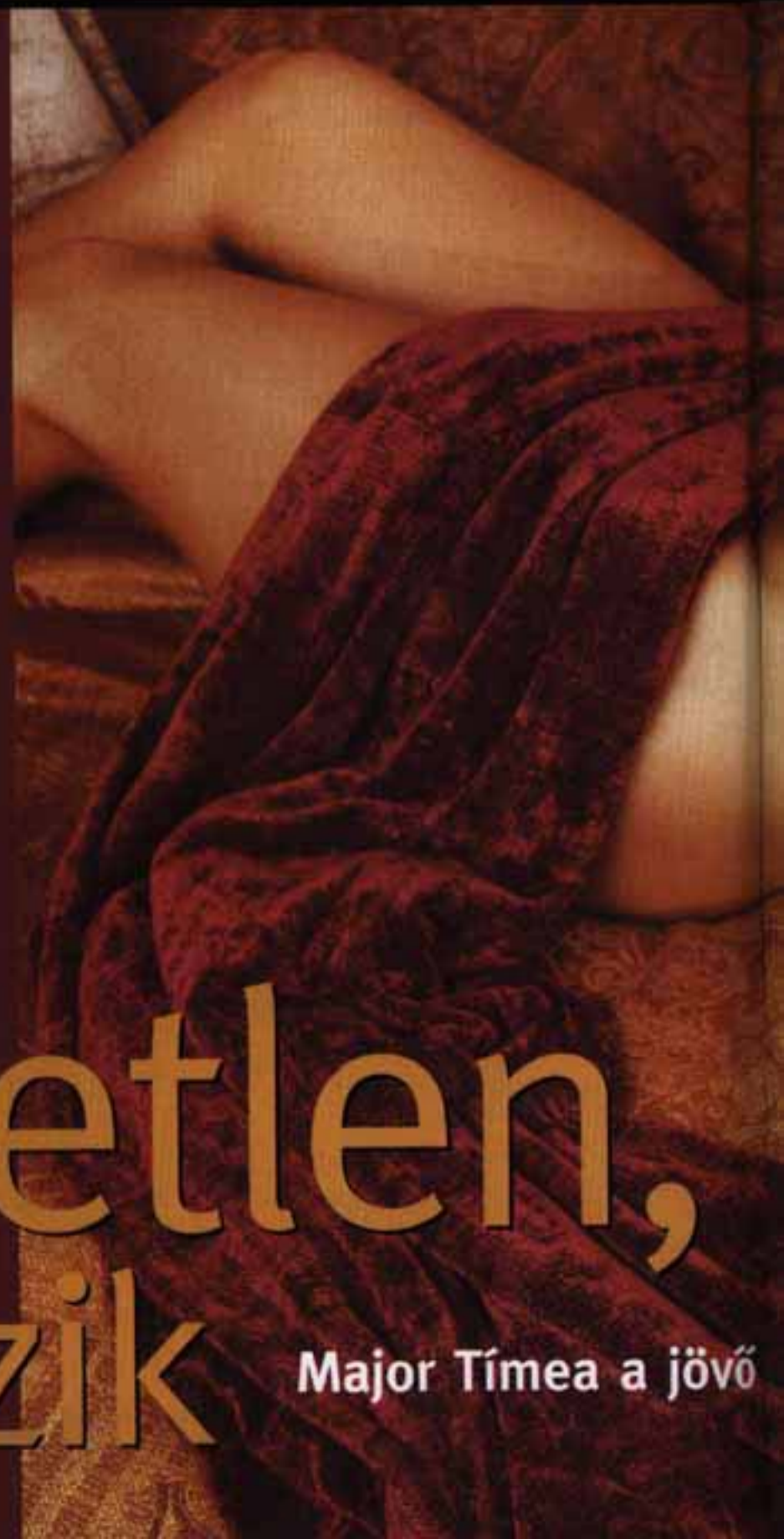




Az olasz Rossella Pruneti egy friss nyárvégi interjújában nő létére is elragadtatva, az elvitathatatlan szépségnek kijáró elismeréssel írt Tímea Majorováról, vagy ahogyan mifelénk, a Kárpát-medencében hívják a Kaliforniában élő, szlovákiai magyarnak született fitnesskirálynőt: Major Tímeáról. Igaz, egy hódoló szavait vette kölcsön, ám akkor is több mint figyelemre méltó a minősítés: "érzékiége és energiája hihetetlen, olyan, mint egy gyönyörű ragadozó".



Írta: Jancsó Kornél  
Fotó: Alex Ardentí

# Hihetetlen, de létezik

Major Tímea a jövő



A "nagyvad" átmeneti szünet után ismét Európában járt: a júniusi magyarországi kiruccanást megelőzően Itáliát kereste fel. Közelebről a római Fitness Expo támogatóinak jóvoltából az Örök Városban bukkant fel napjaink egyik leghíresebb fitneszsportolója. Népszerűsíteni a test és lélek, az agy és az izmok, a kül- és belcsín karbantartására egyként oly alkalmas sportot.


A feladatra tökéletesen megfelel, még akkor is, ha idestova két éve nem versenyez a megannyi nagy eredményt elért, nemzetközi rangot kivívott Major Tímea. A római kiállításon is hozta a formáját, persze, értelemszerűen ott is elsősorban a férfiak körében hódított, ifjútól aggastyánig rabul ejtve az erősebb nem reprezentánsait, de a hölgyek körében is sikert aratott. Akárcsak a nyárelőn, Magyarországon.

Hogy vetődött el hozzánk? A történet a mi szempontunkból 2001-ben kezdődött igazán. Történt, hogy az akkor már világszerte (el)ismert, igencsak felkapott, megannyi újság címlapján felbukkanó Major Timi az első professzionális fitnesz Európa Kupára jött, két héttel az után, hogy a Las Vegas-i Miss Olympián, a legveretesebb sportági viadalon ötödikként végzett. A klasszikus közhelynek megfelelően jött, látott és győzött is a Budapest Kongresszusi Központban, ahol minden összevetésben ő diadalmaskodott: az izmok kidolgozottságát és a színpadi fellépését, megjelenését illetően, a kötelező elemeket is tartalmazó gyakorlatával, nem beszélve a nőieséget és az egyéniséget, vagy tán jobb úgy fogalmazni, hogy a személyiséget díjazó versenyben. Ezután idén június elején tért vissza újból hozzánk, de már nem versenyezni, hanem az



évtől ismét versenyez





„Azok a nők, akik nem voltak olyan szerencsések, hogy szépnek szülessenek, sokat tudnak segíteni magukon, ha edzőterembe járnak.”

arcát adni. Arcát, vagy inkább lényének lényegét, a kisugárzást, mindazt, amit a fitnessztől kapott, és amit ő most vissza akar, mert vissza képes adni. A debreceni profi fitnessz Európa-bajnokság reklámembereként népszerűsítette a sportágat, az egészséges életmódot, ha úgy tetszik: az izmokkal körülbástyázott-megerősített testi-lelki szépséget.

A mutatósságával persze már korábban, a muszkliszerezés előtt sem volt gond. A Garam völgyében fekvő Zselizben, e magyarlakta délszlovákiai kisvárosban született leányzó - ikerbátyjaival amúgy könnyedén felvéve a harcot a „ki a legrosszabb gyerek” címért vívott családi különvetelkedésben - már 14 évesen szépségversenyeket nyert, majd a divat világában is egyre sikeresebben volt jelen mutatós modellként. Pozsonyban, ahol tanulmányait folytatta, egy korábbi bodybuilder bátorítására kezdett el edzőterembe járni. A fitnessz és a divat pedig már akkor is, majd később még inkább megfért nála egymás mellett. A karrierhez azonban maga mögött kellett hagynia Szlovákiát, meg sem állt Amerikáig. Ma is, immár hat éve ott él - bár ha akarná, sem tagadhatná le gyökereit, már csak bájos felvidéki akcentusa miatt sem - zsolnai illetőségű férjével Santa Monicában, ott van edzőteremük, s innen vág neki gyakorta a világnak is a most 28

esztendő fitnesszdíva, aki a versenysikerek után 2001-ben talán kissé váratlanul az átmeneti visszavonulást választotta. Amint azt utóbb elmondta, elege lett az állandó versenyzésből, a pódiumból, felhagyott a fitnessszel. Helyette elkezdett színészetet tanulni, s a „civilisé” válást egyebek mellett hat kilós fogyás követte (a szépsége nem, csak mutatós izmai csökkentek ennyivel). Így utólag azonban már inkább az újrakezdés előtti feltöltődés időszakának nevezte a hosszabb pihenőt, amely alatt a Los Angeles-i színiakadémián tanulva és vizsgázva kisebb filmszerepeket is kapott már, egy akciófilmben például Vin Diesel volt a partnere. A jelek szerint azonban a búcsú nagyon is átmenetinek bizonyult: Tímea 2004-ben visszatér a versenyfitnessz világába!

Ehhez az is kellett, hogy visszautasíthatatlan amerikai profiajánlatot kapjon. Olyat, amellyel anyagiilag is jól jár, amiért megéri a versenyek előtti kőkemény készülés, az időnként önsanyargatóan nehéz munka. Ami nélkül ugyanakkor nincs tökéletes alkat, mutatós test, aminek maga Major Tímea a tökéletes megszemélyesítője. A szerződése egyelőre két évre szól, s hogy szigorú profitörvények uralkodnak, arra szemléletes példa ama kitétel, amely szerint Tímea az egyezmény érvényének lejártáig nem eshet teherbe, nem szülhet! Ez az az eset, amikor az áldott állapot áldatlan helyzetet teremtene, de ő a férjével abban maradt, elodázzák a gyermekáldást. Most ismét a fitnesszé az elsőbbség, a profi



versenyzői időszak következnek. Várhatóan újabb világsikerekkel. Talán már az igazi visszatérést jelentő első fellépésen, a jövő év februárjában. Ekkor rendezik a hagyományos columbusi Arnold's Classicot, ahol az úgynevezett fitneszforma kategóriában áll rajthoz. Itt nem szükségeltetnek a badis hölgyeknél elvárt hatalmas izomkötegek, sőt még a tomajlegű gyakorlat sem követelmény, e versenyágban az indulók alakját, szépségét, kidolgozottságát pontozzák. Amiben ugye



„...keményen kell edzeni, szigorú diéta szerint étkezni és aludni, amennyit szükséges. A sikerhez nem vezet kipárnázott út.”

majdhogynem páratlan jelenségnek számított 2001-ig Tímea. S alighanem fog megint, 2004-től is...

Addig is figyeljünk a véleményére, tanácsaira, friss római gondolataira: „Azok a nők, akik nem voltak olyan szerencsések, hogy szépnek szülessenek, sokat tudnak segíteni magukon, ha edzőterembe járnak és - mért is ne? - ha plasztikai sebészhez fordulnak. Kaliforniában ez már elfogadott gyakorlat. A fitnesszel foglalkozó lányoknak azt tudom tanácsolni, hogy fegyelmezetten csinálják végig a gyakorlatokat, koncentráljanak a feladatra, és találjanak mindig motivációt a továbblépéshez. Szükséges a pozitív gondolkodás és hogy soha ne szűnjünk meg önmagunkban hinni. Keményen kell edzeni, szigorú diéta szerint étkezni, és aludni, amennyit szükséges. A sikerhez nem vezet kipárnázott út.

Ő csak tudja!





Írta: Brian Rowley, MSc.

# Nemi előítéletek

## Nemtől függő edzési és táplálkozási stratégiák

A férfiak és nők közötti számos alapvető különbség teszi fontossá, hogy másképpen edzzenek és táplálkozzanak. Ha ismered a tested, tudni fogod, hogyan építs fel izmokat a kívánt helyekre, és hogyan kerül el a zsír lerakódását a megfelelő területeken. Íme egy rövid összefoglaló a leglényesebb különbségekről és azok a sportra gyakorolt hatásairól.

### 1. FEJ

Ami a zsírt illeti, először a fejekben lévő dolgokat kell „tisztába tenni”. Mindkét nemből alapvetően az agyban termelődő hormonok szabályozzák a zsír-anyagcserét. A legismertebb hormonok egyike a leptin. A nőkben sokkal több a leptin, mint a férfiakban, rész-

### RÖVID TÉNYEK

**TÉMA:** A nyilvánvaló különbségek mellett a nemeddélással van mind az edzésedre, erődre, testösszetételedre és a táplálkozásodra is.

**MEGOLDÁS:** Ha szuper testre áhítozol, kövesd a cikkben felsorolt tanácsokat és tervezd át edzésed, táplálkozásod és elvárásaid a nemedtől függően.

ben azért is, mert a női test több zsírt tartalmaz (a zsírszövetek is termelnek leptint a zsír lebontásának serkentésére.) Valójában ez is az egyik oka annak, hogy az edzés során a nők inkább zsírokat használnak üzemanyagként, míg a férfiak inkább szénhidrátokat égetnek el.

A leptinen kívül sok más anabolikus hormon és az anabolikus hormonok termelődését serkentő faktor is az agyból származik. Például a növekedési hormon és a herék tesztoszteron-termelését fokozó luteinizáló hormon (LH) is az agyalapi mirigyben termelődik. A tesztoszteron az agyban

agressziót fokozó hatása is magyarázhatja azt, miért könnyebb a férfiaknak az edzések során „csúcsra pörögni”.

Érdekes módon az alacsonyabb tesztoszteronszint mellett a nőkben magasabb a növekedési hormon (GH) szintje, mint a férfiakban. De amíg az edzés hatására a férfiak GH szintje jelentősen megemelkedik, a nőkben változatlan marad. Többek közt ennél az oknál fogva szükséges a nőknek az edzést megfelelő diétával párosítani, ha fogyni akarnak. Ami az edzést illeti, a nők az óriássorozatokból és az intervallum edzésből profitálhatnak a legtöbbet (váltakozó intenzitás).

### 2. IZMOK

A nők teste kevesebb izomból és több zsírszövetből épül fel, mint a férfiaké, ezért kevesebb glikogént és több zsírt képesek raktározni. A nők mája is átlagosan 20%-kal kisebb a férfiakénál, ami tovább korlátozza glikogén-készleteiket, ugyanis a máj az izmok mellett a legfontosabb glikogén-raktározó szerv.

Emellett a nők szervezete jobban védi a glikogén-raktárait a férfiakénál. Ennek egyik következménye, hogy a nők kevesebb hasznos húsnak a sportolást megelőző szénhidrát-töltésből, mint a férfiak. Egy kísérletben például a résztvevők négy napig 75%-ban, illetve 60%-ban szénhidrátokból származó kalóriákat vittek be egy triatlonverseny előtt. A férfiaknál ez 41%-kal növelte a glikogén-raktározást, a nőknél viszont nem volt számottevő hatás.

Azonban ami a testépítést illeti, a nők és férfiak között több a hasonlóság, mint a különbség! A súlyzós edzésnek az izomzatra gyakorolt hatása nem tér el jelentősen a két nemből. A nőknek lehetnek akár kisebb, akár nagyobb arányban lassú típusú izomrostjaik, de mivel a testük kevesebb izomból épül fel, az energia-szükségletük kb. 10%-kal alacsonyabb a férfiakénál.





### 3. VÉR

A nőknek a kisebb súlyuk ellenére nehezebb tartósan magas intenzitású edzést végezniük. Ennek egyik oka az, hogy a nőkben az izmok vérgyógénellátottsága is rosszabb, mint a férfiakban. A nők izmait kevesebb kapilláris táplálja és a véruk szegényebb oxigénszállító hemoglobinnal. Ennek ellenére ezt a hátrányt a nők különböző módszerekkel kiküszöbölhetik edzéseik során.

### 4. MELLÉKVESÉK

Nyugalomban a férfiak több kalóriát égetnek el, mint a nők, mivel jóval izmosabbak. De ez még nem minden. A férfiak több zsírégető hatású adrenalint és noradrenalint termelnek (más néven norepinefrint, amit az efedrin szedése is serkent). A norepinefrin termogén hatása is magyarázza, hogy miért „égnek forróbban” a férfiak, mint a nők. Emellett a férfiakban az edzés jelentősen megemeli az adrenalinszintet. A végeredmény magasabb vérnyomás és fokozott zsírégetés. Mivel a nőkben edzés hatására nem termelődik több zsírégető hatású hormon, jobban ügyelniük kell az étrendjükre, míg a férfiak már az edzéssel is rengeteg zsírt képesek elégetni. Szerencsére a nők ledolgozhatják ezt a hátrányukat. Ha keményen edzenek, akkor az ő testükből is kicsikarhatnak fokozott noradrenalin-termelődést. Ennek egyik legjobb módszere az intervallum edzés. Rövid, fokozott erőbedobású szakaszok és lazább periódusok váltogatásával elérhetik a kívánt hatást, ami az edzést követő órákban akár 100 extra kalória elégetését is eredményezheti.

### 5. ZSÍR

A zsírt sokféleképpen próbálhatod elrejtetni, de eltüntetni csak kemény edzéssel és diétázással lehet. Természetesen a nőket és férfiakat nem lehet egy kalap alá venni, hiszen a nőknek 7-8% testzsír a mellszövetekhez, és a normális nemi működésükhöz, így a havi ovulációhoz is elengedhetetlenül szükséges. Mivel további 4% létfontosságú az egyes szervek „kipárnázásához”, ezért a nőknek soha nem szabad 11% testzsír alá fogyniuk. Egy férfi azonban rövid ideig lemehet akár a 4% testzsírra is. Egy felmérés szerint a női testépítők átlagosan 13%, a férfi testépítők pedig átlagosan 9% testzsírral rendelkeznek. Mivel egy nő 17% mellett is karcsúnak néz ki, ezért fontos, hogy reális értékeket célozzunk meg.

A férfiak általánosságban kevésbé zsírosak, viszont a zsír nagyobb hányadát raktározzák a felsőtestükön, főleg a hasuk tájékán. Ezt vélhetően a magas tesztoszteron/ösztrogén arány okozza.

A nők ellenben hajlamosak a zsírt a combjukon, a fenekükön és a mellükön

raktározni, feltehetően a nemihormonok arányának eltérése miatt. Sőt, a nőknek a combjukról nehezebb ledolgozniuk a zsírt a férfiakhoz képest viszonylag sok alfa-2 receptoruk miatt is. Az alfa-2 receptorok a noradrenalint „kapcsolják ki”, és ezzel ugyancsak megnehezítik a nők számára a combjuk karcsúsítását, még akkor is, ha a többi testrészük már sovány. A kemény edzés persze segíthet, főleg egy yohimbe-nek nevezett anyag használatával kombinálva. A yohimbe-t azonban nem szabad efedrinnel és koffeinnel együtt szedni! Bár a kémcsövekben bizonyítottan gátolja az alfa-2 receptorokat és a combok zsírtalanításához melegen ajánlják, a yohimbe szervezetre gyakorolt hatását nőkön még nem vizsgálták, hatása csak feltételezett!

### 6. IVARSZERVEK

Az intenzív edzés mindkét nemben tesztoszteronszint-növekedést okoz, bár a túl hosszú és fárasztó kardió-

**Mivel a nők szervezete nem termel annyi zsírégető hormont az edzés után, mint a férfiaké, jobban kell figyelniük a helyes táplálkozásra.**







sejtek szerkezetének meghatározásában és anyagcseréjének szabályozásában szerepel. Alapjában véve minél nagyobb a kifejeződés mértéke, annál nagyobb az adott funkciót betöltő fehérjék mennyisége. Stephen Roth, az egyetem humán genetikai tanszékén dolgozó kutatója, és egyben az említett, Physiological Genomics című tudományos folyóiratban megjelent tanulmány szerzője ehhez még azt teszi hozzá: „Nagyon kevesen tanulmányozták eddig a férfiak és nők izmai közötti feltételezett molekuláris szintű különbségeket, és a mi munkánk az első, amely egyértelműen igazolja, hogy különbségek igenis léteznek. A jövőbeli kutatás célpontja az egyes gének azonosítása, ami magyarázatot kínál arra, miért tér el az edzés hatása a férfi- és női izomzatra.“

Egy napon a nők képesek lesznek a növekedésüket korlátozó génjeiket „kikapcsolni“, ezzel végképp átadva majd a múltnak a „gyengébbik nem“ kifejezést.

## 8. ANYAGCSERE

A nők egyik hatalmas előnye a férfiakkal szemben a havi, nagy mértékű progeszteronszint-emelkedés a menstruáció előtt. A progeszteron ugyanis termogén hatású, és a megnövekedett hőmérséklet mellett a női test ilyenkor rengeteg extra kalóriát eléget. Ez magyarázza, miért ehetnek a nők menstruáció előtt akár napi 300 plusz kalóriát anélkül, hogy az elhízást okozza (feltéve, ha az ovuláció bekövetkezik). **FM**

edzés az ellenkezőjét váltja ki. A férfiak sokkal nagyobb szintnövekedéssel reagálnak, és már alapszintjük is közel 10%-kal magasabb a nőkéénél. A nőkben ezzel szemben magasabb a nemihormon-kötő globulin – egy tesztoszteronkötő fehérje – szintje, ami az edzés hatására szintén emelkedik. Ez tovább csökkenti a tesztoszteronszintet, bár ezt a nők magasabb GH-szinttel kompenzálják. Érdekes módon azonban a férfiak GH szintje edzés hatására nagyobb mértékben emelkedik meg.

## 7. GÉNEK

A 23. kromoszómapárt, más néven az ivari kromoszómákat érintő különbségek mellett – a nőkben ez XX, a férfiakban XY – a nők és férfiak izomsejtjeinek génei ugyancsak eltérőek. A pittsburgh-i egyetemen végzett kutatás nemrégiben kimutatta, hogy a férfiak izomsejtjeiben több mint 175 gén kifejeződésének mértéke különbözik a nőkhöz képest. Az érintett gének többsége az izom-






# Haladó szintű

Írta: Farkas Tamás

# testform táplálkozás



Aki eltöltött már jó pár hónapot, évet az alakformálás, testépítés világában, annak rendelkeznie kell némi tapasztalattal és már nem olyan egyszerű rábeszélni a napi 10 percet igénylő teljes alakváltozást ígérő „csodagépekre”. Az eltelt idő alatt az önmegfigyelés tudatos volta képessé teszi őt arra, hogy olyan ismeretek birtokába jusson, amelyek segítségével testét akarata szerint formálhatja. Megismerte annak működését, különböző hatásokra való reagálását és belátta, hogy a mások által bevált módszerek esztelen másolása nem vezet eredményre. Az eddigiek során bizonyára volt néhány tévút is, de akin egyértelműen meglátszik az alakváltozás az egészen biztos, hogy ezekről sikeresen visszafordult.

**h**aladó szint elérésében a megfelelő táplálkozásnak van a legnagyobb szerepe. Azon túl, hogy vannak könnyebben alakuló és nehezebb esetek is, attól leszünk olyanok, amilyenek szeretnénk, hogy mit eszünk. A sikeres alakváltoztatás eléréséhez nem elég az edzésadagok teljesítése. Ha helytelenül táplálkozunk, akkor testzsírunk (aminek csökkentése alapvető feladat) ugyanúgy megmarad. Ha képtelenek vagyunk testünk számára biztosítani a szükséges fehérjebevittelt, akkor nem tudnak miből épülni az izmaink. Ha túl kevés a szénhidrát bevitelünk, akkor nem lesz elég energiánk az edzésekhez, ha viszont túl sok, akkor az zsírfeleslegként rakódik le derekunk körül.

Mindezek alapján elmondható, hogy a haladó szint elérése minimum 70 %-ban a helyes táplálkozáson múlik.



áló





Ezt pedig csak az tudja teljesíteni, aki ismeri saját testét és elég ismerettel, motivációval, akaraterővel rendelkezik ahhoz, hogy elkészítse és végrehajtsa a számára tökéletes táplálkozási programot. Természetes a haladó szint elérése nem jelenti azt, hogy innentől kezdve már minden rendben és hátradőlve lehet várni a további sikereket. Mivel a változások újabb feltételeket és igényeket teremtenek, ezért most már ezeket kell figyelembe venni. Például, aki sikeresen megnövelte 10-15 kg-mal az izomtömegét, annak izmai fenntartásához több fehérjebevitelre van szüksége, mint a korábbiakban. Tehát az összefüggések, szabályok ismerete jelenti a haladó szintet, ugyanakkor megmarad a felfedezés minden nehézsége, öröme, amikor új területekre szeretnénk eljutni, hogy alakunkat még jobban tökéletesítsük. Nehéz dolog fenntartani a motivációt a megfelelő táplálkozásra, de aki már megszokott bizonyos életformát, az rendelkezik egy kialakult alappal és könnyebben tudja követni a szükséges változtatásokat. A fentiekben leírtak megvalósítása elképzelhetetlen anélkül, hogy ne lenne megtervezve pontosan a céljainkhoz megfelelő táplálkozás. Ennek tartalmaznia kell a napi kalória bevitel mennyiségét, a fehérje, a szénhidrát és a zsírbevitel mértékét. Természetesen a megfelelő arányokat saját magunknak kell beállítani. Ezek az arányok nyilván az edzés és felkészülés ciklusaitól is függenek.

A tömegnövelés időszakában a szénhidrát 50%, a fehérje 30%, a zsír 20%-os arányban szerepeljen a napi táplálék bevitelünkben. Ilyenkor óvatosnak kell lenni, nehogy izmaink helyett főleg a testzsírunk gyarapodjon. Ellenőrizzük a testzsírszázalékot, nehogy úgy járjunk, mint néhány tapasztalt versenyző, aki 20-25 kg-ot pakolt fel tömegnövelés során, ám amikor a verseny időszak közeledtével színpadképes állapotba hozta magát, kiderült, hogy csupán 1 kg-ot sikerült javulnia izomban!

A formába hozás ideje alatt csökkenteni kell a szénhidrát mennyiségét, kissé emelni a fehérjebevitelt és az eddigiéknél is fontosabb minimalizálni a zsírt. Kb. a 45-45-10 százalékos arány alkalmazható. E ciklus során a szénhidrátot tovább lehet csökkenteni, hogy kellőképpen előjöhessen a megfelelő formák. Bevált módszerként alkalmazott eljárás, amikor csak a nap délelőtti szakaszában fogyasztunk szénhidrátot. A formába hozás szakaszának egyik problémás része az utolsó időszak, amikor a szénhidrát bevitelt drasztikusan csökkentjük és ezzel kockáztatjuk a nehezen megszerzett izmaink elvesztését.



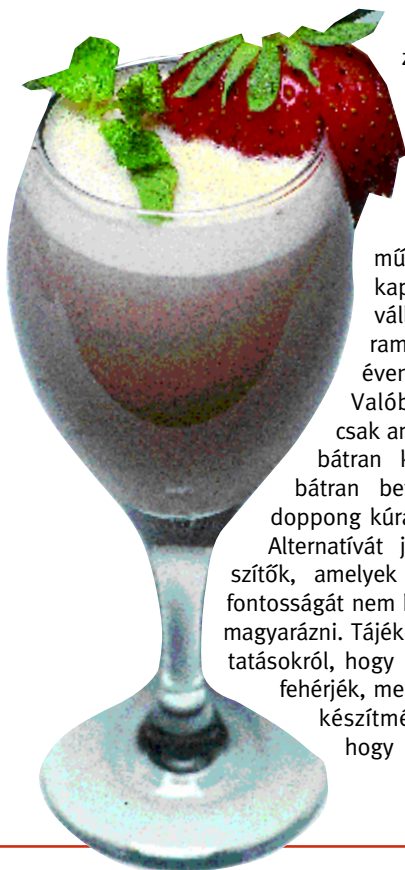
A pihenő időszakok alatt el kell felejtetni a fentieket, ez persze nem is olyan könnyű. Étvágy szerint lehet enni azt, amit megkívánunk. 1-2 hét kikapcsolódás nem árthat. Itt kell megjegyezni, hogy nagy népszerűségnek örvendenek azok a diétás programok, melyek azt ajánlják, hogy még a legszigorúbb fogyókúrás program idején is hetente egyszer tarthatunk egy úgynevezett csaló napot és ekkor azt fogyaszthatunk, ami jól esik.

A haladó szinten talán a legproblémásabb feladat a fehérjebevitel teljesítése. Már 90 kg-os testsúly esetén is minimum 200 g fehérjét kell biztosítani izmainknak. Mivel normál esetben 30-35 g fehérje bevitel az átlagos és talán optimális is alkalmanként, ezért naponta 6-7 étke-





zést kell tartani. Ezen a ponton akadnak el leginkább azok, akik nem képesek ezt a problémát megoldani. Valóban nem könnyű a napi táplálékbevitel megszervezése, betartása, finanszírozása. Itt választják sokan azt az utat, amely sokkal nagyobb eredményt ígér viszonylag kevés energia befektetéssel, viszont sokkal veszélyesebb. Egyértelmű, hogy sokkal könnyebb bekapkodni néhány pirulát, netán vállalni néhány szurit (úgy intramuszkulárisan), mint egész éven át fegyelmezetten diétázni. Valóban könnyebbnek tűnik, csak ami utána jön, azt ugyanolyan bátran kell vállalni, mint amilyen bátran bevállalta az illető az első doppong kúrát.



Alternatívát jelentenek a táplálékkiegészítők, amelyek használatát, alkalmazását, fontosságát nem kell egy haladó testépítőnek magyarázni. Tájékozódni kell a legfrissebb kutatásokról, hogy melyek a legjobb minőségű fehérjék, melyik a leghatásosabb kreatin készítmény, stb. Nem kétséges, hogy ilyen szinten már minden



apróság számít. A testnek pedig meg kell adni, amire szüksége van a fejlődéshez. Lehet alkalmazni a stimulánsokat, természetes tesztoszteron serkentőket. Igaz ezektől nem lehet olyan drámai eredményeket várni, mint a szteroidoktól, viszont nem kell tartani a mellékhatásoktól és a zuhanásszerű visszaeséstől sem. A megszerzett eredmény maradandó és fenntartása sem túl nehéz feladat.

Az alakformálás alapkövetelménye a tudatos táplálkozás módszereinek állandó fejlesztése, csak így tartható fenn a folyamatos fejlődés. **FM**



# Hölgyvilág

## Gárgyán Rita natúr testépítő, fitness modell és édesanya rovata

A has igen kényes kérdés sok nő számára. Túl látványos helyen található a testünkön. A strandon ez az első, amit észrevehetnek rajtad, hiszen pont a tested közepén helyezkedik el. Fiatal korban általában nem szokott gond lenni a lányoknak a hasukkal, de amint telik az idő nővé, anyukákká érünk és egyre jobban jönnek a gondok. Eleve a sok zsíros és cukros étel előbb-utóbb megmutatja magát a testünkön, így a hason is. Jön a gyerekszülés, ami végképp nem tűnik el nyomtalanul, ha nem teszünk ellene. Persze a saját adottságunkon, genetikánkon is sok múlik. Nők esetében nem biztos, hogy arra kell törekedni, hogy minél látványosabb kockák jelenjenek meg a hasunkon, hanem hogy inkább szép lapos és ne hájas legyen ez a tájék.



Gárgyán Rita

azért van, mert a nyakba kapaszkodva próbálnak felemelkedni. A hasra koncentrálj és ne a nyakra. Ha fokozni akarsz a terhelést, akkor állíts a pad meredekségén vagy fogj súlyt a tarkód mögé.

### HASPRÉS

A hasprés az egyenes hasizom teljes egészét mozgatja meg úgy, hogy közben a bordaközi izmok is kapnak egy kevés másodlagos terhelést.

### Hasprés végrehajtása:

Feküdj hanyatt a talajon vagy a padon, mindkét lábad támaszkodjon fel úgy, hogy a talajra merőleges legyen. A kezed ugyanolyan módon kulcsold össze, mint az előző gyakorlatnál. A hasizmod erejével emeld (görgeszd) a fejed, a válladat és a hátad felső részét a talajról a csípő irányába. Itt tehát a derék nem emelkedik fel! Préseld ki a levegőt, tartsd meg az összehúzóást két másodpercig, majd ereszkedj vissza és ismételd a gyakorlatot addig, amíg el nem éred a megfelelő számú ismétlést.

### LÁBEMELÉS

A lábemelés szintén alapgyakorlat, ami az egész egyenes hasizmot dolgozza meg, csak itt valamennyivel nagyobb terhelést kap a has alsó része. A bordaközi izmok is szintén kapnak egy kis másodlagos terhelést.

### Lábemelés végrehajtása:

Feküdj hanyatt egy ferde padon vagy egy vízszintes padon, vagy ha otthon végzed, akkor egy ágyon. Kaposzkodj meg, hogy a felsőtested mozdulatlan maradjon. Emeld fel a lábaidat a hasizmod segítségével addig, hogy a combod merőleges legyen a felsőtestedre, majd ereszd vissza a kiinduló helyzetig. Nehezhéted bokasúly használatával a gyakorlatot.



# Kockás vagy lapos? Hass a hasadra!

A hasnál nagyon lényeges az edzésen kívül az is, hogy ne fogyasszunk olyan ételeket, amelyek zsírlerakódáshoz vezethetnek. Sok esetben a hasizom már szépen kifejlődött, csak éppen eltakarja a felette lévő lerakódott zsírpárna.

### Gyakorlatok

### Részvevő izmok

felülés	egyenes hasizom
hasprés	külső ferde hasizom
lábemelés	belső ferde hasizom haránthatizom

### HÉTFŐ-SZERDA-PÉNTEK

Gyakorlatok	Sorozatok	Ismétlés
1. Felülés	3-4	15/30-50
2. Hasprés	3-4	15/30-50
3. Lábemelés	3-4	15/30-50

### FELÜLÉS

Ez a legalapvetőbb hasizomgyakorlat. A hasfal elülső felületén lévő egyenes hasizmaink egészét megdolgozza, bár itt a felső rész nagyobb hangsúlyt kap, mint az alsó.

### A felülés végrehajtása:

Feküdj hanyatt egy ferde padon, vagy ha otthon edzel, akkor a talajon és rögzítsd a lábad. Kicsit hajlítsd be a térded, hogy kiiktasd a derekadat érő terhelést. Kulcsold össze a kezedet a tarkón és lassan húzd fel a felsőtestedet. Addig emelkedj fel, ameddig a felső tested merőleges nem lesz a talajra. Hirtelen mozdulattal soha ne rántsd fel a felsőtestedet! A kezdők sok esetben a nyakukat fájlalják és nem érzik a hasizmukat. Ez

Tudnod kell, hogy nagyon sok gyakorlat létezik a hasizom edzésére. Itt azért tértem ki csak erre a három gyakorlatra, mert egyrészt alapgyakorlatok, másrészt otthon is könnyen elvégezhetőek. Az ismétlések számát tekintve egy kicsit vitatott kérdés, hogy mi a megfelelő. Van, aki a magas ismétlésszámra esküszik, de van, aki a kevesebbre és inkább súlyt használ. Én azt javaslom, hogy kezd el úgy, hogy nagyon koncentrálsz a hasadra, és gyakorlatonként végezz 4 sorozatot 15, majd 30-50 ismétléssel, heti 2-3 alkalommal, köztes pihenőnapokkal beiktatva. Ezután meglátod mi a jó. Ne felejtse el: az étrend lényeges! Kerüld a zsíros, cukros dolgokat, és hogy ezt elviseld, fogyassz Scitec Protein Delite vagy CytoGen CytoPro fehérje turmixot, melyek egészséges és finom „édességek”. Sok sikert a szép lapos, de akár kockás hashoz! **FM**



# Kérdézz-

Írta: Radnai Tamás

## felelek

### Kérdés

Sziasztok! Nekem az a problémám, hogy fogyni szeretnék, de egy ideje már nem tudok. 160 cm, 60 kg-os, 31 éves nő vagyok. Kritikus pontjaim: has, comb, fenék, kar. Kb. 2 éve aerobikozom (hetente legalább háromszor 30 perccel), amikor elkezdtem még fogtam is 8 kg-ot. Pár hónapja csinálom súlyzós edzéseket, heti 3 alkalommal. Mell: fekvenyomás ferde padon (4x15), oldalemelés padon, áthúzás padon (4x20). Láb: guggolás (3x8), lábnyújtás, vádli állva (4x15). Has: lábemelés, térdfelhúzás, hasprés (4x20). Bicepsz állva, tricepsz (4x15). Táplálkozásban a szénhidráttal szokott gondom lenni. Most próbálkozom a CLA-val és a HCA-val, meddig lehet ezeket használni? Esetleg hatásosabb a HCA-Chitosan? Szerinted jönek ezek a zsírégetők, illetve a gyakorlatok? Mit ajánlasz és hogyan lehetne hatékonyabbá tenni a fogyókúrát? Már arra is gondoltam, hogy esetleg hagyjam abba a súlyzós edzéseket? Előre is köszönöm a választ! Üdvözlettel, Éva

### Válasz

Induljunk a végéről: a súlyzós edzéseket semmiképpen ne hagyj abba! Sokkal hasznosabbak (lehetnek), mint az aerobik. A kiemelten problémás területeket haszontalan különösebben kiemelten kezelni, már annyiban, hogy ne hidd, hogy csak a célzott „ráedzés“ majd fog valamit komolyan változtatni rajtuk. Az egész „kicsit aerobikozok, kicsit súlyzók, beszedelek 1-2 doboz zsírégetőt“ megközelítéssel az a baj, hogy pont a kohézió, a precizitás hiányzik az egészségből, ami összefogja és sikeressé teszi a munkát. Tudom, hogy főleg a nőknek nehéz ezt hallani és elfogadni, mert ők úgy tartják, hogy ők nem testépítők, nem csinálják annyira komolyan az egészséget, de azért eredményeket várnak. A jó alakot a Norbi-féle, a legnézettebb kereskedelmi csatornán látható fitness műsorban is állandóan bemutatott „emelgessük a lábunkat 5 centis mozgástartományban hetente kétszer 2x15 ismétlés erejéig és nagyon figyeljünk oda, hogy merre néz a lábfejünk“ technikától várják. Röhej! Hadd mondjak egy analógiát. Ha kint a terepen el kellene jutnod valahová egy térkép és iránytű segítségével, akkor folyamatosan tisztában kellene lenned a haladási irányoddal, hogy mennyi ideig haladtál egy adott irányba és milyen sebességgel. Így tudod garantálni, hogy oda jutsz, ahová elindultál, még hozzá a leghamarabb. Ilyen az alakformálás is: a számtalan aspektust, amelyek meghatározzák az eredményt folyamatosan mérni és szabályozni kell, különben nem arra mész, amerre szeretnél vagy iszonyú lassan jutsz oda. Az étkezés, az edzésformák és a tested jelenlegi állapota nyomán folyamatosan a legoptimális tervet kell követni. Ez vonatkozik a

kőkemény bodysookra és a „csak“ alakformálókra is, férfiakra és nőkre egyaránt. Hogy rátérjek a konkrét kérdésedre, az aerobik az elején egy újdonság, egy sokk volt a szervezetednek, valamennyit változott is, de azóta nyilván ugyanannyit és ugyanolyan intenzitással végzed ezeket a táncórákat, így ez a szervezetedet semmi változásra nem kényszeríti. A súlyzózásra azért mondtam, hogy jobb, mert marandóbb a hatása, mint az aerobiknak, de a lényege a konditermi munkának, hogy fokozódjon a terhelés (súlyban). A programoddal önmagában nincs gond, de erre oda kell figyelni. És természetesen az étkezésnél is tudnod kell, hogy éppen mennyi tápanyag kell, ez nem lehet sem több, de jelentősen kevesebb sem, mint amire a szervezetednek szüksége van a lassú, de tartós és biztonságos zsírból való fogyáshoz. Az említett zsírégetők mind jók, gyakorlatilag folyamatosan lehet szedni őket, de csak kiegészítő szerek, akkor érnek valamit, ha az eddig leírtakat betartod! Még egyszer tehát: nincs olyan alakformáló módszer, hogy mondjuk csinálj egy fenék gyakorlatból sokat és akkor jó lesz a fenéket. Nem működik az sem, hogy a „biztonság kedvéért“ nagyon keveset eszel, mert akkor biztos fogyni fogsz. Az ilyen fogyás nagyon egészségtelen és hamar megáll, majd a visszajára fordul. A megoldás, hogy az egész tested egy





egységként kell kezelni, tudni kell, hogy mi az optimális tápanyagbeviteli mennyiség, és az edzéseket fokozódó, megfelelő intenzitású terheléssel kell végezni. Az Fit Muscle 2. számában közreadott „A nyerő formula“ című cikk egy igen komoly, átfogó megoldást vázol fel a helyes fogyás megvalósítására. Amennyiben nincs meg ez a szám, akkor az internetről letölthető (www.FitMuscle.hu). Sok sikert!

### Kérdés

Jó napot kívánok! Roland vagyok. Már egy pár éve edzek és már próbáltam egy-két fajta táplálékkiegészítőt, creatine-t, fehérjét, de nem sok eredményt értem el velük. Most láttam, hogy megjelent a Trans-X, ezt kezdtem el szedni naponta kétször 100 grammot (reggel 7-kor, illetve este edzés után 22 felé). Sajnos e mellett másra nincs pénzem, de azt mondják, hogy ez magában is elég. Igaz ez? Szeretném, ha leírnák, hogy jó-e ez így, vagy mit változtassak, illetve hogy szedjem a Trans-X-et, hogy eredményt hozzon. Köszönöm szépen!

### Válasz

Kedves Roland! A Trans-X 3. generációs kreatin-transzportrendszer valójában már nem új, de most számtalan kizserelésben és szuper akciós árakon kapható. Emellett a Scitec által ajánlott „Legütősebb táplálékkiegészítő kombináció“ tagja az Anabolic Whey tejsavóproteinnel együtt. Gyakorlatilag ez a válasz a kérdésre is, a legjobb lenne a Trans-X-et valamilyen fehérjével együtt szedni. Az első pár napos Trans-X szedés (vagyis kreatin töltési szakasz) után már elég belőle edzés után 1 adag is. Viszont nagyon fontos lenne ilyenkor bevinni egy gyorsan felszívódó tejsavófehérjét is, mint amilyen az ajánlott Anabolic Whey. A legeslegjobb lenne a proteinből egy adagot edzés előtt is elfogyasztani. Szóval nagyon elméletileg, ha megvan rendes kajából a fehérje bevited, akkor nem kellene más a Trans-X mellé, de gyakorlati szinten az edzés előtti és utáni táplálkozás törvényeit is figyelembe véve nagyon hasznos lenne ez a tejsavó fehérje. Nyomd tovább a vasat!



### Kérdés

Üdv! Körülbelül 2,5 évig edztem rendszeresen, de külső okokból fel kellett hagynom vele, csak rendszertelenül, hetes kihagyásokkal maradt időm rá. Most újrakezdttem és a régi formám elérése érdekében valamilyen táplálékkiegészítő beszerzésén gondolkodom. A kreatin termékekben nem igazán bízom, nekem nem jöttek be. A Volumass 35-öt szeretném kombinálni, de nem igazán tudom, hogy mivel. Bár nem vagyok túlsúlyos, mindenképpen a testszírszázalékom csökkentését (5-7 kg-mal) és az izomtömeg együttes időben való növelését szeretném elérni vele. Jól jönne 1-2 hasznos tipp!

### Válasz

A Volumass 35 kiváló termék, Magyarország legnépszerűbb izomnövelője. Teljesen komplett, edzés utánra tökéletes. Tehát mindenképpen 1 teljes adagot nyomas belőle edzések után rögtön, egyébként pedig fogd vissza a szénhid-



rátot a táplálkozásodban, főleg estefelé. Ügyelj persze a teljes kalória bevitel optimális beállítására is. Ha megtartod a súlyózást annak, ami eredetileg akar lenni, tehát izomnövelő tevékenységnek, valamint emellett figyelsz a kajára és beiktatsz valamennyi aerob edzést is, akkor elérheted a célodat. A te esetedben is az összes tényező igen precíz beállítása szinte elengedhetetlen lesz (tápanyagok és edzés paraméterek)! Hogy mivel kombináld a Volumass 35-öt? Szedhetsz mellé ReForm zsírégetőt, hogy az aktív zsírlebontást serkentsd, edzés előtt nem lenne butaság bevinni egy adag tejsavófehérjét (a Scitec-től WPC, Anabolic Whey vagy 100% Whey Isolate), illetve kipróbálhatod a MyoMeth anabolikus flavon formula izommegtartó, -növelő és szállkásító hatását is. Adj neki! **FM**





# dupladinamit



Kedves Fit Muscle olvasók! Hankó Dávidot szeretnénk ebben a cikkben bemutatni nektek, aki a fitness életforma egyik jeles megtestesítője Magyarországon. Dávidot sokan már ismerhetik a Muscle Sport testépítő magazinunkból, hiszen 1998 óta rendszeresen írtunk róla. Emellett az idén januárban az ATV-n elindult Fit Muscle TV magazinunk egyik műsorvezetője, valamint a fit konyha rovat készítője is egyben. Persze van más apropója is Dávid bemutatásának, mert nem is olyan sokára országosan is komolyan ismert és minden valószínűség szerint igen népszerű személyiség lesz. A részleteket, hogy miről is van szó, még nem fedhetjük fel!

Autentikus  
Arnold  
Schwarzenegger  
„feeling“



## Team Scitec

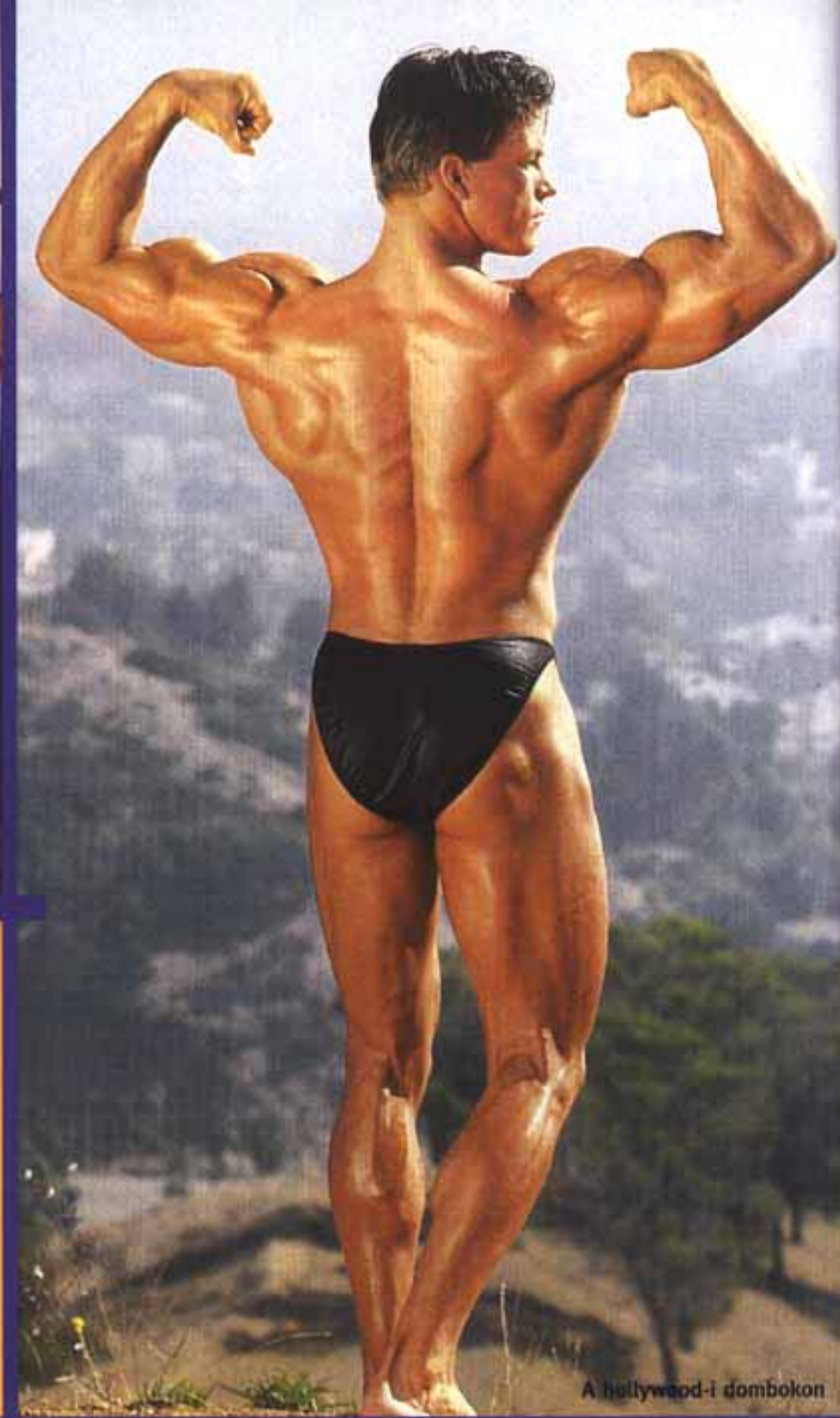
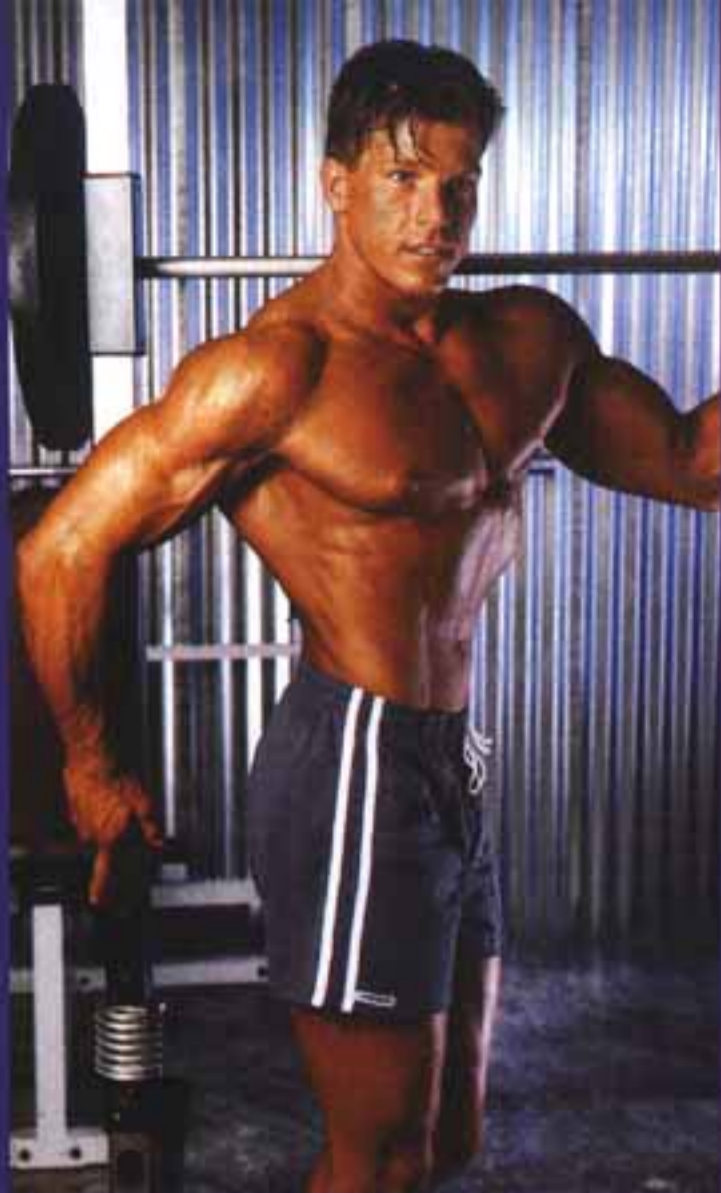
### Sziasztok!

Talán már ismertek, Hankó Dávidnak hívnak és olyan ember vagyok, akit a testedzés egy fél életen át elkísért és kiformált testileg, lelkileg. A testépítés igazi életformává vált. Nagy segítség volt ennek kialakulásában, hogy kezdettől fogva a Scitec Nutrition® táplálékkiegészítő cég csapatának a tagja voltam. A Scitec 1997-ben komoly díjazású test-átformáló versenyt szervezett, majd a következő évben elindította a Superbody testépítő bajnokságot. A '98-as nyitó versenyen a versenyzők tömege nem fért el a színpadon, a nézők pedig még a csilláron is lógtak a Budapest Kongresszusi Központban! A Scitec a versennyel és a médiatámogatással, amelyet biztosított, gyakorlatilag újraalapozta a magyar testépítő versenymozgalmat, de ami még fontosabb, hatalmas lökést adott a rekreációs testépítésnek. Ez a mozgalom a tulajdonképpen sportos, wellness életformát foglalja magába, melynek központi elemei a konditermi súlyzós edzés és a helyes, egészséges táplálkozás. Amivel engem a Scitec „megfogott”, az nem csak a termékeik kiváló minősége, hanem a versenyzőkkel és a maguk örömeire sportolókkal való bánásmód és törődés, a sport valódi szeretete, ami a cégre jellemző.

Még a kilencvenes években is kicsit a vasfüggöny mögötti érzésekre hasonlított az a vágyakozás, hogy egy testépítő vagy fitness versenyző kijuthasson Amerikába szerepelni. A Scitec segítségével sok versenyző megtehetette ezt, köztük én is. A Superbody-n elért jó helyezésemnek köszönhetően eljutottam Los Angeles-be és Las Vegas-ba is, és harmadik lettem a világ egyik legnagyobb testépítő versenyén, a Musclemania-n. Fotózásokon vettem részt a leghíresebb edzőtermekben és a legnevesebb tengerentúli fotósok stúdióiban a legszebb modell lányokkal. Ezek a képek örök emléket jelentenek, egy álom beteljesülését dokumentálják, de nem csak a házi gyűjteményemet díszítik, hanem számtalanszor megjelentek a hazai testépítő lapokban is. Emellett szerepeltem a Muscle World című, szintén egy korszakot megnyitó dokumentumfilmben is, amely a magyar testépítők hazai és amerikai versenyszerepléseiről és felkészüléséről szólt. Ezt a kazettát a Scitec közel 10,000 példányban ingyenesen terjesztette!







A hollywood-i dombokon

Na de hadd' osszam meg veletek a tapasztalataimat! Számomra a testedzés alapja a helyes és rendszeres táplálkozás. A közel két évtizedes edzésmúltam alatt számos edzéstervet próbáltam már ki. Ezek rendszerezésével arra a tapasztalatra jutottam, hogy a legjobb edzéstervem is csak akkor hozott eredményt, ha a helyes táplálkozást és a diétázást pontosan betartottam. Volt olyan időszak, amikor profi testépítők vagy edzők állítottak nekem össze edzéstervet, de a helytelen táplálkozásom miatt ezek nem hoztak kielégítő eredményt. Szerintem minden olyan edzésterv jó és működik, amely megfelelő arányban átdolgozza az egész test izomzatát. Hogy ki milyen széria- és sorozatszámot, illetve mekkora súlyt alkalmaz, azt igazából az egyén felépítése és jelenlegi fizikuma szabja meg.

Egy biztos, ne kövessétek el azt a hibát, amit eleinte én is elkövettem, hogy azt az izomcsoportot, amelyiket nem szereti az ember, háttérbe szorítja, mert könnyen le tud maradni az a terület. Később korrigálni, helyrehozni az arányokat nagyon hosszadalmas és kemény munka lesz. Ennek lesz egy kialakult pszichikai része is, ugyanis a nem kedvelt és háttérbe szorított izomcsoport lemarad és az ember igyekszik el-

takarni a ruházattal úgy, hogy szinte ne is lássa. Amikor realizáltam a hibámat és változtattam a hozzáállásomon, akkor szinte felfrissült az akkor már több, mint 8 éves edzésmúltam. Újnak éreztem magam, színesek voltak az edzések és igazából itt éreztem először, hogy hamarosan lehet egy versenyre való felkészülés szellemében edzeni. Ez is új volt számomra, nagyon tetszett és új lehetőségeket láttam magam előtt, ami további célokat tűzött ki elélem. Egyszerűen működött minden. Szívesen jártam le az edzésekre, mert minden egyes edzést lépésnek tekintettem a verseny és a végcél felé. Erőt adott ahhoz, hogy egyre pontosabban betartsam a diétát. Ennek eredménye még több fejlődés lett és nagyon fontos, hogy ez minőségi változás volt! Egyre több energia halmozódott fel bennem és itt iktat-

### Dávid legjobb versenyeredményei

- Nemzetközi Fitness Grand Prix verseny: 3. hely és abszolút győzelem a gyakorlatban (Szlovákia)
- Superbody testépítő bajnokság: 2. hely (Budapest)
- Musclemania testépítő világbajnokság: 3. hely (Los Angeles)



A Musclemánia  
trófeával



ban is jó hasznát vettem, de ez az a téma, amiről még nem beszélhetek!

A táplálkozásomban szeretek variálni és kísérletezni, jellemzően sok zsírintes fehérjét, gyümölcsöt és zöldséget fogyasztok. A protein nem ritkán tenger gyümölcseiből származik: halak, kagylók, rákok vannak terítéken, amelyeket imádok egzotikus gyümölcsökkel kombinálni, pl. ananással. Természetesen a Scitec Nutrition® táplálékkiegészítőit is naponta alkalmazom a jó minőségük és a praktikusságuk okán. A kedvenceim az Anabolic Whey tejsavófehérje és a kreatin. Ezekről sokat olvashattok a Fit Muscle hasábjain is, illetve [www.Scitec.hu](http://www.Scitec.hu) weblapot meglátogatva juthattok több információhoz.

Remélem az én példám is meggyőzött benneteket arról, hogy kitartással és odafigyeléssel lehet egészségesen és aktívan élni, alakot formálni, és az álmaidokat elérni! **FM**

tam be a talajtornát, ami a fitness versenyekhez nélkülözhetetlen. A torna hatására is fejlődést vettem észre az izmaimon, de más irányban. Egyre jobban összeállt bennem a kép egy teljes edzésprogram fogalmáról. A súlyzós edzés nem volt elég, mivel nagyon egyoldalú terhelésnek bizonyult. Ahhoz, hogy jobban menjen a súlyzós edzés, aerob gyakorlatokat kell beiktatni, mert jó irányba zökkenti ki az izmokat a sablonos terhelések alól.

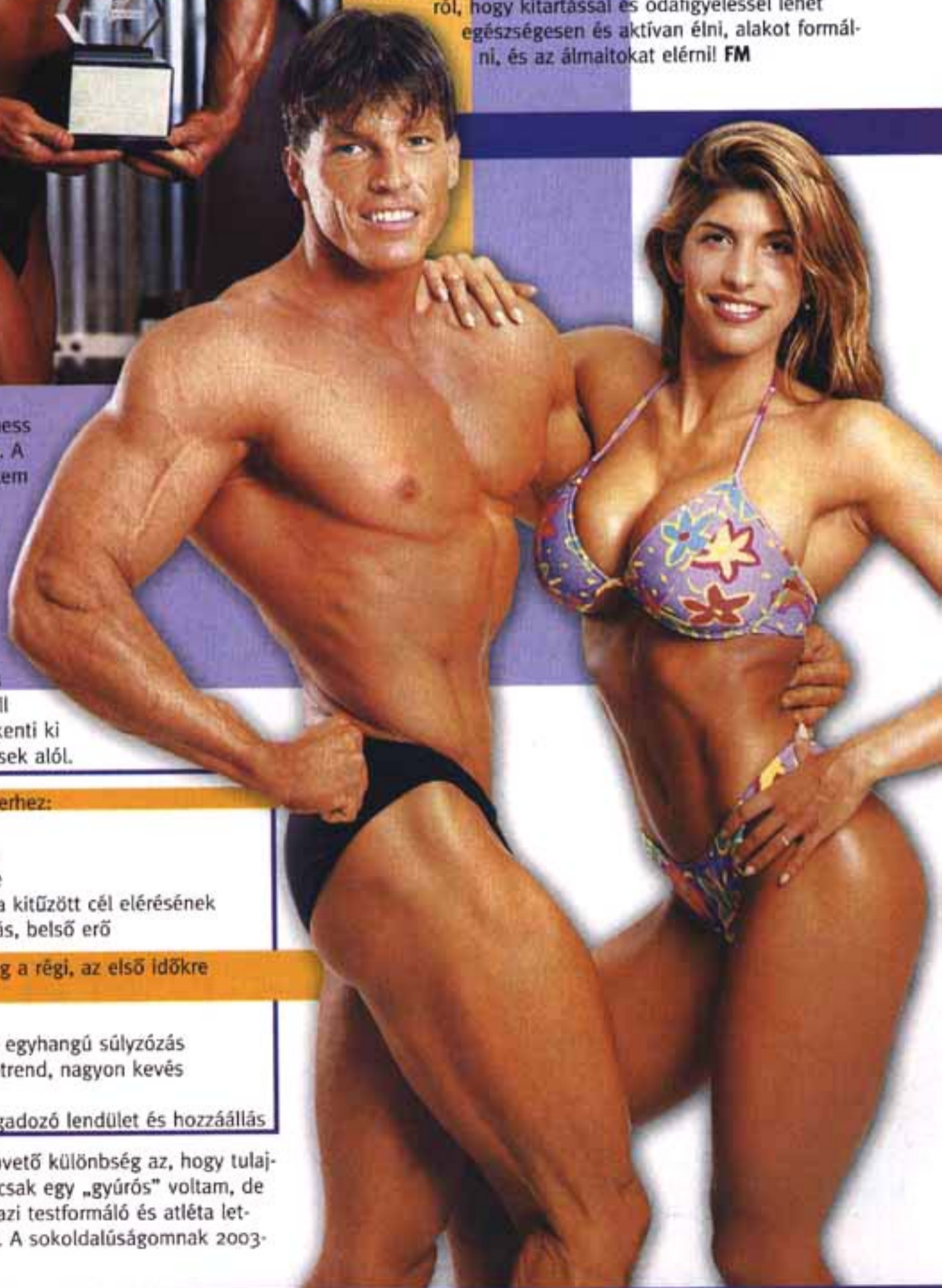
Igy kialakult a teljes kép a sikerhez:

- hiánytalan edzésterv
- aerob mozgás bevezetése
- diétás étrend megjelenése
- meg nem szűnő lendület a kitűzött cél elérésének érdekében, kitartó aktivitás, belső erő

Érdekességgéppen nézzük meg a régi, az első időkre jellemző edzéseképemet:

- hiányos edzésterv
- nincs aerob mozgás, csak egyhangú súlyzózás
- bőséges, de nem diétás étrend, nagyon kevés táplálékkiegészítővel
- rossz szokások, fásult, ingadozó lendület és hozzáállás

A két helyzet között az alapvető különbség az, hogy tulajdonképpen több mint 8 évig csak egy „gyúrós” voltam, de az azt követő években egy igazi testformáló és atléta lettem, aki már elérte sok álmát. A sokoldalúságomnak 2003-





# 15 perces hát edzés

**Készítsd ki a hátad rövid idő alatt ezzel a magas intenzitású edzés-programmal**

Hinnéd-e, hogy kevesebb idő alatt, mint ahogy lezuhanyzol és megborotváltok leedzheted a hátad és még időben oda is érsz a munkahelyedre? Jobb, ha elhiszed! E hónapban bemutatjuk neked a „15 perces edzés” sorozat első darabját, egy ultra-sűrű hátedzést.



Modell: Lantos Johnny

## Szélesebb és vastagabb

Ehhez a kis hátedzéshez szükséged lesz egy húzódkodó rúdra, egy kétkezes rúdra és egy pár kéziszúlyzóra. Húzódkodással kezdünk – széles fogással, így jobban célozzuk a szélső hátizmokat, majd szűk fogással, hogy a hát belső izmait is edzzük. „Nagy híve vagyok a széles fogással végzett húzódkodásnak, mert ez igazán kihajt belőled apait-anyait.” – mondja a los angeles-i személyi edző, Mike Ryan, aki segített megtervezni ezt a programot. „Láttam annyi sok igazán nagy testépítőt, akik maximumig felpakolt súllyal csinálták a lehúzást, de amikor a húzódkodásra kerül a sor, az már egy egészen más világ.”

Ezután egy vegyes gyakorlat-párral fogjuk befejezni, ami először felső hátra megy, majd vált és megdolgozza a teljes hátadat, beleértve az alsó hátadat, a farizmokat és a térdeket is. Az evezés rúddal, valamint a felhúzás a tömegnövelő gyakorlatok királyai. Az evezés egy kemény, de egyszerű mozdulat: fogd meg a rudat vállszélességű felső fogással, a térideidet közben egy kicsit behajlítva tartva, hajolj közel 90 fokban előre végig homorított, megfeszített háttal. Hagyd, hogy a karjaid közvetlenül a vállad vonalában lógjanak és előre néző fejjel húzd a könyökeid a plafon felé, és közben forgasd a lapockáid hátrafelé, ahogy a rudat a hasad felé húzod. Majd ellenőrzött mozgással engedd vissza a súlyt a kezdő pozícióba, eközben figyelj, hogy a hátad végig homorított maradjon!

A felhúzás (elemelés) egy igazi teljes testet megdolgozó gyakorlat – szinte az összes izom részt vesz a súly mozgásában. Az alsó hátad, a lábaid és a farizmok a mozdulat

## 15 perces hát edzés

Gyakorlat	Sorozat	Ismétlés	Ütem
Széles fogású húzódkodás	3	10	5 másodperc ismétléseként
Szűk fogású húzódkodás	2	10	4-7 másodperc/ismétlés
Evezés rúddal	3	12, 10, 8	4-7 másodperc/ismétlés*
Felhúzás kéziszúlyzókkal**	3	10	4-7 másodperc/ismétlés*

\*ezt a két gyakorlatot felváltva végezzük, lehetőleg az evezés és a felhúzás között minimális pihenőidővel

\*\*helyette csinálhatod a felhúzást merev lábbal, ami jobban megdolgozza az alsó hátad.

kezdeti szakaszában, míg a végén a felső hátad és a széles hátizmok feszülnek meg, ahogy felállsz és visszahozod a vállaidat a kezdő pozícióba. Kéziszúlyzókat használjunk a szokásos rudas változat helyett, hogy ne kelljen pakolgatni a súlyt a két gyakorlat között, hiszen közvetlenül váltunk az evezésről erre a gyakorlatra. A kéziszúlyzók amúgy is kevésbé ijesztőek, mint a rudak, és ha a tested mellett tartod őket, és nem magad előtt, jobban képes leszel a hátad ívét megtartani.

Ryan szerint három fontos dolgot tarts be, hogy ki tud hozni a maximumot ebből az edzésből. Egyrészt, tarts rövid pihenőidőket. Másrészt gurni használata segíthet a fogást megtartani, ha nem bírod már a súlyt. És harmadrészt: „Légy a helyes végrehajtás megszállottja! Ha dobálsz magad, lóbálsz a súlyt, vagy hintáztatod a tested, csökkentsd a súlyt, és hajtsd végre a gyakorlatot helyesen.” **FM**