

PUMP IT UP!

A kétszeres kreatin - 2x!

A PUMP pezsgő kreatin speciális, szénhidrátmentes formulája egy pezsgő reakció során „elő-emésztí”, szabaddá teszi a kötött kreatint már a pohárban. Ez a szabad kreatin szupergyorsan felszívódik, a véráramba és az izmokba kerül. A PUMP a felszívódást azzal is fokozza, hogy átmenetileg módosítja a gyomor pH értékét és elhítheti a szervezettel, hogy egy már megemésztett gyomortartalmat azonnal továbbítania kell a felszívódás helyére, a vékonybélbe. **FIGYELMEZTETÉS** - a PUMP pezsgő kreatin formulája nem utánozható akármilyen házilagos módon elért szén-dioxidos pezsgéssel!

Fele akkora adag elég, mint a hagyományos kreatinból!

Kapható a Fitness Pont üzlethálózatban, a kiemelt forgalmazóknál, illetve a szakboltokban.

SCITEC NUTRITION



Magyarországi forgalmazó: Pro Line Kft.

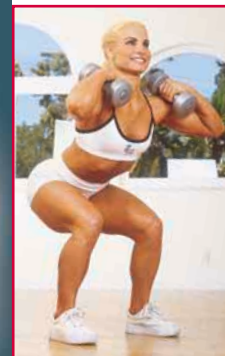
Infóline: (06-1) 222-6023 www.FitnessPont.hu www.FitnessExpress.hu



REMZŐ FERENC
Superbody bajnok,
Magyar bajnok

Mindenkinél **jelentkező biztos** eredmények!

Emésztést **kizáró,** a **véráramba történő azonnali kreatin-felszívódás!**



- 6** Hargitai Bea
a Playboy legfiatalabb playmate-je
- 12** Súlyzós edzés
haladó szinten
- 18** A hatékony táplálkozás
7 alapszabálya
- 22** A szépen ívelt kar kialakítása
Gárgyán Rita női rovata
- 24** Visszapillantó
2003
- 32** Kérdés-felelet
A szakértő válaszol
- 34** Izom, erő, stílus
Németh István
- 40** Változz át 8 hét alatt!
- 45** 15 perces bicepsz edzés



FIT MUSCLE MAGAZIN

Felelős kiadó: Scitec GmbH, Albert-Sweitzer-Ring 5. 22145, Hamburg

Lapigazgató: Bengyel Zsolt **Főszerkesztő:** Radnai Tamás

Magazin koordinátor: Deák Viktória **Fotó:** Alex Ardeni, Rick Schaff, Róza Gábor,

Bengyel Zsolt, Mitsuru Okabe, Rob Simms, David Paul

Nyomda: Komárnoi Nyomda

A FIT MUSCLE MAGAZIN jelen kiadása a Scitec GmbH tulajdonát képezi, minden jog fenntartva. A FIT MUSCLE MAGAZIN bármely formában történő másolása, terjesztése,

egészben, vagy részben a Scitec GmbH írásos engedélye nélkül szigorúan tilos!

Terjesztési és hirdetési információk a szerkesztőség címén.

Terjesztés: A Fit Muscle ingyenesen megtalálható a jobb edzőterekben és szaküzletekben.

A szerkesztőség címe: 1147 Budapest, Telepes u. 51. Telefon (36-1) 222-6023

www.FitMuscle.hu E-mail: Info@FitMuscle.hu

AMERICAN MUSCLE

ÚJ CSOKI ÉS VANÍLIA ÍZEK BEN

A TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTÉS BÁSTYÁI ELÉRHETŐ ÁRON

250 g	2450,-		100% HYPER ANABOLIC
500 g	3650,-		CREATINE MONO-HYDRATE
1250 g	6990,-		
			100% HYPER ANABOLIC
			CREATINE POWER
			100% HYPER ANABOLIC
		0,76 kg	2450,-
			MASS GAINER
1,2 kg	2090,-		
4,5 kg	6590,-		
			100% HYPER ANABOLIC
		1 kg	2350,-
		4 kg	7650,-
			100% HYPER ANABOLIC
		0,91 kg	2650,-
		3 kg	7290,-
			100% HYPER ANABOLIC
		0,8 kg	2990,-
		3 kg	9290,-

Kapható a **FITNESS PONT** üzlethálózatban, valamint minden szakboltban és edzőteremben.

Magyarországi forgalmazó: Pro Line Kft.

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

Hargitai Bea

Írta: Jancsó Kornél

A Playboy legfiatalabb playmate-je saját honlapján mutat meg (majdnem) mindent.

SZÜLETÉSEM ÓTA A VÉREMBEN VAN A MODELLKEDÉS, AMIHEZ TERMÉSZETESEN A MEGFELELŐ ADOTTSÁGOK MELLETT NAGYFOKÚ HIÚSÁG IS SZÜKSÉGELETETIK.

hallani éppenséggel hallottam Mickey Hargitayról, de semmi közünk egymáshoz, én egy igazi szegedi gyökerű lány vagyok, aki modellként éli itt, Magyarországon a napjait – mondja felvételre Hargitai Bea, aki országos (el)ismertséget azzal szerzett magának 2001-ben, hogy a Playboy abban az évben őt választotta Miss Áprilissá. „Minden idők legfiatalabb playmate-je vagyok” – teszi rögvest hozzá a felettébb csinos ifjú hölgy, nem kis, sőt, ha jól érzékeli az újságírói fül, örömezt vállalt büszkeséggel a hangjában. Persze míg valaki testi-lelki, ha úgy tetszik kül- és belcsínjének meghatározó tulajdonságaival alkalmassá lesz arra, hogy egyfelől saját készletéből, másfelől a kívüljáról illetően óhaja-elvárása eredményeképpen címlapfelvétel, vagy kihajtható óriásposzter főszereplője legyen, történnie kell egy s másnak. Példának okáért fel kell nőnie hősünneknek, bár esetében igen korán, a tükör előtt eldől a jövője.

„Szerettem mindig, s ma sincs ez másképpen, nézegetni magam, amivel persze minden nő bevallva-bevallatlanul ugyanígy van, a férfiakról most nem beszélve” – ugrunk egy nagyobbat visszafelé az időben. „Úgy is fogalmazhatnánk: születésem óta a véremben van a modellkedés, amihez természetesen a megfelelő adottságok mellett nagyfokú hiúság is szükségeltetik. Márpedig én nagyon hiú vagyok, amellett, hogy büszke is a külsőmre, de még inkább arra, hogy 16 esztendőm óta saját keresetből tartom el magam, attól kezdve abszolút önállóan élve életemet a fővárosban.”

Egy laikusban azért felöltik a kérdést: jó-jó, hogy valaki remekül mutat, csinos és vonzó, magára ragasztja a nem is csak feltétlenül férfiszemeket. De ez még aligha elégséges ahhoz, hogy felfedezzék, hogy fényképe megjelenjék, pláne egy világ-hírű újságban...

Nekem gyerekkori álmom volt, hogy egyszer majd a Playboy-ban szerepeljek, egészen kicsiként már agyonforgattam az Amerikából kapott magazinokat, amikor még sejteni sem lehetett, hogy valamikor magyarországi kiadása is lesz ennek a lapnak. Készültem erre a pályára, s amikor jó három éve meglettem, valahogy szükségszerűen rám találtak Pósa Árpád, természetesen igent mondtam a felkérésre.

És ha netán a Penthouse, avagy éppen a Hustler keres meg, s ajánl nyilván nem kis pénzt azért, hogy náluk szerepelj...

Ha nem tudnám, hogy Bea i betűvel írja a családnévét, hajlamos lennék azt hinni, hogy rokoni szálak fűzik Mickey Hargitayhoz, azaz Hargitay Miklóshoz, aki Budapesten született, majd kivándorolva a tengerentúlra testépítőként – például Mr. Amerikaként és NABBA-bajnokként – hírnevet szerző, de filmszínészként is szép karriert befutó valamikori hazánkfiához. Bár a „mi Hargitaink” is élt egy kevés ideig az Egyesült Államokban, a mozgókép helyett pedig az állóképek, a fotók világában aratott már zajosabb sikert a róla készült felvételekkel, mi több: a „testiségi” párhuzam is felfedezhető, a feltételezett kapcsolat nem létezik. De persze egy beszélgetés elindításához tökéletesen jó apropó volt.



A DÉLELŐTTI AZ ÚGYNEVEZETT KARDIÓ EDZÉS, FUTÁSSAL, CROSS-TRÉNINGGEL, S ÁLTALÁBAN ESTE VAN AZ AEROBIK ÓRÁM, S HA E KETTŐT MÁR ELKEZDTEM, FOLYAMATOSAN VÉGIG IS CSINÁLOM MINDADDIG, AMÍG NEM ÉRZEM MAGAM ISMÉT TELJESEN JÓL A BŐRÖMBEN.

Hiába is kísérleteztek volna – mint ahogyan a Playboyban történt bemutatkozásom után volt is nem egy hasonló ajánlatom más magazinoktól, amelyeket mind visszautasítottam – mert másnak nem álltam volna és ma sem állok kötélnek. Hogy miért mondtam nemet az erotikusabb felkérésekre, milyen megfontolásból nem vetkőztem azóta sem másnak? A válaszom a következő: szemben a hasonló jellegű, vagy annak mondott lapokkal, a Playboy az egyedüli, amelyet akár egy komolyabb tárgyaláson is nyugodt szívvel, természetes módon elővehet egy férfinember, s nyugodtan letehet maga elé az asztalra anélkül, hogy ez bárki mást zavarja. Ugyanez egyéb ilyen jellegű lap esetében nem mondható el. A Playboy a sejtelmes erotikát, a vonzó, tiszta nőiséget, az önmagától és magában szép női testet akarja és képes megmutatni. A nyers szex helyett a természetes vágyakat ébreszti fel. Márpedig hozzám ez, egyedül ez áll közel!

A szép és egészséges test látványa, annak élet-hű megjelenítése nem csupán fotótechnikai kérdés. A legnagyobb művész sem tudhat tökéletesen hiteles felvételt készíteni arról, amiből hiányzik az a fajta természetesség, amelyet az ember különösen ifjú éveiben és még inkább akkor áraszt magából, ha tudatosan foglalkozik is teste formálásával, karbantartásával, s most korántsem feltétlenül a bodybuildingre gondolok.

Annak idején, mielőtt egy esztendőre kimentem volna Amerikába tanulni, ha jól emlékszem 11. és 15. életévem között az egészséges test alakításának jegyében rendszeresen jártam a fitnessvilág-bajnok Kállai Ildikóhoz. Úgy volt már, hogy Fitt Kid-versenyen is részt veszek, amikor egy azóta is vissza-visszatérő hátsérülés leparancsolt a pódiumról, nem indulhattam, s ez annyira letört, hogy onnantól fogva nem is sportolok.

Egyáltalán? Ezt nem hiszem el.

A versenyjellegű sportról beszélek, mert a mozgás azért nem veszett ki az életemből, bár volt idő, amikor 70 kiló is voltam.

Az nem mondható éppen ideális „verseny-súlynak” egy modell számára!

Ez még Oklahomában esett meg velem. Az egyik edmonton-i városi középiskolába jártam, s bizony az eltelt hónapok alatt ötvenről egészen hetven kilóig sikerült „felküzdenem” magam. Ott derült ki számomra, hogy Amerikában minden hormon- és génkezelt, még ha salátát ettem, attól is híztam. A vége az lett, hogy teljesen felborult a hormonháztartásom. Ez azóta sem jött helyre, bár amikor hazatértem Magyarországra, három hónap alatt nagyjából visszatértem az elutazás előtti szintemre. Nem akartam ugyan sosem ötven kiló alá menni, az én felfogásom az ideális modellalkatról nem az,



hogy nagyon magas és nagyon sovány. Szóval csontkollektió sosem óhajtottam lenni, de beállítani a testsúlyomat ugyanarra a fix szintre azóta sem tudom, immár vagy négy éve ingadozom az 50 és az 55 kiló között, s minden hormonkészítményre allergiás vagyok. Mindezzel együtt is azért életem legszebb egy esztendeje volt az Amerikában eltöltött rövid időszak.

Elkanyarodtunk a tengerentúlig, de veled együtt térjünk vissza a szülőhazába, ahol is éppen ott tartottunk, hogy „no sport”.

Ja igen, a sportmentesség. A helyzet az, hogy amikor az ingázások közepette mondjuk az 55 kilóhoz közelítünk, akkor azért – bármennyire lusta is vagyok alapvetően – irány az edzőterem! Mivel a végletek embere vagyok, ha addig kerültem a trénereket, ilyenkor napi kétszer is képes vagyok sajnargatni magam. Egyedül nem menne, de sarkos, korbácsos edzővel, aki ha kell, kíméletlen hajcsárként végezteti el velem az általa előírt adagot, délelőtt és este is végigdolgozom a kínszerekkel az 1-2, vagy még több órát is.

Anélkül azonban persze, hogy a végeredmény egy pálcikánő lenne...

A lábamat eleve nem kell erősítenem, azzal semmi gond, genetikailag rendben van, a derék és a has viszont érzékeny pont, erre nagyon rá kell dolgoznom, mert amúgy innen a hájat még diétával sem tudom eltüntetni. A délelőtti az úgynevezett kardió edzés, futással, cross-tréninggel, s általában este van az aerobik órám, s ha e kettőt már elkezdtem, folyamatosan végig is csinálom mindaddig, amíg nem érzem magam ismét teljesen jól a bőrömben.

Jobban belegondolva: ha éppenséggel a súlyodra kíváncsi valaki, elég, ha az aktuális edzéseidről érdeklődik. Vagy megfordítva, ha például én most rád nézve „kiló-ügyben” azt mondom, hogy mintha a felső határhoz lennél közelebb, válasznak, konkrét szám helyett megteszi az is, ha csak annyit közölsz: éppen tréningre igyekszel. Szóval?

Szóval ma, december 15-én este szeretettel vár az aerobik edzőm.

Mielőtt elköszönnénk egymástól, még egy kérdés. Azt nyilván tudod, hogy a neved latinul annyit tesz: boldog. Tehát a kérdés, boldog ember-e Beáta, avagy ahogyan a környezetekben mindenki becéz: Beus?

Igen, boldognak és szerencsésnek is vallom magam. Az élet eddig még mindig meghozta nekem azt, amit akartam, s hogy mi lesz később, amiatt sem aggodom. A modellkedés persze jól tudom, hogy nem örök életű valami, nem innen megyek majd nyugdíjba, de az is biztos, hogy még jó pár szép év vár rám, amit viszont feltétlenül modellként szeretnék megélni, s ezt és így csinálni tovább, amíg csak lehet. Húszéves múltam április 25-én, de már négy esztendeje önálló ember vagyok, egy bizonyos határon belül mindent megtehetek, nem vagyok senkinek sehova elkötelezve, kivéve a barátomat, aki irányít, akivel nyolc hónapja vagyunk együtt. Ennyi. Illetve még egy fontos dolog, mindazok figyelmébe, akik kíváncsiak rám, készül a honlapom: www.HargitaiBea.hu. Rövidesen befejeződik a fejlesztés és különleges újévi ajándékként ajánlom mindazoknak, akik szeretik a szépet. Ígérem nekik: weboldalamon ők és csakis ők az eddigieknél többet mutató fotókat is láthatnak rólam. **FM**

Ezért érdemes küzdeni!

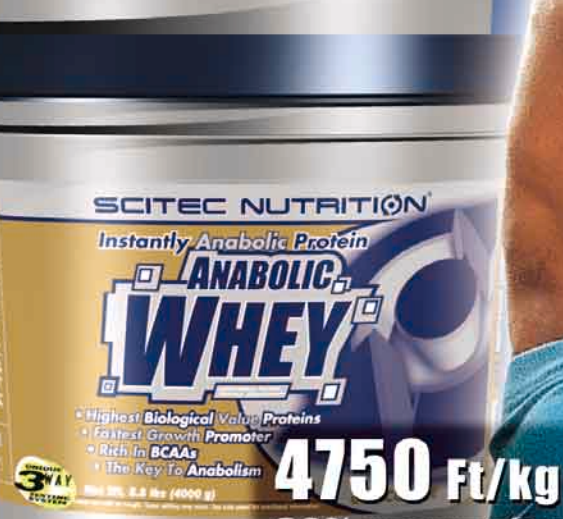
SCITEC NUTRITION®



3700 Ft/kg
30% KEDVEZMÉNY



4750 Ft/kg
40% KEDVEZMÉNY

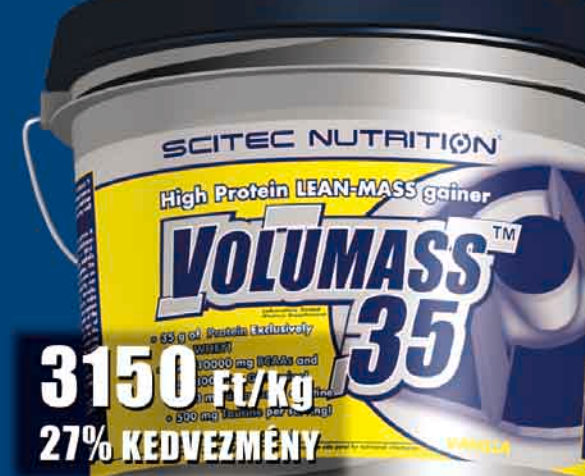


4750 Ft/kg
30% KEDVEZMÉNY



5250 Ft/kg
35% KEDVEZMÉNY

NÉMETH ISTVÁN
Superbody bajnok,
Magyar bajnok



3150 Ft/kg
27% KEDVEZMÉNY



3250 Ft/kg
40% KEDVEZMÉNY



4550 Ft/kg
40% KEDVEZMÉNY



3600 Ft/kg
44% KEDVEZMÉNY

VÖRÖS ZOLTÁN
Superbody bajnok

A nagy kiszerezelésű Scitec termékek árban fantasztikus megtakarítást jelentenek!