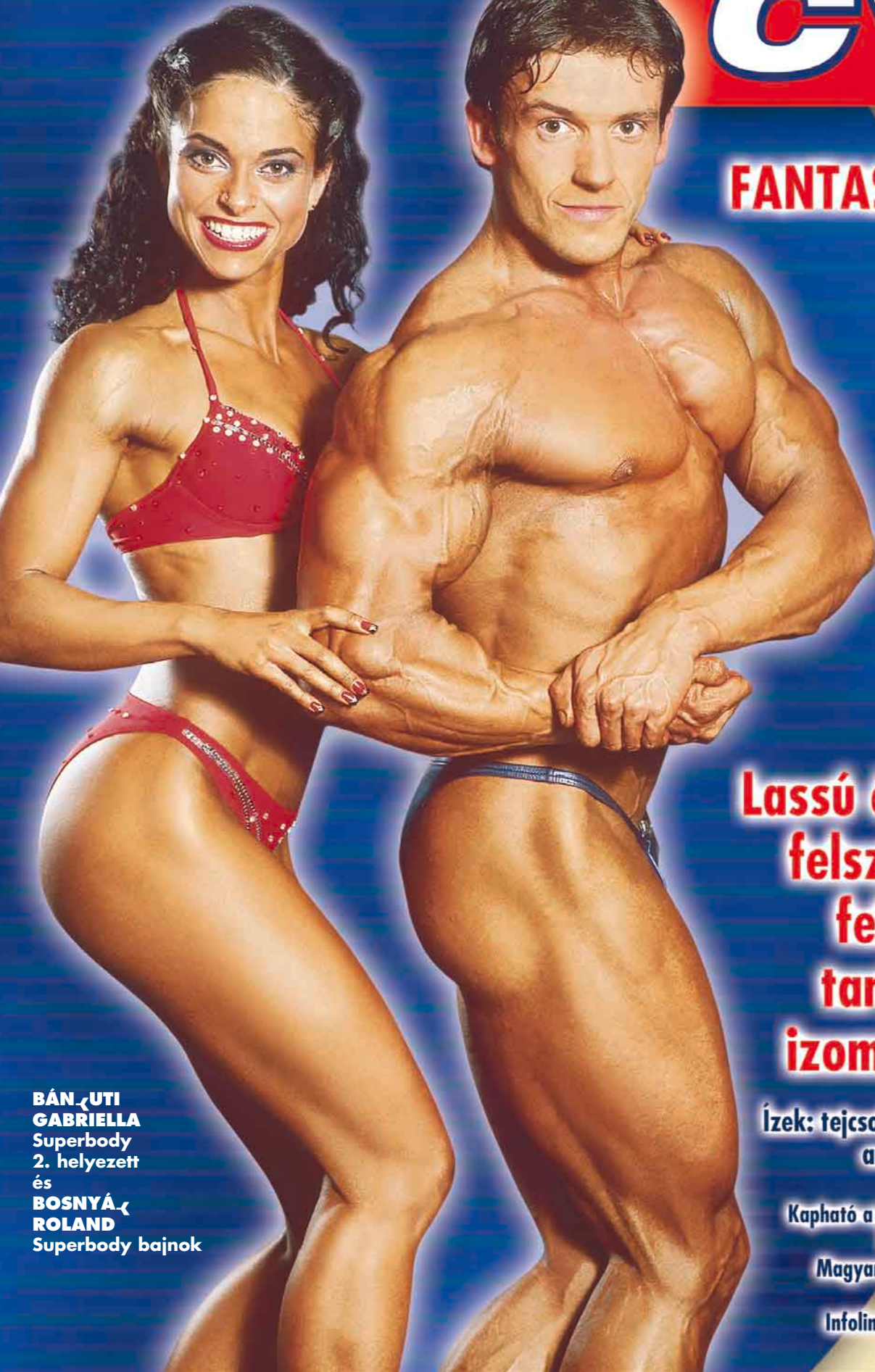


CYTOGEN[®] RESEARCH AND DEVELOPMENT



**FANTASZTIKUS
ÍZEK,
AKCIÓS
ÁRAK!**

**Lassú és gyors
felszívódású
fehérjéket
tartalmazó
izomnövelők**

**Ízek: tejsoki, epres banán,
ananászos vanília**

**Kapható a jobb edzőtermekben
és a szakboltokban.
Magyarországi forgalmazó:
Pro Line Kft.
Infoline: (06-1) 222-6023**



**Komplett tejsavoprotein alapú
izomtömeg-növelő kreatinnal**
A Whey Gainer egy hihetetlenül erős izomtömeg-
és erőnövelő formula, mely a kiváló, „kötelezően”
fogyasztható CytoGen Whey Pro tejsavófehérje alapra épül.



**Kevert fehérjeforrásra épülő
izomtömeg-növelő formula**
A HyperMass 5000 egy a CytoPro kevert fehérje-
forrásra épülő izomtömeg-növelő és edzés utáni
regeneráló formula, mely teljes mértékben képes
az izomnövelés és a kemény edzés igényeit kielégíteni.



**Magas biológiai értékű
tej-tojás protein keverék**
A Milk & Egg formulája a nagyszerű
„örökzöld” protein forrásokat biztosítja:
a teljes tejfehérje és a tojásfehérje
keverékét. A testépítők kemény magja
az elmúlt évtizedek alatt sok-sok
tonnányi izmot épített fel ezek
segítségével – és még ma is így tesznek.



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



**A „kötelező” protein:
tisztá tejsavófehérje formula**
A Whey Pro egy kiváló minőségű, „kötelezően”
fogyasztható tejsavófehérje alapú izomnövelő formula.
A tejsavófehérje a természet csoda étke: a legnagyobb
biológiai értékkel rendelkezik és a legmagasabb
arányban tartalmazza a BCAA aminosav hármast, melyek
döntő jelentőségű aminosavak az izomépítés szempontjából.

**BÁN UTI
GABRIELLA**
Superbody
2. helyezett
és
**BOSNYÁ-
ROLAND**
Superbody bajnok

SÚLYZÓS EDZÉS

Írta: Farkas Tamás

haladó szinten



Edzeni, sportolni dicséretes dolog, ami elismerést vált ki embertársaink részéről. Tudják ezt jól a FITMUSCLE magazin hűséges olvasói is. A kezdőket általában biztatják, a középhaladókat elismerik (*No lám, még nem hagyta abba!*), a haladó szintű sportolókat már csodálják, sőt némelyek irigylük is. Különösen igaz ez a súlyzós sport terén, hiszen ebben az esetben a haladó szint meglátszik, meg kell látszania a sportoló külsején. Mert ez a fejlődés leglényegesebb jellemzője. Ilyen szintre természetesen nem fog mindenki eljutni, csak az, aki tudásból, akaratból és kitartásból jelesre vizsgázik.

a haladó szint nem pusztán azon múlik, hogy ki hány hónapot vagy évet töltött a súlyzós edzés világában. Vannak, akik hosszú évek óta edzenek és mégis csak kezdőként, vagy középközépként vegetálnak az edzőteremben. Ők valószínűleg nem is akarnak annyira, vagy éppen nem eléggé ambiciózusak az izom- és erőfejlesztés területén. Nekik elég ennyi. Rekreatív tevékenységként választották ezt a sportot és már ez is jobb annál, mintha a kocsmapultot támasztanák. Akik viszont képesek arra, hogy áttörjék az egyhelyben járás korlátait, azok elérhetnek egy olyan tiszteletreméltó külsőt, amivel biztosan nem fogják őket összekeverni a focistákkal, ami – tekintve a hazai viszonyokat – elég kellemetlen lenne (főleg az Űllői úton).



A haladók azok, akiknek teljesül az álma, amit még kezdő korukban dédelgettek. Köszönhetik ezt eltökélten magabiztos akaraterejüknek, szorgalmuknak, következetességüknek. Valóban irigylésre méltó haladónak lenni. Mégis ez az a szint, amely sok szempontból rendkívüli nehézségeket tartogat. Haladóként ugyanis hozzá kell szoknunk, hogy akármilyen lelkesek és kitartóak vagyunk, a fejlődés lelassul, gyakrabban jelentkeznek az úgynevezett plató fázisok, melyeken nehéz túllépni. Ezért aztán még több türelemre és következetességre van szükség. Ilyenkor legnagyobb a kísértés, hogy valami tiltott szerekhöz nyúljunk, ami átlendít a holtpontra. Ennek ellenállni a legnehezebb. Tisztának maradni, mikor a nálunk kisebb tehetséggel, szorgalommal és akaraterevel rendelkező edzőtársaink beelőznek.

És nem mindig jelent visszatartó erőt az sem, hogy jól tudjuk ők „üresen” majd visszasaesnek. Én személy szerint minden haladót arra biztatnék, hogy ne hajoljon el, ne adja be a derekát és ne kockáztasson, ha nem muszáj. Egészen biztos, hogy még sok olyan edzőmódszer, technika létezik, amit soha nem próbált ki.

Biztos vagyok abban, hogy ezek eredményre fognak vezetni. A táplálékkiegészítők használatával ma már lehetségessé válik a teljesítményfokozás mellékhatások nélküli megvalósítása, ezért komolyan kell foglalkozni az ismeretükkel és a mindenkori programhoz helyesen kell megválasztani a különböző készítményeket. Tájékozódj megfelelően és maradj motivált. És legfőképpen, csak saját korábbi magadhoz hasonlítsd magad! Így mérhető igazán a fejlődés.

Tervezz hosszútávra. El kell fogadni, hogy szteroidmentesen több időt kell szánnunk arra, hogy jelentős fejlődést érzünk el. El kell készíteni akár egy egész éves programot előre, makro- és mikro-ciklusokkal. Nem muszáj versenyzőnek lenni ahhoz, hogy valaki egy komoly edzésterv szerint végezze edzéseit. Ha eddigi fejlődésünket tudatosan nyomon követtük és tisztában vagyunk azal, hogy eredményeinket miként értük el, akkor azt is meg tudjuk tervezni, hogyan tovább. Tűzzük ki céljainkat, válasszuk meg módszereinket. Az éves programnak tartalmaznia kell alapozó, formába hozó, pihentető ciklusokat, esetleg még egy formában tartó fázist is. Az egyéni célok figyelembevételével meg kell határozni a fenti szakaszok időtartamát és pontos megvalósításukat.

A testépítőknél az alapozó fázist a tömegnövelés jelenti, a formába hozást pedig a szállkásítás időszaka. A teljes pihenés lehet például a nyaralásra szánt 1-2 hét. A formában tartás pedig olyan időszak, amikor egyéb elfoglaltságaink nem teszik lehetővé, hogy teljes odaadással hódoljunk sportszenvédélyünknek. Ilyen periodizációs programot évente 1-2-szer tervezhetünk.



A tömegnövelő időszakban hetente kevesebb edzést tartunk és fokozottabban figyelünk a pihenésre. Használjuk inkább a kétkezes rúddal végezhető alapgyakorlatokat. Az egyes sorozatok között tartunk minimum 1-2 perces pihenőt. Próbáljuk meg egyre nagyobb súlyok használatát, kísérreljük meg egyéni csúcsokat. Az egyes sorozatokban 8-10 ismétlést végezzünk. Ebben az időszakban alkalmazhatunk olyan technikákat, mint az erőltetett ismétlések, negatív ismétlések. Aerob edzések beiktatását attól tegyük függővé, hogy genetikailag a hízékony csoportba tartozunk-e. Ha igen, akkor heti 2-3 alkalommal végezzünk 30 perc aerob munkát.

A formába hozás időszakában igyekezzünk többet edzeni. Gyakorlatainkat tegyük változatosabbá. Igyekezünk minél több szögből támadni az izmot. Használjunk gépeket, új gyakorlatokat, esetleg módosítsunk a már megszokott végrehajtáson (egykezes súlyzók használata, fogásszélesség megváltoztatása, stb.). A nagyobb súlyok használata helyett összpontosítsunk a maximális izomérzetre. Ez az időszak kiválóan alkalmas arra, hogy eltöprengjünk a nagy súlyok használatának indoklásán. A szériáinkban 15-20 ismétlést végezzünk. A sorozatok közötti pihenőidőt redukáljuk 30-40 másodpercre. Esetleg alkalmazzunk szuperszettek, óriás sorozatokat. Iktassunk be olyan haladó edzéstechnikákat, mint a folyamatos feszítés, vagy a pumpáló sorozatok. Heti 3-5 alkalommal végezzük aerob gyakorlatokat 30-40 percen, akár reggel éhgyomorra vagy este lefekvés előtti időpontban.

Formában tartás időszaka alatt tartunk kevesebb edzést. Igyekezünk megőrizni kondícióinkat, erősztünk, méreteinket, alacsonyan tartani testzsír százalékunkat. Edzéseink legyenek változatosak és ne kísérreljük meg csúcsteljesítmények végrehajtását.

A teljes pihenés időszaka alatt igyekezzünk átadni magunkat az élet egyéb örömeinek. Testi, lelki regenerációra van szükségünk. Eszünkbe ne jusson felemelni egy súlyt! Ne is gondoljunk az edzésre! A pihenés mindenek

felett. Úgysem bírjuk sokáig! Ilyenkor megfáradt izmainkat, ízületeinket pihentetjük. Apróbb sérüléseink meggyógyulnak, felkészülünk a következő periódus munkájára. Akár minden 10-12 hetes ciklus között tarthatunk egy hét pihenőt. Évente 3-4-szer 1 hét pihenőre mindenképpen szükség van, sőt kell is a fejlődéshez.

Haladó edzéseink során (is) fokozott figyelmet kell fordítanunk a gyakorlatok szabályos végrehajtására. Ne áldozzuk fel a súly kedvéért a formát! Igyekezzünk kialakítani egy agy-izom kontaktust, mely segítségével az izmainkat tökéletesen érezzük, irányítjuk, izoláljuk. Sikereinket és kudarcainkat egyaránt használjuk fel arra, hogy motiváltak maradjunk.

Haladóként már bátran kipróbálhatjuk a testépítés professzionális edzésmódszereit, amelyek látszólag teljesen eltérnek egymástól, mégis mindegyik a maga módján eredményesnek bizonyulhat. A Mentzer-féle Heavy Duty-t, valamint a mennyiségi edzés stílusát, a Hard Gainer metódust, vagy éppen a HST tréninget. Ismerkedjünk meg ezekkel, próbáljuk ki a nekünk szimpatikusabbat és

meg fogjuk majd látni, nekünk melyik válik be. Ha kisebb sérülésekkel kínlódunk, pihentessük a fájdalmas testrészt. Nincs szükség teljes leállásra. Ha viszont hosszabb kihagyásra kényszerülünk, tervezgessük az újrakezdést. Nem kell félni, a fáradtságos munkával több év alatt megszerzett tiszta edzőmunka eredménye nem párolog el olyan gyorsan! Olyan alapokkal rendelkezünk, amik mindig megmaradnak és segítségükkel hamar visszanyerhetjük formánkat, kondícióinkat.

Bárhogy alakul is életünk, soha ne feledjük: edzőterem, súlyzók mindig lesznek és várnak minket, hogy szebbé, jobbá tegyék létezésünket itt, a Földön. **FM**