

Kérdézz- felelek

Írta: Radnai Tamás

Kérdés

Szia! Én egy 176 cm, 60 kg, 27 éves (atletikus alkatú) lány vagyok. Évek óta járok edzőterembe, heti 2-3 alkalommal, de mindemellett imádok enni is. Eddig korlátlanul ehettem, de ez mostanra megváltozott. Sikerült azonban beállítanom az étkezésem és az edzések számát úgy, hogy a súlyom állandó maradjon. Most azonban célom az izom növelése volna, de csak 1-2 kg erejéig. Az edzésem eddig a következőképpen nézett ki: Kedden 30 perces kardió edzés (taposógép)/50 perc súlyzós edzés (váll, hát, bicepsz). Csütörtök ugyanaz, mint kedden. Szombaton 60 perces kardió edzés (taposógép)/30 perces súlyzós edzés (fenék, láb). Étkezéseim: 9 órakor reggeli (szendvics vagy cornflakes), 13 órakor ebéd (egy fogásos meleg étel: leves, főzelék vagy tésztafélék), 19 órakor vacsora (hús-halfélék, rizs). Illetve napközben némi finom falat. Kérdésem a következő volna: milyen étrendet és milyen táplálékkiegészítőket javasolsz (vagy esetleg edzésprogram változást) célom mihamarabbi eléréséhez? Várom mielőbbi szíves válaszod. Üdv, Linda

Válasz

Szia Linda! Volna egy pár észrevételem. Először is, ahogy tanult amerikai kollégáim mondanák: „Where’s da protein?” Csak remélni tudom, hogy az étkezésekben van fehérje is, bár ezt csak a vacsoránál említetted kifejezetten. Szóval először is, emelni kéne az étkezések számát háromról legalább ötre. Az étkezésekbe több tápanyagkontrollt kéne vinni, nagyon oda kellene figyelni, hogy legyen mindig elegendő minőségi protein (hús, tojás, sajt, túró, stb., vagy protein turmix). Az edzésszel az a bajom, hogy kardió edzést nem súlyozás előtt kell végezni, hanem utána vagy más időpontban, akár másik napokon. Tudniillik, a kardió óhatatlanul kimeríti a szénhidrát raktárakat is, ami pedig kell a nagyobb intenzitású súlyozáshoz, illetve amikor már kezded-lábad remeg a fáradtságtól, akkor nem a legjobb a több koncentrációt és stabilitást igénylő súlyozást végezni (hacsak nem mindent gépen hajtasz végre, ami nem lenne szimpatikus neked). Konkrétabb dolgot nehezen tudnék mondani ilyen röviden, pláne nem úgy, hogy azt ne mondanám, hogy számold ki a szükséges tápanyag mennyiségeket, azokat tartsd be és olvasd sokat arról, hogy miként kell edzés és étkezési programokat tervezni. A súlyozás során bizonyosodj meg arról, hogy idővel a terhelés fokozatosan növekszik és nem egyhelyben topog. A táplálékkiegészítő vonalon egy fehérje mindenképpen ajánlatos (Anabolic Whey, Protein Delite), de akár egy izomtömeg-növelő formula is edzés utánra veszed, akkor akár kreatin is (Pump, kreatin por). Sok sikert!

Kérdés

Tisztelt magazin! Egy hónapja kezdem szedni a PUMP pezsgő kreatint. A feltöltő időszakban napi 4, jelenleg napi 2 tasak az adagom. Szeretném megkérdezni, hogy mennyi ideig szedhető, és mennyi kihagyás kell a következő kúráig. Az általam olvasott cikkek, tanulmányok, személyes beszélgetések elbizonytalanítottak, mert mindenki mást mond és javasol. Kérem segítsenek! Köszönöm: B. Tamás



Válasz

Egy újkéltű tudományos eredmény az, hogy az ajánlott „emberi” adagban szedett kreatin valójában nem igényel ciklizálást, pihentetést (tudományos, élettani alapon). A korábbi tanulmányok, melyek a kúraszerű használatot vonták le végkövetkeztetésként, állatokat használtak és indokolatlanul nagy dózisokat alkalmaztak. Véleményünk szerint minden edzés után dukál 2-5 g kreatin. Gyakorlati szinten persze például az anyagiak is közrejátszanak, emiatt mi a 3 hónap szedés/kb. 1 hónap pihentetés rendszert ajánljuk a kreatin esetében.



Kérdés

Szeretnék 2 kérdésre választ kapni. Több, mint két éve rendszeresen edzek (heti 3 alkalom) és olyan problémám van, hogy a nyakam nem igazán akar erősödni/vastagodni. Olyan gyakorlat, vagy eszköz kellene, amivel kimondottan a nyakat lehet erősíteni. A másik kérdésem az, hogy a csuklóm elég gyenge, a kétkeszes bicepsz gyakorlatokat nem is bírja, csak az egykezeseket. Ez a gyengeség mennyire befolyásolja a bicepszem növekedését? Válaszokat előre is köszönöm. Üdvözzel: Rudi

Válasz

Helló! Ha ténylegesen a nyakra gondolsz és nem a trapéz izomra (csuklya), akkor ahhoz gépet itthon nem igen fogsz találni. De nem is igazán kell. Egy gyakorlatként alkalmazhatsz egy olyan verziót, hogy lefekszel egy padra a nyakadat lelógatva és egy törölközővel „felpuhított” súlyzót vagy tárcsát a fejedhez fogva végzel hajlításokat (fej billegést). Persze ezeket minkét oldalra és fel-le is el kell végezni. Tulajdonképpen ezt állva, egy csiga fogantyújának fejedhez szorításával is tudod kivitelezni. Ne használj olyan súlyokat, hogy rángatózó, szabálytalan mozdulatokat tudj csak végezni, hanem egyenes és lassú legyen a végrehajtás. A csukló tekintetében a tanácsom az, hogy próbáld meg alkar gyakorlatokat végezni (csukló hajlítás és feszítés), használj csuklószorítót, valamint találd meg azokat a gyakorlatokat, melyeket bír az ízületed. Természetesen, ha ez lesz a gyenge láncszem és emiatt nem tudod növelni a terhelést a karizmokon, akkor az befolyásolja a fejlődésedet. Próbálkozhatsz „előfárasztással” is, például szűk alsó fogású húzózkodással kezdheted, mielőtt rúddal bicepszezel, feltéve, ha a húzózkodást bírod. Egyébként van egy kalkulátor a www.Tesztoszteron.hu webmagazin tudományos rovatában, azzal ellenőrizheted, hogy a karod méretének megfelel-e az erő a kétkeszes bicepsz gyakorlatban!

Kérdés

Sziasztok! A kérdésem/kérésem a következő lenne. Körülbelül egy hónapja a nyakból nyomástól megsérült a vállam. Azóta amennyire tudtam pihentettem, de ennek ellenére, ha bármilyen nyomó gyakorlatot akarok csinálni (fekvenyomás, 45 fokos pad, nyak mögött, stb.), azonnal megfájdul újra. Dühömben elmentem a sebészetre megvizsgáltatni, de nem találtak krónikus ízületi- vagy izomsérülést. Mit tudtok ajánlani a gyorsabb javulás érdekében, mivel szeretném elkerülni az adott izomcsoportok leépülését. Várom válaszokat. Köszönettel: János

Válasz

A problémád a leggyakoribb hátráltató tényezők, sérülések egyike a testépítésben. Komplex problémáról és kezelésről/megelőzésről kell itt szót ejteni, mely megérne egy külön cikket. Most röviden annyit, hogy minden valószínűség szerint a váll rotátor köpenye becsípődött (a kis izmok csoportja a lapocka környékén, melyek a váll stabilitásáért felelősek), így az izom és a bursa gyulladásba jött. Sokak vállja nem tolerálja jól, ha a felkar kifelé rotálódik és a könyök a váll vonalába (vagy mögé) kerül egy gyakorlat során. A legjellemzőbb bűnös gyakorlatok a nyak mögött nyomás és

a nyak mögé lehúzás/húzódzkodás. Nem egészséges az sem, ha nincs egyensúly a felkart rotáló izmok edzésmentyisége között. A hiedelemmel ellentétben (már ha egyáltalán van, aki foglalkozik ilyesmivel) a fekvényomások és hát lehúzások/húzódzkodások egyaránt a befelé rotáló izmokat (mell, hát) dolgozzák meg. A kifelé rotáció funkciója nem kerül edzésre, hacsak speciális gyakorlatokat nem iktatsz be külön! Fontos még a problémák elkerüléséhez a váll lazaságának megőrzése nyújtással. A te helyzetekben érdemes valamiféle gyulladáscsökkentő protokollt bevezetni: E-vitamin, C-vitamin, lenolaj (de legjobb volna EPA-DHA tartalmú halolaj), glukozamin (pl. Nutrend Gelart Plus), stb. Emellett az olyan gyakorlatok megtalálása a kívánatos, melyek sem most, sem majd a gyógyulás után nem bántják a válladat. Olvasd el a Muscle Magazin 31-32. számában a „Bevaduló Bicepszek” cikksorozatot, mert ebben komolyan érintve van a váll egészségének, erejének témája is! Jobbulást!

Kérdés

Sziasztok! Én egy 164 cm, 55 kg, 20 éves, vegetáriánus lány vagyok. Már egy éve járok edzőterembe napi rendszerességgel, de az eredményét nem igazán tapasztalom... Célom nem az izomtömeg-növelés, hanem elsősorban a szállkásítás. Kérdésem a következő: milyen étrendet kéne követnem – persze a vegetáriánus étrenden belül – vagy milyen táplálékkiegészítőket kéne szednem a célom elérése érdekében? Válaszokat előre is köszönöm! Enikő

Válasz

Azt nem részletezted, hogy a vegetáriánus „címke” milyen szintű megszorítást takar nálad, de ha semmilyen állati eredetű tápanyagot nem fogyasztasz, akkor az nagy gondokhoz vezethet. Mindenképpen pontosan fel kellene írnod, hogy mennyi tápanyagot viszel be egy nap (részletes fehérje, szénhidrát és zsír bontásban). Az a gyanúm, hogy nagyon kevés a fehérje bevited és szinte csak energiadús ételeket, szénhidrátokat fogyasztasz. Ez majdhogynem ellentétes a fogyási szándékkal, persze ezt pontosan kellene tudni. Egyszóval bizonyosodj meg róla, hogy elegendő fehérjét viszel be egy nap, ez a fehérje mennyiség aminosav tartalmában komplett legyen (hallottál már a komplettálásról?), és kalória kontrollt is iktass be. Számodra már csak biztonsági okokból is helye lenne egy kis kreatin, L-karnitin és multivitamin kiegészítésnek. Aki nem eszik húst, az ezekből gyakorlatilag nulla mennyiséget visz be, és ha még edzel is, akkor az nem túl szerencsés helyzet. Fontold meg a protein turmixot is, persze ez lehet az esetekben szója fehérje (pl. Scitec Isopro). **FM**



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