

izom erő stílus

Interjú: Radnai Tamás



Hogy őszinték legyünk, a magyar testépítő versenyek beszámolóí – de igaz ez a külföldi rendezvényekre is – legtöbbször arról szólnak, hogy a fellépő testépítők pózolása, színpadi mozgása és kisu-gárgázása egyenlő a nullával. Ezzel szöges ellentétben, mindenki nagy öröme, idén be-robbant a honi színre egy „igazi” testépítő, akiben mindezek megvannak. Németh István ráadásul nagyon fiatal, szeptemberben volt húszéves. Igaz csak tavaly indult elő-ször versenyen, de már akkor is győzelme-ket söpört be, és idén mindenki felfigyelt rá – nem csak kiváló fizikumára, hanem arra a tényre is, hogy nála minden a helyén van, mely, mint majd olvashatjuk, tudatos terve-zés eredménye.

Szia István, nagyon örülök, hogy személyesen is megismerhetlek! Légy szíves avasd be az olvasókat röviden az életrajzi adataidba.

1983. szeptember 22-én születtem Szegeden, a szüleim Kecelen laktak és én is ott laktam másfél évvel ezelőttig. Akkor költöztem Budapestre, hogy a Koko Gym-ben edzhessek.

A testépítés előtt volt más sport szerelem?

A testépítés előtt semmi mást nem sportoltam, 4 évvel ezelőtt kezdtem edzeni, kb. 55 kg lehettem. Alapvetően izmos voltam, már 12 évesen is készült rólam oldalbicepsz fotó, tehát már akkoriban elkezdtem nézegetni a magazinokat, de el sem mertem képzelni, hogy egyszer én is ilyen izmos lehetek!

A pózolási tehetség tehát tényleg genetikai adottság! A konditerembe lemenetelhez mi adott lökést?

16 éves voltam, eleinte inkább csak erősebb akartam lenni, gondoltam ezzel az izomtömeg is

együtt jár majd. Nem volt versenyzési tervem, de mivel maximalista vagyok, már az elejétől fogva naplót vezettem, mindennek utánanéztam, könyveket olvastam, folyamatosan fényképeztettem magam, mértem a méreteimet, és ezekből láttam, hogy egy elég jó fejlődést értem el. Elkezdtem nézőként body versenyekre járni, nézegettem a ténédzser kategóriákat és láttam, hogy ott lenne helyem. 2002-ben el is indultam.



Az első évben mennyit fejlődöttél?

Az első évben 20 kg-ot fejlődtem, a következő évben 15-öt, tehát két év alatt összesen 35 kg-ot.

Ki volt a példaképed kezdetben?

Testfelépítésre mindig Flex Wheeler tetszett, az arányossága és a gömbölyű izomformák miatt, de hogyha az egész embert nézzük, akkor Arnold. De az ő fénykora már ugye 35 éve volt, tehát mint testépítő nem példakép, így ha az egész embert nézzük és az életfelfogást is, akkor Kevin Levrone. Az ő színpadi mozgása is nagyon tetszik.

Azzal, hogy sok mindennek utánanéztél és mindent leírtál, úgy gondold, hogy kevesebb hibát követtél el már az elején is, mint az átlag kondis?

Az átlag kondisnál mindenképpen sokkal jobban edzettem és következetesebben, de így visszatekintve, jó lett volna egy segítő kéz. Semmilyen szakmai segítségem nem volt az első két évben. Persze a 35 kg nagyon jó eredmény, de a táplálkozásom nem úgy állt össze, ahogy kellett volna és így a 35 kilóval jócskán lerakódott felesleg is. Eleinte csak arra figyeltem, hogy annyit egyek, amennyit a gyomrom elbír, mivel nagyon vékony voltam. Ez egy ideig, kb. egy évig ment, de utána már jött a felesleg is.

Mikor gondoltad úgy, hogy ez már jó versenyezéshez is? Te magad értékelted úgy, hogy már versenyképes formád van, vagy felfedezett valaki?

Nem volt olyan, hogy valaki felfedezett volna. Két-három hónap után már úgy néztem ki a fényképeken, mint egy vékony testfelépítésű bodys, tehát ott volt minden izomcsoport, csak hát kevés volt az a 62-63 kg. De alapjában véve semmi hiányosság nem volt, csak kicsik voltak az izomcsoportok. És igazándiból, amikor elkezdtem a Superbody versenyekre járni 1999-2000 környékén és néztem a versenyzőket, akkor vettem észre, hogy talán ott lenne helyem. De inkább még várni akartam és 19 évesen indultam először versenyen, 2002-ben.

Mik voltak tehát az első eredmények?

2002-es Magyar Bajnokságon indultam először, itt Junior Magyar Bajnok lettem és a felnőtt Magyar Bajnokságon is elindultam 80 kg-ban. Itt második helyezést értem el Lauter Victor mögött. 2002-ben a Superbody-n a Teenager I. kategóriát is megnyertem, idén pedig a Teenager/Újonc/Open kategóriák összevont abszolút bajnoka is lettem.

Milyen érzés volt egyből ilyen jó eredményeket elérni?

Nagyon jó érzés volt! Igaz a Junior Magyar Bajnoki címre számítottam, úgy mentem oda, hogy ezt meg kell nyernem, különben el sem jövök többet. Az pedig nagyon jó érzés volt, hogy a felnőttek között ilyen nagy nevekkel állhattam színpadra. „Lauter Victor... Úr Isten!” – mondtam.

Ezeket a versenyeket figyeltek fel rád a szakmában?

A versenyek októberben voltak és én már decemberben feljöttem Pestre és megkerestem Kokó-t. Lantos Johnny-val is kezdtem megbarátkozni és kettőjüktől kaptam a tanácsokat. Érettségi után, azaz kb. másfél éve költöztem fel Budapestre.

OK, beszéljünk az edzésselveidről!

Tömegnöveléskor heti 5 napot edzek. Itt a 2004-es edzéstervem (lásd táblázat). Mellre heti kétszer fogok edzeni, mert azt vettem észre, hogy az a legnagyobb hiányosságom.

Szóval 5+2 bontásban edzel, de az elvek tekintetében mi a hitvallásod? Nagy súlyok, piramis...

A lehető legnagyobb súlyokkal hajtom végre a gyakorlatokat, de figyelve a szabályosságra. Kezdetől fogva fontosnak tartottam az erőnövelést is, mert szerintem egy testépítő legyen olyan erős, mint amilyennek kinéz. Ez a súlyaimban is megmutatkozik, már eléggé erős vagyok.

Piramis rendszerben építed fel a szetteket?

Igen, általában egy izomcsoportra 4-5 gyakorlatot végzek, gyakorlatonként 3-4 sorozattal, általában piramis rendszerben. De főleg a nehezebb gyakorlatoknál használom a piramist, például fekvenyomásnál 10-8-6-5 ismétléssel, 3-4 sorozattal. Ezzel szemben a tárogatásnál egy adott súllyal végzek 3x8 ismétlést, ott nem

használok a piramis rendszert. A minimum az 5 ismétlés, kivétel a felhúzás, amelyet kezdetől fogva végzek. Itt a végén be szoktam dobni egy extra sorozatot nagy súllyal, kevés ismétléssel.

Van kedvenc testrészed?

Bontsuk fel úgy a kérdést, hogy mi a kedvenc kinézetre és mi az, ami edzés szempontjából favorit, hogy ezek egybe esnek-e?

Edzésen nincsen kedvenc izmom, minden izomcsoportot egyformán szeretek edzeni. Talán első ránézésre a lábam a legjobb a mérete miatt. A definíciójával és a mostani formájával még nem vagyok elégedett, de méretre jó. A combhajlítóra még ráfér egy kis tömeg persze. Kinézetre talán most a hátam volt a legjobb, viszont méretre meg az van elmaradva. A hátammal még rengeteg munka van, de szerintem 2003-ra, így húszévesen jó volt.

Térjünk rá az étkezésre... Nyilván kedvező az anyagcseréd, százalékosan hogyan oszlik meg a tápanyagok aránya és az étkezések száma?

Most a tömegnövelés alatt 2004-ben úgy terveztem, hogy 40% lesz a proteinbevitel, 50% a szénhidrát és 10% a zsír (ami adódik az ételekből). Az összkalória bevitelém így 85-90 kilósan 3800-4000 kcal lesz (lásd táblázat). Hetente 1-2 alkalommal beiktatok egy kis csalást. Édesszájú nem vagyok, de néha eszek pizzát, vagy elmegyek a McDonald's-ba. Ahogy nő a testsúlyom, hozzá fogok tenni a tápanyag mennyiséghez, főleg a proteinhez, de a szénhidráthoz csak akkor, ha szükségét látom, mert tavaly elkövettem azt a hibát, hogy túlságosan megemeltem a szénhidrátot. Emiatt feleslegesen vizesedtem be és zsírt is halmoztam fel, így nehezebb volt a szállásítás. Vastagításkor 95 kg is voltam és a Magyar Bajnokságra 77 kilóra mentem le, azért ez túl sok volt.

Mennyire akarsz felmenni a következő szezonban?

105-ig és arról, bár nehéz ezt előre megmondani, 83 kiló körülire tervezem a versenysúlyt, tényleg nagyon szárazon.

Verseny előtt hogyan módosul az étkezésed és a táplálék-kiegészítés?

Verseny előtt 12 héttel kezdtem a szállásítást és a proteinbevitelt mindig magasán tartottam. Amíg nem veszítettem túl nagy súlyt, addig a vastagításkor használt proteinmennyiséget vittem be. Ez kb. 3.3 g testsúlykilogrammonként, bár



PÉLDA A LEHETSÉGES EDZÉSBEOSZTÁSRA

(Mellre specializált)

Hétfő	mell, vádli
Kedd	hát
Szerda	Váll, tricepsz
Csütörtök	Bicepsz, mell
Péntek	láb
Szombat	pihenő
Vasárnap	pihenő
+ heti 1-2 hasedzés	

SÚLYOK

Szériázó súlyok, több ismétléssel:

Fekvenyomás	170 kg
Döntött törzsű evezés	180 kg
Guggolás	200 kiló felett
Felhúzás	250 kg felett
Oldalemelés	35 kilós kézisúlyzókkal (6 ismétlés)
Vállból nyomás	120 kg felett (mellről)

ÉTKEZÉS, TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTÉS

Várható testsúly a 2004-es vastagítás kezdetekor: 85 kg

Napi tápanyagbevitel (85 kg-osan):

Arány:	40% protein - 50% szénhidrát - 10% zsír
Protein:	3.3 g testsúlykilogrammonként
Szénhidrát:	6.6 g testsúlykilogrammonként
Zsír:	az összkalória 10 %-a

Tehát napi:

	280 g protein
	560 g szénhidrát
	40 g zsír
összesen:	3735 kcal

Étrend (85 kg-osan)

290 g protein
560 g szénhidrát

- 1. étkezés:** 7.00 160 g zabpehely, 2 adag Anabolic Whey (40 g protein, 100 g szénhidrát)
- 2. étkezés:** 10.00 170 g hús, 1 zacskó rizs (35 g protein, 100 g szénhidrát)
- 3. étkezés:** 13.00 170 g hús, 1 zacskó rizs, 1 adag Anabolic Whey (55 g protein, 100 g szénhidrát)
- 14.00 edzés**
- 4. étkezés:** 16.00 1 adag MyoMax (50 g protein, 60 g szénhidrát)
- 5. étkezés:** 19.00 170 g hús, 1 zacskó rizs (35 g protein, 100 g szénhidrát)
- 6. étkezés:** 22.00 170 g hús, 1 zacskó rizs (35 g protein, 100 g szénhidrát)
- 7. étkezés:** lefekvés előtt 2 adag Anabolic Whey (40 g protein)

én általában testsúlyfontonként szoktam számolni. (Ez is egy érdekes mentális praktika lehet – és nem mondjuk nagyképűség – hogy ha az ember a külföldi porondon végig sikereket elérni, akkor annak a rendszerében dolgozik, az angolszász mértékegységeket használja, ezzel is már „belevetítve” magát a külföldi profik közegébe – a szerk.) Ez az érték persze inkább a versenyző szintű emberekre vonatkozik, másoknak kár ennyit bevinni.

A szénhidrátot folyamatosan veszem vissza, a 12 hét elején 400 grammal kezdtem és innen vittem le 50 grammonként. Az utolsó két hétben csak tonhalat ettem, a szénhidrát bevitelt levittem 50 g-ra és utána egy hétig nullára. Ekkor megemeltem a zsírt, ami lenmagolajból származott.

Ezt a csak hal diétát milyen célból szoktátok bevezetni?

Ez volt az a drasztikus változtatás, ami az utolsó simításokat elvégezte. Így tudtam megszabadulni a víztől igazán. A testzsírszázalék lenyomásával nem volt gond, azt sima diétával és aerob edzéssel le tudtam dolgozni. Az aerob edzésem elég soknak mondható, elkezdtem már a verseny előtt 20 héttel biciklizni és futógépen gyalogni. Napi fél órával indultam és ez felment a verseny előtti 4. héttől napi 2 órára. Reggel bicikliztem éhgyomorral 1 órát, utána bevettem glutamint, lenmagolajat, majd jött az étkezés. Az utolsó héten, szénhidrát nélkül már nem lehet edzeni, ilyenkor szinte csak a pózolás marad. A bőr alatti víztől volt nehéz megszabadulni, ehhez kellett a hal+brokkoli, csak ez ment az utolsó hét napban.

Táplálékkiegészítők? Mondtad, hogy a legerősejtől fogva szedted ezeket, nyilván hiszel bennük!

A glutamint egész évben fogyasztom, szerintem ez nagyon fontos kiegészítő, általában 40 g-ot viszek be naponta, reggel éhgyomorral, edzés előtt is egy keveset, edzés után is egy picit és lefekvés előtt is. Tejsavóproteint is iszok egész évben, kivéve a verseny előtti utolsó két hetet, mert némileg vizesít, úgy vettem észre. Vastagításkor kreatint is szoktam használni, ezt nem egész évben, hanem 1-2 kreatinkúrát csinálok évente. Edzés után persze turmix jön, a MyoMax „Tíz az egyben” formula. Tejsavóként az Anabolic Whey protein van még a programomban.

Bulvár kérdés! Az embereket általában érdeklik a méretek. Mik a tömegnövelés csúcspontjaid a körméreteid?

A versenyeken a színpadon az arányosságom miatt mutattam jól, ennek az alapját az adta, hogy a mellkasom 125 cm volt a versenyen, ehhez volt 65-ös derekam és 65 centis combom. Szerintem ez adta meg azt az alapstruktúrát, ami jól

mutatott. A tömegnöveléskor a karom 47-48 cm körül mozgott. A combom vastagításkor 70 centi körül van, vádlim 48-as, mell 130, derék ehhez 80 cm. A versenyre ezek pár centit csökkennek.

A szuper pózolásodat, a színpadí megjelenésedet is előre megtervezted, mert hogy ez is hozzátartozik a bodyhoz?

Ezt (is) nagyon komolyan kezelttem már a kezdetektől! Egész évben nézem a testépítő videókat, a profi versenyeket, mindig figyelem, hogy melyik póz állna jól nekem, melyik átmenet lenne jó, kinek van hozzám hasonló struktúrája, felépítése, és akkor mindig kiválasztom, hogy melyik kazetán, kinek a pózolása, melyik átmenete a jó. A pózolást folyamatosan, egész évben, aztán a versenyek előtt még komolyabban gyakorlom.

Tehát mielőtt valaki azt képzelné, hogy mivel tehetséges vagy, ez csak így magától jön: nem, komoly munka is van benne!

Pontosan. Még azt is hozzá tenném, hogy nekem sem esik olyan jól ez az állandó mosolygás a színpadon, már nekem is fáj a szám, és nem azért mosolygok, mert ilyen „hű, de vicces” gyerek vagyok és én egész életemben mosolygok.



Nem! De nekem szerintem jól áll és nagyon is megdobja a színpadi megjelenésemet. Onnantól kezdve, hogy belépek a színpadra, én már egy színdarabnak fogom fel ezt az egészet. A színpad mögött le vagyok engedve, de amint kimegyek, mosoly, kihúzom magamat, és amíg le nem megyek a színpadról, én szerepelek. Mindig figyel valaki!

Nagy vonalakban mi volt a véleményed az idei versenyszazonról, a versenyekről és a versenyzőkről?

Csalódtam az ez évi mezőnyben, mert én úgy mentem el a Magyar Bajnokságra, hogy: „Atyaúrsten, micsoda sztárokkal fogok most színpadra állni!” és ezért nem is számítottam egy marha jó helyezésre. Azt gondoltam, hogy jól fogok mutatni a színpadon, de nem vártam túl nagy dolgot magamtól. Szerettem volna dobogós vagy első lenni a 80 kg-ban, de a helyszínen megláttam, hogy ezek nem is olyan nagy számok! De voltak, akik tetszettek. Tozónak nagyon tetszett a szárazsága. A Vékony Zoliban az tetszett a szegedi versenyen, hogy nagyon előnyösen tudja megmutatni magát. Viszonylag mindenkinek megvolt a formája, de én nem láttam túl nagy fejlődést a versenyzőknél ebben az évben. Igazából rossz kritikát senkire sem tudok mondani, mert a maga módján mindenki tetszett... magyar viszonylatban. Amit mindenkivel kapcsolatban tudnék mondani, az a pózolás hiánya. Nem mondom, hogy én jól pózolok, de ha húszévesen így pózolok, akkor nézzék meg, hogy majd 35 évesen milyen lesz az előadásom.

Beszéljünk a jövőről. A következő versenyed az EB itthon?

Nem, az EB-n nem indulok! Azt hiszem a 2004-es Magyar Bajnokság lesz talán az első versenyem, illetve lehet, hogy megkísérelm a moszkvai felnőtt VB-t, ha a sportdiplomáciai támogatást megkapom itthonról. A nagyobb magyar őszi versenyeken persze szeretnék még elindulni és még jobb eredményeket elérni. A középtávú célom az, hogy két évet adtam magamnak mostantól, hogy abszolút Magyar Bajnok legyek!

Tehát akkor először Magyarország meghódítása a cél (neve), aztán pedig nem titkolt célod a profizmus!

Mindenképpen ez a célom! Véleményem szerint a profi vonal két dologtól függ csak, semmi mástól, az akaraterőm és az adottságom megvan hozzá szerintem. Függ az anyagiaktól és az egészségtől. Ha kicsit is észrevenném, hogy ez egészségtelen már nem túl jó, akkor gondolkodás nélkül abbahagynám. Csinálnék teljesen mást, mert azért nekem lenne sok mindenhez tehetségem.

Mikorra tervezed, hogy a profi kártyát megszerzed?

Én akkor szeretném megszerezni – akkor szeretném kikérni – a profi kártyát, amikor már olyan fizikummal rendelkezem, ami nemzetközi téren is nyerő lehet. Úgy értem, hogy nyerő lehet, hogy én addig nem szeretnék profi versenyen indulni, míg döntős nem tudok lenni egy Grand Prix-n. Ha egy jó fazonnal tudok lenni 90-95 kiló, akkor az már ütőképes lenne a profi szinten is az én arányaimmal és a színpadi megjelenéssel.

Mennyi időt adsz magadnak erre?

Nem tudom... Én arra sem számítottam, ami az idén volt. Nagyon gyorsan történtek a dolgok, még nem teljesen fogtam fel, amit átéltem 6 hét alatt: kezdve a versenyeredményektől, az elismeréseken át a fotózásokig. Eddig azt mondtam, hogy 25 éves koromra biztos profi leszek. Még most sem merek kevesebbet mondani, de hogy ha előbb meglesz, akkor annak nagyon fogok örülni.

Mi is! Mit szólnál ahhoz, hogy ekkora sikered volt az országban, a szakmai berkekben, illetve foglalkoztat-e az téged, hogy milyen a testépítés megítélése a kívülálló emberek szemében?

Mindenképpen szeretném a későbbiekben népszerűsíteni a testépítést és jobb szájízt adni az egésznek, mert a sztereotípa, ami kialakult a testépítőkről eléggé bosszant engem is. Rólam is azt hiszik, akik nem ismernek, hogy: „Á, ez csak súlyozó tud, máshoz se ért, ez biztosan agresszív, szétver mindent otthon!” Holott ez egyáltalán nem így van. Én ezt a sportot nagyon tudományosan végzem, nem csak lemegyek és egy kicsit megmozgatom magam, aztán elmegyek a diszkóba és megmutatom, hogy



mekkora a karom. Én abszolút nem járok szórakozni, de ez nem aszkézizmus, hogy otthon ülök, hanem én nem szeretek elmenni.

Milyen élmény volt a Bódi Szilvi-féle római kori témájú fotózás?

(nevet) Hogy mondjam... nagyon meglepődtem az alapötleten! Ráadásul az egész úgy volt, hogy a szegedi verseny után, ahol 78 kilóval mérlegettem, gondoltam most vége a versenyeknek, irány a McDonald's. Sikerült egy negatív csúcsot beállítanom, 13 kilót híztam 2 nap alatt! (Ez nem zír, hanem nagy mennyiségű tápanyag és víz raktározódik a hatalmas izomtömegben, amikor bőséges étkezés után – a szerk.) Kérdeztem a fotózást kitaláló és megrendelő szponzoromtól, a Scitec cégtől, hogy milyen fazonra gondoltak? „Egy viszonylag jól definiált fazonra kéne hozni, kb. 83 kiló körül...” Jó, akkor 8 kilót kell fogyni, van rá



egy hét! És ha hiszed, ha nem, a fotózás reggelén ráálltam a mérlegre és 83 kiló voltam!

De azért jó élmény volt az egész...

Igen! A farkasoktól azért meglepődtem. (Persze nem farkasok voltak, hanem nagyon durva kinézetű kutyák, mivel a fotózás római témájú volt – a szerk.) A Szilvi is nagyon szimpatikus volt, én arra számítottam, hogy egy kicsit el van szállva magától, de rendes volt ő is és mindenki igen segítőkész volt, úgyhogy az egész egy nagyon jó élmény volt és a fényképek is tetszenek, bár furcsa ez a jelmez.

Persze, ez nem egy hagyományos body fotózás volt! Nagyjából kivesztétek a témákat, van még valami, amit el szeretnél mondani?

Annyit, hogy Lantos Johnny a Koko Gym-ből folyamatosan adta a tanácsokat, értékelte a pózolásomat, az egész fejlődésemhez ez járult hozzá. Neki nagyon sokat köszönhetek!

Mit tudsz azoknak ajánlani, akik nem versenyszerű testépítéssel foglalkoznak, hanem alakformálás szinten szeretnék fejlődni?

Azt veszem észre, hogy az emberek annyi munkát végeznek csak – olyan keveset – és annyira nem figyelnek oda a táplálkozásra, hogy ha lemennének focizni, többre mennének vele! A táplálkozásra kellene sokkal jobban odafigyelni. Lehet, hogy a minimális mennyiségű munka elég is lenne, hogyha odafigyelnének a táplálkozásra. Amikor valaki odajön, hogy: „Te figyelj, itt van ez és szeretném leadni (megmarkolja a hasán a bőrt, mintha nagy hájrét lenne). Hogy lehet, hogy csinálod ezer felülést és mégsem megy le?!“ Elmondom neki, hogy mit kéne csinálni és akkor jön a megmagyarázás, hogy: „Én ezt azért nem tudom megcsinálni, mert munka után járok ide, meg hát nekem nincs erre időm. Jó, te meg tudod csinálni, mert más dolgod sincs!” Most akkor mit vár? Megkérdezte, hogy hogyan lehet a célját elérni, én megmondom neki, hogy mit kéne ezért tenni, aztán azt mondja, hogy ezt nem tudja megcsinálni. Akkor miről beszélünk? **FM**

Az interjú bővebb változata elolvasható a Tesztoszteron webmagazin hátsólapján: www.Tesztoszteron.hu