

Big Will Harris
Észak-
Amerikai
Bajnokság
3. hely

Protein Forradalom

KIVÁLÓ MINŐSÉG, FANTASZTIKUS ÍZEK, FORRADALMIAN KEDVEZŐ ÁRAK!

**SCITEC
NUTRITION**



750 g - 4,990 Ft
2300 g - 12,790 Ft
4000 g - 18,990 Ft

„Hatalmas izomtömegem és intenzív edzéseim miatt nagy mennyiségű proteint kell fogyasztanom, mely könnyen megemészthető és biológiai értéke magas. Én az Anabolic Whey formulára szavazok, mert meggyőzőtt a minősége és az íze is!”

Az Anabolic Whey formula több, mint protein koncentrátum: tejsavó-koncentrátumot, tejsavó-izolátumot és hidrolizált tejsavó-peptideket is tartalmaz. Így a felszívódási és izomépítő tulajdonságai a koncentrátumok fölé helyezi minőségben. Íze hibátlan, állaga szuper és könnyen keveredik.

Omar Deckard
Mr. California



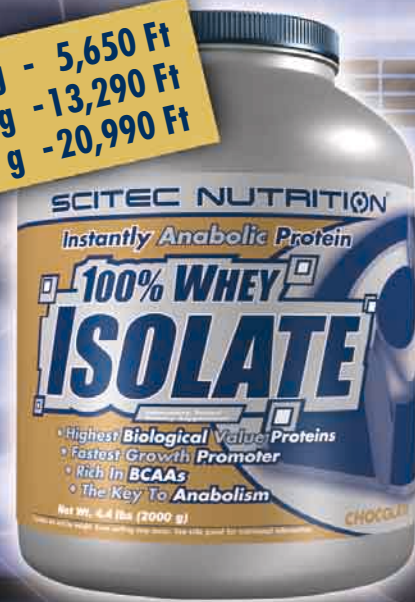
500 g - 3990 Ft
4000 g - 18990 Ft

„Én Protein Delite-et fogyasztok, mert számomra fontos, hogy a kiváló minőségű fehérje bevitele olyan formában történjen, mintha édességet ennék!”

A Protein Delite az ízesítés csúcsát képviseli amellyel, hogy vegyes, gyors és lassú felszívódású tejfehérjéket tartalmaz, melyek remek izomépítők. A Protein Delite komoly sportolók, testépítők által is nagy-szerű eredménnyel fogyasztható! Elsősorban napközbeni vagy esti étkezésként ajánlott.

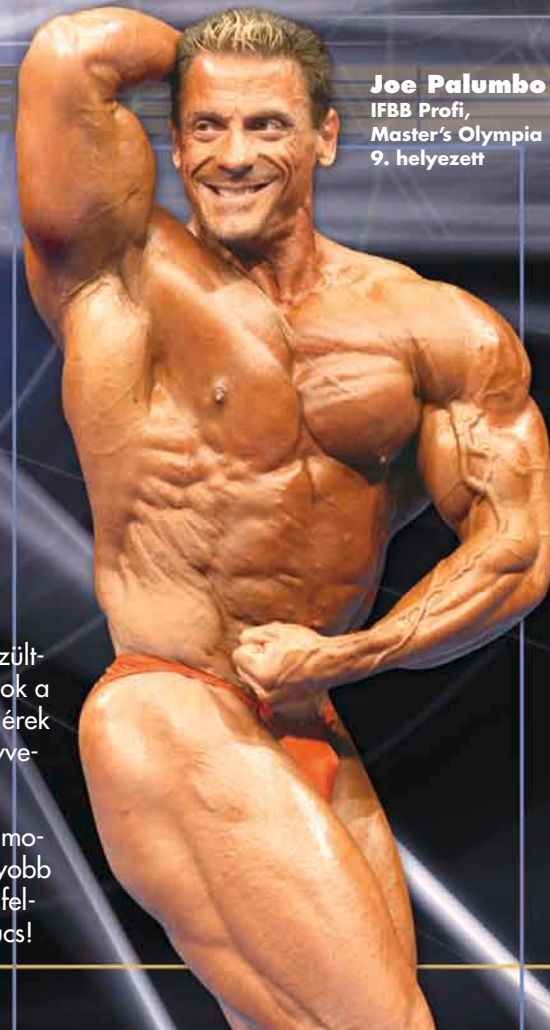
SCITEC NUTRITION®

700 g - 5,650 Ft
2000 g - 13,290 Ft
4000 g - 20,990 Ft



„Rendőr kommandósként az életem múlhat a fizikai felkészültségemen, melyet csak a legjobb táplálékkiegészítővel tudok a csúcson tartani. Az sem mellékes, hogy milyen eredményt érek el profiként a Masters Mr. Olympia színpadán. Az én fegyverem a 100% Whey Isolate!”

A 100% Whey Isolate a legkiválóbb tejsavófehérje-izolátumokat és hidrolizált tejsavó-peptideket tartalmazza a legnagyobb koncentrációban. Zsír és szénhidrát tartalma a legkisebb, felszívódása a leggyorsabb, oldódása és íze tökéletes. A csúcs!



Joe Palumbo
IFBB Profi,
Master's Olympia
9. helyezett

Eddie Moyzan
Észak-Amerikai bajnok

„Nekem olyan jó minőségű proteinre van szükségem, amely finom és hatásos is, de elég kedvező árú ahhoz, hogy folyamatosan és nagy mennyiségben fogyaszthassam. Ezért én a Scitec Nutrition® 100% Whey Protein formuláját használom, nagy sikerrel!”

A 100% Whey Protein kizárólag tejsavófehérjét tartalmazó protein koncentrátum, mely a kedvező ára mellett tartalmazza az izomépítéshez és a jó sportteljesítményhez szükséges aminosavakat és protein mikrofrakciókat is.



920 g - 4,890 Ft
2350 g - 9,790 Ft
5000 g - 18,490 Ft



15 perces bicepszedzés

NINCS VESZTEGETNI VALÓ IDŐ? EZ AZ EDZÉS GARANTÁLTAN GYORS ÉS HATÉKONY!

Tudom mire gondolsz, egy 15 perces bicepszedzés? Mennyire lehet az komoly? Elvégre sokunknál csak a bemelegítés több időbe telik, mielőtt belekezdünk egy jó kis 40 perces bicepszedzésbe.

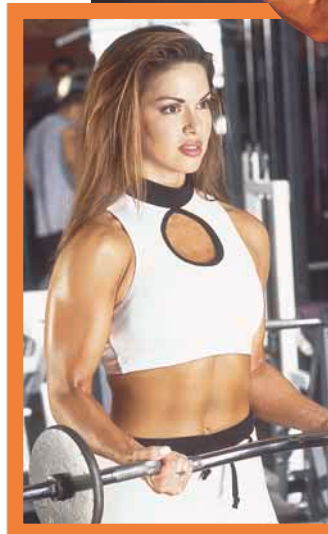
Hát, ha azt hiszed, hogy ez a kis rövid edzés könnyű sétamennet lesz, akkor komoly meglepetésben lehet részed. Számos trükk van a tarsolyunkban, köszönhetően Adelynn Spieckernek, e magasan kvalifikált személyi edzőnek a kaliforniai Spectrum Klubból. Készülj fel egy néha fájdalmas – de rendkívüli módon hatékony – negyedórás edzésre, amely azonnal kezdődik is.

Kezdődjön az örület!

Mivel szeret mindig újítani, Spiecker az edzést egy egyéni mozdulatsorral kezdi, amit ő kézisúlyzós falnak dőlt bicepsznek nevez: „A hátad vesd neki egy falnak, kézisúlyzókkal a kezekben” – magyarázza. „A lábfejeid legyenek pár centire a faltól. A fejed, a lapockád és a farcsontod érjen hozzá a falhoz. Feszítsd meg a hasad és a farizmokat, hogy így stabilizáld a tested. Ha felvetted a helyes pozíciót, maximum egy ceruza férhet be az alsó hátad és a fal közé. Tartsd a könyökeid is a falhoz nyomva, majd hajlítsd be mind a két karod egészen addig, amíg a könyökeid el nem kezdenek távolodni a faltól.” Spiecker ugyanakkor figyelmeztet, hogy ha a könyökeid elmozdulnak, a bicepszek kevésbé lesznek izoláltan terhelve, és az oldalsó/középső delták, valamint a mellizmok besegítenek. Ahogy növeled a súlyt, úgy kell csökkennie az ismétlésszámnak.

A következő gyakorlat egy különleges „kettő az egyben” gyakorlat: kalapácsos bicepsz vállból nyomással, amely megdolgozza a bicepszet, valamint az elülső és középső deltákat – két olyan izomcsoportot, amelyek Spiecker szerint elválaszthatatlanok a mindennapos életben. „Végezz kalapácsos bicepsz mozdulatot (a tenyerek végig a test felé befele néznek) mindkét karal egyszerre, majd engedd vissza a súlyokat.” – utasít. „Aztán hajlítsd be ismét a karod és – innen származik a 2&1 elnevezés – megállás nélkül folytasd a mozdulatot egy vállból nyomással. A csuklódat forgasd kifelé a vállnyomás résznél, hogy előre nézzenek a tenyereid. Engedd vissza a súlyt a kezdő pozícióba. Ez volt egy ismétlés.” Itt is növeld a súlyt minden sorozatnál, és ha probléma van az álló vállból nyomással, próbáld ki ülve a gyakorlatot.

Égnek már a karjaid? Még nem végeztünk! A harmadik gyakorlat a csökkenő sorozatos bicepsz. „Indíts a falnak dőlt bicepsznél használt legnagyobb súllyal és kezdj bele a csökkenő sorozatos bicepszbe, ami legalább 90 másodpercig fog tartani összesen.” – magyarázza Spiecker. „Valószínűleg hamar kifáradsz majd a maximális súlyzóval. Ha már nem bírsz egy teljes ismétlést se végrehajtani a használt súly-



zókkal, tedd le őket, vedd fel azonnal két 2.5-5 kilóval kisebb súlyzót és folytasd tovább. Ha ismét kifáradsz, csökkentsd újra a súlyt.” Spiecker azt tanácsolja, hogy készítsd elő a használni kívánt súlyzókat és ne felejtse el befejezni a gyakorlatot, ha elérted a 90 másodpercet (összesen). Ha csak egy állítható súlyzód van (pl. otthon), akkor használd picit kisebb súlyt, és minden alkalommal, amikor már nem bírod, pihenj pár másodpercet, mielőtt újabb pár ismétléssel folytatnád.

Végül az örült-nyolcas bicepsz. Fogj egy olyan kétkezes rudat, ami 40-50 százaléka annak a maximális súlynak, amivel 1 ismétlésre vagy képes. Spi-

ecker: „Csinálj egy ismétlést, majd pihenj egy másodpercet. Csinálj két ismétlést, majd pihenj két másodpercet. Csinálj három ismétlést, pihenj három másodpercet, és így tovább. Nyolc ismétlés és nyolc másodperc pihenő után menj visszafelé ugyanígy, egészen az egy ismétlésig és egy másodperc pihenőig.” Ebből elég egy sorozatot végezni. Rá fogsz jönni mielőtt, ha majd először végigcsinálsz ezt az edzést! **FM**

Gyakorlat	Sorozat	Ismétlés
Kézisúlyzós falnak dőlt bicepsz	3	8, 6, 4
2&1 kalapácsos bicepsz vállból nyomással	2	10, 8
Csökkenő sorozatos bicepsz	1	90 másodperc
Örült-nyolcas bicepsz	1	1-8 < > 8-1

A gyakorlatok között a pihenő ne legyen több 40 másodpercnél, csak annyi, amíg a következő gyakorlathoz előkészülsz!