

PUMP IT UP!

A kétszeres kreatin – 2x!

A PUMP pezsgő kreatin speciális, szénhidrátmentes formulája egy pezsgő reakció során „elő-emészt”, 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 elhíti a szervezetet, hogy egy már megemésztett gyomortartalmat azonnal továbbítani 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

Mindenkinél jelentkező biztos eredmények!

Emésztést kizáró, a véráramba történő azonnali kreatin-felszívódás!

REMZSÓ FERENC
Superbody bajnok,
Magyar bajnok



- 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 ÍZEKBEN

A TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTÉS BÁSTYÁI ELÉRHETŐ ÁRON

250 g	2450,-
500 g	3650,-
1250 g	6990,-

100% HYPER ANABOLIC CREATINE MONOHYDRATE



1,2 kg	4,5 kg
2090,-	6590,-

100% HYPER ANABOLIC CREATINE POWER



1,2 kg	4,5 kg
2090,-	6590,-

1 kg	4 kg
2350,-	7650,-



100% HYPER ANABOLIC PROTEIN MEAL

100% HYPER ANABOLIC MASS POWER

0,91 kg	3 kg
2650,-	7290,-

100% HYPER ANABOLIC PROTEIN POWER

0,8 kg	3 kg
2990,-	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

SZÜLETÉSEM ÓTA
A VÉREMBEN VAN
A MODELLKEDÉS,
AMIHEZ TERMÉSZE-
TESEN A MEGFELELŐ
ADOTTSÁGOK MEL-
LETT NAGYFOKÚ
HIÚSÁG IS SZÜKSÉ-
GELTETIK.

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

hallani éppenséggel hallottam Mickey Hargitayról, de semmi közünk egymáshoz, én egy igazi szegedi gyökerű lány vagyok, aki modellként éli itt, Magyarországon a napjait – mondja felvétesemre Hargitai Bea, aki országos (el)ismertséget azzal szerzett magának 2001-ben, hogy a Playboy abban az évben őt választotta Miss Áprilissnak. „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 hősünnének, bár esetében igen korán, a tükör előtt eldőlt 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 nagyobbbat 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 esztendősen korom 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 meglettek, valahogy szükségszerűen rám találtak Pósa Árpíék, 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 családnevét, 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 férfiember, s nyugodtan letehet maga elé az asztalra anélkül, hogy ez bárki mást zavar-na. 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 ifjúi 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 pódium-ról, 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 csontkollekció sosem öhajtottam 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 tengerentúlra, 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 sa-nyargattatni 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 pálcika-nő 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?

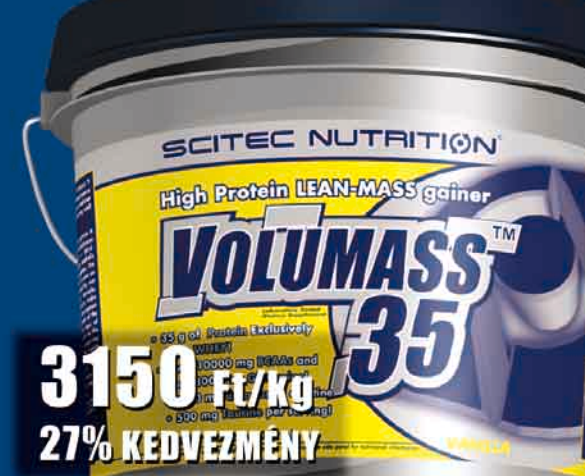
Igen, boldognak és szerencsésnek is vallom magam. Az élet eddig még mindig meghozta nekem azt, amit akartam, s hogy mi lesz később, amiatt sem aggódok. A modellkedés persze jól tudom, hogy nem örök életű valami, nem innen megyek majd nyugdíjba, de az is biztos, hogy még jó pár szép év vár rám, amit viszont 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®



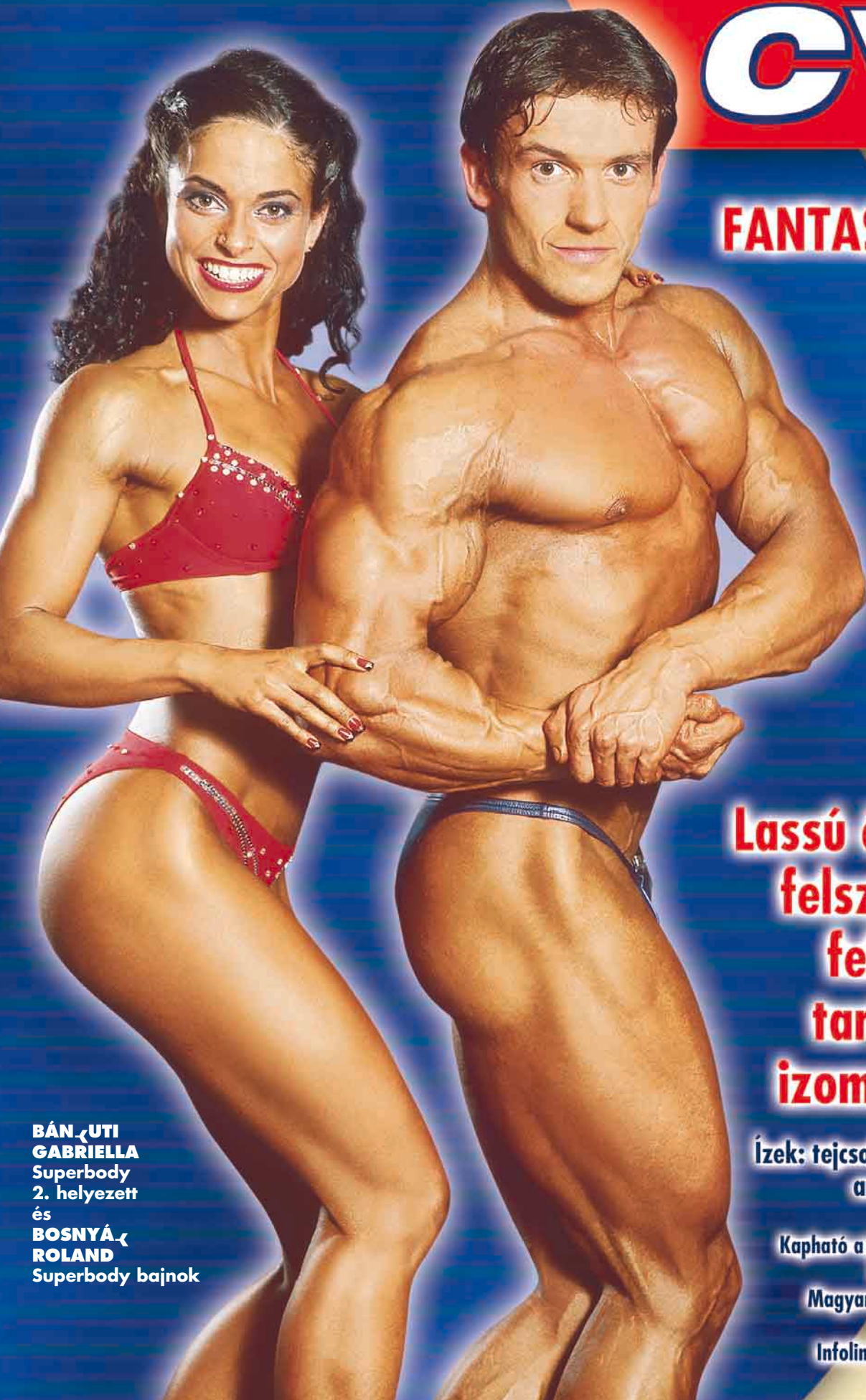
NÉMETH ISTVÁN
Superbody bajnok,
Magyar bajnok



VÖRÖS ZOLTÁN
Superbody bajnok

A nagy kiszerezelésű Scitec termékek árban fantasztikus megtakarítást jelentenek!

CYTOGEN[®] RESEARCH AND DEVELOPMENT



**FANTASZTIKUS
ÍZEK,
AKCIÓS
ÁRAK!**

**Lassú és gyors
felszívódású
fehérjéket
tartalmazó
izomnövelők**

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

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



**Komplett tejsavóprotein 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-tejtojás protein keverék**
A Milk & Egg formulája a nagyszerű
„örökzöld” protein forrásokat biztosítja:
a teljes tejfehérje és a tojáshfehérje
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 haladó szinten

Írta: Farkas Tamás



Edzeni, sportolni dicséretes dolog, ami elismerést vált ki embertársaink részéről. Tudják ezt jól a FITMUSCLE magazin hűséges olvasói is. A kezdőket általában bíztatják, 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. Rekreációs 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 áttelendít a holtponton. 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 visszaesnek. 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 edzésmódszer, technika létezik, amit soha nem próbált ki. Biztos vagyok abban, hogy ezek eredményre fognak vezetni. A táplálékkiegészítők használatával ma már lehetségessé válik a teljesítménynyomozás mellékhatások nélküli megvalósítása, ezért komolyan kell foglalkozni az ismeretükkel és a mindenkor 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 szállásítás 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 sport-szenvedélyünknek. 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 csúcsoakat. 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 változatossá. 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 indokoltságán. A szériáinkban 15-20 ismétléseket végezzünk. A sorozatok közötti pihenőidőt redukáljuk 30-40 másodpercre. Esetleg alkalmazzunk szuperszetteket, óriás sorozatokat. Iktassunk be olyan haladó edzéstechnikákat, mint a folyamatos feszítés, vagy a pumpáló sorozatok. Heti 3-5 alkalommal végezzük aerob gyakorlatokat 30-40 percben, akár reggel éhgyomorra vagy este lefekvés előtti időpontban.

Formában tartás időszaka alatt tartunk kevesebb edzést. Igyekezünk megőrizni kondícióinkat, erősztünk, méreteinket, alacsonyan tartani testzsírszázalékunkat. 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, irányítuk, izoláljuk. Sikereinket és kudarainkat 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: edzőtermek, súlyzók mindig lesznek és várnak minket, hogy szebbé, jobba tegyék létezésünket itt, a Földön. **FM**

A hatékony táplálkozás 7 aranyszabálya

Nézz körül a táplálkozás tudományának világában!
Egy kissé zavaros ugye?

ellentmondásos tanácsok tömege mindenfelé, és te már kezdsz elveszni a sűrűjében. Azon töprengsz, hogy van-e egyáltalán valaki, aki tudja, hogy miről is van pontosan szó, és hogy a szakértők fognak-e valaha is egyetértésre jutni. Már az is eszedbe jutott, hogy a makacs zsírrétegtől sem tudsz valószínűleg megszabadulni egy táplálkozástan és biokémiai diploma nélkül.

Akkor mi is a igazság? Miért ilyen zavaros ez az egész? Miért esküszik az egyik szakértő a magas fehérjetartalmú diétára, míg egy másik a magas szénhidrát- vagy magas zsírbevitelt hirdeti? Valamint mit is jelent pontosan az, hogy magas fehérje, szénhidrát, illetve zsírbevitel? Miért tanácsolják azt bizonyos szakértők, hogy a táplálékainkat az anyagcsere fajtánk, vércsoportunk, vagy felmenőink és genetikánk alapján kell megválasztani?

Egyes szakértők azt javasolják, hogy táplálkozzunk egy Neander-völgyi ember módjára, mások azt, hogy úgy mint egy vizigót, vagy viking. De legtöbbször miközben a tökéletes táplálkozást üzik, hajszolják, végül elvesznek az információk dzsungelében és végeredményben a modern nyugati mintára táplálkoznak – és jobban hasonlítanak már egy szumó versenyzőre, mint egy szamurájra.

Manapság a szakértelem „hangzavarában” az igazság tiszta hangja belevész a szakértők zajongásába. Ránézésre úgy tűnhet, hogy a mai táplálkozástudomány meglehetősen fejlett. Elvégre korábban még soha nem állt ennyi táplálkozási információ a rendelkezésünkre. Több pénzt költenek a táplálkozással kapcsolatos kutatásokra, mint a történelemben korábban bármikor. Napról napra lenyűgöző felfedezések születnek e területen. Táplálkozási szakértők tucatjai emelkednek ki kiválóságukkal. És mindeközben tanúi lehetünk az egyre magasabb fokú elhízottságnak, és ezzel párhuzamosan egyre növekszik a táplálkozással kapcsolatos betegségek száma (cukorbetegség, szív és érrendszeri betegségek, X-szindróma), valamint a helytelen táplálkozással összefüggő halálozások száma.

A probléma egyik vetülete, hogy az információk nagy része még nem érte el azokat az embereket, akiknek szükségük volna rá. Az is baj, hogy még ha el is éri őket az információ, gyakran nem hasznosítják azokat. De természetesen a probléma sokszorosán összetett – valószínűleg jóval több oka van, mint amit én most itt fel tudnék sorolni.

Mennyi információra van még szükségünk?

A furcsa az egészben az, hogy sok ember úgy próbálja megoldani a problémáit, hogy még több információt keres. Tudnak már mindent és mégis többet akarnak. Ha van valami, amiben teljesen biztos vagyok, akkor az az, hogy nem az információ hiánya az, ami meggátol minket a céljaink elérésében. Már most is tudunk mindent, amire szükségünk van. Gyakran a valódi probléma nem a túl kevés információ, hanem a túl sok!



Az összes alapvető szabály, amit tudnod kell az egészség és az optimális testfelépítés eléréséhez már ismert, ahogy ismert volt már sok évvel ezelőtt is. Sajnos azonban, mivel minden alapszabályra darabonként legalább 500 szakértő jut, és mivel nem jó üzlet mások elméleteit ismételtetni, a „guruk” kénytelenek egymás táplálkozási tervet közötti az apróbb és leggyakrabban viszonylag lényegtelen különbségeket kihangsúlyozni.

A marketing és reklámok világában ezt úgy nevezik, hogy termékdifferenciálás. Azzal, hogy kiemelik az apróbb különbségeket és háttérbe szorítják a rengeteg egyezést, ami a saját és mások programja között van, tulajdonképpen a potenciálisan megszerezhető dollárokért versenyeznek.

Ugyanakkor még most tisztázzuk le, hogy én nem vádolom a táplálkozási szakértőket szélhámassággal! Való igaz, hogy vannak csapnivaló programok is. Ezeket általában elég könnyű kiszűrni, és nem is érdemelnek különösebb szót. Ezzel szemben a legtöbb szakértő valóban tudja, hogy miről beszél, tényleg képes eredményt produkálni, és teljes szívvel hisz is abban, amit csinál. A különbségek többsége köztük csak elméleti és nem gyakorlati jellegű és a programok működéséhez elengedhetetlen alapelvekben tökéletesen egyetértenek.

Ez mind rendben is van – nagyjából

Tulajdonképpen a legelterjedtebb táplálkozási programok közül sok – ha nem a legtöbb – működni fog. Hogy milyen mértékig működnek, és hogy mennyi ideig, az programonként változik. Amíg egy program lényege következetes, betart néhány alapvető táplálkozási elvet, és amíg tétovázás nélkül pontosan be is tartod és nem kevered véletlenszerűen választott más programok szabályaival, akkor biztosan lesz valamennyi eredménye. Ilyen egyszerű és ilyen nehéz is egyben ez a dolog! Mint látható, az eredmények legalább annyira függenek a pszichológiától, mint a biokémiától.

De ha olyan vagy mint a legtöbb ember, akkor először végignézed az összes gyakran említett étkezési programot mielőtt eldöntened, hogy melyiket használd. És ebben az értékelésben majd összezavarodsz, elveszel, és következik az elkerülhetetlen: visszatérsz a régi, nem működő táplálkozási szokásaidhoz.

Ahelyett, hogy kielemeznéd a hasonlóságokat a sikeres tervek között, az általános alapszabályokat, amelyek a pozitív, hosszú távú fejlődést befolyásolják, letérít a helyes útról az információeltérés-halom pusztá látványa.

Az Atkins diéta működik mindenkinek az Atkins-csapat kezei alatt – feltéve, ha követik a diétát. A Zóna diéta mű-





ködik mindenkinek a Sears-csapat irányítása alatt – feltéve, ha tartják az utasításokat. A Pritkin-féle terv is működik a Pritkin-csapat segítő kezei alatt – feltéve, hogy betartják.

Mégis, ez a háromféle program nem egyforma. Hogy tudnak akkor mégis látványos eredményeket elérni egészségileg és a testfelépítésben is? Vagy úgy, hogy valamiféle varázslat segítségével a programok kifejlesztői kiválogatják a népesség azon tagjait, akiknek pont az ő diétájukra van szükségük (kétlem), vagy úgy, hogy mindegyik birtokában van bizonyos alapvető szabályoknak, amelyek fontosabbak, mint a fehérje/szénhidrát/zsír arány.

A hatékony táplálkozás 7 aranyszabálya

Nos, itt vannak az én elveim. „A hatékony táplálkozás 7 aranyszabálya” egy szemtelen és talán illegális szójáték Steven Covey könyvének címével, „A sikeres élet 7 aranyszabálya” (ami egyébként remek könyv – ajánlom olvasásra).

Ezek nem a legújabb technikák a legújabb élvonalbeli diétákból, hanem egyszerű, kipróbált és értelmes szabályok, melyekhez tartanunk kéne magunkat, amikor étkezési programot tervezünk.

1. Egyél 2-3 óránként, mindentől függetlenül. Naponta étkezz 5-8 alkalommal!
2. Minden egyes étkezéskor egyél teljes értékű, zsírszegény fehérjét (tartalmazza az összes esszenciális aminosavat).
3. Egyél gyümölcsöt és/vagy zöldséget minden hagyományos étkezéskor.
4. A szénhidrát bevited származzon zöldségekből és gyümölcsökből. Kivétel az edzés alatti és edzés utáni italok és ételek.
5. A kalória bevited 25-35%-ban álljon zsírokból, melyből egyenlő arányban részesedjenek a telített zsírsavak (pl. állati zsírok), egyszeresen telítetlen zsírsavak (pl. olíva olaj), és többszörösen telítetlen zsírsavak (pl. lenolaj, lazac).
6. Csak kalóriamentes italokat fogyassz, a legjobb a víz és a zöld tea.
7. Egyél főleg feldolgozatlan, teljes értékű hagyományos ételeket, kivéve az edzés alatti és edzés utáni italokat.

Na de mi a helyzet a kalóriákkal, a tápanyag arányokkal, vagy bármi mással, amiről mindig szó van más cikkekben? Röviden megválaszolva a kérdést: ha még nem gyakorlod a fentebb említett szabályokat, addig minden más meglehetősen lényegtelen! Ezen azt értem, hogy betartod őket az idő 90%-ban, tehát maximum négyszer szeged meg őket egy héten az átlagosan 42 étkezésedből. Sőt mi több, sok ember el tudná érni azt az egészségi és testi állapotot, amit szeretne, pusztán a 7 aranyszabály használatával. Nem vicc! Valójában néhány kliensem az első pár hónapot úgy töltöm el, hogy csak e 7 szabály betartását felügyelem – ez egy hatékony, bár számukra költséges módja a fejlődésnek. Természetesen, ha speciális szükségleteid vannak, vagy már biztosan elérted a 90%-os teljesítményt, akkor talán egy kicsit több specializálódásra is szükséged van e hét szabályon túl. Számos ilyen trükk megtalálható a cikkekben, de mielőtt megkeresnéd őket, mielőtt feltételeznéd, hogy készen állsz a specializálódásra, győződj meg róla, hogy tényleg tökélyre fejlesztetted-e a 7 alapszabály szerinti étkezést. És csak azután, mialatt a 7 aranyszabályt továbbra is szem előtt tartod, lépj tovább. **FM**



A SZÉPSÉGÉRT MÁR NEM KELL SZENVEDNI!



A KÉNYEZŐ ZSÍRÉGETŐ
Önállóan gyorsítják az anyagcserét és a zsírégetést: ReForm, Thermo-X, Thermo-FX

A MOZGÁS ZSÍRÉGETŐ
HATÁSÁT FOKOZÓ TERMÉKEK
Carni-X, Carni-FX

TESTSÚLY KONTROL
ÉRTÉKES MELLÉ
HCA-Chitosan, CLA

DIÉTÁS ÉRTÉKESÍTŐ
Protein Delite
alacsony kalória és szénhidrát tartalmú fehérje turmix



SCITEC NUTRITION®

Kapható a jobb edzőtermekben és a szakboltokban.

Magyarországi forgalmazó: Pro Line Kft.
Infoline: (06-1) 222-6023
www.Scitec.hu

TÓTH BOGLÁRKA
Magyar Kupa –
Fitness Forma
II. helyezett

A „karban tartott” kar a szép test elengedhetetlen része. Sok nő nem szentel nagy jelentőséget a kar kimunkálásának. Ez addig nem is gond, míg a bőr nem veszít feszségéből. Amint elkezdődik ez a folyamat, akkor már sokkal nehezebb javítani a helyzeten. Ha időben gondolunk az ilyen jellegű problémákra, akkor sokáig fitten, fiatalosan tarthatjuk testünket. A túlsúlyos embe-
reknél, mikor már lefogytak, nagy probléma szokott lenni a ka-
ron és egyéb helyeken megjelenő „löttyögős” bőr. Minden ilyen
jellegű problémára a legjobb, ha súlyzót ragadunk és elkezdünk
edzeni. Nem kell félni, hogy hatalmas lesz a karunk, csak mert
hozzányúltunk a súlyzókészlethez. Az előző cikkeken eddig csak
fenekeztünk és hasztunk, hát most itt az idő lányok,
feleségek, anyukák, hogy megmutassuk magunknak
és mindenki másnak, hogy mi is képesek vagyunk ar-
ra, hogy szépek és formásak legyünk. A felkar két fő
részből áll, a bicepszből és a tricepszből. Most a bi-
cepszre térünk ki részletesebben, mely a felkar hajlító
izma.

BICEPSZ

A bicepsz elsődleges funkciója a kar behajlítása, a
másodlagos pedig a kéz forgatása. Nagyon sok bi-
cepsz gyakorlat létezik, de most csak hármat fogok
közülük elemezni. Ezek a mozdulatok otthon is vé-
gezhetők, gondolva azokra, akik valamilyen oknál
fogva nem tudnak lejutni edzőterembe.

A gyakorlatok:

- bicepszezés állva, egykezes súlyzóval 3x8
- egykezes koncentrált bicepsz 3x12
- bicepszezés ülve, egykezes súlyzóval 3x10

A szépen ívelt kar kialakítása

Bicepszezés állva, egykezes súlyzóval:

Szükséges hozzá két egykezes súlyzó, de végezhető rúddal is.
Ha kezdő vagy, akkor ne túl nehéz súllyal végezd a gyakorla-
tot, ha viszont már régebb óta edzel, akkor fokozatosan
emeld a terhelést a maximumig.

A gyakorlat végrehajtása:

Vegyünk mind a két kezünkbe egy-egy megfelelő nehézségű
súlyt, álljunk vállszélességű terpeszbe, a törzsünket egyenesen
tartva a kezünket az oldalunk mellett lógatjuk, a tenyerünk be-
felé nézzen a lábunk felé.

Ha rúddal végezzük a gyakorlatot, akkor viszont a tenyér fel-
felé néz. Felkarunkat próbáljuk a felsőtestünkhöz szorítva tarta-
ni a gyakorlat során. Hajlítsuk be mindkét karunkat egyszerre,

majd húzzuk felfelé és előre a súlyzókat a vállunkig, félkörívet
leírva. Ezt követően lassan eresszük le a súlyokat a kiinduló
pontig és ismételjünk a megadott ismétlésszám szerint. A gya-
korlat végezhető váltott karral is, mégpedig úgy, hogy amikor
az egyik karunkat leengedjük, akkor a másikat behajlítjuk. Ha
otthon végezzük a gyakorlatokat és nincs megfelelő eszközünk,
akkor nem marad más, mint a fantáziánk. Például súly helyett
üdtős üveg is megfelelő, vagy bármilyen más eléggé nehéz
tárgy. A lényeg, hogy megfelelő legyen a fogása és a súlya.

Egykezes koncentrált bicepsz

Ez egy nagyon ismert gyakorlat és nagyon sokan kedvelik, főleg
azért mert sokat tud javítani a
bicepsz formáján. Kezdők eseté-
ben természetesen nem ezt kell
nézni, hiszen itt még csak az a
cél, hogy egyáltalán izmot tud-
janak építeni a karukra.

A gyakorlat végrehajtása:

Egy pad végére ülünk le és szé-
les terpeszt vegyünk. Fogjuk meg a megfelelő súlyt az egyik
kezünkbe és támasszuk fel a
felkar hátulját az azonos comb
belső feléhez (pl. jobb kéz-jobb
láb). A csuklónkat fordítsuk úgy,
hogy a tenyerünk előre nézzen,
a karunkat hajlítsuk be és húz-
zuk fel a kézísúlyzót a vállunkig,
majd eresszük vissza a kiinduló
helyzetbe.

Bicepszezés ülve, egykezes súlyzóval

Az egykezes bicepszezés előnye,
hogy nem kell egyidőben mind-
két karra koncentrálni, elég csak
az egyikre figyelni.

A gyakorlat végrehajtása:

Fogjunk a kezünkbe egy megfelelő súlyt és ülünk le egy
edzőpad végére (ha otthon végezzük, akkor egy székre vagy
egy ágy végére). Akár neki is dőlhetünk a pad háttámlájá-
nak, így törzsünk biztonságosabb tartást vesz fel. A karun-
kat lógassuk le, a tenyerünk szintén befelé nézzen. A felkarun-
kat szorosan nyomjuk az oldalunknak és figyeljünk, hogy a gya-
korlat során ne nagyon mozduljon el. Lassan húzzuk felfelé és
előre a súlyzót a vállunk magasságáig. Félúton a csuklónkat for-
dítsuk ki úgy, hogy a gyakorlat végére a tenyerünk felfelé néz-
zen. Lassan eresszük vissza a súlyt, és félúton fordítsuk vissza
a csuklónkat. Ismételjünk az előírtak szerint.

Remélem sikerült némi segítséget adni azoknak, akik még nem
nagyon jártasak a súlyzós edzés világában. Továbbra se fe-
lejtsetek el a táplálkozás és a táplálékkiegészítők lényegét.
Egy nőnek nem elég, hogy szép és nagy a ruhatára, legyen
mindig egy PROTEIN DELITE-ja is a fehérjebevitel jóízű biz-
tosítására! Sok sikert az edzéshez! **FM**

Gárgyán Rita



KÖNNYŰ A DÖNTÉS!

AZ ÉDESSÉG ÖRÖME AZ EGÉSZSÉGES ÉS SZÉP TEST GARANCIÁJÁVAL!



	LELKIISMERET- FURDALÁST OKOZ	HÍZLAL	FINOM	EGÉSZSÉGES	KÖNNYŰ ELKÉSZÍTENI
Édesség	●	●	●		
Protein Delite™			●	●	●



Ízek: citromos túrótorta citromdarabokkal, ananászos vanília ananászdarabokkal, trópusi mix trópusi gyümölcsdarabokkal, joghurtos málna málnadarabokkal, eperes fehér csoki eperdarabokkal, vaníliás erdei gyümölcs erdei gyümölcs-darabokkal, banános joghurt banándarabokkal, alpesi tejszokoládé csokidarabokkal.

Keresd a Fitness Pont üzletekben, a viszonteladóknál és a jobb konditermekben!
Magyarországi forgalmazó: Pro Line Kft. Infoline: (06-1) 222-6023 www.FitnessPont.hu

Az ANABOLIKUS KERETBE FOGLALÁS elv érvényessége az első leírások megjelenése és a Scitec Nutrition® Anabolic Whey proteinjének piacra kerülése óta a gyakorlatban is bebizonyosodott. A „Legütősebb táplálékkiegészítő kombináció” ténylegesen teljesíti a nevében foglalt ígéretet – a Trans-X és az Anabolic Whey fantasztikus népszerűsége tett szert, mely köszönhető mind az árnak, mind a minőségnek, és persze elsősorban a kombináció hatásának. Ez nem csak az edzés előtt és után fogyasztott tejsavó erejéből fakad, hanem számtalan egyetemi, klinikai kísérlet világította meg, hogy a kreatin+tejsavófehérje a létező legjobb izomépítő és erőfejlesztő páros:

„A várakozásnak megfelelően a legkomolyabb fejlődés a tejsavó+kreatin szedők esetében volt megfigyelhető: 371%-kal volt nagyobb összességében az erő fejlődése, és a placebohoz képest (itt most csak szénhidrát) a gyors izomrostok növekedése 1230%-kal volt jelentősebb!” (lásd Muscle Magazin 31. – Troy Alves profi sikerei cikk)

A protein turmix termékek esetében 2003 volt az a vízvázlasztó év, amelytől kezdve a termékek hatásosságbeli minőségének abszolút mértékben párosulnia kell a magas fokú élvezhetőséggel és kényelemmel: szuper ízék és ízválaszték, testes-krémes állag, könnyű keverhetőség. Ezeknek a szempontoknak egyszerre kell megfelelniük a minőségi termékeknek. A Scitec Protein Deluxe-ja az „íz- és élvhajhászok” kedvenc terméke a nyolcféle ízt tartalmazó palettájával és az extra élvezetet nyújtó gyümölcs vagy csoki darabkáival. Természetesen remekül helytáll a felsorolt szempontokat figyelembe véve az 100% Whey Protein, Anabolic Whey és a 100% Whey Isolate protein is.

Egy nem elhanyagolható szempontról még nem beszéltük, ez pedig az ár. Nos, ebben a tekintetben is jól járhatunk mi vásárlók, mert „**A méret a lényeg**” akciók keretében a Scitec minden ütős termékéből előrukkolt a szakszóval gazdaságos kiszerezéssel. Ezek a 4-6 kilós vödrök arányosan lehetetlen megtakarításokat jelentenek neked, akár 45%-ot is! Az akció nem

titkolt célja, hogy azt a jelenséget próbálják megszüntetni, hogy a spórolásra kényszerülő és így „miniatűr”, hatástalan adagokat szedő sportolók most megérezhessék a teljes, ténylegesen szuper-hatásos dózisok testfejlesztő erejét. Hogy ez mit jelent, azt láthattuk már a számtalan Scitec tesztben. Ha nincs egyszerre annyit pénzed, hogy egymagad megvegyél egy vödör terméket, akkor álljatok össze haverok és együtt vásároljatok a kedvezmények és a siker érdekében!

A jövőbe látó kristálygömböm

Engem és gondolom titeket is erősen izgat az, hogy mit hoz a jövő és milyen fejlesztések vihetnek majd minket közelebb az álom testhez. Sajnos erősen el kell különíteni a magyar és az amerikai táplálékkiegészítő piacot a vásárlóerő és a hivatalos szabályozás különbözősége miatt. Itthon nálunk az árak és az engedélyek megszerezhetetlensége miatt nem azt kapjuk, amit esetleg máshol a világban.

Ha nem szabunk földrajzi határokat, akkor arról tudok beszámolni, hogy a jövő mindenképpen (és már bizonyos mértékben a jelen is) a szállító rendszerek (delivery systems), a hatóanyagok testbe juttatásának különböző módszereinek fejlődéséről és dominanciájáról fog szólni. Sok anyag hatástalansága annak tudható be, hogy szájon át szedve nem jelenik meg a vérben kellő mértékben, nem ott hat, ahol kellene; illetve nem lehet gyakorlati szinten tartós hatóanyag szint emelkedést elérni, ami viszont elengedhetetlen lenne az észrevehető fejlődéshez.

Az amerikai piacon már jelen vannak egy ideje termékek, melyek bőrön át szívódnak fel. A táplálékkiegészítők terén ezek leginkább spray, illetve zselé formájában kaphatók és mondjuk yohimbe-t vagy prohormonokat tartalmaznak. Szájon át szedve például ciklo-dextrin molekulákba „csomagolt” hatóanyagokkal találkozhatunk. Egyébként a prohormonok kapcsán szeretném megosztani azt az információt, miszerint ezek esetében is a bejuttatás módja a döntő, illetve természetesen maga a hatóanyag milyensége is. Amerikában azért képeznek jelentős kérdést a prohormonok, mert a szteroidok náluk gyakorlatilag a kemény drogokkal egy kategóriába tartozó, elég szigorúan üldözött szerek, míg a prohormonok e cikk írásának pillanatában egyelőre még táplálékkiegészítő besorolásba esnek, tehát szabadon kaphatók.

A prohormon formulák elég komoly fejlődésen mentek át az utóbbi években és vannak működő termékek, csak egy a bökkenő – ezek a cuccok átalakulás nélkül is rendelkeznek anabolikus-androgén hatással és tulajdonképpen már nem is elő-hormonok, hanem önálló jogú szteroidok (csak mint mondtam, még legálisak az USA-ban). Szóval azt a 22-es csapdját nem igazán oldották fel, hogy valami legyen olyan hatású,

mint a szteroidok, de ne legyen szteroid!

Amire Európában és Magyarországon is számítani lehet, az a PUMP pezsgő kreatin remek transzport formulájának képében már évek óta ismert: ez a pezsgő transzport formula kiterjedtebb alkalmazása. A Scitec piacra fog dobni több terméket is, melyek ilyen effervescent transzporttal fognak a kreatin mellett más tápanyagokat is nagy hatékonysággal és gyorsasággal a szervezetbe juttatni (például glutamint).

Jelentős szemléletváltás következik be az

2003 nagy durranásai

- Fit Muscle TV és magazin
- Superbody, Bajnokok Éjszakája, Profi EB verseny
- HST edzés itthoni megismertetése
- Scitec Anabolic Whey tejsavóprotein
- Kreatin (és tudománya)
- Scitec Anabolic Whey + Trans-X („A legütősebb kombináció”)
- Scitec Protein Deluxe kevert protein
- Cytogen CytoPro kevert protein
- Scitec Carni-X zsírégető
- Scitec Reform zsírégető
- Scitec Volumass 35 izomnövelő



étkezést helyettesítő (MRP) termékek kategóriájában is, hiszen a legfrissebb fejlesztések már ténylegesen lassan felszívódó, laktató (telítettség érzetet keltő), és komplett formulákat eredményeznek. Ehhez a gyakorlatban is lassan emészthető komplett szénhidrát forrásokat (nem maltodextrint) kell párosítani kazein és egyéb nyújtott felszívódású proteinekkel, valamint rostot, esszenciális zsírokat és a bélflórát tápláló anyagokat kell adni a termékhez. Amerikában tovább virágzik a protein/energia snack piac, most már a csokik mellett egyre innovatívabb formában jelennek meg a termékek, le-

gyenek azok protein kristályocskák vagy M&M szerű protein csoki golyók. Ez a termék kategória az ára miatt egyelőre szinte ismeretlen Magyarországon.

Eddz ritkán... vagy gyakran?

Az érdeklődésből, kérdésekből ítélve meglehetősen drámai hatást keltett a HST, a Hipertrófia-Specifikus Tréning itthoni bemutatása a Muscle Sport magazin 19. számában. A HST neve is jelzi, hogy ez egy kifejezetten az izomnövelésre specializálódott, ténylegesen tudományos módszer. Azonban a korábbi évek mantráitól eltérően – mely azt súlyolta mindenkibe, hogy „genetikai hulladékok” vagyunk és nagyon kevés edzést tudunk csak elviselni (de azt bukásig, maximális intenzitással) – a

HST a gyakori edzést írja elő. Persze a részleteiben keresendő a lényeg és azért bármennyire is nem a manapság megszokott felépítésű ez a rendszer, azért nagyon is józan és kontrollált. A bemutatása óta számtalan magyarázó és tapasztalati cikk jelent meg a Muscle Magazinban és a webes Tesztoszteron.hu magazin oldalain.

Sajnos sokan nem értették meg a HST elveit és azonnal lekezelték a programot, vagy rosszul hajtották végre, és így ezen emberek számára csak további zavart képhez vezetett ez az újabb program az edzéstudomány világában. Ez azért baj, mert már így is túl nagy a tudatlanság, és a misztikus, de esetlen dolgok hajhászása.

Egyébként én személyesen a tavalyi évet pont ezeknek az edzési és táplálkozási téveszméknek a lerombolásával töltöttem, így utólag visszagondolva, ha nem is direkt előzetes szándékkal:

- 5 ismétléses szériákkal szálkásítottam (sikeresen)
- kardió edzésként nem mindenféle pulzus-kontrollos lassú lötyögést, hanem nagy intenzitású intervallum tréninget végeztem (sprintek, bokszt zsák)
- a testrészek heti egyszeri megedzése helyett háromszor dolgoztattam meg őket (HST edzés)
- cukrot (dextrózt) ittam edzés előtt és/vagy alatt, és utána (diéta során is!)
- 20-30% volt a zsírbevitalem (diéta alatt is!)

Ha az emberek többségének megmutatnám név nélkül ezt a felsorolást, kiröhögnének. Szinte minden egyes pont ellentmond a közhiedelemnek, pedig egy megfelelő rendszerbe építve a valódi elvekkel nem állnak szemben. A célom a testkompozíció átalakítása volt, mely sikerült is és (magamhoz képest) drámaian megváltozott a fizikumom, amit az edzőtermekben kapott dicséretnek is megerősítenek.

2004

Ez az új év, már benne vagyunk és tulajdonképpen már érintettük is, hogy mire számíthatunk. Lesznek jó versenyek, továbbra is megjelennek a magazinok és remélhetőleg a TV műsorok is. A weben is egyre jobb lesz a felhozatal, így minden adva van ahhoz, hogy beleásd magad a testépítés és az alakformálás tudományába. A lényeg az, hogy megértsd a valódi alapelveket, hogy aztán te is tudj hatásos programokat összeállítani saját magadra szabva. A sikerhez az elvek legfontosabbjait 90%-ban tartsd be! Az apró „tuningolás” a finom részletekkel csak akkor jöhet, ha ez a szabály már megvalósult. **FM**

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 ehetttem, 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 edzéseiddel 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 olvass 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 (Gainers Protein Delite, HyperMass). Ha nagyon komolyan 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 újszerű 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 kétkezes bicepsz gyakorlatokat nem is bírja, csak az egykezeseket. Ez a gyengeség mennyire befolyásolja a bicepszem növekedését? Válaszukat előre is köszönöm. Üdvözléssel: 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 egyenletes és lassú legyen a végrehajtás. A csukló tekintetében a tanácsom az, hogy próbálj 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 húzódkodással kezdhetsz, mielőtt rúddal bicepszezel, feltéve, ha a húzódkodást bírod. Egyébként van egy kalkulátor a www.Tesztoszteron.hu webmagazin tudományos rovatában, azzal ellenőrizheted, hogy a karod méretének megfelel-e az erő a kétkezes 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 válaszotokat. 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/húzódkodás. 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/húzódkodások 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 protokolt 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 kíváncs, 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? Válaszotokat 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

izom erő stílus

Interjú: Radnai Tamás



Hogy őszinték legyünk, a magyar testépítő versenyek beszámolóí – de igaz ez a külföldi rendezvényekre is – legtöbb esetben nagy részben arról szólnak, hogy a fellépő testépítők pózolása, színpadi mozgása és kisu-gárázása 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 lagnak 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 akkori-ban elkezdtem nézegetni a magazinokat, de el sem mertem képzelni, hogy egyszer én is ilyen iz-mos 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 verseny-zési tervem, de mivel maximalista vagyok, már az elejétől fogva naplót vezettem, mindennek utá-nanéztam, könyveket olvas-tam, folyamatosan fényképez-tettem magam, mértem a mé-reteimet, és ezekből láttam, hogy egy elég jó fejlődést értem el. Elkezdtem nézőként body ver-senyekre járni, nézegettem a ti-nédzser 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 ará-nyossága és a gömbölyű izomformák miatt, de hogyha az egész embert nézzük, akkor Arnold. De az ő fényko-ra már ugye 35 éve volt, tehát mint testépítő nem pél-dakép, így ha az egész embert nézzük és az életfelfo-gást is, akkor Kevin Levrone. Az ő színpadi mozgása is nagyon tetszik.

Azzal, hogy sok mindennek utánanéztél és mindent leír-tál, 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 lesz ver-senyzéshez is? Te magad értékelted úgy, hogy már versenyképes formád van, vagy felfedezett valaki?

Nem volt olyan, hogy valaki felfedezett vol-na. Két-három hónap után már úgy néztem ki a fényképeken, mint egy vékony testfel-építésű bodys, tehát ott volt minden izom-csoport, 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 verse-nyekre járni 1999-2000 környékén és néztem a ver-senyzőket, 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. kate-góriát is megnyertem, idén pedig a Teenager/Újonc/Open ka-tegóriák 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 versenyeken 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. más-fél éve költöztem fel Budapestre.

OK, beszéljünk az edzéselveidről!

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 gyakorlato-
kat, de figyelve a szabályosságra. Kezdetől fogva fontosnak
tartottam az erőnövelést is, mert szerintem egy testépítő le-
gyen 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 rendsz-
ben. De főleg a nehezebb gyakorlatoknál használom a pira-
mist, például fekvenyomásnál 10-8-6-5 ismétléssel, 3-4 soro-
zattal. Ezzel szemben a tárogatásnál egy adott súllyal vég-
zek 3x8 ismétlést, ott nem

használok a piramis rend-
szert. A minimum az 5 ismét-
lés, kivétel a felhúzás, ame-
lyet 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 szem- pontjából favorit, hogy ezek egybe esnek-e?

Edzésen nincsen kedvenc
izmom, minden izomcsopor-
tot egyformán szeretek edze-
ni. Talán első ránézésre a lá-
bam a legjobb a mérete mi-
att. A definíciójával és a mos-
tani formájával még nem va-
gyok elégedett, de méretre
jó. A combhajlítóra még ráfér egy kis tömeg persze. Kinézet-
re 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?

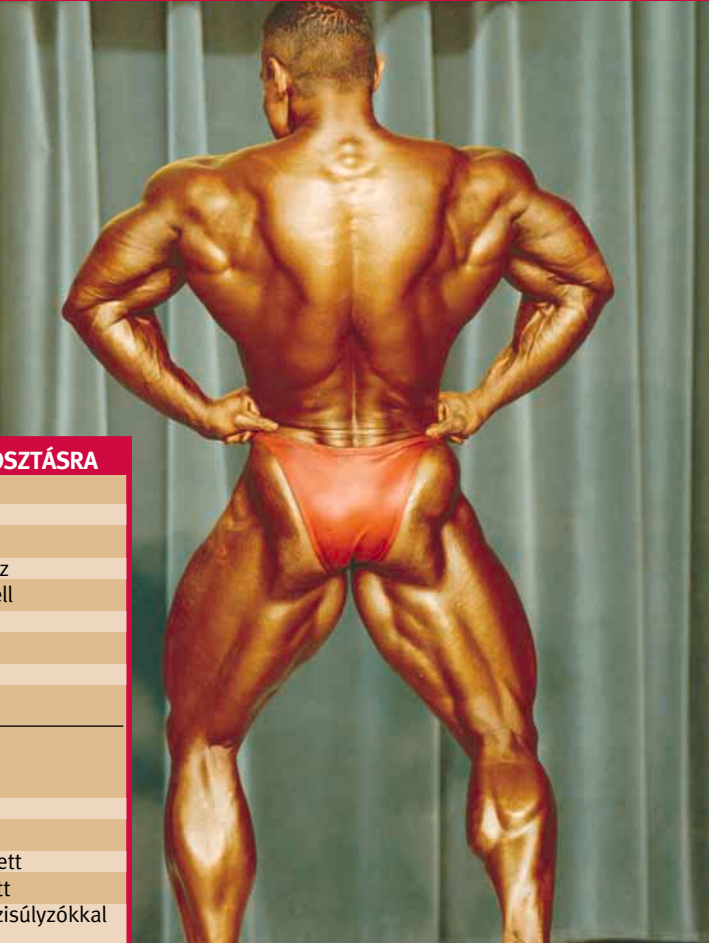
Most a tömegnövelés alatt 2004-ben úgy terveztem, hogy
40% lesz a proteinbevitel, 50% a szénhidrát és 10% a zsír
(ami adódik az ételekből). Az összkalória bevitelém így 85-
90 kilósan 3800-4000 kcal lesz (lásd táblázat). Hetente 1-2
alkalommal beiktatok egy kis csalást. Édesszájú nem va-
gyok, de néha 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 hi-
bát, hogy túlságosan megemeltem a szénhidrátot. Emiatt fe-
leslegesen vízesedtem be és zsírt is halmoztam fel, így ne-
hezebb volt a szálkásítás. 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
körülre tervezem a versenysúlyt, tényleg nagyon szárazon.

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

Versenyl előtt 12 héttel kezdtem a szálkásítást és a prote-
inbevitelt mindig magasán tartottam. Amíg nem veszítettem
túl nagy súlyt, addig a vastagításnál használt proteinmennyi-
séget 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 kéziszúlyzókkal (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 vá-
gyik 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 vo-
natkozik, másoknak kár ennyit bevinni.

A szénhidrátot folyamatosan veszem vissza, a 12 hét ele-
jén 400 grammal kezdtem és innen vittem le 50 grammon-
ként. 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 simításo-
kat elvégezte. Így tudtam megszabadulni a víztől igazán. A
testzsírszázalék lenyomásával nem volt gond, azt sima dié-
tával és aerob edzéssel le tudtam dolgozni. Az aerob edzé-
sem elég soknak mondható, elkezdtem már a verseny előtt
20 héttel biciklizni és futógépen gyalogolni. Napi fél órával
indultam és ez felment a verseny előtti 4. héttől napi 2 órá-
ra. Reggel bicikliztem éhgyomorra 1 órát, utána bevettem
glutamint, lenmagolajat, majd jött az étkezés. Az utolsó hé-
ten, szénhidrát nélkül már nem lehet edzeni, ilyenkor szinte
csak a pózolás marad. A bőr alatti víztől volt nehéz megsza-
badulni, ehhez kellett a hal+brokkoli, csak ez ment az utol-
só hét napban.

Táplálékkiegészítők? Mondtad, hogy a lege-
lejétől fogva szedted ezeket, nyilván hiszel
bennük!

A glutamint egész évben fo-
gyasztom, szerintem ez na-
gyon fontos kiegészítő,
általában 40 g-ot vi-
szek be naponta, reg-
gel éhgyomorra,
edzés előtt is egy ke-
veset, edzés után is
egy picit és lefekvés
előtt is. Tejsavóproteint is
iszok egész évben, kivéve a
verseny előtti utolsó két he-
tet, mert némileg vízesít, 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 pro-
tein van még a programomban.

Bulvár kérdés! Az embere-
ket általában érdeklik a mé-
retek. Mik a tömegnövelés
csúcsán a körméreteid?

A versenyeken a színpa-
don 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. Szerin-
tem ez adta meg azt az
alapstruktúrát, ami jól

mutatott. A tömegnöveléskor a karom 47-48 cm körül moz-
gott. 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 színpadi megjelenésedet is előre
megtervezted, mert hogy ez is hozzátartozik a bodyhoz?

Ezt (is) nagyon komolyan kezeltem már a kezdetektől!
Egész évben nézem a testépítő videókat, a profi versenye-
ket, mindig figyelem, hogy melyik póz állna jól nekem, me-
lyik átmenet lenne jó, kinek van hozzám hasonló struktúrája,
felépítése, és akkor mindig kiválasztom, hogy melyik kazet-
tán, kinek a pózolása, melyik átmenete a jó. A pózolást fo-
lyamatosan, egész évben, aztán a versenyek előtt még ko-
molyabban 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 ten-
ném, hogy nekem sem esik
olyan jól ez az állandó mosoly-
gás a színpadon, már nekem is
fáj a szám, és nem azért mosoly-
gok, mert ilyen „hű, de vicces“
gyerek vagyok és én egész éle-
temben 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 színfalak 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 verseny-szezonról, a versenyekről és a versenyzőkről?

Csalódtam az ez évi mezőnyben, mert én úgy mentem el a Magyar Bajnokságra, hogy: „Atyaúristen, 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 tetszetek. 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 pózolási tudás 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 megkísérlem 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 másról, az akaraterőm és az adottságom megvan hozzá szerintem. Függ az anyagiaktól és az egészségtől. Ha kicsit is észrevenném, hogy ez egészségileg 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 szintéren is az én arányaimmal és a színpadi megjelelésemmel.

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 sztereotípiá, 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 eljánni.

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 mérlegeltem, gondoltam most vége a versenyeknek, irány a McDonald's. Sikerült egy negatív csúcsot beállítanom, 13 kilót híztam 2 nap alatt! (Ez nem zsír, 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 fazont 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's fotózás volt! Nagyjából kiveséztük 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 hátsójain: **www.Tesztoszteron.hu**

Változz át 8 hét alatt!

Szerezd meg az álom-testet és jöjjön el a te időd, mire megjön a napsütés! Égess el egy kis zsírt, és hangsúlyozd ki szexi vonalaid ezzel az intenzív, nyolc hetes programmal!

hé, te lány a formás alakkal és komoly fitnessz-függőséggel! Igen te! Évek óta keményen edzel és bár a fizikumod azóta hihetetlen változásokon ment át, még mindig többet akarsz, igaz? Ha te is olyan ember vagy, aki minél jobb formában van, annál tovább akar jutni, akkor ezt a programot neked találták ki!

Gyors tempójú és növekvő kihívást jelent ugyan, de ez a nyolchetes edzésterv az izomtónus növelésére, a kidolgozottság hangsúlyozására és főként a tested zsírpárnáinak csökkentésére összpontosít. Kemény, megerőltető és időigényes. Ha úgy döntesz, hogy végigcsinálod és eredményeket is szeretnél látni, készülj fel a tested eddig soha nem tapasztalt igénybevételére. Ha így teszel, a nyolc hét elteltével olyan tested lehet, ami nemcsak egy adott színvonalat ér el, hanem egyenesen új mércét állít fel.

A NEHÉZ 8 HETES ÚT

Semmi kétség, ez a program alaposan megdolgoztat. Muszáj is, ha eredményeket akarsz. A hatásos dolgok sohasem egyszerűek, de a program nagy előnye pontosan az, hogy felgyorsítja a fejlődést, ha betartod. Nyolc hét éppen elegendő, hogy komoly edzési és táplálkozási változásokat léptess életbe, anélkül hogy kimerülnél, túlterhelnéd magad vagy megunnáda programot. Ez az idő már elegendő arra, hogy fizikumod drámai mértékben átdolgozd és új csúcspontok hódíts meg a potenciálad maximumára való törekvésedben.

Ha azonban 10 kilót akarsz fogyni, vagy fitnessz versenyzőkre hasonlító testre áhítozol, akkor be kell vallanom, az sajnos nem megy nyolc hét alatt! Ehhez két hónap kevés, bármilyen programmal is próbálkoznál. De ez az idő arra éppen elég, hogy a tested erősebbé, vékonyabbá és formásabbá váljon, és jobban érezd magad az erőfeszítés után.

Minden hét más-más stílusú edzésre fókuszál, ami megakadályozza, hogy a tested hozzászokjon egyetlen típusú edzéshez. Köredzés, nehéz súlyok, magas ismétlésszám, szuperszetek mind előkerülnek majd. A kardióedzések progresszíven lesznek felépítve, nemcsak a gyakoriságuk, de időtartamuk és intenzitásuk is növekedni fog. Ez még több zsír elégetésére ösztönzi a tested, főleg az utolsó néhány hétben, amikor az anyagcseréd már ugyancsak magas fordulatszámon pörög majd.

Amikor intervallum edzést végzel, kövesd az ajánlott munka/pihenés arányokat. Ha például egy adott napon 30 perces 1:1 arányú edzést kell végezned, akkor öt perc bemelegítés után dolgozz magas intenzitással (munka) egy percig, majd a következő percben kicsit vegyél vissza (pihenés). A munkafázisban a pulzusod a maximális értékének 80-85%-a legyen, a pihené-



si fázisban pedig 60-65%-a. Az intervallumok hosszát picit növelheted vagy csökkentheted is, de a két fázis időtartama maradjon egyenlő. Vagyis dolgozhatsz keményen két percig és utána lazábban nyomhatod két percig.

A RÉSZLETEK

Ne feledkezz meg a nyújtásról, hogy megőrizd izmaid rugalmasságát és ízületeid épségét! Nyújtás előtt mindig melegíts be legalább 5-10 percig. Az edzésprogramba két nap nyújtóedzést automatikusan beépítettünk. Ha azonban hajlandó vagy ennél is több időt nyújtógyakorlatokra szánni, ne habozz!

A nyolc hét alatt lesz három teljes pihenőnap, amikor sem-

miféle edzést nem kell végezned. Ezeken a napokon egyáltalán ne végezz fizikai aktivitást! Helyette töltsd fel energiával, és élvezd a pihenést számot vetve az addigi helytállásoddal. Valószínűleg azonban a diétába iktatott „csaló napokat” fogod várni, amikből szintén csak három lesz. Ezeken a napokon bármit megehetsz, amit megkívánsz, de azért mértékkel!

Ha a súlyzós edzés és a kardió edzés egy napra esik, akkor először a súlyzós edzéssel végezz! Segít elkerülni a sérüléseket, ha a súlyozás során még friss vagy. Tartsd szem előtt a szabályt, hogy az edzéseid soha ne tartsanak tovább 90 percnél. Ha okosan osztod be az időt, akkor másfél óra elegendő befejezni az adott edzésemennyiséget.

HETI BONTÁS

ELSŐ HÉT
A SÚLYZÓS EDZÉS FÓKUSZÁBAN: KÖREDZÉS

Válassz minden fő izomcsoportra egy gyakorlatot, majd minden gyakorlatból végezz egy-egy sorozatot a lehető legkevesebb pihenéssel az egyes sorozatok között. Ha kész vagy, pihenj egy keveset. Ezután ismételd meg az egész kört még kétszer. Olyan súlyokkal dolgozz, amikkel kb. 12 ismétlésre vagy képes. Ezen a héten három napon minden alkalommal az egész tested kell edzened. A körök között csak addig pihenj, amíg a súlyokat előkészíted a következő gyakorlathoz.

KARDIÓ: Négy napon végezz kardió edzést, túlnyomóan 40-60 perces alacsony intenzitású aktivitásokat. Egy napon végezhet sz erősebb intervallum edzést is. A lazább napokat helyettesítheted valamelyik kedvenc sportoddal is, menj túrázni, sétálj, táncolj, így edzés közben még jól is szórakozhatsz.

MÁSODIK HÉT
A SÚLYZÓS EDZÉS FÓKUSZÁBAN: NEHÉZ SÚLYOK

Minden alkalommal dolgozz az előírt testrészekre. Válassz minden fő izomcsoportra 3 gyakorlatot, és végezz mindből 4 sorozatot 8-10 ismétléssel. Eddz akkora súllyal, hogy az izom kimerüljön az utolsó ismétlésnél. Az első sorozat minden gyakorlatból bemelegítő sorozat legyen. A héten minden izomcsoportot egyszer dolgoztatsz meg, felosztott program szerint. A sorozatok közti pihenés ideje testrészről testrésze változhat, de körülbelül 1-2 perc kell a regenerálódáshoz.

KARDIÓ: Ezen a héten marad a négy kardióedzés, de a hangsúly ezúttal a magas intenzitáson és a rövidebb időtartamon van. Három edzésen 25-30 percig a maximális pulzusszámod 80-85%-án eddz, és a változatosság kedvéért az egyik nap dobj be egy hosszabb és ezért alacsonyabb intenzitású edzést is.

HARMADIK HÉT
A SÚLYZÓS EDZÉS FÓKUSZÁBAN: MAGAS ISMÉTLÉSSZÁM

Minden alkalommal dolgozz az előírt testrészekre, melyekhez válassz 3 gyakorlatot és végezz mindegyikből 3 sorozatot 15-20 ismétléssel. Akkora súllyal dolgozz, hogy a végén teljesen merüljenek ki az izmaid. Ezen a héten minden testrészed kétszer eddzz! A sorozatok közti pihenő 60-90 mp legyen.

KARDIÓ: Növeld heti ötre a kardióedzések számát! Eddz négyszer 30-40 percig a maximális pulzusszámod 70-75%-án, és egyszer végezz 30 perces, magasabb intenzitású edzést.

NEGYEDIK HÉT
A SÚLYZÓS EDZÉS FÓKUSZÁBAN: SZUPERSZETTEK

Ez két izomcsoport edzését jelenti felváltva, pihenő nélkül. Például, ha a bicepszed és tricepszed edzed, akkor csinálj egy sorozat karhajlítást kéziszúlyzóval, majd pihenés nélkül egy sorozat ülő tricepsznyújtást kéziszúlyzóval. Minden nap trenírozd a jelzett két izomcsoportot. Mindegyikre válassz három gyakorlatot és ezekből három szuperszettet végezz. Eddz akkora súllyal, hogy az izom kimerüljön 12 ismétlés alatt, és a gyakorlatok között a lehető legkevesebbet pihenj! Ezen a héten minden izomcsoportot egyszer dolgoztatsz meg.

KARDIÓ: Ezen a héten is ötször eddz, négy alkalommal 25-30 percig, a maximális pulzusszámod 75-80%-án, és egyszer hosszabban és alacsonyabb intenzitással.

GYAKORLATOK TESTRÉSZRŐL TESZTRÉSZRE	
HÁT	Lehúzás Csigás ülve evezés Döntött törzsű evezés Egykezes evezés T-rudas evezés Evezés gépen
MELL	Fekvenyomás Fekvőtámasz Tárogatás Nyomás ferdepadon, kéziszúlyzóval Tárogatás gépen Nyomás ülve, gépen
COMBFESZÍTŐK/FENÉK	Guggolás Kitörés egyhelyben Kitörés sétálva Fellépés számolyra Lábtolás Lábnyuítás
COMBHAJLÍTÓK	Elemelés (felhúzás) Román elemelés Fekvő lábhajlítás Lábhajlítás súlyzóval, padon fekve Álló lábhajlítás egylábbal Ülő lábhajlítás gépen
HAS	Hasprés Lábemelés Oldalsó hasprés Hasprés csigán Hasprés fit ball labdán Lábemelés függeszkedve
BICEPSZ	Karhajlítás Scott-padon rúddal Karhajlítás Scott-padon egykézzel Karhajlítás rúddal állva Kalapács karhajlítás csigán kötéllel Karhajlítás kéziszúlyzóval Karhajlítás ferdepadon
TRICEPSZ	Lőrúgás Tricepsz-letolás Csigás tricepsznyújtás fej felett Tricepsznyújtás feke rúddal Tricepsznyújtás egy kézzel fej felett Szűk-fogású fekvenyomás Tolódzkodás gépen
VÁLL	Mellről nyomás Arnold nyomás kéziszúlyzóval Oldalemelés Döntött törzsű oldalemelés Nyomás nyakból, gépen Előreemelés



A NYOLCHETES EDZÉSTERV							
	HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
1. hét	köredzés	nyújtás	köredzés 25 perc kardió (1:1 intervallumok)	45 perc kardió@65-70%	köredzés	40 perc kardió@65-70% nyújtás	60 perc rekreációs kardió
2. hét	25 perc kardió@85% hát, bicepsz	combvesztítő, has nyújtás	mell, tricepsz	30 perc kardió@80% nyújtás	combhajlító, váll 30 perc kardió (1:1 intervallumok)	45 perc kardió@70%	pihenőnap
3. hét	hát, tricepsz 40 perc kardió@75%	combvesztítő combhajlító, váll 35 perc kardió@75%	mell, bicepsz, has 30 perc kardió (1.5:1 intervallumok)	combvesztítő combhajlító, váll 35 perc kardió@75%	hát, tricepsz nyújtás	mell, bicepsz, has 35 perc kardió@75%	nyújtás lazább étkezés
4. hét	combvesztítő combhajlító	bicepsz, tricepsz 35 perc kardió@75%	45 perc kardió@70%	30 perc kardió (1.5:1 intervallumok) nyújtás	hát, mell 25 perc kardió@75-80%	váll, has 30 perc kardió@75%	nyújtás
5. hét	40 perc kardió@65-70% nyújtás	köredzés	45 perc kardió@65-70%	köredzés, nyújtás	60 perc kardió@65-70%	köredzés 30 perc kardió (1.5:1 intervallumok)	60 perc rekreációs kardió lazább étkezés
6. hét	45 perc kardió@70% nyújtás	hát, bicepsz	combvesztítő, has 30 perc kardió (2:1 intervallumok)	nyújtás 20 perc kardió@85%	mell, tricepsz 25 perc kardió@80%	combhajlító, váll 35 perc kardió@80%	pihenőnap
7. hét	mell, hát, has 30 perc kardió (2:1 intervallumok)	bicepsz, tricepsz, váll 40 perc kardió@70%	combvesztítő combhajlító 30 perc kardió@70%	mell, has 40 perc kardió@75% nyújtás	hát, bicepsz, váll 35 perc kardió@75%	combhajlító combvesztítő, tricepsz 35 perc kardió@75%	nyújtás lazább étkezés
8. hét	hát, has 35 perc kardió@75% nyújtás	60 perc kardió@65-70%	combvesztítő, tricepsz 35 perc kardió@75%	30 perc kardió@80% nyújtás	mell, bicepsz 35 perc kardió@75-80%	combhajlító, váll 30 perc kardió (2:1 intervallumok)	pihenőnap

ÖTÖDIK HÉT
A SÚLYZÓS EDZÉS FÓKUSZÁBAN: KÖREDZÉS

Kövesd az első hét programját.
KARDIÓ: Kövesd az első hét programját, de iktass be még egy kardióedzést.

HATODIK HÉT
A SÚLYZÓS EDZÉS FÓKUSZÁBAN: NEHÉZ SÚLYOK

Kövesd a második hét programját.
KARDIÓ: Kövesd a második hét programját, de iktass be még egy kardióedzést.

HETEDIK HÉT
A SÚLYZÓS EDZÉS FÓKUSZÁBAN: MAGAS ISMÉTLÉSSZÁM

Kövesd a harmadik hét programját, de ezen a héten más izomcsoportokat eddz együtt, mint a harmadik héten.
KARDIÓ: Kövesd a harmadik hét programját, de iktass be még egy kardióedzést.

NYOLCADIK HÉT
A SÚLYZÓS EDZÉS FÓKUSZÁBAN: SZUPERSZETTEK

Kövesd a negyedik hét programját, de ezen a héten más izomcsoportokat eddz együtt, mint a negyedik héten.
KARDIÓ: Kövesd a negyedik hét programját, de iktass be még egy kardióedzést.



KITARTÁS

Ha végeztél a nyolc héttel és tetszik a kapott eredmény, sőt még tovább is szeretnél fejlődni, akkor ezt egyszerűen megteheted. Mivel a programba eleve rengeteg változatosság lett beépítve, csak ismételned kell a nyolc hetes ciklust, esetleg további variációt vihetsz bele más gyakorlatok választásával, vagy más-más testrészek együtt edzésével. Változtathatsz az edzések időpontján is: végezz kardióedzést reggel, majd súlyozó délután. Ha még mindig maradna egy kis zsír, amit el szeretnél égetni, egy-két napon végezhetsz két kardióedzést: egyet reggel és egyet délután, de ilyenkor mindig alacsony intenzitáson és tartósabban edd! Legfőképp azonban, ha nem akarsz kiégni, tarts néha egy hét szünetet, adj időt az agyadnak és a testednek a regenerálódásra, hogy aztán újult erővel állhass neki a munkának!

HA KEZDŐ VAGY

Ne riasszon el a program haladó szintje! Néhány kisebb változtatással te is használhatod, és a fejlődés még látványosabb lesz, mint azoké, akik már évek óta edzenek. A fenti edzésterv szó szerinti követése helyett, használd az alábbi módosításokat:

ELSŐ-NEGYES HÉT: A köredzést alkalmazó edzéstervet kövesd. Válassz minden izomcsoportra egy gyakorlatot és két kört végezz 12-15 ismétlésekkel. Ne merítsd ki teljesen az izmaid! Minden kardió edzés csak 20 percig tartson és hagyd ki a nagy intenzitású intervallum edzés napokat!

ÖTÖDIK-NYOLCADIK HÉT: Kövesd a harmadik hét programját a magas ismétlésszámmal. Minden testrészre két gyakorlatot válassz, ezekből két sorozatot végezz 15-20 ismétléssel. Továbbra se merítsd ki teljesen az izmaid, erre még rengeteg idő lesz később! Heti négy kardióedzést végezz, kettőt 20 percig, kettőt 25 percig, lehetőleg a maximális pulzusszámod 65-70%-án. **FM**

FITMUSCLE TV MŰSOR A MAGYAR ATV-n!

**MAGYARORSZÁG EGYETLEN
TESTÉPÍTŐ ÉS FITNESS MŰSORA!**

**Keresd a minden hónap első
vasárnapján 17.05 órakor jelentkező
műsort és ismétlését az Magyar ATV-n!**

13. adás: február 8., **17.05**
ismétlés: február 17., **22.15**

14. adás: március 7., **17.05**
ismétlés: március 16., **22.15**

15. adás: április 4., **17.05**
ismétlés: április 13., **22.15**

16. adás: május 2., **17.05**
ismétlés: május 11., **22.15**

**ÚJ
IDŐPONT!!!**

Telefon:
(06-1) 222-6023
www.FitMuscle.hu



Írta: Farkas Tamás

Tömegvonzás

ÉPÍTS TÖMEGET

**Barna Róbert
abszolút
Magyar
Bajnokkal!**

Tömegvonzás. A szó hallatán égnek álló hajú, szórakozott csillagászra gondolsz, aki bonyolult egyenletekkel a fejében akár két sorral is elgombolja az ingjét. Megszállottan jár-kei a hétköznapi emberek között és csak egyetlen dolog zakatol a fejében: az elmélet bizonyítása... Világunk képe szerint a bolygókat a Nap tömegvonzása tartja ellipszispályájukon. A Nap irányít mindent. A Nap, amely létünk középpontja. Ha a testépítés világát a Naprendszerrel próbálnánk szimbolizálni, a mindenség centrumának az izmokat, az izomtömeget kell tekintenünk. Hiszen körülötte forog minden. És ha méltóságteljes bolygóként szeretnél haladni a kijelölt úton, fel kell számolni a „fekete lyukakat”... ott bent a fejedben!

A jelenkori testépítés mindenható univerzumában legfényesebb csillagként a valódi óriások ragyognak. Hihetetlen tömegükkel nemcsak a kívülállókat, hanem a műértőket is sokkolják. Az edzőterembe lépéskor beáll a teljes napfogyatkozás, a színpadon reng a föld a lábuk alatt. Ugye látod már Dorian hírhedt fekete-fehér fotóit? Dorian-ét, akinek feltűnése új korszakot nyitott a testépítés történetében. És lehet, hogy megoszlik az emberek véleménye a tömeg, vagy a forma elsődlegességét illetően, egy azonban biztos: a testépítés elsősorban az izmok fejlesztésének tudománya! Nagyonbarnak lenni jó! A többiek meg csak nyavalyogjanak, keres-

**BARNA RÓBERT
ABSZOLÚT MAGYAR
BAJNOK EGYIKE
A KEVÉS TÉNYLEGESEN
NAGY TÖMEGŰ MAGYAR
VERSENYZŐNEK**

**A SIKER EGYIK
KOMOLY TÉNYEZŐJE
A MYOMAX „TÍZ
AZ EGYBEN” ANABO-
LIKUS MRP**



káosz tökéletes! Hiszen a bajnokok sokszor egymásnak látszólag teljesen ellentmondó módszerekről beszélnek! És mégis mozog a Föld... Vagyis, szisztémáik különbözősége ellenére ugyanolyan eredményeket érnek el. Megállapítható tehát, hogy a fejlődést előidéző feltételek egyike, az edzés módszer, részleteit tekintve akár különböző is lehet. Akkor mégis mi az, amit mindegyikük ugyanúgy csinál? Na mégis... ugye kitaláltad már? Az ám! A megfelelő táplálkozás! Az, hogy minden bajnok eltökélten, két-háromóránként óriási adagokban tömi a majmot.

Egyik haverom találkozott egy kiállításon Victor Richards-szal. A lenyűgöző méretekkel rendelkező testépítőről hihetetlen fizikumán kívül az maradt meg benne, hogy olyan ruhát viselt, aminek legalább húsz zsebe volt, és ezekből olykor-olykor előkotort némi táplálékot és jókedvűen rágcsált. Folyamatosan evett! Ez az, ami a testépítőket megkülönbözteti a többi halandótól. És ez az, ami a sikeres testépítőket megkülönbözteti a dilettánsoktól. Enni komoly dolog, bárki bármit is mond. Azt is tudjuk, hogy nem mindegy mit, és azt is, hogy nem mindegy mikor. Az sem mellékes, hogy az ennivaló pénzbe kerül. Ugye ismerős a mondat: „Hát, inkább ruháználak,

mint etetnélek!” És aki sajnálja a pénzét arra, hogy az edzés során szétmarcangolt szövetei ujjászülethessenek a regeneráció békés nyugalma alatt, abból sosem válik igazi testépítő.

Természetesen tudatában kell lenni a helyes kalória-bevitel mértékének, a megfelelő fehérje, szénhidrát és zsír arány megállapításának. Izmokat akarsz és nem a Szuperbuli műsorvezetőjének alakjára vágysz. És ez megint egy kritikus pont, ahol sokan

elbuknak. Nem képesek megérteni, hogy szem előtt kell tartaniuk a minőséget és nem csak a mennyiséggel kell foglalkozniuk. Különösen igaz ez a tömegnövelés időszakában, ahol sokan áldozatul esnek az önámítás azon problémájának, melynek során a testsúly elszáll, az izom megmarad... ugyanolyannak, mint előtte volt! Számottevően semmit nem gyarapodott. Na persze könnyű lenne zabálni mindent csak étvágy szerint. De ne felejtse el, hogy a testépítés igen-igen kemény világ és ez a része sem fenéig tejfel. Jól megtervezett, következetes, fegyelmet igénylő munka, amit teljesíteni kell. És nincs rövidebb út, hidd el. Ha fel is sejlík előtted valami kerülőút, az hamar csillaghulláshoz vezet...

Már látlak is magam előtt, ahogyan eszelős tekintettel kapkodod le a supermarket polcairól a gazdaságos kiszerelésű óriáscsomagokat, púposra pakolt bevásárlókocsival állsz sorba a pénztárnál, és aggódva gondolsz arra, hogy elég lesz-e a pénz, hogy kifizessz jövőbeni izomzatod alapanyagainak ellenértékét. Aztán otthon egész életedet a konyhában és az étkezőben töltöd, néha-néha felnézel a tányér aljáról és megpróbálsz lélegzethez jutni. Igen barátom, ez a tömegnövelés. Erről szól. Persze lejársz edzeni, pakolod a súlyokat. Teheted, hiszen tested el van kényeztetve, tömve vagy energiával, nyomod, mint állat. Aztán uzsgyi haza, pótolni, amit elhasználtál, pozitívvá tenni a nitrogén egyensúlyt, feltölteni a glikogén raktárakat. Édes élet — úgy tűnik. A probléma ott kezdődik, hogy ezt nem egy hétig kell csinálni, hanem heteken, hónapokon át. Akkor is, amikor nincs hozzá kedved, akkor is, amikor egyáltalán nem vagy éhes. Mert a tested nehezen fog alkalmazkodni. Megpróbálja fenntartani a jelenlegi állapotot, neki

sék a kifogásokat és magyarázzák meg, hogy ők sokkal szakásabbak, és számolgassák hány helyen találnak magukon ki-duzzadt ereket.

Nézd meg Ronnie Coleman fotóit! Vagy Markus Rühl bombasztikus megjelenését. Hatalmas, fonott kalács-szerű combok, sziklatömbnyi vádlik, iszonyatos delták, vaskos karok. Komoly, nem? Igazi nagyágyúk. Nem kell külön bemutatkozniuk és elmagyarázni, hogy milyen sportot is űznek. Mert látszik rajtuk. Méghozzá egyértelműen. Nem valószínű, hogy összekeverik őket egy aerobik tanárral! És a testépítés sportjában ezt díjazták. Igenis számít a méret! Bizony ám... és a tömeg vonz!

A tömeg, ami elérhetetlennek tűnik. A tömeg, amiért tömegnek állnának sorba, ha az utcán lehetne kapni... Ez azonban nyilván nem ilyen egyszerű, hiszen akkor minden második ember a bajnokokéhoz hasonló fizikummal rendelkezne. Ami azonban kívülről látszik, az egy hosszadalmas és embert próbáló belső folyamat eredménye. Sokan, nagyon sokan neki-gyürkőznek, hogy a testépítés óriásai közé tartozzanak. Te mit gondolsz, mégis miért buknak el oly sokan a testépítés rögzös útján? Mi az, ami visszafordítja őket, hogy dolgavégezetlenül hátat fordítsanak az egésznek?

Persze olvastál már sok mindentről a témával kapcsolatban. Tanulmányoztad a bajnokok programját, módszereit, edzésstílusát. Hányszor edz egy héten? Mennyi ideig? Napi egyszer, vagy netán kétszer is? No és hány sorozatot végez egy adott gyakorlatból, négyet, nyolcat, vagy talán egy is elég? Nagy súlyokat kell-e használni a hatalmas izomkötegek megszerzéséhez? Szabad súlyok, vagy gépek? Kérdés kérdés hátán. És a

ez a dolga. Borzasztó kemény munkával lehet csak kimozdítani ebből a kényelmi zónából. És egy idő után a rizs kezd kifordulni a szádból, állkapcsod erőtlenné válik...

De hidd el, lehet ezt úgy is, hogy megmarad az étel élvezete. A megfelelő arányokat betartva változatossá teheted tömegnövelő diétádat, és amiatt sem kell aggódnod, hogy biztosan felszívódik-e a tonnányi táplálék, amit nap mint nap magadba tukmálsz. Erre valók a táplálékkiegészítők! Hogy könnyelmesebbé, könnyebbé tegyék a testépítés rettegett fázisait. Nélkülük szinte lehetetlen jelentős eredményt felmutatni. Gondoljunk csak a fehérjebevitel biztosítására. Nem hinném, hogy létezik olyan haladó testépítő, aki a félelmetes tömegéhez szükséges fehérjét kizárólag a hagyományos forrásokból biztosította. Lehetetlen!

A sport-tápszerek optimális összetétele miatt sem kell aggódnod, hiszen pontosan a te céljaidnak megfelelően fejlesztették ki. Direkt neked, Ja és finooooomak! Amikor rá sem tudsz nézni a kajára, még akkor is élvezettel gurítasz le egy habos csokis vagy gyümölcsös turmixot, hogy biztosítsd a testednek azt a pluszt, ami egy magasabb fokú regenerációhoz szükséges. Ez a tömegépítés kulcsa. E nélkül idejekorán elveszíted a motivációdát és feladod az egészséget.

Keresd tehát a számodra megfelelő táplálékkiegészítőt! A legjobbat, amire szükséged van. Azt, amelyik teljes értékű támogatást biztosít céljaid eléréséhez. És

ez a Scitec Nutrition® MyoMax „Tíz az egyben” MRP-je (anabolikus étkezést helyettesítő termék). Nézd meg alaposan! Vizsgáld meg összetételét! Mindazokat a komponenseket megtalálod, amelyek biztosítják, hogy a leghatékonyabban építsd tömegedet, és kellő energiával látnak el az edzéseken. A Scitec MyoMax MRP-vel bombázd megfáradt szöveteidet. Kortyolgasd elégedetten és fogadd be azt a magabiztosságot, amit nyújt. Ne tölkölj! Légy határozott és ne add alább napi két adagnál. Ne feledd, testednek a maximumot kell biztosítanod, hogy az is a maximumot nyújtsa cserébe. Imádni fogod!

Gondolj a hősökre, akik nap mint nap csatába mennek, hogy teljesítsék szent kötelességüket. Gondolj a példaképeidre, akiket csodálsz! Gondolj azokra, akiket ismersz és láttad, hogy nekik sikerült. Gondolj a magyar testépítő csillagokra! A Barna Robira. Hiszen ha tömegről beszélünk, magyar honban ő az, aki először eszünkbe jut. 110 kilósan versenyformában! Brutális tömeg. Magasan kiemelkedik a magyar mezőnyből. És ő az, aki nemzetközi téren is megállja a helyét. Őt oda lehet tenni a testépítő sztárok mellé, nem veszik el. Nézd meg a róla készült fotókat!

Szerinted mi kellett ahhoz, hogy eljusson idáig és besöpörje az abszolút Magyar Bajnoki címet? Vajon mi? Csakis az, hogy eltökélten, határozott szándékkal és erős akarattal jár a testépítés útján. Tudja, hogy komoly eredményekhez nagy áldozatokra van szükség. Kitartónak kell lenni és nem szabad feladni, bármilyen korlátokba ütközik is az ember. Ilyen tömeget csak „mega” táplálkozással lehet megteremteni. És ahhoz nélkülözhetetlen a Scitec MyoMax. Barna Robi is a Scitec MyoMax MRP-vel készül versenyekre. Neki nem szabad hibáznia, nem szabad a testépítésben semmit sem félig csinálnia. Neki hoznia kell a tömeget, a megfelelő formát. A versenysze-

rű testépítés gyilkosan komoly dolog, aki hibázik, lemarad, eltűnik, elfelejtik, a semmibe vész. Robinak mindig meg kell felelnie a kihívásnak, hiszen eddigi eredményeivel magasra állította a mércét, 6. lett az IFBB világbajnokságon a nehézsúlyúak között.

A testépítés hétköznapijai nem mindig rózsaszínűek. A Scitec MyoMax kiváló ízével és hibátlan összetételével megédesíti a felkészülés nehézségeit. Tíz az egyben. Vagyis tízféle fontos hatóanyagot tartalmaz, amelyek a megfelelő arányban, szinergikus módon javítják a teljesítményt és biztosítják az ideális hátteret a növekedéshez. 125 kiló fölötti izomtömeget produkálni ember-telenül nehéz dolog. Kétszázal szériázni fekvéymásban, 260-nal „guggolgtatni” hihetetlen energiát igényel. Ehhez kell az a háttér, amit csak a Scitec MyoMax MRP biztosít egy bajnoknak, aki töretlen lelkesedéssel és akarat-tal halad álmai megvalósítása felé, ugyanolyan pontosan, ahogyan egy bolygónak kell keringenie a Nap körül.

Itt az idő, hogy Te is komolyan vedd a testépítést! Felejtsd el, hogy valaha talán azért



**Barna keményen edz,
aztán megadja a testének
azt a táplálékot, amire a
sikerhez szüksége van.**



**ROBI A SAJÁT MYOMAX-ÉT SEMMI
PÉNZÉRT NEM ADJA!**

lépted át az edzőterem küszöbét, mert púpos és lúdmellű voltál. Építs az eddigieknél hatékonyabban izomtömeget és ne érd be kevesebbel! Vess egy pillantást Barna Róbert elképesztő masszájára, tervezd meg a tömegnövelő programodat, állítsd össze az ehhez szükséges táplálkozási tervet és táplálékkiegészítő listát, az első helyen a Scitec MyoMax MRP-vel. Tedd ezt meg még ma, és érezni fogod, hogy egyre jobban hatalmába kerít a gravitációóóóó! **FM**