

A MÉRET a lényeg!

REMZSÓ FERENC
Superbody bajnok,
Magyar bajnok
Team Scitec

SCITEC NUTRITION

TÓTH ZOLTÁN
Magyar bajnok,
Superbody bajnok,
WABBA Világbajnoki 4.
helyezett
Team Scitec



A nagy kiszerezésű Scitec termékek árban fantasztikus megtakarítást jelentenek!



6 Út a sikerhez

Riport Gárgyán Ritával

12 Diéta a valóságban

Dacolhatsz a koroddal!

16 Fitness mítoszok

Felfedjük a tévedéseket

22 Építkezz okosan!

Remzső Ferenc magyar bajnok kreatint választott

26 Csalj, hogy fogyj!

Tudd meg, hogy mikor és mit egyél, ha fogyni akarsz!

30 A váll edzése

Gárgyán Rita rovata

32 Jobbak lettünk – ez FiX!

Új pezsgő formulák a piacon

40 Kérdezz-felelek

A szakértő válaszol

42 Has, alkoss, gyarapíts!

A kockás has kidolgozása

FITMUSCLE TV MŰSOR A MAGYAR ATV-n!

**MAGYARORSZÁG EGYETLEN
TESTÉPÍTŐ ÉS FITNESS MŰSORA!**

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

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

17. adás: június 6., **17.05**
ismétlés: június 15., **22.15**

18. adás: július 4., **17.05**
ismétlés: július 13., **22.15**

19. adás: augusztus 1., **17.05**
ismétlés: augusztus 10., **22.15**

**Megvásárolható a Fit Muscle TV
2003-as évadjának összes adása
videókazettán (12 adás)**

Ára: 1,990 Ft.

Az anyag korlátozott példányszámban kerül kiadásra, postán 2004. június 30-ig rendelhető csak meg!

Amennyiben szeretnéd postán megkapni a videót*, akkor fizess be rózsaszín csekken 1,990 Ft-ot a Pro Line Kft. címére „Fit Muscle TV 2003 videó” megjegyzéssel (a telefonszámodat is tüntesd fel): Pro Line Kft., 1147 Budapest, Telepes u. 51.

Információs telefon:
(06-1) 222-60-23

*A postázott küldemény 2-4 héten belül érkezik meg.

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



FIT MUSCLE MAGAZIN

Felelős kiadó: Scítec GmbH, Albert-Sweitzer-Ring 5, 22145, Hamburg

Lapigazgató: Bengyel Zsolt **Főszerkesztő:** Radnai Tamás

Magazin koordinátor: Deák Viktória **Fotó:** Alex Ardentí, Rick Schaff, Róza Gábor, Bengyel Zsolt, Mitsuru Okabe, Rob Simms, David Paul

Nyomda: Komáromi Nyomda

A FIT MUSCLE MAGAZIN jelen kiadása a Scítec GmbH tulajdonát képezi, minden jog fenntarva. A FIT MUSCLE MAGAZIN bármely formában történő másolása, terjesztése, egészben, vagy részben a Scítec GmbH írásos engedélye nélkül szigorúan tilos!

Terjesztési és hirdetési információk a szerkesztőség címén.

Terjesztés: A Fit Muscle ingyenesen megtalálható a jobb edzőtermekben és szaküzletekben.

A szerkesztőség címe: 1147 Budapest, Telepes u. 51. Telefon (36-1) 222-6023

www.FitMuscle.hu E-mail: Info@FitMuscle.hu

Amikor félénk, kezdő hölgyvendégek keresnek fel az edzőteremben azzal a szándékkal, hogy az alakjukon változtassanak, nagy figyelmet kell fordítanom arra, hogy rögtön az elején meggyőzzem őket a súlyzós edzés előnyeiről. Természetesen ők ekkor még tétován, kissé határozatlanul hallgatják az általam felsorolt logikus érveket: hogy az edzőtermi berendezésekkel válik lehetővé az egyes testrészek tökéletes elkülönítése, ezáltal testük azon részét formálhatják, amelyiket szeretnék. Hogy miért előnyös, ha a testzsírtól való megszabadulás közben izmokat is építenek. Amikor ehhez a részhez érek, újból némi határozatlanságot vélek felfedezni a tekintetekben. Van, aki tiltakozásának is hangot ad, miszerint ő nem szeretne izmosodni, csak lefogyni, kicsit kondiba jönni, stb. Persze én jól tudom, hogy az IZOM szó hallatán mindenki férfias dolgokra gondol és az átlagember sztereotíp vélekedése jön elő, felidézve a magazinok női testépítőinek extrém fényképeit. A legrövidebb és leghatásosabb módszer mindig az, hogy minden kétséget kizáróan megnyugtatom az érdeklődő hölgyeket azzal, hogy NEM KELL FÉLNI, ők sosem lesznek ilyenek (legfeljebb, ha időközben megváltoznak céljaik). Ez megnyugtatja őket és nincs több akadálya annak, hogy nekilássunk az edzéseknek.

Valóban, a laikusok úgy ítélik meg, hogy a női testépítők egyáltalán nem nőiesek és belátom, hogy alakjuk tényleg kissé különbözik jelen korunk társadalmilag elfogadott és behatárolt nő képétől. A következőkben viszont Gárgyán Ritával beszélgetünk, aki a versenyszerű testépítés rögös útját választotta, és bebizonyította, hogyan teljesítheti ki nőiességét éppen a testépítés által.

Írta: Farkas Tamás

Út a sikerhez

RIPORT GÁRGYÁN RITÁVAL

Mikor kezdted el súlyzós edzéssel foglalkozni?

A kisfiam, Bendegúz születése után mentem le egy női konditerembe azzal a céllal, hogy a szüléssel járó formaváltozásokat korrigáljam.

Érdekes, manapság általában pont fordítva van. Először a karrier, aztán a család...

Hát igen, valóban. Először csak heti egy alkalommal, később már kétszer, aztán úgy megkedveltem a súlyzózást, hogy még többször jártam edzeni. Aztán már annyira belejöttem, hogy kezdtek elfogni a számomra alkalmas eszközök. Mikor az ottani edző (Wolcné Éva) látta mennyire elszánt vagyok és „kinőttem” az edzőtermet, azt tanácsolta, hogy keressék egy másik, jobban felszerelt helyet. Mivel szerettem volna továbbfejlődni, átmentem egy koedukált edző-

terembe. A szándékaim egyre komolyabbá váltak, így személyi edző segítségével folytattam tovább az edzéseimet. Így ismerkedtem meg Kokovai Andorral, aki ettől fogva irányította a tréningjeimet és meggyőzött arról, hogy nekem versenyznem kell. Később Kovács Istvánhoz, Kokó-hoz kerültem, aki több mint 1 évig segítette a felkészüléseimet. Köszönet érte!

Korábban sportoltál valamit?

Igen, 5 évig atletizáltam.

És a család, barátok, mégis mit szóltak ahhoz, hogy te a testépítést választottad? Nem próbálták lebeszélni, mondván, hogy ez talán nem a legnőiesebb sport?

Mindenben maximálisan támogattak. Nyilván nem volt egyszerű megoldani az életemet, hiszen a versenyzés min-



den tekintetben komoly erőfeszítést igényel. A férjem, a családod kezdetől fogva mellettem álltak, és nekik köszönhetem a sikereimet.

Egyébként a férjed is edz, netán testépítő?

Igen, ő is sportol, de inkább az extrém sportokat kedveli.

Miért nem választottad a közvélemény által sokkal inkább nőiesnek tartott fitness versenyzést?

Talán azért, mert nem rendelkezttem az ehhez szükséges sportgimnasztikai alapokkal és főleg azért, mert sokkal jobban tetszett a testépítés. Én vaskedvelő nő vagyok!

Mikor is volt az első versenyed?

1998-ban indultam a Superbody-n, amit sikerült is megnyernem.

Rita, mennyi ideje edzettél ekkor?

Fél éve.

Azt akarod mondani, hogy lementél az edzőterembe, fél évet edzegettéél és rögtön megnyertél egy országos versenyt?

Igen, így volt. De az edzegetést inkább nagyon komoly edzésnek mondanám. Tudod, az igazsághoz hozzátartozik, hogy olyan típus vagyok, aki ha belekezd valamibe, komolyan csinálja. És azt is el kell mondani, hogy a genetikai adottságaim is viszonylag kedvezőek voltak. 170 cm-es magasságomhoz 54 kg testsúllyal tudtam egy olyan formát mutatni, ami elég volt a győzelemhez.

Mit szóltak ehhez az ellenfeleid, akik esetleg éveken át készültek?

Hát, a verseny előtt próbáltak meggyőzni, hogy semmi esélyem sincsen!

Ennek ellenére később is bizonyítottad, hogy nem a véletlen műve volt ez a győzelem.

Igen, összesen négy és fél évig versenyeztem. Ezalatt háromszor nyertem meg a Superbody-t. Majd elindultam az IFBB Magyar Bajnokságon is. Itt is első helyezett lettem. Közben harmadik lettem egy rangos világversenyen Amerikában, a Muscle Mania-n. Az utolsó versenyem, a búcsú Svájcban volt, ahol megnyertem az IFBB Swiss Classic forma kategóriáját.

A cikk készültkor tehát már nem versenyzel...

Valóban, az életem ma már egy kicsit más irányba halad, de azt hiszem, hogy ez így természetes. Nézd, én a versenyzéssel elértem mindent, amit akartam, sőt talán még többet is, mint amiről valaha álmodtam. Most szeretnék a családdal, az üzlettel foglalkozni. Bendegúz már 8 és fél éves és szeretne egy kistestvért. Igen, egy kislányt! Előttem a döntés lehetősége.

Hm... és akkor a szülés után újból visszatérsz?

Hát...

Versenyzőként mi jelentett nagyobb kihívást, a szigorú diéta, vagy a végeletlenül kardió, netán valami más?

Igazából nekem nem esett nehezemre soha a fogyasztás, ezért nem viseltem nehezen a diétázást.

Főleg az első versenyemen abszolút nem volt gond, a későbbiekben talán már inkább. Ezért aztán nem is kellett olyan sokat kardió munkát végezni. Ami talán leginkább nehezemre esett, az a tömegnövelés volt. Na, azt utáltam is rendszeren!

Mennyi volt a legnagyobb testsúlyod?

67 kg volt a maximum a tömegnövelő ciklus idején és onnan jöttem vissza 59 kg-os versenysúllyra.

A verseny előtt hány héttel kezdted meg a formába hozást?

Nekem 8 hét bőven elég volt mindig, hogy versenyformába kerüljek.

Egyébként te készítetted el az ételeidet?

Igen, mivel szeretek főzni, a mai na-

pig én készítem el az ételeket. Amikor versenyeztem, természetesen kétféle táplálékot állítottam elő, egy „normált” a családnak és egy speciálisat magamnak. A mai napig nagyon fontos számunkra az étkezés, szeretek különleges ételeket készíteni, sülteket, halat, vagy tengeri herkentyűket és megvendégek vele barátainkat.

Mi a véleményed a különböző táplálékiegészítőkről?

Szerintem a látványos eredmények eléréséhez nélkülözhetetlenek. Én mindig használtam Volumass 35-öt, tejsavófehérjét és kreatint.

Mint a Protein Delite „élmény fehérje” háziasszonya, neked melyik a kedvenced a 8 féle íz közül?

Szerintem az ananászos vanília a legfinomabb.

És melyik termék volt az, ami legjobban bejött nálad?

A kreatin, abszolút mértékben! Erőnövekedésben és izomgyarapodásban egyaránt sokat segített.

Jut eszembe, te erős vagy?

Hát... a felkészülések során nem volt elsődleges szempont az erőnövelés, de ahhoz képest elég nagy súlyokat szoktam használni.

Mégis mennyivel nyomtál például fekve?

50 kilogrammal szériáztam 8-10 ismétlésekkel.

És milyen súlyt használtál guggoláshoz?

100 kilogrammot, lábtoló gépen pedig olyan 200 körül. De mint mondtam, nálunk nem ez volt a lényeg.

Milyen edzésbeosztást követtél?

Változó volt, attól függően, hogy a felkészülésem melyik szakasza következett. Három nap edzés-egy nap pihenő, vagy hat nap edzés-egy nap pihenő. Úgy találtam, hogy időnként jó megváltoztatni az edzésprogramot.

És milyen felosztásban dolgoztattad meg a különböző testrészeidet?

Az is változó volt. Például az első napon a vállat, bicepszet, tricepszet, hasat. Második napon a teljes lábat, harmadikon pedig a hát- és mellizmokat edzettem.

Melyik testrészed reagál könnyen az edzésre?

A combom és a fenekem mindig az erősségeim közé tartozott. Nem is volt soha gondom az edzésükkel.

És melyek voltak azon testrészeid, amelyek több figyelmet igényeltek?

Elsősorban a vádlím számított problémásabb területnek. De a vállammal sem voltam maradéktalanul elégedett.

Hogy próbáltad ezeket a lemaradt részeket feljavítani?

A vádli fejlesztésével volt a legtöbb gondom. Használ-

tam nagy súlyt alacsonyabb ismétlésszámmal, és kisebb ellenállást magasabb ismétlésszám mellett. Ez a vegyes edzés vezetett eredményre.

Van valami speciális trükköd, aminek köszönhetően jobb vagy, mint a többiek?

Talán az, hogy én rettentően komolyan veszek mindent, amibe belekezek. Rendkívül elszánt vagyok. A színpadon



pedig rendelkeztem egy jó „kiállással“. És szerintem bármilyen sikeres is az ember, szerénynek kell maradni. Senki nem mondhatja, hogy nincs nála jobb.

Egyébként van példaképed?

Igen. Rubos Katalin, aki szintén testépítő versenyző volt. Nagyon jó érzés, hogy barátaim körében tudhatom.

A nemzetközi mezőnyből?

Nagyon szeretem Major Tímeát. Ő az, aki ha találkozunk, mindig a nyakamba ugrik. Ez nem jellemző általában az itthoni kapcsolatokra... És Monica Brant felépítése is nagyon tetszik.

Lenda Murray, a csúcstartó profi világbajnok, Ms. Olympia?

Igen, azt hiszem kezdetben ő volt az abszolút példaképem. Az eredményei önmagukért beszélnek.

Versenytársak?

A volt versenytársak között volt ilyen is, olyan is. Azért pár hölgyet megemlítenék, akik igen közel állnak hozzám és nagyon jó a kapcsolatunk. Kezdeném Sín Ritával, aki body és fitness forma versenyző. Romvári Gabriellát azt hiszem, nem kell bemutatni, hiszen mindenki ismeri.

Végül, de nem utolsó sorban, Cipijonka Éva fitness modell is jó barátom, aki szintén ismert és igen feltűnő jelenség. Ők igazán nagyon szuper csajszyik!

Te mit tartasz nőiesnek egy nőben?

Ha elfogadja saját magát. Nekem ehhez szükségem volt súlyzókra, versenyzésre. A jó megjelenés, az ápolt külső fontos, és persze még ha valaki ténylegesen szőke hajú, akkor se legyen „szőkenő“.

Mit tanácsolsz azoknak a hölgyeknek, akik nem rendelkeznek olyan előnyös genetikai adottságokkal, mint te?

Nekik azt mondhatom, hogy mindenki magához képest próbáljon alakítani az alakján. Legyenek türelmesek. Eddzenek, táplálkozzanak megfelelően, és hosszú távra tervezzenek. 20 kg-os testsúlyfelesleget ne 1 hónap alatt akarjanak eltüntetni, hiszen az nem jó sem a bőrnek, sem az idegrendszernek.

Volt valaha komolyabb sérülésed?

Nem, soha nem volt. Ez talán annak köszönhető, hogy mindig alaposan bemelegítettem.

Van kedvenc férfi testépítőd?

Igazából nincs. Akikkel volt szerencsém találkozni bemutatók során Vince Taylor, Flex Wheeler, Tito Raymond és a többi sztár, mind kedvesek, szimpatikusak voltak. Talán egyedül Jay Cutler nem. Az itthoniak közül, pedig Lantos Johnny, Remsző Feri, Kókovai Andor, akikkel jó barátságban vagyok.

És végül, mit üzensz a Fit Muscle magazin olvasói számára?

Azt üzenem, hogy mindenki legyen önmaga. Ne csak azért járjatok edzeni, hogy másoknak (az aktuális divatnak, lányoknak, fiúknak) megfelejete. Azért járjatok, hogy az erő és magabiztosság, amit az edzés által kaptok, elegendő legyen az életek sikerességéhez és boldogságához.

És még egy köszönet, amit szeretnél volna elmondani.

Szeretnék köszönetet mondani a Scitec Nutrition táplálékkiegészítő cégnek és a vezetőinek, akik a mozgatórugói az én és sok más testépítő ismertségének. Köszönöm, hogy mindig bíztak és hittek bennem! **FM**



FANTASZTIKUS ÍZEK, AKCIÓS ÁRAK!

Lassú és gyors felszívódású fehérjéket tartalmazó izomnövelők



3000 g - 8,250 Ft
6000 g - 14,890 Ft

Komplett, tejsavóprotein alapú izomtömeg-növelő kreatinnal

A Whey Gainer egy hihetetlenül erős izomtömeg- és erőnövelő formula, mely a kiváló, „kötelezően” fogyasztandó CytoGen Whey Pro tejsavófehérje alapra épül. 33 g protein, 45 g szénhidrát, 5 g zsír, 5 g kreatin és 2.5 g taurin található a 100 grammos adagban.



1000 g - 2,690 Ft
5000 g - 10,290 Ft

Kevert fehérjeforrásra épülő izomtömeg-növelő formula

A HyperMass 5000 egy a CytoPro kevert fehérjeforrásra épülő izomtömeg-növelő és edzés utáni regeneráló formula, mely teljes mértékben képes az izomnövelés és a kemény edzés igényeit kielégíteni. 11 g protein, 34 g szénhidrát, 0.6 g zsír az 50 grammos adagban.



1000 g - 4,690 Ft
4000 g - 16,490 Ft

Magas biológiai értékű tej-tojás protein keverék

A Milk & Egg formulája a nagyszerű „örökzöld” protein forrásokat biztosítja: a teljes tejfehérje és a tojásfehérje keverékét. 22 g protein, 3 g szénhidrát, 1.5 g zsír a 30 grammos adagban.



750 g - 3,090 Ft
1400 g - 5,190 Ft
4000 g - 13,390 Ft

Kevert fehérjeforrásra épülő izomtömeg-növelő protein

A CytoPro fehérje mátrix összetevői a tejsavófehérje-koncentrátum, a kazein és a tejfehérje, vagyis gyorsan és lassan felszívódó proteinek. Ezek egyéni előnyei összeadódnak itt. 22 g protein, 6 g szénhidrát, 1.4 g zsír a 35 grammos adagban.



1000 g - 4,090 Ft
3000 g - 10,290 Ft
6000 g - 18,990 Ft

A „kötelező” protein: tiszta tejsavófehérje 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. 20 g protein, 3 g szénhidrát, 2 g zsír a 30 grammos adagban.

Ízek: tejsoki, epres banán, ananászos vanília

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

Írta: Daniel Gray

Daniel Gray az „X-Files 2003“ magyar szteroid könyv szerzője, aki most doppingszer mentesen írt a diétázás témájában, hogy ne mondassák róla, hogy csak a „gyógyszerekkel“ foglalkozik. Bátran ajánljuk a cikket!

Diéta a valóságban

DACOLHATSZ A KORODDAL!

DIÉTA TV SHOW MÓDRA

Múltkor épp otthon ültem és jobb híján a TV-t néztem. Nem nagy dolog ez az átlagembernek, annál nagyobb nekem, mert nem szoktam otthon ülni, sem a készüléket bámulni. Az egyik csatornán egy testépítő ült, aki az egyik végtelenül „tanulságos és szórakoztató“ talk showban saját tapasztalatait osztotta meg a többi vendéggel, illetve a meghívott szakértőkkel.

A show témája valami olyasmi lehetett, mint „diéta“, de ez persze nem igazán fedte a műsort. Nem az elejétől láttam, de amit láttam, az kezdetben amolyan „húzzuk le az Atkins-diétát“ volt, majd abba torkollott, hogy mindenki csak a saját eszét igyekezett bizonygatni, és mindenekelett hülyének titulálni a testépítőt. (Az Atkins-diéta alacsony szénhidrát tartalmú étkezési rendszer sok zsírral – a szerk.)

Volt itt mindenféle szakértő: volt egy prof, aki elmondása szerint tökéletesen ismeri a testépítők táplálkozását, majd a testépítő verseny előtti szénhidrát töltésére kb. azt mondta, hogy ez nagyon egészségtelen, mert mi testépítők nem eszünk szénhidrátot az év folyamán igen sokszor. Erre szaknyelven azt mondják, hogy „redundáns információ“. Mindezt megfejelte egy „Majd 10 év múlva megbánjátok!“ típusú mondattal. Ezzel nálam le is írta magát.

Nem baj, hisz ott volt még a mi Norbink is, meg egy dietetikus csaj, aki mindenkinél okosabbnak hitte magát, és jóindulattal is a diétához teljesen hülyének titulálta testépítő barátunkat. A testépítőt, aki édesanyja testsúlyát az általa összeállított programmal – elmondása szerint – 33 kilóval csökkentette az elmúlt 8 hónapban minden drasztikus baromság nélkül. A dietetikus leányzó szerint biztos nem jó, amit csinál, mert neki nincs végzettsége. A következő 10 percben Norbin kívül mindenki tanúbizonyságát adta számomra annak az „észnek“, melynek birtokában van – Norbi csak azért nem, mert nem szólalt meg!

Ha végzettsége nem is volt testépítőnknek, tapasztalata biztos sokkal több, mint az elméleti szakembereknek, akiknek a testén bunkó stílusuk mellett nem látszott semmi a szakértelemből. A legdurvább az volt, mikor valamelyikük úgy foglalta össze a diétát: a diéta az, ami egy férfinak 1500 kcal egy nap, egy nőnek pedig 1200! És a testtömeg indexes dolgokat talán nem is említeném, attól ugyanis hányok! Végző csodálkozásom abban merült ki, hogy Fekete Lászlót miért nem hívták meg a témához, mint szakértőt.

Szóval annyi valós élettapasztalatot nélkülöző sablonszöveget hallottam, hogy úgy éreztem, TV shopos világunkban – ahol az emberek napi 3 perc hasazással szálkás combra is szert tesznek 10 nap alatt – adok egy kis tájékoztatást, mi is az a diétázás, és hogy néz ki ez a valós életben – gyógyszerek és csodaszerek, hánys és hashajtás nélkül!

ÉLETKOR ÉS HORMONOK - FIATALODJ MEG!

Ahogy az életkorunk előrehalad, testünk rengeteg változáson esik át. Nem is a fiatalabb évek a bajosak, hanem az öregedés. A környezeti hatások miatt testünk számos negatív változást visz végbe: az anyagcsere lassulása, a nemi vágy csökkenése, fejfájások – csak hogy párat kiragadjak a különböző területekről. Érdekes, de az emberek többsége ebbe szó nélkül beletörődik (azt mégse írhatom, hogy mindenki), holt ezek a változások nemcsak hogy eleve elkerülhetők, hanem vissza is fordíthatók!



tív változást visz végbe: az anyagcsere lassulása, a nemi vágy csökkenése, fejfájások – csak hogy párat kiragadjak a különböző területekről. Érdekes, de az emberek többsége ebbe szó nélkül beletörődik (azt mégse írhatom, hogy mindenki), holt ezek a változások nemcsak hogy eleve elkerülhetők, hanem vissza is fordíthatók!

Ki ne szeretne 40 éves korában is olyan energikus lenni, mint 20 évesen? Nincs olyan ember, aki ne erre vágya. És még örült áldozatokat sem kell hozni, hisz ez a cikk most nem az elvadult, elszánt sportolóknak szól (természetesen nekik is működik), hanem az átlagos 40-45 éves családapáknak célozza meg. Nézzünk magunkra: mellizmok fedve, has a

múlté... Szóval, aki eddig azzal áltatta magát, hogy szállnak az évek, az most megkapja a lehetőséget a fiatalodásra, rajta múlik, él-e vele.

Nilván mindenki tudja, hogy a szervezetben egy zsák hormon van. Legfontosabb a tesztoszteron nemi hormon, hisz ez tesz különbséget a férfiak és a nők között (azért számomra



más különbség még fontosabb! :->). Mindenki emlékszik arra, amikor elkezdett serdülni: mélyült a hangja, izmosodott, és hasonló. Izmosodás – egyesek jobban, mások kevésbé esnek ennek „áldozatul”. Mi okozza a különbséget? A tesztoszteron. Minél többet termel szervezet, annál izmosabb lesz a serdülő fiú. De hogy ne csak a tesztoszteront mondjam, vannak itt ösztrogének, tiroidok, kortikoidok, más hormonszerű anyagok, stb. Ebbe most nem másznék bele, nem ez a lelke a mondanivalómnak. Ami nekünk fontos, hogy a hormonok egyik fele pozitív, vagyis izmosodunk tőle, másik felétől elveszítjük az izmot és zsírosodunk. Mi változhatott, amikor 20 évesen atletikusak voltunk, most pedig inkább olyan családapások? Ezen hormonok aránya!

Ha megnézzük a nőket és a férfiakat, akkor (egyebek mellett) azt látjuk, hogy a női test kevésbé izmos és több zsírt tárol – ettől még persze nagyon szép, de ez minket most nem vigasztal. Ez a több ösztrogénnek köszönhető és a tesztoszteron jelentősen kisebb mennyiségének. Mivel a tesztoszteron képes ösztrogénné alakulni (az aromatizáció folyamata), így ez a nőiesedés a férfiakon is jelentkezhet. A kör ördögi: minél több az ösztrogén, annál több a zsír, és minél több a zsír, annál több lesz az ösztrogén. Az emelkedett ösztrogénszintek csökkentik a tesztoszteron termelését – nők leszünk, vagy mi?!

Erre jön az a próbálkozás, hogy kevesebbet eszünk, amire válaszul az anyagcsere még inkább lelassul – vagyis a próbálkozások arra hasonlítanak, mintha az utunkba kerülő zavaró köveket magunk elé rugdalnánk állandóan. Nem pazarolnánk túl sok szót most arra, hogy még ehhez jönnek a gyorséttermek, a magas cukorfogyasztás, aztán csak állunk és csodálkozunk! Hisz ki gondolná, hogy egy elhízott ember alultáplált? Az igazság mégis ez: az emberek elhízottak, viszont alultápláltak. Mi kell hát, hogy kiszabaduljunk az ördögi körből? Egy étrend, mely pozitív hatással van az izmokra és segíti a zsírvégetést. Könnyű mondani, megtenni nehéz. Vagy mégsem?

A HELYES DIÉTA

Az izmok építőanyaga a fehérje, így nem csoda, hogy ez lesz a diéta alapja. Annyi fehérjét kell bevinni, hogy elsősorban megakadályozzuk a további izomvesztést, másodsorban izomnövekedést érjünk el. Ennek elősegítésére egy egyszerű edzésprogramot is írok, amit majd a cikk végén olvashattok. Lényeg a lényeg: nem engedhetjük meg, hogy szervezetünk hiányt szenvedjen fehérjéből, így a nap folyamán többször kell fogyasztanunk valamilyen fehérjeforrást, mint pl. szárnyasok, halak, sovány vörös hús és protein turmix.

Radikálisak tűnhet a mennyiség (az is, viszont veszélytelen és működik), de a táplálékbevitel 50%-át fehérjéből kell elfogyasztani az optimális eredményekhez. Felejtjük el az olyan elméleteket, hogy egyszerre 25 grammnál több fehérjét a szervezet nem tud feldolgozni (ezt senki sem tudta bizonyítani), és hogy a sok fehérje káros (ennek meg az ellenkezőjét bizonyították).

A zsírok szerepe nem alábecsülendő! Elsőként fogadjuk el, hogy nem a zsíroktól zsírosodunk főként. Ez amolyan „mégis mozog a föld” dolog, de igaz. Sőt, hogy nagyobb mondjak:

a túl kevés zsír pont, hogy ellene van az általunk elérni kívánt céloknak. A 10% alatti zsírt tartalmazó diéták csökkentik a tesztoszteron termelést – emlékszünk mi is a fentebb megfogalmazott cél? Ezek miatt 20-30%-nyi zsírt kell tartalmaznia egy diétának, nem kevesebbet! Ezt olyan forrásokból kell fedezni, mint az olíva-, lenmag- és tökmagolaj.

A szénhidrátok fontosak, pontosabban a belőlük keletkező glukóz a fontos. Szerepe van az agy működésében is, fontos energiaforrás, stb. Olyannyira fontos, hogy szervezetünk glukózt nemcsak szénhidrátból, hanem proteinből is elő tud állítani. Ezesetben viszont pontosan annyit állít elő, amennyi kell. Ha több szénhidrátot visszük be, mint felhasználunk, akkor ezekből egyből zsír lesz – ezt nem akarjuk.

Hogy elkerüljük a szélsőségeket, mégis fogyasszunk a nap folyamán szénhidrátot. A teljes kalória-bevitel 20-30%-a legyen szénhidrát, oly módon, hogy edzés előtt ennek kb. 30-35%-át fogyasszuk el, a 45-50%-át az edzés utáni turmixban, a többit pedig szintén az edzést követő 2-3 órában. Általában alkalmazzunk alacsony vércukor indexű, összetett szénhidrátokat (pl. zabpehely, lencse, bab)!

Hogy az összkalória mennyiség mennyi legyen? Kezdjünk valahol napi 22-25 kcal/testsúlykilogramm körül, melyet a



nálunk, akkor ezekből egyből zsír lesz – ezt nem akarjuk. Hogy elkerüljük a szélsőségeket, mégis fogyasszunk a nap folyamán szénhidrátot. A teljes kalória-bevitel 20-30%-a legyen szénhidrát, oly módon, hogy edzés előtt ennek kb. 30-35%-át fogyasszuk el, a 45-50%-át az edzés utáni turmixban, a többit pedig szintén az edzést követő 2-3 órában. Általában alkalmazzunk alacsony vércukor indexű, összetett szénhidrátokat (pl. zabpehely, lencse, bab)!

Hogy az összkalória mennyiség mennyi legyen? Kezdjünk valahol napi 22-25 kcal/testsúlykilogramm körül, melyet a

Az izmok építőanyaga a fehérje, így nem csoda, hogy ez lesz a diéta alapja.



későbbiekben módosíthatunk a változás alapján. A lényeg, hogy nem kell egyből a legdrasztikusabb megoldást választani, később lehet még igazítani.

TÁPLÁLÉKIEGÉSZÍTŐK, MELYEKET ÉRDEMES HASZNÁLNI

Tejsavófehérje: Ezt a proteint nem kell bemutatni. Mivel a diéta alapja a fehérje, ezért vétek kihagyni. Másfelől két pillanat alatt meg lehet inni egy turmixot, így a munkahely, rohanás sem lehet kifogás arra, hogy kihagyj egy étkezést.



Glutamin: Számunkra a legfontosabb aminosav. Izombomlás gátló hatású, javítja a regenerációt és pozitív hatással van az immunrendszerre. Serkentőleg hat a természetes növekedési hormon és a tesztoszteron termelődésére is. Fogyasszuk reggel, edzés után, valamint lefekvés előtt. Érdekeség, hogy amikor éhesek vagyunk és még nincs kajaidő, akkor egy glutamin+BCAA+víz turmixszal 60-90 perccel eltolhatjuk az éhségérzetet.

Guggulszteronok: a tiroid (pajzsmirigy) hormonok szintjére vannak hatással. Ezek a hormonok szabályozzák testünk anyagcsere-sebességét, így ezek optimalizálása elengedhetetlen a zsírvégetés és az izomépítés szempontjából. A Scitec ReForm zsírégetője sok más hatóanyag mellett guggulszteronokat is tartalmaz.

Edzésterv

Gyakorlat	Szett	Ismétlés
Hétfő (Mell/Váll)		
30°-os fekvőnyomás rúddal	3	12-15
Kábelkeresztezés	3	12-15
Fekvőnyomás egykezessel	3	12-15
Vállból nyomás egykezes súlyzóval	3	12-15
Oldalemelés	3	12-15
Előre emelés	3	12-15
Kedd (Hát/csuklya)		
Lehúzás csigán	3	10-12
Evezés rúddal	3	8-10
Hiperextenzió	3	10-12
Letolás nyújtott karral	3	12-15
Vállvonogatás	3	12-15
Csütörtök (Bicepsz/Tricepsz)		
Homlokra engedés	3	10-12
Letolás hajlított fogantyúval	3	12-15
Koncentrált tricepsznyújtás	3	10-12
Állva bicepsz rúddal	3	8-10
Scott-pados bicepsz	3	10-12
Kalapács bicepsz kábellel	3	12-15
Péntek (Láb/Vádli)		
Guggolás	3	10-15
Lábnnyújtás	3	12-15
Merevlábas felhúzás	3	10-12
Lábhajlítás	3	12-15
Vádli emelés	4	16

EDZÉSTERV

A következőkre figyelj oda az edzéssel kapcsolatban:

- Edzés előtti bemelegítés
- Szettek közti pihenőidő 1 perc
- Minden edzés után 6 szett hasazás
- Edzések után kardió 20-30 percig
- Fontos a vízfogyasztás edzés közben is
- Edzés végén turmix (fehérje+szénhidrát)

CSÁBÍTÓ KÍNÁLAT!

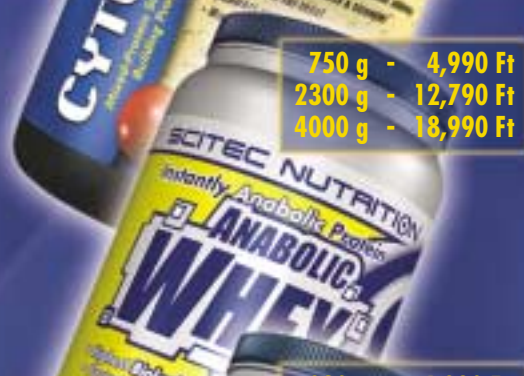
A legnépszerűbb proteinek Magyarországon.



1000 g - 4,090 Ft
3000 g - 10,290 Ft
6000 g - 18,990 Ft



750 g - 3,090 Ft
1400 g - 5,190 Ft
4000 g - 13,390 Ft



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



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

CYTOGEN
RESEARCH AND DEVELOPMENT

SCITEC
NUTRITION

Építkezz

okosan!

Remzső Ferenc Magyar Bajnok kreatint választott

Volt idő, mikor a sport szent és sérthetetlen volt, a sportolókat pedig istenekként tisztelték, csodálták. A kamaszok szobájának falát az olimpikonok fotói díszítették, a TV-ben, újságokban velük készítettek riportokat, az ő véleményükre voltak kíváncsiak az emberek.

Manapság úgy tűnik egy kicsit más a helyzet. Ebben a „mindenki sztár” világban nem feltétlenül szükséges letenni valamit az asztalra ahhoz, hogy valaki a figyelem középpontjába kerüljön. Ezért aztán más példaképeket választanak a fiatalok és az érvényesülés eszközeit is e szerint választják meg. Sajnos nem divat manapság a sport. Kevesen vannak, akik kellő időt, energiát áldoznak testi és lelki épülésükre. Főleg a fiatalok esetében szomorú ez, mivel ők azok, akik a legkönnyebben fejlődhetnek, akik a leghamarább érnének el sikereket. A fiatal szervezet mindig gyorsabban alkalmazkodik, gyorsabban tanul. És amit már egyszer elsajátított valaki, azt nagyon nehéz elfelejteni. Megmarad örökre, akkor is, ha már nem aktív az illető, és bármikor egy esetleges újakezdésnél készen áll a kellékárban. A sportnak köszönhetően alakulhat ki egy megfelelő értékrend, amely segítséget nyújt az élet egyéb területein is, hogy megfelelően tájékozódjunk és irányítsuk életvezetésünket.

Különösen igaz ez egy olyan sportág esetében, mint a testépítés. Aki ismeri, az jól tudja, hogy testépítőnek lenni nem „csak egyszerűen” sport, hanem sokkal több annál. Csak az irigykedő kívüállók szemében jelenik meg úgy, mint egy végtelenül önimádó tevékenység, amit üresfejű bunkók űznek. Ez az előítélet még ma is elevenen él és ennek talán

az a legegyszerűbb magyarázata, hogy sokkal könnyebb elítélni valamit, mint venni a fáradságot és megismerni.

Testépítőnek lenni sokkal több annál, hogy az ember edzőterembe jár, ahol néhanapján megemel két súlyzót. Sokkal több annál, hogy protein turmixokat iszik. Ez a sportág egy olyan tudatos életvezetést igényel, amit előre meg kell tervezni, és ennek a programnak a megvalósításához olyan jellemzői sajátosságok szükségesek, amelyek az ember humán voltát hivatottak jelölni. Ez egy nagyon individuális sportág. Itt akkor és csakis akkor van eredmény, ha lépésről lépésre teljesítjük a kitűzött feladatokat. A testépítésben

nem lehet megmagyarázni, hogy rosszul jött a beadás, vagy vizes volt a pálya talaja... Csak rajtunk múlik, hogy elérjük a kívánt eredményt, vagy sem. Egyedül rajtunk van a szükséges ismereteket ahhoz, hogy ésszerű célokat, eszközöket, módszereket válasszunk terveink megvalósításához? Meg tudjuk teremteni a kellő feltételeket ahhoz, hogy egy sajátos életmódot éljünk? Ha igen, akkor nem marad el a várva várt siker. És az eredmény kezelhető, mérhető! Mert bár a testépítő versenysportban a bírászkodás szubjektívnek mondható, azt minden testépítőnek tudnia kell, hogy saját magához képest mennyit fejlődött egy bizonyos idő alatt. A fejlődés mérhetőségének eszközei: a mérleg, a centiméter és a testsírszázalék-mérő. Ezek minden kétséget kizáróan információt adnak számunkra arról, hogy valóban jó úton járunk és céljainknak megfelelő eredményeket érünk el.

Lehet egyeseknek furcsán hangzik, de tény, hogy a testépítésben kiemelkedő fontossággal bír az ismeretek, a tudás szerepe. Ahhoz, hogy valaki valódi testépítővé váljon először is meg kell ismernie az emberi test alapvető működését, meg kell értenie a szervezet funkcióit. Ez nélkülözhetetlen. Tudatában kell lennie a súlyzós sport



módszereinek, technikáinak, hogy eredményesen alkalmazhassa őket edzései során. A testépítésben lehetetlen számottevő eredményt elérni anélkül, hogy ezeket az ismereteket valaki ne birtokolná. Mivel a testépítés egész embert igényel és a nap mind a 24 órája ezt az életmódot jelenti, tudatosan megtervezett életet kell gyakorolni. A napi időbeosztás

tást a megfelelő táplálkozás, a céltudatos edzőmunka, és a regenerálódáshoz szükséges pihenés biztosításával kell meghatározni.

A fentiekből is nyilvánvalóan látszik, hogy a testépítés rendkívül komoly dolog és szükség van némi intelligenciára ahhoz, hogy akár csak átlagos szintig eljusson az ember. Különösen a helyénvaló táplálkozás megtervezése jelent nélkülözhetetlen ismereteket, hiszen a testet építő, anabolikus folyamatok soha nem történének meg, amennyiben nem biztosítunk testünk számára kellő mennyiségű fehérjét, szénhidrátot, zsírt. Tehát ismerni kell az egyes ételek, alapanyagok összetételét. További felkészülést igényel a táplálékkiegészítők ismerete, amelyek nélkül sokkal nehezebb látványos fejlődést produkálni és hátrányba kerül az, aki nincs tudatában milyen jelentőséggel bírnak a legújabb kor fejlett vitamin készítményei, proteinjai és természetes teljesítmény fokozói.

Ezeket összetételük, funkcióik szerint pontosan ismerni kell, hogy arra használhassuk őket, amire valók. Némely táplálékkiegészítő olyan jelentőséggel bírhatnak, hogy egyenesen megduplázhathatják a várt eredményt. Ilyen például a sport világába a kilencvenes években berobbant kreatin, amely mérföldkő volt a természetes teljesítményfokozás történetében. Segítségével új rekordok születtek az olimpiai sportá-



gakban, hatásuk a tiltott anabolikus szteroidokéhoz hasonló – persze csak alapvető pozitív vonásaikban és csak viszonylagos tekintetben. Ugyanakkor a kreatin készítmények semmilyen káros mellékhatással nem rendelkeznek. Használatuk egyszerű és megfizethető áron kaphatóak. Különösen a testépítés világában jelentett forradalmat a kreatin megjelenése, hiszen hihetetlenül látványos eredményeket lehet elérni a használatával. Egy három hónapos kreatin „kúra” akár 8-10 kg tiszta tömegnövekedéssel is járhat, és az erőnövekedés is elérheti a 10-15 százalékot. Ezt a kreatin megjelenéséig egyetlen egy táplálékkiegészítő sem tudta! Azóta eltelt pár év, de még mindig a kreatin a legnépszerűbb táplálékkiegészítő a piacon.

A testépítő versenyzők azok, akik valóban tökélyre viszik a testépítés tudományát. Nekik meg kell mutatniuk, hogy a gyakorlatban is kiválóan alkalmazzák az edzés és táplálkozás nélkülözhetetlen ismereteit. Színpadon állni, szembesülni a végső valósággal. Igen, ez a testépítő eredményesség valódi próbája. Megmérettetni. Aki vállalja, megtesz mindent, hogy learassa a babérokat.

Remzső Ferenc. A versenyző. Többszörös Superbody bajnok. Magyar bajnok. Ha látta valaki őt versenyezni bizonyára nem felejtí el. Tökéletes szimmetria. Érett izmok a papírvékony bőr alatt. Vállai mintha gránittömbből volnának. És könnyedén, elegánsan pózol. Igen, végtelenül magabiztosan mozog a színpadon. Képes arra, hogy bemutassa izomzatát. Igazán lenyűgöző. Sejteni lehet, hogy micsoda kemény munka áll emögött a teljesítmény mögött. És mégis olyan könnyedén, olyan egyszerűen mutatja be fizikumát, mintha a világ legkönnyebb dolga lenne, hogy valaki felhízíék 20 kilót, majd a kínok kínját átélve szálkásít 12 héten át, hogy a végén egy színpadon mosolyogva hódítsa el a bajnoki címet.

Remzső Ferenc tapasztalt, tudatos testépítő. Ennek köszönhető nyugalma, magabiztossága. Mindent pontosan, tudatosan végez. Edzésein 100 százalékos intenzitással küzd, minden ismétlést végig érezve. Tudja, hogy az izmainak olyan terhelést kell biztosítania edzésenként, aminek korábban még sohasem kellett megfelelniük. Tudja, hogy az ő szintjén már nehezebb elérni a kívánt reakciót, kiváltani a megfelelő izom stimulációt. Szükség van vala-

mire, ami megsokszorozza az erőt, ami fokozza az intenzitást. Ami magabiztossá teszi azt, aki nap mint nap a végletekig strapálja izmait.

Remzső Ferenc tudja, hogy a Scitec Nutrition® PUMP pezsgő kreatinja a legjobb választás erre a célra. Nélkülözhetetlen a komoly felkészülés minden szakaszában. Csak felhajtani egy kellemes citromízű italt és ezzel megteremteni a mindennapi izomfejlődés alapjait. Szinte érezni lehet, ahogyan a PUMP berobban az izmokba és elárasztja a testet. Okosan kell edzeni, táplálkozni és ki kell használni a tudományos táplálékkiegészítés előnyeit. Remzső Ferenc hihetetlen fizikumot épített. A testépítés eltökélt, kiegyensúlyozott harcosa, aki minden eszközzel élni fog, hogy izmainak mindig a legjobbat biztosítsa a fejlődéshez. És ez most a Scitec Nutrition® PUMP pezsgő kreatinja.

Természetesen, mint minden sikeres termék esetében, a kreatinok piacán is megjelentek a hamisítványok, a rossz minőségű alapanyagokat használó formulák, melyek a magas minőségű kreatinok hatását meg sem közelítik. Viszont kis odafigyeléssel megvásárolhatók a „tiszta” és potens kreatinok is, például a Scitec Nutrition® ilyen termékei. Szerencsére a hazai viszonylatban jól működik a testépítő vásárlók hiteles tájékoztatása és megkérdőjelezhetetlen tények segítségével bebizonyosodott, hogy a Scitec kreatin-monohidráta a leghatásosabb kreatin. Manapság már sokféle formában és kizserelésben lehet kreatin formulákat kapni, szinte minden valamire való energizáló, tömegnövelő tartalmaz kreatint. A kilencvenes évek óta továbbfejlesztették a kreatin készítményeket. Jelenleg a 4. generációs transzportrendszer a csúcs, a Scitec Nutrition® PUMP pezsgő kreatinja. Ez egy szénhidrátmentes ital, ami tulajdonképpen már a pohárban, oldódás közben „előemésztődik”. Így sokkal kedvezőbbek a felszívódás esélyei (közel 100%) és az elfogyasztása után a véráramba kerülve a kreatin azonnal készen áll arra, hogy munkába lendüljön testünkben. Tehát, amíg a normál por kreatint laboráns módjára méregetni, kevergetni kell és a pohár aljából kivakarni a fel nem oldódott részeket, addig a PUMP egy előre kiadagolt, könnyen elfogyasztható, remek ízű ital, hála a fejlesztéseknek. Óriási előnye még, hogy a gazdaságos, problémamentes felszívódása miatt fele akkora adag elég, mint a porból! Tehát feltöltéskor is csak fele akkora adag szükséges, mint a normál kreatin esetében. Sokak számára az sem elhanyagolható, hogy egy adag PUMP mindössze egy 2 deciliteres finom italt képez és nem kell 1 liter cukros folyadékot leeröltetni. Pillanatnyilag nem létezik a Scitec Nutrition® PUMP pezsgő kreatin-

jánál haladóbb táplálékkiegészítő a piacon. Mi több, a PUMP formulának új változata jelenik meg 2004 tavaszán, melyben a hatóanyag dózisa kétszeresére növekedett! Ez a PUMP-FX nevű termék 5 gramm tiszta kreatin-monohidrátot tartalmaz, mely csak úgy mint a PUMP, kétszer többet ér a sima poroknál, mivel veszteség nélkül szívódik fel. Remzső Feri most még könnyebben viheti be a folyamatosan növekvő, már Európa-Bajnokság szintű izomtömegéhez szükséges kreatin dózist.

Kevesebb törődés, problémamentes bevétel, maximális hatékonyság – ez az, amit egy modern táplálékkiegészítőnek nyújtania kell!

Mindezek ismeretében be kell látni, hogy a testépítő sport olyan felkészülést és tudást igényel, amely esetleg meghaladja más sportágak művelőinek képességeit. A testépítésben okosnak kell lenni. Persze ez önmagában még nem elég. Az elméletbéli tudást gyakorlati megvalósításnak kell követnie kitaró és lelkes edzőmunka formájában. Mert az ismereteket megfelelően kell alkalmazni, vigyázni kell, hogy az okosság, ne csapjon át okoskodásba...

Arra igazán semmi szükség, hogy valaki hetenként változtassa a programját, edzéstervét, étkezését.

Amit egyszer megtervezünk, próbáljuk meg tűzön-vízen át végrehajtani. És csak a program végén vonni le a szükséges konzekvenciákat, kiértékelni az eredményeket, az esetleges tévedéseket. Csak így lehet minden kétséget kizáróan megismerni saját testünket – mikor, mire,

hogyan reagál. Tehát az általános tudáson túl meg kell szerezniünk egy speciális tudást is, ami a szervezetünk legpontosabb megismerését jelenti. Mindegyikünk más és nem biztos, hogy ami másnak használ, az nekünk is fog. Tehát a lényeg: tapasztalat, tapasztalat, tapasztalat. Így kerülünk birtokába a mindenek feletti tudásnak. És ne feledd: Scitec Nutrition® PUMP-FX pezsgő kreatin – amivel te is okosan építkedhetsz! **FM**



SCITEC
NUTRITION

VÖRÖS ZOLTÁN

Superbody bajnok
Team Scitec

**KOMOLY
IZOMTÖMEG**

**MAGYARORSZÁG
LEGNÉPSZERŰBB
TÖMEGNÖVELŐJÉVEL**

Komplett megoldás a hatékony izomtömeg- és erőnöveléshez.

- 35 g a legerősebb izomnövelő fehérjékből!
- 2,5 g kreatin!
- 10 g BCAA, 8 g glutamin, 500 mg taurin aminosavak!
- Komplex szénhidrát összetétel!

Kiszerezések:

- 1200 g - 5,190 Ft
- 2950 g - 10,890 Ft
- 6000 g - 18,990 Ft



Csalj, hogy fogyj!

TUDD MEG, HOGY MIKOR ÉS MIT EGYÉL, HA FOGYNI AKARSZ!

Mindannyian jártunk már így. Egy sikeres diéta kel-
lős közepén egyszer csak megszakad valami. A zsír-
leadás hirtelen minimálisra csökken, helyette egyre
inkább az izmaid épülnek le, egyre többet vágyako-
zol a tiltott ételek után és nem tudsz kilábalni a meg-
fázásból, amit pár hete szedtél össze. Ez az érzés
gyakran a diéta végét is jelenti egyben. De várj csak!
Ne add fel sok-sok hét áldozatos munkáját olyasmi
miatt, amit ki lehet javítani!

Megmutatjuk neked, hogyan haladj a diétával a meg-
felelő irányba úgy, hogy mindig egy lépéssel a szer-
vezeted előtt járj. Ami pedig a legjobb az egészben,
hogy ez valójában több evést jelent!

A LEPTIN BEROBBANÁSA

Talán már hallottál a leptinről évekkal ezelőtt, még akkori-
ban, amikor felfedezték ezt a hormont és világszerte elter-
jedt a hír, hogy megvan a járványszerűen terjedő elhízás jö-
vőbeli ellenszere. A gyógyszergyártók rögtön lecsaptak az új-
donságra, mindenki a leptin fogyasztószerré történő fejlesz-
téséről álmodozott. Az eredmények valóban meggyőzőek
voltak: az állatkísérletek során ugyanis néhány dózis
beinjekciózott leptin nemcsak csökkentette az
étvágyat és a táplálékfelvételt, de rohamos
zsírvesztést is okozott az izomtömeg fenn-
tartása mellett! Szinte tökéletes gyógy-
írnak látszott!

Ezután a leptin ugyanolyan gyor-
san, ahogy az egekbe emelke-
dett, el is tűnt a süllyesztőben
– már ami a médiát illeti. A vi-
lág kutatólaborjaiban azon-
ban továbbra is az egyik
legforróbb kutatási terület
maradt. Az ok, amiért a
figyelem alábbhagyott az
volt, hogy a téma túlsá-
gosan ellentmondóvá
vált. Az újabb kísérletek
szerint ugyanis a túlsúlyos
emberek leptinszintje maga-
sabb, mint a soványaké (de ér-
zéketlenebbek rá, hasonlóan,
mint az inzulin esetében), ez pedig

a fo-
gyasztó-
szerként va-
ló alkalmazás
álmának végét je-
lentette.

A leptin szerepe a fo-
gyásban azonban koránt-
sem mellékes. Manapság
már sokkal többet tudunk

erről a hormonnól, eleget ahhoz, hogy kihasználhassuk elő-
nyös tulajdonságait egy sikeres diéta megtervezésében.

LEPTIN LECKE

Mit tesz minden diétázó, ha holtpontra jut és a zsírleadás
leáll? A tipikus reakció további kalória megvonás és

Az újratáplálás
napján némi „szemét”
kaja is belefér



Alapjában véve egy
„szabályozott” csaló
nap során a rendes
diétádnak megfelelő
mennyiségű fehérjét
és zsírt kell bevinned,
viszont itt-ott ehetsz
olyan ételeket, amik-
ről korábban csak ál-
modoztál, mondjuk
egy pizzát. Az extra
kalóriák túlnyomó ré-
szének azonban
komplex szénhidrá-
tokból, pl. zabpehely-
ből, gabonapelyhek-
ből, rizsből, tésztából,
vagy krumpliból kell
származnia.

A szénhidrát anyag-
csere egyik mellékter-
méke a hexozamin,
ami a leptin jelátviteli
útvonalban szereplő fon-
tos anyag. Emiatt dié-
tás napokon vissza
kell fognod a szénhid-
rát bevitelét.

Általános alapszabály az, hogy testsúlykilogram-
monként 4 gramm alatt maradjon. Ami még fontos a csaló
napokon: ne vidd túlzásba a gyümölcsök fogyasztását! Ezek
fruktóztartalmát ugyanis nem tudja a szervezeted közvetlenül
hasznosítani, hanem a májad a fruktózt előbb glükózzá, vagy
zsírrá alakítja. Mivel a csaló napokon magas a szénhidrát be-
viteled, ezért sokkal valószínűbb, hogy a fruktóz zsírrá alakul.
Ha ezt el szeretnéd kerülni, csaló napokon ne fogyassz 50
gramm fruktóznál, vagyis 3-4 darab gyümölcsnél többet!

CSALÓ NAPTÁR

A csaló alkalmak gyakoriságát és hosszát a testzsír százalékod
és az addig elvégzett diétád hossza határozza meg. Minél
hosszabb ideje és keményebben diétázol (vagyis minél mé-
lyebbre süllyedt a leptin szinted), annál többször kell „csal-
nod”. (Más szakértők egyébként talán helyesebben a meg-
emelt tápanyag beviteli napokat nem csalásnak hívják, ha-
nem töltésnek, vagy visszatáplálásnak – a szerk.)

A testzsír százalékod megméréséhez megkérhetsz valakit,
hogy végezzen rajtad bőrredő mérést. A csaló napokon elfo-
gyasztandó táplálék mennyisége függ még az anyagcseréd se-
bességétől is. Ha meg akarod határozni a napi kalória szük-
ségletet, szorozd meg a testsúlyodat 37-tel! Vagyis pl. egy 80
kilós férfi napi szükséglete kb. 3000 kalória (az edzést is be-
számítva): $80 \times 37 = 2960$ kcal.

A CSALÓ NAP

Sajnos a csaló nap nem azt jelenti, hogy teljesen ész nélkül
tömheted magadba az agyoncukrozott és zsíros ételeket! A
csaló nap népszerű dátum lehet a naptáradban, de nem egy
esetlen ételorgia ideje. Okosan szabad csak enned, de min-
dez sokkal jobb, mint a koplalás.

CSALÓ NAPOK SZÁMA A TESTZSÍRSZÁZALÉKOD ALAPJÁN

20% testzsír felett

Nem sokat profitálsz csaló napokból, ha testzsírszázalékod 20% fölött van, a leptin szintedet valószínűleg nem fenyegeti mélyrepülés. A túl gyakori csaló napok csak gátolnák a zsírleadást, és valószínűleg csökkentenék a leptin érzékenységedet is. Mindemellett kb. 10 naponként tarthatsz egy kisebb csaló napot, nehogy véletlenül mégis leessen a leptin szinted! Ezekon a napokon a szintentartó szükségletednél 50%-kal több kalóriát vigyél be. Ez egy 80 kilós férfi számára 1500 extra kalóriát jelent (főleg szénhidrátokból), vagyis összesen napi 4500 kalóriát.

15-20% testzsír

7-10 naponként beiktatott csaló nap helyén tartja a leptin szinted. A napi szükségletednél 50%-kal több energiát vigyél be ezen az „ünnepnapon“.

12-15% testzsír

5-7 naponta van szükséged csaló napra, ilyenkor a szükségletednél 50%-kal több kalóriát fogyassz.

10-12% testzsír

3-4 naponta iktass be csaló napot. Ismét 50% kalória többletet célozz meg!

10% testzsír alatt

Kb. minden harmadik nap szükséged van csaló napra, megint csak 50% többletkalóriával.

A „NAGY ZABÁLÁS“

Bemutatunk egy tipikus diétás és csaló napi étrendet egy kb. 80 kilós, 15% testzsírral jellemezhető férfi számára. Kövesd a rendes diéta útmutatásait 4-5 napig a megadottakhoz hasonló ételekkel, majd jöhet egy csaló nap mielőtt visszatérsz a rendes diétához újabb 4-5 napra.

Minden csaló étkezéskor legyen magasabb a szénhidrát bevételed, mint a diéta alatt. Az extra kalóriák nagy részét egy 8-12 órás idő intervallumban fogyaszsd, mely kb. 4 órával az edzésed előtt kezdődjön, hogy a tápanyagáramlás az izmiadban és ne a zsírszövetekben váltson ki anabolikus hatást. Alacsony cukortartalmú, összetett szénhidrátokat válassz (zabpehely, barna rizs, teljes kiőrlésű lisztből készült kenyér, tészta) a nap korábbi és későbbi időpontjaiban; és viszonylag magasabb cukortartalmú szénhidrátokat fogyassz (gabonapelyhek, krumpli, péksütemények, fehér kenyér) az edzés előtt és az edzés után néhány órával!



DIÉTÁS NAPI ÉTKEZÉS

ÉTKEZÉS/ÉTEL	kalória	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)
1 6 tojásfehérje+1 sárgája, 2 csésze zabpehely	441	39	51	9
2 2 kanál tejsavófehérje+kazein turmix	220	40	6	4
3 tonhal teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérral	366	47	30	7
4 (edzés előtt) 1 kanál tejsavófehérje, 1 csésze zabpehely, 1 őszibarack	310	32	41	2
5 (edzés után) 2 főtt krumpli, 2 kanál tejsavófehérje	448	56	56	0
6 150 g sovány steak, 1 csésze barna rizs	536	42	69	10
7 2 kanál tejsavófehérje+kazein turmix	220	40	6	4
ÖSSZESEN	2541	296	259	36

Ne feledkezz meg a zöldségekről sem! A makrotápanyagok arányának leegyszerűsítése miatt nem írtuk ugyan a táblázatba, de brokkolit, spárgát, spenótot, vagy hagymát nyugodtan ehetsz, nem fogják megzavarni a diétát!

CSALÓ NAPI ÉTKEZÉS

ÉTKEZÉS/ÉTEL	kalória	fehérje (g)	szénhidrát (g)	zsír (g)
1 6 tojásfehérje+1 sárgája, 2 csésze zabpehely	441	39	51	9
2 1 kanál tejsavófehérje+kazein turmix, 1 csésze tészta 1/2 csésze sovány túróval	384	41	46	4
3 tonhal teljes kiőrlésű lisztből készült kenyérral, 1 csésze zabpehely, 1 őszibarack	573	54	70	9
4 1 nagy kifli, 1 evőkanál mogyoróvaj	466	18	76	10
5 (edzés előtt) 2 főtt krumpli, 1 adag tejsavófehérje vízzel keverve	344	31	55	0
6 (edzés után) 2 adag tejsavófehérje szénhidrát porral (Trans-X, Mass, vagy Isotec)	644	50	111	0
7 2 szelet sajtos pizza	280	14	42	6
8 1,5 csésze corn flakes	219	2	46	3
9 150 g sovány steak, 1 csésze barna rizs	536	42	69	10
10 1 kanál tejsavófehérje+kazein turmix, 1 nagy péksütemény, 1 kanál mogyoróvaj	576	38	79	12
ÖSSZESEN	4463	329	645	63

Az 5-10. étkezések a csaló napon követhetik egymást akár egy óránként is.



lős, így hiánya ennek megszüntését is jelenti a diéta során. Vagyis a fogyásban játszott szerepe mellett a leptin kiemelten fontos az izomtömeg növelésében és megtartásában is. Az ok, amiért a kemény edzés és megfelelő fehérjebevitel ellenére is veszítünk izmot a diéta során nagyrészt hormonális hátterű. Ugyanígy hormonális hátterű az is, hogy „túlevés“ (szintentartó mennyiségnél több tápanyag bevétele) és valamilyen szintű zsírosodás nélkül nagyon nehéz izomtömeget növelni. A leptin pedig számos anabolikus hormon szabályozásáért felelős, ezek közül a legjelentősebbek a tesztoszteron, a növekedési hormon, a T3 és az inzulin-szerű növekedési faktor (IGF-1).

LEPTIN ÉS A TÁPLÁLÉKIEGÉSZÍTŐK

Bár jelenleg még nincs forgalomban olyan táplálékiegészítő amelyik a leptin hatását utánozza, sok olyan van amelyik elősegíti a leptin termelődését. Használd ezeket a diéta során a leptin megtartására és a zsír leadására.

Glukozamin: Ez az anyag az ízületeket védő hatása mellett serkenti a hexoamin termelődését. Napi 1500 mg-ot vigyél be 2-3 dózisban. A Scitec Joint-X ízületi tápszer kapszulánként 350 milligrammot tartalmaz.

Leucin: A leucin, az egyik BCAA aminosav, serkenti a fehérjeszintézist az egész szervezetben. Vigyél be 5 gram-

mot ébredéskor, edzés előtt és edzés után. A Scitec leucin tartalmú terméke a Nitro-X BCAA kapszula.

Kreatin: Napi 5 gramm és sejtjeid térfogata és energiatermelő folyamataik optimalizálva lesznek. Ajánljuk a Pump-ot.

Glutamin: Sejtjeid térfogatának növeléséhez fogyassz 5 grammot reggeli előtt és újabb 5-öt lefekvés előtt. Próbáld ki a Gluta-FX pezsgő glutamin formulát.

Alfa-liponsav (ALA): Ez az antioxidáns fokozza a glükóz anyagcseréjét. Edzés után vigyél be 100-200 mg-ot. Az ALA külön, kapszulás formában kapható.

Tirozin: Fontos kémiai előanyag (prekurzor) az agyban. Szedj napi 1-2 grammot naponta kétszer, éhgyomorral. A Scitec Tyrosine tiszta, kapszulás tirozin.

Synephrine (keserű narancs): Ez az adrenalint utánzó anyag fenntartja a leptin érzékenységet. Naponta 1-2 alkalommal 5-25 mg-ot vigyél be.

LeptiGen táplálékiegészítő: Ez a sokoldalú táplálékiegészítő az Avant Labs-től a cikk születésének pillanatában az egyetlen, ami kifejezetten a leptint célozza meg. Ez az egyedülálló kombináció a fent említett összes anyagon kívül még sok egyéb, a leptin szintre ható összetevőt tartalmaz, például GABA-t, 5-HTP-t, galaktózt, hisztadint és IP6-ot. (Magyarországon nem kapható.) **FM**

LEPTIN GYOSTALPALÓ

Leptin és a zsírpárna. A leptint a zsírsejtek (adipociták) termelik zsírtartalmuktól függő mennyiségben, ezért magasabb a kövér emberek leptin szintje. A gond az, hogy ők már ellenállók a leptinnel szemben (leptin rezisztencia), így az nem tudja kifejteni a zsírraktározást szabályozó hatását befolyásolva a táplálékbevitelt (éhség szignálok keresztül) és az anyagcserét.

Leptin kontroll. A leptin szintedet szabályozó két legfontosabb dolog a zsírsejtek és a táplálékbevitel (főleg a szénhidrát). Minél soványabb vagy és minél kevesebbet eszel, annál kevesebb leptint termelsz. A leptin koplalásgátló hormon. A leptin hiánya a szervezetet koplaló üzemmódba kapcsolja, vagyis lassul az anyagcsere, valamint nő az éhség és így minden valószínűség szerint a táplálékbevitel is.

Az éhség. A leptin az étvágyat az agy megfelelő szabályozó területeiben receptorokon keresztül szabályozza. Ha a leptin a receptorhoz kötődik, akkor telítettség érzetet vált ki, és az étvágy csökken. Ha azonban kevés a leptin, kevesebb receptor van kötött állapotban, az éhségérzet pedig egyre fokozódik.

Az „égés“. Az jelenleg még nem tisztázott teljesen, hogy miként szabályozza a leptin az anyagcserét. Több elmélet létezik, de 100%-osan egyik sem fogadható el. Most úgy tűnik, hogy a pajzsmirigy T3 hormonjának keze van a leginkább a dologban.

A növekedés. A leptin a magas energiabevitel által kiváltott anabolikus hormonális környezet kialakításáért is fele-

ÚJ ZSÍRÉGETŐ FORMULÁK A SCITEC-TŐL

Thermo-X

zsírégetést gyorsító kapszula

- ➔ Maximalizálja a zsírégetést!
- ➔ Csökkenti az étvágyat!
- ➔ Gyorsítja az anyagcserét!
- ➔ Energizálja a testet!
- ➔ Fokozza az állóképességet!

100 kapszula 5,490 Ft



Új Thermo-FX forradalmian új zsírégető pezsgő formula

A pezsgőporból előállítható finom ital a kapszulás változathoz képest gyorsabban és erőteljesebben fejt ki zsírégető hatását! Edzés alatt is fogyasztható.

20 tasak 4,490 Ft

SCITEC[®] NUTRITION

Kapható a Fitness Pont üzlethálózatban, a Kiemelt forgalmazóknál, illetve a szakboltokban.

Infoline: (06-1) 222-6023

www.FitnessPont.hu www.FitnessExpress.hu

Sziasztok!

Ismét a testünk egyik fontos részével, ha nem a legfontosabb részével fogunk megismerkedni. A váll az egész testfelépítésünket befolyásolja, hiszen nagyon szembetűnő részén helyezkedik el. Ha valaki ránknéz, akkor ez alapján tudja eldönteni, hogy arányos-e a testünk, vagy sem. A váll adja meg testünk felső részének keretét. Ha a versenyzőket nézzük, akkor nagyon nagy előny és fontos tényező, ha valakinek széles válla van. Ez természetesen igaz egy hétköznapi emberre is, akinek nem az a legfontosabb, hogy milyen centiméterekkel rendelkezik. Miért is? Ha a lányokat, nőket nézzük (mivel ez egy nekünk szánt oldal és a pasikkal most nem foglalkozunk), akkor azért, mert az már általában egy kecsesebb formát mutat. Jó (széles) váll, vékony derék, keskeny csípő – ez lenne az ideális testforma. A baj csak az, hogy nem túl sok nő rendelkezik ilyen adottságokkal. Általánosabb a keskeny váll szélesebb csípővel és köztes derékmérettel. Akkor sincs gond, ha nem vagyunk megáldva topmodell méretekkel, hiszen egy női alak azért nem csak egy vállból, vagy csípőből áll. A nő attól nő, hogy sugárzik belőle a nőieség! Arra szeretnék kilyukadni, hogy sokat formálhatunk magunkon, de egy dolgot nem szabad elfelejtenünk, hogy a csont mérete, szélessége nem változtatható meg. Ez egy nagyon fontos tényező a válnál is, hiszen nem tudjuk kiszélesíteni magát a csontozatot. Amin viszont látványosan tudunk változtatni, az nem más, mint a megfelelő izmok mennyisége és formája.

A váll edzése

A vállizomzat felépítése

A deltoid izom a legfontosabb izomcsoport a váll tájékán, amely különböző irányban mozgatja a kart. A vállizom három részből áll: az első, oldalsó és hátsó fejből. Nem sok olyan gyakorlat van, amely külön szétválasztva tudja megdolgozni a váll különböző fejeit. Általában minden gyakorlatnál mind a három fej részt vesz a munkában valamennyire. A váll felépítésében még sok kis izom található, ezek a vállóvi izmok. Ezek könnyen sérülhetnek, mert a többihez képest jóval kisebbek. A sérüléseket úgy tudjuk elkerülni, hogy megfelelően bemelegítünk.

Gyakorlatok

- nyak mögött nyomás
- oldalemelés állva
- előre emelés súlyzóval
- oldalemelés ülve döntött törzssel

Nyak mögött nyomás:

Ez a gyakorlat a váll elülső és oldalsó részét dolgoztatja meg. A deltaizom hátsó feje is igen nagy terhelést kap. Ebben a gyakorlatban még a tricepsz, a trapézizom és a többi felső hátizom is kap egy kis másodlagos terhelést.

A nyak mögött nyomás végrehajtása

Végezhető állva, illetve ülve is. Vegyünk vállszélességnél szélesebb fogást a rúdon, vagy fogjunk két egykezes súlyzót. A rúdat vegyük a vállunkra, majd nyomjuk ki a fejünk fölé és

ezután lassan eresszük vissza a nyakunk mögé. Végezhetjük felváltva is a gyakorlatot, mégpedig úgy, hogy egyszer a nyakunk mögé, egyszer a mellünk tetejére ereszjük a rúdat.

Oldalemelés

Az oldalemelés elsősorban a vállizom oldalsó fejét mozgatja meg a lehető legdirektebb módon és ez a felelős a vállszélességért.

Az oldalemelés végrehajtása

Fogjunk a kezünkbe két kézsúlyzót és álljunk vállszélességnyi terpeszbe. Egyenes háttal álljunk és lógassuk karunkat csípőnk előtt. Az emelés kezdésekor kicsit derékból dőlünk előre, és a könyökeinket kissé hajlítsuk be a gyakorlat végrehajtása alatt. A tenyerünk végig lefelé nézzen, majd lassan emeljük fel és oldalra a súlyzókat addig, míg a vállmagasságot el nem érik. Ez a gyakorlat végezhető ülve, vagy állva, és egyikéssel is.

Előre emelés kétkezes súlyzóval

Az előre emelés szintén inkább a váll elülső részét formálja, de itt is van egy kis másodlagos terhelés az oldalsó részekre.

Az előre emelés végrehajtása

Fogjuk meg a súlyzót vállszélességnyi fogással. Álljunk szintén vállszélességnyi terpeszbe. Karunkat lógassuk a combunkon fektetve. A gyakorlat folyamán a törzsünk legyen egyenes, a karunk pedig nyújtva. A vállunk erejével emeljük felfelé és előre a rúdat vállmagasságig. A fogásszélesség változtatható.

Oldalemelés ülve döntött törzssel

Ennél a gyakorlatnál az elsődleges terhelést a vállizomzat hátsó feje kapja, a másodlagos terhelést az oldalsó vállizmok, trapézizom és a felső hátizmok.

Az oldalemelés ülve döntött törzssel végrehajtása

Vegyünk a kezünkbe két kézsúlyzót és ülünk le egy vízszintes pad végére zárt lábbal. Hajoljunk előre úgy, hogy a mellkasunk a combunkkal érintkezve azon feküdjön. A kezünket lógatva tartjuk, a két tenyerünk pedig egymás felé nézzen. Kissé hajlítsuk be a könyökeinket az egész sorozat folyamán. Vállmagasságnál valamivel magasabbra emeljük oldalra és felfelé a súlyzókat úgy, hogy a mellkas végig érintkezzen a combunkkal, majd tartjuk ki és eresszük lassan vissza őket a kiindulási pontig.

Ezzel a pár gyakorlattal már szépen meg lehet dolgoztatni a váll izmait minden irányból. A súly nagysága és a gyakorlatok ismétlésszáma változó. Mindenkinek magának kell megtapasztalnia, hogy mi a megfelelő.

Remélem ismét sikerült némi tanácsot adnom azoknak, akik még nem annyira jártasak ezen a területen. Ami létfontosságú és nem szabad figyelmen kívül hagyni, hogy ha látványos izomzatot szeretnél felépíteni, akkor szükséged lesz az edzésen kívül egy jó táplálékiegészítőre is. Hatalmas a választék, de ami tuti finom és garantáltan hatásos, az a Scitec féle Protein Delite (olyan lányoknak, akinek súlyfeleslegük van), vagy a Gainers Protein Delite (ha túl vékony vagy). Sok sikert és minden jót nektek. Legyetek nagyon kitartóak és meglesz az eredménye! **FM**



A SZÉPSÉGÉRT MÁR NEM KELL SZENVEDNI!

AKTÍV ZSÍRÉGETŐ
Önállóan gyorsítják
az anyagcserét
és a zsírégetést:
**ReForm, Thermo-X,
Thermo-FX**

**A MOZGÁS
ZSÍRÉGETŐ
HATÁSÁT FŐZŐ
TERMÉKE**
Carni-X, Carni-FX

**TESTSÚLY KONTROL
ÉTEZÉS MELLÉ**
HCA-Chitosan, CLA

**DIÉTÁS
ÉTEZÉSÉNT**
Protein Deluxe
alacsony kalória és
szénhidrát tartalmú
fehérje turmix



SCITEC NUTRITION®

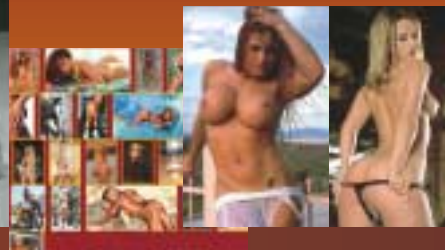
Kapható a jobb edzőtermekben
és a szakboltokban.

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



Szeretnél naprakész lenni a **testépítés világában?**
Tudni akarod a legfrissebb **versenyeredményeket?**

Rendszerezett képgaléria, szexi képek, pletykák, nyeremények!



www.Tesztoszteron.hu



FITNESS PONT PÉCS

Pécs, Új Forrás üzletház 2. emelet
Bajcsy-Zsilinszky u. 9.

Minden látogatónk ajándékot kap vásárlás nélkül is!*

*1 tasak Scitec Pump pezsgő kreatint vagy 1 db müzi szeletet. Havi 1 ajándék/fő limit!
Az akció határozatlan ideig tart.

www.Tesztoszteron.hu www.Mass-Shop.hu

Internetes üzletünk (csomagküldés):
www.FitnessExpress.hu
10,000 forint rendelés felett ingyenes postázás!

a Tesztoszteron.hu HÍREI a testépítés világából

Testoszteron eMagazin

Már a 7. számnál jár a weben a minden második hétfőn publikált Tesztoszteron eMagazin. Érdemes olvasni, mert folyamatosan teljesen új dolgokkal ismertetik meg az olvasókat!



www.Tesztoszteron.hu

Fedorov műtve

Alexander Fedorov még amatőr versenyző, aki mindenki szerint nagy potenciállal rendelkezik, de több sérülés akadályozta már felkészülését tekintve is, és vizuálisan is. A teljesen leszakadt mellizmát nemrégiben azonban sikeresen megműtötték, így most pihen, de az év végi Orosz GP-re ismét felkészül.

Milos horror

Annak ellenére, hogy egy friss amerikai cikkben is az jelent meg, hogy Milos Sarcev-nek versenyzési tervei vannak 2004-2005-re, Mishko arról számolt be nekünk, hogy ez nem helytálló. Annál is inkább, mert az elkövetkező hónapokban a feleségével együtt a „When Shadows Die” című horror filmben fognak szerepelni. Milos azt reméli, hogy ez a film olyan franchise sorozattá nőheti ki magát,



Milos a teremben nem színészkedik, egyébként igen

mint a „Halloween”, vagy a „Péntek 13” című remekmű.

Atwood emlékszik

Art Atwood – akinek olyan hatalmas a háta, hogy a két latissimusának külön irányítószáma van – nagyon komolyan készül a tavaszi versenyekre, mert be akarja bizonyítani, hogy nem egy átmeneti csoda volt csak. Most bevallása szerint élete legkeményebb edzését végzi, és „visszaemlékezett”, hogy mennyi kardiót végzett a profi kártyája

és az első profi győzelme megszerzésekor. Bevallja, hogy azt hitte, hogy kevesebbel is elbaldogul, de most visszatért a 45 perc reggeli és 20-30 perc esti aerobhoz a két 45 perces súlyzós edzés mellett.

FLEXY Awards 2003

A FLEX magazin ismét kiadta a FLEXY díjakat, melyeket a legizmosabb film sztárok kaphatnak meg. 2003-ban a férfi nyertes Arnold Schwarzenegger (Terminator 3.) lett, említést érdemelték még Tom Cruise (Last Samurai), Djimon Hounsou (In America), Hugh Jackman (X-Men United) és Jude Law (Cold Mountain). A női trófea személyes kedvencemé, Jennifer Garner-é lett (Daredevil, Alias). „Érdemes művészek” még Demi Moore (Charlie's Angels 2.), Carrie-Anne Moss (Matrix 2-3.), Rebecca Romijn (X-Men United) és Uma Thurman (Kil Bill).

Matarazzo nem tűnik el!

Mike idén ismét versenyez, ha minden igaz Torontóban, és már a jövő évi Bajnokok Éjszakáját is előirányozta, mondván, hogy egészséges és tovább lesz a sportban, mint bárki.

Troy Alves fejlődik

Troy Alves a GNC-n és az Olympián szándékozik indulni az év vége felé, és már az első ötbe várja magát a befektetett munkája és az eddigi fejlődése alapján.

Shawn Ray visszatérés?

A májusi FLEX magazin „Regenera SHAWN” cikke szerint Shawn Ray az őszi versenyekre megkezdte a felkészülést, beleértve a GNC Show of Strength versenyt és a Mr. Olympiát is. „Változást

vettem észre a sportunkban, mely az általam prezentáltakat favorizálja, úgy-hogy most vagy soha! A színpadról azért kellett levonulnom egy időre, mert a szétdurranáshoz közel álló szőnyek és a szteroid guruk vették át a terepet. Be fogom bizonyítani, hogy a sportban megilletett helyemet tisztán is vissza fogom tudni szerezni, és a testépítést egy egészséges és kielégítő aktivitássá akarom tenni. Ideje ismét józanságot vinni a sportba!”



Fedorov tehetséges, de sok sérülés akadályozza

Jobbak lettünk – ez FiX!

Michael Schumacher, a Forma-1 ásza a napokban azt nyilatkozta, hogy egy Minardiban ő sem tudna csodát tenni. Ezzel arra akarta felhívni a figyelmet, hogy fantasztikus eredmények csak számtalan együttműködő komponens segítségével jöhetnek létre. Az analógiát én is pontosan emiatt hoztam fel – hogy elmondjam, a táplálékkiegészítő hatóanyagok világában is hasonló a helyzet. Vannak anyagok, melyek nem rendelkeznek semmi pozitív hatással a testépítő, alakformáló céljainkat tekintve. Vannak molekulák, melyek működnek (de nem biztos, hogy a legjobb hatékonysággal); és vannak potenciálisan hasznos szubsztanciák, melyek viszont csak speciális bejuttatási módokon képesek kifejteni hatásukat, pusztán szájon át beszédve nem. A pezsgőpor technológia az egyik legfejlettebb szájon át történő hatóanyag bejuttatási mód, amelyet a gyógyszer és táplálékkiegészítő ipar ismer. Így nem véletlen, hogy a Scitec Nutrition® ezt a precíz módszert alkalmazza töretlen sikerrel a sok éve piacon lévő PUMP kreatin termékeinél, és hogy 2004 tavaszán számtalan újabb pezsgő termékkel jelenik meg.

Az alapprobléma

Nos, akkor tehát, mi is az alapprobléma? Ez nem más, mint hogy a szájon át beszédett termékeknek át kell haladniuk a gyomor-bél traktuson (mert ugye ki is akarna otthon bekötni magának egy infúziót, hogy egyből a véráramba juttasson anyagokat) és az utazás során sok „bántalmazás” érheti ezeket. Emiatt nem lehet például növekedési hormont meginni az injekciózás helyett, mert a szervezet egyszerűen lebontja alkotóelemeire és megszűnik növekedési hormon lenni. A gyomor savas közege tehát részben, vagy teljesen kikezdi a drágán megvett hatóanyagokat, így azok nem jutnak el rendeltetési helyükre. Védelemre van ezért szükség.

Másfelől, vannak hatóanyagok, melyek kötésben lévő sói vagy gyomorpanaszt okoznak a felbomlás során, vagy nem is oldódnak fel rendesen. Erre példa a kalcium-karbonát, mely tablettá, vagy por formában fogyasztva a megfelelően savas

A PEZSGŐ TECHNOLÓGIA (EFFERVESCENT DELIVERY) ELŐNYEI

- A hatóanyagok közel tökéletes felszívódása (minimális veszteség)
- A hatóanyagok gyors felszívódása
- A hatóanyagok pontos dózisa
- A hatóanyagok védelme a tárolás során (a tasakolás fénytől, nedvességtől, oxigéntől is óv)
- Kellemetlen kísérő jelenségek (mellékhatások) kiküszöbölése
- Magas élvezeti érték
- Kevés folyadék igény a bevétel során (mely mégis a folyadék fogyasztást ösztönzi)

gyomorban feloldódik, ámde gáz keletkezik, ami kellemetlen. Az idősebbeknél azonban csökken a gyomorsav mennyisége és a kalciumunk így lebontatlanul áthalad és szorulást okozhat. Pezsgő formulában viszont a kalcium-karbonát szépen feloldódik a vízben és tökéletesen készen áll a felszívódásra minden probléma nélkül. Remek! A kifejezetten testépítő szereknél is pont ez kell nekünk, például a kreatinnál!

Itt érdemes megjegyezni, hogy sok hatóanyagot már a dobozában is érdemes és kell is védeni a fénytől, oxigéntől és nedvességtől. A kreatin, vagy glutamin por például csak rozszabb lehet minden egyes flakon kinyitástól, míg a pezsgő formulák légmentesen lezárt alumínium fólia tasakjaival ez a probléma is egy csapásra megoldódik!

Hogyan működik ez a hatékony beviteli rendszer?

A Scitec Nutrition® pezsgőformulációk alapját egy olyan hatóanyag szállító rendszer (delivery system) képezi, melyben egy, a legtöbb gyümölcsben természetesen előforduló szerves hidroxisav egy szervesen bikarbonáttal reagál víz jelenlétében. Ez a közömbösítési reakció gázfejlődéssel jár és robbanásszerűen oldja fel a vízben a hatóanyagot. A pezsgő formula oldódása közben felszabaduló széndioxid-gáz folyamatos és intenzív gyöngyözése hatékony keverést biztosít a készülő oldatnak, nem kell tehát kanállal segíteni a hatóanyag feloldódását. A kész oldat kémhatása közelítőleg pH 4,6, ami kellemes és a gyümölcsitalokéhoz hasonló. A megfelelő gyümölcsaromával való ízesítés élvezeti szempontból is jelentősen emeli a pezsgőformuláció értékét.

A pezsgő reakció ezenfelül fontos szerepet játszik egyes hatóanyagok ionizált formáinak kialakulásában, a kreatin például gyakorlatilag a pohárban „előemésződik”. Az oldat elfogyasztásával együtt jelentkező gyomorsavasság-csökkenés, a helyi pH változás másik előnye az úgynevezett „dumping effect”, tehát a gyomortartalom vékonybélbe történő ürítését megindító hatás. Ennek során a gyomor emésztettnek ítéli meg tartalmát és gyorsan továbbjuttatja a patkóbélbe (duodenum). A patkóbél és a vékonybél többi része a felszívódás legnagyobb helye. Nagyon kevés felszívódás történhet meg a gyomorban, melynek fala a gyomorsavakkal szembeni ellenálló képesség miatt igen kevésbé áteresztő.

A pezsgő formulák tehát egyrészt „előemésztik” a hatóanyagokat, ha szükséges, védik a gyomorban a savak ellen, valamint fokozzák a gyomorból a felszívódás helyére való továbbhaladást. Ezek a funkciók mind csak a pezsgő termékekre jellemzők, más kiegészítő táplálékkiegészítőkre nem!

Miért találkozol kevés pezsgő formulával?

Megfigyelhető, hogy világszinten is kevés sport-táplálékkiegészítő kerül a polcokra pezsgő formulában. Van erre racionális

és csomagolás szintén technológia, idő- és költségigényes.

A problémahalmaz megvilágítja, hogy miért inkább a gyógyszergyártó óriáscégek és nem a hozzájuk képest mikroszkopikus méretű táplálékkiegészítő cégek foglalkoznak az előnyei ellenére sem a pezsgő formulákkal. A tökéletesebb táplálékkiegészítő cégek is inkább a hagyományos (és kevésbé haté-

A Scitec Nutrition® pezsgő technológiájú új FX termékvonala a táplálékkiegészítés frontvonalát képviseli



magyarazat? Hát persze! A pezsgő transzport technológia igen fejlett és kényes, fejlesztése és gyártása meglehetősen drága. A termék létrehozásához ki kell választani a hatóanyagok megfelelő kísérő alkotóelemeket, azok megfelelő arányú kombinációját hosszadalmasan ki kell kísérletezni. Ez elengedhetetlen ahhoz, hogy a megfelelő oldódás megtörténjen, ne legyen salakanyag a pohár alján, valamint a megfelelő pH érték is beálljon. A terméket közben ízesíteni is kell, mert a pezsgő formulák egyik fontos aspektusa az élvezhetőség.

Ha a receptúra már rendelkezésre áll, akkor sincs még vége a feladatnak, ugyanis a gyártás során is precíz körülményeket kell teremteni, hogy a hőmérséklet és a páratartalom optimális legyen. Ezen felül az alumínium fóliába való adagolás

kony) termékek reklámozására költik a pénzüket, mert így is tudnak piacot szerezni maguknak, főleg addig, amíg a vásárlók nem eléggé tájékozottak a pezsgő formulák hatásosságát tekintve.

Viszont azok a cégek, amelyek képesek stabil és hatásos pezsgő termékeket piacra dobni, igen erőteljes módon meg tudják különböztetni magukat a többi tucat cégtől. A Scitec



Nutrition® ezt az utat választotta, és az átlalatok is már évek óta jól ismert és bevált Pump és Pump Superdrink termékekkel megmutatta, hogy mire képes.

Az alapanyagok világgpiaci árának kedvező alakulása, valamint a Scitec folyamatosan felfelé ívelő termék forgalmának köszönhetően kisebb lett a pezsgő formulák előállításának költsége, ezért eljött az idő a pezsgő termékek palettájának bővítésére. Pezsgőjünk hát fel!

Az új Scitec pezsgő formulák

Nem egy, nem kettő, hanem pontosan hat új termékről van szó, melyek forradalmasítani fogják sok eddig is ismert hatóanyag használatát. Természetesen folytatódik a kreatin alapú termékek fejlesztése, a Pump és a Pump Superdrink módosításon esett át (Pump-FX, Pump-SD), ami igazából a kreatin hatóanyag megduplázását jelenti. Új pezsgő kreatin termék viszont a Trans-FX, mely egyfajta alternatívája a Trans-X por kreatin-transzport terméknek, zéró szénhidrát tartalommal!

A glutamin a kreatin mellett az egyik olyan hatóanyag, mely „könyörög” a védelemért a gyomorban, így a Gluta-FX jelentősen többet nyújt, mint a sima glutamin por. A zsírégetésben is rádobunk a tűzre egy lapáttal a Carni-FX és a Thermo-FX pezsgő formulákkal. Vizsgáljuk meg egyenként a termékeket!

Pump-FX, Pump-SD



Ma már elfogadott tény, hogy a kreatin-monohidrát a leghatásosabb izom- és erőnövelő táplálékkiegészítő azzal együtt is, hogy egy-egy elfogyasztott adag százalékosan nem hasznosul tökéletesen. A kreatin hatása attól függ, hogy milyen mértékben sikerül az izmok kreatintartalmát növelni. Ezt nevezzük hasznosulásnak, mely egy kétlépéses folyamat. Az első szakaszban a felszívódás során a gyomor-bél traktuson keresztül a hatóanyagoknak a véráramba kell jutnia.

A második szakasz az izom tényleges kreatin felvétele a vérből részben az inzulin hatására. Ez utóbbit képesek voltunk hatékonyan fokozni eddig is a harmadik generációs kreatin-transzportrendszerekkel, melyek az inzulinszint emelésével és inzulin utánzó anyagok bejuttatásával nagy áttörést jelentettek, azonban ezek a formulák nem érintik a felszívódási szakaszt és így ez a pont gyenge láncszemként jelentkezik a hasznosulás teljes folyamatában.

A kreatin táplálékkiegészítőben a kötésben lévő kreatin molekula alkalmazása elengedhetetlen, mert egyébként a kreatin nem lenne kémiaiilag stabil és lebomlana kreatinné, mely egy haszontalan metabolit. Egyébként emiatt nem lehet sehogysem eleve folyadék kreatin terméket készíteni. Essen pár szó arról is újra, hogy miért használt mindig és használ ma is a Scitec, valamint a világ összes cégének 99,9%-a kreatin-monohidrát formát. Nem mintha hatalmas vita dúlna ezekben, de éppen Magyarországon van olyan cég, mely továbbra is a piacon tartja a kreatin-foszfátot és ez a kezdőket és a tájékozatlanokat nyilván megzavarhatja.

Ne ugorjatok be a hangzatos (értsd túlzó és hamis) reklámoknak, pusztán arról van szó, hogy minden cég igyekszik valamivel megkülönböztetni magát a többiektől, az erősektől,

mert az árversenben és marketing erőben (magazinok, TV, internet) nem tudják felvenni a versenyt, mert ahhoz komoly pénz kell. Ezért lehetett azt olvasni a kreatin-foszfátról, hogy más tud, mint a kreatin-monohidrát: hogy sokkal erősebb, testazonos, nem vizesít, stb. Ezen állítások mindegyike tényszerűen biokémiai badarság! Sajnos rájátszanak az emberek tudatlanságára és arra a pszichológiai vágyukra, hogy szeretik a misztikumot és azt, ha testi folyamataik minél több aspektusát tudják kontrollálni. Emiatt az emberek hajlanak arra a hitre, hogy van olyan kreatin forma, ami brutál módon hozza a tömeget és az erőt (de vizesít), míg egy másik vizesedés nélkül tiszta izomtömegnövekedést produkál. Abszolút nem ez a helyzet!

A kreatin molekulák a felszívódás előtt szétesnek és már csak a kreatintartalmuk jut el az izomba. Olyan ez, mint amikor például kalcium bevitelre van szükséged és az egyik tableta kalcium-karbonátot, a másik kalcium-citrátot tartalmaz. Neked azzal kell foglalkozni, hogy az adott molekula egységnyi mennyisége mennyit tartalmaz magából a kalciumból, illetve, hogy az adott forma milyen hatékonysággal szívódik fel. A monohidrát és a foszfát körülbelül egyformán szívódik fel, de a kreatin tartalmuk erősen eltérő:

kreatin-monohidrát: 88%
kreatin-foszfát: 62%
kreatin-citrát: 40%

Jelentős a különbség, és mivel a foszfátcsoporthoz semmi lényeges funkciója nincs és a kreatin-foszfát jelentősen kevesebb kreatint tartalmaz (csakúgy mint a citrát), ezért ez a forma nem hogy erősebb, hanem tényszerűen gyengébb! Annak senki ne adjon hitelt, hogy valami ismerőse, vagy épenséggel annak az ismerőse már használt ilyen-olyan kreatint és jönnek



Tápanyag	Pump-FX	Pump-SD
Adag mérete	1 tasak (13 g)	1 tasak (13 g)
Adag/doboz	30	30
Fehérje	0 g	0 g
Szénhidrát	0 g	0 g
Zsír	0 g	0 g
Kreatin-monohidrát	5000 mg	4000 mg
Taurin	—	1000 mg
L-karnitin	—	130 mg
Koffein	—	52 mg

találta, mert még sokszor a legkomolyabb klinikai tanulmányok sem tudnak értelmes következtetést levonni egy jól szervezett kutatási programból sem, hát még az olyan egyének, akiknek olyan problémaköreik vannak például, hogy mit tegyenek a turmixhabbal, és hogy 5 g kreatin az tulajdonképpen mennyi.

Érdekes módon éppen most jelent meg a világon legnagyobb példányszámban eladott testépítő újságban, az amerikai Muscle & Fitness magazinban egy áttekintés a kreatinokról (2004. május, 154. oldal, „New and Improved Creatine”), mely megerősíti az eddig itt leírtakat.

A Muscle & Fitness USA magazin 2004. májusi cikkéből: Kreatin-foszfát

Belső infó: A kutatások soha nem bizonyították a vele kapcsolatos állításokat, valószínűleg azért, mert a foszfátokat eleve nehéz a sejtmembránon keresztül juttatni, így az izomsejtekbe is nehéz bevinni.

Hol kaphatod meg: Már közel lehetetlen olyan termékkel találkozni, mely ezt a kreatin formát használja.

Egyszóval a kreatin-foszfát világszinten nem is kapható, csak marketing célú különbözni vágyás tartja még a világ kisebb piacain (mint a magyar). A kreatin-foszfát nem más, mint pláne nem jobb, hanem ugyanolyan hatásmechanizmusú, de gyengébb, mint a kreatin-monohidrát. Ezek biokémiai tények, melyeket minden komoly szaklap megerősít, bár az az érzésem, hogy még mindig lesznek emberek, akik majd el akarják hinni a butaságot erről a témáról. Na, de vissza a kreatin általános taglalásához!

A hagyományos kreatin por bevéve először a gyomorba jut, ahol az emésztőnedvek kikezdek, de felszívódás nem történik itt. Az ilyen termékek használata során esetlegesen felmerülő problémák leginkább a töltési szakaszban jelentkeznek, mely időszakban fokozott mennyiségű kreatin bevitele a jellemző. Ennek során felszívódási zavarok jelentkezhetnek gyomorpanaszokkal együtt, melyek elégtelen folyadékfogyasztás, egyéni érzékenység, illetve a kötött kreatin por forma nem megfelelő vízdékonysága miatt jöhetnek létre. A hagyományos kreatin por esetében, főleg a bél kreatin-transzporterek szabályozódása után, a fel nem szívódott kreatin kristályok a vékony- és vastagbélben vizet vonzanak magukhoz nagy ozmotikus hatásuk révén és ez okozza a görcsöket, a hasmenést.

A kreatin felvétele egy aktív nátriumfüggő transzportrendszer segítségével történik és nagyon kismérvű passzív felszívódás figyelhető meg a béltraktusban a hagyományos kreatin rossz oldhatósága és ionos állapota miatt. A hatás csökkenéséhez járul a kreatin-transzporterek szabályozódása, ami megfigyelhető már a töltési szakasz alatt is.

Összefoglalva tehát a régi kreatin forma, a por, nem a legtekintélyesebben vízdékonny, ionosan nem semleges és mindezek miatt nem a leghatékonyabb a felszívódása és a hasznosulása. Nagyobb adagokra van emiatt szükség, de a szállító molekulái a szervezetben szabályozódnak, és egyesek kellemtelenségeket tapasztalhatnak szedése során mindemellett, hogy az emberek többségének kiváló eredményeket hoz a kre-

atin. Mindezen problémák korábban csak a klinikai körülmények közötti intravénás adagolással voltak kikerülhetők, de a pezsgő szállító rendszerrel megszületett a megoldás a testépítő kiegészítők területén is.

A vékonybélben a nagyobb rendelkezésre álló felület és a bélfal felszívó funkciója miatt gyorsan és nagyobb mértékben megtörténik a kreatin felszívódása. Mindezek felett a kreatin-transzporterek is az éhbél (jejunum) és csípőbél (ileum), a vékonybél két másik szakaszán helyezkednek el. A speciális Pump pezsgő formula alkalmazásával biztosítható, hogy a hatóanyag felszívódásakor az ún. felszívódási ablak (absorption window) nem szűkül be, és a kreatin nagy hámsejtszakaszon, gyorsan kerül a szisztémás keringésbe és jut el az izomszövetekhez. Az ionosan semleges pezsgő kreatin oldat fokozott passzív felszívódása történik meg a gyorsan szabályozódó aktív transzport mellett, ami gyakorlatilag azt jelenti, hogy a kreatin átdifundál, „átszivárog” a véráramba a szállító molekulák segítségével nélkül. Emiatt is hatásosabb a Pump a pornál kisebb adagok mellett is, és hosszabb ideig, mert a felszívódás határfoka nem csökken az idővel. Egyszóval a kreatin problémáinak megoldása és hatásának növelése a vízdékonyságának és felszívódásának fokozásával, tökéletesítésével érhető el, amit a Scitec pezsgő kreatin szállítórendszerek tökéletesen meg is valósítanak.

Trans-FX sejt-volumenizáló kreatin formula

A Trans-FX a nevében nyilvánvalóan jelzi, hogy a Trans-X por kreatin-transzportrendszer bizonyos tekintetben vett alternatívája kíván lenni. A Trans-X igen hatásos és sikeres formula, azonban nem gyerekjáték. Ahhoz, hogy az ilyenfajta 3. generációs kreatin-transzportrendszerből a maximumot kihozzuk, igen komoly, szuprafiziológiás szintre kell az inzulint feltornáznunk, amihez jelentős mennyiségű cukor kell, kb. 100 g. A 100 g dextróz plusz a sok kreatin azt követeli meg, hogy igen „bő lére” eresszük a turmixot, ami kb. 1 liter vizet jelent.

Ennyi cukor, ennyi víz... reálisan kell szemlélni a valóságot, sok felhasználó nincs ehhez szokva, küzdelmet jelent számukra a Trans-X elfogyasztása, vagy rosszabb esetben nem az előírások szerint veszik be a terméket, a kreatin nem szívódik fel rendesen, esetleg hasmenést is okoz (mindez azzal együtt értendő, hogy az edzés utáni tápanyag bevitelnek tulajdonképpen olyannak kellene lennie minden esetben, mint a Trans-X összetétele kreatin nélkül+fehérje!). Azt is meg kell említeni, hogy sokan ódzkodnak ennyi egyszerű cukrot bevinni egy-egy adag kreatinnal. A pezsgő Trans-FX ezeket a problémákat kívánta legyőzni, így jött létre a szénhidrát-mentes formulája.

Mint már tudjuk, a kreatin oldódása, felszívódása alpból maximalizálva van a pezsgő formula használatával. A Trans-FX a Pump-okhoz képest rátesz még egy lapáttal a kreatin izomba juttatása és a sejttérforogat-növelés terén, amely jelenség fokozása a kreatin használat alapcélja egyébként is. Ehhez speciális aminosavakat adagoltunk a termékhez. Egyes aminok ugyanúgy megemelik az inzulinszintet, mint a szénhidrát, ilyen

Tápanyag	Trans-FX		
Adag mérete	1 tasak (30 g)	Kreatin-monohidrát	5000 mg
Adag/doboz	16	Glutamin	3000 mg
Fehérje	0 g	Taurin	1000 mg
Szénhidrát	0 g	Arginin	1000 mg
Zsír	0 g		

az arginin is. Ezzel cukor és kalóriák nélkül érjük el az inzulin-termelés megindítását, így a Trans-FX terméknel a kreatin-hasznosulás mindkét fázisát javítottuk! A szép adag glutamin és taurin a sejt-volumen növelésben adnak hozzá a termék hatásosságához. Mindezt egy normál palack üdítő mennyiségének megfelelő folyadék elfogyasztásával érhetjük el, nem kell már 10 deciliter vízzel bajlódni!

Gluta-FX

Bátran mondhatjuk, hogy a Gluta-FX a pezsgő kreatinok mellett a legnagyobb hatású újítás lesz a táplálékkiegészítő piacon, figyelembe véve a glutamin aminosav fontosságát a testépítők (és egyéb sportolók) számára, és a glutamin sav-



Tápanyag		Gluta-FX	
Adag mérete	1 tasak (13 g)	Szénhidrát	0 g
Adag/doboz	20	Zsír	0 g
Fehérje	0 g	Glutamin	5000 mg

A glutamin hatásai

IZOM

- Az izomsejtek hidratációjának fokozása (sejttérfogat-növelés)
- Az anabolizmus fokozása
- Anti-katabolikus hatás
- Nitrogén szállítás
- Természetes növekedési hormon termelés fokozása
- Szénhidrát raktárak feltöltése szénhidrát nélkül is

EGÉSZSÉG

- Az immunrendszer erősítése
- A béltraktus és a máj egészségének megőrzése
- A szív és az agy energizálása
- Az agy méregtelenítése
- Az alacsony vércukorszint normalizálása
- A vér pH értékének optimalizálása

érzékenységét. Minél inkább problematikus egy egyébként működő hatóanyag hasznosulása a szájon át történő fogyasztás során, annál nagyobb hatásosság javulást lehet elérni egy testre szabott védő transzportrendszerrel. Mivel a glutamin igen érzékeny a gyomor savasságára és könnyen lebomlik, ezért a Gluta-FX glutamin

pezsgő transzport-formula kvantum ugrást jelent a sima porhoz képest. Ez a glutamin már nem az a glutamin! A komoly 5 grammos dózis ezúttal maximalizáltan és gyorsan eljut az izmaidhoz és nem semmisül meg a gyomorban, vagy kerül felzabálásra a bélrendszerben. A Gluta-FX a **testépítő** glutamin formula! Itt se feledkezzünk el arról, hogy a fólia tasakozás pontos adagolást tesz lehetővé.

Carni-FX

A Carni-FX egy high-tech zsírégető és energizáló karnitin/ALC transzport-rendszer. A két hatóanyagot talán már nem nagyon kell bemutatni az aktív sportéletet élők



Tápanyag		Carni-FX	
Adag mérete	1 tasak (8 g)	Zsír	0 g
Adag/doboz	20	L-karnitin	1500 mg
Fehérje	0 g	Acetil-L-karnitin	500 mg
Szénhidrát	0 g		

számára, akik biztonságos módon akarják fokozni a zsírbontást és energizálni az edzésüket.

Az L-karnitin egy biztonságos, aminosav-szerű tápanyag, melynek döntő szerepe van a zsír lebontásában és a szervezetünk energia termelésében. Az L-karnitin elengedhetetlenül szükséges egy szállító rendszer képződéséhez, mely bejuttatja a zsírsavakat a sejtek mitokondriumába, ahol az energia képződik és a zsírok végleg elégnak. Az L-karnitin segíti a normális szív működést, megakadályozza a tejsav felhalmozódását az izmokban, javítja azok oxigénellátását, így növeli az állóképességet és késlelteti a fáradtságot. Az L-karnitin segíti a zsírégetést, munkavégzés (edzés) előtt beszedve pedig annak hatékonyságát fokozza.

Carni-FX

- Gyorsítja a zsír elégését
- Segíti a diétát
- Energizáló hatású
- Teljesítménynövelő hatású
- Fokozza a regenerációt
- Javítja az állóképességet
- Serkenti a vérkeringést
- Csökkenti a koleszterinszintet
- Segíti a szív- és agyműködést

A Carni-FX nem csak sima L-karnitint tartalmaz magas dózisban (1500 mg), hanem annak acetil-L-karnitin (ALC) testvérét is. Az ALC is fontos szerepet játszik a testben, többek között fokozza az acetilkolin termelést és stimulálja a protein és membrán foszfolipid szintézist. Így az ALC-nek komoly öregedés ellenes és tápanyag partíciónáló hatása van (a jó helyekre épülnek be a tápanyagok), és remekül kiegészíti a karnitint.

A Carni-FX esetében is a pezsgő formulációk előnyei érvényesülnek, névlegesen a hatékonyabb, gyorsabb felszívódás, a jó ízű ital élvezhetősége, és a pontos adagolás lehetősége.

Thermo-FX

A Thermo-FX a Thermo-X kapszulás zsírégető pezsgő variációja, mely egy enyhén termogén/stimuláns zsírégető és energizáló rendszer. A Carni-FX összetételéhez hasonlóan ez is tartalmaz karnitint és acetil-L-karnitint, mely kiegészül koffeinnel, taurinnal és tirozinnal is.



Tápanyag		Thermo-FX	
Adag mérete	1 tasak (10 g)	Tirozin	1000 mg
Adag/doboz	20	Taurin	1000 mg
Fehérje	0 g	L-karnitin	750 mg
Szénhidrát	0 g	Acetil-L-karnitin	250 mg
Zsír	0 g	Koffein	80 mg

A Thermo-FX kellemes ízű italban fogyasztható el és hatása nagyon hamar jelentkezik, így könnyű a mozgáshoz hangolni az energizáló hatást. A pezsgő formulák előnyei itt is érvényesülnek.

Italozzunk, avagy mit mivel

Mint minden más táplálékkiegészítő esetében, az FX család kapcsán is felmerül a kérdés, hogy lehet-e és miként érdemes az egyes termékeket kombinálni. Hát persze hogy lehet, a következő módon:

Izomtömeg-növelő kombó

- Edzés előtt és/vagy alatt: Gluta-FX
- Edzés után: Pump-FX, vagy Trans-FX
- Lefekvés előtt: Gluta-FX

Zsírégető kombó

- Reggeli előtt: Thermo-FX
- Edzés előtt: Thermo-FX, vagy Carni-FX
- Edzés alatt és/vagy után: Gluta-FX

Megismerkedtünk tehát a Scitec Nutrition® forradalmian új pezsgő termékeivel, melyek új szintre emelik a sport-táplálékkiegészítést. Próbáld ki te is, hogy milyen az, amikor egy táplálékkiegészítő igazán MŰKÖDIK, kényelmesen és problémák nélkül! **FM**

Könnyű a döntés!

AZ ÉDESSÉG ÖRÖME AZ EGÉSZSÉGES ÉS SZÉP TEST GARANCIÁJÁVAL!



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



Ízek: citromos túró torta citromdarabokkal, ananászos vanília ananászdarabokkal, trópusi mix trópusi gyümölcsdarabokkal, joghurtos málna málnadarabokkal, eperes fehércsoki eperdarabokkal, vaniliás erdeigyümölcs erdeigyümölcs-darabokkal, banános joghurt banándarabokkal, alpesi tejcokoládé csokidarabokkal.

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

Pezsegj fel!

Minden Scitec pezsgő transzport-formula a hatóanyagok sokkal gyorsabb és tökéletesebb hasznosulását garantálja. Maximalizáltuk a felszívódást, hogy ne kelljen a pénzedet kidobnod, és az esetleges mellékhatások is eltűnjenek!



4,990 Ft
helyett
4,490 Ft



4,990 Ft
helyett
4,490 Ft

L-karnitin és ALC alapú zsírégető és teljesítményfokozó formula.

Glutamin-transzportrendszer. Maximális sejt-volumenizálás, anti-katabolizmus és immunrendszer támogatás.



7,990 Ft
helyett
6,990 Ft



8,490 Ft
helyett
7,490 Ft

Dupla-dózisú és dupla-erejű kreatin-transzportrendszer! 5 g kreatin adagonként, mely dupla annyit ér. Zéró szénhidrát!

Dupla-dózisú és dupla-erejű kreatinos energizáló és teljesítmény-fokozó extrákkal. 4 g kreatin adagonként, zéró szénhidrát!



4,990 Ft
helyett
4,490 Ft



6,490 Ft
helyett
5,490 Ft

Komplex, gyorsan ható zsírégető és teljesítményfokozó formula. Efedrin mentes!

A népszerű TRANS-X formula cukormentes verziója. 5 g kreatin adagonként, mely dupla annyit ér, zéró szénhidrát és extra aminosavak.



Vass Imre
+13.8 kg



Újházy
Roland
+15.6 kg



Hegyesi
Károly
+12.7 kg



Kovács
Gábor
+11.11 kg



Szeretnél +7 kiló izmot?

A Scitec Nutrition® csúcsmínőségű táplálékkiegészítőivel a siker garantált! Mára már sok testben, sok száz résztvevővel bebizonyítottuk, hogy az átlagember is elérhet kiemelkedő sikereket.

Legjobb minőség - garantált eredmények!

Az „előtte” és „utána” képek között rendszerint mindössze hat hét telt el. Az átlagos zsírszentes testtömeg növekedés 7 kg volt a testjeinkben ezen periódus alatt. A részleteket megtalálod egyéb kiadványainkban.

A LEGÜTŐSEBB KOMBINÁCIÓ!

Trans-X és Anabolic Whey,
a tudományos kreatin -
tejsavófehérje párosítás
a maximális izomtömeg-
és erőnöveléshez.

SCITEC[®] NUTRITION

www.Scitec.hu
www.FitnessExpress.hu
www.FitnessPont.hu



Kérdések- felelek

Írta: Radnai Tamás

Kérdés

Tisztelt Magazin!

Én egy 173 cm magas, három hete még 94 kg, de most már 87 kg-os, 20 éves fiú vagyok. Az adatokból láthatóan le szeretnék fogyni és majd egy kis izmot felszedni magamra. Az első kérdésem a táplálkozásra irányulna. A magazin 4. számában elolvastam a „Hatékony táplálkozás 7 alapszabálya” cikket, de nekem kínai volt. Vizszont felfedeztem némi hasonlóságot az én étrendem és a magaziné között. Az enyém így néz ki, napi 5x eszem:

reggeli: Nestlé Fitness 1,5 %-os tejjel

tízórai: kefir, vagy 0%-os joghurt

ebéd: natúr pulykamell kevés olajon megsütve párolt zöldséggel

uzsonna: barna kenyér vajkrémmel, csirkemell felvágottal és sajttal

vacsora: szintén kefir, vagy joghurt

Ez kb. 1000-1200 kalória körül lehet, ha jól számoltam. Vagyis a kérdésem az, hogy ez így jó-e, vagy kéne rajta változtatni? És ha igen, hogyan?

A második kérdésem valamennyire kapcsolódik az előzőhöz. Több felől hallottam, hogy 4 óra után már ne egyek, de valaki azt mondja, hogy 6 óra után ne egyek. Melyik a helyes?

A harmadik kérdésem a mozgás volna. Most minden nap kb. 3-4 km-t futok futópádon + 15 perc evezés, vagy biciklizés. Ez elegendő, vagy kéne bővíteni, illetve csökkenteni, s ha igen, hogyan?

A negyedik kérdésem pedig a következő: szeretnék a gyorsabb eredmény érdekében zsírégetőt szedni. De nem tudom, hogy melyiket? Úgy tudom, ezek elég drágák. Én egy olyan 5-10 ezer forintot tudnék szánni rá havi szinten.

Az utolsó kérdésem az volna, hogyha a futás és az evezés mellett bicepszeznék, illetve mellre edzenék, az nem lenne összeférhetetlen egymással? Köszönettel: Balázs

Válasz

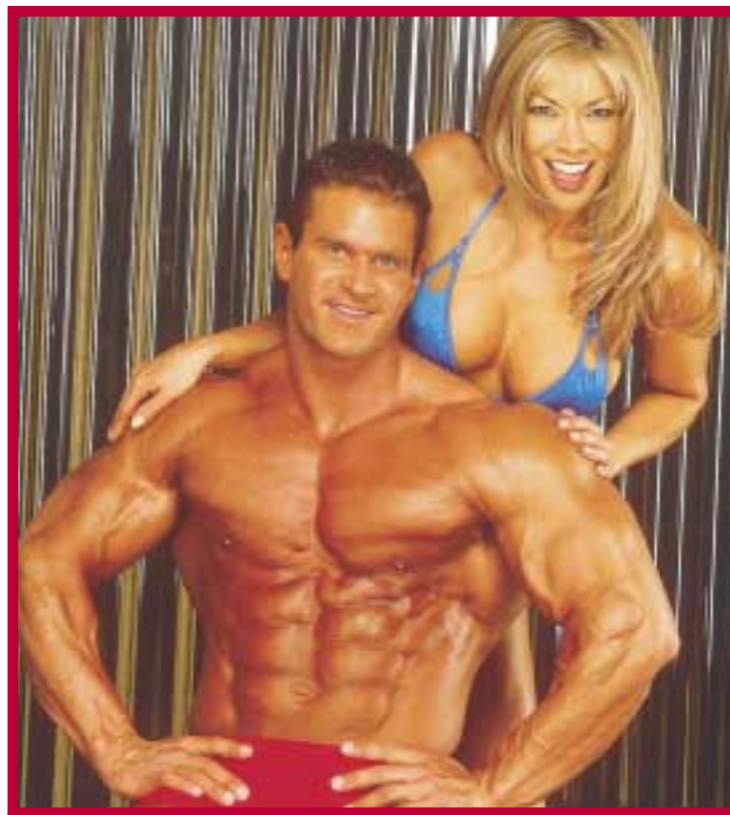
Kedves Balázs!

Az első mehökkentő adat, ami vörös lámpát villantott fel az agyamban, az a három hét alatt elért 7 kg testsúlycsökkenés – ez nem egy ideális szám, baj lehet az ilyen gyors fogyásból! Ez persze abból adódik, hogy nagyon kevés kalóriát viszel be – vérszenes keveset, ha ez tényleg 1000 kcal körül van (nem írtad le az étel adagokat). Mivel azt sem tudom, hogy pontosan mennyi felesleg van rajtad (kellene egy testsírmérést végezni), ezért pontos ajánlást nem tudok adni, de ha még 30% is a testsír, akkor is 60 kg fölött van a zsírmasszád, ami napi 2000 kcal környékére helyezi az elfogyasztandó tápanyagok mennyiségét. A pozitív viszont az,

hogy gyakran étkezel és nyomon követed a kalóriákat. A javaslataim a következőkben foglalhatók össze. Nem engedhetsz meg ilyen kismértékű tápanyag bevitelt és ilyen hirtelen testsúly csökkenést, mert az anyagcseréd nagyon gyors ütemben le fog lassulni és izomtömeget vesztesz, ami miatt az egész fogyás meg fog állni és egy fonnyadt test lesz az eredmény. Már ez a 7 kiló három hét alatt is baj, menj vissza napi 2000 kcal étkezésre két héttel, hogy feléleszd az anyagcserédet. Ezután törekedj a heti 1 kilónál nem több fogyásra. Ha a 2000 kcal jó ehhez, akkor tartsd ott, amíg működik; ha nem, akkor minden héten csökkentsd napi 200 kcal-val, amíg be nem áll a helyes tempó.

Mérd meg a testsíródat és figyelj arra, hogy zsírmassza kilogrammonként (testsúly mínusz zsírtömeg) minimum 2 g fehérjét fogyassz naponta (a tippem az, hogy ez legalább 120 g lesz). Ehhez segítséget találsz a honlapomon: www.Tesztoszteron.hu

A napi étkezések száma továbbra is legyen 5-6, minden étkezésnél egyél fehérjét, és egyenlően oszd el az étkezéseket a felkelés és a lefekvés előtt 1-2 órával lévő időpillanat között. A délután 4, meg 6 óra után való nem evés „városi legendák”, nem igazak, egyetemben az olyasmikkel például,



Ha bármilyen kérdésed van, legyél akár férfi akár nő, írd meg nekünk. A hagyományos levelek számára a postacím:

Fit Muscle magazin, 1147 Budapest, Telepes u. 51.

E-mail cím: Kerdes@FitMuscle.hu

hogy délelőtt csak gyümölcsöt lehet enni! Butaság!

Ami az edzésről, a maximális siker érdekében a teljes testet megdolgoztató súlyos edzés igazából elengedhetetlen eszköz a gyors és tartós sikerhez az alakformálásban. Heti 3-4 súlyozás plusz 2-3 aerob edzés a siker receptje.

Mielőtt zsírégetőre költenél pénzt, először foganatosítsd az eddig leírtakat, és valószínűleg a legnagyobb segítség az lenne, ha nem zsírégetőt, hanem egy fehérje port vennél, mint például a Scitec Anabolic Whey proteinje, hogy biztosan meglegyen az előírt fehérje dózis. Ha minden jól megy és sokat fogytál már, akkor a diéta vége felé erősítsd be Scitec ReForm zsírégető kapszulával. A végső tanácsom az, hogy olvasd el az összes Fit Muscle-t, ha lehet, akkor a testépítő lapjainkat is (Muscle Magazin, Muscle Sport) és az ajánlott weblapomat, hogy megszerezd a tudásalapot a cikkek értelmezéséhez, és sok egyéb haladóbb szintű infót is begyűjts. Sok sikert!

Kérdés

Reggel éhgyomorral végeztem kardiót (rövid intervallum, ill. hosszabb 80%-os terhelés) után mi a célszerű étkezés a zsírégetés minél további fenntartására? Éhezés egy ideig, fehérje turmix vízzel az izomvesztés csökkentésére, utána pedig mi? Alacsony glikémiás indexű szénhidrát, vagy micsoda? Válaszát köszönettel várom, László

Válasz

Nos, igen, ez azért jó kérdés, mert ez egy örök téma és egy igen finom határmezsgyén való táncolásról szól. Mindig a teljes képet kell nézni a szervezet komplex működése során, mely sokszoros, párhuzamos visszacsatoló és ellenőrző mechanizmusokon alapul. A kérdés, amit fel kell tenni tehát az, hogy mi a jobb a képletünk összességét nézve hosszú távon: hogy egy-egy edzés alkalmával pár gramm zsír további elérését elérjük (leszűkített, izolált gondolkodás), vagy netán baj lesz abból, hogy esetleg ezt azon az áron érjük el, hogy izmot veszünk, ami hosszabb távon a zsírégetésben komolyan vissza fog vetni minket (átfogó gondolkodás)? Nem mondom, hogy van egyértelmű válaszom, de azért a helyes megközelítést talán meg tudom adni. A diétázás során mindig a kevésbé szélsőséges megoldásokból kell kiindulni, aztán ha azok már nem működnek, akkor fokozatosan lehet ráterni az egyre agresszívebb extrém technikákra. Magyarán én eleve nem kezdenék egy diétát éhgyomorral végzett kardióval, minimum egy 20-30 g fehérje elfogyasztását javaslom, majd edzés után mindjárt szénhidrát+fehérje kombinációt, ahol a szénhidrát lehet egyszerű cukor is. A végső megoldás pedig az legyen, hogy 6-10 gramm glutamin, vagy BCAA (Scitec GLM, Gluta-FX, vagy Nitro-X) aminosav keverék elfogyasztása után jön a kardió egyébként éhgyomorral, és utána 30 perc várakozás után fehérje és 1 órában belül szénhidrát is. Mindezt persze heti testsírmérés-



nek kellene kísérnie, melyből kiderül, hogy veszik-e el az izomtömeget, ami elég nagy gond lenne. Természetesen kardió előtt mehetnek zsírégetők/energizálók, mint az L-karnitin tartalmú Carni-X, vagy a ReForm és Thermo-X összetettebb termékek. Az említett kiegészítők többsége hamarosan pezsgő formula változatban is kapható lesz, melyek még hatékonyabbak! (kb. 2004. júniustól)

Kérdés

Tisztelt szakértő, befolyásolja-e a szex az erő- és izomtömeg-növekedést, vagy egyáltalán milyen hatással van egy testépítő eredményeire nézve?

Válasz

Nem, nincs semmi jelentősége, maximum egy picit mentálisan befolyásolja az ember hozzáállását a munkához, edzéshez.

Kérdés

Hello! 13 hónapja járok edzeni (3 nap edzés – 1 nap pihenő). Januártól 3 hónapja folyamatosan, szünet nélkül edzek. Szeretnék pihenőt iktatni az edzésembe, de nem tudom milyen hosszú legyen ez az időszak: 2 nap, 3 nap, esetleg több? Előre is köszönöm a segítséged!

Válasz

Helló! Ha az edzésterved nem ütemez be előre pihenő időszakokat, akkor is érdemes (értsd kell) pihenőt tartani 6-8, de maximum 12 hetente. Ez kb. egy hét legyen.

Kérdés

Helló! Nekem az a problémám, hogy csak 1, vagy 2 alkalommal tudok edzőterembe lemenni egy héten (ez évek óta így megy). Milyen edzéstervet tudnál javasolni ebben az esetben, hogy legalább a már elért eredményeket szinten tudjam tartani és esetleg egy kicsi fejlődés is legyen?

Válasz

Szia! Az egy nap az azért egy kicsit meredek! Kettőre még azt mondom, hogy ok. Mindegyik esetben a legjobb valószínűleg a teljes test edzése lenne, természetesen abszolút csak alapszabályokkal, amelyek egyszerre több izmot dolgoztatnak meg (guggolás, felhúzás, húzózkodás, mellről nyomás, fekvőnyomás, tolózkodás, stb.). Ha garantálni tudod a heti két alkalmat, akkor talán kettőre bontható a testet. Talán, ha fogyasztanál szénhidrátot és proteint is edzés alatt, akkor 1.5 órára tudnád növelni az edzésidőt, hogy több dolgot bele tudj préselni. Mindenképpen rotáld a gyakorlatokat és a sorrendjüket is valamilyen mértékben. **FM**



„EgyShake-ben” az erő!

**A LEGTÖRÉLETESEBB,
LEGGYORSABB ÚT A
MAXIMÁLIS IZOMTÖMEG-
ÉS ERŐNÖVELÉSHEZ!**

Kiszerezések:

- 1320 g - 9,990 Ft.
- 4540 g - 20,590 Ft.

**SCITEC[®]
NUTRITION**

BARNA RÓBERT

**Abszolút Magyar bajnok,
Nemzetközi bajnok
Team Scitec**



Írta: Farkas Tamás

Has, alkoss, gyarapíts!



Az emberek többsége a testépítés sportág megítélésével úgy van, mint Petőfi a Kárpátoknak vadregényes tájával: „csodállak, ámde nem szeretlek“. Hogy ennek pontosan mi az oka, azt most ne firtassuk. Egy biztos, sokan idegenkednek az átlagemberhez képest hatalmas izomtömeggel rendelkező bodybuilderektől. Fejcsóválva szemlélik a magazinokban fel-feltűnő óriásokat, hűledezve futtatják végig tekintetüket az emberi fizikum kiteljesedésének e megnyilvánulásán. A kételkedők tábora általában nem vágyik hármas szekrény méretű háizmokra, nem akar kézilabda nagyságú bicepszeket és oszlopszerű combokat. Egy dolog azonban mindenkit megérint és irigységgel tölt el, mikor meglát egy testépítőt: a hasizmok lenyűgöző látványa.

Kívétel nélkül valamennyi testi kondíciójára valamit is adó ember szeretné, hogy testének közép része formásabb legyen, kisebb derék körfogattal rendelkezzen, és hogy egyáltalán hasizmai látszódnak. Napjaink elkényelmesedett, túltáplált, folyamatosan mérgezett társadalmában nagy fába vágja a fejszét az, aki kísérletet tesz arra, hogy változtasson külsején. Elképesztően sok munka és kitartás szükséges ahhoz, hogy látványos eredményt érjen el, lefaragja a dereka körül felgyülemlett hájat, és sokkoló hatást váltson ki családtagjaiból, ismerőseiből, mikor egy nyári délután szétnyitja az ingét a kerti partin.

Hasizmok

„Ha még egyszer láthatnám azt, amit egyszer láttam már...“ – ugye ismerős a dal. Hányan sóhajtanak fel vágyakozva, emlékezvén ifjúkoruk tékozló éveire, amikor még nem tudták érté-

kelni a testi alakosság kincsét. Persze vannak olyanok is, akik soha nem voltak Adoniszok, de mindig élt bennük a vágy, hogy egyszer azzá váljanak. Nos, nekik üzenem, ne legyenek olyanok, mint a Himnuszban a balsors, inkább hassanak oda! A hasukra! Hasazzanak és nem fognak elhasalni! Mert mi is kell a látványosan kidolgozott hasizmokhoz? Vegyük sorra most!

A test közép része az a terület, amelyen leginkább felhalmozódik a bevitt és fel nem használt energia. Itt rakódik le felesleg formájában a testzsír és ettől a legnehezebb megszabadulni. Aki viszont veszi a bátorságot és nekiáll, hogy lefaragja magáról a hájat, annak a következőket kell tennie. Először is meg kell változtatnia korábbi táplálkozási szokásait. Másodszor pedig hozzá kell fognia egy pontosan kidolgozott személyre szabott edzésprogramhoz.

A táplálkozási szokásokat úgy lehet legeredményesebben megváltoztatni, hogy össze kell állítani egy céljaidnak megfelelő diétás programot. Szeretnék mindenkit figyelmeztetni, hogy óvakodjon a kuruzslóktól, akik a gyors siker kecsegtető ajánlatával próbálják programjaikat árulni. Ésszerű diétát kell követni, reális célokkal, racionális eljárással. Ha önállóan akarod összeállítani az étkezési tervedet, akkor fel kell nőned a feladathoz. Időt, energiát kell áldoznod arra, hogy tájékozódj és a megfelelő információkkal vérted fel magad. A FIT MUSCLE magazin korábbi számaiból épp elég tudást meríthetsz ahhoz, hogy képesé válj táplálkozásod megtervezésére. Tudnod kell pontosan, hogy céljaid eléréséhez mennyi legyen a napi optimális kalóriabevétel. Milyen összetevők alkossák ételaidet, mi kerüljön a bevásárló kosárba, és hogyan készítsd, vagy készítsd el ezeket. Hányszor egyél egy nap, mennyi legyen a napi folyadék bevétele. Ezekre a kérdésekre mind választ kell adnod. Ezek jelentik a diétás étrended összeállításának alapját.

Persze, ha sikerült már összeállítani a táplálkozási programot és hosszú heteken, hónapokon át be is tartod, néha meg kell elégedned szerényebb eredményekkel, félsikerekkel. A fejlődés sosem egyenletes, hullámhegyek és hullámvölgyek váltják egymást. Néha nagyon nehéz átlendülni egy-egy holtpontra. Sokaknak bizony nem is nagyon sikerül. Egyesek türelmetlenek lesznek, sok esetben feleslegesen kínozzák magukat és idejekorán feladják. Vannak, akik szépen fejlődnek egy ideig, majd évekig ellebecolnak egy szinten. Pedig létezik egy megoldás! Egy olyan módszer, amivel folyamatosabbá lehet tenni a fejlődést. Ami segít áttörni a korlátokat és segít elmozdulni a holtpontról. Ez nem más, mint a megfelelő táplálékkiegészítők használata jókor és jó helyen.

Használd ki a tudományos kutatások legújabb vívmányait, és könnyebben fogod elérni a számodra megvalósíthatatlannak tűnő, gyönyörű, bordázott hasizmokat. Lehet, hogy eddigi ered-



ményeid már igazolták azt, hogy törekvéseid nem voltak hiábavalók és néhány centivel kevesebb a derék körméretd. Az is lehet, hogy lelki szemeiddel már látod kirajzolódni hasizmaid néhány vonulatát. Én azt mondom, hogy most kell a lendület! Vidd végig elképzelésedet. Ne állj meg féluton! Innen csak egy ugrás a csúcs! A rendelkezésedre álló kiegészítőkkel megvalósulhat az álmod. Íme néhány, amelyek hatékonyan segítik az aktív zsírégetést és általuk megvalósítható a diéta alatti izom megtartás. Nem kell aggódnod, biztos, hogy csak a felesleg fog lepadni rólad!

A **100% Whey Isolate** a legjobb minőségű anabolikus tejsavó-izolátum alapú turmixital, amelynek szerepet kell kapnia a napi diétás programodban. Általa válik lehetővé, hogy a fogyasztás periódusában ne veszítsd el korábban keservesen megszerzett izmaidat, hiszen nem csak az a cél, hogy minden áron lefogyd! Minél

több izmot vagy képes megőrizni, annál hamarabb látszik az eredmény.

Ha az egyenes hasizmaid rendelkeznek némi tömeggel, akkor egy viszonylag magasabb testzsír százalékánál is hamarabb észrevehető a befektetett munka. A 100% Whey Isolate lehetővé teszi, hogy a leggyorsabban áraszsa el izmaidat a szükséges proteinnel. Nincs más dolgod, mint hogy edzéseid után, vagy lefekvés előtti étkezésként „ráharapj“ egy fincsi csoki, vagy vanília ízű turmixra. Zűrösebb napokon esetleg magaddal viheted, ha tudod, hogy nem lesz időd normál étkezést tartani, és bármikor bárhol elfogyaszthatod. Így nem kell aggódnod, hogy nem lesz meg a szükséges fehérje bevétele!

Amennyiben minden rendben van és gondoskodtál arról, hogy tested számára a legjobb forrásból biztosítsd az izmaid gyarapodásához szükséges proteint mennyiséget, akkor növelheted a fehérje szintézis ütemét **MyoMeth** kapszulákkal. Ez a táplálékkiegészítő az izomépítés katalizátora. Használatával gyorsabban változnak meg céljaid. Egyszerre építesz izmot és égetsz zsírt! Ecdysteron nevű hatóanyaga pedig egy erős antioxidáns is.

Ha megteszel mindent azért, hogy száz százalékos pontossággal kövesd a diétás programodat, akkor élj a lehetőséggel és használj aktív zsírégetőket. A legszigorúbb diéta betartásánál is vannak holtpontok, amikor elakad a fejlődés mente. Ezt az időszakot nagyon nehéz kibekkelni. Főleg lelkileg viseli meg az embert, hiszen bármennyire keményen edz és diétázik, nem történik előrelépés. Ilyen hullámvölgyön való átjutást tesz lehetővé a zsírégetők alkalmazása.

Használj Scitec Nutrition **Carni-X** zsírégető rendszert. Kapszulái segítenek abban, hogy szerzed az edzések folyamán a felhalmozott testzsírból nyerjen energiát és azt használják fel. Edzések előtt 1 órával bevett Carni-X nagy mértékben segíti az izmok oxigén ellátását, így növeli az állóképességet is és késlelteti a fáradtságot. Javasolt adagja napi 1-4 kapszula.

A zsírégetők másik legnépszerűbb és legeredményesebb típusa a **ReForm** sokoldalú zsírégető és anyagcsere fokozó termék.

A látványos hasizom szinte minden pózban vonzza a szemet.



sének. Magsúgom neked, ez sokkal könnyebb, mint a helyes étkezés betartása. Nincs más dolgod, mint hetente 4-5 alkalommal végezni a hasazás nemes feladatát.

Mivel a hasizmok nem tartoznak a nagy izmok közé, nincs szükségük hosszabb regenerációs időre, ezért edzésükre akár minden nap, illetve edzésnap is sort keríthetsz. Ajánlatos minden edzést hasazással kezdeni, ezzel megvalósítjuk a Weider-féle izomelsőbbség elvét, miszerint azt a testrészt, amelyet leginkább formálni szeretnénk, dolgoztassuk meg rögtön az edzésünk elején, amikor még fizikális és mentális erőnk teljes birtokában vagyunk.

Tehát láss neki azoknak a hasizom gyakorlatoknak, amelyek a leghatásosabbak a célzott testrész formálására. Alapvetően hasprés gyakorlatokra, lábemelésekre, valamint törzsfordító, hajlító mozdulatokra kell építened az edzéseidet.

A hasprés jellegű gyakorlatok leginkább a hasfal felső részén található egyenes hasizmokat formálják. Megfelelő formában kivitelezett végzése látványos uborkareszelő-szerű hasat eredményez. Akár egy padon fekvő is lehet hasprésüket végezni. Arra kell figyelni, hogy a hát alsó része a gyakorlat végzése közben végig a padon maradjon. A test felső részének emelésekor erőteljes kilégzéssel egy pillanatra feszítsd meg hasizmaidat, tartsd meg ezt az állapotot, majd lassan engedd vissza kiinduló helyzetbe. Tipikusan az a gyakorlat, amelyből akár 500 ismétlést is el lehet végezni anélkül, hogy éreznél valamit és eredménnyel járna. Ezért inkább igyekezz minél lassabban és erősebb koncentrációval végezni a hasprés ismétléseket. Vannak speciális gépek, amelyek egy lehetséges alternatíváját jelentik ennek a gyakorlatnak és növelhető súlyokkal végezhető. Ez egy nagyon biztonságos gyakorlat, ezért azok is kockázat nélkül végezhetik, akiknek krónikus hát, illetve derékproblémáik vannak. A hasprés egyik hardcore változata a ferde pados felülés. Mivel ennek szabályos végrehajtása önmagában is nagy erőfeszítést igényel, ezért ez inkább haladóknak ajánlható.

A lábemelés gyakorlatai a hasi terület alsó régióját hivatottak javítani. Padon fekvő, vagy állványon is végezhető. Itt is figyelmesen és lassan kell végrehajtanod a lábemeléseket, főleg a leengedés legyen kellőképpen ellenőrzött. Nem szabad, hogy a lendületet és az izmok rugalmasságából eredő segítséget használj a mozdulat során, mert ezzel nagy mértékben csökkented a gyakorlat intenzitását. A végrehajtás során egyáltalán nem szükséges, hogy teljesen nyújtva legyen térdből a láb, sőt a derék kímélése szempontjából is jobb, ha enyhén behajlított térdel végzed a lábemeléseket. Az is gyakori hiba, hogy egyesek túl magasra emelik a lábukat, ezzel is könnyebbé téve a mozdulatot, mivel a lábak emelése egy bizonyos pont után már könnyebbé válik a hasizmok munkájának szempontjából. A folyamatos feszítés elvének megfelelően emeld csak félig, vagy háromnegyedig az adott mozgástartományban a lábadat, majd lassan engedd vissza. Egyébként érdemes alkalmanként változtatni a térdbehajlítás mértékét, így lehet megoldozni a has alsó részének különböző régióit.

A harmadik terület, ami külön figyelmet kíván, a külső és belső ferde hasizmok. Ezeket legjobban azokkal a gyakorlatokkal tudod stimulálni, melyek során a felső testedet az alsóhoz képest elcsavarod. Ilyen például a törzsfordítás állva. Egy partvisnyéllel, vagy éppen súlyzóruddal a nyakadban kell elfordítani a felsőtested, közepes terpeszben állva. A gyakorlat végzésekor itt is egy pillanatra rá kell feszíteni a hasizmokra, pontosan akkor, amikor teljesen elfordítottad a törzsedet. A haspréshez hasonlóan ez is nagy koncentrációt kíván. Lehet végezni még döntött törzssel is, valamint különböző erre a célra kifejlesztett úgynevezett twister gépeken is, amelyekből álló és ülő változat is létezik.

Minden edzéseden válassz egyet vagy kettőt mindegyik fenti módozatból, pörgess le minden gyakorlatból 4-5 intenzív sorozatot. Figyelj arra, hogy a sorozatok közötti pihenőidő ne legyen több, mint harminc másodperc. Sőt, ha igazán intenzíven akarsz végezni a hasizmaid edzését, akkor kapcsolj össze két-két gyakorlatot és felváltva, úgynevezett szuperszettben végezd. Vagy, ha éppen kezd uncsi lenni, akkor óriás sorozatban is hasazhatsz, mindig másik gyakorlatot végezve. Az általad alkalmazott ismétlésszám függ a jelenlegi képességeidről. Igyekezz azonban hetenként, kéthetenként emelni az ismétlésszámokat. Progresszíven kell végrehajtanod a hasizom edzéseidet. Amennyiben már

túl sok ismétlésre vagy képes, úgy fokozhatod az intenzitást, hogy súlyokat használj.

A hasizmok direkt megoldozása mellett nagy figyelmet kell fordítanod a fokozott zsírégetést eredményező aerob edzésre is. El kell tüntetned a problémás helyeken megjelent felesleget. Ennek módszere a heti három-négy alkalommal végzett kardió munka, amit alkalmanként 30-40 percre kell végezned egy meghatározott pulzusszámon. Ezt az értéket úgy kapjuk meg, hogy 220-ból kivonod az életkorodat és kiszámolod ennek a hetven százalékát. Ezen a pulzusszámon kell dolgoznod. Ha ennél magasabb értéken edzel, akkor nagy valószínűség szerint már a nehezen megszerzett izmaidat „égeted” el. Aerob tréningjeidet végezheted edzőteremben, ahol taposógépek, szobabiciklik állnak rendelkezésedre. Ezek előnye, hogy felszereltségük lehetővé teszi, hogy könnyen és látványosan ellenőrizhesd pulzus zónádat, kényelmesek és gyakorlatilag abszolút veszélytelenek a sérülések szempontjából. Ha te viszont a kocogást választod, az is megfelel zsírégetésre, a fent említett feltételek mellett. Van, aki reggel éhgyomorral szereti végezni a kardió gyakorlatait, van aki inkább lefekvés előtt. Lehet a súlyos edzéssel egy napon, vagy külön. Hidd el, nem bonyolult dolog ez a hasizom edzés! Tedd intenzívvé és változtass néha, hogy ne und meg, és hogy állandó alkalmazkodásra késztesd izmaidat! Maradj motivált! Nézegess testépítő magazinokat, figyeld a FIT MUSCLE TV adásait, járj el versenyekre és foglalj helyet az első sorban! A testépítő versenyzők kidolgozott fizikumának látványa inspirálóan fog hatni rád!

Főleg, ha olyan bajnoki alkatot figyelhetsz meg, mint amilyen Tóth Zoltáné. Nem nézted véletlenül a FIT MUSCLE TV-ben a Magyar Testépítő Bajnokok Éjszakáját? Ha igen, és netán láttad már korábban őt versenyezni, vagy újságban, akkor megfigyelhetted, hogy mekkorát fejlődött. Masszív tömeggel lépett színpadra, mégsem volt nyoma semmi feleslegnek a bőre alatt. Le volt pucolva rendesen, ahogy mondani szokták testépítő berkekben. Igen, a Tozó. Szegeden azon az estén vitathatatlanul ő volt az egyik legjobb! Eddigi pályafutása egyik legjobb eredményét érte el, hiszen a jelenlegi magyar testépítés óriásait utasította maga mögé és nyerte meg a nehézsúlyú bajnok címet. Magabiztosan, száraz, kidolgozott külsővel lépett a színpadra. Felkészülése során nem bízott semmit a véletlenre, tudatosan használta a Scitec Nutrition® táplálékkiegészítőket. Protein bevitelét 100% Whey Isolate tejsavófehérjére alapozta. Ő tudta, mi kell ahhoz, hogy a dobogó legmagasabb fokára állhasson. Képes volt ledolgozni a bőre alatti legapróbb zsírpárnákat is. És mindezt úgy, hogy ne veszítsen nehezen megszerzett hatalmas izomtömegéből. Semmi sem lehet meggyőzőbb annál, ha látványos hasizmokkal rukkolsz ki az idei nyáron. Rajta hát! **FM**

11 féle hatóanyag biztosítja, hogy megszabadulhass tested problémásabb területein lévő makacs zsíroktól. Aktív zsírégetést biztosít, már egy doboz megfelelően alkalmazott ReForm is látványos eredménnyel jár! Ezt a zsírégetőt mindenki használhatja, mivel nem tartalmaz efedrint, ezért annak mellékhatásaitól nem kell tartani.

Hidd el, megfelelő táplálékkiegészítő stratégiával hamarabb érsz el sikereket! Kevesebb idő kell ahhoz, hogy csúcsmódba kerülj.

Le kell szögezni, hogy a hasizmok látványos bemutathatósága főképp a fent említett feltételek megvalósulásán múlik. Természetesen a hasizmok edzése is nagyon fontos feladat, sőt a szükséges aerob munka is elengedhetetlen a siker érdekében, de mindez hiábavaló, ha a diéta és a táplálékkiegészítés nem működik megfelelően. Ha viszont mindent pontosan betartasz, akkor kétkedések nélkül ugorhatsz neki a hasizmok tréningezés-



A megfelelő táplálékkiegészítő magabiztosságot és garanciát jelent a céljaid elérése során.

**Tóth Zoltán
Magyar Bajnok, Superbody Bajnok**