



6 Mozgásban az élet Riport Rubint Rékával

12 Jóba XXLeK

A legendás profi nyilatkozik

20 „Piszkos” trükkök

Tedd könnyebbé a zsírégetést!

24 Nyomjuk fel a volument?

Az optimális növekedés titka

30 A hát formálása

Gárgyán Rita női rovata

36 Nincs edzőterem?

Típek az otthoni edzéshez

32 Kérdezz-felelek

A szakértő válaszol

38 Kombiné..., kombiné..., kombinésönsz! Táplálékkiegészítő kombinációk

42 Testépítő a szigeten

Túléli Hankó Dávid a Survivor-t?

FITMUSCLE TV MAGAZIN

Csak CD-n!

A Fit Muscle
TV magazin
ezentúl csak
CD-n lesz látható,
TV csatornákon nem!

A **kéthavonta** kiadásra kerülő
közel egy órás adások a már
megszokott TV műsort váltják fel.

Az első számhoz ingyenesen hozzájuthasz,
csak fel kell iratkoznod a www.tesztoszteron.hu
vagy a www.body.builder.hu weboldalak egyikén,
vagy hívd a (06-1) 222-6023 telefonszámot.
Az ajánlat korlátozott ideig tart!

Figyelem, a TESZTOSZTERON NEMZET tagjainak
nem kell külön igénylést leadni, ők automatikusan
megkapják a CD-t (amennyiben helyes a posta-
címük!).

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: Komárnói Nyomda

A FIT MUSCLE MAGAZIN jelen kiadása a Scítec GmbH tulajdonát képezi, minden jog
fenntartva. 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

Mozgásban

az élet

INTERJÚ RUBINT RÉKÁVAL

Az alábbi interjú olyasvalakivel készült, akit egészen biztos, hogy nem kell bemutatni, hiszen nevét nem csak a fitness rajongók és a sport szerelmesei ismerik. Rubint Réka jelenkorunk elismert sztárja, aki férjével, Schobert Norberttel minden lehetséges helyen és helyzetben megragadja az alkalmat arra, hogy népszerűsítse a mozgást és az egészséges életmódot. Videokazettáikon, TV műsorokban, road show-k alkalmával hirdetik az „igét”, teljesítve ezzel missziójukat. Őszintén szólva, én egy kicsit attól tartottam, hogy nehéz dolog lesz számomra újdonságot szolgáltatni a kedves olvasóknak, hiszen a sztárok élete mindig a nagy nyilvánosság előtt zajlik. Ez az aggodalmam azonban már a beszélgetés elején azonnal eloszlott, hála roppant dinamikus és kedves riportalanyomnak. Az alábbiakban megtudhatjuk, hogy a közeljövőben mire készül Rubint Réka, milyen eszközökkel és módszerekkel folytatja a fitness népszerűsítését, bepillantást nyerhetünk hétköznapijaiba, és megtudhatjuk milyen edzéstervet követ. Továbbá szó lesz a diétáról, az edzői hivatásról, sőt annyira belejöttünk, hogy a végén szóba került a sportminiszteri bársonyszék is.



Nehéz lett volna Rékát olyankor zavarnom, mikor közvetve, vagy éppen közvetlenül nem az edzéssel foglalkozik. Most edzettél, vagy edzést tartottál?

Éppen most fejeztem be az edzésemet.

Akkor elég eufórikus állapotban vagy egy alapos beszélgetéshez? Igen, teljes mértékben! A FIT MUSCLE magazin olvasóinak szeretnék készíteni egy riportot.

Igen, tudom. A fotózás már meg is volt és a magazinotok munkatársai agitáltak, hogy miért nem foglalkozom komolyabban, versenyzői szinten az alakformálással, hiszen hét hónappal a szülés után nagyon jó formában vagyok. És mivel én olyan embernek tartom magam, aki szereti kipróbálni magát minden területen, aki mindig új célokért küzd, ezért kacérkodom a gondolattal, hogy felkészülök egy őszi fit forma versenyre. Ezzel is példát szeretnék mutatni mindenkinek, főleg nőtársaimnak. És természetesen népszerűsíteni magát a mozgást, a sportot.

Mennyiben változtatta meg ez az elhatározás a jelenlegi életedet?

Mivel elég aktív életet élek,

egy kicsit szokatlan és nehezen megvalósítható számomra az az életmód, amit ez a fajta felkészülés igényel. A testépítő élet-



Mindig közel állt hozzád a súlyzós edzés, mivel meggyőződésed, hogy a specifikus alakformálás nélkülözhetetlen módszere.

vitel nekem ugyanis túl nyugis. Pécsi Csaba naturál testépítő bajnok, akinek a segítségével történik a felkészülésem, mindent elkövet, hogy betartassa velem az előírt programot, és ebben jelentős szerepet kap a sok pihenés, ami nélkülözhetetlen a tökéletes regenerációhoz. Most 56 kilogramm a testsúlyom, tervünk az, hogy 60-62 kilóig felmegyünk és 58-60 kg-os formában szeretnék a versenyen színpadra lépni. Ehhez komoly táplálékkiegészítő programot kellett tervezni. Jelenleg Scitec MyoMax turmixokat fogyasztok edzés előtt és után, lefekvés

előtt pedig 100% Whey Isolate protein italt. A Universal Daily One multivitamin használatával biztosítom szervezetem számára a szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat. Szóval jelenleg úgy érzem magam, viccesen szólva, mint egy kismalac, amikor hizlalják. Az aerob gyakorlataimat is nélkülözni kell. Amikor edzést tartok, akkor is csak körbemegek a tanítványaim között és úgy segítem őket. Sőt, a megszokott erdei biciklizésről és másik kedvenc időtöltésemről, a cross-motorozásról is le vagyok tiltva, nehogy az ilyenkor szokásos magas adrenalin szint megakadályozza a regenerációm. Képzelted, mit jelent ez egy olyan mozgékony embernek, mint amilyen én vagyok! Hiszen a hétköznapijaink is állandó „mozgásban” vannak. Minden nap ébreszt a kislányunk, délelőtt vele foglalkozom, és ha fotózásra, interjúra kell mennem, viszem magammal. Most készül a Rubint Réka 3. videokazettám, amit kifejezetten nőknek ajánlok. Férjemmel, Norbival tervezzük a készülő fitness termékünket. Most nyár van és minden alkalmat meg kell ragadni a sport népszerűsítésére. Ingyenes tömegtornát tartunk a Margit-szigeten. Személyi edzéseken foglalkozom a tanítványaimmal. Nemrég jelent meg könyv formában a „Norbi titok” életmű. Szóval nálunk mozgásban az élet!

Most, hogy egy kicsit jobban elmerültél a súlyzós tréning világában, mi a véleményed erről a típusú alakformálásról?

Mindig közel állt hozzád a súlyzós edzés, mivel meggyőződésed, hogy a specifikus alakformálás nélkülözhetetlen módszere. Én szeretem az aerobikot, nagyszerűen alkalmas a testzsír eltávolítására, de igazán a súlyzós gyakorlatok azok, amelyek a leghatékonyabban formálják az egyes testrészeket.

Most milyen edzésbeosztást követsz a felkészülési programod során?

Hetente háromszor edzem, hétfőn, szerdán és pénteken. Alkalmanként körülbelül másfél órát. A hasizmaimat minden edzésnapon megdolgozom, minden edzést hasazással kezdek. Hétfőn a hátizmait és a mellizmait, szerdán a vállamat, bicepszemet, tricepszemet, pénteken pedig a lábizmait edzem. Minden gyakorlatból egy bemelegítő sorozat után 4 sorozatban 10-12 ismétlést végzek. A sorozatok között 30-60 másodperc pihenőt tartok.

Van olyan testrészed, ami nagyobb figyelmet igényel az edzések során?

Én örök elégedetlen vagyok, ezért mindig arra törekszem, hogy javítsak magamon. A vádlím az a régió, ami mindenképpen nagyobb odafigyelést kíván. A popsím is kerekesebb

és izmosabb lett, mióta az olyan alapgyakorlatok, mint a guggolás és a felhúzás szerepet kapott az edzésprogramomban.

Hogyan veszed rá magadat az edzésre olyan napokon, amikor egyáltalán nincs kedved edzeni?

Ilyen nálam nem szokott előfordulni! Én hiperaktív vagyok, és mindig alig várom a mozgás élményét.

Van az évnél olyan szakasza, amikor hanyagolod a tréninget? Mi neked a tényleges pihenés?



Ha már itt tartunk, akkor szeretném megkérdezni, hogy valóban szeretsz főzőcskézni? Mai világunkban nem éppen jellemző ezen háztartási feladat gyakorlása.

Három UPDATE kategória van, az egész nap fogyasztható ételek, a csak délig fogyasztható ételek, és a délután három óráig fogyasztható ételek kategóriája.

Igen, tényleg szeretek főzni. Én Jászberényben az anyukám szoknyája mellett nőtem fel és tőle tanultam a főzés szeretetét. Külön öröm számomra, hogy a „Wellness határok nélkül” című tv műsorban, melyet férjemmel, Norbival vezetünk, lehetőségem van közelebbről megismerni a különböző tájak, kultúrák konyhaművészetét és

nagyon sok ötletet tudok meríteni, szívesítve ezzel az otthoni kínálatot. Egyébként meggyőződésem, hogy egy család külalakjéért mindig a nő a felelős!

A mostani felkészülésed komoly diétás tervezést igényel. Mennyire tudod ezt betartani, szoktál néha eltérni ettől, vagy éppen csaló napokat tartani?

Mivel a felkészülési diétám száz százalékosan az UPDATE programra épül, ezért nincs szükségem arra, hogy csaló napokat tartsak. Az UPDATE lehetővé teszi, hogy bármilyen ételt magamhoz vegyek, aszerint, hogy az általam kiválasztott táplálék milyen UPDATE kategóriába tartozik. Három kategória van, az egész nap fogyasztható ételek, a csak délig fogyasztható ételek, és a délután három óráig fogyasztható ételek kategóriája. Tehát csak az a fontos, hogy mindig a kategória szerinti megfelelő napszakban fogyasszam el az étkeimet.

Százalékos arányban hogyan oszlanak meg a makrotriensek a napi tápanyagbevitel során?

Ez még nincs pontosan meghatározva. Még az elején vagyunk, csak arra fordítunk nagyobb figyelmet, hogy az eddiginél több szénhidrátot vigyek be a szervezetembe. Itt most nem édesipari termékekre kell gondolni főképp, mert nem vagyok különösebben édesszájú. Zöldségből, gyümölcsből, turmixitalokból fedezem a szükséges többletet.

Az izmosabb külső létrehozásának egyik kulcsa a magasabb fehérjebevitel megvalósítása. Milyen fehérjeforrásokkal valósítod meg ezt a követelményt?

Több húsfélét, halat, tejterméket kell fogyasztanom. Egyébként kimondottan nehezemre esik a kétóránkénti testépítő táplálkozás.

Használ sz táplálékkiegészítőket?

Igen, természetesen a programomban jelentős szerepet kapnak a Scitec Nutrition táplálékkiegészítői. Edzéseim előtt THERMO-FX pezsgőitalt fogyasztok,

Nekem a mozgás a pihenés! Kikapcsolódásként elmegyünk egy wellness szállóba, strandolunk, napozunk. Baráti társasággal pihenünk, hajózzunk, vízisíelünk. Közben falatozgatunk a Norbi UPDATE diétának megfelelően, ami azt is lehetővé teszi, hogy akár libatepertő is kerülhet az asztalra – persze nem mindegy, hogy mikor és azért milyen mennyiségben.

amit egyébként csak „dühítő pornak” hívoak, utalva ezzel az azonnal érezhető energizáló hatására. Ezen kívül magas szénhidrát-tartalmú turmixitalokat iszom az edzéseket megelőzően, illetve követően. Véleményem szerint versenyzői ambíciókkal rendelkező sportolóknak nélkülözhetetlen a megfelelő táplálékkiegészítés. Főleg akkor, ha valaki tisztán, tiltott szerek nélkül vállalja mindezt. Én mindenképpen így szeretném!

Mi a véleményed az élelmiszeriparban egyre inkább elterjedő génterápiás táplálékokról? Hogyan próbálsz elkerülni ezeket?

Igen, ez korunk egyik legnagyobb problémája és én úgy gondolom, hogy sajnos nem igazán van lehetőségünk elkerülni az ilyen élelmiszereket. Én az úgynevezett bio-ételekkel kapcsolatban is szkeptikus vagyok. Véleményem szerint a mozgással és egyéb méregtelenítő tevékenységekkel, mint például a szauna, masszázss, lehetünk csak képesek arra, hogy megőrizzük az egészségünket.

Mit gondolsz a női testépítésről és magukról a női testépítőkről?

Szerintem létezik egy nőiesebb vonal a női testépítésben. Én mindenképpen ezt találok szimpatikusnak és számomra követhetőnek. Nemrég ismertem meg Gárgyán




VÖRÖS ZOLTÁN
Superbody
bajnok,
Eb 4. helyezett,
Team Scitec

Anabolic Whey + Trans-X A legütősebb kombináció



- Maximális erő- és izomfejlődés!
- Optimalizált izomfehérje-szintézis!
- Felgyorsult regeneráció!
- A tudomány maximális támogatásával!

SCITEC NUTRITION



Ritát, aki naturál testépítő bajnok volt – ő rendelkezik ideális formákkal véleményem szerint. Persze van egy keményebb vonal is, de az már túlzás számomra. Például, ha egy nőnek keresztcsálkásak a farizmai, az már durva. Úgy gondolom, hogy a definiált, de nőies formák azok, amiket én célul tűzök ki magam elé. És ezek megvalósítása, csak tiszta, doppingmentes eszközökkel jöhet szóba nálam. Én szeretnék megmaradni Rubint Réka, a versenyzéssel az a célom, hogy kipróbáljam saját magam.

Személyi edzőként van alkalmaid közelebről megismerni a ma emberének sporthoz való hozzáállását. Mik a tapasztalataid ezzel kapcsolatban?

Én szeretnék megmaradni Rubint Réka, a versenyzéssel az a célom, hogy kipróbáljam saját magam.

Sajnos az emberek többsége nagyon türelmetlen. Sokan kezdenek hozzá testük formálásához, de legtöbbjükből hiányzik a kitartás. És pontosan akkor kezdenek elmaradozni az edzésekről és hanyagolják a programjukat, mikor már-már siker koronázná a fáradozásait, testük kezdene végre reagálni, változni. Amikor valaki két hét után panaszkodik, hogy még mindig nem érte el a számára kívánt alakot, meg szoktam kérdezni, hogy

mennyi idő alatt hízott el és miért várja, hogy ennél sokkal kevesebb idő alatt képes lesz javítani az alakján? Az alakformáláshoz türelem kell és kitartás. Személyi edzőként az jelenti számomra a legnehezebb feladatot, hogy ennek felismerésére készítsem pácienseimet.

Tudvalevő, hogy a fiatalok közül nagyon kevesen mozognak, sportolnak, és országunkban kezd katasztrofális méreteket öltetni az inaktív életmód. Hogyan vennéd rá az ifjúságot arra, hogy ismerjék meg a sport élményét?

Először is, és most tényleg nem a reklám miatt mondom, kötelező olvasmány lenne a Norbi könyv. Aztán betiltanám az agyonszózott chipszeket, cukrozott élelmiszereket, üdítőket. És még több fórumon hirdetném a sport szükségességét. Egyetértek Norbival abban, hogy legyen érettségi tétel a futás, a Cooper-teszt.

Akkor most már ne álljunk meg fél úton. Ha te lennél a sportminiszter, akkor milyen intézkedéseket foganatosítanál az egészségmegőrzés érdekében? Milyen eszközökkel készítenéd napjaink elpuhult társadalmát a mozgásra?

Jó kérdés, hiszen valóban olyan korban élünk, ahol az emberek többsége a fizikális képességek minimumán éldegél. Amikor egy orvos nem képes végigállni egy műtétet, egy ápoló nem tud megemelni egy beteget, ott már baj van. Ha lenne rá módom, akkor minden lehetséges fórumon szemléltetném egy kóros elhízás miatt elhunyt ember boncolását, részletes alaposággal kitérve minden okra, ami miatt ez a szomorú vég bekövetkezett.

Ugyanúgy, egy tüdőrákban meghalt illető példájával is. Ismerje meg mindenki a szomorú valóságot, mi vár rá, ha ezt az utat választja!

Éz éppen olyan, mint amikor a néhai NDK-ban, mementóként kint hagyták az autóroncsokat a balesetek színhelyén...

Igen, pontosan. Ezen kívül bicikli utakat építtetnék, ahol kerékpározni, görkorizni lehet. Minden európai országban nagy gondot fordítanak erre, sajnos mi ebben is le vagyunk maradva.

Mit üzensz azoknak a nőknek, akik arra hivatkoznak, hogy a család és a munka mellett nincs idejük mozogni, sportolni?

Szerintem mindenkinek arra van ideje, amire akarja, hogy legyen. Fodrászra, manikűrösre mindig van idő? Testük kondicionálására nincs? Megveszik a legjobb, lelegegánsabb ruhákat. És ami alatta van? Legyenek igényesek a testükkel. Ez nem jelenti azt, hogy 45 kg-os anorexiásnak kell lenniük. Az sem baj, ha valaki 75 kg, csak törődjön a testével. Ezt üzenem mindenkinek, aki arra hivatkozik, hogy neki nincs ideje edzeni.

Köszönöm a beszélgetést! FM

XXL Jóba Elek

Dönci, nemrégiben láthattak csak a rajongók a Fit Muscle TV egyik adásában és most megjelenik ez az interjú. Miért kellett az olvasóknak ilyen sokat várniuk, hogy megtudják, mi van veled? Hogyha már megfosztod őket attól a boldogságtól, hogy versenyezni láthatnak a színpadon, akkor legalább hadd tudják meg, hogyan élsz mostanában és mi van veled!

Tudod, igen elfoglalt vagyok. Rengeteget dolgozom, futkározom jobbra-balra, rendezem az üzleti ügyeimet. Egyébként nem vagyok annyira oda a közszereplésért. Annak ellenére, hogy nem versenyzem, úgy érzem népszerűségem nem csapant. Sokan ismernek, sokan emlékeznek rám, és szerencsére vannak támogatóim, akik mellett állnak.

Akkor meséld el légy szíves, hogy miként telnek a napjai egy testépítőnek, aki profi kártyával a zsebében jár-kei a halandók között!

Az Alexandra Fitness edzőteremben dolgozom edzőként, ez a hivatás teljesen lefoglal, és maximálisan igénybe vesz. Közben persze én is folyamatosan edzek, nem bírnám ki hosszabb ideig tréning nélkül. Igaz, versenyre nem készültem mostanában, de ugyanolyan keményen dolgozom az edzéseimen, ugyanolyan szigorúan figyelek az étkezésemre, csak a verseny előtti horror diéta marad ki. Nem igazán viselném el, ha a testem lényegesebben rosszabb formát mutatna. A munkám is összefügg ezzel, nekem példát kell mutatnom a tanítványaimnak. Nem engedhetem meg magamnak, hogy egy elhjasodott dumagép legyek, aki csak szövegel.

Miért nem indulsz versenyen?

Az igazság az, hogy én nem kifejezetten szeretem, egyáltalán nem élvezem a versenyzést. Határozottan utálok a versenyek előtti drukkk hangulatot, idegeskedést. Nincs kedvem vállalni a versenyfelkészüléssel járó egészségügyi kockázatot sem. Én a testépítést a hétköznapiok miatt csinálom. Az edzésért, a tudatos táplálkozásért, az életmódért. Egyáltalán nem hiányzik a versenyzés. Még a strandra sem nagyon szeretek kijárni mutogatni magam. Nem mondtam le azonban a versenyzésről, hiszen mégiscsak ez a célja egy profi testépítő versenyzőnek. Most úgy néz ki a helyzet, ha minden összejön, akkor a jövő évben felkészülök és elindulok a Kanada Grand Prix-n.

Miért nem valamelyik európai profi versenyen inkább?

Azért, mert véleményem szerint az európai profi versenyeken mindig sokkal erősebb a mezőny. Van olyan verseny, ami pár nappal van a Mr. Olympia után. Láthatod te is, milyen bombasztikus formában vannak egyes testépítők ilyenkor. Még az is, aki esetleg valamit elrontott az Olympián. Nem szeretném még egyszer látni azt a cinikus mosolyt,

Kittenberger Kálmán vadász-író elbeszéléseiből tudom, hogy Afrikában, oroszán vadászat során háromszor ijed meg az ember. Először, mikor meglátja a fenevad nyomát a szavanna porában. Másodsor, mikor meghallja a bömbölését. És harmadszor, amikor a vadász megpillantja a nagyvadat. Az én vadászkalandom teljesen más jellegű, legfeljebb annyi hasonlóságot lehet benne felfedezni, hogy nekem is egy ilyen nagyvadat kellett puskacső... izé... mikrofonvégre kapnom. Jóba „Dönci“ Elek, akit manapság nem túl gyakran látni, akiről nem sokat hallani, de amikor megjelenik, elsötétül az égbolt, a gyerekek szemét eltakarják a szülők. Iszonyatos fizikumával nemcsak a laikusokat, de a testépítés szakembereit is sokkolja. A nagyvadat sosem könnyű becserkészni. Méltóságteljes óvatossággal lépked a dzsungelben. A vadász sokáig ül hosszú méla lesben. Sokáig vár, mire rezzen egyet a bokor. És a nagyvad végre visszahív!

mint amilyet volt alkalmam megfigyelni Kevin Levrone arcán a Magyar Grand Prix színpadán anno.

És milyen eredménnyel lennél elégedett jövő májusban Kanadában?

Azzal is elégedett leszek, ha észrevesznek, figyelnek rám. Majd meglátjuk mi lesz. Ha minden jól megy, jövő februárban kezdem meg a versenyfelkészülést erre a profi viadalra.

Most milyen erőben vagy?

Én nem tartom magamat kifejezetten erős testépítőnek, nem is volt ez soha célom. Mostani programomban azonban jelentős szerepet szántam a súlyoknak és egy olyan szakasz tart jelenleg a felkészülesemnek, amelyben hatismétlése sorozatokat hajtok végre. Ezzel próbálok erősebb, keményebb izmokat felpakolni. A végrehajtási formát azonban nem áldozom fel a súly kedvéért!

Mégis, mekkora súlyt használsz fekvenyomáshoz, guggolásához?

220-250 kg körüli súlyokat. Sajnos a vállam krónikus sérülései behatárolják a lehetőségeimet. Ráadásul most combizom szakadással is kínlódom, de azért ugyanennyivel guggolok is. Nemrég guggolásból a 300-as szériák is vígan mentek. És beépítettem a programomba még egy általánosan alkalmazott erőgyakorlatot, a felhúzást is.

A táplálkozásod is egy versenyző testépítő igényei szerint zajlik?

Igen, abszolút mértékben! Mint mondtam, én nem engedhetem meg magamnak, hogy egy formán kívüli külsővel jelenjek meg a tanítványaim előtt és így tartsam az edzéseket. Nagyon szigorúan megtervezett táplálkozási programot követek, ami lehet, hogy mások számára nem éppen változatos, de én annyira nem is igénylem a változatosságot. Táplálékaim gerincét a jól ismert összetevők alkotják, olyanok, mint a rizs, pulykahús, csirkehús, zab, különböző magvak, bio-ételek, turmixok, egyéb nélkülözhetetlen táplálékkiegészítők. Én szinte egész évben ezt a diétát folytatom és egyáltalán nem esik nehezemre. Nem unom meg, nem kívánok mást. Legfeljebb két napra térek el a megszokottól, amikor esetleg számomra nem megenyegedett kajákat veszek magamhoz. De ennél több ideig sohasem.

Sokat fejlődött a táplálékkiegészítő piac, amióta nem versenyeztél, te melyik termékeket próbáltad ki, melyeket találsz a legjobbaknak?

Én a testépítést a hétköznapiok miatt csinálom. Az edzésért, a tudatos táplálkozásért, az életmódért.

**A komoly méretek komoly táplálék-
kiegészítő használatot igényelnek.
Nincs mód kerülő útra. Nagy
mennyiségű és a legjobb minőségű
proteint kell fogyasztani.**

A komoly méretek komoly táplálékkiegészítő használatot igényelnek. Nincs mód kerülő útra. Nagy mennyiségű és a legjobb minőségű proteint kell fogyasztani. Erre én a Scitec Nutrition 100% WHEY ISOLATE fehérje készítményét használom. Mindig sokat a jóból! Ez a lényeg. Nagyon fontos, hogy legyen energia az edzésekhez. Ehhez lehet különböző szénhidrátos italokat és egyéb teljesítményfokozókat használni, variálni. Én szeretem leegyszerűsíteni a dolgokat. Ezért ezt úgy oldom meg, hogy napi két adag MyoMax „Tíz az egyben” formulát fogyasztok. Ezen kívül Trans-FX pezsgő kreatin segítségével dobom fel az edzéseimet. Dióhéjban ennyi a tápkiegészítőim. Az emberek nagy része ott rontja el, hogy nem veszi elég komolyan a táplálékkiegészítőket. Fél adagokat használnak az előírt adagok helyett, valamint nem a jó minőségű anyagokat használják.

Akkor gondolom az év háromszázhatvanöt napján át jó formában vagy, igaz?

Mondjuk inkább, hogy háromszáz napon át...

Térjünk vissza kicsit az edzésre! Hogyan edzel manapság? Kényelmesen, vagy ugyanolyan intenzitással, mint amikor egy-egy versenyre készültél?

Én most is ugyanolyan keményen edzek, mint máskor. Összeállítom az éves programot, amiben meghatározom a makro- és mikro-ciklusokat. Pontos terv szerint edzek. Éppen most próbálgatunk egy rendhagyó módszert, ami még nem publikus, de azért annyit elárulok, hogy az antagonista (ellentétes) izmok együttes edzése jelenti az alapját. Tehát mondjuk mell-hát napon felváltva kell (egy-egy edzésen belül) végezni a fekvőnyomást és a kétkezes evezés szériáit. Aztán ugyanígy össze kell kapcsolni a többi gyakorlatot is. A hagyományos edzésem amúgy két nap edzés, egy nap pihenő rendszerben zajlik, és egy edzésnapon mindig csak egy testrészt célzok meg. Általában piramis módszerben edzek, most azonban ebben az erőnövelő szakaszban nem ezt a módszert követem.

A pontosan megtervezett éves programodban helyet kap a pihenés? Mennyit pihensz egy évben?

Nem tervezek pihenőt. Én egy hiperaktív barom vagyok és nagyon rosszul viselem a pihenést. Maximum 3-4 napot bírok ki egyhuzamban semmittevéssel.

Van-e valami sajátos technikád, módszered, amit felhasználasz az edzéseid során?

Talán az, hogy én rendkívül nagy hangsúlyt fektetek a mozdulat negatív szakaszának a

kihangsúlyozására. Tehát nagyon lassan engedem vissza a súlyt a gyakorlatoknál. A negatív szakaszt háromszor olyan lassan kell végrehajtani, mint a gyakorlat pozitív részét. Véleményem szerint az izomfejlődéshez szükséges stimuláció kiváltása 75 százalékban a mozdulat negatív szakaszának megfelelő kivitelezésén múlik!

Számodra mikor tökéletes egy sorozat? Fontos, hogy csak akkor tedd vissza az állványra a súlyzót, amikor már tudod, hogy egyetlen ismétlésre sem vagy képes?

Igen, abszolút mértékben! Csak az a sorozat elfogadható és lehet eredményes, amikor eljutsz a teljes kifáradásig! Nem kell spórolni az energiával! Persze, most a rendes, igazi sorozatokról beszélek, nem a bemelegítésről.

Edzőpartnerrel edzel, vagy egyedül?

Általában edzőpartnerrel szeretek. Engem motivál, hogy valakinek közvetlenül bizonyítanom kell és ez szerintem to-

vábbi 20 százalékot dobhat az edzés hatékonyságán. Attól meg nem tartok, hogy esetleg valamelyik edzőpartnerem rossz irányba befolyásolná az edzésemet. Elég konok vagyok, nemigen hallgatok senkire. Nálam az nem fordulhat elő, hogy eldumáljuk az edzést.

Szerinted a fejlődéshez nélkülözhetetlen az izomláz előidézése minden alkalommal?

Én úgy gondolom, hogy mivel az izomláz jelentkezése egy katabolikus folyamatot jelent, ezért nem feltétlenül van rá szükség. Ugyanakkor az is igaz, hogy amennyiben másnap izomláz kínozza elgyötört tagjainkat, úgy biztosan olyan stimulust biztosítottunk neki a tegnapi edzésen, amire növekedéssel kell reagálnia.

Emlékszem rá, hogy a bemelegítő helyiségben milyen nagy volt a tumultus azon a magyar versenyen, amikor hihetetlen tömegeddel magasan kiemelkedtél az akkori me-



**DAVID
OLMAN**
Cseh bajnok,
Eb 2004
bronzérmes,
Team Scitec

Carni-FX
**Zsírégető pezsgő
formula**



- Maximalizált hatásfokú és sebességű felszívódás!
- Gyorsítja a zsír elégését!
- Segíti a diétát!
- Energizáló hatású!
- Fokozza a regenerációt!
- Javítja az állóképességet!
- Magas élvezeti értékű!

SCITEC[®]
NUTRITION



Én... semmi... csak...

Legfeljebb, hogy vékony az alkarja és a vádlija! Dorian Yates-nél nem volt ilyen. Ő igazán masszív versenyző volt. Ő tette férfiasabbá a testépítő sportot. Nekem például a legjobban Flex Wheeler fizikuma tetszik, más kérdés, hogy emberileg nem szimpatizálok vele. Inkább a Dorian-féle elmélyültebb, visszavonultabb testépítés való nekem.

Neked vannak nehezen reagáló testrészeid?

Talán a mellizmaid és a vállam. Sajnos a krónikus vállpanaszaim miatt nehéz velük igazán hatékonyan foglalkoznom.

Akkor most essék szó az előnyösebb testrészekről is. Mondd Dönci, foglalkoztál te komolyabban valaha is a vádliddal?

Hát, azt hiszem nem. Lúzerkedek itt néha a sráccokkal, hogy beszállok hozzájuk. Igazából azonban soha nem volt rá szükség, hogy beillessem a programomba a vádli edzését. Jó alapokkal rendelkeztem e téren és a kézilabda, atlétika is segített, azt hiszem.

Mi a véleményed a hazai mezőnyről? Kit emelnél ki a jelenlegi versenyzők közül?

Lantos Johnny igazi, profi szintű testépítő versenyző. Talán még a Németh Pisti formáit emelném ki, őt tartom óriási tehetségnek. Még „pici“, de majd megnő!

Említetted, hogy edzőként dolgozol. Szeretsz edzősködni?

Igen. Az én munkám türelem kérdése. Van úgy, hogy húsz emberrel foglalkozom egy napon. Képzelheted! Ez egy pedagógiai munka. Rendkívül sok energiát igényel. Szigorú vagyok a tanítványaimmal és talán azt is lehet mondani, hogy háklis. De éntőlem ezt várják el, erre fizetnek be. Én a példamutató viselkedést tartom fontosnak. Mindig felhívom a figyelmüket arra a tényre, hogy a testépítésben soha nem elég az edzés. Csak 30 százalékát jelenti a sikernek. A többi a kaja, amiben nagy szerepet kell tulajdonítani a megfelelő táplálékkiegészítőknek. Szóval a lényeg a kaja, érted?

Én... persze...

Az edzésbe belejönnek, ráéreznek. De a helyes táplálkozás megvalósítása mindig nehéz feladat. Erre ösztökélem én őket.

Mit hoz a jövő, mit szeretnél az elkövetkező pár évben?

Párommal mindenképpen szeretnénk gyereket. Ez a közeljövő legfontosabb célja. Az edzést pedig folytatni rendületlenül, mert ha négy napig nem fogok súlyzót megőrlök!

Köszönöm a beszélgetést! FM

zönyből. Hogyan tudtál már akkor ilyen nagy előnyre szertenni a többiekkel szemben?

Én akkoriban nagyon-nagyon precíz voltam. Köszönhető ez annak, hogy hihetetlen motivációval rendelkeztem. Talán ez hiányzik most, ez a fajta lelki hozzáállás. Száz százalékosan betartottam a diétát. Minden reggel lelkiismeretesen megcsináltam a cardio edzésemet. Egyetlen egy étkezés sem maradt ki. Elképesztően precíz voltam!

Te a kifejezetten brutális méretekkel rendelkező testépítő versenyzők közé tartozol. Szerinted elfogadható az a szemlélet a jelenlegi testépítő sportban, hogy a Ronnie Coleman izomszörny típusú testépítők uralkodnak és esetleg az esztétikum háttérbe szorul?

Miért, mi bajod van Ronnie-val? Mit nem találsz rajta rendben?!

Nem tervezek pihenőt. Én egy hiperaktív barom vagyok és nagyon rosszul viselem a pihenést. Maximum 3-4 napot bírok ki egyhuzamban semmittevással.

Szuper
anti-oxidáns
E-vitamin

Nem stimuláns
zsírégető
zöld tea kivonat

A makacs
zsír elége-
tésének
kulcsa:
potens
yohimbine
kivonat

Új zsírégetők, anabolikus formulák és vitaminok

Minőségi
lecitin formula

Tribulus
a természetes
tesztoszteron-
szint maxi-
malizálására

Cink-magnézium
anabolikus
regeneráló formula

SCITEC[®]
NUTRITION

Bár elmúlt a strandszezon, a diéta, illetve a testépítőknek a százkásítás bármikor aktuális lehet. Ebben a cikkben most nem egy koherens, komplett diétás programról lesz szó, hanem apróbb, kevésbé összefüggő dolgokról, melyek azonban nagyban segíthetik a zsírégetés sikerét és elviselhetőségét. Olyan tippek és trükkök ezek, melyek élettani jelenségeken, de néha csak szimplán pszichológián alapulnak – mindenesetre hasznosak. Próbáld ki őket és illeszd be minél többet a programodba a siker érdekében!

Írta: John Romaniello

„Piszkos” trükkök a zsírégetéshez

A reggeli legyen a legnagyobb étkezésed!

Ez az egyszerű stratégia már szinte mindenki által ismert, de annyira fontos, hogy ismétlést érdemel. Egyértelműen bizonyított, hogy akik kielégítő mennyiségben reggeliznek (tudjátok, mint a királyok), azok a teljes nap során kevésbé szenvednek az éhségtől. Emiatt valószínűbb, hogy nem fognak letérni a diétájukról és csalni pusztán éhségből, vagy unalomból.

Ha sziklaszilárd szabályt nehéz is hozni arra, hogy mekkora legyen a reggeli, azért az jó tipp, ha azt mondjuk, hogy 50%-kal legyen tápanyagdúsabb, mint a többi étkezés. Tehát, ha mondjuk az átlag étkezéseid 300 kcal-t tartalmaznak, akkor a reggeli legyen 450 kcal.

Minden reggel edd ugyanazt reggelire!

A testépítő diéta alatt eleve szűkebb a fogyasztható ételek választéka, ezért sokan maximálisan próbálják variálni ezeket. Mi támogatjuk is ezt a praktikát, kivéve a reggelire vonatkozóan, mert könnyebb a „jó úton” maradni, ha már eleve a jó úton indulsz el! Akik ezt a filozófiát követik, azok szintén kevésbé hajlamosak csalni a nap során, ugyanúgy, mint az első tipp esetében.

Szóval válassz ki egy diétásnak minősülő étkezést, melyet még kedvelsz is és tedd az életed részévé a reggeli időpontban, hogy segítsen felébredni az éjszakai kómából és energizálja a napodat.

Soha ne párosíts (sok) szénhidrátot és zsírt egy étkezésen belül!

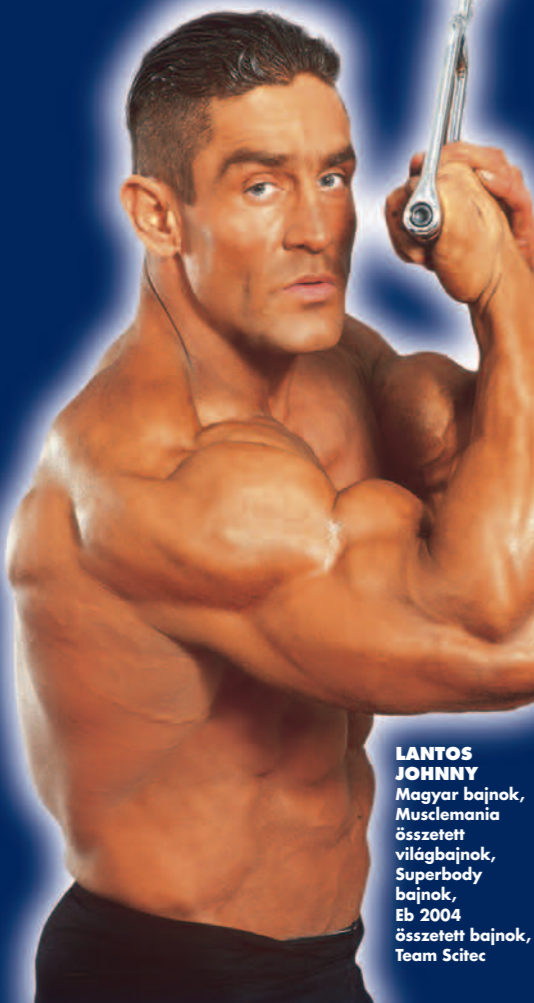
Ez az élettani alapvetés nagyon fontos, egyike azon szituációknak, melyeket ténylegesen „gonosz” lehet aposztrofálni. Míg szinte minden önálló tápanyagnak lehet megfelelő felhasználási módja és ideje – így önmagukban nem mondható el róluk, hogy gonoszak – addig a zsír és a szénhidrát együttes bevitele (és ezzel magas inzulín és triglicerid szint



létrehozása) minden áron kerülendő! Mivel az inzulín szerepe a tárolás fokozása, ha sok inzulín kibocsátása mellett sok zsírt is beviszünk, akkor tutira biztosak lehetünk a maximális zsírtárolásban. A fehérje+szénhidrát (PC), illetve a fehérje+zsír (PF) étkezések jól beválnak a zsírtmentes tömegnövelés során, és remekül alkalmazhatók diéta alatt is. Legyen ez a pontos recepted:

- Edzésnapon 3 PC étkezést tarts: reggel, edzés előtt/után (turmix), és edzés után 60-90 perccel (rendes kaja).
- Pihenőnapokon az első 3 étkezés legyen zsinórban PC, a maradék 3 pedig PF jellegű.





LANTOS JOHNNY Magyar bajnok, Musclemania összetett világbajnok, Superbody bajnok, Eb 2004 összetett bajnok, Team Scitec

100% Whey Protein

Ultra- és mikroszűrűt tejsavóprotein-koncentrátum



- 100%-ban tejsavófehérjéből!
- Remek aminosav tartalom!
- Glutaminnal megerősítve!
- Immunerősítő hatás

SCITEC[®] NUTRITION

Hányszor mostál ma fogat?

Ez a tényleg trükkös technika állítólag egy birkózótól származik, akiknek ugye sokszor nagy koplalások árán kell beférniük a súlykategóriájukba. A trükk az, hogy amikor úgy érzed, hogy nem bírod már és csalni készülsz a diétádban, akkor fogj egy jó erős ízü fogkrémet és alaposan moss fogat! Alkalmazhatsz utána még valamiféle szájvizet is. Ez a praktika több okból is működik: egyrészt a fene se akar enni, amikor egy maró ízü fogápolási szerrel van tele a szája, másrésztől – akár Pavlov kutyája – már kondicionálva vagyunk arra, hogy a fogmosást egy már elfogyasztott étkezéssel azonosítsunk és talán így valamilyen szintű teltség és jóllakottság szignál éri el az agyunkat. És ami a legjobb az egészben, hogy nem csak karcsú, hanem hófehér elefántcsont-vigyorú emberke is válik belőled!

Fokozd a napi aktivitási szintedet!

Sajnos a modern emberek legtöbbször abszolút mozgásszegény életmódot folytat. Nem mozognak sem a munkahelyükön, sem otthon, és még a tartózkodási helyeik közötti haladáshoz is géperőt vesznek igénybe. Amikor az aktivitás fokozására szólítunk fel, akkor nem a betervezett edzésprogram mennyiségére gondolunk, hanem a nap során mindenféle elosztott mozgáslehetőség megragadására. A napod illetően történő felpaprikázása nem csak a kalória deficit megteremtéséhez ad segítséget, hanem fokozza az anyagcserét és a zsír felhasználását is. Szóval használd a lépcsőt a lift helyett, menj munkába biciklivel, ugorj le a boltba gyalog, és persze számtalan súly nélkül kivitelezhető gyakorlatot is végezhetesz például az esti film reklámszüneteiben (fekvőtámasz, guggolás, toldzkodás székek között, expander, stb.).

Használd a csalást az előnyödre!

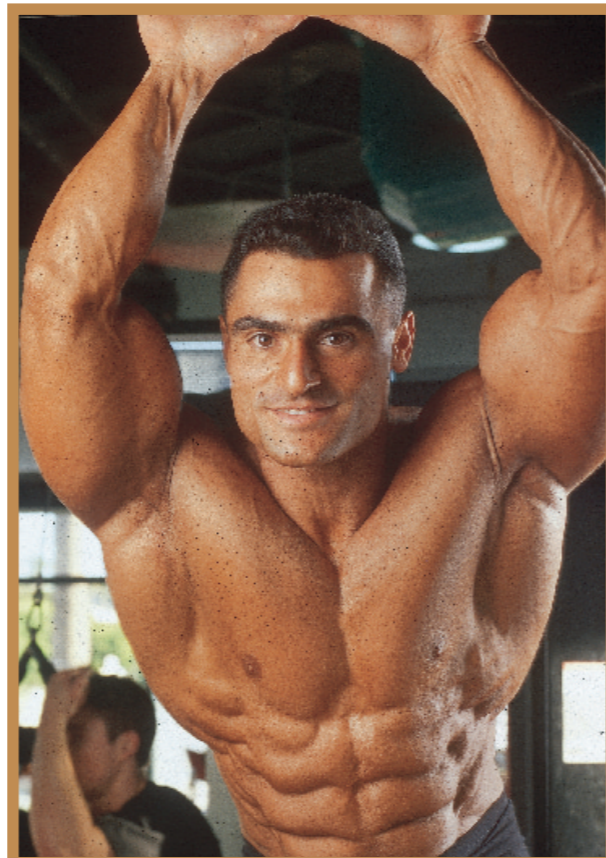
Sokunknál mentálisan elkerülhetetlen az időszakonkénti csalás a diétában. Azonban ez hasznunkra lehet több módon is, nem csak pszichológiailag. Egy korábbi leptin cikkünk („Csalj, hogy fogyj!”, FM 5.) segédkezet nyújt abban, hogy mikor és mennyit csalhatsz ahhoz, hogy az még előnyödre is váljon.

Speciális tanács a hölgyeknek

A női menstruációs ciklus csúcspontján a hölgyek igencsak kíváncsiak tudnak lenni, és talán nem is jó dolog ezeket a vágyakat kielégítetlenül hagyni ilyenkor – sem mentális, sem élettani okokból. A tanács tehát az, hogy ne tagadd meg magadtól ilyenkor amit kívánsz, de próbáld meg a tervezett csatlások időpontjait ezekre a ciklusos időpontokra időzíteni.

„Nassolj” BCAA-t étkezések között!

A BCAA aminosavak képesek csökkenteni az étel utáni vá-



gyakozást, gátolják az izom katabolizmust, és még a hasi zsírpárnák fogyását is gyorsítják. A legjobb, ha valamilyen kalóriamentes ízesített italba keversz BCAA és/vagy glutamin port (kapszulákat is szétszedhetsz) és ezt szürcsölgeted egész nap az étkezések között.

Készíts ellenőrző listát!

A leírt gondolatnak sokkal nagyobb hatalma van, mint csak a fejben létezőnek, kézzelfoghatóbbá teszi a célokat. Sokan meg sem fogalmazzák a céljaikat a diéta kezdetén, vagy csak nagyon-nagyon alapvető „Tenni” és „Nem tenni” csoportokat alakítanak ki. Te viszont írd egy-egy pontos listát az engedélyezett, illetve a tilos ételekről, és függeszd ki ezeket a konyhában, de egy kópiát akár az íróasztalod fölé is tethetsz. Maga a listakészítés folyamata is megerősíti a szabályokat és segít!

Soha ne menj éhesen bevásárolni!

A nagyon sokszor elcsábuló emberek számára a legnagyobb segítség, ha a rossz ételek nem is kerülnek be a háztartás-

ba. Ennek pedig a legjobb módja az, ha nem éhesen mész vásárolni! Az előző tippel kombinálva, egy kielégítő étkezés után készíts egy nagyon pontos listát arról, hogy mit kell vened (csak engedélyezett ételek) és így menj a boltba.

Egyél több vörös húst!

Ennek a tanácsnak több oka is van:

- A vörös hús boldoggá tesz!
- A vörös hús telítettség érzetet kelt!
- A vörös hús tele van arachidon savval, mely egy esszenciális zsírsav és szükséges a nagyon fontos hormonok, a prosztaglandinok termeléséhez. Számunkra a legfontosabb prosztaglandin a PGE2 és PGF2a, melyek erős hatással vannak a protein szintézisre, így segítenek nőni, vagy megőrizni az izomtömeget.

Edzés után a prosztaglandin szint drámaian emelkedik, sokan úgy hiszik, hogy az ismétlés negatív szakasza a legfontosabb stimulus az arachidon sav felszabadításához az izomsejtek-ből, hogy prosztaglandinok szintetizálódjanak. Nyilvánvalóan minél többet edzel, annál több arachidon savat használ fel a szervezeted a regenerációhoz szükséges prosztaglandinok termeléséhez. Ezért jó ötlet a kalória felhasználás növelése céljából többet edző diétázók számára a több vörös hús (marhahús) fogyasztása.

„Kardió=intenzív”, ha nem vagy tutyimutyi

A nagy intenzitású intervallum tréninget (HIIT) végre kezdik elismerni az energiarendszer preferált edzéseként. 85%-tól a szupramaximális VO2max-ig terjedő maximális erőbedobású szakaszok jellemazzék ezt a fajta edzést.

Bár a HIIT edzés alatt a dominánsan felhasznált energia forrás a szénhidrát, a következőket is figyelembe kell venni:

1. A zsírégetés létrejöttében a legfontosabb faktor a kalória deficit, és a nagy intenzitású kardió sokkal jelentősebb kalória felhasználással jár.
2. Az intervallum edzés olyan edzés utáni oxigén felhasználást eredményez, mely elsősorban zsír elégetését vonja maga után.
3. A HIIT a gyors izomrostokat dolgozza meg, ami azt jelenti, hogy sokkal hatékonyabb anyagcsere gépezetet alakítasz ki, amely aztán nagyobb mértékben képes a zsírt felhasználni és tolerálni a tejsav felhalmozódást. Hogy egyesek mennyire magukév tudják tenni az intervallum tréninget minden szituációban, álljon itt egy példa egy kollégáról, aki, mondjuk úgy, nem ragaszkodott ahhoz, hogy megnevezzük: „Apám, elkezdtem marhára belejönni, csak toltam.. toltam... toltam, aztán toltamtoltamtoltamtoltamtoltamtoltam... Tökre jól pörögtem már, amikor úgy az ötödik-hatodik intervallumnál rájött valamire a csaj. Totál begőzölt, asszem nem fog többet felhívni!”

Nos, ennyi! Ezeknek a tippeknek egy része komoly tudományon alapszik, míg párat a pusztán logika és tapasztalat szült, de mindegyikük segít elérni a céljaidat. **FM**

Réges-régen élt egy fáraó és a felesége. Ők uralták az egész mai Egyiptomot, és még számos területet azon túl. Egyszer csak váratlanul meghalt a fáraó felesége. A fáraó teljes letörtségében elkezdte tervezgetni a felesége síremlékét, amit minden idők leglenyűgözőbb sírjának akart megépíteni.

Hatalmas köveket vészték ki hegyoldalakból, az alapokat lefektették, majd újabb és újabb kőrétget emeltek kőrétget fölé. A napokból hetek lettek, a hetekből hónapok, a hónapokból évek, míg végül a sír már a fáraó mindent felemészítő rögeszméjévé vált. Még több aranyat, még több ékszert, még több sziklát hordatott folyamatosan a piramishoz, de sosem volt elég.

Egy nap, amikor a fáraó büszkén nézegette a monumentális építményét, megbotlott egy, a piramis szegélyén kallódó ládában. Dühében és zavarában azonnal megparancsolta, hogy az összes felesleges hulladékokat tüntessék el a helyszínről. Amit nem fogott fel, hogy épp akkor parancsolta meg a felesége koporsójának az eltüntetését. Annyira magával ragadta az építkezés folyamata, hogy közben elfelejtkezett az eredeti célról.

V alahányszor besétálsz a konditerembe, hogy te magad is építs valamit, szoktál emlékezni az eredeti célodra? Mivel ezt az újságot olvasod, ez a cél vélhetően a még nagyobb izmok építése. A cél elérésének megfelelő útja viszont egy állandó vita tárgya, ami az edzés összes paraméterét figyelembe veszi: a pihenőidőket a sorozatok közt, a használt súlyok nagyságát, a gyakorlatok sorrendjét, valamint a sorozat- és ismétlésszámokat egy adott edzésen belül (a volument). A legnagyobb vihar az elmúlt tizenöt évben éppen a volumen körül dúlt – konkrétan az „egy sorozatot csináljunk, de bukásig” és a „sok sorozatot csináljunk” megközelítés között folyt a harc.

Az egy sorozat hívei szerint egy mindent beleadó sorozat bukásig több mint elégséges, hogy elindítsa a növekedést az izmokban; ennél többet csinálni felesleges, sőt nemcsak hogy felesleges, de már káros is lehet, mert túledzetséghez vezet. A több széria hívei azt mondják, hogy több mint egy sorozat szükséges ahhoz, hogy elérjük a növekedési maximumot az izmokban, és mindössze egy sorozattal nem tudjuk beindítani az izmok összes növekedési mechanizmusát.

Mennyire különbözik a két teória? Nem annyira, mint amennyire elsőre látszik! Mi most megkeressük a közös pontokat a két elméletben, és leásunk egészen a vita magjáig, ahol is megpróbálunk rájönni, hogy melyik a jobb módszer.

MEGEGYEZÉSRE JUTVA

Az egysorozatos megközelítésnek nemigen volt kiemelkedőbb támogatója a testépítés világában, mint a pár éve elhunyt Mike Mentzer. Az 1980-ban Mr. Olympia ötödik helyet elérő Mentzer a gyakorlatonként egy mindent beleadó sorozatban hitt, nem számolva az ismétléseket, nem megállva egy bizonyos pontnál, hanem addig végezve a gyakorlatot, amíg a legnagyobb erőfeszítése ellenére sem volt

NYOMJUK FEL A VOLUMENT?

ÁSSUNK LE EGÉSZEN A GYÖKEREKHEZ AZ „EGY, VAGY TÖBB SZÉRIÁT CSINÁLJUNK BUKÁSIG?” VITÁBAN: MELYIK A JOBB AZ OPTIMÁLIS NÖVEKEDÉSHEZ?

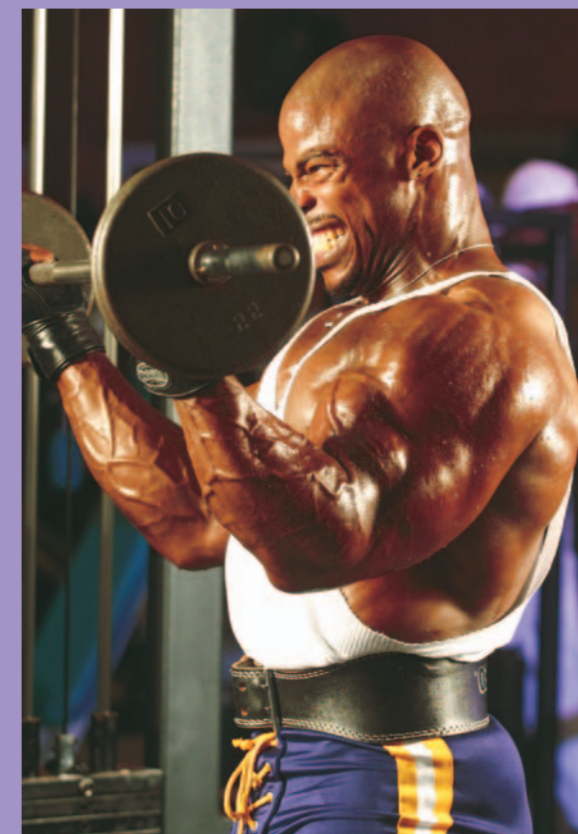
már képes több ismétlésre: „Minél közelebb tudsz egy sorozattal jutni a bukáshoz, ahol is már bármiféle további mozgás lehetetlen, annál nagyobb és keményebb lesz az erőfeszítés, annál nagyobb lesz az intenzitás, és így annál jobbak lesznek az eredmények.”

Sőt mi több, számos mai testépítő sztár is ezt a fajta edzésintenzitást tartja a siker alapkövének. Nézzük a veterán testépítőt, Milos Sarcev-et: „Számomra mindenképpen a kiadok-magamból-mindent módszer a nyerő. Bukásig kell edzened, hogy megfelelően igénybe vedd az összes izomrostot!” Vagy említhetjük az IFBB profi Craig Ti-

tus-t, aki hozzátesszi: „Ha nem edzel intenzíven, nem fogsz maximális eredményeket produkálni. A célokat, amiket kitűztél, nemigen fogod tudni elérni.” És persze a 2002-es San Francisco Pro győztes Lee Priest-et is felhozhatjuk példának: „Keményen ösztönözni kell az izmaidat a növése. Nem lehet csak úgy végigszaladni a gyakorlatokon és várni a csodát.”

Persze ezen testépítők mindegyike a több széria elvet követi. Sőt valójában Lee a teljes ellentéte Mentzer-nek, és gyakran 20-30 szériát is csinál bukásig egy-egy izomra, plusz a megfelelő sorozatok. De a volumen-alapú megközelítésben a legtöbb

testépítő egyetért, mely elméletet egy vezető tudós, Bill Kraemer is alátámaszt, aki a Connecticut-i Egyetem kineziológiai osztályának kutatási vezetője: „Nem lehet kikerülni a tényre, hogy minél több munkát végzel – legalábbis egy szintig – annál nagyobb az eredmény. Ez a legnagyobb hiányossága az egy sorozat megközelítésnek. Többszörösen is kimutattuk már laboratóriumi körülmények között, hogy minél több az elvégzett munka, annál nagyobb az anabolikus hormonok, mint például a tesztoszteron és a növekedési hormon termelődése. Ez a hormonális válasz létfontosságú az izomnövekedés beindításához a naturál testépítőknél.”



Igen, a határ a két oldal között meg van húzva, de tisztán látszik, hogy van azért közös alapja is az elméleteknek.

A FÉLREÉRTÉS

Dorian Yates szerint – aki Mentzer egy szériás megközelítését módosítva alkalmazta azon küldetésében, hogy felépítse a végül hatszoros Mr. Olympia fizikumát – számos ember félreemagyarázta az egy sorozatos megközelítést: „Bukásig csak egy sorozatot csinállok minden gyakorlatnál, de ez nem jelenti azt, hogy összesen csak egy sorozatot csinálnék gyakorlatonként. Csinálhatok két, három, vagy akár négy sorozatot is. A lényeg, hogy amikor kész vagyok egy konkrét gyakorlattal, akkor teljesen készen vagyok.” Így például egy mell napon Dorian 2-3 sorozat ferde nyomással melegít be, először egy tárcsával oldalanként, majd 2 tárcsával, és végül hárommal, gyakorlatilag a könnyű súlyoktól fokozatosan megy felfelé a közepesen keresztül a nehéz felé. Ezután befejezi a gyakorlatot a „munka szériával”, amit teljes bukásig végez.

Ahogy a különböző gyakorlatokkal folytatja az edzését, úgy csökkenti a melegítő szettekét, mert már elég jól be van melegedve az előző gyakorlattól: „A ferde nyomás után gyakran a vízszintes fekvőnyomással folytatom az edzést, ahol csinállok egy sorozatot közepes súllyal, majd egy másik igazi keményet bukásig. Majd jön egy harmadik gyakorlat, amit kapásból egy 6-8 ismétléses bukásig tartó sorozattal végzek, egy-két erőltetett ismétléssel a végén, igyekezve annyira szabályosan végrehajtani a gyakorlatot, amennyire csak lehetséges.” Más szóval, minél tovább jut Dorian az edzésében, annál kevesebb melegítő szériát csinál, és az energiját inkább a nehéz, ma-

gas-intenzitású szetteknek veti be: „Az izmaimban van elég vér, az ízületeim is készen állnak, miért vesztegessék az időt?”

Mentzer feltételezett tiltakozása ellenére, a gyakorlati vita a testépítésben nem feltétlenül arról szól, hogy gyakorlatonként ténylegesen csak egy, vagy több sorozatot csináljunk. A tudomány és a józan ész is azt diktálja, hogy nem csinálhatsz simán csak egy sorozatot testrészenként, leülve egy gyakorlathoz teljesen bemelegítetlenül, felvéve egy olyan súlyt, amivel nem bírsz el tíz ismétlést, és ezt hívod egy edzésnek – ez szinte garantáltan sérüléshez vezetne!

A tényleges vita arról szól, hogy hány „munka széria” szükséges az optimális növekedéshez. Elég-e egy sorozat



pillanatnyi izomfáradásig, vagy két, három, netalántán még több sorozat szükséges idáig eljuttatva? Mennyi a túl sok, ami már káros és visszafejlődik tőle az izmunk, vagy legalábbis felesleges és csak az időt pazaroljuk vele? És itt kezdődik a te egyéni utazásod a súlyzózás világában, mert magadnak kell rájösszöd kísérleti úton, hogy mi a neked jó.

SOROZATPRÓBÁK

Amikor Mentzer a kliensei edzéséről írt a „Heavy Duty” című könyvében, azt írta le, hogy az emberek, akik korábban sok sorozattal edzettek, egy sorozatos edzésre állította át először.

A SOROZATSZÁMOD MEGHATÁROZÁSA

Tehát mi is a legjobb módszer az optimális növekedéshez szükséges bukásig tartó sorozatok számának meghatározásához? Végezd el a saját „próbálgatásos” tesztet az alábbiak szerint:

1) VEZESD ÍRÁSBAN AZ ADATAID

Hogy megtudd mi használna és mi nem, meg kell ismerned a jelenlegi állapotod. Az általános adatok, melyek felmérését javasoljuk: a testsúly, a testzsír százalék, valamint a következő testrészek kerülete (feszített állapotban): kar, comb, vádli, has, mellkas, váll.

2) ALAKÍTSD ÁT A JELENLEGI EDZÉS-PROGRAMOD

Ennél a lépésnél két lehetőség van. Vagy visszamehetsz a minimális sorozatszámhoz (testrészenként 1), vagy megtarthatod a jelenlegi edzésprogramod, mindössze vegyél vissza a sorozatszámából minden gyakorlatnál.

■ **VISSZA A MINIMUMHOZ:** Testrészenként mindössze egy sorozatot csinálj bukásig. Vagy edzd az egész tested egy napon, vagy kettébontod egy felsőtest és egy alsótest edzésre. Amikor azt mondjuk, hogy egy bukásig tartó sorozat, ne felejtse el, hogy előtte mindenképp csinálj 2-3 sorozat melegítő szettet egyre növelve a használt súlyt, mielőtt még belekezdenél a teljes bukásig tartó „munka sorozatodba”.

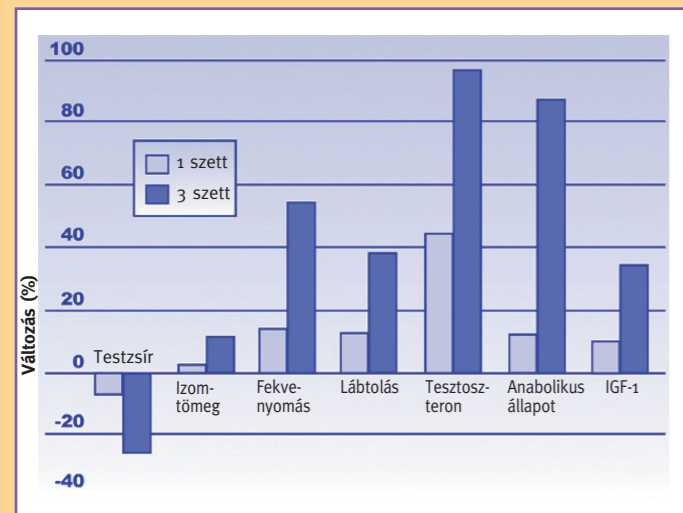
■ **RÖVIDÍTSD LE A JELENLEGI EDZÉSEDET:** Ha már egy ideje testépítész, valószínűleg már osztott edzésprogram szerint edzel, edzésenként 1-2 izomcsoportot megdolgozva. Maradj meg a használt edzésprogramodnál, de vedd vissza a bukásig tartó sorozatok számát mindössze egyre gyakorlatonként – itt ismét felhívom a figyelmet a 2-3 melegítő sorozat fontosságára, legalább minden izomcsoport első gyakorlatánál.

3) **KÖVESD EZT A PROGRAMOT EGY HÓNAPIG** Egy hónap után, ami alatt lehetőleg írásban vezess minden edzést és gyakorlatot, nézd vissza a dolgozatokat és állapítsd meg milyen fejlődést értél el. Figyeld meg az edzésnaplódban a fejlődésed ütemét, és végezd el újra a méréseket, hogy megállapítsd mennyit nőttél méretre.

4) **TERVEZD MEG A KÖVETKEZŐ LÉPÉST** Az adatokkal a kezdetben döntened kell. Az egyetlen bukásig tartó sorozatot alkalmazó edzéseid sikeresek voltak? Ha nem, menj tovább két sorozatra. Ha a jelenlegi edzéstervedet követted, akkor talán próbáld meg levenni a gyakorlatok számából egy kicsit, majd próbáld újra. Ha viszont sikerült komoly fejlődést elérned az új edzésprogramoddal, akkor maradj meg ennél változtatás nélkül egészen addig, amíg működik!

EGY ÉRV A TÖBB SOROZAT MELLETT

Egy, a Ball State University Humán Teljesítmény Laboratóriumában (Muncie, Indiana, USA) végzett kutatás kimutatta, hogy azok a nők, akik heti három alkalommal 12 héten keresztül gyakorlatonként 3 sorozattal végeztek súlyzó edzéseket, sokkal többet fejlődtek, mint azok, akik mindössze gyakorlatonként 1 sorozattal edzettek azonos gyakorisággal. Nemcsak, hogy többet fejlődtek fekvőnyomásban és a lábtoló gépen, és több izmot tudtak felszedni magukra, de nagyobb volt a zsírvesztésük is, és magasabb szintet értek el a vérükben az anabolikus hormonok – a tesztoszteron és a Inzulin-szerű Növekedési Faktor-1 (IGF-1). Emellett jobbá vált a tesztoszteron-kortizol arány is, amit a szervezet anabolikus állapotának egyik mutatójának tartanak.



GÁRGYÁN
RITA
Superbody
bajnok
Team Scitec



Protein Delite
A világ legjobb
fehérjeje valódi
gyümölcsdarabokkal



- Egészséges édesség helyettesítő fehérje turmix!
- Fantasztikus ízválaszték!
- Lassú és gyors felszívódású fehérjékkel készült!
- Csak 0.5 g zsír adagonként!

SCITEC
NUTRITION

A TUDOMÁNY BEVETI MAGÁT

A kérdés, hogy gyakorlatonként hány sorozat is szükséges az optimális méret- és erőnövekedéshez, egy nagyon régi és heves vita tárgya nem csak a konditermek falain belül, de a laboratóriumokban is. A kutatások többsége a több=jobb felfogást támasztja alá. Természetesen a több csak egy pontig jobb, amely pont az Arizoniai Állami Egyetem tudósai szerint a négy sorozat (lásd 4. tanulmány). Lássunk négy kiválasztott tanulmányt, amelyek a fenti kérdést vizsgálták.

1. tanulmány

L. A. Gotshalk, Penn State University
Kanadai Alkalmazott Élettan folyóirat, 22(3): 244-255, 1997

Nyolc edzésben lévő férfin két azonos teljes test edzésprogramot alkalmaztak, az egyik tesztnél gyakorlatonként egy sorozattal, a másiknál gyakorlatonként 3 sorozattal. A növekedési hormon és tesztoszteron szint jóval magasabb volt a 3 sorozatos edzést követően. A kutatók szerint ez a hormonális reakció alapvető fontosságú az izomnövekedés kiváltásában.

2. tanulmány

A. Schlumberger, Wolfgang Goethe-University
Erő és Kondíció Kutatás folyóirat, 15(3):284-289, 2001

A tesztben 27 edzett nőn alkalmaztak egy hathetes teljes test edzést 1 vagy 3 sorozatot használva gyakorlatonként.

A 3 sorozatos csoportba tartozó nők 10 százalékos növekedést mutattak a fekvenyomó erőben, míg az 1 sorozatos csoportba tartozók nem mutattak számottevő növekedést. A lábnyújtásnál a 3 sorozatosak 16 százalékos növekedést könyvelhettek el, szemben az 1 sorozatos csoport mindössze 6 százalékos növekedésével.

3. tanulmány

B. Alvar, Arizona State University
NSCA éves gyűlés, Las Vegas, 2002

16 nem kezdő férfit edzettek heti három alkalommal 16 héten keresztül. A férfiak fele gyakorlatonként egy sorozattal edzett, a többiek gyakorlatonként három sorozattal. Az a csoport, amelyik három sorozatot végzett, sokkal nagyobb növekedést mutatott az általános erőszintben, 56 százalékos fejlődést mutatott a láb tolóerijében, szemben az egy sorozatos csoport 26 százalékal. Fekvenyomásban a három sorozatos csoport 33 százalékos növekedést ért el, míg mindössze 20 százalékos növekedést az egy sorozatos csoport.

4. tanulmány

M. Rhea, Arizona State University
NSCA éves gyűlés, Las Vegas, 2002

A kutatók összegyűjtötték az összes adatot a súlyzó edzéssel kapcsolatban a témába vágó tanulmányokból. A kutatások eredményének összevetéséből kiderült, hogy mind a kezdők, mind a már edzésben lévő súlyzózók a maximális erőnövekedést gyakorlatonként 4 sorozattal érték el.



Benfield szerint az, hogy több sorozatot csinálunk, még nem garantálja, hogy több izomrost lesz megdolgozva. Helyette az intenzitás a kulcs a megdolgozott izomrostok számának növelésében, és az, hogy az izmokat azon a ponton túlig edzzük, ahol már nem képesek további mozgásra. Más szóval 20 félgözzel végrehajtott sorozat talán kevesebbet használ, mint egyetlen magas intenzitású.

A TÚLTERHELÉS

Az optimális „munka sorozatok” száma az izomépítéshez talán az egyszorozatos és a több-sorozatos elméletek kombinációja lehet. „Az egyszorozatos elképzelések magját képező alapelveket össze kellene hangolni a több-sorozatos elmélettel.” mondja Benfield. „Ha az optimális terheléshez elegendő már egy sorozat, akkor minden rendben. Ha úgy érzed, hogy még egy vagy két sorozat magasabb súllyal szükséges volna, akkor ne tétovázz azokat is végrehajtani.”

Amikor az optimális terhelésről beszél, valójában a túlterhelést érti alatta, azaz minden izmot olyan erőfeszítésnek (súlynak) kell kitenni, ami nagyobb a korábbiaknál, ezzel kényszerítve az izmokat a növeke-



Hogy mi volt erre az oka? „A logikai kezdőpontja egy olyan kutatásnak, ami a megfelelő mennyiségű gyakorlat megtalálását célozza, nem lehet más, csak az egyetlen sorozat. Még akkor is, ha nem hiszel benne, hogy egy sorozat elegendő lesz, a legkevesebb mennyiséggel való kezdés az egyetlen értelmes lépés, mert ha az nem működik, akkor csak egyfelé mehetsz tovább: felfelé.”

Ramey Benfield, a houstoni Baylor College of Medicine egyetem kutatási vezetője egyetért a „próbálgató” módszerrel. Szerinte is egy sorozattal kell kezdeni és arra építeni. Ha az eredmények egy sorozattól még minimálisak, meg kell próbálkozni többel a kívánt eredmények elérése érdekében; ha egy nem működik, menj kettőre és így tovább. Ha a gyakorlatonkénti három sorozat módszere eredményes, de a négy sorozat már nem nyújt plusz eredményt, vagy akár még káros is, akkor elég csak három sorozatot csinálnod és nem többet.

Az elmélet feltételezi a maximális intenzitást és erő kifejtést, amit minden egyes sorozatba beleviszel. „A legtöbb testépítő mindig tartogat erő tartalékot a következő sorozatra és az edzés hátralévő részére.” – mondja Benfield. „De a maximum intenzitás azt jelenti, hogy pozitív és negatív bukásig edzel. Azt jelenti, hogy nem tartalékolsz semmit!”

Benfield szerint, ha ezeket az alapelveket betartjuk minden edzésen, rá fogunk jönni, hogy kevesebb sorozat is elegendő a kívánt eredmények eléréséhez. „Minél nehezebb a súly és nagyobb az intenzitás, annál több izomrostot vesz igénybe a gyakorlat.” Minél több izomrost dolgozik, annál több sérül meg és lesz újjáépítve erősebbre, nagyobbra.

désre. „Sok testépítő évek hosszú során át zavarban van, nem találják a helyes utat, és csak reménykednek, meg imádkoznak, hogy meglegjék végre a megfelelő módszert a növekedéshez, ahelyett, hogy agresszíven alkalmaznák a Weider-féle túlterhelési alapelveit!” – írta Mentzer egy cikkében.

Tanulj a fáraó történetéből: ne engedj, hogy a különböző módszerek és a folyamat elhomályosítsa az eredeti célot. Ha túl sok időt töltesz el a sorozatok számára összpontosítva egy mágikus edzés módszert keresve, próbáld ki milyen, ha helyette egy sorozatba adsz bele mindent. Ha úgy találsz, hogy bemelegítés után gyakorlatonként egy ilyen sorozat elég és eredményes, akkor maradj meg ennél. Ha úgy érzed, többre van szükséged, akkor adj hozzá még egy mindent beleadó, bukásig tartó sorozatot.

Mindegy, hogy mi a célot az edzéssel, és hogy alkalmazod-e periodizációt, azaz változtatod-e az edzésed jellegét és intenzitását bizonyos rendszerességgel, minden jó testépítő számára alapvető dolognak kellene lennie a bukásig való edzés ismeretének. Milos, aki a több-szeriás irányzat képviselője, így foglalja össze: „Hogyan is tudhatnád meg másképp, hogy megedzted-e az összes izomrostod, mint hogy megpróbálsz még egy újabb ismétlést? Ha ezt már nem bírod kipróbálni magadból, akkor lehetsz csak biztos, hogy tényleg mindent beladtál és elérted a felső korlátaidat.” FM



JÓBA ELE,
Magyar bajnok,
IFBB Pro
Team Scitec

**100%
Whey Isolate**
„Felsőbbrendű”
fehérje!



- Csak a legmagasabb koncentrációjú fehérjékből!
- Aktív protein-peptid transzport!
- Alacsony laktóztartalom!
- Instantizált – azonnal oldódik!

SCITEC[®]
NUTRITION

Hölgyvilág

Gárgyán Rita naturál testépítő, fitness modell és édesanya rovata

Sziasztok!

Tapasztalatból tudom, hogy sok nő fél a súlyzós edzéstől és főleg a nagy súlyok emelésétől. Szerintem ennek semmi valós alapja nincs, nem kellene, hogy féljetelek. Mint már az előző cikkemben is említettem, több típusú ember van, különböző célokkal. A test edzése is egy ilyen célkitűzés és ezen belül a hát edzése is. Van, aki komoly eredményeket szeretne elérni, és van, aki csak a mozgás örömeért teszi. Ezt mindenki maga dönti el. Számomra viszont maga az edzés egy életforma, ami éppúgy hozzátartozik a napi teendőimhez, mint például a fogmosás.

Az edzésen belül a legkedveltebb izomcsoportom a hát. Szerintem ezzel lehet a leglátványosabb formát kialakítani. Azért mondom, hogy a leglátványosabbat, mert gondolatok csak bele, milyen szép alakot tudunk megformázni, ha van egy széles hátizmunk és egy vékony derekunk! Persze azért még ott van a többi testrészünk is, ami az egész alakot alkotja.

Ha valakinek vastagabb dereka, csípője van és azt szeretné, hogy vékonyabbnak tűnjön, ez a széles hátizom nevű izom szélesítésével, növelésével oldható meg (és a vállizmok fejlesztésével). Számos hátizom gyakorlat létezik. Ez azért jó, mert nagy a variációs lehetőség. A hát egy igen nagy izomcsoport, ezért az edzése is elég fásztó, de megéri a sok munkát.

A hát formálása

Miként lehet még nőiesebb formánk a hát edzésével

Hogy hány gyakorlatot végezzünk, az több mindentől függ. Például otthon tréningezünk hobbi szinten, vagy edzőteremben komolyabb, illetve profi szinten? Alapszintű edzéshez szerintem elegendő három gyakorlat, de már egy látványosabb háthoz szükséges lehet öt gyakorlat is. A nők esetében nem arra kell törekednünk, hogy minél vastkosabb hátizmunk legyen, hanem inkább a külső ívek szélesítésére, formálására. Nézzünk meg pár gyakorlatot, amelyekkel, ha kitartóan edzel, pár hónap múlva már látnod kell az eredményt.

Hát gyakorlatok

- lehúzás hátgépen
- egykezes evezés döntött törzssel
- evezés ülve csigán

Lehúzás hátgépen tarkóhoz

A hátgépen való lehúzás nagyon jól megterheli a széles hátizmot, és hatásában nagyon hasonló a húzódzkodáshál résztvevő izmok terheléséhez. Ez azért jó, mert nagyon sokan nem szeretnek, vagy nem tudnak húzódzkodni a gyakorlat nehézsége miatt.

Végrehajtás

A gyakorlat végrehajtásához nagyon sok és különböző gép állhat rendelkezésünkre. A

legideálisabb talán az a fajta gép, ahol a lábunkat a lábtámasz alá tudjuk rakni, így nem tudunk emelkedni a talajtól, illetve az üléstől. Különböző fogantyúk léteznek számos fogásszélességgel. Mi most a sima, széles fogású rúdnál maradunk. Fogd meg vállszélességnél kicsit szélesebb fogással, majd homoríts és a könyöködet hátrafelé tolvá húzd le a rudat és érintsd meg vele a tarkódat. Ha megérintetted a tarkódat, akkor szép lassan engedd vissza a rudat a kiinduló pontig, majd ismételd a gyakorlatot a kiírt ismétlésszám erejéig.

Egykezes evezés döntött törzssel

Az egykezes evezésnél közvetlen terhelést kap a széles hátizom, a trapézizom, a váll- és karizmok egy része is.

Végrehajtás

Fogj egy megfelelő nehézségű súlyzót az egyik kezvedben, és a másik oldali térdeddel és kezzeddel támaszkodj fel egy vízszintes padra úgy, hogy a felsőtested is nagyjából vízszintes legyen. A kezedet nyújtsd ki és emeld fel a súlyt a talajról úgy, hogy a könyöködet hátrafelé tartva húzd felfelé addig a pontig, amíg a súlyzó nem érinti a felsőtested vonalát. Ha ez megtörtént, akkor szép lassan ereszd vissza a kiindulópontra, és ismételd a megfelelő ismétlésszámig. Ha az egyik oldal kész, akkor mindjárt válts a másikra. A két oldal teljesítése után pihenj a szériák között.

Evezés ülve alsó csigán

Ez a gyakorlat hatásában nagyon hasonló az előző két gyakorlathoz, mert itt is az egész hátat terheljük.

Végrehajtás

Ülj le a padra úgy, hogy a lábad kissé hajlítva legyen nekitámasztva a lábtartónak. Hajolj előre, fogj meg egy kisebb szűk fogantyút, majd homoríts ki és húzd a fogantyút a mellkasod alsó részéhez. A felsőtested minimálisan ingázzon előre-hátra, fontosabb, hogy a karodat hajlítsd be és a vállaid is hátrafelé mozduljanak, mintha a lapockáidat össze akarnád érinteni!

Számos gyakorlat áll még rendelkezésünkre a hát edzésénél. Hogy ki mennyit és milyen típusú gyakorlatokat választ, az rátok van bízva. Azt azért soha ne felejtsetek el, hogy a látványos izomépzítéshez igencsak meg kell küzdeni és időt kell adni neki, mert az izomépzítés nem megy csak úgy egyik napról a másikra. Minden alkalommal megemlítem az étkezést és a fehérjék bevitelét, hiszen ezek épp olyan fontosak, mint az edzés, ha nem fontosabbak. Ha nincs elegendő fehérjebevitel, akkor az izomépzítés sem olyan látványos, vagy akár lehetetlenné is válik. Ha nagyon jó minőségű fehérjéket szeretnél bevinni a szervezetedbe, akkor próbáld ki a Scitec Protein Delite, 100% Whey Isolate, Anabolic Whey, vagy a 100% Whey Protein termékeket. Ha fogyni szeretnél, két új formulát érdemes még kipróbálnod, amikről nagyon sok jó visszajelzés érkezett. Ezek a Carni-FX és a Thermo-FX. Természetesen a zsírégetők szedése nem azt jelenti, hogy attól a perctől kezdve, ahogy elkezdted a zedésüket, mindent ehetsz! A helyes diétás étkezésre mindig figyelni kell!

Ha kíváncsiak vagytok az új weboldalamra, nézzétek meg a www.GargyanRita.hu címen. Kellemes és kitarító edzést kívánok nektek! **FM**



Nincs edzőterem?

Annyi baj legyen!

Tippek a konditermi edzéstervek otthoni edzéssé való átalakítására

„Otthon szoktam edzeni, de nincs meg az összes szükséges felszerelés és gép, amit javasoltok az edzésprogramokban. Hogyan tudnám úgy átalakítani, hogy mégis házilag is kivitelezni tudjam?”

Amellett, hogy: „Át tudnátok küldeni Monica Brant-et egy kicsit segíteni a gyakorlatoknál?”, ez talán a leggyakrabban elhangzó kérdés, amit a magazinok kapnak egy-egy edzőteremben elvégezhető program közzététele után. Egy haladó szintű testépítőnek a gépi gyakorlatok otthonira való lecserélése egyszerű feladatnak tűnhet, de a kezdők és középhaladók gyakran csak a fejüket vakargatják és nem alaptalanul. Egy csúcsmódnak, komoly edzőteremben elvégezhető gyakorlatok és az eszközök pusztája száma is nyomasztó lehet, és azok céljának és működésének teljes megértése még annál is jóval bonyolultabb feladat.

Ezért mind a kizárólag otthon tréningezőknél, mind a vegyesen otthon és teremben is edzőknek adunk most pár hasznos tanácsot, melyek segítségével a konditermi edzéstervek hatékony otthoni gyakorlatsorokká alakíthatók.

NYOMOZÓI FELADATOK

Amikor találkozol egy gyakorlattal, melyet le szeretnél otthonra másolni, rá kell jönnöd, hogy az adott gyakorlat konkrétan mely izomcsoportot célozza meg. Másrészt el kell felejtened mindenféle misztikus elképzelést a gépekkel kapcsolatban – szinte minden gépi gyakorlatnak létezik szabadsúlyos megfelelője, vagy legalábbis a megcélzott izomcsoportot illetően biztosan van neki megfelelő szabadsúlyos gyakorlat. Amint megtanulod, hogy milyen gyakorlatokat végezhetsz egy paddal, egy rúddal és egy pár kéziszúlyzóval, valamint rájössz, hogy az egyes gépeken elvégzett munka mely izmaidat dolgozza meg ténylegesen, utána már csak összehasonlítás kérdése az egész.



Lássuk például a tricepszet. Az edzőtermi gyakorlatok otthonira való átalakítása meglehetősen egyszerű ennél az izomcsoportnál, mert ezek általában csak egyetlen ízületre ható mozdulatokból állnak. Hogy megdolgozd a tricepszed, ki kell nyújtanod a karodat ellenállással szemben, akár a fejed fölé emeled a súlyt, úgy mint a tricepsz nyújtás fej felett gyakorlatnál, akár lefelé nyomod, mint a csigás letolásnál.

A legnépszerűbb gép-alapú tricepsz gyakorlatok mindenképpen az előbb említett csigás letolások különböző fajtái, akár egyenes rúddal, V-rúddal, vagy kötéllel végezzük őket. Habár ez a három gyakorlat elég egyedinek és utánozhatatlannak tűnhet, mindegyik majdnem tökéletesen helyettesíthető a kéziszúlyzóval történő döntött törzsű lórugással, mely során a könyökünket ugyanúgy végig a testünk mellett tartjuk.

Mi van, ha egy fej fölötti csigás tricepsznyújtást akarunk helyettesíteni? Ennél a gyakorlatnál a könyökeink a fejük fölött vannak és a tricepszünk hosszú feje nyúlik meg igazán. Otthon mind a kétkezes, mind az egykezes fej fölötti súlyos tricepsznyújtások tökéletesen megteszik helyettesítésként.

Végül, a fekvő francia (hajlított) rudas tricepsznyújtás nem kímél egyetlen izmot sem a karod hátulso felén, ezáltal egy kivételesen hatékony tricepszgyakorlatnak mondható, amellyel bármelyik másikat helyettesítheted az edzésprogramodban. Sok izomcsoportnak van egy ilyen legjobb gyakorlata, amelyekkel nem hibázhatsz: ilyen a ferde pados fekvőnyomás mellre, a döntött törzsű evezés hátra, és a karhajlítás állva, rúddal bicepszre, hogy csak pár példát említsünk.

Hasonló elemző folyamat alkalmazható bármely más testrésze: figyelj meg a gyakorlat alapvető biomechanikáját, majd találd hozzá egy szabad súlyos verziót. A mellet nyomó és közelítő/tárogató mozdulatokkal dolgoztathatjuk meg – az edzőteremben edzhetjük Hammer Strength ülve nyomó gépen és tárogathatunk Peck-Deck masinán, míg otthon ugyanez fekvőnyomás rúddal és tárogatás fekvő egykezes súlyzókkal gyakorlatsorrá változik.

Az otthoni teremben lehet, hogy csak egy pad, kéziszúlyzók, egy rúd és néhány tárcsa áll a rendelkezésedre, de a velük vé-

gezhető gyakorlatok legalább olyan hatékonyak, mind a nekik megfelelő gépes és csigás verziók. Tény, hogy a konditermek jóval nagyobb változatosságot kínálnak, amellyel nem lehet házilag versenyezni, de az egyszerű felszerelésű otthoni edzőterem is több mint elég egy fantasztikus test felépítéséhez! **FM**

OTTHONI GYAKORLATOK

Alább található néhány alapvető tömegnövelő gyakorlat edzőteremben végezhető verziója és az otthoni megfelelőjük.

Testrészt	Edzőtermi gyakorlat	Szabadsúlyos alternatíva
Comb	Lábtoló gép vagy Hack-guggolás Farizom edző gép Lábnújtás Lábhajlítás fekvő	Guggolás rúddal vagy kéziszúlyzóval Kitörés kéziszúlyzóval (hosszan kilépve) „Sissy-guggolás“ Lábhajlítás fekvő súlyzót tartva a lábfejek között
Mell	Tárogatás gépen/csigás keresztezés	Tárogatás kéziszúlyzóval ferde és vízszintes padon
Váll	Oldalemelés ülve gépen	Oldalemelés kéziszúlyzókkal
Hát	Lehúzás csigán	Egykezes döntött törzsű evezés, vagy húzódkodás
Tricepsz	Csigás letolás Kábeles tricepsznyújtás kötéllel fej fölött	Lórugás kéziszúlyzóval Tricepsznyújtás fej fölött kéziszúlyzóval
Bicepsz	Bicepsz Scott-padon kéziszúlyzóval	Koncentrált egykezes bicepsz kéziszúlyzóval

Kérdézz- felelek

Írta: Radnai Tamás

Kérdés

Tisztelt szerkesztőség!

Talán fura a kérdésem, mégpedig az, hogy egy 190 cm magas naturál testépítőnek 45 cm-es karhoz és 47-es vádlihoz hány cm-es mellbőség, alkar, derék, comb számít ideálisnak? Tamás

Válasz

Kedves Tamás!

A testépítés nem egy egzakt tudomány, nem igazán lehet előre számokban megállapítani, hogy valaki mikor fog jól, teljesen kinézni. Ez a sport a vizualitáson alapszik, egy részben illuzórikus látványon, mely természetesen az izmok méretében gyökerezik, de mindenképpen nagy része van benne az ízületek méretének, a csontok hosszának, az izmok eredési és tapadási pontjának (az izom alakja) és a szálkásság fokának. Egyszerűen rá kell nézned magadra a tükörben és fényképen (jó, ha külső véleményt is figyelembe veszel) és meg fogod tudni állapítani, hogy milyen testrészekon kell elsődlegesen dolgoznod. Nyilván tisztában vagy vele, hogy alkatilag szélese a vállad és keskeny-e a derekad, ami szép V-formát, vagy ha a lábakat is belevesszük, X-formát ad ki. Ha széles a vállad a csont struktúrából adódóan, akkor nyilván valamivel kevesebb delta izomtömeggel is már jobban fogsz kinézni, mint egy „szűk” vállú illető. Egyszerűen mérd fel az elmaradt testrészeidet, hozd fel őket, majd dolgozz a tömeged általános növelésén. Egy ilyen magas sportolónak bizony 100 kiló fölött kell lennie, hogy komolyan nézzen ki! Ajánlok két cikket olvasásra, az egyik a magas testépítőknél ad tanácsokat („Hosszúpuska – Tippek magasra nőtt testépítők számára”, Muscle Magazin 30. szám), a másik pedig az alkati sajátosságokat figyelembe véve ad tippeket az edzés megtervezéséhez („Eddz az alkatodnak megfelelően – Az A- és V-alkat eltérő edzése”, Muscle Magazin 34. szám).

Kérdés

Hello!

Egy nagy kérdéssel fordulok hozzátok. Egy 17 éves fiú vagyok, 168 cm magas és 72 kiló. A súlyfelszedéssel lenne egy kis gondom! Most alapozok és a Volumass 35-öt szedem Pump FX-szel együtt! 3 hete még csak 66 kiló voltam, de azóta sok feljött. Ezt lekopogva nem vagyok zsíros! Sőt, még a hasfal kockáim is látszanak! De ez a súlyfelszedés az utóbbi héten megállt és nem vagyok képes tovább nőni!!!! Tudnátok nekem írni egy jó étrendet+táplálékkiegészítő kombinációt? Válaszotokat előre is köszönöm!

Válasz

Vaaóó, 3 hét alatt 6 kiló... nem vagy képes... más tápkieg kombináció kéne... Érdekes ez a levél is! Na, figyusz. Először



is 72 kiló már nem egy rossz súly neked, biztos nem vagy fejlődni képtelen alkat. A Volumass 35 és Pump-FX nem egészen egy hónap alatt hozott neked 6 kilót zsírosodás nélkül – ez álopszerű eredmény! Viszont az is biztos, hogy nem tudod, mi fán terem az alapvető, normális testépítő étkezés. Már régóta fontolgatom ezt, de most álljon meg mindenki és tegye meg



SUPERBODY

SZUPER TESTEK
SZUPER DÍJAK
SZUPERSZTÁROK

SCITEC
NUTRITION



2004. NOVEMBER 20.

HELYSZÍN: BUDAPEST,

STEFÁNIA PALOTA

XIV., STEFÁNIA ÚT 34-36.

INFOLINE: (06-1) 222-6023

5,5 MILLIÓ FT ÖSSZDÍJAZÁS!

36 x 100.000 FT ÉRTÉKŰ
NYEREMÉNY A DÖNTŐSÖKNEK!

2 x 700.000 FT AZ ABSZOLÚT
BAJNOKOKNAK!

250.000 FT NYEREMÉNY
A MISS SUPERBODY BIKINIS
MODELLVERSENYEN!

KATEGÓRIÁK:

TEENAGER

ÚJONC

OPEN 1

OPEN 2

GRAND PRIX 1

GRAND PRIX 2

FITNESS FORMA

MISS SUPERBODY BIKINIS

MODELLVERSENY

IFBB PROFI BEMUTATÓK

nekem a következőket: ha legközelebb kreatin kúrát kezdtek el, akkor a megelőző legalább két hétben állítsatok be egy olyan étkezést hagyományos ételekből, amellyel kéthetente 0,5-1 kg feljön rátok. Amikor tuti biztos, hogy ettől az alap diétától fejlődtek, akkor kezdjétek csak el a kreatin kúrát! Elég legyen abból a rendszerből, hogy egy nem fejlődő állapotra kezdtek el kreatinozni, ami nem egy makrotápanyag, hanem egy katalizátor, ami mellé alapanyagok kellene, hogy kifejtse hatását.

Ez kell neked is, barátokozz meg szépen egy kalóriatáblázattal (a testépítő ételeket bárhol, szinte bármelyik újságot találmra felütve megtalálod), kezdj el bevinni 3000 kcal mennyiségű kaját, amiből legyen 150 g fehérje. Ennyi a titok a fejlődési „képtelenség” megoldására. Sok sikert és még hat kilót!

Kérdés

Helló!

Szerinted ér valamit, ha edzés közben citromos szőlőcukros (50 g) vizet iszok?

Válasz

Hi,

Attól függ, hogy mi a célod és milyen edzésről beszélünk – illetve hát sok egyéb mindentől. Ha nem diétázol, akkor érdemes ezt használni teljesítményfokozóként és anti-katabolikus koktéllként. Az edzés alatt fogyasztható sportitaloknak sok funkciója van: folyadék, elektrolit és energia pótlás elsősorban teljesítményfokozás céljából. Testépítők is sokat profitálhatnak ebből, főleg, ha nagyon sokat izzadnak edzésen és/vagy hosszú a tréning. Persze a legjobbak a profin, sok komponenssel összeállított termékek, mint a Scitec IsoTec italpor, mert ezekben minden benne van a helyes arányban. Én a tiédbe tennek még egy kis tejsavófehérjét is, és 6-8%-os töménységűre keverném az oldatot.



Kérdés

Sziasztok!

A következő lenne a problémám. Kihaszználva az egyetem adta kisebb kötöttséget, a sulit mellett szeretnék melózni. A gond ott van, hogy csak kerékpárral tudom megoldani a közlekedést és ez naponta közel 30 kilométert jelent. Namármost, attól félek, hogy ez „felzabálja” a nehezen megszerzett kilóimat. Tehát a kérdésem az lenne, hogy van-e olyan pulzustartomány, amiben ha tekerek, nem vesznek el az izmam, ill. még tömeget is tudok mellette növelni? A választ előre is köszönöm!

Válasz

Tour de Melóhely,

A naponta az tényleg minden napot jelent, és a nehezen megszerzett kilók azt jelentik, hogy nagyon-nagyon nehezen fejlődő alkat lennél, vagy csak szófordulat volt? Attól tartok, hogy itt a praktikum vonalán kell eljárni, nyilván van egy eléggé behatárolt idő, ami alatt teljesítened kell a távot a munkahelyedig. Nem hinném viszont, hogy ez örülni megterhelő tempó lenne. Szerencsére a szervezet bizonyos mértékig hozzászokik egy adott mozgásformához és intenzitáshoz, így kevesebb energiát emészt fel a teljesítése. Amit mindezzel mondani akarok az nem más, mint hogy ne annyira a pulzusra figyelj, hanem arra, hogy elég tápanyagot vigyél be a szervezetedbe, és esetleg a regenerációs nehézségeket figyelembe véve kevesebb szériát nyomj le a testrészeidre és kevesebb napot tölts a teremben, ha szükséges. Nagyon extrém esetben a tekerés

...ha legközelebb kreatin kúrát kezdtek el, akkor a megelőző legalább két hétben állítsatok be egy olyan étkezést hagyományos ételekből, amellyel kéthetente 0,5-1 kg feljön rátok. Amikor tuti biztos, hogy ettől az alap diétától fejlődtek, akkor kezdjétek csak el a kreatin kúrát!

alatt igyál sportitalt, hogy azonnal pótolod az elveszett energiát. Szerintem azonban nem lesz nagyobb baj, még mindig jobban jártál, mint azok, akiknek a 8 órás munkájuk végig megterhelő, mindenféle össze-vissza műszakban van, vagy egyáltalán nem tudnak enni közben.

Kérdés

Tisztelt Magazin, Tisztelt Szakértő!

Én egy 21 éves, 170 cm magas, 61 kg súlyú, sportos alkatú lány vagyok. Régebben rengeteget sportoltam, de aztán ez elmaradt. Most ismét nekiálltam formálni magam, eljárak kondizni. Egy héten háromszor 1 óra hosszat (aktív, nem lazállok). Az lenne a kérdésem, hogyan tudnék látványosabb izomzatot felépíteni úgy, hogy étkezek normálisan és szálkás is maradhasak? Válaszát és segítségét előre is köszönöm!

Válasz

Kedves,

Nem teljesen értem, hogy pontosan milyen választ vársz. Tulajdonképpen te itt már erősen testépítés jellegű alakformálásról beszélsz, amit én őszinte örömmel támogatok is. Azt viszont nem szabad elfelejteni, hogy a sablon fittség magazinok és pletykálok világában gyökerező programok és tanácsok igen elnagyoltak. Persze más kérdés is az, hogy egy hölgy miként fogyjon le 3 kilót, hogy be tudjon gombolni egy nadrágot és más az, amikor valaki levetközve látható, tényleges, marandó alakváltozást szeretne elérni. Ehhez precizitás szükséges! Tudni kell, hogy mit és mennyit eszel meg. Nem elég csak azt mondani, hogy nem eszek kenyeret és káposztával helyettesítem. Te izmosabb szeretnél lenni, de nem zsírosabb. A normális étkezéssel mit értettél? Hogy ne kelljen erőfeszítést tenni? Vagy, hogy ne kelljen koplalni? Izomfelépítéshez főleg elegendő kalória és fehérje kell. Ha a 3x1 óra tréning súlyzós edzés, akkor jó úton jársz. Figyelj arra, hogy idővel mindig növelj a terhelést! Azonban ha izmosodni fogsz, akkor valamennyi zsír is fel fog jönni, és itt jön be az étkezési precizitás, hogy mennyi is lesz ez a zsír. A felesleget egy külön időszakban, a diéta/szálkásítás szakaszában kell elégetni. Összefoglalom tehát: az izmosodáshoz kell egy adott tápanyag-bevitel, de nem több és nem kevesebb, mert vagy nem fejlődés, vagy túlságosan zsírosodsz. Emiatt van szükség a precizításra. Az edzőteremben legalább heti 3 alkalommal súlyozni kell, amely során egyre nagyobb súlyokat kell megmozgatni. A nem doppingoló lányoknál természetesen mindennek következményeként is sokkal mérsékeltebb tempójú és mértékű lesz az izmosodás, mint a fiúknál, igazulni nem nagyon kell tehát emiatt! FM

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

15 hónapos naptár szuperdögös amerikai csajokkal!



Mennyit érne meg neked?
Most ingyen a tiéd lehet!

Nem kell mást tenned, csak megvenni a Muscle Magazin novemberi számát, melynek ingyenes melléklete lesz ez a szenzációs naptár!

A MUSCLE MAGAZINT KERESD
AZ ÚJSÁGÁRUSOKNÁL!

Kombiné..., kombiné..., kombinésönsz!

Az utolsó olyan cikkünk óta, amelyben a határos táplálékkiegészítő kombinációkat mutattuk be, sok új termék jelent meg a Scitec Nutrition® kínálatában. Bár ezek a termékek elsősorban nem hatóanyagaikban, hanem beviteli módjukban jelentenek újdonságok, nem árt mégis felfrissíteni a kombinációs ajánlatainkat.



MAXIMÁLIS IZOMTÖMEG

Szükséges tápanyagok a táplálékkiegészítőkből maximális izom- és erőnövelés során:

- **Kalória** (elsősorban szénhidrátra alapozzuk a kalóriabevitelt)
Forrás: dextróz, maltodextrin
- **Fehérje** (1.8-2 gramm testsúlykilogrammonként ebben a tréning szakaszban)
Forrás: elsősorban tejsavófehérje
- **Kreatin** (töltés után legalább minden edzést követően 5 gramm)
Forrás: kreatin-monohidrát
- **Mikrotápanyag** (vitaminok, ásványi anyagok)
Forrás: ezeket biztosító kiegészítők

Ez a lista a legalapvetőbb és a nagyon költséghatékony termékeket tartalmazza. Természetesen a legeslegerősebb eredmények érdekében, az anyagiakra kevés tekintettel, lehetséges még extrákkal megspékelni a felsorolást:

- **HMB:** nagyon intenzív edzésszakaszok első hónapjában.
- **CLA:** a felkúszó tömeg minőségének javítására, vagyis több tiszta izom eléréséhez.
- **Aminosavak:** elsősorban glutamin és BCAA-k edzés környékén a katabolizmus minimalizálására. Stimuláns/energizáló szelektív aminosavak: például tirozin, karnitin, ALC az edzésintenzitás fokozására.
- **Növényi anabolikus hatóanyagok:** mint amilyen például az izoflavon és az ekdiszteron.

Konkrét kombinációk

BASIC MASS

Szénhidrát/protein: Mass 20

Protein: 100% Whey Protein

Kreatin: Pump-FX pezsgő kreatin

A Pump-FX „rangban“ a Trans-FX után következő kreatin-transzportrendszer, megegyezően remek, problémamentes felszívódással. Edzés után azonnal (pihenőnapon reggel éhgyomorral) fogyaszsd, majd 15 perc múlva következnek 100 gramm Mass 20, ami 20 gramm proteint is biztosít. Tömeged és egyéni elképzelésed alapján ez megerősíthető további 20 gramm tejsavóval a 100% Whey Protein-ből. Ez utóbbi protein használható bármikor máskor is a nap során, ezzel sokoldalúságot biztosítva a kombónak. A 100% Whey Protein egy tejsavó standard, izomépítő tulajdonságában jelentősen nem marad el más, magasabb kategóriájú proteinektől.

TRANS POZÍCIÓ

Szénhidrát/protein: Isotec

Protein: Anabolic Whey

Kreatin: Trans-FX pezsgő kreatin

A Trans-FX a legtökéletesebb kreatin-transzportrendszer, mely maximális sejttérfogat-növelő hatással rendelkezik. Edzés után azonnal (pihenőnapon reggel éhgyomorral) fogyaszsd, majd 15 perc múlva következnek a szénhidrát bevitel, amely itt az Isotec. Ez egy precízen kidolgozott dextróz-maltodextrin-fruktóz keverék és így igen gyorsan képes az összes kompartmentet glikogénnel visszatölteni, tehát az izmokat és a májat

is. A tömeged és egyéni elképzelésed alapján ez kiegészítendő tejsavóval az Anabolic Whey-ből. Ez utóbbi protein használható bármikor máskor is a nap során, ezzel sokoldalúságot biztosítva a kombónak.

BEST OF SCITEC

Szénhidrát/protein:	Isotec
Protein:	100% Whey Isolate
Kreatin:	Trans-FX pezsgő kreatin
Aminosav:	Gluta-FX
Energizáló:	Thermo-FX
Extrák:	CLA, HMB, MyoMeth (anti-katabolizmus, tápanyag partíciónálás)

MAXIMÁLIS ZSÍRÉGETÉS

A maximális zsírégetés során a táplálék-kiegészítőkből szükséges tápanyagok listájának magja az én filozófiám szerint meglehetősen hasonlít a tömegnövelés „eszközcsészletéhez“, mivel az évek során megtanultam, hogy milyen fontos az edzésintenzitás (értve ez alatt a súlyokat) és részben ezen keresztül az izomtömeg megőrzése a diéta alatt. Emiatt a súlyzós edzés előtti és utáni étkezést többé-kevésbé úgy kell kezelni, mintha tömegnövelésről lenne szó.

- **Szénhidrát** (főleg az edzés utáni regenerálódáshoz)
Forrás: dextróz, maltodextrin
- **Fehérje**
Forrás: vegyesen tejsavófehérje és kazein
- **Kreatin** (minden edzést követően 5 gramm)
Forrás: kreatin-monohidrát
- **Mikrotápanyag** (vitaminok, ásványi anyagok)
Forrás: ezeket biztosító kiegészítők

Mivel a zsírégetés elsősorban az energiamérleg állapotából adódik, melyet a kalóriabevittel és a mozgásmennyiséggel szabályozunk, ezért nem feltétlenül szükséges kifejezetten zsírégetőnek mondható termékeket használni. Mindazonáltal a diétázó pszichikai állapotától és a testzsír szintjétől függően nagy segítség lehet a különféle diétás termékek használata, hogy az éhséget csökkentjük, az energizáltságot fenntartsuk és megőrizzünk minden gramm izomtömeget, ha lehet. A zsírégetés extrái tehát:

- **Aktív zsírégetők**, melyek általában valamilyen mértékben termogének, csökkentik az étvágyat és energizálnak is. Többnyire koffein, tirozin, zöld tea, yohimbine az alapjuk. Konkrét termékek a ReForm, Thermo-FX, Thermo-X, Tea-X, Alpha Burn.
- **Zsírégető folyamatot erősítők:** karnitin, ALC, CLA.
- **Étvágycsökkentő:** HCA, Tea-X.
- **Anti-katabolizmus:** glutamin, BCAA aminosavak, HMB, flavonok, ekdiszteron.

Konkrét kombinációk

BASIC DIET

Szénhidrát/protein:	Mass 20
Protein:	100% Whey Protein
Kreatin:	kreatin-monohidrát por

A 100% Whey Protein egy tejsavó standard, izomépítő tulajdonságában jelentősen nem marad el más, magasabb kategóriájú proteinektől. Ez fogja biztosítani a nagy proteinigény egy részét. A kreatinnal (töltés nélkül) minden edzés után pótoljuk a „felélt“ mennyiséget, hogy az izmok teljesítménye és a proteinszintézis üteme megmaradjon.



ACTIVE BURN

Szénhidrát:	Isotec
Protein:	Anabolic Whey
Kreatin:	kreatin-monohidrát por
Aktív zsírégető/energizáló:	ReForm

Itt az aktív zsírégető kategóriával fejtük meg a stack-et.

HEATWAVE

Szénhidrát:	Isotec
Protein:	100% Whey Isolate, Protein Deluxe
Kreatin:	Pump-FX
Aktív zsírégető/energizáló:	ReForm
Zsírégetést segítő:	Carni-FX
Aminosav:	Gluta-FX
Extrák:	CLA, MyoMeth (anti-katabolizmus, tápanyag partíciónálás)
Étvágycsökkentő:	HCA

Itt már minden játszódik, lesz maximális zsírégetés, anti-katabolizmus, edzésintenzitás növelés és étvágycsökkentés is. A fehérjebevitel már vegyes, lassú és gyors felszívódású forrásokat is tartalmaz.

EGYÉB

A mikrotápanyagok bevitelére is ügyelni kell, bármi is legyen a cél.

Mikrotápanyag segéd-kombó

Minden kombináció kiegészítendő ezzel a stack-kel, mely a vitaminokat és ásványi anyagokat biztosítja a leterhelt szervezetnek megemelt mennyiségben.

Multi: Cytogen MegaVit, vagy Universal Daily One

Extra anti-oxidánsok: C-vitamin, E-vitamin, alfa-liponsav (szuper anti-oxidáns!)

A felsorolt kombinációs kiegészítők listája az anyagi lehetőségeidnek és egyéni ízlésednek megfelelően keverhető, kiegészíthető, szűkíthető. **FM**

Írta: Farkas Tamás

Testépítő a szigeten

Robinson Crusoe-nak jó volt. Egészen biztos. Nem kellett megküzdenie a sok civilizációs problémával, nem zavarta az urbanizáció, a munkanélküliség, a szmog, nem izgatták fel idegrendszerét politikai választások, testét nem gyötörték a mozgásszegény életmódból eredő betegségek. Gondolom sokan

lennének, akik szívesen elköltöznének egy szigetre, hátrahagyva gondot, problémát, bajt. Ugyanúgy, ahogyan tette ezt Paul Gauguin, aki megunva bankhivatalnokai életét, hátrahagyott csapat-papot, hogy Tahitire költözzön és a festészetnek szentelje további életét.

Nekünk testépítőknek is van egy szigetünk. Edzőteremnek hívják és amikor belépünk, minden rossz kinn marad. De hogy egy valódi lakatlan szigetre tényleg elutaznánk-e, abban már nem vagyok olyan biztos! A testépítő különös emberfajta. Jajgat, ha nincs meg a napi 6-7 étkezése, sőt akkor is, ha nem valósulnak meg percre pontosan a kaja időpontok. Azonnal feszült lesz az idegrendszere, ha kimarad néhány edzés. Az övsömör környékezi, ha nem jut hozzá kedvenc táplálékkiegészítőihez. Szóval, a mi esetünkben nem olyan egyértelmű ez a dolog.

Az alábbiakban most megtudhatjuk, hogy testépítőként milyen egy

SURVIVOR
a sziget

lakatlan szigeten élni. Aki megosztja velünk élményeit, tapasztalatait, az nem más, mint Hankó Dávid, akit jól ismerhet mindenki, aki követi a testépítő versenyek eseményeit, olvassa a Fit Muscle és a Muscle Magazin cikkeit, vagy nézi a Fit Muscle TV magazin adásait. Hiszen ki ne tudná felidézni Dávid Excalibur kardos fotóját a Fit Muscle 3. számában közölt bemutatkozó cikkben! Akkor még nem árulhattuk el, de Hankó Dávid bekerült a népszerű „Survivor – A Sziget II.” RTL Klub valóságshowba és többek között erről is beszélgettünk most veled.

A versenyszínpadon túl a Muscle Magazin és Fit Muscle lapokban megjelent fotók alapján, és a Fit Muscle TV műsorvezetőjeként váltál ismertté a testépítő és fitness rajongók körében. Már korábban is vettél részt fotózásokon? Vagy éppen a testépítés révén lettél modell?

18 éve foglalkozom testépítéssel és ennek köszönhetem sikereimet, azelőtt nem vettem részt fotózásokon. Egyébként aranyműves a szakmám, van egy saját műhelyem ahol dolgozgatok. Ez a foglalkozás tette lehetővé, hogy szenvedélyesen hódoljak hobbimnak, a testépítésnek, hiszen mindenki tudja, hogy a testépítő életmód nem olcsó mulatság. Komoly anyagi háttérrel kell rendelkeznie annak, aki eredményeket szeretne elérni. És én azt vallom, hogy először a testépítőnek kell befektetnie ahhoz, hogy sikereket érjen el.

Ha már ilyen nagy tapasztalatokkal rendelkezel, és elismert, komoly eredményeket magáénak tudható testépítő vagy, nem gondoltál arra, hogy edzőként kamatoztasd a tudásodat?

Hivatalosan edzősködéssel nem foglalkozom, de mindig szívesen segítek azoknak, akik hozzám fordulnak. Barátaimnak, ismerőseimnek adok tanácsokat edzés, táplálkozás, táplálékkiegészítés vonatkozásában. Sajnos azonban nincs elég időm arra, hogy mindenkinek segítssek.

A hétköznapi életben ma is úgy élsz, mint egy testépítő?

Én az utóbbi 10-12 év alatt mindent kipróbáltam. Igazán testépítő diétát 1996 óta folytatok és ez a mai napig így van. Elmondhatom, hogy ennek köszönhetően kitisztult mindenem. Egyáltalán nem vagyok érzékeny a túlzott cukor- és zsírbevitelre. Ezalatt az idő alatt tökéletesen megismerem a szervezetemet, pontosan tudom a testem mire hogyan reagál. Eljutottam odáig,

hogy egy-egy laza hónap is belefér a táplálkozási programomba. 2-3 hónap szigorúbb diéta után általában beiktatok egy kevésbé megtervezett hónapot, amikor nem tartom annyira számon, hogy mikor, mennyit és mit eszem.

Úgy tapasztaltam, hogy mindezt én megtehetem kockázat nélkül, anélkül, hogy ez a testkompozícióm rossz irányba történő változását vonná maga után. Sőt, sokkal jobb és eredményesebb egy ilyen ciklus után visszatérni a tervszerű táplálkozáshoz.

Mi jellemzi az edzéseidet a testépítésben eltöltött ennyi év után? Nem fáradtál bele, van még elegendő motivációd a napi edzőmunka elvégzéséhez?

18 évi edzés után már nem lehet ugyanazzal a lelkesedéssel nap mint nap belépni az edzőterembe. Ez nyilván-

való. Főleg amikor nem kifejezetten egy adott versenyre készül az ember, hanem magáért az élményért tréningezik. Ezért versenyszazonon kívül én egy sajátos, ösztönös módszert követek. Mindig változatos edzéseket próbálok tartani, megelőzve ezzel az unalmat és az egyhangúságot. Én szeretem élvezni az edzéseimet. Ilyenkor nem egy előre kidolgozott terv szerint haladok, hanem éppen amihez aznap kedvem van, vagy éppen szükségét érzem annak, hogy azt az adott testrészt dolgoztassam meg, méghozzá olyan gyakorlatokat igénybe véve, amelyeket kedvelek és eredményesek. Ilyenkor van úgy, hogy amikor belépek az edzőterembe, még nem is tudom mit is fogok aznap edzeni. Ott, akkor döntöm el. És meg kell mondjam, számomra eredményes ez a módszer, hiszen így is elérem, hogy fejlődjek. Úgy edzek, ahogy szeretek és nekem fontos, hogy szeressek edzeni! Természetesen amikor versenyre készülök, akkor sokkal konkrétan, precízen kidolgozott program szerint tréningezek. Akkor nagy fegyellemmel és kitartással kell követnem az előírtakat!

Készülsz mostanában versenyre?

Elkezdtem a felkészülést egy versenyre, de éppen akkor adódott a lehetőség, hogy más területen is kipróbáljam magam, és ez engem nagyon vonzott. Ezért jelentkeztem a „Survivor” válogatóra. Ez a két dolog párhuzamosan ment, tehát a versenyre készülés és a válogatók próbatételei. Gondoltam, ha nem jutok ki a szigetre, akkor elindulok a testépítő versenyen. De végülis legnagyobb öröömre sikerült bejutnom a szigetre utazó csapatba. Ezzel teljesült a célom, kipróbálhatom magam egy olyan területen, ami számomra még teljesen új, ahol meg kell felelnem újabb kihívásoknak. És ezáltal még több ember ismerhet meg.

Amikor megtudtad, hogy te is utazhatsz a szigetre, alkalmaztál valamilyen speciális felkészülést?

Az értesítéstől az indulásig három hetem maradt. Ezt az időt azzal töltöttem, hogy a tipikusan testépítő edzésekkel leálltam és inkább a fitness jellegű tréningekre tértem át. Szinte éjjel-nappal készültem. Lejártam az FTC tornacsarnokba, gyűrűn, felemás korláton, talajon gyakoroltam és futottam. Igen kemény dolog volt! De meglett az eredménye, mert nagyon felkészülten érkeztem a szigetre.

Hogyan éli meg egy testépítő azokat a megpróbáltatásokat, amiket egy szigeten kell elviselnie? Nincs mikró, nincs turmix... Kérdezem mindezt annak tudatában, hogy én már akkor rosszul vagyok, ha kimarad egy étkezés és lelki szemeim előtt felrémlenek szegény, sorvadó izomszöveteim, amelyeket kannibál módjára zabál fel a szervezetem. Te hogyan viselted ezt?

Azt hiszem önmagáért beszél a tény, hogy 14 kilogrammot fogytam a szigeten. Tizennegyét! El tudod képzelni? Ott vagy, mint testépítő és egy másfajta feladatnak kell megfelelned. Igazából ez az új kihívás vonzott engem az egész dologban. Ott félre kellett tenni a testépítő önérzetet. Az éhezés egyébként nem okozott gondot, mivel korábban a testépítő versenyek előtti diéta megedzett ebből a szempontból. Egyébként amikor visszajöttünk, akkor három nap alatt visszaugrott 10 kg. De ezt az érzést is jól ismeri az, aki valaha indult már testépítő versenyen. Kiszámoltam, hogy a fehérje volt a legkevesebb a tápanyagbevitel során. Pont a fehérje, ami mint tudjuk, a legfontosabb egy testépítőnek! És főleg az állati eredetű, mely ugye az esszenciális aminosavak teljes skáláját tartalmazza. Ott ugyanis főleg kókuszdió volt csak. Tehát napi 40 g fehérjével kellett elboldogulni. Most képzelheted mit jelent ez egy olyan ember számára, aki nor-

mál esetben 350-400 g proteint visz be naponta. Arról nem is beszélve, hogy nagyon hiányoztak a megszokott táplálék-kiegészítőim, például az ANABOLIC WHEY fehérje turmixom, amit olyan szívesen kortyolgattam volna a kimerítő feladatokat követően, amikor kicsit lélegzethez jutottam. Hiszen eddig minden testépítő edzésen kiadhattam magamból a maximumot, mert biztos voltam abban, hogy az ANABOLIC WHEY turmix olyan tökéletes regenerációt fog biztosítani számomra, ami biztos fejlődést eredményez. Ez hiányzott leginkább a szigeten. Persze az sem ártott volna, ha fizikálisan megterhelő feladatok előtt rendelkezésemre állt volna valamilyen kreatin-transzportrendszer, ami megsokszorozta volna az energiámat. Biztos vagyok benne, hogy a TRANS-FX lett volna az, amit a legnagyobb eredménnyel alkalmaztam volna. Ez az a készítmény, ami megfelelő szintre tornázza fel az inzulinszintet anélkül, hogy cukor kellene hozzá. A kreatin-monohidrát, a glutamin, a taurin és az arginin összetétel a leghatásosabb energizálónak és izomnövelővé teszi ezt a pezsgő formulát. Többek között ez az a két táplálék-kiegészítő, amelyek forradalmian újak, és én minden barátomnak, ismerősömnek ajánlom, aki komolyan veszi az edzést.

Szerintem egyébként testépítő szempontból kifejezetten hasznos volt ez a próbatétel, az éhezéssel, fogyással együttvéve. Ugyanis amikor visszatértem a civilizációba, és folytattam régi, megszokott testépítő életemet, szinte napról-napra gyarapodtam. Természetesen akkor már rendelkezésre álltak a Scitec táplálék-kiegészítők. Az ANABOLIC WHEY, a TRANS-FX, és a hazatérés után használtam a „Tíz az egyben” MYOMAX formulát is. Ekkor éreztem igazán, hogy milyen hatékonyan szívódnak fel ezek a táplálékok. Ez is valami olyan volt, mint a verseny előtti szénhidrát-töltés. Érdekes, hogy korábban a testsúlyom nem tudott áttörni a 92 kilós határon. A sziget után ezt az álomhatárt is átléptem! Arról nem is beszélve, hogy mindentől elszoktam, amikor kikerültem a civilizációból. Ott gondolkodtam el igazán azon, hogy mennyit ér egy csirke, aminek otthon nagy finnyásan megesszük a melle húsát. Kint pedig... milyen finom volt minden porcikája! Hogy mennyi csirkét pusztítunk el mi testépítők hetente, havonta. És sose gondolunk arra, hogy mi kell ahhoz, hogy a tányérunkba kerüljön. Jó iskola volt a sziget! Mindent összevetve számomra mindenképpen hasznos volt a Survivör.

Gondolom az ott előírt feladatok fizikailag eléggé igénybe vettek. Mégis, nem hiányoztak a súlyzók? A jó kis bedurrantó edzés? Nem éreztél ellenállhatatlan vágyat, hogy faragi egy fekvőpadot?

Egyáltalán nem! Mint mondtam, ez egy más feladat volt, más célokkal. Ezt elég nehéz megértenie annak, akinek nem volt benne része, de nagyon takarékosan kellett beosztani az energiánkat. Gondolj csak bele, három nap alatt a trópusi környezet, az éhezés kiszippantott belőlünk minden energiát. Nagyon takarékosan kellett bánnunk mindennel. Felesleges, haszontalan mozgásnak semmi értelme nem lett volna, hiszen annyi mindenhez kellett az energia. Mert ott a szigeten nem volt semmi. Házat kellett építeni, az ennilót saját magunknak kellett beszerezni, esetleg állatokat elejteni. Sokan el sem hinnék, hogy a tűz táplálása milyen komoly erőfeszítéseket igényel. Biztosítani kell, hogy mindig legyen tüzelni való fa. Először még minden könnyebben ment, hiszen a közelben találtunk azt, ami kellett. De pár nap múlva már egyre messzebb kellett mennünk élelemért, tüzelőért. És akkor még nem is beszéltünk arról, hogy



minden egyes nap volt egy feladat, amit mindenkinek teljesítenie kellett, hiszen ez döntötte el, hogy maradhat, vagy mennie kell. Szóval nagyon sokat kellett mozognom. Így hát nem is gondoltam egyáltalán a súlyzókra. Viszont amikor bejöttem a szigetről és rendesen bekajáltam, azonnal felkerestem a hotel edzőtermét. Fantasztikusan éreztem magam! Szinte pár ismétléstől azonnal bedurrantam. Ez az érzés minden képzeletet felülmúlt, hihetetlen érzékennyé vált a testem. Annyira elgondolkoztattott ez a dolog, hogy elhatároztam, megírom tapasztalataimat.

Szerinted volt annak előnye, hogy testépítőként érkeztél a szigetre? Miben tudtál többet, mint a többiek?

Talán azt kellene kiemelnem leginkább, hogy testépítő versenyzői tapasztalataim és a versenyzéssel járó próbatételek megacélozták testemet arra, hogy könnyebben megfeleljen ilyen kihívásoknak. Egy másik lényeges dolog pedig, ami nagyon fontos volt, hogy mivel én használtam az indulás előtt táplálék-kiegészítőket, sokkal jobban bírtam a megpróbáltatásokat. Soha nem gondoltam volna, hogy ilyen egyszerűen érezni fogom a táplálék-kiegészítők hatását. Mindig biztos voltam abban, hogy a megfelelő táplálék-kiegészítés nélkülözhetetlen, de kellett egy ilyen „véshelyzet”, hogy az eddigiéknél még jobban értékeljem őket. A szigetre érkezésemkor testem feltöltött állapotban volt, hiszen a versenyre

készülve komoly táplálék-kiegészítő programot folytattam, aminek alapját a Scitec ANABOLIC WHEY tejsavóprotein és a MYOMAX étkezést helyettesítő készítmény jelentette. Ezért mind a fehérje, mind a szénhidrát szempontjából jelentős tartalékaim voltak, és az energiaháztartásom is maximumon volt, ezzel tettem szert némi előnyre, nem merültem ki olyan hamar. Később, amikor már engem is jócskán megviseltek a feladatok és a körülmények, akkor is éreztem, hogy a fáradás utáni regenerálódási szakaszban, szemléletes képpel élve, mintha megnyitottak volna bennem egy csapot, amin keresztül folyamatosan töltődöm. És ettől mindig megújultam, erőre kaptam. A táplálék-kiegészítőknek köszönhetem, hogy energiaraktárim ilyen kimerítő tevékenységek során is készen álltak és táplálták testemet – és mindezt hosszú időn keresztül! Ennek köszönhetően új oldalukról ismertem meg a táplálék-kiegészítőket és minden kétséget kizáróan bizonyították, hogy milyen fontosak a fizikailag igénybevett szervezet számára!

Köszönjük a beszélgetést Dávid! FM

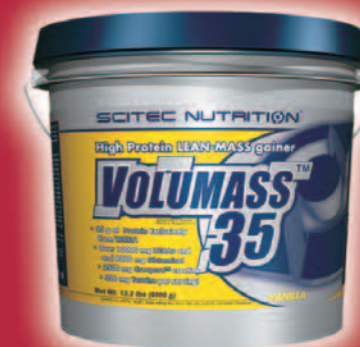


LAUTER VICTOR
Ifjúsági
világbajnok,
Magyar
bajnok,
Eb 2004
ezüstérmes,
Team Scitec



Volumass 35

Tiszta-izomtömeg növelő



- **A tökéletes edzés utáni étkezés!**
- **Kreatinnal megerősítve!**
- **35% fehérje a legjobb forrásokból!**
- **Extra aminosavak hozzáadásával!**

SCITEC[®]
NUTRITION

Minden kihívásra felkészít!

A Scitec Nutrition táplálék-
kiegészítői bármilyen fizikai
kihívásra tökéletesen
felkészítenek.



SCITEC[®]
NUTRITION

Kapható a Fitness Pont üzlethálózatban,
a kiemelt forgalmazóknál, illetve a szakboltokban



TRANS-FX
Cukormentes energizáló,
izom- és erőnövelő kreatin-
transzportrendszer



MYOMAX „TÍZ AZ EGYBEN”
Minden izom- és
erőnövelő hatóanyagot
tartalmazó komplett formula



ANABOLIC WHEY
„Felsőbbrendű”
tejsavófehérje:
kiváló minőség és íz.