

A céltudatos testformálók lapja

# FITMUSCLE

## MAGAZIN

2005/1

(7. szám)

[www.FitMuscle.hu](http://www.FitMuscle.hu)

**Horváth  
Éva**

**A szépség  
királynője**

**Táplálkozz  
úgy mint az őseid!**

**Három  
gyakorlat  
a siker titka?**

**KORMÁNY  
MISI**  
a magyar Tom Platz

**FIT MUSCLE TV  
VIDEO CD-n**

**Ingyen megkaphatod!**  
Részletek a 4. oldalon

**Ingyenes! Ingyenes! Ingyenes! Ingyenes!**

# FITMUSCLE TV MAGAZIN

**CD-n!**

A Fit Muscle TV magazin kéthavonta megjelenő egy órási adásai video CD-n\* jutnak el a nézőkhöz.

Az egyes számokhoz ingyenesen hozzájuthatsz a Fitness Pont üzletekben.

## A tartalomból:

- Interjúk a testépítés sztárjaival és magyar amatőrökkel is
- Nemzetközi profi versenyek és magyar események beszámoló
- Intenzív edzésjelenetek
- Szexi fotózások

\* A video CD (VCD) formátum lejátszható az erre alkalmas asztali DVD lejátszókon és CD olvasóval felszerelt számítógépeken.

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



FIT  
MAGAZIN



- 6 Horváth Éva**  
A szépség királynője
- 12 Egyél sok szénhidrátot**  
és szálkásodj!
- 16 Új év, új cél**  
Gárgyán Rita női rovata
- 20 Táplálkozz úgy**  
mint az őseid  
Az étrend hatása a sav-bázis egyensúlyra
- 26 Kormány Misi**  
A magyar Tom Platz
- 31 Zsírégetés otthon**
- 33 Kérdezz-felelek**  
A szakértő válaszol
- 36 Erőedzés kezdőknek**  
Csak három gyakorlat a siker titka?
- 42 A delta különkiadása**  
Brutális vállizom edzés

FIT MUSCLE MAGAZIN

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

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

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

**Nyomda:** Komárnói Nyomda

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

**Terjesztési és hirdetési információk a szerkesztőség címén.**

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

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

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

# CYTOGEN®

RESEARCH  
AND  
DEVELOPMENT

## FANTASZTIKUS ÍZEK, AKCIÓS ÁRAK!

### Lassú és gyors felszívódású fehérjéket tartalmazó izomnövelők



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

**NAGY KISZERELÉS**  
**3347 Ft/kg**

**NAGY KISZERELÉS**  
**3165 Ft/kg**

750 g - 2,890 Ft  
1000 g - 4,090 Ft  
3000 g - 10,290 Ft  
6000 g - 18,990 Ft

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

**NAGY KISZERELÉS**  
**2480 Ft/kg**

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

Kapható a jobb  
edzőtermekben  
és a szakboltokban.  
Magyarországi  
forgalmazó:  
Pro Line Kft.

**Infoline:**  
**(06-1) 222-6023**

**VO SÁN  
VIRÁG**  
fitness  
modell

**A nagy kiszerezésű termékek árban fantasztikus megtakarítást jelentenek!**

# A szépség királynője

BESZÉLGETÉS HORVÁTH ÉVÁVAL



„Meggyőződésem különben, hogy a diétázás sokszor pszichikai okok miatt mond csődöt. A későbbiekben ésszerűbb táplálkozással és megfelelő edzéssel sokkal könnyebben értem el eredményt.”

Emberi ésszel felfoghatatlan, hogy mi mindent képesek megtenni az emberek a szépségért. Nincs szükség arra, hogy felsoroljuk, hiszen mindenki jól ismeri azokat a valódi és álmódszereket, amik természetesen pénzt, időt, energiát követelnek, de sokan úgy gondolják leginkább pénzt. A szépségideál persze állandóan változott az idők folyamán, mindig alakítva és a figyelem középpontjában tartva a szépségipart. Az emberiség századai alatt talán sosem volt olyan igény a szépségre, mint jelen korunkban. Hiszen a jóléti társadalmakban mindenki foglalkozhat valamilyen szinten azzal, hogy megváltoztassa azt a képet, amit a tükörben lát. Van, akinek kinszenvedés a szépségért való küzdelem és van, akinek szinte semmit sem kell érte tenni. Olyan ez, mint a testépítésben a gyenge vádli. Ha genetikailag a szerencsés csoportba tartozunk ezen a téren, elég, ha néha foglalkozunk egy kicsit vele. Ha viszont csak a vádlink helyét látjuk, akkor ha megszabadunk sem érjük el azt a formát, amit irigyelt társaink. Valóban ilyen determinált lenne a szépség lehetősége? Vagy gondoljunk inkább Hans Christian Andersen rút kiskacsájára, és hihetünk abban, hogy belőlünk is lehet méltóságteljes hattú?

Erre a kérdésre keresve választ kereste fel magazinunk Horváth Évát, aki magyarhonban és nemzetközi szinten is szépségkirálynő tudott lenni. Őt kérdeztük meg mindenről, ami a szépséggel kapcsolatban szóba jöhet.

A Fit Muscle Magazin egyik profilja az esztétikus külső bemutatása és ennek létrehozásához szükséges ismeretek terjesztése. Neked, mint a Ms. World Hungary '98 verseny győztesének, fotómodellnek mit jelent a szépség? A test szépségét?

Igen, elsősorban a külső megjelenés az, ami leginkább számít a szépség elbírálásában. Ugyanakkor természetesen a szépség teljesen relatív dolog. A tapasztalataim egyébként azt mutatják, hogy az én szakmámban akkor tud érvényesülni valaki igazán, ha egyfajta testi-lelki szépség sugárzik belőle. Valami magával ragadó harmónia. A lelki szépség hiánya egyértelműen megmutatkozik egy versenyen, a „beszélgetős” fordulóban.

**Te elégedett vagy a testeddel?**

Nem. Soha nem vagyok elégedett. Ha az lennék, akkor nem járnék edzőterembe. Szerintem kevés az esély arra, hogy valaha egyszer tökéletesen elégedett leszek magammal. Például szerettem volna, de mennyire szerettem volna kocka hasat. Be kell lát-

nom sajnós, hogy sosem leszek képesek ennek az álmomnak a megvalósítására. Lemondtam róla. Természetesen én is, mint minden nő kritikus szemmel javítgatom a fenék izmaimat. Nekem mindig az úgynevezett szálkásabb, tónusosabb testű modellek tetszettek. Naomi Campbell számomra az ideális női test birtokosa.

**Az internetes honlapod (www.horvatheva.com) flash animációjában a 6. fotó megpillantásakor megállt bennem az ütő...Korábbi fényképeid ismerőjeként nagyon meglepett az a majdnem dupla bicepsz póz, amit ott bemutatsz. És kellőképpen látványos felkarizmokat láthatnak a halandók. Te tettél valamit a szépségért?**

Mivel szüleim a sovány testalkatú emberek közé tartoznak, ezért bátran mondhatom, hogy előnyös genetikai tulajdonságokkal rendelkezem. Valószínű, hogy sosem fogok elhízni. Egyébként érdekes, de az 1998-as Ms. World Hungary megnyerése előtt és után közvetlenül 60 kilogramm körüli volt a súlyom. Manapság, általában a téli hónapokban 56, nyáron pedig 54 kiló körül vagyok. Akkor még másképp próbáltam ideálissá tenni a külsőmet. Őrült módjára diétáztam, ettem a káposztalevest, éheztem, gyakorlatilag semmi eredménnyel. Meggyőződésem különben, hogy a diétázás sokszor pszichikai okok miatt mond csődöt. A későbbiekben ésszerűbb táplálkozással és megfelelő edzéssel sokkal könnyebben értem el eredményt. Gyermekkoromban természetesen aktívan sportoltam, atletizáltam. Később nagyon szerettem volna aerobik versenyző lenni, de térd sérülésem megakadályozott ebben. Szerencsére azonban azóta megismerkedtem a súlyzós edzéssel, és mivel itt egy meghatározott kerékvágásban kell a különböző gyakorlatokat végrehajtani, és mód nyílik az egyes testrészek teljes elkülönítésére, ez a módszer sokkal biztonságosabb és eredményesebb számomra.

**Szavaidból kitérnek, hogy komolyan foglalkozol a sporttal.**

Igen, 1998-óta járok edzőterembe. Amikor először felkerestem a súlyzók birodalmát, még egyfajta kényszert jelentett az edzés. A formában tartás, testformáim javításának kényszere volt ez csupán. Mára már azonban kifejezetten élvezem az edzéseket. Megismertem, megta-

nultam és megszerettem a súlyzós sportot. Hogy mennyire komolyan veszem, azt mi sem bizonyítja jobban, hogy 55 kilóval végeztem guggolásokat. És komoly céljaim is vannak. Például minden vágyam, hogy szabadon, a saját testsúlyommal legyek képes húzódkodásokat végrehajtani. És mondhatom, ettől most már csak egy hajszál választ el. A súlyzós sport nőtársaim számára is nagyon hatásos módszer a test zsírtartalmának csökkentésére, az izmok gyarapítására. Ez azért lényeges, mert nincs szükség értelmetlenül szélsőséges diétára ahhoz, hogy valaki kivételesen jó formába kerüljön. Az én esetemben például ez azt jelenti, hogy a 60 kilogrammos testemhez képest most 56 kilós testsúllyal úgy nézek ki, mintha nem négyet, hanem tizet adtam volna le. Hetente négyszer járok edzőterem-

be. Leginkább a test alsó részeinek edzésére összpontosítok, különösen a farizmokra, valamint a hasizmokra koncentrálok. A felső testemet meglehetősen ritkán edzem, mivel úgy tapasztaltam, hogy nagyon könnyen reagál a

súlyozásra és az én céljaim között jelenleg nem szerepel az ennek megfelelő megjelenés.

**A testépítő szemmel is elismerést kiváltó bicepszeiddel sem foglalkozol komolyabban?**

Egyáltalán nem. Lehet, hogy hihetetlennek tűnik, de eddigi edzéseim során talán összesen négy edzésen ha foglalkoztam külön a bicepszeimmel.

**A hatékony zsírégetés egyik leghatásosabb módszere az alkalmanként 30-40 perces kardió munka. Szoktál ilyen gépeken edzeni?**

Nem szoktam. Nem szeretem a taposógépeket. Nagyon unalmasnak találom. Képtelen vagyok végigcsinálni egy-egy aerob programot. Az a baj, hogy nem tudom közben lefoglalni magam. Talán, ha lehetne olvasni közben. De nem lehet. Legalább is én nem tudok. Ezért aztán nem vagyok hajlandó időt pazarolni a taposásra.

**Ha már ennyire komolyan veszed a súlyzós sportot, szeretnénk tudni, hogy mi a véleményed a súlyzók örültjeiről, a testépítőkről?**

Tudom, a testépítés komoly dolog. Látom mögötte azt a rendkívüli munkát, ami a felkészüléshez szükséges. A precíz, elszánt edzéseket. A pontosan megtervezett és betartott diéta gyötrelmeit. Ehhez valóban erős akaratőre, kiállásra van szükség. Ezt díjazom. Ugyanakkor, számomra a testépítésben felvonultatott izomzat már túl sok. Egyszerűen én személy szerint túlzásnak tartom. A fitnessben megjelenő formák jelentik az ideális alkatot számomra. De a testépítők teste nekem sok. Túl sok.

**Számodra ki az ideális férfi? Szépnek kell lennie?**

Nekem a párom a legideálisabb férfi. Külsőleg és belsőleg is. Mindenképpen a külső mozgatja meg a fantáziámat, de a belső sokkal fontosabb. Sokkal inkább az a harmónia, amit az egyénisége sugároz. És amit külön ki kell emelni, az őszinteség! Manapság olyan kevés az igazán őszinte ember. És persze a szeretet.

**Éva, a testformálásban általában jelentős szerepet kap a megtervezett táplálkozás. Te mennyire figyelsz oda az étkezésre?**

Az igazság az, hogy én, talán a genetikai adottságaimnak köszönhetően, nem fordítok olyan túl sok figyelmet a táplálkozásomra. Ez azt jelenti, hogy nem tartok szigorú diétát. Gyakorlatilag mindent megeszem, amit megkívánok. Ennek ellenére azt hiszem, hogy ösztönösen rendelkezem egy képességgel, ami lehetővé teszi, hogy ne kerüljek formán kívül. Például én már korábban is úgy táplálkoztam, ahogyan az itthon nem olyan régen divatba jött Atkins-diéta előírja. Tehát húst szinte hússal ettem, ugyanakkor a szénhidrát bevitelemet nagyon alacsonyan tartottam. Szerencsére nem vagyok édesszájú, nekem talán ennyivel könnyebb lemondani a veszélyes szénhidrátokról. Mikor először hallottam Atkins doktor módszeréről, csak akkor ébredtem rá, hogy én már évek óta hasonlóan étkezem. A másik dolog, amiért nem kell olyan sokat foglalkoznom azzal mit, és hogyan eszem, az az edzés, amiben bízom és tudom, hogy jó formában tart. Úgy érzem, hogy megengedhetem magam-

nak, hogy kedvem szerint táplálkozzak. Szeretek főzőcskézni is, ha úgy tartja kedvem. Mindenféle finomat.

**Szoktál használni táplálékkiegészítőket?**

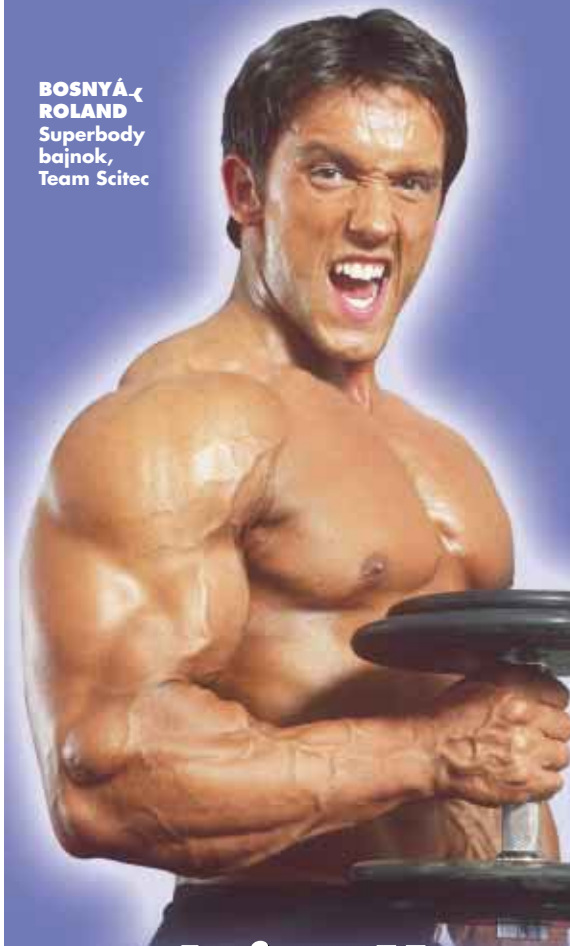
Igazából nem nagyon használok. Protein italokat fogyasztottam, de úgy találtam, hogy nagyon gyorsan izmosodok tőlük, és mint említettem nem vágyom túl nagy muszklakra. A szükséges vitaminok bevitelére nagy gondot fordítok.

**Van valamilyen káros szenvedélyed?**

Nincsen. Semmiféle káros szenvedélyem nincs. Talán a „junk food” az, amit a káros szenvedélyek közé lehetne sorolni. Mivel mindenevő vagyok, ezért többször esem olyan bűnbe, hogy gyorséttermi ételeket fogyasztok. A közelmúltban azonban láttam egy filmet, amiben ennek hatásaira kívánták felhívni az alkotók a figyelmet. Ez elég nagy hatással volt rám, utána jó ideig hanyagoltam a gyorséttermeket. Az biztos, hogy ezektől az ételektől nem lesz szebb az ember. Sajnos manapság



**BOSNYÁ-  
ROLAND**  
Superbody  
bajnok,  
Team Scitec



## Joint-X

**Komplett ízületregeneráló  
és karbantartó formula**



- Csökkenti a gyulladást és fájdalmat
- Serkenti a porcképződést
- Növeli az ízületi folyadék mennyiségét
- Fokozza az ízületek erejét és hajlékonyságát

**SCITEC<sup>®</sup>**  
**NUTRITION**

egyre kisebb az esély arra, hogy kikerüljünk az egészségtelen táplálékokat. Ezért kell mozogni, sportolni, edzőterembe járni!

**Hogyan éli hétköznapjait egy szépségkirálynő? Készülsz még versenyre?**



2004 nyarán megnyertem a Miss Tourism Planet versenyt és ezzel úgy érzem, hogy mindent elértem már, amit szerettem volna. Magyarországon és nemzetközi porondon is bizonyítottam. Ezért úgy döntöttem, hogy nem indulok már több szépségversenyen. Természetesen a modell szakmát nem hagyom abba, továbbra is folytatom. Ezen kívül tanulmányokat folytatok a Közgazdasági Egyetem vállalatigazgatási szakán. Úgy érzem eléggé aktív életet élek, igyekszem megfelelni a kihívásoknak. Néha azonban jólesik a nyugalom. Valamikor szeretek nyugiban pihenni.

**Milyen további terveid vannak? Mit szeretnél a közeljövőben?**

Nem tudom, most még nagyon sok gondolat, terv van a fejemben, de egyelőre még nem mondok konkrétumokat. Talán az a legfontosabb, hogy megőrizzük az egészségünket. Az egészség nélkül ugyanis a nagy tervek is semmivé válnak.

**Felhasználhatom riportunk zárógondolatának azt a sportolásra buzdító két mondatot, amelyet az internetes honlapod (www.horvatheva.com) fórumán találtam, ahol egyébként időt s energiát nem kímélve személyesen válaszolsz a rajongóidnak?**

Persze, természetesen.

„Nőtársaim hajrá! Irány az edzőterem ebben az unalmas szürke téli időszakban, hogy nyárra ismét a régi fényünkben pompázzunk!”

Köszönjük a beszélgetést! FM

**SCITEC<sup>®</sup>  
NUTRITION**



Vass Imre  
**+13.8 kg**



Újházy  
Roland  
**+15.6 kg**

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



Hegyesi  
Károly  
**+12.7 kg**



Kovács  
Gábor  
**+11.11 kg**

**Szeretnél +7 kiló izmot?**

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



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

Kapható a Fitness Pont üzlethálózatban, a kiemelt forgalmazóknál, illetve a szakboltokban.  
Infoline: (06-1) 222-6023 [www.FitnessPont.hu](http://www.FitnessPont.hu)

**A LEGÜTŐSEBB KOMBINÁCIÓ!**

[www.Scitec.hu](http://www.Scitec.hu) - [www.FitnessExpress.hu](http://www.FitnessExpress.hu) - [www.FitnessPont.hu](http://www.FitnessPont.hu)

# Jobbak lettünk, ez FiX!



4,990 Ft helyett  
**4,490 Ft**

4,990 Ft helyett  
**4,490 Ft**

**NÉMETH ISTVÁN**  
Abszolút magyar bajnok,  
Superbody abszolút bajnok,  
Team Scitec

**ORMÁNY MIHÁLY**  
Magyar bajnok,  
Team Scitec



7,990 Ft helyett  
**6,990 Ft**

4,990 Ft helyett  
**4,490 Ft**



8,490 Ft helyett  
**7,490 Ft**

7,390 Ft helyett  
**6,490 Ft**

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

Kapható a Fitness Pont üzlethálózatban, a kiemelt forgalmazóknál, illetve a szakboltokban.  
Infoline: (06-1) 222-6023 [www.FitnessPont.hu](http://www.FitnessPont.hu)

**SCITEC NUTRITION®**

# Szállkásodj

# sok szénhidráttal!

Nyolcpontos stratégia szállkásodáshoz a szénhidrát bevitel csökkentése nélkül.

**Az elképzelés, miszerint magas szénhidrát bevitel mellett is akár csontig leszállkásíthatsz, elsöre talán örültségnek hangzik. Mivel manapság az alacsony szénhidrát tartalmú diéták uralják a köz tudatot és a népszerűségi listák csúcsát, ez tényleg hihetetlennek tűnhet. Én azonban igenis azt állítom, adhatz le zsírt magas szénhidrátbevitel mellett, ha megfelelő módon közelíted meg a kérdést. Az első, amire figyelned kell, két alapvető kérdés: energiadeficit és izom megtartás. Mindkettő elengedhetetlen egy sikeres magas szénhidrát tartalmú testépítő diétához.**

Írta: Chris Aceto

sát. Mindezt észben tartva kövesd az alábbi megfontolásokat és szállkásodj le úgy, hogy sokkal magasabb szénhidrát tartalmú diétát követsz, mint lehetségesnek képzelted volna!

### 1. A zsírbevitt csökkentsd minimálisra!

Ha magas szénhidrát bevitel mellett akarsz leszállkásodni, kerülnöd kell a zsírokból származó kalóriákat. Ennek két oka van. Az első, hogy energia deficitet kell kialakítanod ahhoz, hogy zsírt égess el. Ha a lehető legtöbb zsírt hagyod el az étrendedből, akkor ellenőrzésed alá vonhatod a napi kalória bevitelét. Mivel a legtöbb átlagos fehérjeforrás egyben zsírforrás is, ezért figyelned kell arra, hogy a lehető legsoványabb fehérjéket fogyaszsd, például tojásfehérjét, fehérjeporokat és pulykamellet. Ha szereted a tengeri kajákat, jó választás a lepényhal, tonhal, tőkehal, kagyló és rák. A zsírok kerülésének másik oka az inzulinnal függ össze. Az inzulín elősegíti a megevett zsírokból származó zsírsavak zsírsejtekbe épülését. Extrémén zsírsegregény diétát követve a szervezetben kevesebb lesz a szabad zsírsav, ami meggátolja a zsírosodás folyamatát, ha a kalória bevitel elég alacsony.

### 2. Válaszd a megfelelő szénhidrát forrásokat!

A megfelelő szénhidrátok a szállkásító diéta során a lassú égésű (lassan felszívódó) szénhidrátok. Ezek segítenek a hirtelen és nagy inzulín termelődés elkerülésében. Az inzulinszint drámai szintű megnövelése helyett – ami zsírlerakódáshoz vezethet – a lassú égésű szénhidrátok lassan

emésztődnek meg és szívódnak fel. Ez segít az izmok felépítésében és fenntartásában anélkül, hogy serkentené a szervezet zsírraktározását. A zabpehely, zabkorpa, vörös bab, hajdina, lencse és a vörös burgonya a legjobb lassú égésű szénhidrátok közül valók.

### 3. Adj zöldségeket a mixhez!

Hogyan növelheted tovább a lassú égésű szénhidrátok emésztési idejét? Az egyik mód erre, hogy sok zöldséget: például brokkolit, karfiolt, káposztát, zöldbabot és spárgát fogyasztasz. Ezek rosttartalma jelentősen megnöveli a szénhidrátok továbbhaladásának idejét a gyomorból a vékonybélbe, ahol felszívódnak. Az inzulinszint kordában tartása nagyban segít leszállkásodnod. Jó szabály az, ha minden csésze rizshez, tésztahoz, vagy krumplihoz ugyanennyi zöldséget is keversz. Bár a rizs, tészta és krumpli nem kifejezetten lassú égésű szénhidrátok, ha zöldségekkel eszed őket, akkor az kellően lelassítja a felszívódási folyamatot, így hatékonyabban adsz le zsírt, mintha csak ezeket a magas keményítő tartalmú szénhidrátokat ennéd magukban. Ráadásul a zöldségek alacsony kalória tartalmúak és segítenek megtölteni a gyomrod teltség érzetet biztosítva.

### 4. Reggelente fogyassz összetett szénhidrátokat!

Reggel sokkal kevésbé valószínű, hogy a szénhidrátokat testzsírrá alakítsa a szervezet, mert ilyenkor a vércukor és a

### Alakíts ki energia deficitet!

A zsírleadás receptje figyelemre méltóan egyszerű: ha napi rendszerességgel kevesebb kalóriát viszel be, mint amennyire a szervezetednek szüksége van, akkor a tested zsírt éget el, mivel ez válik a fő energiaforrásává. Ha a teljes kalória bevitelét a szinttartási határérték alatt tartod, akkor képes vagy fogyni úgy is, hogy a szénhidrát bevitel relatíve magas marad.

### Kerüld el az izomszövet leépülését!

Amikor a kalória bevitel csökken – mindegy, hogy szénhidrát vagy bármely más energiaforrás megvonása miatt – az az izomszövetek lebontásának kockázatával jár. Ennek oka, hogy az izmok felépítése és fenntartása szorosan az extra kalóriáktól függ. Ha a szénhidrát bevitelét (persze a fehérje mellett) magasan tartod, miközben az összkalória bevitel csökken, az segít elkerülni az izomszövet lebomlását.



**Ha magas szénhidrát bevitel mellett akarsz leszálkásodni, kerülnöd kell a zsírokból származó kalóriákat!**



glikogén szintje alacsony. Ha ez az állapot áll fenn, akkor a bevitt szénhidrátokat a szervezet elsősorban glikogénné elraktározza a májban és az izmokban. Emiatt reggel a szokásos adagnál nagyobb mennyiségű szénhidrátot ehetsz, akár 75-100 grammot is! A hangsúly ismét a lassú égésű, összetett szénhidrátok, pl. zabpehely, pohánka (hajdina) lepény és teljes kiőrlésű kenyerek fogyasztásán legyen.

#### 5. Edzés előtt mérsékelten fogyassz csak szénhidrátot!

Ez talán ellentmond annak, amit a nagykönyvben írnak, de tartsd észben, hogy ez a program más, mint az edzésig köztölt diéták. Ha a teljes szénhidrát bevitel magas, abban az esetben nincs szükség sokra edzés előtt, ha szálkásodni akarsz. A trükk lényege most az, hogy edzés alatt zsírt égess el és ne a közvetlenül előtte fogyasztott szénhidrátokat. Ha mérsékeled az edzés előtti szénhidrát mennyiséget, akkor a tested kénytelen lesz zsírt hasznosítani energiáért. Minél kevesebb a szénhidrát edzés előtt, annál nagyobb mértékű a zsír felhasználás mértéke.

#### 6. Edzés után egyél sok szénhidrátot!

Az 5. pont alkalmazása fokozott zsírégetést és alacsonyabb glikogén szintet von maga után az edzés végére. Ha a glikogén raktárak kimerültek, a test nem hajlamos zsírokat raktározni. Emiatt a kemény edzés után fogyassz 75-100 g szénhidrátot, hogy azonnal beinduljanak a regenerálódási folyamatok és a proteinnel bevitt aminosavak izmokba szállítása. Ilyenkor fogyassz egyszerűbb cukrokat, például a turmixokban is általánosan jelen lévő dextrózt.

#### 7. Éjszaka kerüld a szénhidrátokat!

Ha magas szénhidrát tartalmú diétát követsz szálkásításhoz, akkor a nap folyamán a glikogén szinted egyre emelkedik. Minél közelebb kerülsz a telített állapothoz, annál valószínűbb, hogy a szénhidrátokat zsírként raktározod (*Kalória deficit és a diétás periódusra jellemző sok mozgás mellett azért ez elég valószínűtlen, a glikogén raktárak valószínűleg soha nincsenek teljesen telítve – a szerk.*) Emiatt a nap utolsó étkezéseként fogyassz sovány fehérjét és zöldségeket, vagy egy szénhidrátban szegény fehérje turmixot.

#### 8. Iktass be intenzív kardió edzéseket!

Ha csak nem iszonyatosan gyors az anyagcseréd, akkor szükség van kardió edzésekre az eredmények érdekében. Csakis nagy intenzitású kardió edzést javasolok, a fokozott kalória égetéshez és a glikogén raktározás enzimeinek stimulálásához. Minél keményebben dolgozol, annál több kalóriát égetsz el, ráadásul jobban serkented a glikogén-szintáz enzim működését, ami a szénhidrátokat glikogénné alakítva eltárolja. Minél inkább serkented a glikogén raktározó folyamatokat, annál kevésbé valószínű, hogy zsír rakódjon le. A jelenlegi kardió mennyiségedből kiindulva juss el legalább heti öt alkalommal végzett 30-45 perces kardió edzésig. Ha nagyon lassú az anyagcseréd, többre is szükség lehet!

#### A recept

Azt ajánlom, hogy azok a testépítők, akik ezt a magas szénhidrát tartalmú diétát követik, naponta testsúlykilónként 3.3 g szénhidrát és 2.2 g fehérje bevitelét célozzák meg a lehető legkevesebb zsír fogyasztása mellett. Egy 90 kilós sportolónak ez 300 g szénhidrátot és 200 g fehérjét jelent naponta. Sokan azt hiszik, lehetetlen zsírt leadni napi 300 g szénhidrát bevitel mellett, de ez csak szénhidro-fóbia! Számoljunk csak: 300 g szénhidrát az 1200 kalória, és 200 g fehérje csak 800 kalória, vagyis napi 2000 kalóriáról beszélünk plusz 100-200 kcal jön még esetleg zsírokból. Kövesd a felvázolt pontokat és meglepődsz majd, hogy milyen könnyű szálkásodni szénhidrát fogyasztás mellett is!

#### Betöltés

Nézd meg az alábbi példát egy keményen edző, 90 kilós, szálkásító testépítő számára. Ez az étrend napi 300 g szénhidrátot és 200 g fehérjét jelent. Ha ez neked kevésnek bizonyul, akkor egyél még pluszban sovány fehérjét, például tojáshéjfehérjét és protein turmixokat. **FM**

#### ÉBREDÉS UTÁN: Kardió

(magas intenzitás, 30-45 perc, éhgyomorral)

#### ELSŐ ÉTKEZÉS: Reggeli

75-100 g szénhidrát, 35 g fehérje

#### MÁSODIK ÉTKEZÉS: Ebéd

50 g szénhidrát\*, 35 g fehérje

#### HARMADIK ÉTKEZÉS: Edzés előtt

Szénhidrát semmi vagy maximum 25 g, 35 g fehérje

#### NEGYEDIK ÉTKEZÉS: Edzés után

75-100 g szénhidrát, 35 g fehérje

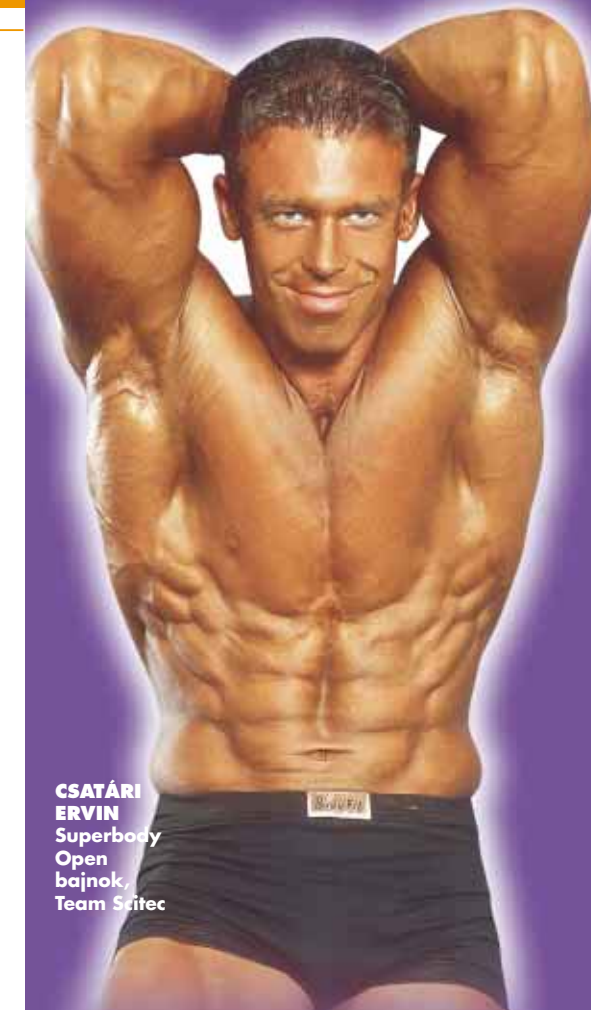
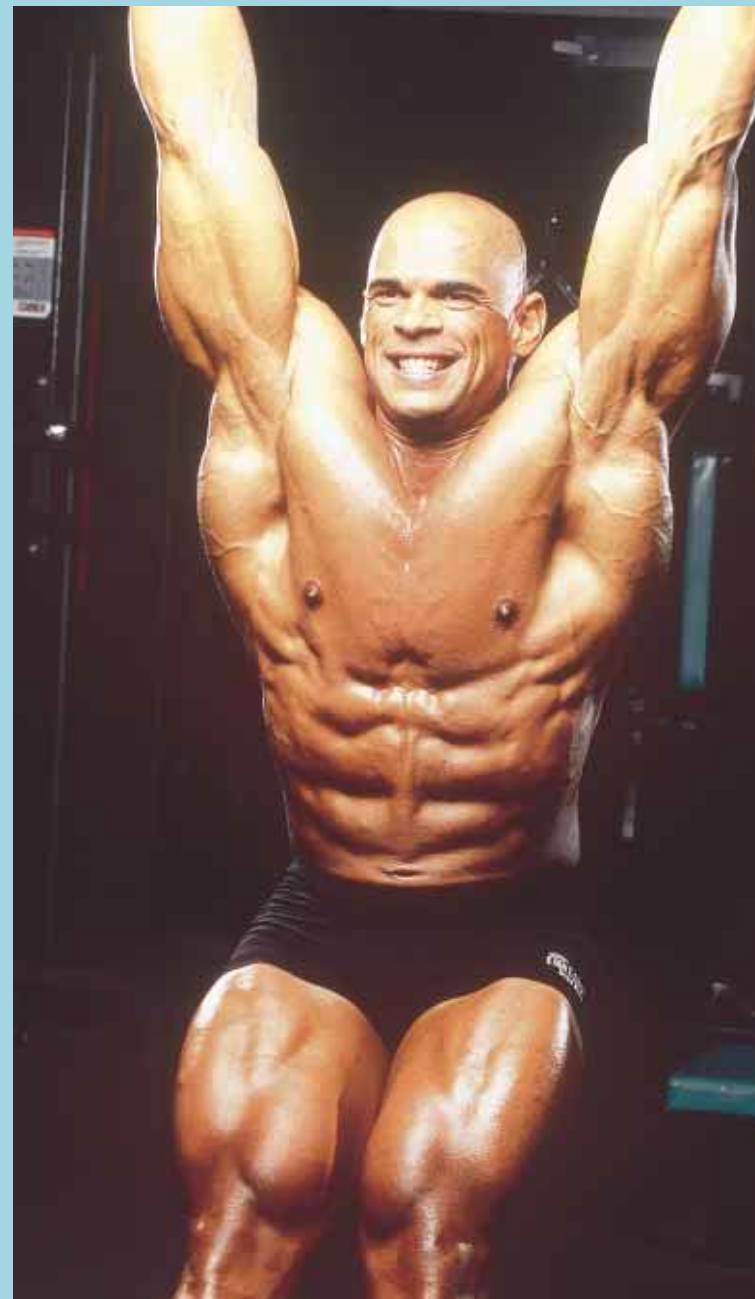
#### ÖTÖDIK ÉTKEZÉS: Vacsora

50 g szénhidrát\*, 35 g fehérje

#### HATODIK ÉTKEZÉS: Alvás előtt

Semmi szénhidrát, 35 g fehérje

\*Ezen étkezések során legalább 15 g szénhidrát származzon zöldségekből, melyek lassítják a felszívódást.



CSATÁRI ERVIN  
Superbody  
Open bajnok,  
Team Scitec

## Pump-SD Energizáló pezsgő kreatin drink



- Fokozza a teljesítményt!
- Segíti a zsírégetést!
- Elősegíti a mentális tisztaságot és koncentrációt!

**SCITEC**  
NUTRITION





BARÓCZI TAMÁS  
Superbody  
Újnc  
ezüstérmes,  
Team Scitec

## MyoMax

„Tíz az egyben” Formula



- A világ legjobb étkezést helyettesítő anabolikus formulája!
- Az összes hatásos sejttérfogat-növelő és anabolikus hatóanyag!
- Mást nem is kell szedni mellette!
- 7.5 g kreatin, 12 g glutamin, 12 g BCAA, arginin, ribóz, Z-MAX!

# SCITEC NUTRITION®

# Hölgyvilág

## Gárgyán Rita naturál testépítő, fitness modell és édesanya rovata

### Sziasztok!

Ismét eltelt egy év, túl vagyunk a nagy karácsonyi finomságokon és néhány kilóval gyarapodtunk is talán! Az újév sok ember számára új életet is jelent. Ilyenkor szoktuk megfogadni, hogy változtatunk életvitelünkön és jobbra tesszük azt. Ezek a fogadalmak általában sok mindenről szólnak, mint például lefogyok 10 kg-ot, leszokom a cigiről és még sorolhatnám. Azért azt gondolom, hogy bármit is akarunk megváltoztatni, végigvinni, ahhoz „ép testben ép lélek” szükséges. Hogyan kezdjük el? Hát, fogj egy noteszt, írd fel a terveket, fogadalmakat és pipáld, ki ha teljesítetted őket. Nekem ez bevált, tedd te is ezt! Mivel ez egy testépítő magazin, a sportra térnék ki bővebben.

## Új év, új cél

### Hogyan kezd el a testedzést, a sportot?

Keress egy jó edzőtermet, uszodát, sportlétesítményt, bármit, ahol megtalálod a számodra megfelelő testmozgást. Akármi mellett is fogsz dönteni, egy biztos, az alapok lerakásának és a fokozatosság lényeges voltát soha nem szabad elfelejteni! Nagyon sok sport alapja a súlyzós edzés, ezért jobb, ha egy kis alapot megszerzünk, amit később biztos nagyon jól tudunk hasznosítani.



Kezdőként, ha már megtaláltuk a megfelelő testedzéshez alkalmas termet, kérjünk számunkra összeállított programot. A programok eltérhetnek egyes termek között, nincs megköött séma. Ami biztos, hogy tartalmaznia kell egy bemelegítő, egy magát a gyakorlatok végzését magában foglaló testedzési szakaszt és egy levezető fázist. Ha minden bemelegítés nélkül esünk neki a gyakorlatoknak, akkor nagyon nagy a sérülésveszély. A bemelegítéshez nagyon ideális a futópad, a kerékpár, vagy a taposógép használata, majd ezt követően egy kis gimnasztika következhet. 10-15 perc bemelegítés után jöjjön a súlyzós edzés, majd a levezetés a végén.

Sokféle összeállítás lehet a súlyzós edzés



terén. Kezdőként a legideálisabb, ha mindent szép arányosan dolgoztatunk meg, és nem terheljük túlzottan magunkat. Ez a kezdeti stádium kb. 1 hónapot vesz igénybe, majd később fokozatosan jobban terhelhetjük a testünket. Egy hónap elteltével némi változásnak már mutatkoznia kell, de természetesen ez a velünk született genetikai adottságok függvénye is. Olyan viszont nem létezik, hogy valaki mindent betartva semmilyen változáson nem megy keresztül! A kitartó munkának mindig megvan az eredménye. Ha csak saját magamat nézem, hogy szülés után a 170 cm testmagasságomhoz jó, ha voltam 49 kg, akkor azt hiszem, elég nagy változáson mentem keresztül. Persze többségben vannak azok, akik fogyni szeretnének, nem pedig hízni. Egy biztos, egyik feladat sem túl könnyű és egyszerű, keményen kell küzdeni érte, de megéri.

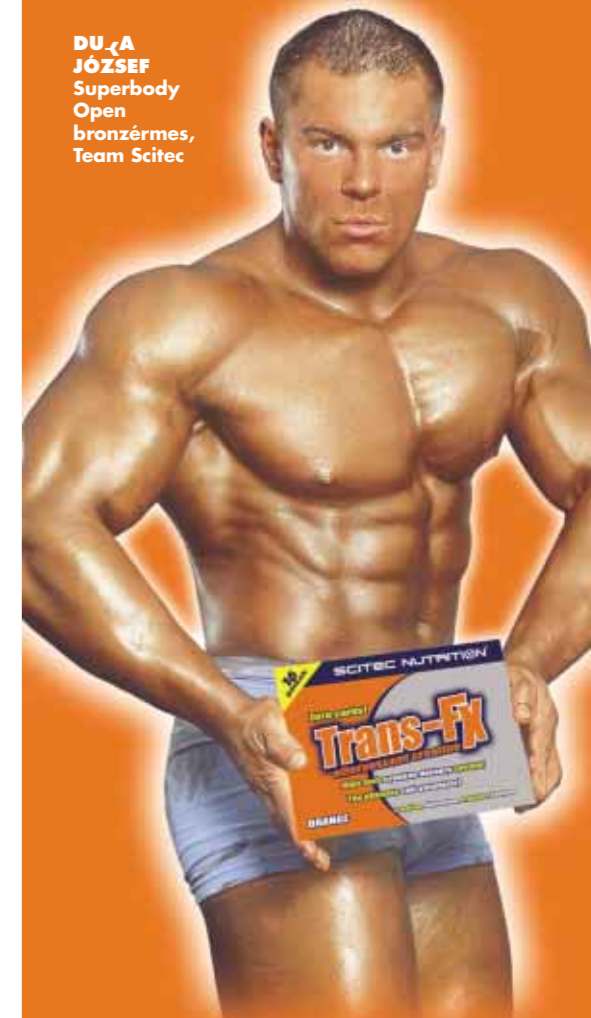
### Milyen időközönként végezzünk testedzést?

Kezdőként ideális a heti 2, illetve 3 edzés. Később, ha látványosabb változást szeretnénk elérni, ez növelhető, de soha ne felejtjük el, hogy a szervezetnek pihenésre (pihenőnapokra) is szüksége van. Ez épp úgy érvényes más sportokra is, ahol nem a külalak az elsődleges szempont.

### Mi kell még a szervezetnek az ideális állóképességhez, külalakhoz?

Bármilyen fitness, wellness újságot lapozgatva mindenhol azt találjuk, hogy mit és mennyit együnk, igyunk. Ekkora jelentősége lenne? Bizony-bizony! Nem lehet elégszer elmondani, hogy szinte a legfontosabb az, hogy mit eszünk és iszunk. Gondoljunk csak arra, mennyire megnyugtató lehet az elvégzett munka a testedzés után, de mennyire elrontjuk, ha ezt követően jól bevacsorázunk zsíros, cukros ételekből. Gyakorlatilag lenulláztuk az egész erőfeszítést, amit aznap tettünk. Megéri? Nem hiszem! A helyes táplálkozásra nagyon nehéz ráállni, ha előtte kontrollálatlan evők voltunk, de azt hiszem mindenki szeretne egészséges és fitt életet élni. Szerencsére nagyon sok táplálékkiegészítő és diétás étel, ital létezik, amelyek nagyon megkönnyítik az egészséges táplálkozást. Például nagy személyes kedvenc a MyoMax Meal étkezéshelyettesítő diétás táplálékkiegészítő a Scitec cégtől, és természetesen az elmaradhatatlan ízharmónia forrás, a Protein Deluxe fehérje turmix sorozat. Bátran használjátok ezeket a termékeket kiegészítőként, hiszen minden megvan bennük, amire a szervezetnek szüksége van. Sok kitartást kívánok mindenkinek az új célok megvalósításához! **FM**

DURAJ JÓZSEF  
Superbody  
Open  
bronzérmes,  
Team Scitec



## Trans-FX Sejttérfogat- maximalizáló pezsgő kreatin



- Különleges cukormentes kreatin-transzportrendszer!
- 5 gramm kreatin adagonként, ami kétszer annyit ér!
- Glutaminnal, argininnal, taurinnal megerősítve!

# SCITEC NUTRITION®

# Táplálkozz úgy mint az őseid!

## Az étrend hatása a sav-bázis egyensúlyra

**Ha azt mondom pH érték, valószínűleg kevesen asszociáltak Flinstone-ékra, sokkal inkább a fogaszták, a garantáltan cukormentes rágógumik és bőrbarát szappanok reklámszlogenjei idéződnek fel bennetek. Ezúttal azonban egy olyan témáról lesz szó, amely megváltoztatja a pH-érték szóhoz való hozzáállásod, nevezetesen tested sav-bázis egyensúlyáról. Hogy mi köze a pH-nak a kőkorszaki szakikhoz és az egészségmegőrzéshez? Ha tovább olvasol, kiderül.**

### Szervezetünk sav-bázis egyensúlya

A szervezet sav-bázis egyensúlyának szabályozásáról szólva valójában a test folyadékterei hidrogénion (H<sup>+</sup>) koncentrációjáról beszélünk. A szervezet különböző részeiben, sejteiben a pH (kémhatás) eltérő, de adott sejtben és folyadékterben csak szigorúan meghatározott értékek között változhat a pH testünk károsodása nélkül. A vér normális pH értéke 7.38-7.42 között van, amit a különböző savtermelő, bázis létrehozó hatások könnyen az élve elviselhető szintek fölé, vagy alá vihetnének, ha ezt a szabályozó rendszerek meg nem akadályoznák. Ilyen szabályozó folyamat a légcsere, a folyadékterekben található pufferrendszerek (bikarbonát, foszfát) működése, és a H<sup>+</sup> ion vesében történő kivá-

lasztásának módosítása is, melynél a savanyú, vagy lúgos vizelet ürítése kompenzálja a pH változásait.

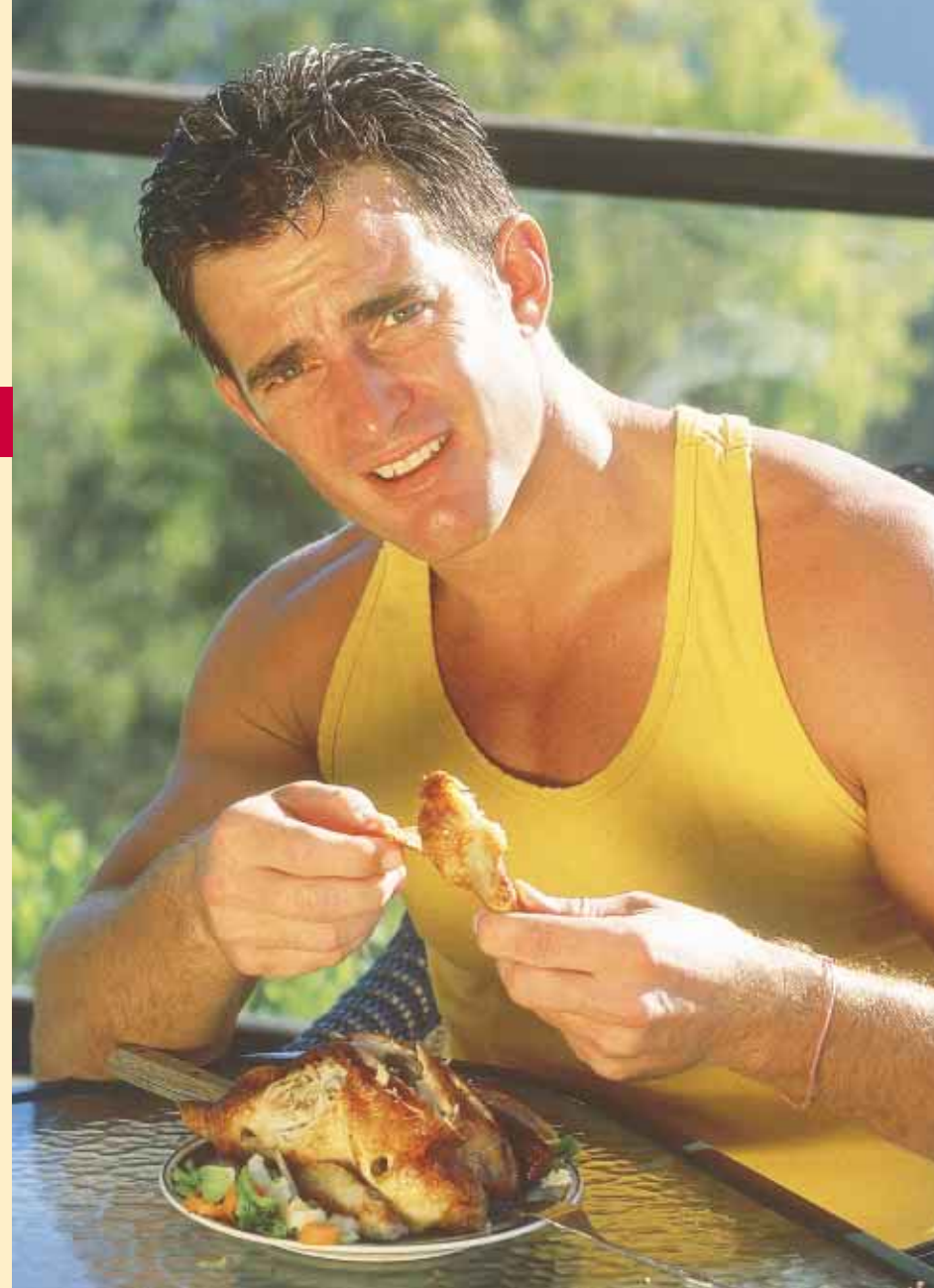
A vese a H<sup>+</sup> ürítést több módon is elősegíti, ebből az egyik lényeges mód a disztális vesetubulusokban a glutamináz enzim által glutaminból történő amino csoport lehasítás és NH<sub>3</sub> képzés, ami H<sup>+</sup> ionnal egyesülve NH<sub>4</sub><sup>+</sup> formájában a vizelettel ürül. Az egészséges vese által kiválasztott vizelet pH-ja 5.5-9 között van a táplálkozás függvényében. Ha a vér pH 7.35 alá csökken, acidózisról (savasodás), ha 7.45 fölé megy, akkor alkalosisról beszélünk.

### Táplálkozás és a pH

Az elfogyasztott, megemésztett és felszívott étel összetevői a test egészében és a vesében mint savképző/savasító, vagy bázisképző/alkalizáló összetevők jelennek meg. Ha az egy étkezésen, vagy egy napon belül elfogyasztott savképző és bázisképző anyagok mennyiségét és hatását összesítjük, kiszámíthatjuk a sav és bázis bevitel mértékét és arányait. Ha az étrend több savas összetevőt nyújt mint bázikus, akkor az nettó savterhelésként érvényesül, ha több bázikus, akkor nettó bázikus terhelésről, lúgos irányba történő eltolódásról van szó. Az étrend sav-bázis egyensúlyra gyakorolt hatásának meghatározására régebben a hamu analízist alkalmazták, ami azonban meglehetősen pontatlan módszer volt. Jobb módszer a PRAL (Potential Renal Acid Load=Potenciális Renális Savterhelés /ren=vese/) és a NAE (Net Acid Excretion=Nettó Savkiválasztás) értékek használata. A NAE közvetlenül meghatározható a vizelet sav és ammónium tartalmának mérésével, majd a szintén mért vizelet bikarbonát mennyiség ebből történő kivonásával. Ez a módszer természetesen a vegyes napi táplálékbevitel hatását mutatja meg, nem az egyes ételekét, tápanyagokét. A PRAL az egyes ételek savasító vagy lúgosító hatását fejezi ki számokban. A negatív PRAL értékek azt jelentik, hogy az étel bázikus/alkalizáló, a pozitív PRAL érték azt mutatja, hogy az étel savasító, a 0 érték azt jelenti, hogy az étel semleges.

### A savasodás káros hatásai

A test sejtjei csak meghatározott pH érték tartományban képesek megfelelően működni. Ez a pH érték alapvetően nem változik a táplálkozás hatására, mivel a szervezet kiegyenlítő mechanizmusokat működtet, hogy fenn tudja tartani az életfunkciókat. Ha mégis kimoszítja testünket valamely hatás a pH dinamikusan változó egyensúlyi állapotából, akkor a szervezet működése károsodik és metabolikus acidózis, vagy metabolikus alkalózis jön létre. A táplálkozás pH-ra gyakorolt befolyását ki tudjuk védeni, de nem tökéletesen. Ebből az következik, hogy savas, vagy lúgos túlsúly jöhet létre, ami azonban nem idéz elő rögtön észrevehető betegséget, így sem mi, sem orvosunk nem veszi észre a problé-



mát. Táplálkozásunk sajátosságaiból adódóan elsősorban alacsony fokú, krónikus (huzamos ideig tartó) metabolikus acidózis alakul ki. A kutatások részben azt támasztják alá, hogy ennek az állapotnak is lehetnek káros hatásai, melyek azonban lassan, csak hónapok, évek alatt alakulnak ki.

A káros hatások komplex módon ártnak testünknek, így például növelik a kalciumvesztést. A test semlegesíti a savas pH-t különböző bázis termelő folyamatok sorával, és mivel a kalcium erős bázis, a metabolikus acidózis a kalcium csontból történő felszabadulását eredményezheti. A csontképző folyamatok ekkor háttérbe szorulnak, míg a csontbontás fokozódik. Ha ezt még megtámogatja néhány előnytelen táplálkozási és életmódi tényező (alacsony kalciumbevitel, inaktivitás), akkor ez könnyen a csontok gyengüléséhez vezethet.

A magas fehérjebevitelt is a kalciumvesztést fokozó hatások közé szokták sorolni, és valóban, a fehérjegazdag ételeink általában erősen savasító hatásúak, a PRAL pontjuk is magas. A protein ugyan az általános vélemény szerint savképző hatású, de a csontvesztésre mégsem gyakorolt minden vizsgálatban egyértelműen kedvezőtlen hatást, sőt a fehérjefogyasztás az IGF-1 képzésen keresztül a csonttömeg megőrzésében is szerepet játszhat. A kérdés vitatott, nem vállalnám a döntőbíró szerepét.

Egy másik érdekes és előnytelen folyamat a glutamin felhasználása a savas pH semlegesítéséhez: a belőle képzett



NH<sub>3</sub> a savas hidrogén ionokat meg tudja kötni, így védi ki az acidózis káros hatásait. A glutamint izmaink raktározják nagy mennyiségben, ezért a glutamin felhasználás vázizmaink terhére is történhet, így izomvesztés is bekövetkezhet. A kortizolszint emelkedhet a nyugati típusú savasító diéta hatására, ami fehérje katabolizmust idéz elő, az anabolikus IGF-1 hormon szintje pedig csökken metabolikus acidózisban.

A mérsékelt krónikus metabolikus acidózis szerepe a csonttömeg és izomtömeg vesztesében nem kizárható, bár még vizsgálat tárgyát képezi. Az acidózis által előidézett nitrogénvesztés, kortizolszint emelkedést, fokozott kalcium ürítés tényét az eddig elvégzett tanulmányok rendre alátámasztották, az így kiváltott katabolikus folyamatok pedig egyáltalán nem mondhatóak kedvezőnek sem az inaktív, sem az aktív emberek számára.

Az időskorral a sav-bázis helyzet még tovább romolhat, mivel a vese kiválasztó működése csökken. Valószínű, hogy a diéta kiváltotta savasodás az izomtömeg és csonttömeg vesztesébe is beleszólhat akár már fiatalabb kortól, így nem megfelelő táplálkozás esetén korábban és súlyosabban jelenhetnek meg az időskorral járó változások is. Nem kizárt, hogy az időskor kellemetlen változásainak tekintélyes része kivédhető volna megfelelően összeállított étrend és ezt kiegészítő életmód segítségével. Egy 2003-ban publikált kutatás (Marc Maurer, Walter Riesen, Juergen Muser, Henry N. Hulter, and Reto Krapf, „Neutralization of Western diet inhibits bone resorption independently of K intake and reduces cortisol secretion in humans”, Am J Physiol Renal Physiol 284: F32-F40, 2003) eléggé egyértelműen igazolta a korábbi vizsgálatok eredményeit: a nyugati étrend által előidézett mérsékelt acidózis növeli a kortizolszintet és gyengíti a csontokat. A mesterséges (nem diétával megoldott) semlegesítés viszont ellenkező irányú folyamatokat indított be, más vizsgálatok pedig a gyümölcsfogyasztás növelését (lúgosítás) tartják kedvezőnek a nagyobb csonttömeg elérése, megtartása érdekében.

#### Mindannyian kőbunkók vagyunk?

Benned is sok kérdés kavarog? Nem vagy egyedül, a savasító és lúgosító ételek nem képezték nálunk sem a

tanterv hangsúlyos részét, egyedül vega korszakom homályából tűnik elő ingatag táplálékanyagként a lúgosító diéta elmélete. Oltári nagy baromság az egész, mi? Élünk, lélegzünk, nyomatjuk a pizzát meg a hambut, vagy a napi 1 kg húst és a proteinporkat, a zöldség, gyümölcs a nullához közelít, hol itt a baj? Multivitamin lenyelve, rost a barnarizsben, probléma egy szál se! Egyáltalán, sav-bázis nélkül is csak kifejlődtünk valahogy, mér' pont most kellene ezzel bajlódjunk?

Van egy meglepő hírem: a kutatók vizsgálatai és számításai alapján mindannyian kőbunkók vagyunk. Na, nem a filmre gondolok, és nem is a tortaevős játékra (Prehistorik2), hanem arra a tényre, hogy genetikailag nem sokban különbözünk vadászó-gyűjtögető ősember emberőseinktől, így tápanyagigényeink sem különböznek lényegesen az ő igényeiktől. A feltevés különösen érdekes, mivel a hosszú évek óta fejlesztés alatt álló elmélet (PaleoDiet) szerint a magas C-vitamin, kálium és fehérjebevitel, valamint a gyümölcsök, zöldségek, jó minőségű zsírok fogyasztása jellemezte a korabeli táplálkozást, a gabonák és tejtermékek hiánya mellett, ami akár a testépítők étkezésével is összevethető. Azt ugyan szintén nem mondhatom el sajnós, hogy speckoltéma lett volna a kőkorszaki táplálkozás a suliban, de számos cikk és szaklap foglalkozik a témával, az állítások pedig elég logikusak. Nem árulok el nagy titkot, mire idáig értél valószínűleg kitaláltad, hogy Flinstone és Flinstone-né a számítások szerint nem savasító, hanem kifejezetten lúgosító étrendet folytatott évmilliókon keresztül. Testük/testünk is ehhez alkalmazkodott, így minden valószínűség szerint nincs felkészülve arra a csapásra, amit a csirkepaprikás nokedlivel, vagy a teljes kiőrlésű zsemelével készült sajtos szendvics jelent. Egy szóval, a jelszó vissza a múltba, már ami a táplálkozást illeti! A rovarok elfogyasztását a magam részéről azért kihagynám.

#### Ételek és PRAL értékük

Az alábbi táblázat néhány gyakran fogyasztott étel PRAL értékét tartalmazza. A negatív PRAL érték azt jelenti, hogy az étel bázikus/alkalikus, a pozitív PRAL érték azt mutatja, hogy az étel savasító, a 0 érték azt jelenti, hogy az étel semleges. A csoportokban a sorrend növekvő savasságot tükröz.

**Minden étkezésed PRAL értékét a táblázat segítségével számold ki. Ha például 250 gramm sovány húst ettél, akkor  $2.5 \times 7.8 = 19.5$  lesz ennek az értéke ( $250 \text{ g} / 100 = 2.5$ , illetve a hús PRAL értéke 7.8). Mellé jön 250 g burgonya, ami  $2.5 \times -4 = -10$ . Ha ettél 100 gramm spenótot is, akkor az  $1 \times -14 = -14$ . Add össze:  $19.5 + -10 + -14 = -4.5$ . Ez remek, mert az étkezés nettó hatása lúgos.**

„A mérsékelt krónikus metabolikus acidózis szerepe a csonttömeg és izomtömeg vesztesében nem kizárható, bár még vizsgálat tárgyát képezi.”



BÁNUTI  
GABRIELLA  
Fitness  
Forma  
bajnok,  
Team Scitec



## Thermo-FX Zsírégető és teljesítmény fokozó pezsgő formula



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

**SCITEC**  
NUTRITION®

# ÉTEL CSOPORTOK ÉS ÉTELEK PRAL ÉRTÉKE

PRAL mEq (milliequivalens)		PRAL mEq (milliequivalens)	
<b>Hús és húskészítmények átlagosan 9,5</b>		<b>Gyümölcsök, magvak és levek átlagosan -3,1</b>	
Virslí	6,7	Mazsola	-21,0
Sovány marhahús	7,8	Fekete ribizli	-6,5
Sovány sertéshús	7,9	Banán	-5,5
Csirke	8,7	Sárgabarack	-4,8
Borjú filé	9,0	Kiwi	-4,1
Pulyka	9,9	Cseresznye	-3,6
Szalámi	11,6	Narancslé	-2,9
<b>Hal átlagosan 7,9</b>		Körte	-2,9
Foltos tőkehal	6,8	Mogyoró	-2,8
Hering	7,0	Narancs	-2,7
Tőkehal filé	7,1	Ananász	-2,7
Pisztráng	10,8	Citromlé	-2,5
<b>TEJ, TEJTERMÉKEK ÉS TOJÁSOK</b>		Őszibarack	-2,4
<b>Tej és nem sajt tejtermék átlagosan 1,0</b>		Almalé	-2,2
<b>Alacsony fehérjetartalmú sajtok átlagosan 8,0</b>		Alma	-2,2
<b>Magas fehérjetartalmú sajtok átlagosan 23,6</b>		Eper	-2,2
Savó	-1,6	Görögdinnye	-1,9
Író	0,5	Szőlőlé	-1,0
Jégkrém	0,6	Dió	6,8
Pasztőrizált teljes tej	0,7	Amerikai mogyoró	8,3
Tojás fehérje	1,1	<b>GABONA KÉSZÍTMÉNYEK</b>	
Teljes tej	1,1	<b>Kenyér átlagosan 3,5</b>	
Tejföl	1,2	<b>Tészták átlagosan 6,7</b>	
Teljes tejből készült gyümölcsjoghurt	1,5	<b>Liszt átlagosan 7,0</b>	
Tojás (teljes)	8,2	Fehér rizs	1,7
Túró	8,7	Búza kenyér	1,8
Gouda sajt	18,6	Rozs keksz	3,3
Kemény sajt	19,2	Fehér kenyér	3,7
Tojássárgája	23,4	Kevert gabona búzakenyér	3,8
Alacsony zsírtartalmú Cheddar sajt	26,4	Rozskenyér	4,1
Parmezán sajt	34,2	Rozsliszt	5,9
<b>Cukor és édességek átlagosan 4,3</b>		Kukoricapehely	6,0
Lekvár	-1,5	Tojásos tészták	6,4
Méz	-0,3	Fehér spagetti	6,5
Fehér cukor	-0,1	Teljes gabonából készült spagetti	7,3
Tejcsokoládé	2,4	Búza liszt	8,2
Torta	3,7	Zab	10,7
<b>Zöldségek átlagosan -2,8</b>		Barna rizs	12,5
Spenót	-14,0	<b>Hüvelyesek átlagosan 1,2</b>	
Zeller	-5,2	Zöldbab	-3,1
Répa	-4,9	Borsó	1,2
Karfiol	-4,0	Lencse	3,5
Burgonya	-4,0	<b>Zsírok és olajok átlagosan 0,0</b>	
Retek	-3,7	Margarin	-0,5
Padlizsán	-3,4	Olívaolaj	0,0
Paradicsom	-3,1	Napraforgóolaj	0,0
Paradicsomlé	-2,8	Vaj	0,6
Cukkini	-2,6	<b>ITALOK</b>	
Fejes saláta	-2,5	Vörösbor	-2,4
Cikória	-2,0	Ásványvíz	-1,8
Póréhagyma	-1,8	Kávé	-1,4
Hagyma	-1,5	Fehérbor	-1,2
Gomba	-1,4	Kakaó	-0,4
Bors	-1,4	Tea	-0,3
Brokkoli	-1,2	Csapolt sör	-0,2
Kígyó uborka	-0,8	Coca-Cola	0,4
Spárga	-0,4	Világos sör	0,9

Minden PRAL pont 100 grammos adagra vonatkozik. Remer és Manz nyomán.

A bal oldali táblázat segít kiszámítani az étkezések PRAL értékét. Ahhoz, hogy ezt megtegyed, jegyezd fel az elfogyasztott ételek mennyiségét grammokban, majd szorozd meg annyival, ahányszor 100 gramm a listában szereplő nyersanyagot elfogyasztottál (például 250 g-nál 2,5-tel). Ha ezt megszed minden elfogyasztott ételnél étkezésenként, vagy naponta, és az eredményeket összeadod, világosan kitűnik, hogy savas túlsúlyban vagy-e, vagy bázikusban. Ha több zöldséget, gyümölcsöt fogyasztasz és kevesebb gabonát, húst, sajtot, akkor könnyen elérheted a bázikus túlsúlyt. Természetesen más tényezőket (makrotápanyagok, mikrotápanyagok mennyisége, folyadékfogyasztás) is figyelembe kell venni az étrend kialakításakor. Ami elég kézenfekvő a szélsőséges adatokból, hogy sok tojás fehérjét és spenótot kell enni, mert ezek csökkentik, illetve javítják a savasság helyzetét. Érdekes módon ebből a szempontból a zab és a barna rizs nem nyerő, míg a fehér rizs és a burgonya igen, melyek viszont gyorsabb felszívódású szénhidrátok. A megoldás a magas rost tartalmú zöldségekkel való együtt fogyasztásuk (lassítja a felszívódást).

A glutamin kiegészítő fogyasztása segíthet a semlegesítésben, ha nem akarsz több semlegesítő ételt fogyasztani. Más anyagok is felhasználhatóak e célból, de a legjobb módszer az étrend megfelelő megtervezése.

## Utószó

Az étrend savasító-lúgosító tulajdonságával jelenleg keveset foglalkozik a táplálkozástudomány, különösen hazánkban. Ebből az is következik, hogy a fenti elmélet nem általánosan elfogadott a szakértők körében, nem teljesen egyezik a hivatalos étrendi ajánlásokkal, így kipróbálása mindenkinek a saját döntésén múlik. A sporttáplálkozásban nagyon kevesen fordítanak figyelmet a sav-bázis egyensúlyra, de előfordulhat, hogy a jövőben az izom- és csontvesztést megelőző, hormonális egyensúlyt fenntartó, az alacsony fokú metabolikus acidózist kivédő alkalikus diéta nagy népszerűségnek fog örvendeni a sportolók körében is. **FM**

# FITNESS PONT

SCITEC®  
NUTRITION

Universal®  
Nutrition

CYTOGEN®  
RESEARCH AND DEVELOPMENT

NUTREND®

AMERICAN  
MUSCLE™

afp AMERICAN  
FITNESS  
PRODUCTS

AJKA  
KAMILLA GYÓGYNÖVÉNYBOLT  
8400 Újélet u.8. (Kis piac)  
06-30-400-8048

BALASSAGYARMAT  
BIOPATIKA  
2660 Mikszáth K. u. 12.  
06-35-301-403

BÉKÉSCSABA  
SCITEC BODY SHOP  
5600 Jókai u. 6/4  
06-30-214-0353

BUDAÖRS  
NATUR TREND BT.  
2040 Szabadság u. 106.  
06-30-400-5735

BUDAPEST  
FITNESS POINT MAMMUT  
Mammut 1. üzletház,  
földszint L031. üzlet  
1021. Lövház u. 4-6.  
06-1-345-8252

BUDAPEST  
LÁNG SPORT  
1067 Teréz krt.11-13.  
06-1-343-1501

BUDAPEST  
LÁNG SPORT  
1063 Bajcsy Zs. u. 63.  
06-1-428-0610/58

BUDAPEST  
LÁNG SPORT  
1131 Váci út. 1-3.  
WESTEND-CITY CENTER  
Niagara tér 5.  
06-1-238-7473

BUDAPEST  
LÁNG SPORT  
1138 Váci út. 178  
Tel: 06-1-239-3821  
DUNA PLAZA

Magyarország első és egyetlen, több mint  
60 boltot összefogó fitness,  
wellness és testépítő üzlethálózata!

BUDAPEST  
PÓLUS CENTER  
Black Street 642-644  
1144 Szentmihályi út  
06-1-410-7962

BUDAPEST  
BODY SHOP ÖRS VEZÉR TÉR  
1148 Sugár Áruház  
06-70-238-0427

BUDAPEST  
FITT-LESSZ KFT  
1037 Kolosy tér 5-6.  
06-1-250-8176

BUDAPEST  
POP ÉS BODY ÜZLET  
1191 Üllői u. 269/3.  
06-1-280-9711

BUDAPEST  
É & P.BT.  
1117 Karinthy F. u. 5.  
06-1-466-8848

BUDAPEST  
FITNESS POINT CAMPONA  
Campona Bevásárlóközpont  
1222 Nagytétényi u. 37-43.

DEBRECEN  
LÁNG SPORT  
4025 Révész tér 2.  
(Csonka templom mögött)  
06-52-530-162

DEBRECEN  
TÁPLÁLEKKEG. BOLTJA  
4025 Piac u. 57. Amfóra udvar  
06-52-431-534

DOROG  
RÉVAI DROGÉRIA  
2510 Bécsi út.33.  
06-20-924-8813

DUNAKESZI  
LÁNG SPORT  
2120 Fő út 105.  
06-70-249-4441

DUNAÚJVÁROS  
TITÁN SPORT  
2400 Táncsics Mihály út 2/b.  
06-25-403-896

EGER  
LÁNG SPORT EGER  
3300 Hibay Károly u. 17/a  
(Kis Dobó térenél)  
06-70-262-9382

ÉRD  
TINO BODY SHOP  
2030 Budai u. 15.  
06-23-363-499

ESZTERGOM  
ENERGIE PLUS SHOP  
2500 Vörösmarty u. 4.  
06-30-231-0362

GYÖNGYÖS  
FM UNIVERSAL BT.  
3200 Pater Kis Szalez. u. 6.  
06-37-313-980

GYŐR  
UNIVERSAL SPORT On-Line Áruház  
9021 Baross Gábor u. 24.  
06-96-413-797  
FITNESS SHOP  
9021 Vasvári Pál u. 1/A.  
06-96-413-797

GYULA  
SCITEC BODY SHOP  
5700 Városház u. 6.  
(Rőfös udvar)  
06-30-214-0353

JÁSZBERÉNY  
UNIVERSAL TESTÉPÍTŐ ÉS S.  
5100 Kossuth L. út. 14-16.  
06-30-258-9339

KAPOSVÁR  
FITNESS POINT KAPOSVÁR  
7400 Zárda utca 19.  
06-82-424-071

KAZINCBARCIKA  
ARNOLD GOLD SHOP  
3700 Egressy tér 4.  
06-30-223-5787

KECSKEMÉT  
FITNESS SPORT ÜZLET  
6000 Hornyik J. krt. 4.  
06-76-418-015

KESZTHELY  
MAXIMUS FITNESS  
Balaton Áruház  
8360 Kossuth Lajos u. 23.  
06-70-228-9151

KISKUNHALAS  
MENTHA TERMÉSZET BOLT  
6400 Széchenyi út. 28.  
06-77-426-035

KOMÁROM  
BODY SHOP  
2900 Jókai tér 6.  
06-30-927-5829

MÁTÉSZALKA  
EZERJÓFÚ GYÓGYNÖVÉNY  
4700 Kölcsey út. 17.  
06-44-300-543

MISKOLC  
FITNESS POINT MISKOLC  
3525 Szentpáli u. 7.  
(A Centrum Áruház  
buszmegállójával szemben)  
06-20-988-7252

MISKOLC  
TOTAL BODY SHOP  
3525 Déryné u.8.  
06-20-988-7252

MOHÁCS  
2&M MOHÁCS MED  
7700 Jókai u. 2.  
06-69-301-089

MOSONMAGARÓVÁR  
BOTOND BODY CLUB  
9200 Kálnoki utca 11.  
06-96-217-168

NAGYKANIZSA  
FLORIDA CLUB  
8800 Csengery u. 31.  
06-93-321-549

NYÍREGYHÁZA  
DS POPEYE – GALÉRIA ÜZLETHÁZ  
4432 Dózsa Gy. u. 23.  
06-70-314-2229  
POPEYESPORT  
4432 Rákóczi út 21.  
06-70-518-8836  
popeyesport@freemail.hu

NYÍREGYHÁZA  
FODZSI FITNESS SHOP  
4400 Rákóczi út 27.  
06-30-22-87-447  
06-30-97-81-558  
fogarasi.zoltan@chello.hu

ÓZD  
TESTSZÉPÍTŐK BOLTJA  
3600 Vasvári u. 3-7.  
06-30-293-1838

PÁPA  
MARINA BODY CENTER  
8500 Második utca 4.  
06-89-310-310

PÉCS  
FITNESS POINT PÉCS – MASS SHOP  
Új Forrás üzletház, 2. emelet  
7621 Bajcsy-Zsilinszky u. 9.  
www.Mass-Shop.hu  
www.Tesztoszteron.hu  
www.FitnessExpress.hu

SALGÓTARJÁN  
QUASIMODO TESTÉP. SE.  
3100 Alkotmány u. 7.  
06-32-422-376

SIÓFOK  
KOZMA GYM  
Mega City Áruház  
8609 Várház út 4. II. em.  
06-84-319-413

SOPRON  
FITNESS BUDO SPORT  
9400 Móríz Zs. u. 1.  
06-99-341-349

SZEGED  
FITNESS POINT SZEGED  
6724 Attila u. 8.  
06-62-452-520

SZÉKESFEHÉRVÁR  
FITNESS SHOP  
8000 Sütő u. 42.  
06-30-901-8512

SZENTES  
MENTA GYÓGYNÖV. BOLT  
6600 Kiss Bálint u. 16  
06-30-955-0485

SZOMBATELY  
FITOTÉKA  
9700 Thököly u. 35.  
06-94-336-777

TAPOLCA  
SPRINT SPORT  
8300 Deák F. u. 12.  
06-87-322-668

TATA  
BODY SHOP  
2890 Egység út 9.  
06-34-382-029

TATABÁNYA  
BODY SHOP  
2800 Köztársaság út 25.  
06-20-923-8192

VÁC  
LÁNG SPORT VÁC  
2600 Görgey Artúr u. 13.  
06-70-249-4441

VÁRPALOTA  
HERBÁRIUM  
8100 Városház köz  
06-20-332-1888

VESZPRÉM  
ADRENALIN SHOP  
8200 Szegeleti u. 1.  
06-70-275-5900

ZALAEGERSZEG  
FITOTÉKA  
8900 Berzsenyi út. 5.  
06-92-318-027

• A legnagyobb választékban táplálék-kiegészítők, sportszerek, ruhák!

• Folyamatosan új termékek, és a legnevesebb termék-családok a kínálatban!

• Állandóan kedvező árak, és nagyrészt akciók!

• Átfogó, teljeskörű termék-katalógus!

Az ország egész területén!

www.FitnessPont.hu

# KORMÁNY

Írta: Drugs Bunny

## MISI

### A magyar Tom Platz

Kormány Mihály, a 2001-ben feltűnt fiatal tehetség olyan lábakkal rendelkezik, amely láttán fel szokott hördülni közönség, és sokan már a legendás Tom Platzot emlegetik – mi azonban nem tennénk efajta összehasonlítást akkor sem, ha Misi a Profi EB-n kivíta pár IFBB profi elismerő pillantásait is ezekkel a méretekkel. Misi még csak nemrég kezdett versenyezni és cseppet sem elfogulatlan véleményem szerint nagy jövő előtt áll: pár éven belül profi lesz belőle!

**Misi, te Magyarországon azon kevesek közé tartozol, aki híresek testépítő körökben egy adott testrészről, te például a lábadról. Hülye kérdés, de mitől lett ilyen nagy? Úgy van, ahogy gondolom? Megszületett két láb, aztán ránőtt a Misi?**

Mindig vastag volt, ez genetika. Nálunk ez családi vonás. Főleg a vádlim, de a combom is mindig nagy volt. Fel kell hozni hozzá a felsőtestem, ezzel tisztában vagyok. Arányban kell lenniük, de szerintem meglesz az! Most ezen vagyok, csak pénzügyileg nehéz, bár most a Scitec Nutrition támogat. Sokan csinálják ezt a sportot és sokan szeretnék csinálni, de nem nagyon éri meg senkinek! Áldozol rá sokat és semmi nem jön belőle vissza. Annyi, hogy jól nézel ki, kapsz elismerést, de mást nem.

**Már ha kapsz egyáltalán elismerést. Volt hogy meghívtak egy tv-showba és nem kaptál érte egy vasat se!**

Nem is az ilyesfajta elismerésre gondoltam, hanem a haverok, a család azért büszkék rám. Azért ez jó!

**Nemrég még vidéken, Nyíregyházán laktál, hogy kerültél fel Pestre?**

2002. novemberében költöztem fel, a Fitness 2000-ben laktam. Most bérek egy lakást.

**Hogy talált meg Pintér Feri, a Fitness 2000 vezetője?**

Én találtam meg őt, Dönci (Jóba Elek) ajánlotta. 2001-ben készültem a Mátra Kupára, ami október 14-én volt és előtte egy héttel kerestem meg Pintér Ferit. Az volt az első versenyem.

**Akkor csúnyán lepontoztak.**

Hát igen, de vizes voltam: 113 kiló. Ez nagyon rossz pont a bírónál. Jó volt ez így indulásnak: inspirálva voltam utána, mert tudtam, hogy többet is ki tudok hozni magamból!

**Meg azért volt ott biztatás a nézőtérén!**

Igen, ez is számít! Utána volt még a Magyar Bajnokság, ahol második lettem. Ott meg az volt a baj, hogy az első verseny után már meg voltam ijedve, hogy jól le kell fogynom. Aztán lementem 106 kilóra verseny előtt 4 nappal, van képem róla: a Gorillák Házában készült (Jóba terme), nagyon jól néztem ki, nagyon szálkás voltam! Ez volt kedden, utána szombaton volt a verseny, azon meg 108-109 kg voltam. Valamit elszúrtam, már nem tudom mit. Scorus Bernát lett az első. Aztán tavasszal nem is indultam, csak 2003 őszén, egy év elteltével ismét a Mátra Kupán.

Ott megint ugyanaz volt a séma, viszont már megint több voltam, olyan 118 kg. Harmadik lettem.

**De nem volt olyan rossz, mint előző évben, a pózolásod is sokkal jobb volt!**

Még mindig nem pózoltam eleget, de most már másképp lesz: több időt kell ráfordítani. Megmondom őszintén, nem nagyon vittem túlzásba. Az igazság az, hogy ez a színpadi ugrabugrálás nem érdekel, jobban szeretek edzeni, meg izmokat mutogatni, minél nagyobb!

**Amikor az első versenyed volt, akkor még Nyíregyházán laktál. Segített ott neked valaki?**

Akkor még igen. A Dönci. De ez nem úgy volt, hogy én állandóan hozzá szaladgáltam tanácsért, csak ha valamiben nem voltam biztos, vagy valamiben kíváncsi voltam a véleményére, azt megkérdeztem, de alapvetően a saját fejem után mentem. Szerintem ez a legjobb. Persze kell ehhez egy kis idő, amit eltölt ebben a sportban az ember, de az a legjobb, ha a saját tapasztalataid alapján jössz rá a dolgokra.

**A Döncit honnan ismered?**

Nyíregyházán az ő termében kezdtem el edzeni. Ő volt az első testépítő, akit láttam. Amikor megláttam, elájultam. Odamentem hozzá, megkértem mutassa meg nekem a combját. Az inspirált igazából. Azt mondtam magamnak, hogy valahogy nekem is így kellene kinézni! Ez '94 nyarán volt, akkor kezdtem el edzeni, 10 évvel ezelőtt.

**Az igazság az, hogy ez a színpadi ugrabugrálás nem érdekel, jobban szeretek edzeni, meg izmokat mutogatni, minél nagyobb!**

**Hogy néztél ki előtte?**

Általános iskola hatodikos koromig kövér gyerek voltam. Ez azért volt, mert rohadt sokat bírok enni és nagyon sokat is ettem. Utána elkezdtem atlétizálni, focizni, birkózni, akkor már szálkásabb voltam. Az atlétikát, meg a focit is versenyszerűen csináltam. Atlétikában a 100 méteres futás és a távolugrás nagyon jól mentek. Félig-meddig országos szinten. Aztán abbahagytam.

**Terelődjünk kicsit az edzés irányába: annak idején, amikor elkezdted, mennyire örülködtél nagy súlyokkal? Sokan azt gondolják, szörnyű nagy súlyok kellett ekkora combokhoz.**

Hát, elég rendszeren. Régen én igazából arra mentem rá – és ez mindenkinél előfordul, főleg aki fiatal – hogy minél nagyobb súllyal eddzek, mert az látványos és motiválja az embert. Hát, ja. Állatkodtam elég rendszeren, de azért nem olyan nagy súlyokkal: 17 éves koromban guggoltam 200 kilóba 8-at, az biztos. Így magamtól, simán, szériába. 19-20 éves koromig guggoltam nagyobb súlyokkal, de csak 240-ig mentem fel.

**Na de mennyi vagy most, 25?**

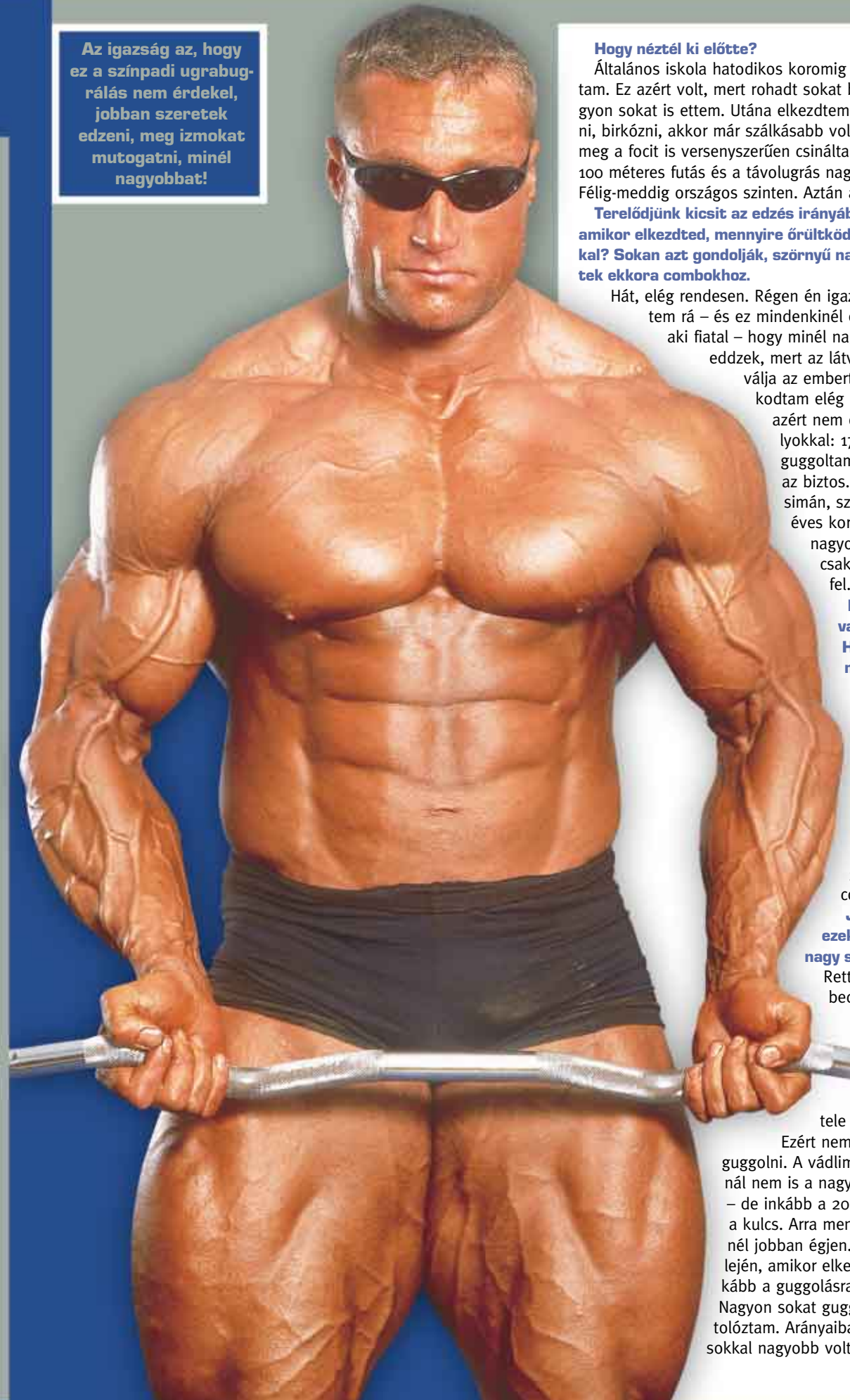
**Hát az akkor mostanában volt!**

Igen, 4-5 éve. 240-be guggoltam négyet 20 évesen, de most már nem guggolok. Annak nem sok értelmét látom, hogy még vastagabb legyen a combom.

**Jól reagált rá ezek szerint, amikor nagy súllyal guggoltál?**

Rettenetesen jól. Úgy bedurrant sokszor, hogy már nem bírtam behajlítani a lábamat, úgy tele ment vérell.

Ezért nem kell már nekem guggolni. A vádlim ugyanez. Vádlinál nem is a nagy súly – bár az is – de inkább a 20-25 ismétlés volt a kulcs. Arra mentem rá, hogy minél jobban égjen. Igazából a legelején, amikor elkezdtem edzeni, inkább a guggolásra koncentráltam. Nagyon sokat guggoltam, meg lábtooltam. Arányaiban a combom sokkal nagyobb volt, mint a vádlim.



Aztán kezdtek mondani, meg én is láttam, hogy jó a vádlim is, de a combomhoz képest még kellene egy kicsi! Akkor elkezdtem elég keményen vádlizni is. Háromszor edzettem a vádlimat hetente. Igazából az volt a baj a Gorillák Házában, ahol edzettem Nyíregyházán, hogy csak ülő vádli gép volt, nem volt álló. Az álló vádlizást a Hack-gépen oldottuk meg: megfordultunk szembe, letettünk két deszkát. Ülő vádliztam és számár vádliztam. Számár vádlinál ráműlttem mindig két srácot, vagy egyet a hátamra plusz súllyal. Nagyon sokat számár vádliztam. Nekem

legjobban az jött be. Attól mindig nagyon bedurrrant a vádlim!

**Azt is 20-25 ismétléssel?**

20-25, valamikor 30. Úgy, hogy már égett, már nagyon fájt. Utána mindig abbahagytam, nyújtogattam, aztán kezdtem elölről. A srácoknak, akik velem edzettek és ugyanezt csinálták, nekik is nagyon jött a vádlíjuk. 1

perc pihenőt tartok. Akkor jó, ha ég a vádli, akkor ér valamit. A hasat és az alkart edzem még hasonló módszerrel. A többi testrésznél már nem jó, ha ég az izom, az már nem a növekedést szolgálja, de a vádliat állandóan használod, meg azért a hasizmokat is, főleg a felsőt, ezeknél is kell tehát ez az égetés, főleg a hasprés. A római széket szeretem még, de a hasprés jön be nekem a legjobban. Nem is számolom az ismétléseket. Ahogy érzem, 20-30-40. Mikor mennyi.

**Más izmokra nem szoktál ennyi ismétlést csinálni?**

Nem. Nekem az nem jön be. De mindenkinek más jó. A magazinok edzésprogramjait csak azért nézegettem, hogy valami fogalmam legyen, ami alapján el tudok indulni, de igazából az embernek saját magának kell kikísérleteznie, hogy mi neki a legjobb. Ezt érezni kell. Ezért kell az edzésen odakoncentrálni.

**Edzel külön az alkarodra is?**

Nem. Régen edzettem, de most már nem. Kap elég terhelést az alkar egyébként is.

**Tervezed elérni a profi szintet?**

Én úgy kezdtem el edzeni, hogy majd egyszer ott szeretnék versenyezni közöttük. Nekem ez jelenti a testépítést. Majd akkor érzem magam igazán testépítőnek, ha ott leszek.

**Mi alapján választasz edzőtársat?**

Semmi különös: haverkodunk, aztán megbeszéljük, hogy edzünk együtt. De én csak olyanokkal edzek, akiken látom, hogy tényleg lelkesek.

**Nyíregyházán is volt edzőtársad?**

Volt. Mindig akadt, bár nagyon sokat edzettem egyedül. De most már azért kell nekem egy társ. Húzzuk egymást és így elég intenzívek az edzéseink.

**Hogyan kajálsz? Mennyi turmixot iszol naponta?**

Változó, 2-5 shaket. Napi egy kiló húst is megeszem. A

kalóriákat nem számolom, igazából még verseny előtt sem. Inkább érzésre. A tükörben nézem magamat és úgy módosítok mindig. Ösztönösen csinálom.

**Milyen táplálékkiegészítők jöttek be neked?**

A „szentháromságra” építke. A tudomány és a tapasztalatom is azt mutatja, hogy a tejsavófehérje, a kreatin és a glutamin a legfontosabb, meg persze egy jó multivitamin extra C-vel. Edzésnapokon edzés előtt és után is bemeleg egy Scitec Anabolic Whey tejsavófehérje, meg



még a nap során akár további 3 alkalommal is. Most van ez az új Gluta-FX pezsgő formulába ágyazott glutamin, ezt izom edzés alatt és lefekvés előtt. A kreatinból a Trans-FX szintén pezsgő változatot tolom, ezt edzés után kell felhőpinteni.

Nyilván tudjátok, hogy a kreatin és a glutamin által okozott izomsejt-tér-fogat növekedés, hidratáció nagyon fontos, ettől pörög fel az edzés hatása az izomfehérje szintézis. Ennek alapanyagát adja a tejsavóból származó aminosav készlet. A glutamin és a tejsavó az immunrendszert is erősíti és fokozza a regenerációt, ami nagyon fontos a kemény edzés mellett. Ez a Scitec trió nekem nagyon beválik és segít magasabb szintre lépni!

**Mennyire csökkented le a kalóriát diéta közben, illetve mennyit eszel vastagításkor?**

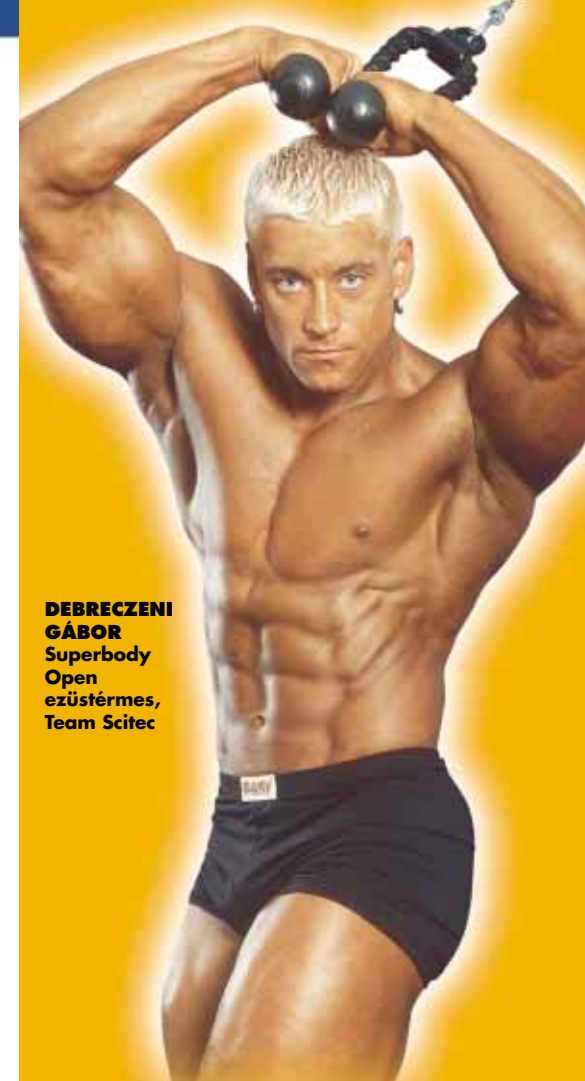
Utóbbi esetben 4-6000 kalóriát. Ez mondjuk 60-70 dkg rizs, 1 kiló hús, 3 turmix.

**A rizs mennyiségét főzve érted?**

Nem, szárazon. De már nem bírok annyi rizst megenni. Régen simán megettem 1 kilót, volt, hogy másfelet. Az jó volt. Megint erre akarok ráállni. Ha tényleg sok rizst eszel, és a diéta rizst, meg húst tartalmaz, nem eszel semmi mást, akkor annyira betöltődnek az izmaid glikogénnel, hogy nagyon!

**Sótlanul? Frankón sóatlan rizsből egy kiló?**

Hát igen, a sót azt el kell felejtetni. Egy kiló rizs megfőzve az egy bazi nagy tál! Enni kell nagyon sokat. Rá kell erre állni. Amikor a Magyarra készültem, előtte egy-két hónappal mindig ennyit ettem. Egy kiló rizs simán becsúszott naponta. Plusz a hús, meg a turmixok. Van, hogy egy kicsit



**DEBRECZENI GÁBOR**  
Superbody  
Open  
ezüstérmes,  
Team Scitec

**MyoMeth**  
Anabolikus  
flavon formula



- Növeli a tiszta izomtömeget!
- Támogatja a zsírégetést!
- Pozitív nitrogén egyensúlyt teremt!

**SCITEC**  
NUTRITION

**A római széket szeretem még, de a hasprés jön be nekem a legjobban. Nem is számolom az ismétléseket. Ahogy érzem, 20-30-40. Mikor mennyi.**

megcsömörök tőle és nem eszek annyit 1-2 napig, de utána megint megy. Mostanában megint nem bír-tam úgy a rizst, szerintem a nyári meleg miatt, ilyenkor nem bírok annyit enni. Vastagításkor sem szólok, már megszoktam így. Ha nem tartom a diétát és mondjuk elmegegyek valahova kajálni, ott tele van sóval, az egyértelmű, de ha én magamnak főzök rizst, nem szólok meg. Megszoktam, nem is hiányzik. Soha életembe nem sóztam külön a kaját.

#### És a tengeri só?

Az jó. Az kálium. Azt nyugodtan lehet. Gyógynövény boltban lehet kapni. Arra vigyázz, hogy lehet kapni közértekben is, de azokban van nátrium is. Vettem én már olyat. Az volt ráírva, hogy jódozott tengeri só. Amikor az első versenyemre készültem, azzal sóztam a kajámat. Tele volt nátriummal, csak volt benne egy kis kálium! Én meg sóztam a kaját, aztán csak nem bírtam fogyni. Még mindig tök vizes voltam. Aztán néztem csak meg, miből áll össze!

#### Hát, mondjuk egy sótlan brokkoli elég szar...

De ennyire hiányzik az íze? Kell neked, hogy érezzél valami ízt? El kell döntenem, hogy jól akarsz kinézni, vagy az íz a fontos! Mert mire jó a só? Semmire! Hogy jó vizes legyen. Semmi másra!

#### Vannak egyéb sporton kívüli terveid?

Vannak. Elkezdtem a Fitness Akadémiát, csak azért, hogy meglegyen az edzői papírom, mert úgy hallottam, kötelező lesz. Még szeretnék tanulni utána valamit: nem tudom még pontosan, hogy mit, de az egészséges életmóddal kapcsolatban. Ebben szeretnék majd maradni, ha már nem versenyzek. Ezt szeretem, ebben nőttem fel.

#### Volt valami elképzelésed, mi szeretnél volna lenni, még mielőtt edzeni kezdted? Van valami hobbid?

Nem, nem volt semmi ilyen. Nem is érdekel semmi egyéb olyan nagyon komolyan. Ami érdekel, a versenyzés és hogy valami normális életet összehozzak magamnak. Lehet, hogy ez majd később változni fog.

#### Mivel töltöd a szabadidőd?

Az nem nagyon van! Mondjuk a természetbe való mászkálás az bejön. Jó ott a friss levegő. Az erdőben mászkálás megnyugtató. Nincs ez a zaj, nyüzsgés, füst, stressz!

#### Vastagításkor csinálsz kardiót?

Egész évben! Bár most már nincs annyi időm rá a munkám miatt: személyi edzőként dolgozom és nekem kell alkalmazkodnom az emberekhez. Mire befejezem a súlyzós edzést, van úgy, hogy már jönnek, és így elmarad a kardió. Ha tudok, minden edzés után kardiózik fél órát, mikor mennyit. Szerintem vastagításkor is kell.



#### Nem unatkozol közben?

Nem. Elvagyok. Elnézeltődök, elgondolodom, valamikor viszek magammal walkmant, azt hallgatom. Csináltam olyan kardiókat, hogy két óra gyaloglás, edzés után, 135 kilósan!

#### Mennyire veszik komolyan a személyi tréninget a tanítványok?

Valaki igen, valaki nem. Azokkal szeretek foglalkozni, akik tényleg úgy jönnek, hogy csinálják, szinte szünet nélkül. Van, aki egyszerűen gáz és egy idő után idegesítő.

#### A kaját úgysem tartják be!

Ja, azt is magyarázom: az a legfontosabb, amit eszik! De különben is az olyat szeretik, ami nem kerül túl nagy erőfeszítésbe, és azt hiszik, lesz valami eredménye. De semmi nem lesz. Mindenkinek elmagyarázom a diétát is, csak hogy azért ez nem olyan egyszerű. Hiába mondom el, hogy rizst egyél, meg csirkét, ők bemennek a kínaiába, kikérik a rizst, csirkét, közben tisztában sincsenek azzal, hogy ez tele van sóval, meg mindenféle szarral, közben meg azt hiszik, hogy diétásan esznek. Hát ez még abszolút nem diéta. Ez még kevés a jó kinézethez, hacsak nincs valakinek valami szuper genetikája.

#### Milyen érzés volt testközelből látni profikat?

Nagyon jó, de annyira nem voltam elájulva – inkább inspirált ez a közeg, hogy egyszer én is erre a szintre léphessek!

#### Mi őszintén szurkolunk neked, Misi!

*Misi a 2004-es őszi szezonban, ígéretéhez híven, jelentős fejlődést felmutató fizikummal állt színpadra. Az igen komoly kondíció és a sokkal jobb általános kiegyensúlyozottság ellenére is Misi „csak” 2-3. helyezést tudott begyűjteni, mely tény a szakértők és rajongók körében heves*

*vitákat váltott ki a bíráskodási szempontok és a tényleges bíráskodás menetét illetően. Legtöbben úgy vélték, hogy a 2004-es Kormány Mihály „verzió” megérdemelt volna egy első helyezést a vitathatatlan tömege és kondíciója alapján. FM*



# Zsírégetés

Otthon is fogyhatsz minimális felszereléssel!

## otthon

**A probléma: bele szeretnél kezdeni egy olyan edzésprogramba, amely eltünteti a felesleges zsírpárnáidat, de az edzőterembe járás kényelmetlen, túl drága, vagy csak simán nem a te stílusod. Megoldás: útmutatónk segítségével készíts egy olyan hatékony zsírégető programot, melyet az otthoni konditermedben kényelmesen tudsz követni.**

### Emelj súlyokat

Először is a legfontosabb szabály, hogy ha komolyan zsírt akarsz égetni, akkor nem hagyatkozhatasz kizárólag a kardió edzésekre – muszáj súlyokat is emelned. Az optimális zsírégetés eléréséhez iktass be hetente legalább három 30-40 perces súlyzós edzést, magyarázza Tom Marshall, a los angeles-i The Sports Club edzőterem személyi edzője: „A súlyzós edzés kiegészítésként egy nagyon fontos eszköz az anyagcsere felgyorsításában”. Az izmok növekedésével az anyagcsere is gyorsul, az az több kalóriát égetsz el a nap folyamán.



Az egyik könnyen észrevehető hiányossága az otthoni edzéseknél, hogy nem állnak rendelkezésre azok a gépek, kábelek és egyéb felszerelések, melyek a konditeremben megtalálhatók. De ezt akár még a hasznodra is fordíthatod, ha visszatérsz az alapokhoz és a

szabadsúlyos gyakorlatokhoz. A szabad súllyal végzett gyakorlatok hihetetlenül hatékonyak és mindössze egy hátrányukat tudom megemlíteni: a kizárólag rájuk való támaszkodás könnyen a felsőtest túledzéséhez és lábaink elhanyagolásához vezethet, mivel sokkal több szabadsúlyos felsőtest gyakorlat létezik. Gondoskodj róla, hogy hetente legalább egyszer eddél lábra is, olyan gyakorlatokat használva mint a kitörés, a felhúzás, a rudas vagy kéziszúlyzós guggolás a combjaid formázására.

### Dobogjon a szív

Hosszútávon a súlyzós edzés többet ér számodra, legalábbis ami a zsírégetést és a zsír távoltartását illeti. De a kardió edzéseknek is fontos szerepük van a zsírégetés egyenletében, nem is említve a szív és érrendszeri pozitív hatásait. Hetente legalább háromszor, alkalmanként 30-45 perces kardió edzést tanácsos végezni, lehetőleg korán reggel, a nap első tevékenységként. A zsírégetés felgyorsítására Marshall erősen javasolja intervallum

edzések beiktatását, ahol is rendszeresen változtatod a sebességet és az intenzitást az edzés folyamán; valamint 6-8 hetente újfajta mozgásformák kipróbálását tanácsolja (például, ha eddig futottál, akkor próbáld ki a biciklizést, vagy az úszást helyette). Marshall hisz abban, hogy ezzel a két módszerrel biztosítható, hogy a „tested folyamatosan próbáljon megfelelni az új kihívásoknak, és megpróbáljon alkalmazkodni hozzájuk.” Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy több zsírt fogsz elégetni, és az izomcsoportokat is többféleképpen dolgozod meg.

Az intervallum edzések esetében fokozatosan kezdj hozzá a dologhoz, ha a szíved nincs túl jó formában, figyelmeztet Marshall. Szerinte egy igazi komoly, kihívást jelentő 30 perces intervallum edzésnek számos rövid, intenzív szakaszból kell állnia (a maximális pulzus 90%-án, vagy e körül), melyek egyenként 30-60 másodpercig tartanak, közöttük hosszabb lassú szakaszokkal (egyenként körülbelül 60-120 másodperc időtartamban). Nem kell nagy dolgokra gondolni, egy intervallum edzés kifejezetten egyszerű is lehet, mint pl. egy átlagos sétáló programba beiktatunk időnként gyorsabb gyalogló, vagy kocogó szakaszokat. Találsz néhány példát a nagyszerű otthon végezhető kardió gyakorlatokból az „Otthoni kardió edzés” táblázatban.

### Maradj motivált és lelkes

Míg az edzőtermi környezet számos kikapcsolódási lehetőséget nyújt, az otthoni edzés gyakran inkább mentális kihívást jelent, mint fizikait. Az alatt az idő alatt, míg edzel, maradj éppoly motivált, mintha az edzőteremben lennél. Írd le a zsírégető programodat, amit követni tervezel, beleértve a céljaidat is, és tedd ki valahova az edző helyiségben. Az edzéseid folyamán próbáld meg kizárni mindenféle külső zavaró tényezőt, így például húzd ki a telefont és mondd meg a családtagoknak, hogy tiszteljék meg annyival az edzésedet, hogy nem zavarják meg a koncentrációd.

Próbáld annyira konditermi hangulatot varázsolni az otthoni

kis edzőtermedbe, amennyire csak lehetséges. Hogy fokozd az edzéseid hatékonyságát és kényelmes környezetben tudj edzeni, gondoskodj róla, hogy ez a terület megfelelően legyen kivilágítva és kellőképpen hűvös legyen. Szereld fel az otthoni edzőtermedet TV-vel, vagy rádióval, mind a lehető megfelelő eszköz lehet a szórakoztatásodra kardió edzés közben. A szabadsúlyos gyakorlatok végrehajtása közben egy megfelelően elhelyezett tükör segíthet a gyakorlatok szabályos végrehajtásában. Ha zsírt akarsz égetni és nem akarsz havonta pénzt kiadni a konditerem bértelre, a megfelelő otthoni edzőkörülmények megteremtése kulcsfontosságú. Ha kényelmes és hangulatos körülmények között tudsz edzeni, akkor sokkal inkább be tudod majd tartani az edzésterved és el tudod majd érni a kitűzött célokat. **FM**

### OTTHONI KARDIÓ EDZÉS

#### Gépek nélkül:

- ◆ helyben kocogás
- ◆ ugrókötelezés, ugrálás helyben (pl. zenére terpesz, összezár, terpesz...)
- ◆ lépcsőzés
- ◆ gyors gyaloglás, kocogás, vagy futás a környéken
- ◆ focizás, kosarazás
- ◆ aerobik videokazettára

#### Gépekkel:

- ◆ gyaloglás, futás, kocogás futógépen
- ◆ lépcsőzés taposógépen
- ◆ sífutás elliptikus tréneren
- ◆ biciklizés szobabiciklin
- ◆ boxzsák püfölés

# SZENTHÁROMSÁG



**KORMÁNY MIHÁLY**  
Magyar bajnok,  
Team Scitec

rázsszerrel érdemben tudnak változtatni a külsejükön és egészségükön. Én a változatosság kedvéért az igazságot szeretem leírni, és olyan dolgokat, amik működnek, még ha esetleg „fájdalmasan” sok munkával és lemondással is járnak.

Visszatérve rád, kedves 17 éves, nem tudom, hogy mit próbáltál meg eddig a célod érdekében és mi alapján jutottál arra, hogy nem megy a fogyás? Mozogsz hetente 3-5 alkalommal legalább fél órát, és garantálod nekem (nem is, inkább magadnak), hogy minden nap kevesebb kalóriát viszel be, mint amit a szervezeted eléget? Persze hogy nem, mert akkor fogynál! Sajnos a kérdésed mindegyik része hibás: nincs olyan szer, ami mozgás nélkül bármi érdemi hatást kifejtené (mivel nincs, ezért érdektelen, hogy mennyibe kerül), és nem lehet „kimazsolázni” testrészeket, ahonnan fogyni szeretnénk. Hogy ne legyen teljesen értéktelen és irreleváns ez a válasz, ezért mondok egy konkrét terméket, de szinte garantálom, hogy nem fog ez sem működni, ha többet eszel, mint amennyit kéne és nem mozogsz. A Scitec Tea-X egy olyan zöld tea polifenol alapú zsírégető, ami egyébként diéta és sport mellett hatásos, veszélytelen és egészséges. Remélem hatottam rád!



neked ez miért nem történt meg, azt ebből a távolságból nem tudom megmondani, talán nagyon sokáig voltál túlsúlyos, talán nem edzel eleget hasizomra, vagy még mindig sokat és nagy térfogatú ételeket eszel (mivel mondod, hogy a fogyás sem megy).

Azt javaslom tehát, hogy a napi 5-6 étkezésből 2-3 legyen protein turmix, melyek elkészítéséhez a Scitec Anabolic Whey, vagy Protein Deluxe igen élvezetes ízű és kiváló hatású fehérjéket ajánlom. Rád férne még egy kis zsírleadás, ehhez egy értelmes diéta és edzésprogram szükséges, amit például megtalálsz az FM 2.-ben („Nyerő formula”, ami a weben is fent van: [www.FitMuscle.hu](http://www.FitMuscle.hu)). Arra viszont figyelj, hogy ha már hosszasan diétáztál, akkor most először tarts egy kis szünetet és két hétig szintentartó táplálkozást folytass (ne hízz, ne fogyj), melyben legalább 100 g szénhidrát van – ez normalizálja az anyagcserédet valamilyen mértékben. A kérdésedben említett két dolognak, a zsírszegény étkezésnek és a lefekvés előtti nem evésnek nem sok befolyása van a két problémádra.

A has kitüremkedésének orvoslására még annyit tehetsz, hogy rendszeresen végzel hasizom edzést (heti 2-3 alkalommal), illetve naponta tedd többször azt, hogy beszívod és megfeszíted a hasadat annyira, amennyire csak tudod és megtartod egy ideig. Ismételd legalább fél tucatszor.

## Kérdés

**Tisztelt cím!** Egy edzéssel, sőt inkább esztétikai problémával fordulnék önökhöz. Úgy hallottam, hogy az edzés során előforduló problémákban a hozzáértők segítséget tudnak nyújtani a magamfajta hobbi testépítőknek. Körülbelül 4 éve edzem rendszeresen és minden testrészemen meglátzik a kemény munka, csak a hasamon nem. Odafigyelek a zsírszegény táplálkozásra és a túlzott kalória bevitel elkerülésére is. A testzsírszázalékom 15% a gép szerint. Tudom, ez nem túl jó, de hónapokon keresztül végzett aerob edzés hatására sem ment lejjebb. Ez az egyik problémám, hogy a hasamról nem igazán akar lemenni a kis felesleg. Tudom, az utolsó pár kiló leadása a legnehezebb. A másik problémám a következő: leszámítva az 1-2 cm zsírt a hasamról, az még mindig nagyon meg van ereszkedve. Ezt megint nem értem, miért van így! Azt hittem, ha az ember többször eszik kevesebbet, akkor a belek összecsúsznak és nem látszik a hasam annyira nagynak. Nem eszem lefekvés előtt direkt, hogy ezt a problémát elkerüljem, de ezek szerint ez sem elég. Mit tegyek, hogy ezt a két problémát kiküszöböljem, és ha van rá valami kiegészítő, akkor azt is írják meg nekem. Válaszukat előre is köszönöm. Péter

## Válasz

**Szia!** Először is én a helyedben megállapítanám a testzsírszázalékot bőrredő méréses módszerrel is (kaliperrel, tolmérővel), az elektromos kütyük tudnak eléggé fals adatokat is mutatni. A 15%, ha valóban annyi, nem egy olyan alacsony érték, aminél a test már különösebben ellenállna a fogyásnak. Emellett 15%-nál még eléggé fedett a hasfal. Ettől függetlenül abban igazad van, hogy az egyén számára diétának minősülő étel mennyiség során általában össze szokott húzódni a gyomor és vele együtt a has is. Ez leginkább a testépítők diétájánál jellemző, akik a tápanyag bevitel elég nagy hányadát táplálékkiegészítők segítségével folyékony formában (turmix italként) oldják meg, amelyek könnyen és gyorsan emészthetők, kicsi a volumenük és nem „ücsörögnek” hosszasan a gyomorban, illetve a belekben. Hogy

## Kérdés

**Szia!** Szeretnék feltenni pár kérdést. Komolyan atletizálok, pontosabban rövid sprinter vagyok és távolugró, és alapozáshoz kellene nekem egy olyan táplálékkiegészítő, ami jelentősen megdobna mind erőben és teljesítményben! Fontos, hogy a gyorsaságomat ne lassítsa le és izomnövekedést is eredményezzen! Mit tudnál ajánlani, hogyan kezdjek hozzá a jobb eredmények elérésének érdekében? Köszönöm, várom válaszod!

## Válasz

Tudtátok, hogy a kreatin a testépítésbe igazából az európai olimpiai atlétáktól került át? Ma úgy tűnik, mintha ez egy bodybuilding „találmány” lenne és úgy kéne győzködni a hagyományos sportolókat, hogy szedjék, közben pedig fordítva alakult a szer történelme. Az amerikai EAS cégnél szinte véletlenül figyelt fel valaki arra a tényre, hogy a brit sprinterek szedik a cuccot és kipróbálván arra jutott, hogy hatásosabb, mint bármi, amit a testépítők addig táplálékkiegészítőként szedtek. A receptem tehát számodra szénhidrát, protein és kreatin. Vagy alkalmazsz Scitec Volumass 35 izomtömeg-növelőt és kreatint, vagy Isotec energia italt, Anabolic Whey proteint és kreatint. A kreatinból a legjobbak a Pumpok, vagy a Trans-FX formula. Ez a kombináció a kívánt módon mind az izomtömeget, mind a teljesítményt jelentősen és rövid idő alatt megdobja, és kifejezetten az olyan sportokra van „kitalálva” mint a sprint, ami rövid idejű, de nagy intenzitású mozgásforma. **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](mailto:Kerdes@FitMuscle.hu)

# MAXIMÁLIS TESZTOSZTERON!

**A kelet-európai erőatléták egyik titka a tribulus volt. A tribulus hatását a luteinizáló hormon**

**NÉMETH ISTVÁN**  
Abszolút magyar bajnok,  
Superbody abszolút bajnok,  
Team Scitec

**stimulálásával éri el, mely válaszképpen fokozza a test természetes tesztoszteron termelését.**

- Maximalizálja a saját tesztoszteron termelést!
- 90% teljes szaponin tartalmú!
- Hihetetlen 20% protodioscin tartalmú!
- Fokozza a szexuális vágyat!
- Fokozza a spermium termelést!
- Növeli a vitalitást!
- Nem tartalmaz hormont, prohormont!

**A Scitec Nutrition Tribu-X termékében az aktív hatóanyagok mennyisége a létező legmagasabb 90%, ebből is a legerősebb, a protodioscin 20%-os arányban található meg a Tribu-X-ben!**

**SCITEC NUTRITION**

Kapható a Fitness Pont üzlethálózatban, a kiemelt forgalmazóknál, illetve a szakboltokban. Infoline: (06-1) 222-6023 [www.FitnessPont.hu](http://www.FitnessPont.hu)

**A testépítő táplálékkiegészítés szentháromságát a kreatin, a glutamin és a tejsavófehérje jelenti.**



**„Én a TRANS-FX, GLUTA-FX és Anabolic Whey forradalmian fejlett termékek kombinációját alkalmazom a maximális fejlődés érdekében!”**

Kormány Mihály

**SCITEC NUTRITION**

Kapható a Fitness Pont üzlethálózatban, a kiemelt forgalmazóknál, illetve a szakboltokban. Infoline: (06-1) 222-6023 [www.FitnessPont.hu](http://www.FitnessPont.hu)



# CSAJOK A CSÚCSON!

Szerezz te is mielőbb a nagy kiszereelésű termékekből, mert már a csajok is nagyon nyomulnak!

SCITEC  
NUTRITION

VOZSÁN VIRÁG  
fitness modell

CSATÁRI ERVIN  
Superbody Open bajnok,  
Team Scitec

3700 Ft/kg  
30% KEDVEZMÉNY

4750 Ft/kg  
40% KEDVEZMÉNY

4750 Ft/kg  
30% KEDVEZMÉNY

5250 Ft/kg  
35% KEDVEZMÉNY

3150 Ft/kg  
27% KEDVEZMÉNY

3250 Ft/kg  
40% KEDVEZMÉNY

4550 Ft/kg  
40% KEDVEZMÉNY

3600 Ft/kg  
44% KEDVEZMÉNY

A fantasztikusan finom Scitec termékek nagy kiszerelései árban hihetetlen megtakarítást jelentenek!

# Csak egy gyakorlat

## fő izomcsoportonként a helyes út?

**Bill Starr edző elmondja, mi a sikeres kezdő erőedzés-program titka**

Mindig szerettem volna eljutni Monticello-ba, látni Thomas Jefferson egykori amerikai elnök ültetvényét és otthonát, de mivel csak néhány órányira van tőlünk, mindig csak halogattam az utazást. Ha messzebb lenne, már évekkkel ezelőtt megnéztem volna. Mivel azonban a kiadómmal kellett találkoznom Fredericksburg-ben, úgy döntöttem, ha már egyszer útba esik, nem halogatom tovább a monticello-i kirándulást. Megkerültem Washington-t, áthajtottam az amerikai polgárháború számos híres csatamezőjén, eljutottam Charlottesville-be, majd a hegyeken át Monticello-ba.

A hely hatalmas turista látványosság, bármerre nézve tömegeket láttam. Egy villamos a főépülethez vezető ösvényig vitt, ahol egy végtelen hosszú sor fogadott. A kihelyezett táblán azt írták, hogy húsz percet kell várakozni, hogy bejussak, de tapasztalataim szerint ez általában fél órát, vagy akár többet is jelent.

Kiolvastam a brossúrárt, áttanulmányoztam a térképet, nézegettem az embereket és a környezetet azt kívánva, bárcsak hoztam volna magammal egy könyvet. Ekkor valaki könnyedén megkopogtatta a karomat. Megfordultam, egy harmincas éveit közepén járó férfi mosolygott rám: „Maga Bill Starr,” közölte. „Láttam magát egy konferencián előadni Ohio-ban!”

Bólintottam, hogy így van, ő pedig Brad-ként mutatkozott be. „Tetszenek az írásai az erőedzésről a testépítő magazinokban!” tette hozzá.

Megköszöntem a bőkot, majd észrevettem, hogy azzal a bizonyos tekintettel néz rám. Nyilvánvalóan kérdezni akart valamit az edzésről. Tekintve, hogy más dolgom épp nem akadt, arra gondoltam, miért ne? Feltette az elkerülhetetlen kérdést, én pedig azt válaszoltam: „Persze, hogy kérdezhet! Mit szeretne tudni?”

„A történet a következő. Néhány barátommal vettünk néhány gépet és berendeztünk egy kisebb edzőtermet a garázsomban. Hatan-heten edzünk ott rendszeresen. A gond az, hogy igazából egyikünk sem tudja hogyan kell egy jó edzéstervet összeállítani. Kimásoltunk néhányat magazinokból, de nem igazán felelnek meg. Olyan kellene, amitől igazán nagyobbak és erősebbek leszünk!”

„Hadd találjam ki, nézték az Olimpiát, ugye?” kérdeztem.

Nevetett. „Eltalálta! Az hozott minket lázba, hogy láttuk a súlyemelőket és a többi atlétát az erőedzésükről beszélni!”



„Az erőedzés szelleme mindig fellángol az Olimpia után!” Kértem, hogy tegeződjünk.

„Nos, belefáradtunk abba, hogy csak azért edzünk, hogy formában maradjunk. Ha már rászánjuk az időt, szeretnénk fejlődni, tömegben és erőben is!”

Bólintottam. „Pontosan tudom, mire gondolsz. A legtöbb srác, aki edz, ennyi erővel akár otthon is maradhatna és olvashatna. Legalább okosodnának. Az erőedzés igazi szépsége, hogy az eredmények elég gyorsan és kiegyensúlyozottan jönnek egy ideig. Nincs kellemesebb érzés annál, mint amikor erősebb leszel, és ez azt is jelenti, hogy a tested formája is jó irányba változik.”

„Egyetértek. Mit tanácsolsz, hogyan kezdjünk hozzá?”

A sor tett úgy harminc lépést előre, majd ismét megállt. „Van néhány kipróbált alapelv. Ha ezeket használjátok, összeállíthatok olyan programot, ami biztosan beválik. Az erőedzést célzó edzésprogramok egyik legfontosabb alapelve az, hogy a hangsúlyt a nagy izomcsoportokra helyezik: a vállövre, vagyis a felsőtestre, hátra, csípőre és lábakra, vagyis az alsótestre. A kisebb izomcsoportok, például a bicepsz, tricepsz, vádli is edzésre kerül, de nem kapnak hagsúlyt. Azok, akik hatalmas karokért sóvárogznak, félnek ettől, de a tapasztalat azt mutatja, hogy ha a nagy izomcsoportok nőnek és erősödnek, akkor a kisebbek is szépen követik őket.”

„Oké, akkor hadd mondjam el, most mit csinálunk! Minden nagy izomcsoportot heti kétszer eddzük, és minden edzés alkalmával megpróbáljuk változtatni a gyakorlatokat.”

„És ez a rendszer beválik? Úgy értem, van látható és érezhető fejlődés erőben, méretben?”

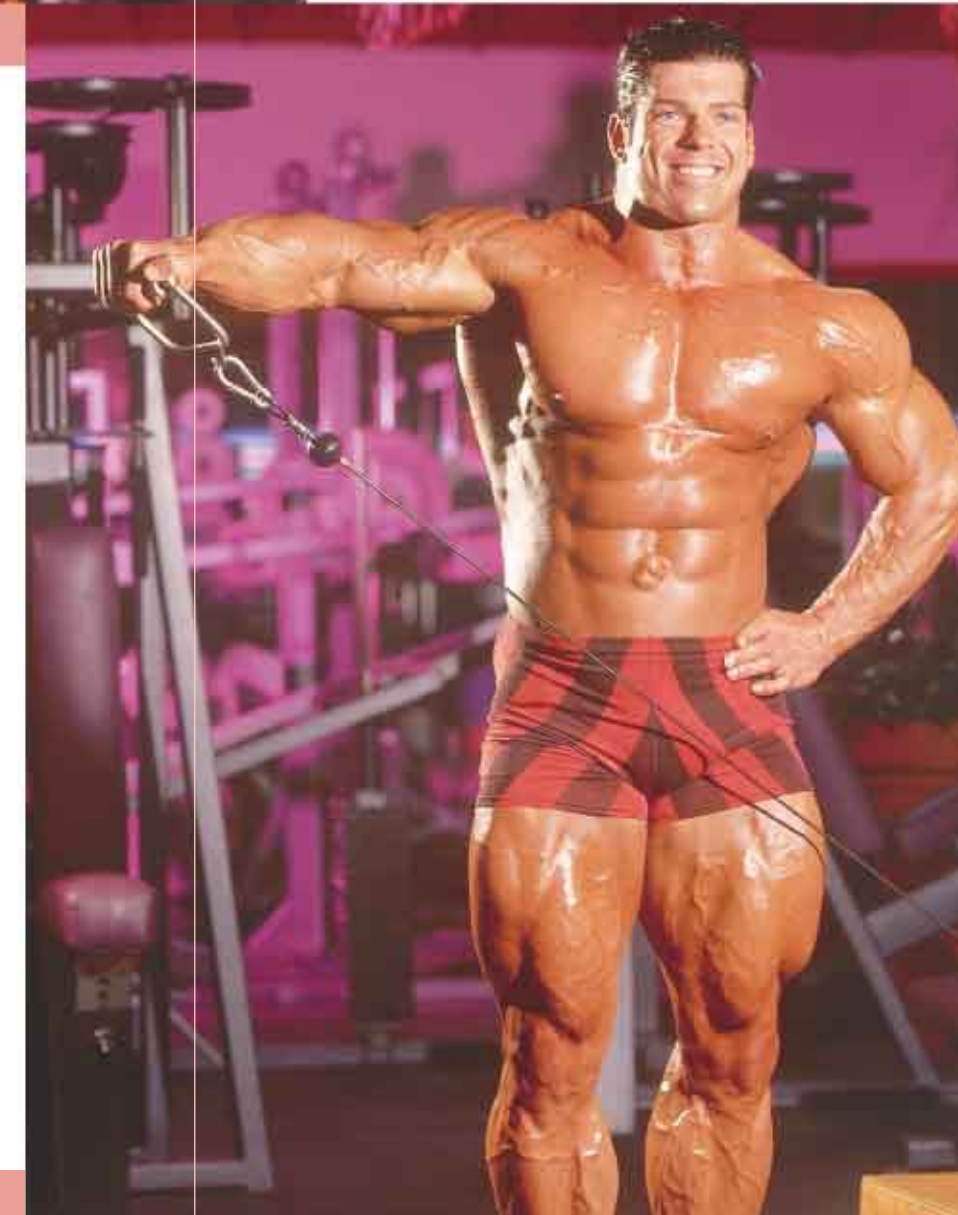
„Nem igazán” mormogta. „Izomlázunk lesz, de mégsem erősödünk és növekszünk. Mit csinálunk rosszul?”

„Valószínűleg túl sok gyakorlatot csináltok. A megosztott edzésprogram nem a legjobb döntés, ha erőedzésbe kezdtek. Eljön persze annak is az ideje, de csak ha már megvan a kellő alap, úgy hat hónap múlva. Nem jó ezzel kezdeni, mert túledzéshez vezet. Kezdetben a megoldás, hogy a főbb izomcsoportokat minden edzés alkalmával meg kell dolgoztatni.”

„Ez még inkább túledzéshez vezethet, nem?”

„Nem, ha megfelelően jártok el. A három nagy izomcsoportra csak egy-egy gyakorlatot kell végezni minden edzésen. Most például mit csináltak egy lábédzésen?”

„Nézzük csak... guggolásokat, kitérést, Hack-guggolást, lábnyújtást, lábhajlítást, majd vádlizunk.”



„Mindezt teljes erőbedobással?”

**„Nem. Általában a guggolásra koncentrálnak, a többi gyakorlatot kicsit könnyebbre vesszük.”**

„Lényegében annyira kimerítitek magatokat, hogy a testetek nem képes regenerálódni és nőni. Az erőedzés sokkal tömörebb. Ha tényleg mindent beleadtok a guggolásba, akkor már nem lesz semmi erőtök a többi láb, csípő alapgyakorlatra. Ugyanez érvényes a hátra és a vállövre is. Ha mindent kiadtok magatokból fekvenyomásnál, vagy elemelésnél, akkor több alapgyakorlatra nem maradhat kakaó. Csak ha már bizonyos alapokat építettetek fel, akkor szabad új gyakorlatokat beiktatni, de ezek mindig kiegészítő jellegűek, vagyis kevés, magas ismétlésszámú sorozatból álljanak.

Például néhány hét után beiktathatjátok lábnyújtást és lábhajlítást kétszer egy héten, az edzés végén, 2 sorozattal és 20 ismétléssel. Hack-guggolást, vagy kitörést csinálni egy kimerítő guggoló edzés után nemcsak időpocsékolás, de a célotokkal ellentétes is lehet.”

**„Értem. Hányszor edzünk a héten?”**

„Kezdetben háromszor. Pár hónap múlva gondolhattok csak a terhelés növelésére. Azt ajánlom, hogy inkább egy

ismét haladt a sor, ezúttal már a gyepezés széléig jutottunk. Szerencsére a szél is egy kicsit megélné. „A kérdésre válaszolva, minden kezdőnek a nagy hármast ajánlom: mellrevételt, guggolást és fekvenyomást. A mellrevételt több szempontból is szeretem. Egyrészt mert a hát összes izmát egyenlő mértékben és nagyon dinamikus mozgatja meg, másrészt pedig, ha valaki megtanulja e mozdulat helyes végrehajtását, könnyebben fog más hát alapgyakorlatokat, például a felrántást, elemelést vagy vállvonogatást megtanulni.”

„Tudom, hogy sokan képtelenek a mellrevétel korrektoformáját magazinokból, vagy könyvekből elsajátítani, illetve mások vállja nem elég laza ehhez a mozdulathoz, ezért ilyenkor a mellrevételt elemeléssel, vagy felrántással lehet helyettesíteni, mindkettő remek hátizom alapgyakorlat.”

„A fekvenyomást szinte mindenki akarja csinálni. Az atléták inkább ferdepados nyomást csinálnak, ezt bármilyen erőedzés programba is be lehet iktatni fekvenyomás helyett. Az egyetlen gyakorlat, amit semmiképpen sem engedek kihagyni, hacsak nem fizikai adottságok akadályozzák, a rendes guggolás. A rendes guggolás a kulcsa nemcsak a lábak, de az egész test méretének és erejének növeléséhez.”

Brad közben szorgalmasan jegyzetelt. **„Azt mondd, hogy minden edzésen ugyanazokat a gyakorlatokat csináljuk?”**

„Az első néhány héten igen. Ez segít szilárd alapokat építenetek és ami ugyanolyan fontos, a három választott gyakorlat helyes végzését is elsajátítjátok. A korrektoforma nemcsak az alapok építésében, hanem a további fejlődés szempontjából is fontos. A mozdulatok helytelen kivitelezése könnyen sérüléshez, a fejlődés megakadásához vezethet.”

**„Egy edzésen mindössze három gyakorlatot végezzük?”**

„Az első néhány héten igen. Ez a megközelítés lehetővé teszi, hogy az alapgyakorlatokra rendesen koncentráljatok. Az edzéssel maximum egy és egy negyedóra alatt végezzetek! Két hét után beiktathatjátok kiegészítő jellegű gyakorlatokat, például karhajlítást, tricepszet letolást, áthúzást, húzózkodást, tolózkodást, vádli emelést, vagy egyéb gépen végzett lábgyakorlatot. Ezekből azonban edzésenként ne csináljatok többet kettőnél, és azokat is két-két sorozattal és húszas ismétlésszámmal.”

Brad pár percig lázasan jegyzetelt, majd így szólt: **„Oké, vegyük át ezt a dolgot! Edz velünk két gimis atléta, focisták és kosarasok. Velük tudok majd mellrevételt csináltatni, de mi, a többiek nem fogjuk bírni, ahogy említetted, a merev vállunk miatt. Tudom, mert már megpróbáltuk. Ehelyett elemelést végzünk majd, mellette**

**pedig fekvenyomást és guggolást.”**

„Ez így rendben lesz.”

**„Mondj valamit sorozat- és ismétlésszámokról! Eddig négy-öt sorozatot csináltunk tíz ismétléssel. Azt olvastam, hogy kezdőknek tíz ismétlés ajánlott, mert korlátozza a használt súly nagyságát.”**

„Én azt ajánlom, hogy minden gyakorlatból öt sorozatot csináljatok öt ismétléssel. Ismerem az elméleteket a tízes ismétlésszám mögött, de tapasztalataim alapján ez könnyen visszaüthet, mert a kezdők gyorsan kifáradnak, és a nyolcadik, kilencedik, tizedik ismétlésnél már nem végzik helyesen a mozdulatot. Úgy találtam, hogy kezdőknek jobban beválik az ötös, mint a nagyobb ismétlésszám.”

**„Mekkora súlyt használunk az egyes gyakorlatoknál?”**

„Az első két héten bármennyig felmehettek, de ne menjen a forma rovására. Tegyük fel, hogy az első edzésen az utolsó sorozat guggolásban 100 kilóval csináltátok öt ismétlést. A következő edzésen próbáljatok meg 102, vagy 105 kilóval, pénteken pedig megint próbáljatok meg egy kicsivel emelni. A két hét alatt megtaláljátok a határokat, ezután következhetnek a módosítások. Ekkor kell majd a nehéz, közepes és könnyű napokat használni rendszert alkalmazni, ami a hatékony erőedzés alapja, ugyanis elkerülhető vele a túledzés.”

„A könnyű napok segítenek a nehéz edzés utáni regenerálódásban, és hagynak a formára koncentrálni, hiszen könnyebb súlyokat használjatok. A közepes napok szintén segítenek csiszolni a végrehajtási formát, és felkészítenek a következő nehéz napra.”

**„Az egyes napokon mekkora súlyokat használunk?”**

„Nehéz napokon a maximumig menjetek fel, bármekkora legyen is az öt ismétlésnél. Ebből kiindulva sokan szeretnek a nehéz napokon használni súly százalékaival számolgatni a többi napon, de mondok egyszerűbb módszert. Tegyük fel, hogy egy nehéz napon az alábbi súlyokkal nyomtatok fekvő: 60, 70, 80, 90 és 100 kilóval öt ismétlést. A nehéz napot mindig könnyű nap kövesse. Ilyenkor a legnagyobb súly az legyen, amit a nehéz napon a harmadik sorozatban használtátok, vagyis 80 kiló. A közepes napon az utolsó



napot tegyetek az edzéshez, mintsem több gyakorlatot iktassatok heti háromszori edzésbe. Kezdetben heti három edzést alkalmazva elég idő áll rendelkezésre pihenni, a pihenés pedig létfontosságú a növekedéshez és az erősítéshez.”

**„Tehát heti három edzés, minden edzésen egy-egy gyakorlat három fő izomcsoportra. Milyen gyakorlatokat csinálunk?”**

„Sok közül válogathatjátok. Néha a gyakorlat választást befolyásolhatja az elérhető felszerelés, vagy akár a testi adottságok is. Hiába akarsz például Hack-guggolást csinálni, ha a teremben nincs ilyen gép. Vagy hiába csinálnátok mellrevételt, ha egy régi vállsérülés akadályozza a mozdulatsor helyes végrehajtásában, esetleg fekvenyomást, de az nagy fájdalmat okoz. Ekkor keresni kell más alapgyakorlatokat az adott testrészre, és azt lehet beiktatni a programba. Körül lehet járni a problémát!”

**GERGYESI  
ÁZOS  
Superbody  
Grand Prix  
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**

sorozatban a nehéz nap negyedik sorozatának súlyát használd, vagyis 90 kilót. Ahogy a használt súly a nehéz napokon

## AJÁNLOTT KEZDŐ ERŐEDZÉS PROGRAM

<b>HÉTFŐ (nehéz nap)</b>	
<b>Fekvenyomás:</b>	5 sorozat, 5 ismétléssel, max súlyig
<b>Guggolás:</b>	5 sorozat, 5 ismétléssel, max súlyig
<b>Elemelés vagy döntött törzsű evezés:</b>	5 sorozat, 5 ismétléssel, max súlyig
<b>Ferdepados nyomás</b>	
<b>kézisúlyzóval:</b>	2 sorozat, 20 ismétléssel
<b>Vádli emelés:</b>	2 sorozat, 20 ismétléssel
<b>SZERDA (könnyű nap)</b>	
<b>Nyomás nyakból:</b>	5 sorozat, 5 ismétléssel, max súlyig
<b>Guggolás:</b>	5 sorozat, 5 ismétléssel, kb. 20 kilóval kevesebbel, mint hétfőn
<b>Jó reggelt gyakorlat vagy merevlábú felhúzás:</b>	4 sorozat, 8 ismétléssel
<b>Áthúzás nyújtott karral:</b>	2 sorozat, 20 ismétléssel
<b>Karhajlítás rúddal vagy kéziszúlyzóval:</b>	2 sorozat, 20 ismétléssel
<b>PÉNTEK (közepes nap)</b>	
<b>Ferdepados nyomás:</b>	5 sorozat, 5 ismétléssel, max súlyig
<b>Guggolás:</b>	5 sorozat, 5 ismétléssel, kb. 10 kilóval kevesebbel, mint hétfőn
<b>Felrántás vagy vállvonogatás:</b>	5 sorozat, 5 ismétléssel, max súlyig
<b>Húzódkodás:</b>	4 sorozat, amennyi megy
<b>Tolódkodás:</b>	4 sorozat, amennyi megy

egyre növekedni fog, a többi nap is követi.”

„Ezt a programot csináljátok újabb két hétig. Ekkor készen álltok majd nagyobb változtatásokra. Beiktathattok új gyakorlatokat, amik segítenek a kiegyensúlyozott erőnövelésben. Változtassátok a szöveget a felsőtest gyakorlatoknál, csináljatok nyakból nyomást, ferdepados nyomást és tolódkodást. Ezek segítenek stabilizálni a vállövet. Amikor hát gyakorlatokat választok, gondolatban három részre osztom a hátat: alsó, középső és felső hátra. Ez a felosztás persze anatómiailag nem korrekt, de praktikus. Csináljatok felrántást és vállvonogatást a felső, húzódkodást és döntött törzsű evezést a középső, és jó reggelt gyakorlatot, meg merevlábú felhúzást az alsó rész fejlesztésére. Az alsótestet továbbra is guggolással edzitek!”

**„Ez elég sok gyakorlatnak hangzik egy hétre.”**

„Valóban sok lenne, ezért nem is kell minden héten az összeset csinálnotok. Váltogassátok a hát gyakorlatokat, egyik héten az egyiket, a következőn a másikat. Például egy nehéz napon csináljatok elemelést, a következőn pedig döntött törzsű evezést. Ugyanez érvényes a merevlábú felhúzásra és a jó reggelt gyakorlatra, továbbá a felrántásra és a vállvonogatásra is. A változatosság az edzést élvezetesebbé is teszi.”

Végre elértük a tornácot, és beléptünk a házba. A túra végéig nem beszéltünk, egészen a kertig. „A tévében sokkal nagyobbak látszotok!” mondtam.

„Az 1800-as évek elején valószínűleg ez volt a nagy.”

mondta Brad, majd hozzátette: „Hogyan fér bele a nehéz, közepes és könnyű nap rendszerébe ez a sokféle gyakorlat?”

„A nehéz, közepes és könnyű nap rendszere az erőedzés minden szintjén fontos, kezdőktől egészen a világszintű súlyemelőkhig. Ez a gyakorlatok választásánál épül be a programba.”

Bizonytalanul nézett rám, ezért folytattam. „A vállövet például nehéz napon fekvőnyomással, könnyű napon nyakból nyomással, közepes napon pedig ferdepados nyomással edzheted egy héten. A súly, amit nyakból nyomásnál használsz persze sokkal kisebb lesz, mint amivel fekvő, vagy ferde nyomás. A ferde nyomás a közepes napra illik, mert kisebb súlyt használsz, mint egy nehéz napon. Ezt a logikát használva, a döntött törzsű evezés, vagy az elemelés a nehéz napra, a merevlábú felhúzás, vagy a jó reggelt gyakorlat a könnyű napra, a felrántás, vagy a vállvonogatás pedig a közepes napra illik.”

**„De vállvonogatásnál sokkal nagyobb súlyt tudok használni, mint elemelésnél, vagy döntött törzsű evezésnél.”**

„Ez természetes, de a vállvonogatás mégsem egy túl megterhelő gyakorlat, ezért passzol a közepes napra.”

**„Minden gyakorlatot még mindig öt sorozattal és öt ismétléssel csináljuk?”**

„Igen, majdnem mindent.

Az alsó hát gyakorlatok kivétel a szabály alól. A jó reggelt gyakorlatot és a merevlábú felhúzást nagyobb,

8-10-es ismétlésszámmal végezzétek. Szerintem ugyanis ezeket a gyakorlatokat nem ajánlatos túl nagy súllyal csinálni.”

**„A kiegészítő gyakorlatokat pedig akkor nagy ismétlésszámmal végezzük?”**

Bólintottam. „A húzódkodás és tolódkodás kivételével. A legtöbb kezdő képtelen ezekből húsz ismétlést végezni. Ennél a két gyakorlatnál inkább kétszer annyi, vagyis négy sorozat végzését ajánlom, sorozatonként annyi ismétléssel, amennyit bírtok.”

Éppen Jefferson síremlékéhez értünk. Brad észrevett egy nőt, aki rajzolta, odament hozzá, és kért egy darab papírt. **„Leírnál nekem egy programot? Azt hiszem, értek mindent, de sokat segítene, ha leírva is látnám.”**

„Semmi gond,” mondtam, és írni kezdtem, miközben már a parkoló felé tartottunk.

**„Olvastam egy idézetet Jefferson-tól,”** mondta halkán Brad, nehogy megzavarjon az írásban. **„Azt mondta, egy férfinak minden nap két órát kell edzenie, hogy testben és lélekben egészséges maradjon.”**

„A jó öreg Tom közénk tartozott,” mosolyogtam, majd átadtam Brad-nek az ajánlott programot. **FM**



# FITNESS PONT PÉCS

Pécs, Új Forrás üzletház 2. emelet, Bajcsy-Zsilinszky u. 9. Minden látogatónk ajándékot kap vásárlás nélkül is!\*

Internetes üzletünk (csomagküldés):

[www.FitnessExpress.hu](http://www.FitnessExpress.hu)

10,000 forint  
rendelés felett  
ingyenes  
postázás!

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

[www.Mass-Shop.hu](http://www.Mass-Shop.hu) Telefon: (72) 214-897

Nyitva tartás: hétfő-péntek 10-18, szombat 10-13, ebédszünet: 13-14

# www.Tesztoszteron.hu



Szeretnél naprakész lenni a **testépítés világában?**

Tudni akarod a legfrissebb **versenyeredményeket?**

**Edzés tippek, étkezés, képgaléria, szexi csajok, pletykák, értékes nyeremények!**



## a Testoszteron.hu HÍREI a testépítés világából



### Matarazzo szívzúr!

Mike az elmúlt időkből a visszatérésen gondolkodott, de most ennek vége, mert december közepén lég-szomjával kórházban került és mint felfedték, tripla bypass szívműtétet kellett végrehajtani nála. A probléma az volt, hogy két artéria teljesen, egy pedig 90%-ban el volt záródva. A műtétet teljesen sikeresnek minősítették, Mike már otthon van és jó tempóban lábadozik.

### Shawn Ray lemondott!

Shawn Ray lemondott az IFBB férfi profik érdekképvisezői posztjáról. Most már ő is azt mondja, hogy egy ügyvéd kell a helyére, és elmeséli a történetet, miszerint az amúgy is kevés hivatalos megbeszélések (évi három) nem sokat értek, a Mr. Olympia előtti ügy zajlott, hogy meghívták este kilencre, majd ott közölték vele, hogy órákkal azelőtt vége lett a találkozásnak (amiről Shawn szerint nem jött értesítés). A jegyzőkönyvet azóta is hiába várja.

### 2004 legjobbjai

Lonnie Teper amerikai szakíró szerint 2004 legjobbja természetesen Ronnie Coleman volt, a nagy visszatérő (de inkább fejlődő) Gustavo Badell (Ironman, GNC és Mr. Olympia 3. hely), és az év újonca Kris Dim lett.



Matarazzo nem lép többet színpadra

### Dillet keserű

Paul Dillet arról ír magazin rovatában, hogy keserű szájjal éli meg a saját visszavonulását, nem úgy mint például Dorian Yates és Lee Labrada, akik nagyon élvezik a „szabadságot”. Dillet úgy érzi, hogy többet kellett volna elérnie és nem zárja ki, hogy még valaha színpadra lépjen.

### Priest könyv?

Lee Priest mint tudjuk még most is aktív versenyző, és mivel 13 éves ko-

rában már színpadon állt, ezért 20 éves múltja van a sportban. Most azon gondolkozik, hogy ezt a két évtizedet egy könyvben osztaná meg a rajongóival.

### Dexter és McNeil

Dexter Jackson ismét azzal a Joe McNeil edzővel készül az Arnold Classic-ra, aki a korai időkben Flex tréner is volt, és Dex látványos 2003-as Mr. Olympia fejlődéséért is felelős volt.

### Ironman 2005

A december 10-i lista az indulókról: Mark Dugdale (profi bemutatkozás), Troy Alves, Armin Scholz, Chris Cormier, Craig Titus, David Henry, Eduard Van Amsterdam, Heiko Kallbach, Idrise Ward-El, Jason Arntz, Jeffrey Long, Jocelyn Pelletier, King Kamali, Lee Priest, Melvin Anthony, Rodney St. Cloud, Rusty Jeffers, Thomas Stellander.

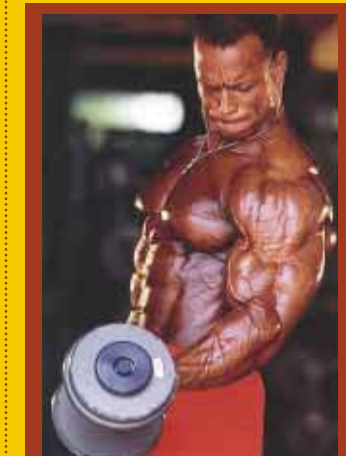
### Arnold Classic 2005

A meghívott versenyzők listája már publikus: Troy Alves, Melvin Anthony, Art Atwood, Gustavo Badell, Darrem Charles, Chris Cormier, Mark Dugdale, Toney Freeman, Dexter Jackson, King Kamali, Víctor Martínez, Lee Priest, Frank Robertson, Craig Titus, Idrise Ward-El. Változás, hogy a top 6 kvalifikál most már a Mr. Olympiára, nem csak 5 ember. Érdekes, hogy a tavalyi döntősök közül három, Schlierkamp, Cutler és Rühl nincs az indulók között.

**1200 fontos guggolás!** Január 8-án a „Gorilla Warfare” fantáziavet, IPA szankcionált versenyen (Johnstown, NY) Mike Miller megcsinálta az 1200 fontos guggolást, ami 544.8 kg. Arról persze mindig vita van, hogy melyik szövetségnél milyen mélységig kell guggolni, de ez a súly mindenképpen döbbenetes.

### Cormier célok

„A mesterhármas elérése a célom: a Mr. Olympia, az Arnold Classic és a Show of Strength megnyerése!” - mondja Chris Cormier az új weboldalán.



Ray megpróbálta segíteni versenytársait

# A MINŐSÉG ÉS HITELESSÉG MINDIG VONZÓ!

A Scitec Nutrition hitelessége és minősége vonzó a profik és amatőrök tömegei számára egyaránt. A magas minőség, fantasztikus ízek és gazdaságos kiszerelésű termékek széles palettája mindenki számára kínál lehetőséget a céljaik elérésére. A Scitec termékek mellett a táplálékkiegészítő technológia csúcsát képviselik, jó példa erre a pezsgő formula vonal, mely számos már hagyományosnak mondható hatóanyagot tesz sokkal hatásosabbá.



**Bara Róbert**  
Magyar bajnok



**Barkóczy Tamás**  
Superbody ezüstérmes



**Barna Róbert**  
Magyar bajnok,  
Nemzetközi bajnok



**Bodó Imre**  
Superbody ezüstérmes



**Bognár Gergő**  
Superbody bajnok



**Bosnyák Roland**  
Superbody bajnok



**Csatári Ervin**  
Superbody bajnok



**Debreczeni Gábor**  
Superbody ezüstérmes



**Jóba Elek**  
Magyar bajnok,  
IFBB profi



**Horváth Gergely**  
Magyar bajnokság bronzérmes



**Hankó Dávid**  
Superbody II.,  
Survivor győztes



**Gergyesi Akos**  
Superbody Grand Prix ezüstérmes



**Vladimir Flimel**  
Szlovák bajnok,  
EB IV.



**Fekete Balázs**  
Superbody bajnok



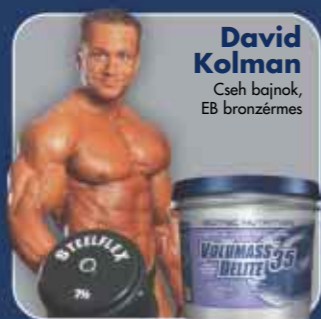
**Oleg Emelianov**  
Orosz bajnok,  
VB ezüstérmes,  
EB bronzérmes



**Duka József**  
Superbody bronzérmes



**Kökény Csaba**  
Superbody bajnok



**David Kolman**  
Cseh bajnok,  
EB bronzérmes



**Kónya Lajos**  
Superbody bajnok



**Kormány Mihály**  
Magyar bajnok



**Lantos Johnny**  
Abszolút Európa-bajnok,  
Abszolút Magyar bajnok,  
Superbody bajnok,  
IFBB profi



**Lauter Victor**  
Junior világ-bajnok,  
Magyar bajnok,  
EB ezüstérmes



**Németh István**  
Abszolút Magyar bajnok,  
Abszolút Superbody bajnok



**Ormándi Csaba**  
Superbody ezüstérmes



**Vörös Zoltán**  
Superbody bajnok,  
EB IV.



**Alexander Vishnevsky**  
2x Világbajnok,  
Európa-bajnok,  
IFBB Profi



**Vékony Zoltán**  
Magyar bajnok,  
Magyar Kupa bajnok,  
EB ezüstérmes



**Petr Soukup**  
Cseh bajnok,  
EB bronzérmes



**Serfőző Tamás**  
Superbody bajnok



**Sára György**  
Superbody bajnok



**Remzső Ferenc**  
Magyar bajnok,  
Superbody bajnok  
EB IV.



**Joe Palumbo**  
IFBB profi

**SCITEC NUTRITION® – Növeljük a tömeget!**

# A ΔELTA különkiadása

Képzeld el, hogy nincsenek határok. Nincsenek gátak, mostantól a képzelet szabadon szárnyalhat. Hunyd le a szemed és gondoldj mondjuk Paul Dillet alakjának sziluettjére! Tudod, amikor csak a kontúrjai látszanak, mert még nem kapcsolták fel teljesen a világítást a színpadon és csak gyér fény engedni sejtetni a hatalmas testet. Vagy mondjuk vágd ki ennek az alapállásnak a fotóját egy újságból és rajzold körbe! Azonnal látni fogod, mire gondolkodok most, hogy mire szeretném felhívni a figyelmedet. Hihetetlen mekkora különbség van a derék és a váll mérete között. A felsőtest egy valódi csúcsára állított háromszög. Ez a geometriai ábra minden testépítő vágya, és elképesztő, hogy mit meg nem tesznek azért, hogy még látványosabbá tegyék a derék és a vállszélesség közötti kontrasztot. Vannak, akik eszeveszeten hasaznak, aerob gyakorlatokkal kínozzák magukat, gondolván, ez a megoldás. Be kell látniuk azonban, hogy ez csak egy része az ideális felépítés kialakításának. A lényeg benne van a testépítés elnevezésben, tehát építkezni kell! Igen, építkezni, valamit létrehozni. Megteremteni a helyes formák alapjait. És ez a vállizmok létrehozásával kezdődik. **Alakítsuk ki először a ruhafogast, amire aztán szép sorjában felaggathatunk mindent.**

A széles váll létrehozásának ugyanolyan egyszerű feltételei vannak, mint bármilyen más testrész fejlesztésének. Megfelelő edzéssel és helyes táplálkozással, amiben előkelő helyet kell biztosítani a legmodernebb táplálékkiegészítőknek, mindenki szert tehet széles, férfias, erős vállakra. Abszolút nem kell túlmisztifikálni a vállizmok fejlesztésének kérdését. Semmi szükség arra, hogy állandó kifogásokat keress, vagy emlegesd

a genetikai hátrányaidat. Határozott mozdulattal nyomd le az edzőterem ajtajának kilincsét (ez még nem vállgyakorlat!), és hagyd kívül mindent, ami elvonhatja a figyelmedet a szent céltől.

Ebben a cikkben nem fog minden vállizmot fejlesztő gyakorlat szerepelni, csak három, mivel a delta, vagyis a vállizom három fő részből áll. Mindegyikre egy bombasztikus gyakorlat vonatkozik, az elülső, az oldalsó és a hátsó részre egyaránt. Olyanok, amelyeket kezdők, haladók és profik szintűgy alkalmazhatnak. Nem lesz itt semmi variálás, egyszerűen odaállok melléd, megmondom, hogy mit és azt is, hogy hogyan csináld. Kész vagy? Akkor mehetünk! Remélem nem felejtetted el felhörpíteni a Pump-FX pezsgő kreatin italodat edzés előtt?! Hidd el, a mai edzésen szükséged lesz a kreatin által biztosított plusz energiára. Jól tennéd, ha hoznál magaddal az állványhoz Pump-ot, és két gyakorlat között elkortyolhatsz még egy tasakkal.

Az első gyakorlat a **nyakból nyomás** lesz, bizonyára ismered. Azt is tudod, hogy a vállizom elülső fejét dolgozza meg ez a kiváló gyakorlat. A nyakból nyomás mozdulatánál szerepet kap még a triceps is. Ennek az izomnak a szinergista munkáját azonban most mi megpróbáljuk minimalizálni, tekintve, hogy csak a vállat szeretnénk a legnagyobb terhelésnek alávetni. Koncentráljunk tehát most a deltaizom elülső részére. Gyerünk, kezdjük a gyakorlatot néhány bemelegítő sorozattal. Először csak a húszas rúddal nyomjunk húszszonöt ismétlést. Igen, pontosan így, szépen, pumpálva. Érezd, ahogyan fokozódik a vérkeringés a válladban. Ahogyan az ízületek, ínák beállnak a mozdulat kerékvágásának irányába. Óvatosnak kell lenni, mert a vállízület fokozott sérülésveszélynek van kitéve. A nyakból nyomás pedig az egyike a legveszélyesebb gyakorlatoknak. Mégsem kell azonban megfutamodni, ha pontosan úgy csinálsz mindent, ahogy kell, akkor nem lehet probléma. Rendben, tegyünk fel pár tárcsát és nyomj még egy bemelegítő sorozatot. Ma nem piramisban fogunk edzeni. Válassz egy olyan súlyt, amivel 6-8 szabályos ismétlést képes vagy végrehajtani és abból nyomunk négy sorozatot. Oda kell figyelned, minden sorozatban el kell jutni a teljes kifáradásig, vagyis csak akkor teheted vissza az állványba a

súlyzó rudat, amikor már nem vagy képes még egyet ismételni. Jó, akkor a bemelegítésnek vége, egy-két finom, óvatos nyújtással készítsd fel a vállizmaidat a mai mega-stresszre. Mennyivel szoktál nyakból nyomni? Kilencvennel? Jó, akkor pakoljuk fel! Egy húszas és egy tizenötös tárcsa mindegyik oldalra, rendben. Az első ismétlésnél segítem a válladról elindítani a súlyt, ugyanis ez a szakasza a mozdulatnak kiváltképp sérülésveszélyes. A többi ismétlésnél már nem kell a súlyzót leengedned a csuklyásizmodra, csak a tarkódig. Vágod? Na gyerünk! Mehet! Ez az, szépen, pumpálva! Figyelj a könyökök helyzetére, próbáld befele tartani! Menjen még, le ne tedd a nyolcnál, ha még van benned! Végig! Nagy levegővel, és kifújni, kipréselni a levegőt a kinyomásnál! Jó rendben, egészen jó volt. Szerintem még dobjunk rá súlyt, úgy láttam könnyen ment! Látod, mennyit számít a Pump-FX dupla kreatin adagja? Pihenj kicsit, fújd ki magad. Közben nyújtsd a vállaidat. Nagyon fontos, a pihenőidőben nyújtani kell! Ezzel elkerülhetők a túlerőltetésből származó sérülések.

Mehet a második sorozat. Ez az, lassan enged le, és robbanékonyan nyomd ki! Gyerünk! Azt hiszem, ez lesz a megfelelő súly. Tökéletes pumpálás! Oké, elég! A harmadik sorozatban ügyelj arra, hogy véletlenül se nyújtsd ki könyökből a karod teljesen.



Tehát a mozgástartomány kb. nyolcvan százalékát használjuk. Így tudjuk kihagyni a műorból a tricepszet, ami azért lényeges, mert ezzel még nagyobb stimulust és folyamatos feszülést biztosítunk a vállizomnak. Folytassuk! Gyerünk, menjen! Jó, most egy kicsit állj meg, néhány mély lélegzet után próbálj még kettőt-hármat kipróbálni. Na látod! A negyedik sorozatban mindent bele kell adnod, ez az utolsó esélyed arra, hogy olyan intenzitást biztosíts a deltaizmod elülső részének, ami alkalmazkodásra kell, hogy kényszerítse. Az utolsó pár ismétlésnél segíteni fogok. Éppen csak annyit, ami átlendít a holtpontra és megmarad a súly mozgásának folyamatossága. Mehet! Gyerünk csak végig! Megy ez! Figyelj folyamatosan, segíték nagy levegővel. Még egyet! Rendben. Most lekapom a kisebb tárcsákat és folytasd! Pumpáld. Ez az! Amennyi megy! Jó! Most leveszem a húszas karikákat is. Csak a rúddal, gyerünk, ne állj meg! Oké, vége. Pihenő.

Most kifújhatod magad. Addig elmondom, hogy a következő feladat az **oldal-emelés** lesz. Ez a gyakorlat a deltaizom oldalsó részét fejleszti, ezért ennek gyakorlása a széles váll megszerzésének alapvető kritériuma. Sajnos nagyon sokan helytelenül hajtják végre az oldalemelést, ezért aztán elmarad a várva várt gyarapodás. Amíg az előző gyakorlatnál, a nyakból nyomásnál maga a súly leküzdése is eredményre vezet, addig az oldalemelésnél ez nem biztos,

hogy megvalósul.

Ugyanis rendkívül sok lehetőség van arra, hogy csalással hajtásd végre ezt a gyakorlatot. Segíthetsz a hátizmokkal például, amelyeknek egyáltalán semmilyen stresszt nem okoz ez a gyakorlat, így semmilyen fejlődéssel nem

jár. Ezzel egyidejűleg pedig megfosztja az oldalsó deltáidat a gyarapodás lehetőségétől. Az oldalemelés egy izolációs gyakorlat, aminek az a lényege, hogy tökéletesen el kell különítened a célzott testrészt! Na, most már elég a szövegelésből, lépünk a tettek mezejére! Menjünk oda a tükör elé, hogy tökéletesen kontrollálhasd a mozgulataidat! Most olyan súlyt használj, amivel 15-20 ismétlésre vagy képes. Melyik lesz az? Biztos? Na, erre kíváncsi leszek! Jó, ha kész vagy, akkor kezdhetjük! Emeld a súlyzókat a nyakad vonaláig, ott egy pillanatra tartsd meg... mondom tartsd meg, és lassan engedd vissza kiinduló helyzetbe. Felsőtestedet tartsd kicsit előre döntve a gyakorlat alatt, és ne dőlj hátra derékból. Ez a legfontosabb! Hát, azt hiszem jobb lesz, ha egy kisebb súlyzót választunk. Mondtam, hogy a kivitelezés minősége a lényeg. Hogy hogyan hajtod végre. Minden egyes ismétlést végig érezni kell. Na, tedd szépen vissza, és hozd azt a másik párt egykezest. Akkor folytassuk! Tessék, indítsd el, itt is robbanékony legyen a mozdulat, amikor emeled a súlyzókat.

Ilyenkor szívod be a levegőt! Fenn tartsd meg, és lassan engedd vissza. Jó! Pumpáld tovább érzéssel! Menjen a hús! Ez már valamivel jobb volt. A könyöködre kell figyelned! Amikor emeled a súlyzót, akkor a könyök legyen magasabban a mozdulat felső holtpontján, mint a csukló. Figyeld ezt a tükörben! Igen, pontosan, így már jobb. Emelni, megtartani, lassan vissza! Csináld! Mindenképpen elő kell idézni azt a szűrő, égő érzést, ami elengedhetetlen feltétele a fejlődésnek. Jó, leheted. Az utolsónál itt is segíték, csinálunk néhány erőltetett ismétlést! Majd készíts ide két pár kisebb súly-

zót, hogy kéznél legyenek. Mehet az utolsó sorozat! Csak szépen, és most a könyöködnél segíték emelni. És lassan engedd vissza. Tartsd vissza a súlyzók zuhanását. Jó, tedd le. Vedd fel a másikat és folytasd, gyerünk. Még kettőt!

Igen, mehet a másik súlyzó. Ugye, ilyenkor már milyen nehéz tud lenni? Oké, vége. Nyújts és fújd ki magad!

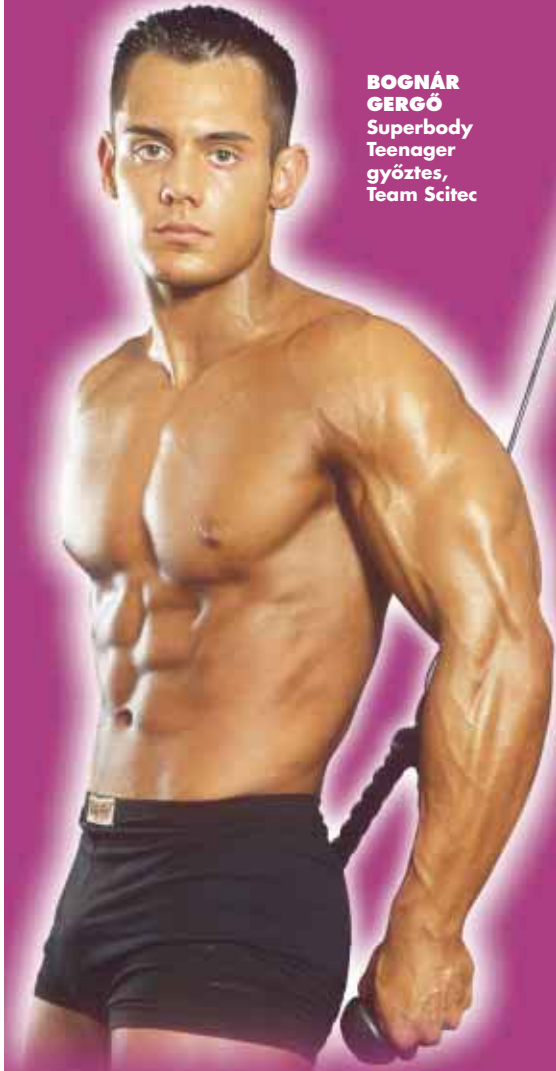
Azt hiszem, itt az idő, hogy elkészítsd a másik adag Pump-FX italodat. Látod milyen jó, hogy felkészültél? Mi, hogy nem tudod tartani a poharat? Szedd össze magad, még van egy gyakorlat, méghozzá nem is akármilyen. A **döntött törzsű oldalemelés** a deltaizmod hátsó fejét fogja alaposan megdolgozni. Nagyon sokan elhanyagolják a válluk ezen részét és nem foglalkoznak elég behatóan vele. Pedig, ha például megnézed a profi testépítők oldalsó bicepsz fotóját, láthatod, hogy milyen fontos rész. Megittad már a Pump-FX-et?

Ha kiphinted magad, akkor folytassuk. Válassz egy megfelelő súlyzót! Mivel ez is izolációs gyakorlat, ezért 15-20-as ismétlésszámot fogunk alkalmazni és megint a tökéletes formára kell törekedned. Gyerünk, ragadd meg a súlyzókat, dőlj előre hajlított lábbal, a felsőtested legyen párhuzamos a talajjal, a fejedet emeld fel. Emeld a súlyzókat, tartsd meg őket egy pillanatra fent, majd lassan engedd le őket. Igen, menjen végig a hús! Jó, rendben. Jó volt, csak egy kicsit belerugóztál a lábaddal. A következő sorozatnál figyelj erre! Nem is kell több pihenő itt, mehet a második sorozat. Emeled robbanékonyan, megtartod, még, most engedheted le lassan! Koncentrálj a hátsó deltáidra! Ez az. Most már jó lesz. Fújd ki magad, aztán folytasd! Az utolsó sorozatnál, ugyanúgy, mint az oldalemelésnél, készíts elő kisebb súlyzókat, hogy meg tud bombázni a végét! Látod, megy ez! Most legalább lesz fogalmad arról, mit is jelent az intenzitás!

Azt hiszem, a mai edzés eredményes volt. Most már csak az a dolgod, hogy biztosítsd az agystrapált izmaidnak a regenerálódáshoz szükséges tápanyagokat és pihenést. Úgyhogy keresd meg a turmix shakered és lökheted befele az Anabolic Whey turmixodat, amelynek mennyi mannája, az aminosavak tömege percekben belül berobban az izomszöveteidbe. Ne felejtse el, hogy ha igazán gyarapítani akarsz vállizmaid tömegét, akkor rengeteg fehérjét kell biztosítanod a szervezetednek. Jobb lesz, ha komoly Anabolic Whey készleteket helyezel el az előfordulási helyeiden, nehogy a katabolizmus átkos állapotába kerülj, mert akkor hiába sajtítottad el a vállak edzésének tudományát! **FM**

Ne felejtse el, hogy ha igazán gyarapítani akarsz vállizmaid tömegét, akkor rengeteg fehérjét kell biztosítanod szervezetednek.

Az oldal-emelés egy izolációs gyakorlat, aminek az a lényege, hogy tökéletesen el kell különítened a célzott testrészt!



**BOGNÁR GERGŐ**  
Superbody  
Teenager  
győztes,  
Team Scitec

## Nitro-X™ BCAA izommegőrző rendszer



- Fokozza a proteinszintézist, minimalizálja a lebomlást!
- Gyorsítja a regenerációt!
- Növeli az izomerőt és az állóképességet!



# Amikor élmény a táplálékkiegészítés

**SCITEC  
NUTRITION**

**Új!**

**Szuper  
krémes  
ízék!**

**málnás joghurt,**

**vaníliás  
erdei gyümölcs  
bomba,**

**mokkás csoki**



BALOGH GYÖRENY  
fitness modell

BENEDEK NIKOLETT  
fitness modell



Professionális teljesítmény, Protein Delite ízvilág! Az új Volumass 35 Delite és 100% Whey Delite remekül oldódó fantasztikus új ízekben kapható.