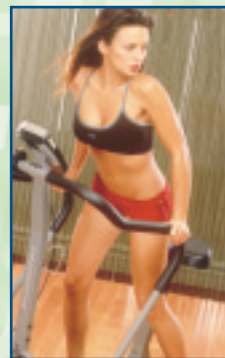


Protein Blast

34% protein tartalom!

- 20 gramm protein szeletenként!
- Vegyes fehérje forrás, köztük kazein és tejsavófehérje!
- Mézzel ízesítve!
- Mesterséges ízesítők és tartósítószer nélkül!
- Ízek: kakós, kókuszos és mézes,ogyoróvaj



6 Sári Évi
Riport a SPLASH énekesnőjével

12 Tömegelési manuál
Azoknak, akiknek egyáltalán nem megy

18 Táplálékkiegészítő teszt
Akár +15 kg 28 nap alatt!

25 Kérdezz-felelek
A szakértő válaszol

28 Obszervációk
Gyakori hibák az edzőteremben

34 Hiroshima style
Beszélgetés a Superbody győztes Kónya Lajossal, a testépítő táncos-koreográfussal

38 A tökéletes V-alak
Egy olyan kinézet, amire mindenki törekszik

45 Hasznos és kerülendő gyakorlatok nőknek
Gárgyán Rita női rovata

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 fenntarva. 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



Demeter Attila
+9,5 kg

Huczek Zsolt
+7,1 kg

Köpcsenyi
Róbert
12,4 kg

Szondi Csaba
5,1 kg



MAXIMÁLIS TÖMEG-NÖVELES RÖVID IDŐ ALATT ÉS „EDVEZŐ ÁRON! A 40,000 forintos Scitec kúra, mely 2 doboz Trans-FX-et, 2.9 kg Volumass 35 Delite-et, 2.3 kg 100% Whey Delite-et és 1 doboz Tribu-X-et tartalmazott, mindössze 4 hét alatt átlagosan több mint 6 kiló tömeg-növekedést eredményezett, de volt akinél 15 kilót is!

6,3 kg
tömegnövekedés
átlagosan, mindössze
28 nap alatt!

FIT MUSCLE MAGAZIN

Ami szép az egyben jó

Riport Sári Évivel a SPLASH énekesnőjével

Középpontban élni nem könnyű dolog. Állandóan naprakésznek lenni, és mindig az elvárásoknak megfelelően megjelenni, szerepelni, maximális erőbedobással létezni komoly erőfeszítést igényel. Gondoltam én. Egészen addig, amíg nem beszélgettem Sári Évivel, aki meggyőzött ennek az ellenkezőjéről. Ő ugyanis könnyen és dalolva éli meg a sztárok általam kimerítőnek tartott napjait. Soha nem felejttem, milyen derűsen beszélt nekem az életéről.

Amikor egyeztettük a beszélgetés időpontját és bemutatkoztam, említetted, hogy ismered FITMUSCLE magazinunkat. Valóban szoktál minket olvasni?

Persze. Hiszen én is járok edzőterembe, és a Zugló Fitnessben mindig elolvasom a FITMUSCLE újságot.

Nem volt egyszerű az időpont egyeztetés. Nagyon elfoglalt ember vagy? Mennyire élsz rohanós életet?

Ez nagyon változó. Valamikor nagyon sok dolgom van, máskor pedig szinte egyáltalán semmi.

Hogyan tudod elviselni a hétköznapi stresszt?

Én szerencsés embernek tartom magam, hiszen azzal foglalkozhatok, amit szeretek. Nekem szenvedélyem az ének, ezért amikor sokat dolgozom, az sem visel meg annyira, hiszen élvezem. Maximum elfáradok egy kicsikét néha. Hozzászoktam ehhez a tempóhoz, hiszen tizenhét éves korom óta játszom színházban, szerepelek zenés darabokban. Most is éppen egy nagy sikerű musical szerepére készülök. A dzsungel könyvében játszom Túnát. Fantasztikus érzés ebben a darabban szerepelni, zenéjében és szövegében is páratlan.

Ha olvastad már magazinunkat, akkor bizonyára tudod, hogy sporttal, egészséges életmóddal, fitnesssel kapcsolatos írások jelennek meg benne. Te sportolsz?

Igen, rendszeresen edzek. Szükségem is van rá, mivel elég hízikony típusú vagyok és feszültség levezetésre is kiváló a mozgás. Ezen a héten például nem tudtam teljesíteni az edzésadagjaimat, és most borzasztóan hiányzik.

Milyen sportot űzöl?

Alakformáló edzéseket végzek, amelynek az alapja a futás és a step aerobik.

Súlyzós edzéseket nem is végzel?

A súlyzós edzéseket nem nagyon szeretem. Nekem valahogy középkori kínzóeszközöknek tűnnek az erre használatos gépek. Ezért inkább hanyagolom ezt a módját az alakformálásnak. Jobban szeretem azt, amikor bemegyek egy step aerobik órára, ahol létezik egy jó kis közösség és ismerem mindenkit. Hangosan szól a zene, nagyon kellemes hangulat van. Szinte egy koreográfiaszerű mozdulatsorral gyakorlunk. Egész egyszerűen, engem a mozgásnak ezen fajtája vonz és nyugtat le. A súlyzók nyomogatása nem az én műfajom. Természetesen én is próbáltam már a súlyzós gyakorlatokat, de nem fogott meg annyira.

Akkor már meg sem merem kérdezni, hogy mi a véleményed azokról, akik nap mint nap súlyzós edzéseket végeznek?

Nyugodtan megkérdezheted, mert van véleményem róluk. Én tisztelem azokat, akik a súlyzós edzés szenvedélyének hódolnak. Voltam én is egy-két versenyen, természetesen mint néző, illetve egy alkalommal mint műsorvezető. És a korábbi szerelmem is versenyző volt, fitness kategóriában, úgyhogy van fogalmam arról, hogy mennyit kell dolgozni a versenyképes formáért, mi mindent tesznek meg azért, hogy fáradozásukat siker koronázza. Ezért mondom, hogy minden tisztelem azoké, akik a súlyzós sportot választják.

Ha már előkerült a súlyzós sport, akkor beszéljünk kicsit a testépítésről. Neked tetszenek azok a férfiak, akik az átlagnál jóval izmosabb külsővel rendelkeznek?

Az igazság az, hogy fizikálisan egyáltalán nem vonz engem, ha valaki nagyon nagy darab. Tudom és elismerem, hogy milyen óriási munka kell az ilyen felépítéshez, de az, hogy az én pasim ilyen legyen az...

Teljesítmény kizárt?

Nem. Azt azért nem jelenteném ki, mert semmire nem mondom, hogy soha. Persze előfordulhat, de ennek elég csekély a valószínűsége.

Egyébként van benned előítélet az izmos külsővel kapcsolatosan? Izomagyú stb...

Nem! Egyáltalán semmiféle ilyen jellegű előítéletem nincsen. Szerintem ez hülyeség. A kigyúrt pasik között ugyanannyi értelmes van, mint vékonyabb társaik között és ugyanannyi ostoba. És, aki ez alapján ítél meg egy másik embert, az saját magát minősíti.

Mondtad, hogy hízikony vagy. Ez mit jelent? Te kövér kisgyerek voltál?

Igen. Főleg serdülőkor tájkán jelentkeztek a súlyproblémáim és az alakommal kapcsolatos aggályaim. De szerintem ez mindenkinél hasonlóképpen játszódik le. Persze aztán én is kipróbáltam mindenféle fogyókúrát. Végigjártam az ilyenkor szokásos utat. Bízom mindenféle csodaszerben és csodamódszerben. És természetesen mindegyikben csalódtam, egyik sem váltotta be a hozzáfűzött reményeimet. Csak később jöttem rá, hogy az egyedüli hatásos módja a tartós alakváltoztatásnak, ha csökkentjük a kalória bevitelt, minőségi táplálékkal látjuk el testünket, és rendszeres edzéseket végzünk.

„Csak később jöttem rá, hogy az egyedüli hatásos módja a tartós alakváltoztatásnak, ha csökkentjük a kalória bevitelt, minőségi táplálékkal látjuk el testünket, és rendszeres edzéseket végzünk.”

táplálékkal látjuk el testünket, és rendszeres edzéseket végzünk.

Akkor te notórius diétázó vagy?

Nem. Már nem vagyok. Már nem kell állandóan visszavett kalóriákon tengődnöm. A rendszeres mozgásnak köszönhetően beállt a testem egy szintre és ezt képes vagyok kontrollálni. Apró kimozdulások vannak ugyan, ami annak köszönhető, hogy az édességnek néha nem tudok ellenállni. Nem is kimondottan a csokoládéről van szó, hanem inkább a süteményekről, pudingról, fagyaltról.

És ilyenkor nem pánikolsz be?

Dehogynem. Ilyenkor egy kicsit visszafogom magam és kész. Nincs szükség arra, hogy eszeveszett éhezésbe kezdjek.

Követsz jelenleg valamilyen diétás elvet?

Igen, délután és este már nem nagyon fogyasztok szénhidrát tartalmú ételeket. Mivel az édességről képtelen vagyok lemondani, ezért ezt déli előtti étkezésként iktatom be. És ebéd után már nem eszek kenyérfélét sem.

Egyébként gyorséttermekben szoktál étkezni általában?

Az a helyzet, hogy viszonylag ritkán szoktam főtt ételt enni. Főzni nem nagyon szoktam, nem azért, mert

nem tudok, hanem mert nem igazán érzek késztetést a főzőcskészsre. Bár mostanában már elkészíték egy-egy könnyebb ételt. Természetesen néha én is meglátogatom azt a bizonyos gyorséttermet, amit általában mindenki megszokott. De itt mindig csak salátát fogyasztok.

Mi a véleményed a táplálékkiegészítőkről és azok használatáról?

Ismerem jól a táplálékkiegészítőket, hiszen én magam is fogyasztok ilyeneket. Főleg vitaminok, ásványi anyagok bevitelét tartom fontosnak és kimondottan szeretem a finom turmixitalokat, amilyen például a PROTEIN DELITE.

Az öltözködésedben melyik testrészedet szereted inkább kihangsúlyozni, és melyiket próbálsz inkább eltakarni?

Hogy melyik testrészemet szeretem? Hm...Hát szeretem a kebleimet és szeretem a lábaimat is. Bár néha azt gondolom, hogy már túl izmosak combjaim. De nekem tetszenek az izmos combok. Tetszik, ha egy nő kellemesen izmos formákkal rendelkezik, ha látszik rajta, hogy rendszeresen sportol, és nem hagyja el magát. Persze a férfiasan túl nagy izomzatot én is túlzásnak tartom. Talán a hasammal nem vagyok annyira megelégedve, de egyáltalán nem akarom eltakarni. Valakinek így is tetszem. Sőt elég sok hódolónak ez a testrészem tetszett leginkább.

Vannak énekesnők, akik kimondottan nagy jelentőséget tulajdonítanak az izmos külső megjelenésre. Gondolok itt Madonna vállára, aki le sem tagadhatná, hogy súlyzós tréningeket tart. Vagy Anastasia hasizmaira, amelyek legalább olyan látványosak. Mi a véleményed erről?

Valóban tiszteletre méltó, hogy ezek a kiváló és páratlan tehetséggel megáldott énekesnők nagy gondot fordítanak arra, hogy megjelenésükben is extrémek legyenek. És ezért mindent meg is tesznek. Szerintem ez a hozzáállás mindenképpen szimpatikus, sőt lenyűgöző.

Mik a terveid a közeljövőben?

Napokban kerül boltokba legújabb lemezünk. Egész eddig ezen dolgoztunk. És hála az égnek, nemsokára indul a koncert szezón, amit már alig várok. Kicsit megpezsdül az élet körülöttem és azt nagyon szeretem.

Mit hoz a távoli jövő?

Még sokáig szeretnék a pályán maradni, és énekléssel foglalkozni. Leginkább a musicaleket szeretem, remélem, hogy az elkövetkező éveimben is megadatik a lehetőség, hogy ezen a téren kamatoztathassam tudásomat.

Van-e valami üzenet, amit szeretnél megosztani a FITMUSCLE olvasóival?

Nehéz dolog komoly, sokat mondó üzenetet megfogalmazni. Talán A dzsungel könyvében Geszti Péter által megírt szövegemet üzenem minden sporttal foglalkozó, megjelenésére valamit is adó embertársaimnak.

„Ami szép az egyben jó, ami kép az egyben szól!”

És éljen mindenki egészségesen, hogy sokáig élvezhesse az életet!

Köszönjük a beszélgetést! FM

„Ismerem jól a táplálékkiegészítőket, hiszen én magam is fogyasztok ilyeneket. Főleg vitaminok, ásványi anyagok bevitelét tartom fontosnak és kimondottan szeretem a finom turmixitalokat...”



SCITEC NUTRITION®

AMINO 3600

Esszenciális és kritikus aminosavak!

3600 mg-os óriástabletták

- Könnyen felszívódó aminosav formula!
- Egy adag 7,200 mg (2 tablettát), ebből 2,2 g esszenciális aminosavak, 1 g BCAA-k!
- Maximálisan támogatja az izomnövekedést!
- Magas biológiai értékű tejsavófehérjéből készült!





Tömegelési manuál

Írta: Radnai Tamás

Azoknak, akiknek egyáltalán nem megy

Az általunk kapott kérdésekből is lemérhető, hogy az emberek egy jelentős részének az a gondja, hogy nem emelkedik a testsúlya a testépítő edzés során, és ebből következően szinte biztosan nem nő az izomtömege sem. **Megjegyzem** vannak kategóriák is, néhányan azt tapasztalják, hogy pár hónap alatt feljön rájuk 5-8 kg, majd azután semmi. Megint mások folyamatosan fejlődnek, akár havi több kilót is, de valamilyen oknál fogva ezt úgy értékelik, mintha semmi lenne.

Van-e olyan, hogy valaki számára lehetetlen a tömegnövelés?

Elméletileg nincs ilyen, de azt kell mondanom, hogy a gyakorlatban van. Talán hasonlít ez az abszolút és limit erő jelenségéhez. Van, amire elméletben képes a test (abszolút erő), mondjuk egy anyuka le fogja emelni a kisgyerekeire borult háromajtós szekrényt minden segítség nélkül is, de csak úgy, hétköznapi helyzetben azt maximális adrenalin nélkül nem fogja tudni felemelni (limit erő). Nem a legjobb a hasonlat, de arra akarok kilyukadni, hogy vannak olyan emberek, akiknek a hozzáállása, motivációja, tudása, és anyagi helyzete ténylegesen nem fogja azt eredményezni, hogy sikeresen növelje a tömegét. Ilyen az élet! Azt még hozzátenném, hogy természetesen alkattól függően van, akinek nehezebb a tömegnövelés, és az is eltérő, hogy ki milyen minőségben pakolja fel a masszát. Szerencsére ez a két dolog picit kiegyenlíti egymást, aki nehezen hízik, az általában a megszerzett tömeget jobb minőségben veszi fel.

Egyedül vagyok a problémámmal, hogy nem megy a tömegnövelés?

Nem, sokan vannak így! Van, aki idővel, a megfelelő tudás és akarat birtokában kilábal a problémából, de nincs rá garancia (lásd fentebb).

Mi a tömegnövelés kulcsa?

A tömegnövelés nem más, mint az, amikor a szervezetnek van maradék tápanyaga a "gépezet" napi üzemeltetésén

túl arra, hogy elraktározzon valamennyit. Tehát az üzemanyagon túl építőanyag mennyiséget is kell biztosítani. Ezért a legfontosabb az energia (kalória) mérleg állapota, ennek pozitív tartományban kell lennie, többet kell bevenni, megenni, mint amit a szervezet eléget. Elsősorban ezzel kell tehát foglalkoznod, hogy megtaláld, mi az a kalória mennyiség, ami már raktározást, tömegnövekedést fog okozni. Itt jön az, hogy a tömegnövekedés hiánya mellett benyögött "De hát én sokat eszem!" állítás nem állja meg a helyét, mert nyilvánvalóan nem eszel eleget. A kalória mérleg a legfontosabb, de azért vannak még más elhanyagolhatatlan szempontok is, az izomnöveléshez meg kell lenni egy adott fehérje (protein) bevitelnek is, ez a tömegnöveléskor elfogyasztott bőséges kalória mennyiség mellett optimálisan 1.8-2 g testsúlykilogrammonként (több nem kell, bár vannak, akik ezt állítják).

Mennyit egyek tehát?

A fehérje szükségletet már tisztáztuk, ez 1.8-2 g/tskg/nap. A teljes kalória igény nagyon egyéni tud lenni, de a következő iránymutató számokat kövesd. Különböztessünk meg két ember típust, a simán lustát és a ténylegesen vékony, nehezen hízó alkatot. A lusta valójában élettanilag nem nehezen fejlődő, csak egyáltalán nem figyel oda a bevitt tápanyag mennyiségére és az étkezési gyakoriságra. Az ő számukra a kiinduló érték legyen 40 kcal/testsúlykilogramm/nap. A vékonyak egyből menjenek 50 kcal/testsúlykilogramm értékre. Magyarán szólva, ez egy 75 kilós testépítő esetében 3000 kcal/nap, illetve 3750 kcal/nap. Ezek referencia értékek, ha nem látszik valamiféle pozitív elmozdulás 1-2 hét után, akkor kezd el növelni a bevitelt hetente kb. 200 kcal/nap mennyiséggel, amíg a tömegnövekedés be nem indul. A másik két nagy tápanyagcsoport, a szénhidrátok és zsírok bevitelének megoszlását illetően szabadabb kicsit a helyzet, de nyilvánvalóan az elsődleges energia forrás szénhidrátból kerül majd több bevitelre. Később majd meglátod, hogy esetleg a kalória bevitel eléréséhez hogyan kell játszani a szénhidrát és zsír források fogyasztásával.

Hányszor egyek?

A klasszikus testépítő étkezési rend tipikusan 5-6 étkezést foglal magába, természetesen a turmixokat is beleértve. A nehezen fejlődőknek nem állítanék szabályokat, ha tényleg véres küzdelem a megfelelő mennyiségű étel bevitelére, akkor az egyéni működő technikák, melyek ennek garantálására szolgálnak, felülbírálják a papíron másnak működő étkezési szabályokat. Lehet, hogy valakinek a többszöri kisebb étkezés lesz a nyerő, de olyanról is hallottunk már, hogy valaki inkább háromszor evett sokkal többet, mert ennél több alkalomra nem volt elég az étvágya, valamint a hiperaktív egyének is ennyire megtelve azért már





lelassulnak, elbágyadnak, ami jót tesz az energia egyensúlynak, szemben azzal, mint amikor valaki egész nap izog-mozog és pörög (lásd később: NEAT). Lehet, hogy jót tesz az emésztés, teltség érzet és étvágy szempontjából, ha egy szilárd étkezést egy folyékony turmix követ, és így felváltva mennek az étkezések a nap során.

Ételek

A nehezen fejlődőknek mindent a megfelelő kalória mennyiség (vagyis inkább végső soron a pozitív energia mérleg) megszerzésének szolgálatába kell állítani. Sok esetben a testépítőnek első lépésként át kell értékelnie a hozzáállását az étkezéssel kapcsolatban: az evés egy funkcionális tevékenység, a testépítőnek ez a „munkájához” tartozik (ugyanúgy mint az edzés), és az ételek élvezeti értéke, mennyisége és az étkezés gyakorisága nem feltétlenül fog a komfort zónába esni, de mégis legyűrendő feladat. Ennek tudatában ezért elmondhatjuk, hogy van olyan étkezési stílus, mely jobban telít és csökkenti az étvágyat (ez inkább diéta alatt hasznos), és van olyan ételmegválasztási szempontrendszer, mely kevésbé telít, jobban fokozza az éhséget, és kevesebb fizikai mennyisé-

gű étel bevitelét jelenti. Ez az, amire a nehezen fejlődőknek potenciálisan szüksége lehet.

Az egyik ilyen szempont az ételek tápanyag sűrűsége, ami azt takarja, hogy egy egységnyi mennyiségű (100 g) étel mennyi kalóriát és egyéb tápanyagot tartalmaz. Míg mondjuk a zöldborsó kb. 80 kcal-t tartalmaz, addig a zabpehely 386 kcal-t. A banán csak 105 kcal-t, de a dió már 654 kcal-t! Nagyon nem mindegy tehát, hogy melyik étel 100 grammjával tömőd tele a gyomrod. Ha szükséges, tudatosan menj rá a nagy kalória sűrűségű tápanyagokra. Olyat is el tudok képzelni, hogy egy-egy hagyományosabb étkezés (pl. csirkemell és rizs) után kalória-turbózásként eszel valamilyen magvakat, vagy például mazsolát. Ez étvágy szempontjából talán már nem oszt-nem szoroz és még belefér a bendőbe.

A kalória sűrűséghez szorosan kapcsolódik az ételek rost tartalma, mivel a rostos ételek kis tápanyag sűrűségűek, de nagy fizikai mérettel rendelkeznek és nagyon telítenek, valamint visszafogják az étvágyat. Minden más esetben ez szentségtörés lenne és az ellenkezőjét javasoljuk, de a nehezen hízóknak lehet, hogy minimálisra kell szorítaniuk a rost bevitelt.

Az alacsony rost és viszonylag magas kalória tartalmú ételek közül a hízásban hátrányos helyzetű egyének bátrabban választhatják a gyorsabban felszívódó, egyszerűbb szénhidrátokat tartalmazó forrásokat is, mert az ingadozó inzulin szint jobban fokozni fogja az étvágyat. Zabpehely helyett lehet, hogy jobban jársz kakaós kukorica pehellyel (bár előbbi egyébként egészségesebb).

Esetlegesen alkalmazhatók tiszta zsírforrások is kalória növelésként: lenmagolaj, vagy olíva olaj (hidegen) belekeverve a köretbe (pl. barna rizsbe), salátára ráöntve, vagy tur-

Tömegelési szabályok nehezen fejlődőknek

- ✓ Indulásként 40-50 kcal/tskg/nap tápanyag bevitel
- ✓ Ebből 1.8-2 g/tskg/nap protein
- ✓ Ha nem nő a testsúly, fokozni a kalória bevitelt
- ✓ Ha nő a testsúly, hozzáigazítani a tápanyag bevitelt
- ✓ Nagy tápanyag sűrűségű, alacsony rost tartalmú ételek fogyasztása
- ✓ Tömegnövelő turmixok használata a megfelelő mennyiségben
- ✓ Sok pihenőnap egy héten (3-4)

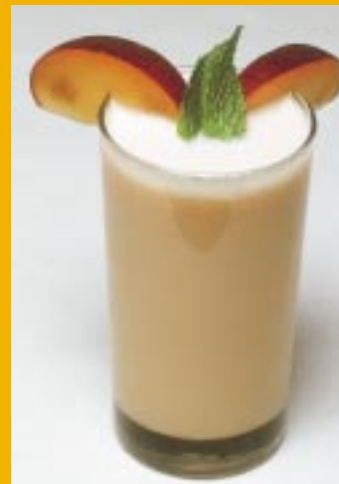
mixba bedolgozva hatékonyan növelheti a kalória mennyiséget. Ha lehet, akkor azért az említett minőségibb, növényi zsírokra hagyatkozz és ne állati forrásokra.

Felhívom a figyelmet arra, hogy sokkal könnyebb meginni a kalóriákat, mint szilárd ételként megrágva megenni (bár a rágásnak az emésztés szempontjából fontos szere-

pe van). Sok mindent lehet turmixolni a hagyományos ételek közül is, túró, zabpehely, banán például gyakran szerepel a testépítők nem táplálékkiegészítő alapú turmix italainak alapanyagai között. Ízesítésnek sok minden mehet bele, szörp, ital porok, méz, szőlőcukor, stb. Nyers tojást nem ajánlunk viszont fogyasztani semmilyen formában a szalmonella fertőzés veszélye és emésztési problémák miatt! A turmixként fogyasztható táplálékkiegészítők külön paragrafust kaptak, azokról az elkövetkező sorokban ejtek szót.

Táplálékkiegészítők

A táplálékkiegészítők igen hasznosak az evési nehézségekkel küzdő lassan hízóknak! Hadd ismételjem meg a már sokszor leírt egyik legalapvetőbb kiegészítő kategorizálást: vannak olyan termékek, melyek alapvetően ételek, csak más, folyékony formában; és vannak „kiegészítő” kiegészítők, melyek hatóanyagai hétköznapi ételünkben nem, vagy csak igen kis koncentrációban vannak jelen (és ezek nem tartalmaznak jelentős mennyiségben kalóriát, szénhidrátot, proteint). Értelmeszerűen az első, étel kategóriájú táplálékkiegészítők lesznek azok, amelyek a döntő jelentőségű alapvető tápanyag bevitelhez igen komoly mértékben hozzájárulhatnak. Ezek a formulák könnyen el-



készíthetők, szállíthatók, fogyaszthatók és emészthetők, azon túl, hogy jó ízűek is van!

Ha hagyományos szilárd ételekből nem tudsz elegendő mennyiségű tápanyagot bevenni a hízás megindításához és fenntartásához (vagy nem praktikus, nincs kedved, stb.), akkor válassz egy úgynevezett tömegnövelő turmix port, mellyel megfejeled a rendes kaja beviteledet. Ne gondold azonban azt, hogy ezek a turmixok csodaszerek, mint azt már felvázoltuk, ezek is tulajdonképpen ételek! Önmagában tehát

egy termék, napi egy (pár) turmix még nem garantálja azt, hogy eléred a fejlődéshez szükséges tápanyag mennyiséget. Ehhez tudni kell, hogy mennyit eszel meg rendes ételből, mennyit adsz ehhez turmixból, és ez hogyan viszonyul a helyesen megállapított (kikísérletezett) igényedhez. Mondjuk négy rendes étkezésből beviszel 2500 kcal energiát, iszol egy 500 kalóriás turmixot, így elérsz napi 3000 kcal-t, de ha az igényed a fejlődéshez valójában, 3500 kcal/nap, akkor negatív az energia mérleged és nem fejlődsz. Az az egy turmix nem segített eleget! Ez nem a termék hibája, hanem a tiéd! Sokszor hallani, hogy nehezen fejlődők kipróbálnak termékeket, váltogatják azokat, de megállapítják, hogy nem működnek. Hát, ilyenkor a felvázolt eset van, nem a termék a rossz.

SCITEC NUTRITION

ULTRA
AMINO

Ultraszűrt tejsavófehérje aminosav kapszulák

- Legjobb felszívódási mutatók!
- Legmagasabb értékű aminosav forrásból!
- Legoptimálisabb az izomnövekedéshez és megtartáshoz!



Ezzel szemben, ha a napi 2500 kcal kaja mellé nem egy, hanem két 500 kalóriás turmixot iszol, akkor máris megvan a kívánt 3500 kcal/nap étel és bumm, megindul a fejlődés! Következtetés: olyan terméket kell kiválasztanod, melyet meg tudsz engedni magadnak minden nap a megfelelő mennyiségben a rendes kaja beviteledhez és a kalória igényedhez képest. Az igazán nehezen fejlődők (tehát leginkább a bruttó kalória mennyiséget igénylők) esetében van legitimitása a meglehetősen alacsony fehérje tartalommal rendelkező formuláknak, melyeket egyébként nem igazán szoktunk ajánlani másoknak. Konkrét termékek, melyeket ajánlani tudunk erre a célra:

- ✓ Scitec Nutrition Mass
- ✓ Scitec Nutrition Mass 20
- ✓ Scitec Nutrition Isotec (ez inkább energia ital, mely edzés előtt-alatt alkalmazható)
- ✓ Cytogen
- HyperMass 5000
- ✓ American Muscle Mass Gainer

Ne foglalkozz azzal, hogy mi van a termékre írva általános használati utasításként, nézd meg a kalória tartalmát és az alapján használd (nem lehetetlen, hogy egy-egy turmixot 150-200 gramm porból kell elkészítened majd). Mindenképpen bizonyosodj meg arról, hogy edzés előtt, alatt és közvetlenül utána is fogyasztasz legalább szénhidrátot (egy kis fehérje sem árt). Legjobb, ha tréning előtt közvetlenül bemegy 50 g szénhidrát, újabb 30-50 gramm edzés alatt fogyasztandó, és az edzés utáni turmixban is legyen legalább 100 gramm!

Akiknek az étvágyukkal is gondjuk van, azok az alap vi-



tamin kiegészítésen túl figyeljenek oda a B-vitaminok bevitelére, akár egy külön B-komplex formula szedésével is. Szeretnék mindenkit óva inteni attól, hogy hiányos, kalóriában és proteinben nem elégséges táplálkozás mellett nem étel kategóriájú táplálékkiegészítőket használjon. Olyan ez, mintha légtelrelő szárnyakat szereltetnél egy autóra, amely a gyenge motorja és tükörsima futófelületű gumijai miatt nem képes 120 km/h sebességnél többre. Teljes pénzkido-

bás! Ahogy azt már a kreatin szedéssel kapcsolatban kifejtettem máshol, csak ha az alap étkezés már önmagában is produkál fejlődést, akkor lehet megfejteni a dolgokat nem étel kategóriájú kiegészítőkkel (mint a kreatin, HMB, ekdiszteron, stb.)

Tippek, trükkök

Tápanyag táblázat, étkezési napló

Remélem nyilvánvaló, hogy a siker garantálásához a tápanyag bevitelt mérni kell, csak így állapítható meg az eléendő étel mennyiség, és hogy megtörténik-e annak állandó bevitele. Tápanyag táblázat segítségével meg kell ismerned az ételek tápanyag tartalmát, étel mérleg (vagy előre csomagolt) ételek segítségével meg kell állapítani azok bevitt mennyiségét, és étkezési naplóval napi és hosszabb távon is ellenőrizni szükséges a bevitel szintjét. Én azt szoktam csinálni, hogy a jó, a kitűzött célnak megfelelő napot zöld színnel jelölöm meg a szélén, az elégteleneket pedig pirossal. Így egy hétről ránézésre meg tudom állapítani, hogy melyik szín dominál és azonnal értethetővé válik a siker, vagy a kudarc oka.

No NEAT!

Mint az nyilvánvaló, az energia mérlegnek két oldala van: a kalória bevitel és a kalória felhasználás. Ebben a cikkben főleg az elégséges kalória bevitel garantálásával foglalkoztunk, de mint a diéta esetében is - csak pont fordítva - az egyenlet másik oldala szintén megtámadható. Ma már világos a tudósok előtt, hogy létezik egy NEAT (Non-Exercise Activity Thermogenesis) nevű jelenség, ami annyit tesz: nem edzés-aktivitásból származó hőtermelődé. Le-

fordítva, a természetesen vékonyabb egyének szinte tudatlanul állandóan izegnek-mozognak (dobognak a lábukkal, feszítgetik az izmaikat, járkálnak, stb.) és ez napi több száz kalóriát éget el. Egy kísérletben a soványak az enyhe túlsúllyal rendelkezőkhöz képest napi 150 perccel kevesebbet ültek, vagy feküdtek, és 350 kalóriával többet égettek el!

A feladatod tehát egyrészt az, hogy a szigorúan vett edzőtermi edzőmunkán kívül ne menj bele a céljaidal ellentétes tudatos sport tevékenységekbe se (kosár meccs a téren, hétfégi gyalogtúra, stb.), valamint figyeld magad, hogy mikor van kényszered a tudattalan NEAT-et keltő mozgásra és állítsd le magad. Ha eddig talpon voltál kaja után, akkor ülj le, ha eddig ültél, akkor feküdj egy órát. Olvass, tévézz, számológépezz és ne rázd a végtagjaidat.

Éjszaki evés

Mondhatjuk, hogy az éjszaka egy kiaknázatlan időszak az evés szempontjából. Főleg, ha egyébként is fel szoktál kelni esetleg valami miatt, próbáld meg egy jól emészthető folyékony táplálkozást beilleszteni az éjszaka folyamán.

Gyors evés

Az agy a jóllakottság érzetét némi késéssel közli. Ha nem lassan eszel, akkor lehet, hogy több étel le tud jutni, mielőtt a jóllakottság jelei „megtámadnának”. Ha egy mód van rá, azért jól rágd meg az ételt a jobb emésztés érdekében.

Rágózás

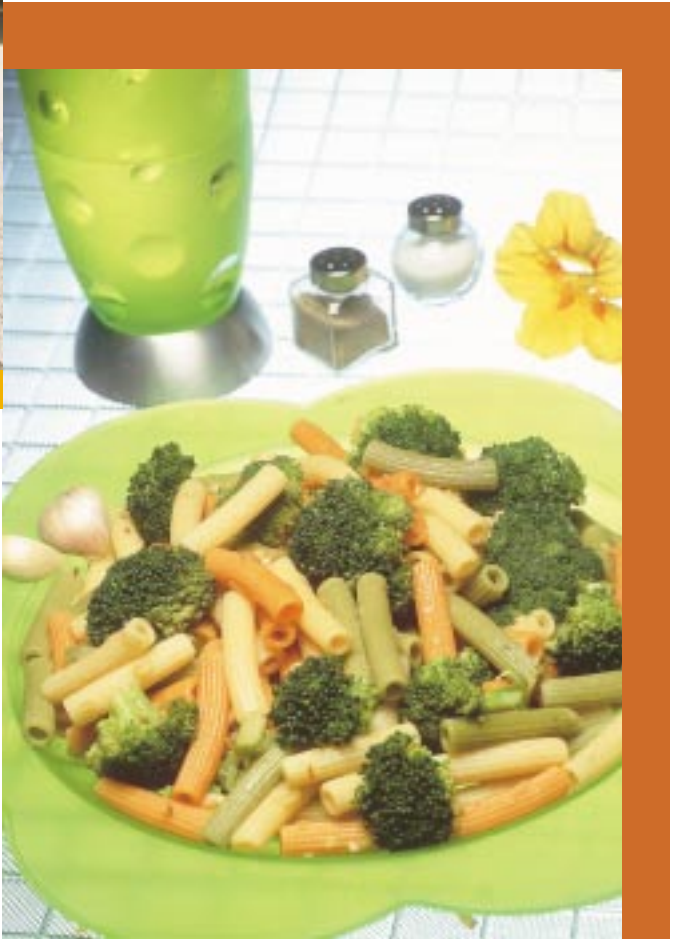
Apró trükk a rágózás az étkezések között. Ha rágsz, ami miatt az agyad azt hiszi, hogy eszel, de közben nem megy be tápanyag, akkor az segítheti az előző étkezés megemésztését, valamint az éhség előcsalogatását.

Figyelmeztetés

Az ebben a cikkben felsorolt technikák többsége a ténylegesen vékony alkatú, nehezen hízó testépítőknek szól. Ha te eddig csak szimplán nem figyeltél oda az evésre és ezután elkezdesz jobban táplálkozni, felhasználva az itt felsorolt irányelveket, akkor könnyen azt tapasztalhatod, hogy túl gyorsan nő a súlyod és zsírosodsz. Ebben az esetben neked a normál testépítő étkezést kell követned, alacsonyabb szinten beállított optimális kalória mennyiséggel és jobb minőségű (kevésbé zsíros, cukros) ételekkel.

Edzés

A nehezen fejlődők legégetőbb problémája nem az edzés, hanem az evés, ezért szólt erről inkább ez az írás. Ha a felsoroltakat megvalósítod, akkor azt edzéssel már viszonylag nehéz elrontani. Hasonló elvek vonatkoznak a tréningre mint minden más esetben: alapgyakorlatok, időszakonként a használt súlyok emelése, stb. Azért azt ajánlom a soványaknak, hogy lehetőleg ne edzenek sok napot egy héten, vagyis inkább fogalmazzunk úgy, hogy heti 3-4 pihenőnap legyen. Itt is csak ajánlani tudom a HST edzést, ami heti 3 napot vesz csak igénybe és ezzel 4 teljes pihenőnapot biztosít úgy, hogy nincs két edzésnap egymás után. Egy kicsit rövidített HST edzésprogramot állíts össze. Elképzelhetőnek tartok még egy felsőtest/alsótest bontást is, ahol ez a két fajta nap heti 3 napon, vagy 1 nap edzés-1 nap pihenő váltásban kerül görgetésre. Sok sikert! **FM**



Edzőtársak

Te és a Scitec pezsgőformulák!

Vörös Zoltán
Superbody bajnok,
EB IV.

Minden Scitec pezsgő
transzport-formula
a hatóanyagok sokkal
gyorsabb és tökélete-
sebb hasznosulását
garantálja.

Maximalizáltuk a fel-
szívódást, hogy ne
kelljen a pénzedet
kidobnod, és az eset-
leges mellékhatások
is eltűnjenek!

Lantos Johnny

Abszolút
Európa-bajnok,
Abszolút
Magyar bajnok,
Superbody bajnok,
IFBB profi

SCITEC[®]
NUTRITION

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

Scitec Nutrition

Táplálékkiegészítő teszt 2005

Átlagosan
6.3 kg
tömegnövekedés
mindössze
28 nap alatt
csak **40,000 forint**
költséggel!

A Scitec Nutrition 2005. márciusában már sokadik alkalommal végzett el hazánkban termék-kombináció tesztet. Ennek a tesztnek a célja ismét az volt, hogy „életszerű” körülmények között mutassák be, hogy az adott táplálékkiegészítők kombinációjának segítségével milyen nagyszerű eredmények érhetők el a tömegnövelés terén.



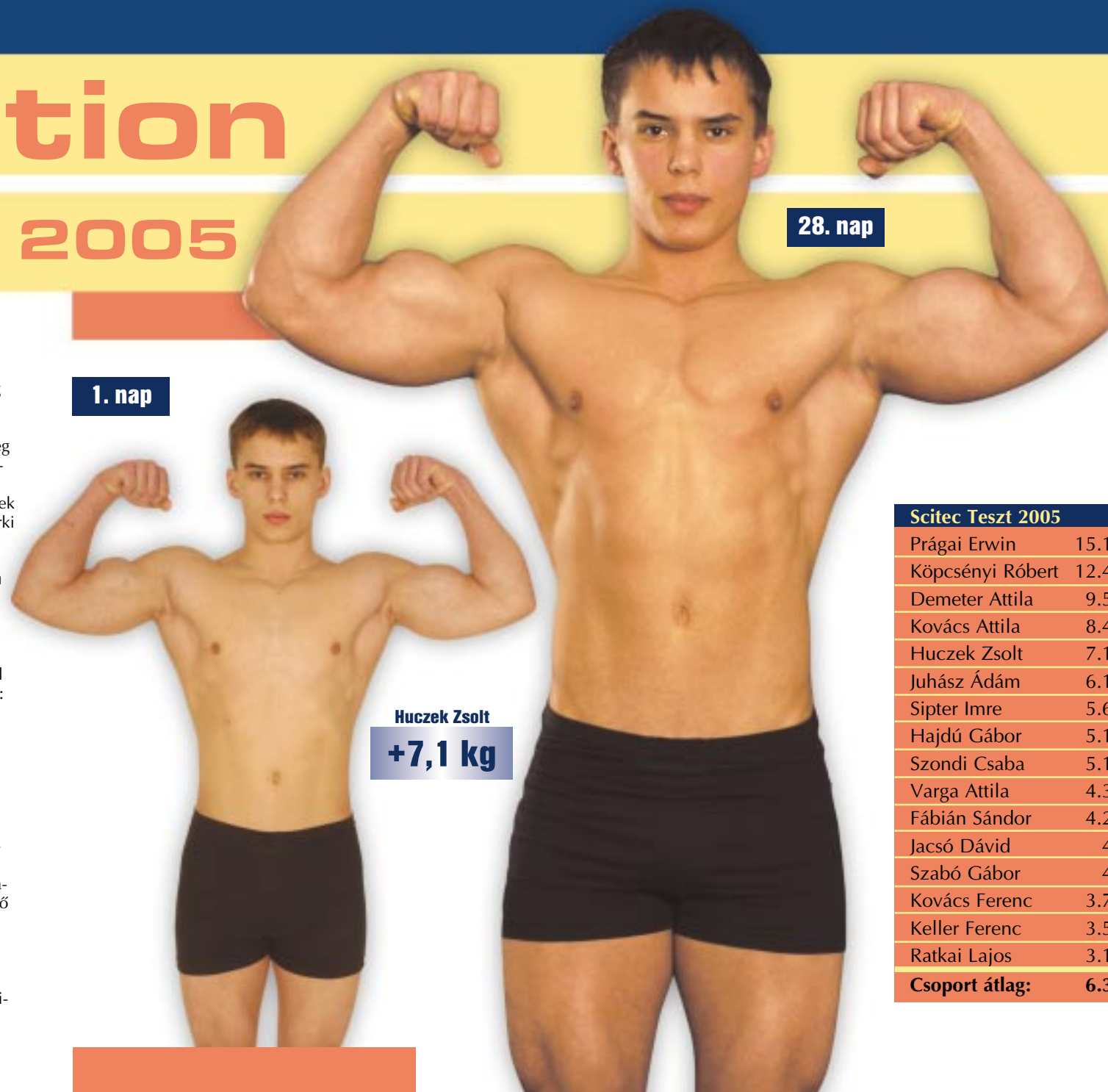
Az ételszerű körülmények azt takarják, hogy minden tesztalany a saját étkezési szokásait és edzésprogramját követte (melyek már feltételezhetően beváltak nekik, szükség esetén a Scitec tanácsait is megfogadva). Ez azért erősíti a kísérlet eredményét, mert azt mutatja be, hogy a termékek sokfajta - esetleg valójában nem optimális - edzési stílus és étkezési szokások mellett is hatásosak, és az alanyok átlagos eredménye ilyen körülmények mellett gyakorlatilag garantáltan elérhető bárki számára ezzel a táplálékkiegészítő kúrával. Ezt a garanciát az is erősíti, hogy a teszten mindenféle korú, alkatú és edzéstapasztalatú alany vett részt.

A TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ KOMBINÁCIÓ

A teljes teszt egy 28 napos periódust ölelt fel és a táplálékkiegészítő program így nézett ki:

2 db Trans-FX (32 tasak)
1 db Volumass 35 Delite 2950 g
1 db 100% Whey Delite 2300 g
1 db Tribu-X 90%

A kombináció lényegében klasszikus alapon nyugszik, a táplálékkiegészítésben tudományosan bizonyított és a gyakorlatban nagyon bevált hatóanyagok együttes alkalmazása történt. A tejsavófehérje a legjobb testépítő fehérje (melynek „egészség segítő” hatása is van). Ezt komoly mennyiségben vitték be az alanyok 100% Whey Delite és Volumass 35 Delite formájában. Az utóbbi Magyarország legnépszerűbb izomtömeg-növelőjének „delite” ízesítésű új változata, és tökéletes edzés utáni táplálkozást jelent.



Scitec Teszt 2005	
Prágai Erwin	15.1 kg
Köpcsenyi Róbert	12.4 kg
Demeter Attila	9.5 kg
Kovács Attila	8.4 kg
Huczek Zsolt	7.1 kg
Juhász Ádám	6.1 kg
Sipter Imre	5.6 kg
Hajdú Gábor	5.1 kg
Szondi Csaba	5.1 kg
Varga Attila	4.3 kg
Fábián Sándor	4.2 kg
Jacsó Dávid	4 kg
Szabó Gábor	4 kg
Kovács Ferenc	3.7 kg
Keller Ferenc	3.5 kg
Ratkai Lajos	3.1 kg
Csoport átlag:	6.3 kg

1. nap



28. nap

Juhász Ádám
+6,1 kg



1. nap



Hajdú Gábor
+5,1 kg

28. nap



1. nap



Kovács Attila
+8,4 kg

28. nap



28. nap

Prágai Ervin
+15,1 kg

A Trans-FX egy pezsgő kreatin formula, mely a legtokéletesebb és leggyorsabb kreatin felszívódást garantálja. A pezsgő kreatin formulákon belül a Trans-FX a legjobb, mert a legnagyobb a kreatin dózisa és sok más segédanyag is van benne. Ezek segítségével ez a cukormentes kreatin formula szénhidrát nélkül is képes inzulin emelkedést elérni, ami szükséges a kreatin izomba juttatásához, ahol az kifejezheti maximális hatását.

A Tribu-X a Scitec igen magas minőségű tribulus formulája, mely azt jelenti, hogy a tényleges hatás eléréséhez szükséges hatóanyagok (szemben csak a bruttó növény mennyiséggel) igen magas koncentrációban, 90%-os arányban

vannak a kapszulákban. A Tribu-X - mely egy természetes tesztoszteron termelés serkentő - alkalmazása a kombinációban azért történt a nem idősebb alanyok ellenére, mert a spontán természetes tesztoszteron szint egy egyénben fiatalabb korában magasabb, mint idősebben, de ez nem jelenti azt, hogy az orvostudomány által meghatározott természetes tartományon belül a felső határértéknél van, vagyis maximális. A protein szintézis és az edzés agresszió garantálása miatt kaptak Tribu-X-et tehát a Scitec teszt résztvevői.

TRANS-FX

Öntsd egy tasak tartalmát egy pohárba/shakerbe és adj hozzá 500 ml vizet (Vigyázz, eléggé erős a reakció, fél literesnél nagyobb edény használata javasolt!). A pezsgő reakció pár másodperc alatt lezajlik és egy finom ízű italt kapsz, melyet azonnal fogyassz el.

Az első négy napban reggeli előtt is fogyassz egy adagot, valamint edzésnapokon edzés alatt is, pihenőnapokon valamelyik másik étkezés előtt jöjjön a második adag. Az 5. naptól a napi egy adag Trans-FX vagy edzés alatt, vagy reggeli előtt kerüljön bevitelre.

1. nap

Sipter Imre

+5,6 kg

28. nap

VOLUMASS 35 DELITE

Edzésnapokon közvetlenül edzés után fogyasztsd, pihenőnapokon bármikor egy étkezésként.

100% WHEY DELITE

Kb. napi 3 adag (75 g) 100% Whey Delite jut egy napra, így 3x1, vagy 2+1 adag formában fogyasztható. Edzésnapokon 30 perccel edzés előtt menjen be egy adag, egyébként étkezések kiegészítésére, lefekvés előtti étkezésként alkalmazható bármikor a nap során.

TRIBU-X 90%

Alkalmazd 3x1 kapszulát naponta, elosztva, a főétkezések előtt.

Természetesen a termékeket a tesztalanyok ingyen kapták a Scitec-től.

1. nap

28. nap

Demeter Attila

+9,5 kg

1. nap

28. nap

Varga Attila

+4,3 kg

1. nap

28. nap

Fábián Sándor

+4,2 kg

1. nap

28. nap

Jacsó Dávid

+4 kg



28. nap

Köpcsenyi Róbert

+12,4 kg

ÁLTALÁNOS ÉTKEZÉSI AJÁNLÁSOK

A Scitec hivatalos ajánlása a teszt résztvevőinek az alábbi volt:

A hatékony izomtömeg-növeléshez a napi kalória bevitelnek a testsúly negyven-ötven-szeresének kell lenni alkattól függően (40-50 x ttkg). A protein és a zsír az így megkapott kalória bevitel kb. 20-20%-a legyen, a maradék 60%-ot szénhidrát tegye ki. A napi étkezések száma 5-6 körül ideális. Nagyon ajánlatos étkezési naplót vezetni a siker érdekében (minden étkezést adj hozzá a már meg-evevett tápanyagok értékéhez és figyeld, hogy meglesz-e a kiszabott napi mennyiség).

Napi kalória bevitel: testsúlykilogramm x 40-50 kcal

Protein: kalóriák 20%-a. Ezt elosztva négy-gyel megkapjuk grammokban.

Szénhidrát: kalóriák 60%-a. Ezt elosztva négy-gyel megkapjuk grammokban.

Zsír: kalóriák 20%-a. Ezt elosztva kilenccel megkapjuk grammokban.

1. nap

EDZÉSPROGRAM MINTA

A Scitec hivatalos ajánlása a teszt résztvevőinek az alábbi volt:

Edzésprogramot ajánlani nehéz az egyéni adottságok és lehetőségek ismerete nélkül. Aki hozzá van szokva a teljes test edzéshez, az heti három alkalommal leedzheti a teljes testet. Hagyományosabb bontásban 2 nap edzés, 1 nap pihenő (vagy hétfő, kedd, csütörtök, péntek) elosztást javasolunk, melyen belül nagyjából egy felsőtest és egy alsótest edzés váltakozik, például így:

(1)	(2)
A1 Guggolás 3x12	A1 Húzódkodás 3x8-10
B1 Kötörés 3x10	A2 Fekvenyomás 3x10
C1 Lábhajlítás fekvő 3x15	B1 Egykezes evezés 3x12
D1 Vádli állva 3x12	B2 Nyomás ferde padon 3x10
E1 Vádli ülve 3x15	C1 Bicepsz ferde padon 3x12
F1 Oldalemelés 4x12	C2 Fekve tricepsz rúddal 3x12
G1 Has 1. 3x15	D1 Bicepsz Scott-padon 2x12
H1 Has 2. 3x15	D2 Egykezes tricepsz fej felett 2x12

A betű és szám kombinációk a gyakorlatok sorrendjét és párosítását jelzik. Az azonos betűvel jelzetteket párban, felváltva végezd, köztük tarts normál pihenőt. FM



1. nap

28. nap

Szondi Csaba

+5,1 kg



1. nap



28. nap



Keller Ferenc

+3,5 kg

1. nap



28. nap



Kovács Ferenc

+3,7 kg

1. nap



28. nap



Ratkai Lajos

+3,1 kg

A tökéletes

V-alak

Mi a legfeltűnőbb tulajdonság, amiből egy távoli szemlélő könnyedén felismerhet egy testépítőt? Mondhatod, hogy simán a puszta mérete és izmainak vastagsága egy átlagemberéhez képes, de távolról az izom és a haj megkülönböztetése nem túl egyszerű. A testépítőknek különleges, csak rájuk jellemző alakjuk van, amiből látszik, hogy ők egy elit csoport tagjai, és ez az alak az, amit egyszerűen csak „V-alaknak” szokás nevezni. Az elnevezés simán a V betű fordított piramis alakjából származik – a tetején széles és egyre szűkül az aljáig. Egy emberi testen ezt az alakot úgy kell elképzelni, hogy széles a váll és a hát, ami egyre keskenyedik a csípőig. Ez egy olyan kinézet, amire mindenki törekszik, és nem is ok nélkül. Minden idők nagy testépítő sztárjai közül sokan rendelkeztek fantasztikus V-alakkal: Sergio Oliva, Brian Buchanan, Francis Benfatto, Thierry Pastel, Serge Nubret, Lee Labrada, Flex Wheeler (1993 körül, amikor is sokak szerint a legjobb formájában volt), Paul Dillet, David Paul és Lee Haney. Még frissebb példaként említhetjük Chris Cormier-t, Melvin Anthony-t, Bob Cicherillo-t, Victor Martinez-t és Darrem Charles-t. A manapság egyre inkább növekvő méretek mellett nem csoda, hogy elterjedt a hatalmas, kitüremkedő has, ami utálatot kelt jópár testépítő rajongóban, akik inkább a formát és az arányosságot díjazták. Ha megmutatnánk pár testépítő képet néhány átlagos keményen edző gyúrósnak és megkérdeznénk őket, hogy melyikre szeretnének hasonlítani, százból 99-en biztosan a hangsúlyosan V-alakú, arányos testépítőket választanák.

A GENETIKA SZEREPE

Köztudott, hogy néhány szerencsés férfinak és nőnek már alaptól természetes V-alakjuk van, pedig még hozzá sem nyúltak a súlyzókhoz. Ez a jellegzetességük szinte csak és kizárólag a testfelépítésüknek köszönhető, amitől alaptól széles a válluk és keskeny a csípőjük. Mikor még rá is edzenek erre a vázra, és további izmokat pakolnak fel a hátukra és vállukra, az elvékonyodó alakjuk még drasztikusabb formát ölt. Tipikusan ezt a csoportot szokás a mezomorf típusnak (alaptól sportos alkat) nevezni, habár jó néhány ektomorf is (alaptól vékony testalkat) ebbe a kategóriába esik. Az endomorfoknak, akik születésüknél fogva vastagabbak és hajlamosak az elhízásra, szinte mindig szélesebb a derekuk, így nem igazán keskenyedik el az alak-

juk. A mezomorfok vázmozgata általában egy megfordított háromszögre hasonlít, az ektomorfoké inkább úgy néz ki mint egy meghosszabbított téglalap, míg az endomorfoké egy négyzet, vagy legrosszabb esetben egy szimmetrikus trapéz, ahol a keskenyebb oldal van felül. Ebből a leírásból arra következtethetsz, hogy csak az alaptól megfelelő vázzal születetteknek lehet esélyük egy dinamikus V-alak elérésre. Kétségtelenül nekik egyszerűbb ezt megteremteni, de milyen lehet az élet kihívások nélkül? Mindannyian fejleszthetjük az alakunkat általában véve, ha három speciális területre koncentrálunk: a hát szélesítésére, a váll szélesítésére és a csípő keskenyítésére. Nézzük át ezt a három területet szép sorban.

SZÉLES HÁT

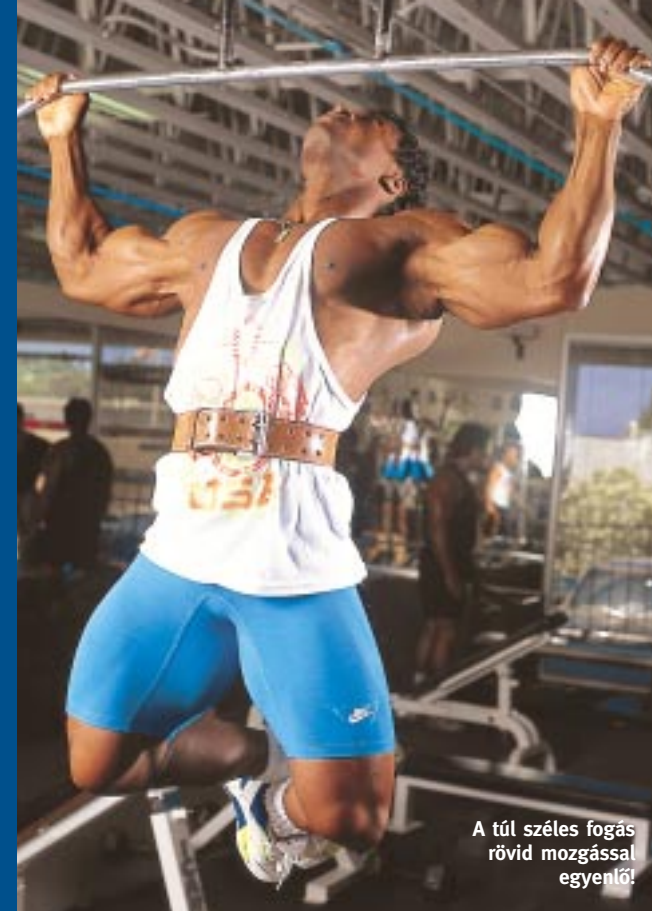
Éveken keresztül számos testépítő bajnok és író népszerűsítette ezt a szerintem téves mítoszt: vannak speciális hátgyakorlatok, amelyek a „szélességre” mennek, és vannak, amik a „vastagságra”. Általában a húzódkodó és a lehúzó mozdulatoknak tulajdonították azt a mágikus tulajdonságot, hogy hátat szélesítenek. Az igazság az, hogy ahogy a felső háton egyre több izom gyűlik fel, egyre inkább szélesedik is, de simán csak azért, mert egyre terjeszkedik elfelé a gerincszloptól. Mind a függőleges, mind a vízszintes gyakorlatok jók erre a célra, így nem szabad csak az egyikre hagyatkozni és ezzel elhanyagolni a másik fajta gyakorlatokat. Vannak ugyanakkor módszerek arra, hogy célzottabban a felső hát lapocka magasságában lévő részét dolgozzuk meg, ami a legfontosabb terület a fantasztikus szélesség látványának eléréséhez.

HÚZÓDKODÁS

Egy újabb tévhit, amit ki akarok űzni mindenki fejéből az az abszurd elképzelés, hogy a szuper széles fogással végzett húzódkodás, vagy lehúzás jobban szélesíti a hátat. Olyan sok testépítőt látok nagyon széles fogással végezni ezeket a gyakorlatokat, a legvégén, vagy majdnem a legszélén fogva meg a rudat, ami nem eredményez mást, csak egy csonka, erőteljesen lerövidített mozdulatot.

Próbáld is ki most, hogy miről beszélék! Ragadj meg egy képzeletbeli rudat egy csigás lehúzó gépen olyan széles fogással, ahogy csak lehetséges, majd húzd le a súlyt. Meddig tudtad leengedni a kezéd? Ez függ persze a karod hosszától is, de valószínűnek tartom, hogy nem tudtad a szád szintjénél lejjebb engedni. Minden bizonnyal az is feltűnt, hogy a hátsó vállaid jobbad dolgoztak, mint a hátad. Ismételd meg a mozdulatot, de a vállszélességednél csak egy kicsit szélesebb fogással. Most képesnek kellett lenned a kezeidet egészen a felső mellel szintjéig lehúzni, és sokkal jobban kellett érezned a hátadat közben.

Még mindig nem vagy meggyőzve? Dorian Yates-nek volt az egyik legnagyobb „szárny fesztávja” a testépítés történetében, de Dorian sosem csinált semmilyen függőleges



A túl széles fogás rövid mozgással egyenlő!



A tökéletes kivitelezés

hát gyakorlatot széles fogással. Csak azt tudom ajánlani, hogy te se csinálj!

Egy jó irányadó elv lehet a számodra, hogy sose ve- gyél fel fogást az átlagos méretű rúd hajlatán túl. Ha job- ban meg akarod dolgozni a felső hátadat, akkor homoríts és düllesztsd ki a melled, és mindig próbáld a rudat egé- szen a mellkasodhoz lehúzni. Eközben szorítsd össze a lapockáidat és feszítsd meg a felső hátad teljes izomza- tát minden egyes ismétlés végén legalább egy teljes má- sodpercre. Nyújtsd a hátad a sorozatok között mind a függőleges, mind a vízszintes síkban.

Evezés

Ha ki akarod a felső hátad hangsúlyozni az evezésnél, akkor ne húzd a rudat a felső hasizmod szintjénél lejjebb. Az útmutatások a fogásszélességgel kapcsolatban megegyeznek a függőleges húzásnál elmondottakkal. A felsőhát-szélesítő evezéseket csinálhatod rúddal, gépen, vagy csigán egy szélesebb fogóval a szűk háromszög helyett. Sok cég gyárt gépeket olyan fogókkal, amik leg- jobban motorbiciklik kormányrúdjára hasonlítanak. Ezek- nél a gépeknél állítsd az ülést egy kicsit alacsonyabbra a szokásosnál, és így durantsd be alaposan a hátad.

Áthúzás

Egy gyakran mellőzött gyakorlat a felső hát építésére az áthúzás, amit akár egy erre kitalált gépen, akár állva egy csigás gépen, vagy persze fekvé kézisúlyzóval, vagy rúd- dal is végezhetsz. Az áthúzások nagyszerű nyújtó gyakor- latok, a hátszélesítő hatást a lapockák nyújtásán, és a növekedést gátló rugalmatlan izomburok kitágításán keresztül fejtik ki. Ugyanakkor ez az egyetlen háty gyakor- lat, ahol a bicepsz nem gyenge láncszem, és a hátad közvetlenül dolgozik. Használj mint a hát előkifárasztá- sának egy módszerét a húzódkodások, vagy evezések előtt, esetleg illeszd be közéjük, hogy addig is a bicep-

szed regenerálódhasson, vagy fejezd be ezzel az edzése- det, hogy egy végső izoláló pumpálást adj a hátadnak.

SZÉLES VÁLLAK

A nagy váll és a széles váll nem ugyanaz! Sokan csak a fekvenyomásokra és vállból nyomásokra koncentrálnak, és ilyenkor hatalmas izomtömeg fejlődik ki az elülső vállakon, de nem szentelnek elég figyelmet az oldalsó fejnek, és így a vállszélességük nem nő. Az oldalemeléseknek fontos ré- szét kell képezniük minden váll edzésnek.

Oldalemelés

Végezheted az oldalemelést kézisúlyzókkal, csigán, vagy speciális gépeken is. Egyikről sem állíthatjuk, hogy egyér- telműen jobb volna, mint a másik, de a szabályos végre- hajtás mindegyiknél kulcsfontosságú! Kontrollálni kell a mozgást, mialatt végig összpontosítasz, hogy érezd, amint dolgoznak az oldalsó delták. Mindig próbáld megállítani az ismétlést a mozdulat tetején, és lassan, 2-3 másodperc alatt leengedni. Miután megcsináltál 6-8 ismétlést, akkor engedhetsz meg kicsit lazább kivitelezést, hogy adj az ol- dalsó fejeknek egy végső égetést. Ne próbálj túl nagy sú- lyokkal dolgozni, mert akkor csak annak az esélye nő meg, hogy más izmok végzik majd a munkát.

Állighúzás

Az állighúzásnak „megérdemelten” az a híre, hogy veszé- lyes lehet a váll rotátor izmaira, de már tapasztaltat volna ezt a problémát, ha neked is gondod lenne gyakor- lattal. Sokan végzik ezt a gyakorlatot éveken keresztül mindenféle negatív következmény nélkül. Az állighúzás egy kitűnő kiegészítés az oldalemelések mellé, hogy telje- sebb, kerekesebb oldalsó vállakat tudjunk felépíteni. Fogd meg a rudat vállszélességnél csak picit szélesebben, és próbáld a súlyt a vállak fölé emelni, fel egészen a kulcs- csontod szintjéig.



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

5% KEDVEZMÉNY MINDEN TER- MÉKRE!

**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 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?**

Edzéstippek, étkezés, képgaléria, szexi csajok, pletykák, értékes nyeremények!



a Tesztoszteron.hu HÍREI a testépítés világából

Magyar & Superbody Kupa 2005.04.30

A Superbody Kupa Open abszolút bajno- ka Tóth József, szen- zációsan erős me- zőnyben. A női fitness forma abszolút címet a kiválóan felkészült Gróf Brigitta vihette haza, az IFBB Scitec Kupa abszolút bajnoka pedig Scorus Bernát lett. A Pataky-ban telt ház előtt lezajló ver- seny ezúttal is meg- mutatta, hogy a Super- body Open kategória még mindig a legnép- szerűbb.

Ismét eltelt egy év?

Flex Wheeler gyakori körforgást leíró történelmében is- mét eltelt egy periódus, aminek kö- vetkezményeként újra azt olvashat- juk, hogy Flex vissza akar térni a testépítéshez. A veseátültetése után a karatéba újfént belefogó Flex azt nyilatkozta, hogy ha megint lesz Masters Mr. Olympia, akkor az a cím az övé lesz, ha nem, akkor akár a nyílt porondon is elindul. Emellett valamiféle nagy horderejű sport projectről is beszélt, de még



Scorus a Kupán

nem volt hajlandó részleteket elárulni. További terve az, hogy akció/karate fil- mekben szerepeljen.

IFBB irányelvek 2005-1

Az IFBB profi ligájá- nak vezetése pár napja kiadott egy „új” irányelveket tar- talmazó memót a szimmetriát és termé- szetes esztétikumot illetően. Ebben hang- súlyozzák, hogy mi- lyen fontos a kie- gyensúlyozottság, az arányosság és a har- monikus egymás- ba folyó izomzat, mely koncepciókba

beletartozik a drámai V-alak, a szé- les váll és hát, mely keskeny derék- kal párosul; valamint a lapos és iz- mos has. A memó célja ezen évtize- des eszmények újbóli megerősítése. A kitűremkedő has és a torz izmok elvesznek a test esztétikumából, és a bírók figyelme fel lett hívva, hogy az izomméret a szimmetria és esztéti- kum rovására nem értékelendő po- zítívan. Minderre volt, aki cinikusan annyit reagált, hogy ez papíron szé-



Martinez, a trónkövetelő

prominensebb arca lesz egy márkának, mint az előző he- lyén volt, bár mások figyel- meztetnek, hogy a Met-Rx már nem ugyanaz a jó nevű cég, mint az elején volt és leszálló ág- ban van.

Hivatalosan is Bob Chic a „szakszer- vezetis”

pen hangzik, de nincs az IFBB-nek szigorú doppingellenőrzési politiká- ja is, mely gyakorlatban annyit tesz, hogy egyáltalán nincs doppingvizs- tés (profilná)?

Egy is elég

Az IFBB női profi testépítő szekció- ban a Ms. Olympiától kezdődően már nem lesznek súlykategóriák, a vezetőség megszünteti a könnyű és nehézsúlyú felosztást.

Dexter Jackson és a Met-Rx

Már tudjuk, hogy mi Dexter Jackson május 1-re tervezett bejelentése azon túl, hogy nem indul a Mr. Olympián. Ez nem más, mint hogy elhagyja a jelenlegi szponzorát és elsőjétől a Met-Rx embere lesz. Ez neki nyilván anyagi előrelépés, és

Mint ahogy azt már előre jeleztük, Shawn Ray egyéves, jelentős részben szélmalomharc jellegű ténykedése után most Bob Cicherillo lett az IFBB férfi profik érdekképviselője. Az egyik különbség az, hogy Bob még aktív versenyző – meglátjuk ő mire megy a „hatalmasokkal”.

Lee-nek nyolc

A nyolcszoros Mr. Olympia Lee Ha- ney nemrégiben felhívta a jelenleg még „csak” hétszeres, uralkodó Mr. Olympia Ronnie Coleman-t azzal, hogy a rekordok azért vannak, hogy megdöntsék őket. Mint már koráb- ban jeleztük, Ron számára a 10-es a szimpatikus szám. Egyébként azzal kapcsolatban, hogy szerinte ki követ- heti őt, Big Ron Victor Martinez ne- vét említette.

3 extra tipp a tökéletes V-alak eléréséhez

Kerüld a nehéz guggolásokat és felhúzásokat

Habár a guggolások és a felhúzások azzal a fantasztikus hatással rendelkeznek, hogy rohamtempóban képesek növelni a lábad és a hátad méretét, gyakran azon az áron teszik ezt, hogy szélesítik a derekadat is. Sajnos magamat tudom felhozni példának. A kezdeti éveimben ritkán guggoltam, és azt sem tudtam mi az a felhúzás, és a derekam leszálkásított állapotban 78 cm volt. Utána két évig a méretre mentem és különösen ezen két gyakorlatban dolgoztam keményen. Habár kétségtől nagyot nőttem, a derekam is 86 cm-re dagadt. Sajnos, bár nem csináltam egyik gyakorlatot sem már évek óta, a derekam még mindig 84 cm. Egy szerencsés kisebbségnek megadatott, hogy guggoljanak és felhúzzanak enélkül a mellékhatás nélkül, de a nagy többségnél, akik ezt a két gyakorlatot csinálják rendszeresen, sajnos meglátszik a növekedés a csípő és derékméretben, nem is beszélve a gyomorról és a fenékről.

Felejtsd el az oldaldöntögetést

Talán az egyik leginkább „öngyilkos” gyakorlat azok számára, akik V-alakot szeretnének a törzsdöntés. A European Health Sap klubban, ahol 1989 és 90 között dolgoztam, az összes tagot ugyanazzal a teljes test kör-edzéssel dolgoztatták, ami talán még a Kennedy-évek-ből származik. Ez súlyzós törzsdöntésekkel kezdődött, ami a ferde hasizmokat erősíti, amelyek a csípőd fölött vannak két oldalt. Emlékszem, volt egy tag, aki oldalánként 50 ismétlés kapacitást ért el 40 kilós súlyzókkal a kezében, és 18 hónapon belül közel 8 centivel nőtt a dereka anélkül, hogy feljebb ment volna a testzsírszála-léka. Azért is tudom pontosan, mert havonta mértük a tagjaink adatait és jegyeztük fel azokat az edzéslapjaik hátuljára, amiket pedig abc szerinti katalogizáltunk. Né-hány sportban a nagy, erős ferde hasizom egy plusz, de egy kinézet alapú sportágban, mint a testépítés, mindenképpen elkerülendő.

Óvatosan szteroiddal és növekedési hormonnal

Habár a szteroidok és a növekedési hormon illegálisak szinte minden országban érvényes orvosi recept nélkül, elszánt, nőni akaró testépítők és erőemelők ezrei (is) szedik rendszeresen. Az utóbbi 20 évben az általános dózisok arányosan nőttek a növekvő méret standarddal. Amikor én először kezdtem el a testépítést a 80-as években, egy versenyszezonon kívüli testépítőnél a 105-110 kilós súly már nagyknak számított. Manapság ez mindössze átlagosnak mondható, és legalább 120-130 kiló szükséges ahhoz, hogy „nagyknak” tartsanak.

A nagyok rengeteg szert használnak igen hosszú időszakokon keresztül, egészen kis pihenőkkel, vagy egyszerűen pihenők nélkül. Egy mellékhatása az így elért nagyobb izmoknak a megnövekedett belső szervek, amit a legtöbbször a növekedési hormonnak tulajdonítanak, de szerintem a szteroidok is okolhatók. Ha mégis a kémiai utat választod, tartsd észben, hogy plusz 7-8 kiló izom extra 8-10 centit is jelenthet a derekadon is. A nagyobb felső hát és oldalsó vállak egy ideig még elensúlyozni tudják ezt, de van egy pont, ahol akkor lesz a has, hogy nincs az az izomtömeg a Földön, ami képes volna már V-alakot varázsolni számodra!

Fej fölötti nyomás

A fej fölötti nyomásoknak kulcsfontosságú szerepük van az általános váltömeg növelésében. Egy biztos módja annak, hogy elkerüljük az elülső vállak túlzott edzését, ha a nyomásokat az oldalemelések és állighúzások után csináljuk. Ezzel az előkifárasztásos módszerrel biztosra vehetjük, hogy az elülső delták nem lesznek előnyben, és nem fogják elvenni a terhelést, amit az oldalsó fejeknek szántál. Ha tudsz problémamentesen nyak mögött nyomni, akkor tedd azt. Ellenkező esetben az ülő nyomásokat ajánlom egykezes súlyzókkal, ahol a kezed pontosan a fejed vonalában van, ahogy le-fel mozog. A gépek közül a kedvencem a Hammer Strength nyak mögött nyomó gép, aminek megvan a rudas nyak mögötti nyomás minden előnye, ugyanakkor nem terheli annyi a vállízületeket.



KESKENY DERÉK

A harmadik és utolsó összetevője a V-alaknak a keskeny derék. A legtöbb író nem volna ilyen könyörtelen mint én, de úgy érzem kötelességem elmondani: ha egyszer ledolgoztad a hájat, a derekszélességed akkora amekkora. Néhány férfi és nő nagyon keskeny csípővel van megáldva, míg mások nem. Mi, akik nem vagyunk ilyen szerencsések, a legjobb, amit tehetünk, hogy minimalizáljuk a deréktájékon található zsírmennyiséget. Ha valaki mégis kitart amellett, hogy lehet a derék vastagságát csökkenteni, az vagy

SCITEC – ÚT A SIKERHEZ!

2004

2002

2003

„Már több mint 4 éve folyamatosan SCITEC táplálékkiegészítőket használok, melyek segítségével 2 év alatt összetett Magyar Bajnok lettem.” – NÉMETH ISTVÁN

SCITEC NUTRITION

ISO TEC

WHEY

MyoMax

Pump-Fx

GLM



el akar adni neked valamit, vagy csak simán teljesen tévesen tájékozott.

Kardio

A „zsírmentesítéshez“ kardio edzéseket is be kell iktatnod az edzésedbe. A másik megoldás az lenne, hogy folyamatosan a kalória szükségleted alatt eszel, és maximálisan szigorú diétát követsz állandóan. Ebben az esetben folyton éhes lennél és mogorva, és az izomnövelés biológiailag lehetetlen lenne. Csábító, nem igaz? A kardió mennyisége és az intenzitása egyéntől függő, amit neked magadnak kell kitapasztalni. Valakiknek elegendő heti 2-3 húszperces laza kocogás, de ezek az emberek általában természetüknél fogva vékony testalkatúak és gyors az anyagcseréjük. Másoknak akár egy óra intenzív kardióra is szükségük lehet heti hat alkalommal. Ez a különbség attól is nagymértékben függ, hogy mennyi zsírtól kell megszabadulnod.

Diéta

Ez egy teljes cikk (vagy könyv) anyaga lehetne, de röviden úgy tudom megfogalmazni, hogy aki „tisztán“ étkezik karcsú lesz, aki meg szemetet eszik hájas lesz. A szemét kajákat egyértelműen kerülni kell, de sok látszatra ártatlanabb ételt is, mint a fehér kenyér, fehér tészta, bizonyos gyümölcslevek, tejtermékek és sütemények. Vigyázz, hogy sose kombináld a zsíros ételeket, mint pl. a disznóhús, a vörös húsok és a mogoróvaj, szénhidráttal. Valamint ne egyél keményítős szénhidrátokat minden étkezéskor. A szervezetnek szüksé-

ge van egy kicsire reggelente a normális agyműködéshez, valamint egy kicsire edzés előtt és után, de ha több szénhidrátot adsz a szervezetednek, mint amire szüksége van, a végeredmény nem lehet más, mint hogy a tested eltárolja a felesleget zsír formájában!

Táplálékkiegészítők

A zsírégető termékek piaca milliárdos üzletté nőtte ki magát mostanra. Hatalmas energiát és összpontosító képességet biztosítanak neked az edzésre, miközben fokozzák a szervezet zsírégetését és csökkentik az étvágyat. Keresd a termogén hatású termékeket, mint például a ReForm. Ugyanakkor ne ess abba az általános hibába, hogy a pirulákra alapozod a zsírégetést a rendes étkezés és a kardió edzés helyett. A zsírégetők kétségkívül hatékonyak, de ha a többi lényeges láncszem gyenge, vagy hiányzik, elfelejtheted a karcsú derekat!



Most már csak rajtad áll, akarod-e azt a fantasztikus V-alakot, vagy elegendő neked, ha úgy nézel ki mint egy szép darab kötött sonka! Ha tényleg akarod, akkor most már kezdedben van az összes szükséges eszköz az eléréséhez. A tökéletes V-alak a tiéd lehet, ha követed az utasításaimat és megfogadod a tanácsaimat. Persze nem fog egyik napról a másikra menni, de a kemény munkának végül meglesz az eredménye. És akkor

mindegy lesz, hogy közvetlenül valaki előtt állsz, vagy tőle 50 méterre, az illető azonnal fel fogja benned ismerni a valódi testépítőt! **FM**

A MINŐSÉG ÉS HITELESSÉG MINDIG VONZÓ!

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



SCITEC NUTRITION® – Növeljük a tömeget!

FITNESS PONT

SCITEC[®]
NUTRITION

Universal[®]
Nutrition

CYTOGEN[®]
RESEARCH AND DEVELOPMENT

NUTREND[®]

AMERICAN
MUSCLE™

afp AMERICAN
FITNESS
PRODUCTS

VitaLIFE[®]
SPORT & FITNESS

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
FITNESS PONT BÉKÉSCSABA
5600 Szent István tér 9.
06-70-310-9652

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

BUDAPEST
FITNESS PONT MAMMUT
Mammut 1. üzletház,
földszint L031. üzlet
1021. Lövőház 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 PONT CAMPONA
Campona Bevásárlóközpont
1222 Nagytétényi u. 37-43.

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

DEBRECEN
TÁPLÁLÉKKIEG. 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)
06-70-312-0403

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

KAPOSVÁR
FITNESS PONT 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.
www.Mass-Shop.hu
www.Tesztoszteron.hu
www.FitnessExpress.hu

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 PONT 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

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

NAGYKANIZSA
FLORIDA CLUB
8800 Csengeri 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.
06-30-572-2843
www.onewaysystem.com

PÉCS
FITNESS PONT 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 Mórincz Zs. u. 1.
06-99-341-349

SZEGED
FITNESS PONT 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

SZOMBATHELY
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 nagyértékű akciók!**
- **Átfogó, teljeskörű termék-katalógus!**

Az ország egész területén!
www.FitnessPont.hu

Írta: Radnai Tamás

Kérdézz-felelek

Kérdés
Szia,

Nagyidai Henriknek hívnak, és tanácsot szeretnék tőled kérni. Hosszútávfutó vagyok és egy hónap múlva lesz egy fontos versenyem. Mázlim van mert nem dolgozom most és van időm az edzésekre, de szeretnék valami táplálék-kiegészítőt amitől jelentős eredményt várhatok. A mostani számban olvastam hogy egy sprinternek már ajánlottál táplálék-kiegészítőket, és valami hasonlót kérnék ha lehet. Előre is köszi a segítséget, és ha lehet siess, kellemes napot neked, szia.

Válasz

A hosszútávfutás komolyan megterheli a szervezetet a gyakori és hosszú edzés miatt, mely katabolikus állapotot teremtet. Már a mozgáshoz elhasznált energia fedezése is nehéz lehet, valamint védeni kell a testszövetet, hogy ne „fogjon el” a sportoló, emellett meg kell akadályozni a túledzést, betegséget és sérülést.

Futás előtt, alatt és után folyadéknak és szénhidrát-nak (minimum) folyamatosan mennie kell be a szervezetbe. A Scitec Isotec energia ital porja remek, mert háromféle eltérő tulajdonságú szénhidrát forrást tartalmaz a kötelező mikrotápanyagok mellett. Nemrég megjelent egy új szénhidrát fajta is a piacon, mely kifejezetten nagy molekula súlyú és Vitargo névre hallgat. Remélhetőleg hamarosan nálunk is széles körben elérhető lesz ez a termék, melynek jelentősége az, hogy 70-80%-kal gyorsabban hagyja el a gyomrot és tölti vissza a test szénhidrát raktárait az első két órában. Ma már azt is tudjuk, hogy jobb a víz és szénhidrát párosa mellett némi proteint is bevinni velük együtt. Érdemes tehát 1/4 arányban valami jól és gyorsan felszívódó tejsavóproteint, mint pl. a 100% Whey Isolate, belekeverni az energia italodba. A tejsavót már csak azért is érdemes nagyobb mennyiségben a nap során használni, mert bizonyítottan immunerősítő és a túledzés veszélyét csökkentő hatása van. E célból érdemes még a glutamin aminosavat is alkalmazni (ajánlom a pezsgő italban lévő fokozott hasznosulású Gluta-FX formulát).

Fokozhatja a regenerációt a karnitin is, és természetesen egy multivitamin készítmény (vitaminok és ásványi anyagok) esetleg extra E- és C-vitaminnal alapnak tekintendő. Lehet, hogy jó ötlet - már megelőzőként is - egy ízületi tápszert szedni, hogy a kopás ellen harcolj. Ajánlom a Joint-X-et, mely több komponenst tartalmaz. Utolsó ajánlatként, az ilyen típusú sportokhoz szívesebben ajánlom a HMB-t, mint izomnöveléshez, mert inkább antikatabolikus tulajdonságai erősek.



Kérdés

Sziasztok!

Érzékeny vagyok a mesterséges édesítőkre, ami miatt többek között a táplálék-kiegészítő termékeket is csak korlátozottan tudom fogyasztani. Van olyan termék, ami nem, vagy csak csekély mértékben tartalmazza ezeket? Remélem, a minél kevesebb mesterséges adalékot tartalmazó "bio" termékek divatja eléri fitness táplálékokat is. Kösz, Péter



Nitro-X

BCAA izommegőrző rendszer!

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



Válasz Péter,

A Scitec 100% Whey Protein terméke már elérhető natúr ízben pontosan emiatt az igény miatt. Ebben semmi adalékanyag nincs. Megjegyezném válaszul a te megjegyzésedre, hogy ez nem divat kérdése, hanem azé, hogy a vásárlók hajlandók-e megfizetni az alternatív ízesítési eljárásokat, melyek drágábbak, mint az aszpartám! Bizonyos tekintetben mondhatjuk, hogy a döntés mindig a vásárló tömegek kezében van, a cégek azt forgalmazzák amire igény van. Nem hiszem, hogy Magyarországon jelenleg hatalmas piac lenne az ilyen termékeknek, pláne miután sok embernek nincs panasza - legalábbis nyilvánvaló módon.

Kérdés

Hello,

Szeretnék egy pár kérdést feltenni edzéssel, főleg étkezéssel kapcsolatban. Magamról és edzésemről: 181 cm-hez 73 kg párosul. Rálátásom szerint ektomorf típus vagyok. Heti 5-6 alkalommal edzem otthon. Edzésem időtartama kb. 100 perc. Naponta 10-12 gyakorlatot végzek ötös szériákkal 8-12-es ismétlésekkel. Gyakorlataimat két napra osztottam. Fél éve dolgozom egykezes, kétkezes súlyzóval, és egy fekvőpad segítségével. Előtte egy-másfél évig szabadgyakorlatokat végeztem. Ez alatt az idő alatt alakváltozást észleltem de tömegnövekedést csak kis mértékben.

Táplálkozásom: Naponta négyszer étkezem. (pár hónapja) Munkába szendvics-et viszek (sajt, főtt tojás, zöldség, ásvány víz, mandula, dió, gyümölcs) - reggel és délben.

1/2-4, 4 körül, edzés előtt kb. 1 órával magamhoz veszek 20-30 dkg egy túró, kefir, dióbél, mazsola keveréket, plusz 1 adag táplálék kiegészítőt. A táplálékkiegészítőkből most keresem a magamnak megfelelőt. Próbáltam Gain Fast-et, Volumass 35-öt, és most a Mass 20-at. Ez utóbbi megfelelőnek tűnik. Majd 100 perc edzés, utána 1 órával vacsora ami (csirke, sertés, tészta, rizs, krumpli /sült/, hal stb...) és lefekvés előtt kb. 1/2-10-kor egy adag táplálék kiegészítőt veszek még magamhoz. Majd zárásként 7 óra alvás. Célom: 90kg, elsősorban tömegnövelés. Problémám a táplálkozással adódik. Magazinokból, könyvekből körülbelül értesülök, hogy miket kellene fogyasztani, de megnevezett ételekről nincs bennük szó. Ételekről melyeket mindenképpen fogyasztanom, vagy éppen tőlük tartózkodnom kéne. Tudom, pl.: a szárnyasokat részesítik előnyben, de hogyan jó - ha az ember rántva vagy sütvé készíti el? Főzéshez inkább olaj vagy zsír használandó? Tartózkodnom kell-e pl.: egy paprikás vagy egy rakott krumplitól? Válaszotokban legyetek szívesek konkrétumokat (ha lehet minél többet) kiemelni. Kérdéseim, kéréseim:

1. Edzésemről egy rövid vélemény nyilvánítást ha lehetne.
2. A fent említett táplálék kiegészítők jók, rosszak vagy esetleg más ajánlotok.
3. A táplálkozással kapcsolatban amit csak tudtok.
4. Nem egy helyen hallottam, olvastam a has gyakorlattal kapcsolatban, hogy emberek heti 1-2 has edzést tartanak. Ez hogy lehet elegendő? Máshol azt ajánlják, hogy végezzük naponta. Levelem talán kicsit hosszú és sűrű lett, ezért elnézést is kérek de mielőbb szeretnék ezekkel a dolgokkal tisztában lenni. Válaszotokra számítok és előre is köszönöm!

Válasz Szia,

Edzés sok és hosszú. Valóban vékony alkat lehetsz 71 kilóval ilyen magasság mellett, ezért neked több pihenőnapot kell tartanod. Heti 3-4



edzésnapod legyen és egy-egy tréning ne tartson tovább 60-70 percnél. Arra viszont figyelj, hogy az otthoni edzés során is meglegyen a fokozatos terhelésnövelés - a használt súlyok tekintetében - melyet remélhetőleg a berendezéseid lehetővé tesznek.

Az étkezésed rövid leírása önmagában nem hangzik rosszul, de ha nem nő a tömeged, akkor nyilvánvalóan kevés a tápanyag. Egyél többet, ha négy alkalomnál akarsz maradni, vagy emeld 5-6-re a kajálások számát. A Scitec Mass 20 tömegnövel neked gyakorlatilag kiváló, a lényeg, hogy elegendő mennyiségben fogyaszd. Ha nem tudsz több szilárd ételt enni, akkor a Mass 20 adagjait növelj (látatlanban 2x100 grammot javaslok).

Az ételek elkészítéséhez legjobb, ha semmilyen zsíradékot nem használsz (ami párolást, főzést feltételez ugye), de ne legyen teljesen zsírmentes a táplálkozásod (a magvak pl. jó zsírokat biztosítanak). Ha muszáj, akkor olíva olajat használj, mely telítetlen, jó zsír.

A hasedzés kérdésed arra a mítoszra utal, hogy pusztán a direkt has munkától minden körülmények között kockás hasa lesz az embernek, ami miatt sokan tévesen nagyon gyakran és nagy ismétlésszámmal edzik a hasukat. Ez teljes tévút, a hasról a zsír a hasedzés nem viszi le, csak a diéta, de erről már sokszor írtunk. Hasazni ugyanúgy kell, mint minden más testrészre, heti 1-3 alkalommal kb. 3 gyakorlattal, egyenként 3-4 szériával. Sok sikert!

Kérdés

Tisztelt Szakértő Úr!

18 éves vagyok, 6 évig rendszeresen futballoztam, válogatott szinten, de sérülés miatt abbahagytam. Most lejárok edzeni heti ötször, (1 hete csinálom) edzésterv szerint. 186cm és 75 kg vagyok, tudna ajánlani valamilyen táplálékkiegészítőt, egyáltalán szükségesnek tartja-e? Naponta 4-5 kilométert futok, ez csinálhatom továbbra is? Nagyon megköszönném választát! Tisztelettel: János

Válasz

Kedves János!

Mint mindig, a válaszom a tápkieg szükségességének kérdésére az, hogy nem lehetetlen meglenni nélkülük, de nagyon körülményes, és a kiegészítőknek számtalan előnyük van. Edzés utánra mindenképpen érdemes beiktatni egy turmixot (pl. Volumass 35, Mass 20, Gainers Protein Delite, Whey Gainer, stb.), és ezek jól jönnek akkor is, ha napközben mást nem tudsz enni valamilyen időpontban. A futás egyénilig eldöntendő kérdés, attól függ, hogy mi a célod. Nyilván a futó teljesítményedet és aerob kapacitásodat fent akarod tartani, de ha esetleg maximális tömegnövelés a célod, akkor ez lehet hátrányos tevékenység a számodra. Képes vagy eleget

enni ennyi mozgás mellett is, hogy nőjön a tömeged? Ez megadhatja a választ a kérdésedre. **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

100% WHEY DELITE

Protein, ami édesség!

- Professzionális protein a világ legjobb „delite” ízeivel!
- Izomnöveléshez, diétához is kiváló!
- Csokis mokka, vaniliás erdei gyümölcs bomba, málnás joghurt ízekben!



Obszervációk

Amit gyakran megfigyelhetsz az edzőteremben, de neked nem kellene csinálnod

Edzés közben általában magammal vagyok elfoglalva, nem a többiekkel, és nem is szoktam időzni a teremben sem edzés előtt, sem utána, de nemrégiben a régi edzőteremben gyúrtam Pécssett, ahová a '90-es évek elejétől jártam jó sokáig. Ezen alkalomból tréning után lekönyököltem a „galériára”, hogy kicsit merengjek a múlton, a kezdeteken, de igazából az agyam azonnal elkezdte felmérni a látványt szakmai szempontból is.

Hadd hívjam fel tehát a kezdők és a már némi tapasztalattal rendelkezők figyelmét is újra olyasmikre, melyek tipikusan megfigyelhetők az edzőtermekben, de nem helyesek. Ezeket pár perc alatt, egy alig közepesen megtelt edzőteremben obszerváltam.

Fekvenyomás feltett/felemelt lábbal

Arra még nem jöttem rá "megnyugtató" módon, hogy erre miért van szükség, de elég általános jelenség. Nekem még

sohasem volt rá ingerenciám, pedig nem vagyok magas és rövidek a lábaim is. Ha valakinek nagy a hasa és az feszül, vagy merev a csípője, akkor ezekre van megoldás, de nem a lábfelrakás (tipp: diéta és nyújtás). A feltett, vagy csak a levegőbe emelt láb esetén megszűnik a test azon szilárd stabilizációja, amit egy szélesen letett lábakkal és teli talppal felvett pozíció nyújthat. Hogy mi ezzel a probléma? Csak annyi, hogy az idegrendszer instabil körülmények között leszabályozza az erő kifejtés mértékét, vagyis kisebbet tudsz nyomni. Ha már itt tartunk, a fekvőnyomásakor a lapockáidat se felejtse el összehúzni és a padba nyomni!

Gyors leengedés, pattintás

Én belátom, hogy a testépítés (vagyis az izomszövet növelésére kitalált tudományos mozgásforma) technikái nem a legtermészetesebbek, gyakran nem esnek egybe azzal, amit az agyunk csinálni szeretne, hanem pont ellentéte annak. Egy biológiai rendszer arra törekszik, hogy a legkisebb energia befektetéssel a legnagyobb hatást érje el és ehhez minden eszközt, az egész testet igénybe próbálja venni. Az izomnövelés ezzel szemben azt igényli, hogy bizonyos tényezőket kiiktassunk, hogy így célzottan és koncentráltan tudjunk minél jobban megdolgozni egy területet.

Amire itt most konkrétan gondolok, az a súly visszahúzó. A természetes dolog az lenne, hogy az egész testet (minél több izmot), lendületet és az izom megnyúlásakor eltárolódó rugalmas energiát is igénybe vegyünk a súly felemeléséhez. De a testépítésben - ami ugye nem egyenlő a súlyemeléssel - pont ezt nem akarjuk, mert ez mind csökkenti a célizomra jutó terhelést. Nekünk az kell, hogy lendületmentesen, ténylegesen a kiszedett izommal, valós izommunkát végezzünk. Ezért van az, hogy az izommegnyúlást magába foglaló ismétlés szakaszt (ami néha leengedés, de máskor felengedés) lassan, a felemelésnél lassabban és teljesen kontrolláltan kell végeznünk. A mechanikai sérülés, ami kiváltja az izom növekedé-

Írta: Radnai Tamás



sét, szintén ebben a szakaszban jelenik meg erőteljebben. Felejtse el tehát azt, hogy egy széria pusztán a súly többszöri kinyomásáról szól! Nem, a kinyomás és a visszaengedés is legalább egyformán értékes mozdulat-fél, ha nem a leengedés a még fontosabb.

Rövidített mozgástaromány

Ha a mozgás alsó pontján a "forduláshoz" nem használ valaki pattintást (pl. fekvenyomásnál), vagy gyors be-lerugózás (pl. guggolásnál), akkor gyakran azt látjuk, hogy rövidített, fél, de néha csak 1/3-1/4 mozdulatot végeznek a "bűnösök". Te ne tedd ezt! Ez csak arra jó, hogy irreálisan nagy súlyt használj, ami feleslegesen terheli az ízületeidet, az ímákat, vagy esetleg akár izomszakadást is előidézhet. Az egyik legtipikusabb és legkárosabb ilyen gyakorlat a fél guggolás. Itt megint felborul a logika, az illető elkezd egoizmusból túl nagy súllyal feleket guggolni (valószínűleg túl gyorsan is hajtja végre), ettől aztán elkezd fájni a térd és a dereka (mert persze így 20-30-40 kilóval több van a rúdon, mint kellene) és ebből azt a következtetést vonja le, hogy a teljesen mély guggolás még inkább káros lenne. Azt viszont nem tudják az emberek, hogy a legrosszabb biomechanikai pozíció a mozdulat megfordításához az ízület, a térdszalagok szempontjából a holtpont, mert azok itt a leggyengébbek. Ha teljes guggolást végzel kontrolláltan, akkor a megfelelő súlyt tudod csak használni (nincs fölös-



leges túlterhelés) és az ízület is a megfelelő módon lesz megterhelve.

Bukásig edzés

Nemrég olvastam az egyik kedvenc szerzőmtől egy megjegyzést, ami kb. úgy hangzott, hogy az "izombukásig való edzés annyira lejárt lemez mint a Modern Talking." Azok, akik a Weider-elvekkkel és a Jones/Mentzer High-Intensity Training (HIT) szenvedélyes filozófia lángnyelveitől perzselve léptek be a testépítés világába, nagyon nehezen tudják megállni, hogy ne vigyenek minden szettet bukásig; valamint megint elmondható, hogy ez a "kemény" testépítők számára a természetesnek tűnő dolog. Nem ritka, hogy süvölvény edzőpárosok mindkét tagjának keze vasat fog minden egyes szériában, mert a pihenőjük alatt a másiknak folyamatosan, minden ismétlésben segítenek. Próbáltuk már megtanítani, hogy a túledzés elkerülésének legjobb módszere, ha tartózkodsz a központi idegrendszer erős kimerítésétől, a bukás elkerülésével. Ezen a módon megvalósíthatod az igazi növekedés titkát, a minél gyakoribb edzést! Ezt nem taglalom tovább itt, lásd a HST elveket bővebb leírásért.

Kiegyensúlyozatlan programfelépítés

Vannak férfias, "kötelező" testrészek és gyakorlatok a testépítés felszínét csak karcolgató gyűrösök körében. Míg egy tapasztalt, "gurmand" bodysnak egy ujjnyi vaskosságú fűrészigom, vagy egy gyémánt alakú vádli is nagyon tesz, sokaknak a mell és abból is a vízszintes fekvénymás, vagy egy nagy bicepsz sokkal megkapóbb. Tessék alapvetően kiegyensúlyozottan elkészíteni egy edzésprogramot. Ami "előre" hat, azt párosítsátok "hátra" ható

gyakissal (mell-hát, combfeszítő-combhajlító, stb.). Amit lehet függőleges és vízszintes síkban is edzeni, azt tegyék meg (pl. hátra húzódkodás és döntött törzsű evezés). Ha egy izomnak több feje van, akkor mindegyik kapja meg az áhított figyelmet (pl. hátsó delta is). Mindez nem csak esztétikai kérdés, hanem az ilyen hibák előbb utóbb testtartásbeli és funkcionális problémákhoz is vezethetnek.

Öv minden szettnél

Kérem szépen, az övnek megvan a szerepe, de felesleges és káros minden egyes szettnél használni. Jobban lehet lélegezni öv nélkül és ne sorvaszd el a törzs stabilizáló izmokat azzal, hogy 5 RM terhelésnél kevésbé intenzív szériákban is viseled.

Unilaterális gyakorlatok hiánya

Az unilaterális gyakorlatok - szemben a bilaterális mozdulatokkal - csak az egyik testfelet, végtagot foglalják magukba, vagyis egykézzel, egylábbal dolgozol. A két végtagos edzésnél van egy deficit: a koncentráció, az agy-izom kapcsolat és a tényleges ideg ingerek kisebbek, mint az unilaterális végrehajtási módon. Jobban tudsz koncentrálni és az izmot megfeszíteni, ha egyszerre csak az egyik oldalra dolgozol. Végezz egylábás guggolást, egylábás vádlit, egykezes eve-



SCITEC NUTRITION

VOLUMASS 35 DELITE

Magyarország legnépszerűbb izomnövelője a világ legjobb „delite” ízesítésével

- Magas biológiai értékű tejsavófehérjével!
- Extra aminosavakkal és kreatinnal!
- Csokis mokka, vaníliás erdei gyümölcs bomba, málnás joghurt ízekben!



zést, egykezes oldalemelést, stb. Ha nem is millió, de nagy számú a variációk lehetősége. Arra is jó ez a fajta megközelítés, hogy esetleg meglepődve rájössz, mennyire eltérő a két oldalon lévő izmok ereje és mérete, és ezeket tudod valamennyire kompenzálni.

Oldalemelés csapnivaló végrehajtása

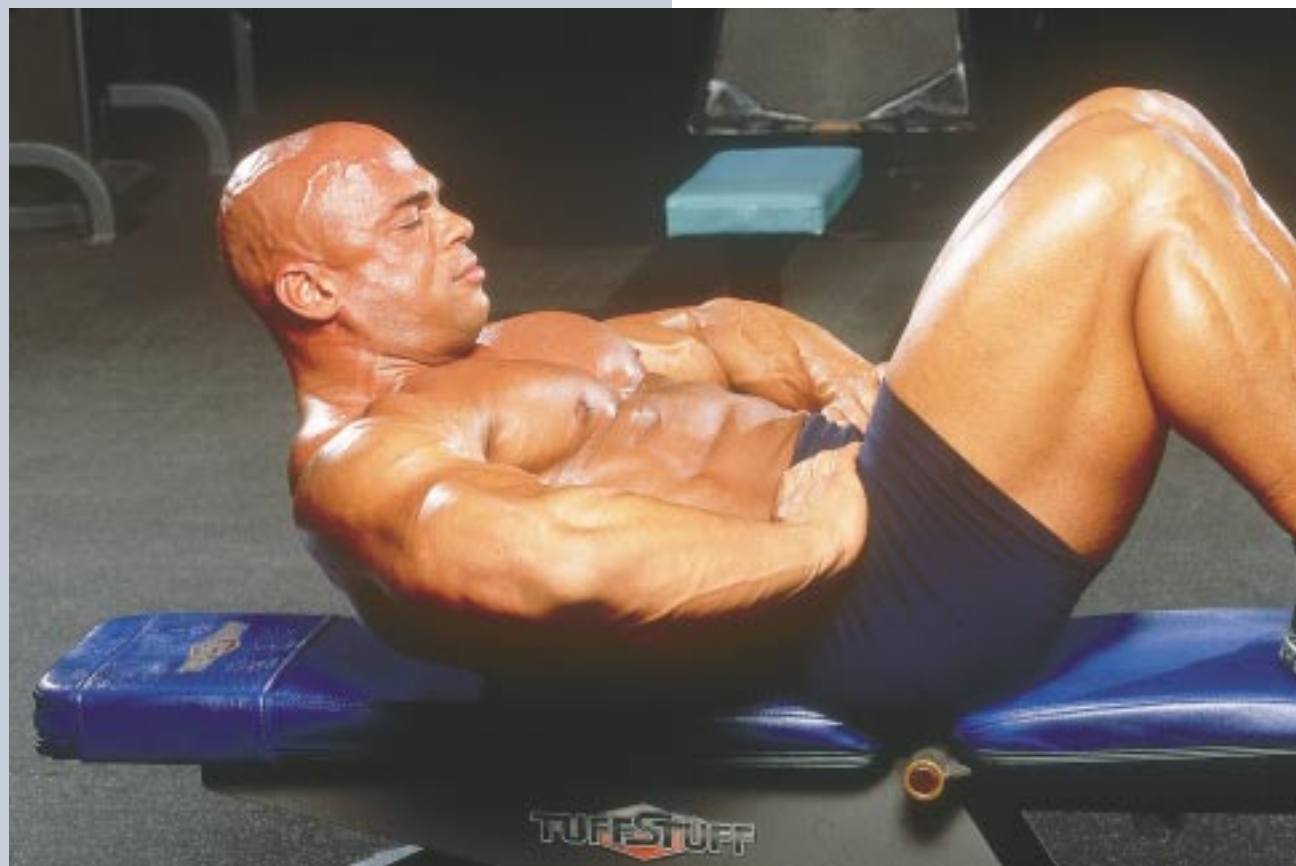
Ha van egy gyakorlat, amit az emberek többsége egyenesen katasztrofális módon hajt végre, akkor az az oldalemelés. Szerencsére ez nem olyan veszélyes, mint egy rossz guggolás, csak nem hasznos. A lelkes gyúrók belerángatnak teljes felsőtesttel az ismétlésekbe, a felkarjuk úgy csavarodik, hogy gyakorlatilag az alkarjuk függőleges és így nyakból nyomást végeznek; és ahogy növekszik a súly a marokban, úgy nő a kar behajlításának szöge, ezzel gyakorlatilag annyival csökkentve a terhelést, amennyivel a számjegy a súlyzó oldalán nőtt. Persze nem csodálkozom az egészen, mert véleményem szerint a kétkezes oldalemelés egy lehetetlen gyakorlat. Olyan nagy kompromisszumokat kell kötni a használt súly nagyságában azért, hogy szép, kontrollált tempóban, izomból, és az oldalsó delta megcélzásához megfelelő kar pozícióban lehessen végrehajtani, hogy az már nem éri meg.

De mi is ennek az oka? Megvan az ok, és el is mondom. Ez nem más, mint a biomechanika, az erő kifejtési görbe és a gravitáció húzása a kar különböző pozícióiban. Ha megfigyelitek, a váll a legalsó mozdulat szakasz során (amikor a kézfej még a comb közelében van), tudja a legnagyobb erőt kifejteni (tehát a megindításkor). Sajnos azonban mivel a súlyzó itt még szinte teljesen függőlegesen, a felkaral majdnem párhuzamosan fejt ki a terhelést, az izom

nem ütközik nagy ellenállásba, könnyűnek érződik a súly. Vagyis pont ellentétes a gravitáció húzásának ereje (minimális) és az izom erő kifejtési képessége ebben a pozícióban (maximális). A gyakorlat felső pontján a helyzet visszajára fordul, ami megint csak nem kedvező. A súlyzót itt fogja leginkább magához vonzani a föld, de az izom itt a leggyengébb. Ezért van az, hogy adott súlyt meg tudsz indítani, de csak lendülettel tudod eljuttatni a felső holtpontra, ott viszont nem tudod megtartani, pedig megtartani egy súlyt könnyebb, mint emelni. Az egészre létezik egy egyszerű megoldás. Először is unilaterális gyakorlatként végezd csak az oldalemelést, így jobban tudsz majd koncentrálni, valamint egy ferde padon oldalvást ülve megdöntött felsőtesttel kell végrehajtanod ezt a trükkös gyakorlatot. Ezzel "áthelyezed" a gravitációs húzást, már az alsó, legerősebb helyzetben elkezdődik a nagy terhelés, ami viszont a felső holtpont felé, amerre az izom is gyengébb, csökkenni fog. Voala, tökéletes gyakorlat!

Félreértett hasadzés

A hasadzés alapja a gerinc flexiója, vagyis meghajlása előre, mely során a szegycsont és a medence közelít egymáshoz. Ez az egyenes hasizom felső és alsó régiójának edzésére is igaz. Az emberek viszont hibásan úgy végeznek sok hasgyakorlatot, hogy teljesen merev, egyenes gerinccel ismételnék, mert a mozgásban a forgástengely a csípőjük. A lábemeléskor (aminek valójában fordított hasprésnek kellene lennie) csak a lábukat emelik és nem a csípőjüket; a felülésnél - főleg római széken - a merev felsőtestüket emelgetik. A hangsúly ilyen végrehajtási módon nem a hasizmokra kerül! **FM**



CYTOGEN[®]

**RESEARCH
AND
DEVELOPMENT**

**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**

**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**

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

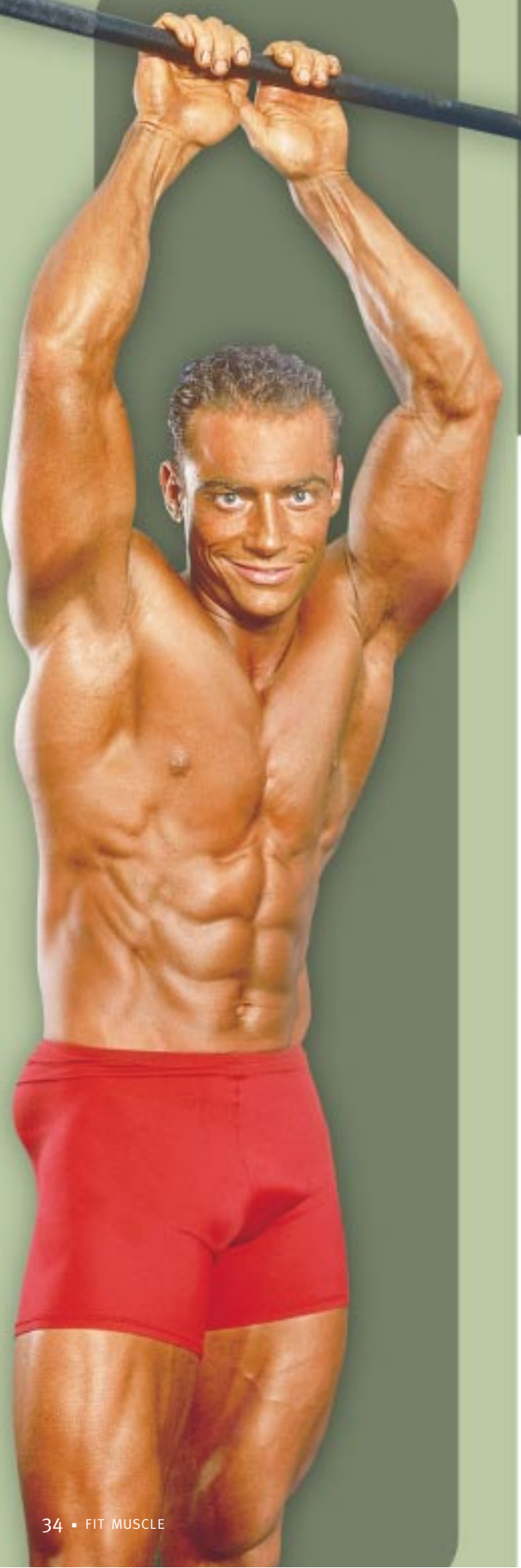
**NAGY KISZERELÉS
3165 Ft/kg**

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

**NAGY KISZERELÉS
2480 Ft/kg**



A nagy kiszerezésű termékek árban fantasztikus megtakarítást jelentenek!



Írta: Farkas Tamás

Hiroshima-style

Beszélgetés a Superbody győztes Kónya Lajossal, a testépítő táncos-koreográfussal

Az edzőteremben, ahol élek, időnként megjelennek régi ismerősök. Csak úgy beugranak, edzenek nálunk pár napig és elmesélik miként fordult sorsuk, merre járnak, mivel foglalkoznak. Különösen érdekes ez akkor, ha olyanok történetét hallgatom, akik az edzőtermi tevékenységüknek köszönhetik, hogy olyan pályán vannak, ami nem hétköznapi napinak mondható. Például a bohém művészvilághoz tartozó táncosok, modell szakmában dolgozók, akiknek feltűnése újságok címlapján, a televízió képernyőjén mindig, mindenkinek igazolja: igen, érdemes volt annyit küszködni, edzeni, szenvedni a test esztétikumáért: lám nekik sikerült, a befektetés kamatostul térül meg. Chicco művész néven táncoló barátom most éppen Tokióban öregbíti az európai művészet hírnevét. Teljesen véletlen, hogy legújabb riportalanyom, Kónya Lajos az interjú idején szintén Tokióban dolgozott, méghozzá ugyanott. Következzék hát egy beszélgetés sushi és szaké mellett, remélhetőleg harakiri nélkül.

Mit jelentett neked, hogy Superbody újonc bajnok lettél 2004-ben a Team Scitec tagjaként?

A Superbody bajnoki cím megszerzése egy nagy álom beteljesülését jelentette számomra 2004-ben. Amúgy is jól sikerült a 2004-es esztendő, ez volt azonban a hab a tortán! Ez a siker, úgy érzem hatalmas lökést adott nekem a további munkához. Egyébként 2002-ben a tavaszi Superbody Kupán már voltam egyszer első helyezett.

Hogyan kerültél Japánba, és mivel foglalkozol távol a hazától?

Egy országos válogatáson választottak ki, ennek köszönhető, hogy kijutottam Japánba. Egyébként nem először járok itt, ez már a második utam a Távol-Keleten. Show táncosként és koreográfusként tevékenykedem egy népszerű színháznál. Először nyolc évvel ezelőtt adatott meg, hogy ellátogathattam erre az egzotikus vidékre. Azóta persze megfordultam Európa több országában és az Amerikai Egyesült Államokban is. Tehát nem idegen tőlem az utazgatás.

Miért választottad pont ezt a foglalkozást?

Azért, mert mindig tudtam, hogy nekem már a génjeimben is kódolva van a színpad és a tánc! Én erre teremtettem!

Úgy alakítottam az életemet, hogy ez a szenvedélyem legyen a foglalkozásom is egyben.

Mi a hasonlóság egy testépítő verseny szabad pózolósa és a színpadon bemutatott show között?

Hasonlóság csak a ritmus és a zenei váltásokkal való együtt mozgásban van.

Elárulnád nekünk akkor azt is, hogy mi a különbség?

Az összes többi különbség! Egy komoly showműsor rengeteg apró dologból tevődik össze. Egy testépítő szabad pózolósa kicsit egyszerűbben kivitelezve is igazán nagy hatást kelt!

Ismerik Japánban a testépítést és ha igen, mi a véleményük róla?

Amivel eddig találkoztam, az elég halvány a testépítés terén! Azt hiszem, hogy van valami fogalmuk a bodybuildingről, de inkább csodálkozva és talán értetlenül szemlélnek egy kidolgozott izmos testet. Meg kell azonban jegyeznem, hogy Japánban nagy sikerük van a testépítőknek. *(Hidetada Yamagishi japán profi éppen idén mutatkozott be az Ironman-en. - a szerk.)*

A testépítés ezek szerint kuriózum Japánban.

És mennyire népszerű a súlyzós edzés? Sokan járnak edzőterembe?

Azt lehet mondani, hogy habár Japánban nem igen találkozni hatalmas, kidolgozott izomzattal rendelkező halandóval, ennek ellenére a súlyzós edzés rendkívül népszerű. A termék aránylag jól felszereltek, de inkább fitness jelleggel használják a súlyzós berendezéseket a sportolásra vágyók. Sokan járnak edzőterembe, de kifejezetten testépítő szándékkal kevesen rendelkeznek.

Mégis, te testépítőként tartózkodsz odakinn.

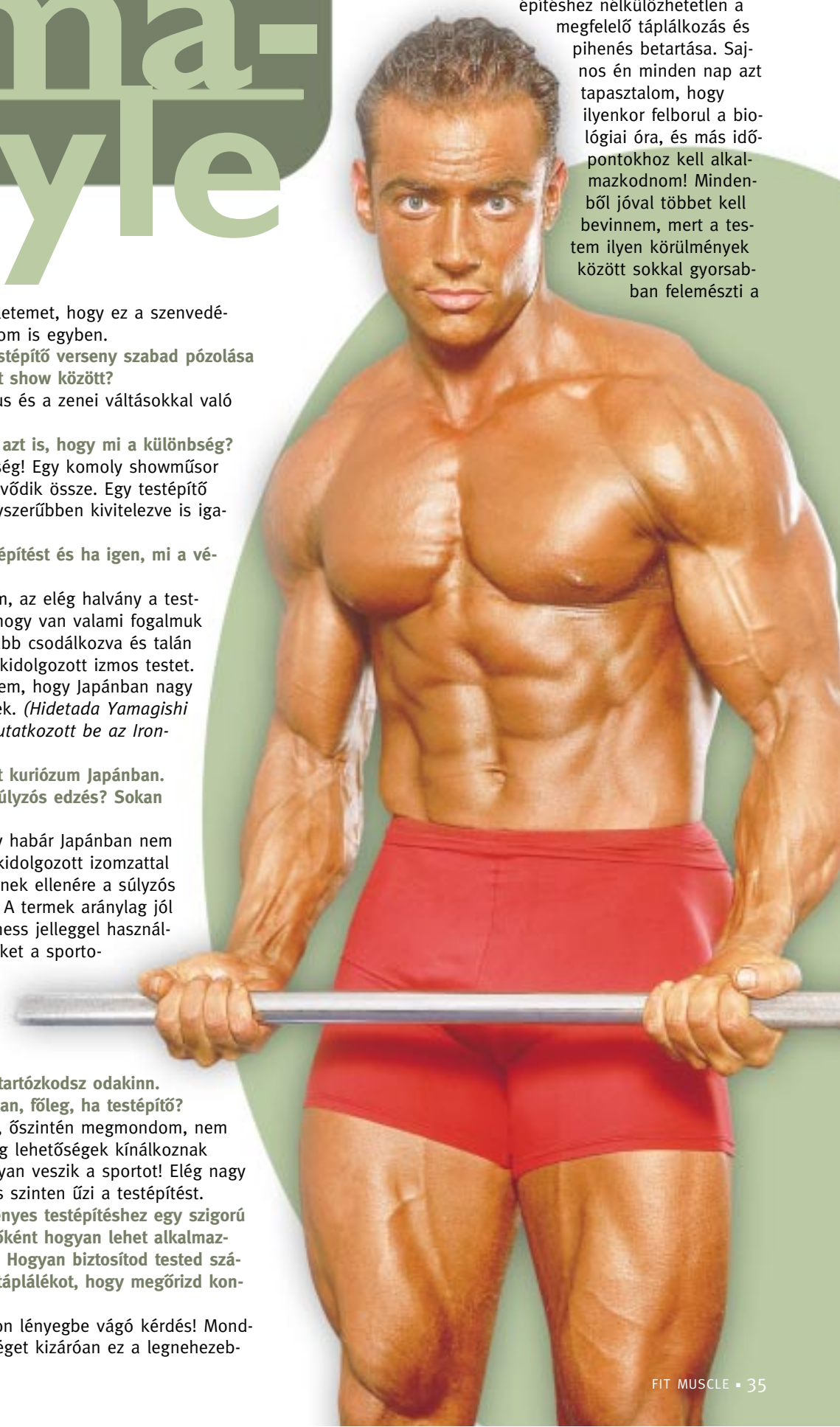
Mit ér egy európai Japánban, főleg, ha testépítő?

Kizárólag mint testépítő, őszintén megmondom, nem tudom, de mindenképp tág lehetőségek kínálóznak azok számára, akik komolyan veszik a sportot! Elég nagy kuriózum, ha valaki magas szinten űzi a testépítést.

Tudjuk, hogy az eredményes testépítéshez egy szigorú életrend tartozik. Testépítőként hogyan lehet alkalmazkodni az éjszakai élethez? Hogyan biztosítod tested számára a kellő pihenést és táplálékot, hogy megőrizd kondíciód?

Igen, igen, ez egy nagyon lényegbe vágó kérdés! Mondhatom, hogy minden kétséget kizáróan ez a legnehezebb-

ben megvalósítható dolog a világon egy valódi testépítő számára. Az éjszakai élet mellett a testépítéshez nélkülözhetetlen a megfelelő táplálkozás és pihenés betartása. Sajnos én minden nap azt tapasztalom, hogy ilyenkor felborul a biológiai óra, és más időpontokhoz kell alkalmazkodnom! Mindenképp jóval többet kell bevinnem, mert a testem ilyen körülmények között sokkal gyorsabban felemészti a



tápanyagokat. Nyilvánvaló, hogy az izmok fejlődéséhez nélkülözhetetlen anabolikus folyamatokhoz szükséges pihenés számomra gyakorlatilag nagyon nehezen valósítható meg! Hiába próbálom pótolni az éjszakai pihenést napali alvással, az nem ugyanaz. És ilyen körülmények között nem elég, hogy a fizikailag is jócskán kimerítő éjszakai munkát képtelen vagyok kipihenni, az edzéseim okozta „testgyötrést” is regenerációnak kell követnie. Ezért csakis egyetlen útja van annak, hogy megőrizzem, vagy fejlesszem a fizikumomat, ez pedig az, hogy minél több tápanyagot próbálok a szervezetembe juttatni. Egyértelmű, hogy többször és többet kell ennem. És ez is egy nagy probléma számomra, hiszen képtelenség annyiszor megoldani az étkezéseket. Nem tudok akkora figyelmet fordítani a szükséges táplálékok megvásárlására, az étkezési idők betartására. Ezért nekem nagyon komoly segítséget jelentenek a táplálékkiegészítők. Biztos vagyok benne, hogy nélkülük megoldhatatlan lenne számomra izomtömegem megőrzése. Segítségükkel azonban még arra is lehetőségem nyílik, hogy ilyen, az izomfejlesztés szempontjából szélsőséges körülmények között is javítsak fizikumomon.

Ha már szóba kerültek a táplálékkiegészítők, te milyen termékeket használsz? Melyek a kedvenceid és melyek azok, amiket Japánba is magaddal vittél?

Én már évek óta a piacon kapható legmegbízhatóbb Scitec Nutritión táplálékkiegészítőket használok. Eddigi testépítő sikereimet is ezeknek köszönhetem, jelenlegi fizikumom kialakításában döntő szerepe volt a Scitec termékeknek. Kedvenceim közé tartoznak a leghatékonyabbnak számító tejsavóproteinek, mint például az Anabolic Whey és a 100% Whey Protein. Nagyon beváltak a különböző kreatin kiegészítők is a kreatin-monohidrát és a kreatin alapú transzportrendszerek, például a Trans-X. Sajnos a túlsúly jelentősen korlátoz a repülőn való utazáskor, ezért nem lehet hatalmas vödrökkel felszállni a gépre. Szerencsére azonban a pezsgő formulás tasakok viszonylag kis helyet foglalnak! Így aztán betankoltam Pump-FX és Trans-FX pezsgő kreatinból. Ezeket használok a mai napig.

Nem félsz a földrengéstől? Éltél már át földrengést, amióta ott vagy?

Nem vagyok féltős típus, bár az első hét végén hajnali négykor ar-

ra ébredtem, hogy vesztül támasztom a falat, nehogy leessenek az ágyról, és minden zörgött, dübörgött körülöttem! Mint később megtudtam, ez a földrengés 4-es erősségű volt. Ez nagyon számít a szárazföldön! Egyébként itt Japánban a fogások 5 percenként kilengenek. Képzelheted!

Érdekelne, hogy jelenleg hogyan tudsz edzeni, milyen beosztást követsz és milyen sorozatszámokkal, illetve ismétlésszámokkal tréningezel?

Annak ellenére, hogy az előbb elmondottak szerint nem egyszerű a regenerálódás, nekem mégis sok edzésre van szükségem. Ezért hetente öt alkalommal keresem fel az edzőtermet. Kell is ehhez egy kis plusz energia, edzés előtt és alatt mindig fogyasztok Scitec Pump-FX, vagy Trans-FX pezsgő italt. Általában testrészenként három-négy sorozatot csinálok, nyolcas ismétlésszámokkal, viszonylag nagy súlyokkal. Szerencsére van egy komoly edzőtársam, a László Karcsi, aki nagyon elszánt és jelentős motivációt jelent számomra.

A jelenlegi munkád megkívánja, hogy állandóan, hosszú időn keresztül jó formát kell mutatnod. Hogyan vagy képes ezt a kidolgozott, leszálkásított izomzatot megőrizni?

Igen, a munkám valóban megkívánja, hogy mindig csúcsformában legyek! Az izmokat a kemény edzésekkel és a táplálékkiegészítők használatával tudom megőrizni, a kidolgozottság tekintetében pedig sokat segít a napi harminc perces táncpróba, ami egy aerob edzésnek felel meg.

Melyik a legkönnyebben és melyik a legnehezebben reagáló testrészed?

A karom és a mellizmaim mindig jól reagáltak az edzésre, így ezekkel a testrészeimmel nincs különösebb gondom. A combizmaim és a vádlim azonban a nehezen fejleszthető csoportot jelentik számomra.

Milyen módszerrel próbálsz javítani a gyengébb testrészeit?

Megpróbálom tudatosan változó intenzitású terheléssel edzeni őket. Egyszer nehéz, másszor pedig közepesen nehéz tréningekkel próbálom reagálásra készíteni a nehezebben fejleszthető izmaimat.

Milyen formában vagy jelenleg, hány kiló a testsúlyod?

93 kg vagyok, kerek és arányos a formám. Kockák is vannak!

Mennyi fehérjét viszel be naponta a szervezetedbe, és hogyan tudod



nagyon sok fajtája van, így nem válik unalmassá. Egészen ínycsiklós kaja! Egyébként, ha igazán nagy intenzitású edzésre készülsz, akkor jobb, ha Okonomiyakit eszel edzés előtt. Ez egy igazi kalória bomba. Ennek a japán ételkülönlegességnek is több változata van. Nekem a Hiroshima-style a kedvencem. Ez nem vicc, valóban van ilyen kaja!

Egy kérdés maradt: meddig szeretnél eljutni a testépítésben?

A végét még nem látom, de nem hagyom abba. Még vannak terveim a testépítésben. Step by step.

Köszönjük a beszélgetést! FM

biztosítani a szükséges protein mennyiséget izmaid számára?

Minden körülmény között figyelni kell arra, hogy a napi 200 gramm fehérje bevitelem meglegyen. Ez nagyon fontos! Főleg tojásból, különböző húsfélékből igyekszem biztosítani izmaimnak a szükséges proteint. Természetesen napi két-három fehérje turmix is hozzájárul ahhoz, hogy elérjem a 200 grammot.

Mi a kedvenc japán ételkülönlegességed, amit szívesen fogyasztasz és testépítő szempontoknak is megfelel?

A sushi minden várakozást felülmúlt. A diétánál nehéz ennél ideálisabb táplálékot találni. Tudom ajánlani minden testépítőnek. Ráadásul

Okonomiyaki

Az Okonomiyaki valahol a pizza és a palacsinta között áll félúton. Az "Okonomi" azt jelenti, "Ahogy szereted". Az alakja kerek, és általában körce alakú szeletekre vágják. Lisztből, vízből, tojásból, és káposztából készítik el. Ezen kívül akármit lehet hozzá tenni. Például csíkokra vágott disznóhúst, marhahúst, hagymát, polipot, tintahalat, vagy gombát. Ezután grillben vagy sütőben sütik meg. Speciális Okonomiyaki szósszal szokták nyakonönteni tálalás előtt. Az Okonomiyaki vendéglők speciálisan erre az ételre szakosodtak, itt a vendégnek a hozzávalókat hozzák ki, és ő saját magának készítheti el grillen az ételt. Állítólag édesen is készíthetik, mint a palacsintát.

SCITEC NUTRITION

Carni-X, MEGA Carni-X

L-Karnitin zsírégető rendszer

- Gyorsítja a zsír elégetését!
- Javítja az állóképességet!
- Fokozza a regenerációt!





A Scitec gyártósor a "Scitec Laboratories-ban"



Az egyik raktárpépület Orlando-ban.



Scitec stand a Mr. Olympia expo-n.

1. Saját gyár

A Scitec Amerikában is azon kevés cégek közé tartozik, amelyek saját maguk gyártják a termékeiket. Ahelyett, hogy drága hirdetésekkel árasztotta volna el a magazinokat, inkább stratégiai lépésként saját infrastruktúrába investált (és saját magazint ad ki ReForm néven). Az Orlando (Florida, USA) központú gyár a legmagasabb amerikai szövetségi minőségi normáknak felel meg. A saját termékek előállításával a Scitec üzemében egyre nagyobb számban gyárt más cégeknek is. Mindez alacsonyabb árakat és garantált minőséget tesz lehetővé!

2. Minőségi alapanyagok

A Scitec csak a legjobb alapanyagokat teszi a termékeibe.

3. Tudományosan megalapozott termékek

A Scitec nem hoz ki minden héten új terméket csak az újdonságok marketing erejéért és a vásárló csalogatás kedvéért, mert csakis tudományosan alátámasztható és a gyakorlatban bevált formulákkal, hatóanyagokkal hajlandó kísérkedni. Egy állítás egy reklámban nem tudományos bizonyíték, de még néhány pozitív vásárlói tapasztalat sem az (gondolj csak a placebo hatásra)!

4. Kiváló íz

A Scitec arra törekszik – sikeresen – hogy a turmix italai a hétköznapi édességek íz-élmény kategóriájában legyenek (McDonald's shake, fagy, stb.). Mexikóban már nyíltak Scitec turmix bárók is (Xtreme Smoothies)!

5. A vásárlók tisztelete

A Scitec kezdetől fogva ellenállt a vásárlók könnyű kihasználását jelentő módszerektől, termékektől. A Scitec termékek szinte kivétel nélkül nem csak az egyes országok helyi szabályainak, hanem a nemzetközi sportszövetségek és az olimpiai bizottság szabályainak, doppinglistáinak is megfelel. A Scitec nem csinált könnyű pénzt az egészségügyileg rizikós efedrin és hormon készítmények feleltlen eladásából!

6. Másfajta reklámpolitika

A Scitec reklámjaiban tartózkodik a megalapozatlan, túlzó, vagy tudományosan hamis kijelentésektől. Mi több, az információs anyagaiban bárki által, márkától független módon használható ismérvekre tanítja a vásárlóit (például maximális protein koncentráció, kreatin tulajdonságok, stb.). A Scitec promóciós megoldásoknak sok esetben a felhasználók direkt hasznát is látják, mert az azokban résztvevő sportolók támogatást, vagy például a híres „Scitec tesztek” során komoly táplálékkiegészítő csomagokat kapnak ingyen.

7. Sportolók támogatása

A Scitec a világon számtalan testépítőnek és olimpiai sportolónak támogatja a felkészülését.

8. Világméretű ismertség

A Scitec ismert és kedvelt szinte a világ minden szegletében Mexikótól Szingapúrig.

Az itt felsorolt kijelentések az évek alatt gyakorlatban is bizonyítást nyertek, amit a magyar vásárlók tízezrei is megerősítenek immár tíz éve!



A Scitec főhadiszállás Orlando, USA-ban.



Készülnek a világ legjobb ízeivel rendelkező Protein Delite termékek.



Protein Delite termékek a los angeles-i Venice Gold's Gym melletti híres Max Muscle üzletben.

Hölgyvilág

Gárgyán Rita naturál testépítő, fitness modell és édesanya rovata

Sziasztok kedves lányok, nők, feleségek, édesanyák, nagymamák! Ez a kis ismertető arról fog szólni, hogy nőként melyek azok a gyakorlatok, amelyek javasoltak, előnyösek, és melyek azok, amelyek nem annyira vannak jó hatással a mi testünkre, alakunkra. Több szempont alapján rendszerezném az edzést és a gyakorlatokat. Figyelembe kell venni korunkat, állapotunkat. Nagyon kiemelném azt az állapotot, amikor egy nő életében bekövetkezik, hogy egy édes kis bébit kilenc hónapig a pocakjában hord és a világra hoz. Ez egy különleges és egyben kissé kritikus időszak arra, hogy ilyenkor kezdjünk el kísérletezni a testünkkel és különböző gyakorlatokkal. A női test formálására rengeteg gyakorlat áll rendelkezésünkre, ezért csak egy párat emelnék ki, amelyek azt gondolom a leghasznosabbak a kritikus részekre.

Nem túlzottan javasolt gyakorlatok:

Mellizom gyakorlatok:

- ✓ vízszintes fekvenyomás

Hasizom gyakorlatok:

- ✓ törzsfordítás ülve, állva
- ✓ törzsdöntés oldalra kézi súlyzóval

ízlése. A hasznosságuk szempontjából viszont megintcsak lehetne vitatkozni, hiszen ezek a gyakorlatok is nagyon hasznosak a test megmozgatásában, fejlesztésében. Az én saját véleményem és tapasztalatom az, hogyha egy nő rendszeresen fekvenyomást végez, akkor egy idő után kissé laposabb, férfiasabb mellforma kezd kialakulni. Épp ezért a női melllet módjával érdemes edzeni. Az oldalsó hasizmokat fejlesztő gyakorlatokra különösen felhívnom a figyelmet. Rengeteg olyan lánnyal, nővel találkoztam, akiknek igen erős volt az oldalsó hasizomuk. Ez megintcsak izlés kérdése, de azt gondolom, hogy ha nem szeretnénk túl vastag, férfias derekat, akkor ezeket a gyakorlatokat hagyjuk meg a fiúknak és mi csak igen ritkán végezzük. Sokat számít természetesen az igen sűrűn emlegetett velünk született genetikai adottság is, ami nagyon meghatározó a test formálásában. A fejlődéshez soha ne felejtse-

Hasznos és kerülendő gyakorlatok nőknek

Általában minden nőnek a fenék, csípő és hasi részekkel van problémája. Ezekre a részekre felsorolnék pár gyakorlatot.

Hasznos gyakorlatok:

Fenék és csípő gyakorlatok:

- ✓ felső csigás fenekezés
- ✓ combtávolító
- ✓ guggolás
- ✓ lábkitolás
- ✓ kitörés
- ✓ merev-lábú felhúzás
- ✓ lábhajlítás ülve, fekvő
- ✓ hátrarúgás csigán

Hasizom gyakorlatok:

- ✓ felülés
- ✓ hasprés
- ✓ csigás hasprés
- ✓ lábemelés
- ✓ térdfelhúzás

A felsorolt gyakorlatok azt gondolom mindenki számára ismertek, de ha véletlenül ismeretlennek számítanának, akkor bátran kérjétek ki a hozzáértő edzők útmutatását. A terhes hölgyek számára kerülendő a guggolás, lábhajlítás fekvő, csigás hasprés, illetve a nagy súlyok használata. A sok ismert gyakorlat közül lenne pár, amit én nem szívesen javasolnék a számotokra.

Sajnos egy kissé nehéz helyzetben vagyok a nem javasolt gyakorlatok felsorolása miatt, mert ha a külalak szempontjából nézzük a dolgokat, akkor nagyon sok eltérő vélemény lehet. Valószínűleg nem mindenkinek egyforma az

tek el a megfelelő táplálkozást, és a kiegészítők használatát sem. Nemrég jelent meg egy új fehérje italunk, a 100% Whey Delite Protein, amit érdemes kipróbálnotok, mert nagyon finom íze van, és sokat segít a gyorsabb testformálásban.

Tervezünk egy kis körutazást az országban, amely során bármi környezetben tanácsadást, termékismertetőt tartanánk ingyenes kóstolóval egybekötve, főleg női edzőtermekben. Ha úgy gondoljátok, hogy szeretnétek egy kis női bulin résztvenni, és Scitec Women Clubtagok lenni, akkor várjuk jelentkezéseketek a 06/70/33-80-580-as telefonszámon, vagy a gargyanrita@freemail.hu e-mail címen. Sok sikert kívánok nektek az edzéshez! **FM**



Amikor élmény a táplálékkiegészítés



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 kiszerezései árban hihetetlen megtakarítást jelentenek!