Egzotikum és szépség

Írta: Farkas Tamás

Zana Katalin, Miss Hawaiian Tropic

Mi kell ahhoz, hogy valaki vegye a bátorságot és első nekifutásra rögtön a PLAYBOY magazin PLAYMATE választásán robbanjon be a modell-világba?
Erre a kérdésre néhány mondat és néhány szenzációs fotó a válasz!
Alábbi riportunkban bemutatjuk a FITMUSCLE MAGAZIN olvasóinak Zana Katalint.

Valóban igaz, hogy Dzsingisz Kán vére csörgedezik az ereidben?

Igen. Mongólia fővárosában, Ulánbátorban születtem. Apukám mongol. Féléves koromban költöztünk Magyarországra, azóta itt élek.

Mi késztetett arra, hogy a modell szakmát válaszd?

Igazából semmilyen jel nem mutatott arra, hogy valaha is modell lesz belőlem. A PLAYMATE választás keltette fel a figyelmemet, akkor döntöttem úgy, hogy megpróbálok megfelelni ennek a kihívásnak, és részt veszek ezen a versenyen. Ahogy elolvastam az újságban az indulás feltételeit, azonnal eldöntöttem, hogy én is színpadra állok. Szerettem volna bizonyítani magamnak. Nem is annyira az izgatott, hogy hányadik leszek, hanem hogy megállom-e a helyem a többiek között.

És érdemes volt rész venni ezen a versenyen?

Igen, mindenképpen. Hiszen ismertséget, népszerűséget hozott számomra. Azóta több felkérést kapok szereplésekre, magazinok keresnek meg. Egy leendő modell pálya első mérföldkövének a lehető legideálisabb volt a 2005-ös PLAYMATE versenyen való részvétel.

Volt azóta más hasonló verseny, amin részt vettél?

Igen. A következő megmérettetés a Miss Hawaiian Tropic Hungary volt, amin elindultam. Ez a verseny kiválóan alakult számomra, első helyezett lettem. Tulajdonképpen ez egy fürdőruhás szépségverseny volt és az első helyezés kvalifikációt biztosít a 2006 áprilisában Las Vegasban megrendezésre kerülő világbajnokságra.

Hogyan készülsz erre a nagy eseményre?

Először is felfrissítem kicsit az angol nyelvtudásomat, és persze egy kicsit komolyabban veszem az alakformáló edzéseimet. Ugyanis elég rapszodikusan viszonyulok a testedzéshez. Vannak időszakok, amikor nagyon belejövök, és sokat edzek, és vannak olyan periódusai az életemnek, amikor abszolút hanyagolom a tréningeket. Las Vegasra azonban edzeni kell!

Milyen típusú edzéseket végzel?

Az edzéseim 80%-át a kardió gépeken végzett munka teszi ki. A maradék 20% százalékban leginkább comb és fenékformáló gyakorlatokat végzek speciális súlyzós berendezéseken. Az általam használt gyakorlatok: a combközelítés, combtávolítás és egyéb olyan edzés, ami az alsó testemet formálja. Ritkán szoktam edzeni felsőtestre, ha azonban szükségét érzem, akkor vállra és hátizmokra is edzek.

Melyik a kedvenc kardió géped, amin gyakorolsz?

Ne is kérdezd! Én egyiket sem szeretem. Nincs semmi, ami unalmasabb lenne egy ilyen kardiózásnál. De muszáj, mert kiváló zsírégető és megakadályozza, hogy nem kívánt felesleg jelenjen meg a testemen. Egyébként, leginkább a taposógépet használom. Ezt tartom a legeredményesebbnek, leghatásosabbnak.

Mivel foglalkozol még a modell munka mellett?

Suliba járok, a Berzsenyi Dániel Bölcsészettudományi Főiskolára. Rendezvényszervező szakon folytatom tanulmányaimat.

A modell szakma igényel némi exhibicionizmust, csak úgy, mint a testépítés. Te mit gondolsz a testépítő sportról?

Nem igazán ismerem a testépítést. Talán csak annyira, hogy az edzőterembe ahova járok sok body builder tréningezik. Látom őket, milyen erőfeszítéseket tesznek azért, hogy megvalósítsák céljaikat. És ez bennem mindenképpen tiszteletet ébreszt. Csodálom az akaraterejüket és az önfegyelmüket. Tudom milyen szigorúan betartják a diétát, amivel, hogy őszinte legyek én nem sokat foglalkozom. Szerencsésnek mondhatom magam, mert az adottságaim lehetővé teszik, hogy ne kelljen odafigyelnem komolyabban az étkezésre. Eléggé szeretem a hasam, szeretek finomakat enni. Ha jobban meggondolom a dolgot, azt hiszem, hogy már nem is nagyon tudnék a sok finomságról lemondani. Persze ez nem azt jelenti, hogy válogatás nélkül mindent megeszek. És arra is törekszem, hogy este már ne vegyek magamhoz túl sok táplálékot. Tudom, ha nagyon elengedném magam, nagyon meglátszódna rajtam.

Az edzéseim 80%-át a kardió gépeken végzett munka teszi ki. A maradék 20% százalékban leginkább comb és fenékformáló gyakorlatokat végzek speciális súlyzós berendezéseken.

Mit gondolsz, melyik az a testrészed, ami a leginkább megigézi a hódolókat?

Ezt nem igazán tudom. Talán tőlük kellene megkérdezni...

Akkor másképp kérdezem: Melyik testrészeddel vagy legjobban megelégedve?

Nos, ha mindenképpen ragaszkodsz ahhoz, hogy kiemeljünk egy ilyen testrészt, akkor én talán a fenekemet választanám. Igen, azt hiszem, hogy ezzel a testrészemmel vagyok a legelégedettebb.

És van olyan testrészed is, amivel nem vagy annyira elégedett?

Bizony olyan is van. A combom, mert sajnos ez az a rész, amin azonnal meglátszik, ha egy kicsikét hízom. De ezt nem muszáj beleírnod a cikkbe...

Bizonyára rengeteg férfi próbál a közeledbe férkőzni, megismerkedni veled...Milyen típusú közeledést díjazol?

A párom közeledését díjazom.

Vele hogyan ismerkedtél meg?

Már régebb óta ismertük egymást, baráti viszonyban voltunk. Ez a kapcsolat lett szorosabb. Két éve vagyunk együtt.

Ő miként vélekedett a PLAYMATE versenyen való részvételedről?

Tetszett neki, mindenben támogatott.

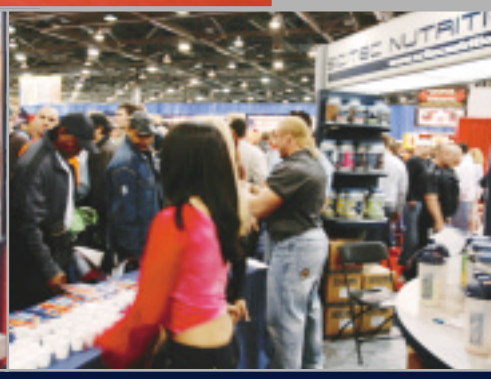
Hogyan képzeled el az életedet 10 év múlva?

Szeretnék boldog lenni. Olyan dolgokkal foglalkozni, amihez kedvem van. És olyasvalaki mellett élni, akit szeretek.

Köszönjük a beszélgetést, és sok sikert kívánunk a döntőre Las Vegasban! FM

Kiegészítők: Art Bijou, Lurdy Ház

USA, Arnold Classic Expo, 2006. március



A világon mindenütt sikeresek a SCITEC új termékei!

A világ nagy szakkiállításait végigturnézva a Scitec kiváló visszajelzéseket kapott a vásárlóktól az új termékeire is, és hasonló volt a visszhang többek között az internetes boltokban, fórumokon is.

SCITEC® NUTRITION

Mondial Expo Párizs, 2006. március

PSMF: Tudományos Rohamdiéta, avagy a Protein Kímélő Módosított Koplalás 2. rész

Hogyan adjunk le 2-4 kiló zsírt és 5-10 kiló súlyt két hét alatt

Írta: Radnai Tamás
Lyle McDonald munkái nyomán

Jelen cikkünk egyaránt szól az átlagembereknek és a kemény testépítőknek is, hiszen bemutatja és súlykolja a helyes és egészséges diétázás kötelező alapjait.

A módosított PSMF diéta megtervezése

Az előzőekben megállapított diétás kategóriád, zsírmentes testtömeged és fizikai aktivitásod alapján határozd meg a napi fehérje igényedet:

A NAPI FEHÉRJE IGÉNY AKTIVITÁS ÉS DIÉTÁS KATEGÓRIA ALAPJÁN

Kategória	Inaktív	Csak aerob	Súlyzózás is
1.	2.2-2.8 g	2.8-3.3 g	3.3-4.4 g
2.	2 g	2.4 g	2.8 g
3.	1.8 g	2 g	2.2 g

Grammnyi fehérje zsírmentes testsúlykilogrammonként.

Például egy 68 kg zsírmentes tömeggel rendelkező súlyzózó férfi az 1. kategóriában 225-300 gramm fehérjét egyen egy nap.

Mit együnk?

Ezen a ponton már világosnak kell lennie, hogy az ételek nagy részét olyan fehérje forrásoknak kell adniuk, amelyek egyaránt minimális zsírt és szénhidrátot tartalmaznak. Persze pár gramm itt-ott nem teszi tönkre a diétát, ez realisztikus mennyiség. Rá kell szokni az ételek tápérték címkéjének elolvasásához (már ha fel van tüntetve egyáltalán, ez még mindig Magyarország), mert meglepően sokszor van bújtatott zsír vagy szénhidrát egy ételben.

Fehérje források

Csirke- és pulykamell, halak (filé), egészen sovány marhahús, zsírszegény sajt és túró, tojásfehérje és táplálékkiegészítő protein porok (főleg az edzés ideje környékén).

Nem egy hatalmas választék, de azért jól variálható és sokat segít, ha most rászoksz erre a kínálatra a későbbi hosszabb diéták és a leadott zsírt megőrző életstílus során is szükséges helyes étkezés megkönnyítése érdekében.

Külön megemlíteném a tejtermékeket, elsősorban a sajtot és a túrót. Jó, ha napi egy-két adaggal beviszel belőlük, mert nagyon fontos a kalcium bevitel a zsírégetéshez és van arra némi bizonyíték, hogy a tejtermékekből származó kalcium jobban működik ilyen esetben, mint más. Emellett a tejtermékek domináns protein komponense a lassabban felszívódó kazein fehérje, ami szintén előnyös lehet ebben a diétában, mert talán segít megőrizni az izmok tömegét és teltségérzetet is okoz. Ebben a protein felszívódás gyorsaság kérdésben persze leginkább az 1. kategória diétázói érintettek.

A sportolók által előszeretettel alkalmazott táplálékkiegészítő fehérje források minimális mértékben szükségesek a PSMF diéta során, a súlyzós edzés környékén lehet használni némi tejsavóproteint. Más alkalmakkor a rendes ételek fogyasztása sokkal kielégítőbb élmény lehet, ezek több fajta tápanyagot biztosítanak és minden valószínűség szerint laktatóbbak is (zöldség „melléklettel” biztosan).

A többi tápanyag

Az étkezés többi része meglehetősen egyszerű. A borsó, répa és kukorica kivételével bármilyen más zöldség korlátlan mértékben fogyasztható, fogyasztandó (azért nézd meg egy kalória táblázatban, hogy mit eszel). Ezeknek az a szerepe, hogy legyen azért mit rágcsálni, hogy telítettséget okozzanak, valamint hogy a bélmozgást is megkönnyítsék. A zöldségekre öntetet csak nagy odafigyeléssel lehet tenni, hiszen ezek nagyon sok esetben szénhidrátot, zsírt tartalmaznak!

Nagyon fontos az omega-3 esszenciális zsírsavak bevitele, legjobbak a koncentrált EPA/DHA halolaj formulák, napi 6x1 grammot vigyél be belőlük (nem feltétlenül kell hat alkalomra elosztani). Ha nincs más, akkor maradj a kanál lenmagolajnál.

Az edzés előtt-alatti szénhidrát bevitel lehetőségét már megbeszéltük. A diétánk során a fokozott vízfogyasztás elengedhetetlen, de igaz ez minden más diétára és egészséges étrend programra is. Tehetsz citromot a vízbe, vagy fogyaszthatsz részben más nulla kalória tartalmú folyadékot is, bár azt vedd figyelembe, hogy egyesek szerint a mesterséges édesítők, de akár még a citromsav is negatívan befolyásolják a súlyvesztést. A nagyon hideg víz üdítőbb lehet és van annak némi alapja, hogy egy kevés energia elveszik a szervezetben ennek melegítése során. Sok kicsi sokra megy.

A további alapvető kiegészítők, illetve elfogyasztandó anyagok a nátrium, kálium és magnézium. Mindhármójuk erősen elveszik az alacsony kalória és szénhidrát

tartalmú étkezési programok során és pótlásuk szükséges, segíthet elkerülni a nagymérvű fáradtság érzését. Napi 3-5 gramm nátrium ajánlott (csak sózd meg az ételeidet), kálium 1 grammig, és 500 mg magnézium legyen meg.

A kalcium ismét megemlítendő. Az elfogyasztott kalcium tartalmú ételek mellett további 600-1200 mg kiegészítés okos dolog. Akármilyen ásványi anyag formula megteszi. A feléd vedd be reggel, a felét este. Egyébként vegyél be egy általános multivitamin tablettát is egy nap (ennek az ásványi anyag tartalmát persze beleszámolhatod az eddig említett ásványi anyag bevitelbe).

Egyéb részletek: étkezési gyakoriság, adagok mérete

Egy diéta feltérképezése során nem csak a „mit és mennyit?" kérdést kell megválaszolni, hanem azt is, hogy hányszor és alkalmanként mennyit érdemes enni. A PSMF szerző Lyle véleménye szerint a napi étkezések számát nem lehet olyan szigorúan általánosságként lefektetni, mint ahogy például a testépítők alapvető filozófiája napi 5-6 alkalmat ír elő. Egy kis súlyú nő napi 1200 kalória bevitele során nem sokat ér el 6 étkezéssel, vagyis hatszor pár falattal. Ez inkább csak frusztráló és éhezést indukáló rendszer lenne. Ezzel szemben egy nagyobb darab férfi napi minimum 3000 kalória „játéktérrel" inkább egyen többször és ne 3 x 1000 kalóriát. Ez persze leginkább a hagyományosabb diétákra, vagy éppen súlynövelő programokra igaz, azok során szerepelhet ilyen érték.

A PSMF alkalmazásakor a legtöbb ember 1000 kcal környékén étkezik, de akár ennél drasztikusan kevesebbet is bevihetnek, így az 5-6 étkezés teljesen kizárható. Sokkal racionálisabb és működőbb a napi 3, maximum 4 alkalom.

Zöldséget jó, ha minden étkezésnél fogyasztasz. Ez rágcsálnivalóként szerepel és fenntartja a teltség érzetét. Mint már említettük, a saláta öntetek és egyéb ízesítők többsége sok cukrot és/vagy zsírt tartalmaz (ketchup, majonéz, stb.), vigyázz velük!

Kötetlen étkezés, újratöltés és diéta szünet

A diéta menete, a diéta ideje alatti tevékenységek részletei most már majdnem teljesen tisztázottak. Még részben arról a fontos ismérvről lesz szó, amire a cikk elején felhívtam a figyelmeteket, nevezetesen az egyén jellemzőitől függő diéta hosszról. Azt ismét alá kell húznom, hogy ennek betartása nagyon fontos! A másik dolog, ami megbeszélésre kerül és talán kevésbé ismert, az a diéta tervezett megszakításai, melyeknek három megközelítését fogom prezentálni: a kötetlen étkezést, a szabályozott újratöltést és a teljes diéta szünetet, mely utóbbi alkalmazása akár a diéta végleges befejezéséhez és az eredmények megtartását megcélzó szintentartási fázishoz vezethet.

Milyen hosszan diétázz?

Ez a kérdés nagyban kapcsolódik az anyagcsere sebességének lelassulásához, amelyet sok faktor befolyásol, többek között a nemünk és a genetikánk, melyekre nem tudunk hatással lenni, de az is módosító tényezője ennek a jelenségnek, hogy milyen zsírossági szintről indultunk. Akik elhízottabbak, azok mind élettanilag, mind lélektanilag hosszabban képesek diétázni, így tehát ismét a korábban megállapított diétás kategóriád fogja megszabni, hogy meddig lehet folytatnod a PSMF programot. Minél alacsonyabb a kategória, annál korábban kell valamilyen szünetet beiktatnod.

Szóval mit értünk a szünet alatt? Sok hagyományos diéta nagyjából azt sugallja, hogy örökké a programon kell maradnod, míg mások azt gondolják, hogy a program 100%-os betartásának elmulasztása esetén vége mindennek. Az az elképzelés még nem eléggé elterjedt és elfogadott, hogy egy megtervezett szünet beiktatása, egy eltérés a programtól hosszabb távon előnyös a diéta kimenetelét illetően és nem hátrányos. Ismert tény pedig, hogy a flexibilisen, rugalmasabban diétázók jobb eredményeket érnek el végül, mint a mereven a programhoz ragaszkodók, akik 100%-nál kisebb fegyelmet bukásnak tartanak (és sokszor ilyen esetben teljesen abbahagyják, felborítják a diétájukat).

Pszichológusok és testépítő szakemberek is ismerik, elismerik, ajánlják a 80-90%-os szabályt: ha már ennyire fegyelmezett vagy konzisztensen, akkor az az utolsó 10-20% már nem fogja döntően befolyásolni az eredményeidet. Egy darab süti, vagy egy rossz étkezés nem tudja tönkretenni egy hét, egy hónap jó diétáját, tehát tovább kell menni előre és nem leállni. Természetesen olyan mérvű lazaság, ami az elhízást eleve előidézte, nem fogadható el!

A megtervezett diétás szünet lélektanában jelentős eltérés van a csaláshoz képest, hiszen ha tudjuk, hogy tervezett „kilengésről" van szó, ami hasznos is, akkor stressz nélkül élvezhetjük azt, mert nem fogjuk bukásnak tekinteni, és könnyebben vissza tudunk állni a diétára. Természetesen mindez azzal párhuzamosan történik, hogy a lazítás során bevitt több tápanyag élettanilag kicsit szintén helyrerakja a testet és növekszik az anyagcsere sebessége.

A kötetlen étkezés

A kötetlen étkezés az, aminek hangzik: egyetlen étkezés, ami nem követi a diéta szabályait. Ennek az alapvető hatása pszichológiai, jó tudni, hogy van fény az alagút végén és nemsokára lesz egy szabadabb kaja. Emellett ez az étkezés segít megtartani a szociális élet némi kis szeletét, például

A könnyű fogyókúra és az egészséges táplálkozás fegyverei!

AKTÍV ZSÍRÉGETÉS

„Formulák, amelyek maguktól több kalória égetésére veszik rá a testet."

MINŐSÉGI ÉTEL-, ÉDESSÉG-HELYETTESÍTÉS

„A fontos tápanyagokat diéta alatt is be kell vinni! A megoldás időmegtakarításra ÉS édesség élményre a diétás turmix:

- **Rövid időt igénybe vevő elkészítés és elfogyasztás.**
- **A rosszsz édességek helyett egészséges, élményben hasonló táplálkozási alternatíva."**

„Minden diéta alapja az, hogy valahogy kevesebbet egyél, s mi lehetne fontosabb ehhez, mint a hatékony étvágycsökkentés?"

ÉTVÁGY-CSÖKKENTÉS

SCITEC® NUTRITION

www.Scitec.hu

el lehet menni hétvégén étterembe vacsorázni és barátokkal találkozni. Egy jó trükk az, ha ez a kötetlen étkezés egyben a nap utolsó étkezése is, így nem kell utána már aznap egy diétás kaját tartalmazó étkezésre visszaállni. Ha edzel is a diéta során, nem ártana, ha ez az „ünnepnap” edzésnapra esne.

A kötetlenség ebben az esetben sem jogosít fel azért arra, hogy halálra egyed magad, hogy valamiféle rekordot próbálj beállítani csak azért, mert nincsenek szabályok. Jó lenne, ha az eredeti irányelvek némelyikét azért megtartanád, és például a megfelelő fehérje bevitelre odafigyelnél, valamint némi zöldséget is ennél. Ez segít elkerülni a túlzásokat.

A szabad kaja után a testsúllyal nem kell foglalkozni, az átmenetileg egy picit fel fog menni, de ez csak szénhidrát és víz lesz. Természetesen, ha a rohamdiétánkat valamilyen eseményre való csúcsformába hozásra használod, akkor ne az esemény előtt zabálj be, hanem alatta, vagy utána.

Most szólok, hogy Lyle kemény volt és az 1. kategóriás diétázóknak nem engedélyezett kötetlen étkezést, hiszen nekik nehezebb a fogyás, viszont a diéta csak 11-12 napig tart. Számukra nem előnyös az ilyen „csalás”. Aki nagyon gyenge akaratú, az esetleg a fél távnál, az 5. nap körül beiktathat egy szabadabb kaját, de nem kéne, hogy szükség legyen erre.

A szabályozott újratöltés

A szabályozott újratöltés a következő szintű diéta szünet. Lélektani előnyei hasonlóak, mint a kötetlen étkezésnek, de élettanilag erősebb hatással bír. Mivel a szabályozott újratöltés 5 órától 3 napig tarthat, ezért nagyobb mértékben képes feltölteni a szervezet szénhidrát raktárait, valamint normalizálni az anyagcserében, az éhségérzet kialakításában és az anabolizmusban résztvevű hormonokat. Ezzel a módszerrel csökkenthető, vagy megfordítható a zsírmentes testtömeg elvesztése.

A szabályozott újratöltés során főleg szénhidrátot kell fogyasztani, miközben a zsírbevitel minimális, vagy közepes marad (max. 50 g). A szénhidrátok kiválasztása során érdemes elkerülni a szukrózt (asztali cukor, max. 100 g), illetve a fruktózt (gyümölcscukor, max. 50 g). Bármely keményítős szénhidrát, 2-3 szem gyümölcs és némi szemét kaja belefér. A PSMF diéta során a töltés elég egyszerű, tartsd meg a diétás protein beviteled és add hozzá a szénhidrátot az elfogadható mennyiségű járulékos zsírral.

Az 1. kategória diétázói nem részesülnek a szabályozott újratöltés élményében sem, csak a ciklusuk legvégén. Ilyenkor Lyle Ultimate Diet 2.0 profi diétás rendszerében leírtak szerint az első töltési napon 12-16 g szénhidrát per testsúlykilogramm mehet be, a 2. napon ennek a fele és a harmadik napon pedig ennek is a fele. Ez tehát a soványabbaknak szól. A 3. kategóriába tartozó legzsírosabbak nem is kapnak szabályozott újratöltési lehetőséget, nekik ez nem hasznos. A 2. kategória képviselőinél a legkérdésesebb a helyzet. ők kísérletezzék ki, hogy mennyi szénhidráttól nem lesznek zsírosabbak, nem elfelejtve, hogy ennél a töltésnél is a tárolt szénhidrát és a járulékosan megkötött víz akár 4-5 kilóval is megemelheti a súlyukat (ez az a 4-5 kiló, ami a diéta legelején szinte azonnal leugrott). Ez persze pár nap diéta után el fog újra tűnni.

A teljes diéta szünet

A teljes diéta szünet egy olyan nem diétás étkezési periódus, ahol az alany 1-2 hét erejéig teljesen felfüggeszti a diétát és visszatér a szintentartó mennyiségű étkezésre. A legendás testépítő „guru”, Dan Duchaine és Lyle kivételével nem sokan fordítanak figyelmet erre a praktikára és nem vetik be a programjukban ezt a fegyvert, ami pedig egy hosszabb diétás periódusban igen jelentős pozitív hatással bírhat. Duchaine 4 hét diéta – 2 hét szünet – 4 hét diéta felbontást javasolt ideális programnak már sok-sok évvel ezelőtt.

Lássuk be, a diéta, a fogyókúra mentálisan is nagyon fárasztó lehet és az erősen túlsúlyos egyéneknek a legjobb programmal is valószínűleg nagyon hosszan fog tartani az ideális súly elérése. Jelentős ideig szünet nélkül diétázni nem realisztikus, fel kell bontani a feladatot menedzselhető rövidebb szakaszokra (8-12 hét).

A teljes diéta szünet betervezhető olyan időszakokra is, amelyek egybeesnek például a nyaralással, ezzel is növelve az ilyen szakaszok hasznosságát, sokoldalúságát. Mint azt már korábban említettem, az előre eltervezett eltérések a diétától a szimpla csalással ellentétben inkább pozitív hatással vannak pszichológiailag, semmint negatívval. A fiziológiai, élettani hatás pedig, ha valamikor, akkor a ténylegesen hosszabb, teljes diéta szünet ideje alatt jelentkezhet, amikor is az anyagcsere normalizálódni tud, visszagyorsul. Ez a folyamatokat ismét hatékonyabbá teszi a zsírégetéshez visszatérve. Természetesen mindennek a kulcsa az, hogy némi kontrol megmaradjon a teljes diéta szünet alatt is, hogy jelentős mennyiségű zsír ne rakódjon le újra, amit a kalória bevitel helyes szinten való tartásával lehet elérni.

Mit is kell tennünk tehát? Először is azt nézzük meg, hogy mit nem szabad! Mint az előző két „diéta megtörés” esetében is, most sem szabad sportot űzni abból, hogy mennyit és mennyire „szemét” kajákat tudunk enni ezen időszak alatt. A kalória mennyiséget úgy kell megállapítani, hogy a súlyod ne menjen fölfelé (ezt jelenti a szintentartás). A fehérje, esszenciális zsír és zöldség bevitel marad-

Az egészséges és csúcsteljesítményre képes test tápanyagai

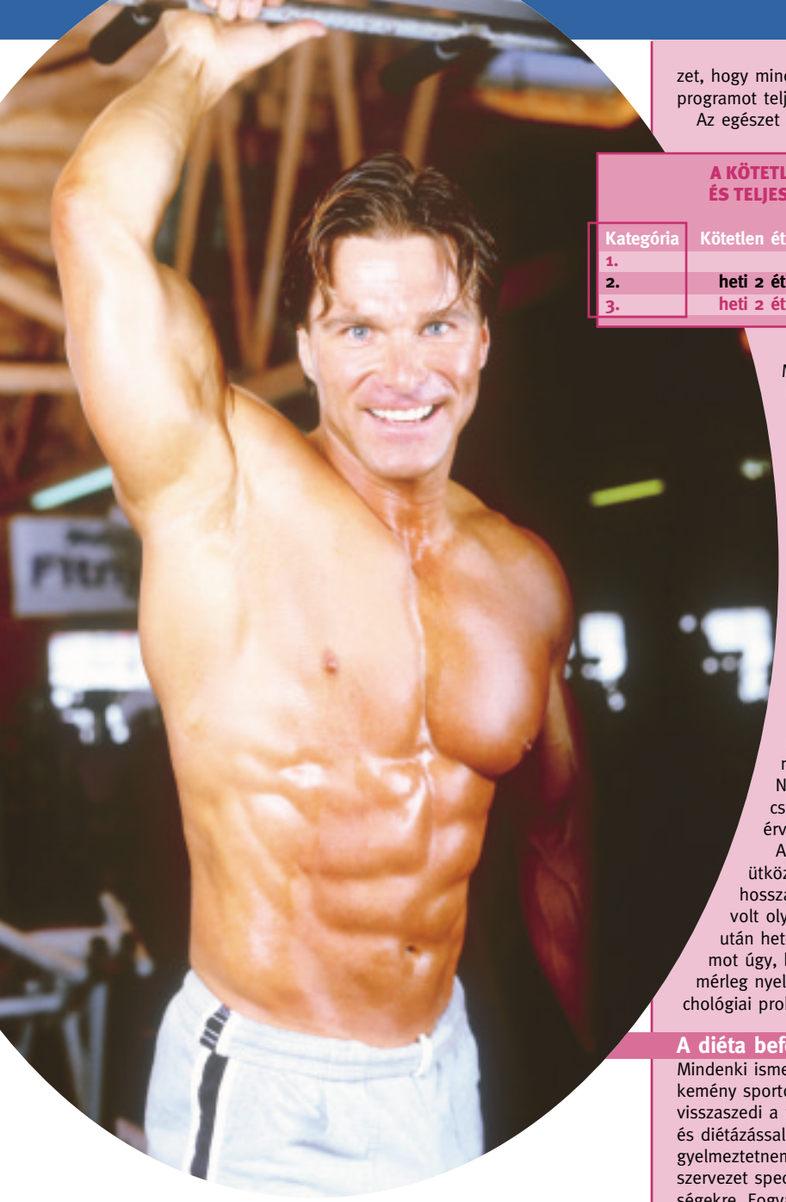
VITAMINOK, ÁSVÁNYI ANYAGOK NÉLKÜL NINCS ÉLET!

„A szennyezett levegő, a szennyezett vagy tápanyag szegény ételek korában, a fokozott stressz, kávé, cigaretta világában még az egészségesnek minősülő, maximálisan vegyes étkezés sem garantálja az optimális vitamin és ásványi anyag bevitelt. A megoldás egyszerű és nem költséges: egy komoly multivitamin!”

ATLÉTIKAI TELJESÍTMÉNY NÖVELÉS

- Erősportolóknak
- Állóképességi sportolóknak (BCAA-k {Nitro-X}, glutamin {GLM, Gluta-FX} és arginin {NO-FX})

SCITEC NUTRITION®
www.Scitec.hu



jon meg a diétás szinten, sőt a fehérje még növekedhet is egy picit, mert van rá utalás a kutatásokban, hogy ez egy diéta után segít meggátolni az újra elzsírosodást.

A fő változás a szénhidrátok és zsírok újbóli beillesztése az étkezésbe, hogy elérd a szintentartó kalória beviteled. A szénhidrát bevitelnek mindenképpen el kell érnie a napi 100 grammot (többet, ha edzel), hogy a pajzsmirigy hormonok szintje helyreállhasson. A zsírfogyasztás is megemelkedhet némileg, a napi összkalória 20-25%-os hányadára.

Ha edzel, akkor azt természetesen legalább valamilyen szinten fent kell tartani a teljes diéta szünet alatt is. Ha nem mozogsz még, akkor ez egy jó pillanat lehet elkezdeni a fizikai aktivitást.

Az egyetlen csoport, akik nem élhetnek a teljes diéta szünet fegyverével a sportolók, testépítők, akik igen szoros időbeli programot követnek és egyszerűen nem jönne ki nekik a zsírleadás kívánt mértéke, ha ilyen hosszabb szünetet iktatnának be. Természetesen számukra az alapvető tanács az, hogy máskor időben kezdjenek bele a felkészülésükbe!

Szóval a speciális helyzetben lévő 1. csoport diétázóit kivéve mindenki alkalmazhat teljes diéta szünetet, csak az fog változni, hogy milyen időközönként „jár” nekik ez a pihenő. Ismét csak az a helyzet, hogy minél zsírosabb valaki, annál hosszabban folytathatja a programot teljes diéta szünet nélkül.

Az egészet összerakva a következő táblázatban tekintheted meg:

A KÖTETLEN ÉTKEZÉS, SZABÁLYOZOTT ÚJRATÖLTÉS ÉS TELJES DIÉTA SZÜNET GYAKORISÁGA ÉS HOSSZA

Kategória	Kötetlen étkezés	Szabályozott újratöltés	Teljes diéta szünet
1.	nincs	2-3 nap a diéta végén	nincs
2.	heti 2 étkezés	hetente egy 5 órás	2-6 hetente
3.	heti 2 étkezés	nincs	6-12 hetente

Mint látható, az 1. kategóriások abban az „élményben” részesülnek, hogy a számukra maximum 11-12 napos teljes PSMF diétát végig kell vinniük csalás nélkül és csak a legvégén tarthatnak egy 2-3 napos magas kalória és szénhidrát tartalmú töltést (ez így együtt egy komplett kéthetes blokk). Ezután vagy rátérnek egy kevésbé extrém diétára, vagy egyáltalán nem diétáznak tovább. Egy újabb PSMF ciklus nem lehetetlen, de nem ajánlott. Lyle erősen figyelmeztet, hogy ha már eleve eléggé zsírtalan voltál, akkor ezen a rövid PSMF időszakon túl ez a diéta erősen „helybenhagyna”!

A 2. kategória diétázói vannak a legkönnyebb helyzetben bizonyos szempontból, mivel csak 2-6 hétig kell szenvedniük egy kéthetes pihenő eljöveteléig, valamint minden héten van szabad kaja és töltés is. Ők a kéthetes diéta szünet után szintén vagy moderáltabb programra váltanak (ahol kisebb a kalória megvonás), vagy megejthetnek még egy PSMF ciklust. Nyilvánvalóan mindaddig rotálható ez így, amíg egyszer csak át nem kerülnek az 1. kategóriába, ahol már az ott érvényes szabályok fognak vonatkozni rájuk is!

A bőséges zsírraktáraikra hagyatkozva a „hármaskák” ütköznek a legkevesebb ellenállásba a PSMF során és ők hosszabb ciklusokra iratkozhatnak fel. Lyle kliensei között volt olyan, aki az első pár nap éhsége és energia csökkenése után heteken és heteken át tudta könnyedén követni a programot úgy, hogy a fő motivációja a folyamatosan lefelé tendáló mérleg nyelv volt. A heti két szabad étkezés segít elkerülni a pszichológiai problémákat, a többi irányelvet pedig már leírtuk.

A diéta befejezése

Mindenki ismerheti azt a rémületes statisztikát, mely szerint a nem kemény sportoló, hanem átlagember diétázók 90-95%-a végül visszaszedi a fogyókúra alatt leadott súlyt. Így főleg a sportolással és diétázással behatóbban nem foglalkozó átlagembereket kell figyelmeztetnem arra, hogy a test állapota, a kövérség/soványság a szervezet specifikus reakciója az adott körülményekre és tevékenységekre. Fogyással ezt a reakciót nem írtjuk ki, így ha a körülményeket és tevékenységeket olyanra változtatjuk vissza, amilyenek azok az elhízás során voltak, akkor a zsírosodás ismét be fog következni! Az elhízás képességéből nem lehet „kigyógyulni”!

Értelemszerűen három állapotot különböztetünk meg: a fogyást, a testsúly/testzsír nem változó állapotát és a hízást. A diéta befejezésekor pusztán annyiban lehet lazítani az étkezésen – de fogalmazzunk pontosabban, növelni a tápanyag bevitelen – hogy a fogyásból ne mindjárt a harmadik kategóriába, hanem csak a súlyvesztés sikerét megőrző második, szintentartó kategóriába kerüljünk (ha tartottál teljes diéta szünetet a PSMF alatt, akkor elég jó elképzeléssel kell rendelkezned arról, hogy ez mennyi tápanyagbevitelt jelent). A legtöbb átlagos diétázónak azért nem sikerül megőriznie a súlyát, mert egyszerűen nincs tisztában ezzel, vagy nem veszi figyelembe ezt a tényt.

Azt tudni kell tehát, hogy a diétás program befejezésekor az izomtömeg méretétől és a napi táplálékfelvétel mennyiségétől függően 1-3 nap van arra, hogy egy szabályozott újratöltési időszakot ejtsünk meg, amely során maximálisan feltöltődnek a szervezet diéta alatt kimerült különböző tápanyag raktárai (a zsírszövet kivételével, ha normálisan, kontrolláltan csináljuk). Sokszor említettem már, hogy ilyenkor persze nő a súly, de a testzsír nem. A feltöltés pár napja után viszont már, ha valaki nem szintentartó mennyiségű tápanyagbevitelre áll át, akkor máris megkezdte az elhízást, elzsírosodást.

A szintentartó állapot elérésére is van több megközelítés egyébként, egyrészt például gyorsaságban. Elméletileg lehetséges szinte azonnal, 1-2 nap alatt beállítani a szintentartást, de ennek lehet olyan következménye (ha az illető nem tartott töltést, ami önmagában eléggé megterhelő, így sima fogyókúrázóknak nem feltétlenül ajánlott), hogy túlságosan megterheli az emésztőrendszert a gyorsan megnövelt étel bevitel, valamint a járulékos szénhidrát raktár feltöltődés és vizesedés okozta súlynövekedés lelkileg negatív hatással lehet. Érdemesebb inkább talán a kb. egyhetes, lassú szintentartásra való felvezetés módszerét alkalmazni, amelynek során naponta kis lépésekben emeljük a kalória és szénhidrát bevitelt. **FM**

Lyle McDonald egy amerikai táplálkozási és edzési szakértő, akinek több könyve is jelent meg a témában. Lyle egyike a legobjektívebb, legszókimondóbb és 100%-ban a tényleges tudományos tényekre építő szakértőknek.

Hatékony zsírégetés és szuper kondíció GPP edzéssel

Írta: Lukács Attila
naturál testépítő és személyi edző

Lukács Attila egy progresszív személyi edző, aki nagy sikerrel alkalmazza a legmodernebb tréningtechnikákat mind a test átalakításában, mind a teljesítményfejlesztésben.

GPP hibrid 1.

Ebben a cikkben szeretném veletek is megosztani a tapasztalataimat a GPP tréninggel kapcsolatban. Először is nézzük, hogy mit takar a GPP és hol találkoztam vele! A GPP egy angol rövidítés, amely három szónak a kezdőbetűje: General Physical Preparedness, vagyis általános fizikai felkészültség. (Szemben az SPP-vel, ami a választott sportnak, annak gyakorlatainak megfelelő specifikus felkészültség, például nagy erő guggolásban.)

Hogy mi tartozik ezen tevékenységek közé? Szinte bármilyen aktivitást ide sorolhatunk, amely igénybe veszi a keringési rendszert kemény anaerob tevékenységgel ötvözve. Például favágás, cementes zsák emelgetése, nehéz szatyrok cipelése hazafelé a boltból, építkezésnél a betonos talicska tologatása, vagy akár bármilyen fajta „drillek” összekombinálása is lehet. Valójában a lehetőségek szinte korlátlanok.

Én először Chad Waterbury amerikai edző publikációiban találkoztam ezzel a fajta tréninggel (ez valójában egy hibrid tréning), de később más elit trénerektől is olvastam róla. Mivel mostanában a Waterbury edzésmódszereket követem, ezért került sor először tavaly egy ciklus erejéig a GPP-re (kb. 5 héten át heti 3 alkalom).

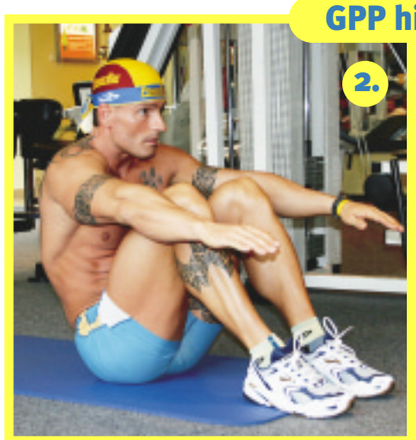
Hogy mire jó? Az edzésed minden aspektusát fogja fejleszteni ez a fajta tréning, úgy mint a kardiovaszkuláris rendszeredet, növeli a stabilitásod erejét, az aktív hajlékonyságodat is, és ha beleraksz megfelelő gyakorlatokat, akkor még az egyensúlyérzékedet is fejleszteni fogja. Minden attól függ, hogyan állítod össze a specifikus gyakorlatsorodat.

Mivel ebben a témában még kezdő voltam, ezért én Chad útmutatásait követtem. Igazából az általam abszolvált gyakorlatsorok nem kivitelezhetők mindenki számára elsőre, mivel tartalmaz olyan elemeket, amelyeket egy kezdő nem biztos, hogy képes elvégezni. Ezért inkább ezzel a gyakorlatsorral inkább a középhaladók próbálkozzanak (persze át lehet variálni).

A GPP tréninget a súlyzózás mentes napokra tegyük be, ideálisan heti három alkalommal, de a héten egy teljes pihenőnap azért legyen! Nagyon jó kiegészítés lesz ez a súlyzós edzés mellé, hiszen nem mellékesen gyorsítja a regenerációnkat és emellett a tömegnövelési időszakban kordában tartja a nem kívánt zsír lerakódását. Ha meg éppen formába hozzuk magunkat, akkor ez egy remek alternatívája a kardió edzésnek, mert iszonyatos metabolikus munka.

Akkor vágjunk bele és nézzük végig a gyakorlatsort! Első hallásra bonyolultnak tűnhet, de ha figyelmesen elolvassuk a feladatokat, akkor rájövünk, hogy pofon egyszerű – a kivitelezés már egy más dolog! :)

GPP hibrid 2.



GPP hibrid 1.

Álljunk be a húzódzkodó állvány alá (az az igazi, ha csak felugorva érjük el a rudat), menjünk le guggoló támaszba, majd onnan ugorjunk hátra fekvőtámasz pozícióba és csináljunk egy fekvőtámaszt, majd ugorjunk vissza guggoló támaszba és guggolásból ugorjunk fel a húzódzkodó rúdra (vállszélességű alsó fogást, vagy vállszélességű párhuzamos fogást alkalmazzunk, bár ennek őrült jelentősége nincs) és húzódzkodjunk egyet, végül ugorjunk le állásba és vegyük fel a kezdő pozíciót (guggoló támasz).

Hajtsuk végre folyamatosan a gyakorlatsort a következő módon:

- 180 másodpercig, majd 120 mp pihenő
- 120 másodpercig, majd 120 mp pihenő
- 90 másodpercig, majd 120 mp pihenő
- 60 másodpercig, majd 120 mp pihenő

a következő hibrid előtt

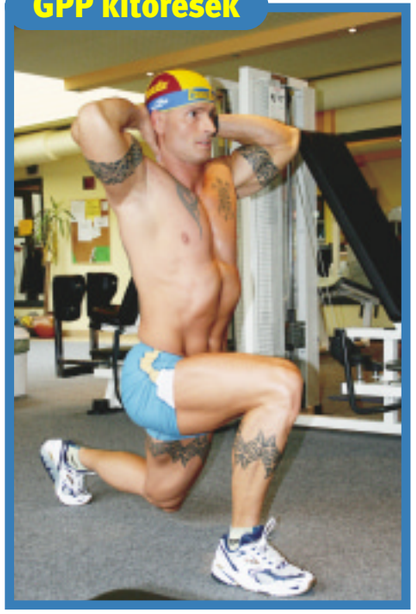
GPP hibrid 2.

Vegyünk fel egy hagyományos felülés pozíciót a földön (hanyatt fekvés, a lábak behajlítva). A karok kiegyenesítve legyenek hátranyújtva a fej mellett, mintha magastartást csinálnánk állva. A karjainkat csapjuk dinamikusan előre és ezzel egyidőben üljünk fel guggoló pozícióba, majd ugorjunk fel a levegőbe dinamikusan úgy, hogy ezalatt a karjainkat a magasba lendítjük. A felugrásnál mindig próbáljunk a lehető legmagasabbra ugrani! Amikor visszaérkeztünk a földre leguggolunk és a hátunkon hátragördülünk a kiinduló pozícióba.

Így hajtjuk végre folyamatosan a gyakorlatot háromszor három percen keresztül közötte 2 perces pihenőkkel:

- 180 másodperc végrehajtás, majd 120 mp pihenő
- 180 másodperc végrehajtás, majd 120 mp pihenő
- 180 másodperc végrehajtás, majd 120 mp pihenő a következő hibrid előtt

GPP kitörések



Végezzünk „gyalogló” dinamikus kitöréseket úgy, hogy a kezünket kulcsoljuk össze a tarkónkon és a könyökeinket feszítsük hátra a gyakorlat alatt. Ne engedd a könyökeidnek, hogy a fejedet előre húzzák, akkor sem, amikor fáradsz! A gyakorlatot végezzük kétszer két percen keresztül 2 perc pihenővel közötte:

- 120 másodperc végrehajtás, majd 120 mp pihenő
- 120 másodperc végrehajtás, vége

Ezzel végére értünk a „ceremóniánknak”, sípoló tüdővel és izzó izmokkal! :) Mint már említettem, ennek a GPP-nek a gyakorisága olyan legyen, hogy egy kivételével a hét minden pihenőnapján végezd.

A terhelés progresszió a következő legyen: minden negyedik edzésen csökkentsd a pihenőidőket 10 másodperccel. Szerintem, ha már az egyperces pihenőket elértük, akkor nagyon jók vagyunk. Ha esetleg nehéz lenne a tréning, akkor inkább a pihenőidőket növeld 15-30 másodperccel, de a gyakorlatsorok végzési idejét semmiképp ne csökkentsd!

Ennyi volt a pofonegyszerű, de rendkívül hatékony GPP tréning! Vágjatok bele és próbáljátok ki! De aki nem rendelkezik kellő akaraterővel és kitartással, az bele se kezdjen! **FM**

A makacs vádli edzése

A testépítésben a genetikai hátrány egyfajta aspektusának egyik leginkább elátkozott manifesztációja a makacs, növekedést nem mutató vádli. Van-e olyan tipp, trükk, vagy komplex edzésprogram, ami ezen biztonsággal segíthet? Lyle McDonaldnak van jó válasza erre a kérdésre!

A trükk? Tarts szünetet az ismétlések alján! Az Achilles-ín fantasztikus képességgel rendelkezik, hogy elasztikus energiát tároljon el, ez a járást igen hatékonnyá (értsd kevesebb energiát igénylővé) teszi. És ez az oka annak is, hogy az olyan srácok, akik nulla vádlival rendelkeznek, képesek az egész stóc súlyt használva végezni a vádli gyakorlatot. Ők valójában alig végeznek izommunkát, mert az ínban eltárolt energia visszanyerésével mozgatják a súlyt. (*Nem beszélve arról, hogy maga az izom is tárol el elasztikus energiát. Bármilyen gyakorlatban, de főleg azoknál, ahol az ismétlés végpontján a terhelés rajta marad az izmon, pl. fekvenyomás, pár másodperces megállás után érezheted azt, hogy milyen az, amikor ténylegesen csak az izom emel elasztikus energia és lendület nélkül – a szerk.*)

Ebből az következik, hogy minden ismétlést meg kell előznie 3-4 másodperc szünetnek a mozgás alsó pontján, hogy a tárolt elasztikus energia elillanhasson. Amint így edzel, azonnal érezni fogod, hogy mennyivel több izommunkát végez a vádli. Persze ne lepődj meg azon sem, hogy kisebb súlyt kell alkalmaznod. Ez nem baj, hiszen most már tényleg az izom vesz részt a mozgásban és nem csak "visszarúg" az Achilles-ín.

A másik fontos tudnivaló, hogy szerintem az emberek többsége azt a hibát követi el, hogy nem edzi elég nehéz súllyal a vádlit. A vádlinak hihetetlenül jó a biomechanikai helyzete, mivel igen rövid az erőkar. Emellett a vádli gastrocnemius izma elsősorban az erős, növekedni képes, nehéz terhelést igénylő gyors izomrostokból épül fel. Ez tehát nehéz súlyokat és alacsony ismétlésszámot követel meg. A soleus izom edzéséhez érdemes a magasabb ismétléseket tartogatni, mivel ennek más a rostfelépítése.

Ezek tekintetében a kedvenc programom a következő. Kezdj egy egyenes lábú vádliemelés gyakorlattal (a lábtoló gépen végzett megteszi). Bemelegítés után nyomj le 5 szettet 5 ismétléssel, melyek között 2-3 perc pihenőt alkalmazol. Minden ismétlés előtt 3-4 másodperc szünetet tarts (egy mississippi... két mississippi...). 2 másodperc alatt emeld fel a súlyt, 2 másodpercig tartsd ki a felső ponton a kontrakciót és két másodperc legyen a leengedés is. (*Egy másik filozófia szerint jobb, ha robbanékonyan emeled a súly. Ha kivártál alul, akkor ez úgysem lendület alapú lesz – a szerk.*) Alkalmazd a legnehezebb súlyt ehhez, és ha már képes vagy az 5x5 magabiztos elvégzésére, akkor emelj a terhelésen.

Egy hajlított térdű gyakorlat legyen a második (ez jobban aktiválja a soleus-t). 2-3 szett 12-15 ismétléssel és 1.5 perc szünettel a recept. A többi paraméter ugyanaz, mint az előbb.

Végezd ezt az edzést hetente kétszer, de legalább 5 naponta, miközben úgy táplálkozz, hogy a súlyod növekedjen. **FM**

Elasztikus energia

Az elasztikus energiát és annak visszanyerését egyszerűen képzeld el úgy, mint amikor egy gumiszalagot, befőttes gumit, expandert kinyújtasz, akkor az visszafelé már húz. Ezeknél az eszközöknél a "betáplált" energia nem veszik el (hacsak nem áll be hosszabb idő után szerkezeti elváltozás az anyagban, kiszáradás, elrepedés), az izmok, ínak esetében azonban egy pár másodperc után elillan az energia.

UTAM A CSÚCSRA

2005

Eltökélt célom a világbajnoki cím és a profi státusz elérése. Ebben legnagyobb segítségemre a Scitec Nurtition termékei vannak!

TÓTH DÁNIEL
Superbody Grand Prix abszolút bajnok és abszolút magyar bajnok

2001

A bajnok elvégzi a munkát, mi biztosítjuk a csúcsminőségű üzemanyagot!

SCITEC NUTRITION®

www.scitec.hu

Forradalmi áttörés a közvetlen **sejt-energizálásban!**

Az NR-PEAK formula

Ha valaha bármit forradalmi áttörésnek lehetett nevezni a sejt-energizálásban, akkor az az NR-PEAK (en-er-pík) ATP formula! Eddig még soha nem volt meg a technológiai lehetőségünk, hogy szájon át közvetlenül "fecskendezzük be" a sejteknek azt az üzemanyagot, amely elengedhetetlen az életükhöz és a maximális teljesítményükhöz. A sok hangzatos kiegészítő között az ATP-re épülő NR-PEAK is egynek tűnhet a túlzó ígéretekkel reklámozott átverések közül. Ám a kamu termékekkel szemben az NR-PEAK minden egyes összetevője mögött komoly tudományos kutatások és szabadalmak sorakoznak fel, amelyek garantálják hatásosságát!

Az NR-PEAK valódi áttörést jelent a sejt-energizálásban! A benne található PEAK ATP™ az egyetlen ATP készítmény, amely klinikai vizsgálatok során igazolta, hogy még súlyos betegségekben szenvedő emberek esetében is képes javítani a páciensek életminőségét, mivel nagyobb energiáltságot és közérzetjavulást eredményez. Az előnye és egyben a működőképességének alapfeltétele az, hogy az ATP védett állapotban kerül az emésztőrendszerbe, így jobb arányban hasznosulhat, mintha kitennénk az emésztőrendszer felsőbb részeiben uralkodó szélsőséges viszonyoknak.

A PEAK ATP™ az első legitim szájon át szedhető ATP kiegészítő, amely mögött tudományos kutatások állnak és amelyet több szabadalom is véd. Az amerikai Technical Sourcing International, Inc. (TSI) gyógyhatású tápanyagok kifejlesztésével, gyártásával és forgalmazásával foglalkozik, az ő nevükhöz fűződik a PEAK ATP™ hatóanyag kifejlesztése is. A PEAK ATP™ a szervezetben található ATP-vel kémiailag azonos aktív összetevője a Scitec NR-PEAK formulájának. Az ATP természetes folyamatok lejátszódása során nagy mennyiségben és folyamatosan keletkezik a testben. Az egyetlen különbség a PEAK ATP™ védőburkában van, amelyet a fejlesztő az ATP szervezetbe történő fokozottabb bevitelének elősegítéséhez használ.

Ha a PEAK ATP™ egyszer bekerült a testbe, ugyanúgy hasznosul, mint a szövetek által termelt ATP. A PEAK ATP™ régió-szelektív beviteli technológiát alkalmaz annak érdekében, hogy elkerülje az emésztőrendszer felső szakaszának savas környezeti feltételeit (melyek egyébként megsemmisítenék az ATP-t), és a vékonybelet célozza meg. Amikor a PEAK ATP™ felszívódik a vékonybélben, akkor növeli a test ATP raktárait. ATP nélkül a sejtek működése leállna és azok a másodperc törtrésze alatt elpusztulnának.

Az ATP kiegészítés előnyei közé tartozik, hogy javítja a véráramlást az aktív, dolgozó izmokban, ennek a következményeként az oxigén- és tápanyag-ellátottságot is, ami növelheti az izmok "hatékonyságát", ráadásul a keletkező bomlástermékek is hamarabb távoznak az izomzatból, ami lerövidítheti a fáradtság, kimerültség periódusát, felgyorsíthatja a regenerációt.

Az NR-PEAK-nek hihetetlenül összetett hatása van, ezt már a benne található számtalan hatóanyag felületes áttekintéséből is jól láthatjuk:

TÁPÉRTÉK

Egy adag mérete: 2 kapszula
Adagok száma: 45

	Adagonként tartalmaz	RDA %*
NR-PEAK védett mátrix	**1,600 mg**	**

- **PEAK ATP™:** Forradalmi stabilizált, biológiailag hozzáférhető adenozin 5'-trifoszfát közvetlen sejt-energia forrás.
- **CellMax teljesítményfokozó keverék:** citrullin-malát, béta-alanin, orotsav, L-hisztidin.
- **G-KICK fáradtság késleltető erő- és teljesítmény-fokozó formula:** glicin-L-arginin-alfa-ketoizokaproát.
- **VoluMax sejt-volumenizáló:** taurin-etil-észter.
- **Metilxantin "hajtóerő":** koffein.

* RDA % - A napi ajánlott mennyiség százaléka (USA értékek)
** A napi ajánlott mennyiség nincs megállapítva

PEAK ATP™

Az ATP (adenozin-trifoszfát) szervezetünk minden életfolyamatához nélkülözhetetlen energiaadó vegyület. Az elfogyasztott tápanyagaink energiáját a test ATP képzésére fordítja, ez az ATP nyújt közvetlen energiát minden életfunkciónkhoz, így az izomműködéshez is. Miközben az ATP energizálja szinte a test teljes működését, ennek a molekulának a mennyisége az idősödéssel és a stressz következtében egyre csökken. Az alacsony ATP szint csökkent szervi, izomzati funkcióhoz vezet.

A kutatások azt demonstrálják, hogy a PEAK ATP™ képes megemelni a sejteken kívüli és belüli ATP szintet. A kiegészítőként bevitt, valamint a szervezetünkben természetes úton termelődő kreatin is az energiáját leadó (és így már ADP-vé, AMP-vé váló) ATP regenerálódásában játszik elsősorban szerepet. A kreatin széles körben használt étrendkiegészítő, a gyártó cégek pedig a kreatin sikerén felbuzdulva egy hasonlóan hatásos és sikeres termék kifejlesztését megcélozva az ATP kiegészítőként történő alkalmazásával kísérleteztek.

Az ATP-nek azonban vannak hátrányai, amelyek miatt hatásosságát eddig nehéz volt kiaknázni táplálékkiegészítőként. Az ATP molekuláris tömege nagy, szemben a kreatin alacsonyabb molekuláris tömegével, így felszívódása is rosszabb. Ezen túl, a felszívódott ATP jelentős részben lebontásra kerül, mielőtt az izmokba érhetne. Mégis van a dologban fantázia, így nem csoda tehát, hogy az orális ATP kiegészítés teljesítményre gyakorolt hatásait is megvizsgálták a kutatók.

Hogy a felszívódást növeljék, az ATP-t a gyomorsavtól védő felülettel borították be. A vizsgálat során 14 napos orális (szájon át bevitt) adenozin 5'-trifoszfát (ATP) kiegészítés hatásait vizsgálták az anaerob kapacitásra és izomerőre. A randomizált, duplavak vizsgálat során 27 egészséges férfi (életkor 18-45 év) kapott alacsony (150 mg), vagy magas dózisban (225 mg) orálisan ATP-t, illetve ezeknek megfelelő mennyiségű hatástalan placebót.

A vizsgálatban természetesen nem vehetett részt az, aki a megelőző 6 hónapban kreatint alkalmazott. A magas dózisú ATP csoporton belül több pozitív változás is megfigyelhető volt az 1 RM maximális erőben (6.6%; $P < 0.04$), és a kifáradásig végzett ismétlésekben a 14 napos ATP fogyasztás után az első szettben (18.5%; $P < 0.007$), valamint az ATP fogyasztás utáni teljes volumenben (22%; $P < 0.003$).

A magas dózist fogyasztóknak ezen kívül a közérzete is jobb volt. Ezt az ATP centrális és perifériális neurotranszmitter (az ingerületet az egyik idegsejtről a másikra átvivő vegyület) hatásával magyarázhatjuk, valamint azzal, hogy más neurotranszmitterek szintjét is befolyásolni tudja. Mellékhatásokat nem tapasztaltak egyik csoportban sem.

Az NR-PEAK-ben tehát a védett ATP összetevő bizonyítottan javítja a fizikai teljesítményt, amennyiben legalább két hétig biztosított a hatékonysághoz szükséges napi dózis, míg az NR-PEAK táplálékkiegészítő más elemei azonnal kifejtik kedvező hatásukat!

Glycine-L-Arginine-Alpha-KetoIsoCaproic-Acid

A Glycine-L-Arginine-Alpha-KetoIsoCaproic-Acid hatóanyag az alfa-ketoizokaproát glicin és arginin sója. Egyetemi kutatók hozták létre ezt az aminosav komplexet, amely szintén kettős-vak kísérletekben bebizonyította, hogy szinte azonnal képes növelni az erőt és a fizikai teljesítményt, valamint kitolni a fáradtság jelentkezését. A Scitec G-KICK (mely külön, illetve az NR-PEAK részeként is kapható) egy igen erős Glycine-L-Arginine-Alpha-KetoIsoCaproic-Acid ergogén formula, amely segít növelni az izom teljesítményét ismétlődő jellegű mozgásokból (sorozatokból) álló nagy intenzitású edzés során. A tanulmányok szerint a Glycine-L-Arginine-Alpha-KetoIsoCaproic-Acid alkalmazása biztosan és jelentősen növeli a szervezet képességét az izom erőkifejtésének hosszabb távú fenntartására.

FITNESS PONT
ÜZLETHÁLÓZAT
Magyarország
VEZETŐ ÜZLETHÁLÓZATA
a 21. században – a patinás, megbízható, már bizonyított márkák forgalmazója!

Kínálatunkból:

SCITEC NUTRITION
Volumass 35 – Magyarország legnépszerűbb és leghatásosabb tömegnövelője évek óta!
ATTACK! és NO-BURST – Máris slágerek a 2006-os új, forradalmi termékek közül!

Universal Nutrition
Animal Pak – USA-ban a 2005-ös év vitaminja, legendás „edzőcsomag”!

CYTOGEN RESEARCH AND DEVELOPMENT
Whey Pro – A nép „szavazott”, a Whey Pro Magyarország vezető „gazdaságos” proteinje minőségi kompromisszumok nélkül!

És egyebek között más neves amerikai márkák:
BSN, EAS, Met-Rx, VPX, SAN, ErgoPharm, Promax.

www.FitnessPont.hu

Citrullin-malát

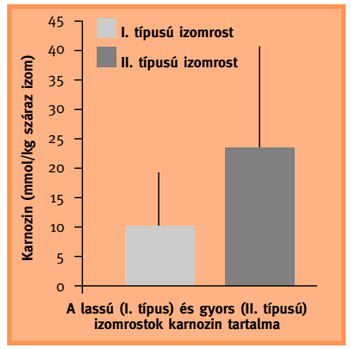
A citrullin-malát citrullinból és a malátból áll, melyből a citrullin a karbamid ciklusban szerepet játszó nem esszenciális aminosav, a malát pedig a trikarbonsav ciklus, vagy más néven citrátkör köztes terméke. Mindkét anyag természetes módon előfordul az étrendünkben. A citrullin-malát fogyasztás szignifikáns csökkenést eredményez a fáradtság érzésben, emelkedést okoz az edzés alatti oxidatív ATP termelés értékében, és növekedést eredményez a foszfokreatin terhelés utáni regenerálódásában, jelezve az oxidatív ATP szintézis nagyobb közreműködését az energia termelésben.

A citrullin-malát által a vázizomzat anyagcseréjében kiváltott változások azt mutatják, hogy a citrullin-malát elősegíti az aerob energia termelést és az ammónia detoxikációját, valamint csökkenti a kimerültségre panaszkodó alanyok fáradtság érzetét és a szervezet acidózisát ("savasodás").

A citrullin-malát kedvező hatásait már több, mint 20 éve vizsgálják, és az adatok azt látszanak alátámasztani, hogy bizonyos kóros és természetes állapotokban csökkenteni tudja a mentális és fizikai fáradtságot és gyorsítja a regenerációt, ami sportolók számára is előnyössé teheti használatát. Használata azt ígéri, hogy segítségével hosszabb ideig végezhetjük teljes erőbedobással, nagy intenzitással az edzéseinket.

Hisztidin+béta-alanin

A hisztidin aminosav származéka, a hisztamin a hisztamin neuronok (idegsejtek) aktiválásával csökkentheti az elfogyasztott étel mennyiségét és a test zsírtartalmát. Állatkísérletek során a kísérleti periódus alatt a tápanyagbevitel az étrendi hisztidin növekedésével csökkent. Az eredmények azt mutatják, hogy a hisztidin patkányokban étvágyelnyomó és zsírraktározás-csökkentő hatású, hasonló hatások elképzelhetőek emberekben is.



Az L-hisztidin ugyanakkor a karnozin összetevőjeként a sportolók számára még izgalmasabb! Az 1900-ban Gulewitsch által izolált karnozin -- más néven béta-alanil-L-hisztidin -- egy dipeptid, amely a béta-alanin és hisztidin aminosavakból áll össze. Antioxidáns, szabadgyök megkötő és sav puffer hatással bír, ezáltal védi a sejtek membránjait a károsodástól, de szabályozza az immunrendszerben a makrofág funkciókat is.

A karnozin egyik fontos és teljesítménynövelő hatása abban áll, hogy az erős izommunka során nagy ütemben keletkező hidrogén ionokat meg tudja kötni és így késlelteti az elsavasodás nyomán kialakuló izomfáradást (puffer hatás). A karnozin szintje emelhető direkt karnozin, de béta-alanin és hisztidin aminosav bevitellel is. A béta-alanin mennyisége korlátozó tényezője lehet a karnozin szintézisének. Talán felesleges is mondanunk, hogy az NR-PEAK mindkét hatóanyagot tartalmazza!

A testépítőknek tisztázatlan okokból eleve magasabb az izom karnozin szintje, mint az átlagembereké, és ez még tovább fokozható célzott étrendkiegészítéssel. A karnozin, vagy a béta-alanin és hisztidin jelenleg kevés kiegészítő formula alkotórésze, de az NR-PEAK egy ezek közül!

Taurin

A taurin egy aminosav, mely kategorizálása szerint feltételesen esszenciálisnak minősül (pl. erős terhelés, így testépítés során), külső bevitelének ezért nagy jelentősége van. Az állatkísérletek eredményei arra utalnak, hogy a taurin alkalmas lehet az állóképességi edzés során bekövetkező fizikai fáradtság és izomsérülések mérséklésére, feltehetőleg antioxidáns tulajdonságának, valamint a vázizom és szívizom működést javító hatásának köszönhetően.

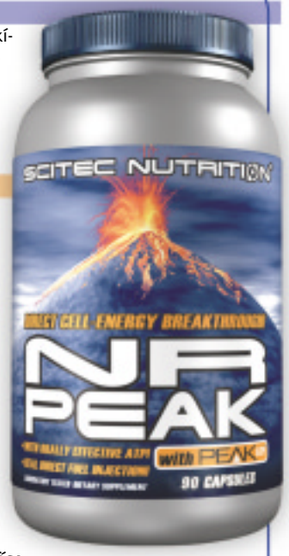
A taurin kezelés ugyanezen vizsgálatok szerint jelentősen csökkentette a zsírfelhalmozást, továbbá a vér koleszterin és triglicerid szintjét is. Javíthatja az inzulinrezisztencia állapotát, és a zsír, valamint glükóz felhasználást, mérsékli a fáradtságot, csökkenti a vér tejsav szintjét és az izom katabolizmust. A taurin sejttérfogat-növelő tápanyagnak minősül és inzulin utánzó hatása van, ezért kreatinnal és glutaminnal való kombinációja igen előnyös lehet. A taurin a jobban felszívódó taurin-etil-észter formában különösen hatékonyan működhet!

Orotsav

Az orotsav (orotic acid) önmagában is képes növelni és fenntartani az ATP készletet az izomsejtekben, illetve fokozni a glükóz felvételt (jobb glikogén tárolás), valamint felnyomni a ribóz és karnozin termelő folyamatokat sok más egyéb funkció mellett, így az ATP és karnozin szint növelése komplex módon valósul meg!

Koffein

Az NR-PEAK része a koffein is. Bár a koffein mint élénkítőszer és energiaszint-növelő terjedt el a hétköznapokban, a sportolói és szellemi teljesítményt is javítja, és elősegíti a zsírsavak zsírszövetből történő felszabadulását és oxidációját is.



AZ NR-PEAK BIZTONSÁGOSSÁGA

Egy a PEAK ATP™ LD50 értékét (LD=dosis lethalis, halálos dózis; LD50=a kísérleti állatok 50%-át elpusztító dózis) vizsgáló tanulmány, melyet a Shanghai Institute of Material Medica-nál (SIMM) végeztek, megmutatta, hogy a PEAK ATP™ még 15 g per testsúlykilogrammos adagokban sem mutatott toxicitást, nagyobb mortalitást (halálozást), vagy mellékhatásokat, amely mennyiségnek csak a töredéke kell a kiegészítőkbe a szervezet létfontosságú energiaszolgáltatójaként működő természetes hatóanyag előnyeinek kiaknázásához.

A PEAK ATP™ nem stimuláns, a szívritmus és vérnyomás emelése nélkül energizál. Maga az NR-PEAK a termogenezis és a kellő energizáltság elősegítésére koffeint is tartalmaz, mint metilxantin „hajtóerőt”. Mivel nem tartalmaz synephrine-t, guaranát, yerba mate-t, illetve más erősebb, de kockázatosabb hatású összetevőket, így egészséges férfiak és nők egyaránt használhatják, a koffein tartalma mérsékelt. Biztonságossága ellenére terhes nők és komolyabb egészségügyi problémákban szenvedő személyek kerüljék használatát, illetve kérjék ki orvosuk tanácsát!

AZ NR-PEAK ADAGOLÁSA

Az izomtömegedtől függően fogyassz el 1-2 kapszulát reggel és 1-2 kapszulát edzés előtt. Ha reggel edzel, akkor a második adagot az első után 4-5 órával vedd be.

FORRADALMI ÁTTÖRÉS A KÖZVETLEN SEJT-ENERGIZÁLÁSBAN, EZ AZ NR-PEAK!

Az NR-PEAK már önmagában is átütő eredményeket hoz, használatából sokat profitálhatunk, de természetesen szedése során sem szabad elhanyagolnunk testünk megfelelő ellátását fehérjével, vitaminokkal és ásványi anyagokkal! Az NR-PEAK segít a fizikai teljesítmény fokozásában, a kimerült izmok regenerálódásában és felturbózza az izomerőt.

A kiegészítőt forradalmian új összetevők kombinációja alkotja, amelyek már önmagukban is bizonyítottak a sport étrendkiegészítés területén. Az NR-PEAK értágító hatású, fokozza az NO (nitrogén oxid) termelést, stimulálja a véráramlást, így biztosítja a különlegesen hatékony edzéseket!

Mi az, amit ezzel elérhetsz? Nagyobb izomerő már pár hét alatt, fokozott mentális fókusz a tökéletes edzésekhez, hatékonyabb regenerálódás az izmokban keletkező toxikus anyagok gyorsabb eltávolításán keresztül (amit a készítmény több összetevője is támogat=komplex hatásmechanizmus!), a szervezet ATP szintjének emelése (szinergikus, komplex hatásmechanizmus ismét!), a test zsírtartalmának csökkentését elősegítő anyagok különleges kombinációjának biztosítása (komplex hatásmechanizmus!), és a sor még folytatható.

FM

BCAA XPRESS
100%, tiszta, esszenciális BCAA aminosavak!
Kiemelt leucin tartalom, amely a protein szintézist direkt módon vezérlő aminosav!

SCITEC DIRACTIVE termék, semmi más, csak az aktív hatóanyag (semmi ízesítő-, és tartósítószer)!
A LEGJOBB ÁR!
SCITEC NUTRITION®

G-BOMB
Szuper glutamin mátrix!
Végre felnőtt a glutamin a feladathoz!
MÁR KAPHATÓ!

A legstabilabb és legmagasabb biológiai értékű négy glutamin!
SCITEC NUTRITION®
www.scitec.hu

Kérdezz-felelek

Írta: Radnai Tamás

kérdés

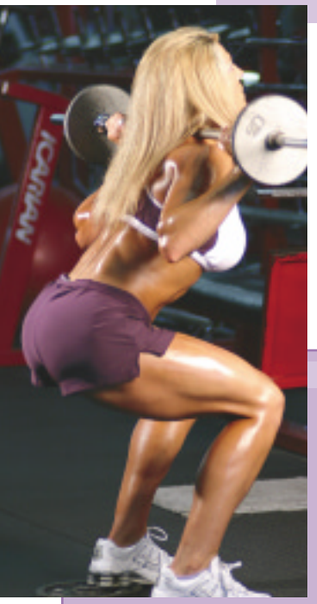
Szia! 18 éves lány vagyok. Az utóbbi 4-5 hónapban híztam 5 kg-ot a sok stressz, idegeskedés miatt. Szeretném ezt a felesleget leadni! Eddig aerobicra jártam, amit nagyon szeretek, de mostanában nincs időm elmenni, mert jön az érettségi és ráadásul pont számomra kedvezőtlen időpontra esnek az órák, így csak konditermi edzésre, futásra van most lehetőségem. Abban szeretném a segítségedet kérni, hogy zsírégetés céljából (nem szeretnék vastag combokat) milyen gyakorlatokat javasolsz, és hogy körülbelül mennyit fussak és milyen gyakran, ha aránylag gyorsan szeretnék eredményeket elérni? Köszönettel Virág

válasz

Üdv! Milyen szerencse, hogy a „csak” konditermi edzés hatékonyabb zsírégetéshez, mint az aerobic! A túl nagy vastagodástól nem kell tartanod, ha olyan étkezést követsz, amitől nem nő a súlyod, mivel a nőkre a nagy és gyors izomnövekedés nem jellemző. Azt javaslom, hogy heti 3 alkalommal súlyzózz a konditeremben (vagy mindig teljes test edzést végezz, vagy alsótest/felsőtest bontást rotálj). Minden testrészre eddz és 8-10 szabályos ismétlés végrehajtásához válassz megfelelően nagy súlyt. Egy héten további 2-3 napot fuss, de ne csak lassú, egyenletes tempóban, hanem próbálj gyorsabb szakaszokat is beiktatni, sprintelni, stb, hogy a tested ne szokjon hozzá a mozgáshoz és több kalóriát égessen el.

kérdés

Szevasz! Van-e értelme, illetve lehet-e creatint, zsírégetővel egyszerre szedni?



válasz

Ha arra gondolsz, hogy egyszerre szálkásodsz és izmosodsz, akkor felejtsd el! Ennek a két dolognak a kalorikus és hormonális vonzatai ellentétesek, így érdemben nem állhat elő ez a helyezet. Zsírégetés mellett kreatint szedni lehetséges, de csak azért, hogy némi erő és energia pluszt szolgáltasson. Ha tömegnövelés alatt kevés zsírt akarsz felszedni, akkor figyelj oda a kalória bevitelre úgy, hogy a súlyod csak lassan növekedjen!

kérdés

Hello! Egy hónapja járok kondizni 3 napos edzéstervet használva (mell és bicepsz; váll és hát; tricepsz és láb). Mindegyik izomcsoportom szépen fejlődik, kivéve a tricepszem. Tudnál mondani olyan gyakorlatokat, amivel otthon is tudnám a tricepszemet erősíteni? Előre is köszi a választ.

válasz

Nem biztos, hogy az otthoni edzés a jó megoldás, mivel ott nem tudod növelni a terhelést, a tricepsz meg pont igényli a nagy súlyokat. Mindenesetre a szűk fekvőtámasz, az egykezes fekvőtámasz, a két szék támláján való tolódzkodás (közöttük kis távolság legyen) és a „hátsó tolódzkodás” megy tricepszre.

kérdés

Hello! Azzal a kérdéssel fordulnék hozzád, hogy 1 éve gyúrok, mindenem jól fejlődik kivéve a mellkasom! Pedig erre a testrészemre egy héten kétszer is edzek. Lehet hogy az a baj hogy tyúkmellem van? Légyszíves valamilyen módon segíts!!! Előre is kösz!

válasz

Szevasz! Kezdjük az edzésmennyiséggel: lehet hetente többször is edzeni egy testrészre (sőt mi ezt ajánljuk), de nem mindegy, hogy milyen paraméterekkel! Ha te kétszer a Weider-i kb. 12 széria bukásig edzést csinálod, akkor az sok és túledzéshez vezethet. Ebben a felbontásban alkalmanként ne végezz többet, mint 6 szériát edzésenként és ne nyomd a szetteket bukásig. A következő kardinális pont az, hogy képes vagy-e a mellizmod rostjait kellőképpen „feltüzelni”, vagyis bevonni a munkába? Ha akár csak súly nélkül az egyik karoddal szimulálod a fekvenyomást, vagy a tárogatást és rárakod a másik tenyeredet a dolgozó oldali mellizmodra, akkor érzed-e, hogy erőteljesen megfeszül? Ha nem, akkor végezd ezt a gyakorlatot súly nélkül, illetve kábelen és kézisúlyzóval kis terheléssel (egy kézzel) és koncentrálj minden idegszáladdal arra, hogy megfeszüljön a mell. Ne csak arra koncentrál nyomásnál, hogy a karodat felnyomd, hanem hogy a felkarod a mellkasok középvonala felé mozdul. E gyakorlat közben továbbra is a másik kezeddel ellenőrizd a kontrakciók minőségét. Emellett legyél tisztában azzal is, hogy a fekvenyomás egy igen összetett gyakorlat, amelyben számtalan izomcsoport erőteljes módon részt vesz és lehet komoly súlyokat kinyomni úgy, hogy a mellizom nem kap elég terhelést, mert a váll és a tricepsz dolgozik főleg. A nyomás során az alsó mozdulat szakaszban domináns inkább a mell, a középponttól felfele az említett két másik izomscsport veszi át a munkát. Ha mell hangsúlyosan akarsz nyomni, akkor végezz 1 és 1/2 ismétléses szériákat, amelyek során először csak félig nyomod ki a súlyt, visszaengeded, majd végzel egy teljes mozgás. Ez egy ismétlés. Egy másik hasznos technika az lehet, hogy nem a teljesítményre koncentrálsz, hanem az izommunkára és ennek érdekében a nyomás alsó pontján megállítod pár másodpercre a rudat. Meg fogod látni, hogy mennyi „lendület” elveszik így és milyen nagymértékben nehezebb lesz az izom dolga. Harmadszor, ahogy már említettem, ne csak a felfelé nyomásra koncentrálj, hanem próbáld összetolni a kezeidet. Persze azok nem mozdulnak el a rúdon, de a mellizom jobban megfeszül. Hogy tyúkmelled van-e, azt csak te tudhatod!

kérdés

Helló! 15 éves vagyok 80 kg és 90 kg-t nyomok fekve. Szeretnék még fejlődni, milyen edzéstervet javasolna? Heti hányszor mellezzek? Milyen gyakorlatokkal? Milyen súllyal? Milyen kiegészítő gyakorlatokat csináljak? A választ előre is köszönöm. Lajos

válasz

Nehéz így távolból és rövid helyen edzeni valakit. Mivel nagyon fiatal vagy, ezért túl alacsony ismétlésszámot nem javaslok (már

FITNESS PONT

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

SCITEC NUTRITION
Universal Nutrition
CYTOGEN RESEARCH AND DEVELOPMENT
NUTREND
AMERICAN MUSCLE
AFP AMERICAN FITNESS PRODUCTS
VitaLIFE

PLAZA

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

BUDAPEST
BODY SHOP ÖRS VEZÉR TÉR
1148 Sugár Áruház
06-70-598-3025

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
MASSZIVE CENTRUM
1212 Kossuth Lajos u. 117.
06-20-982-1631
szaszmate@freemail.hu

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. BOLT
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 térnél)
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

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

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

BÉKÉSCSABA
SCITEC BODY SHOP
5600 Jókai út 6/1
06-70-312-0403

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
FITNESS PONT LURDY
Lurdy-ház
1097 Könyves K. krt. 12-14.
06-1-456-1336

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. T: 06-1-238-7473

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

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 Pállfy u. 2.

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.
06-30-958-0925

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

KAZINCBARCIKA
ARNOLD GOLD SHOP
3700 Egressy tér 4.
06-30-273-7146

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

KESZTHELY
MAXIMUS FITNESS
Balaton Áruház
8360 Kossuth Lajos u. 23.
06-70-944-7107

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

KISVÁRDA
BODY BUILDING SHOP
Krúdy Park 1., fszt. 1.
06-70/547 9523
vass22@freemail.hu

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

MÁTÉSZALKA
EZERJÓFŰ 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

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

NAGYKANIZSA
TOPFIT SPORTBOLT
8800 Ady út 3.
06-30-515-1737

NYÍREGYHÁZA
DS POPEYE – GALÉRIA ÜZLETHÁZ
4400 Dózsa Gy. u. 23.
06-70-292-5242
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

NYÍRBÁTOR
TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ BOLT
4300 Szabadság tér 35.
06-42-283-009
zoldpatika@axelero.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 Vámház út 4. II. em.
06-84-319-413

SOPRON
FITNESS BUDO SPORT
9400 Móricz 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

SZOLNOK
VITA SHOP
5000 Sütő u. 7.
06-20-928-0044

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
DIVAT ÉS FITNESS SHOP
8200 Szegleti u. 1.
06-30-227-9045

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

- A legnagyobb választékban táplálékkiegészítők, sportszerek, ruhák!
- Folyamatosan új termékek, és a legnevesebb termékcsaládok a kínálatban!
- Állandóan kedvező árak, és nagyértékű akciók!
- Átfogó, teljeskörű termékkatalógus!

Az ország egész területén!

www.FitnessPont.hu

#1 Amikor a vásárlók és egy márka megbecsülik egymást!

Továbbra is töretlenül Magyarország legnépszerűbb termékei az eladások és visszajelzések alapján:

Izomtömeg-növelő:
Volumass 35,
Myomax „Tíz az egyben”

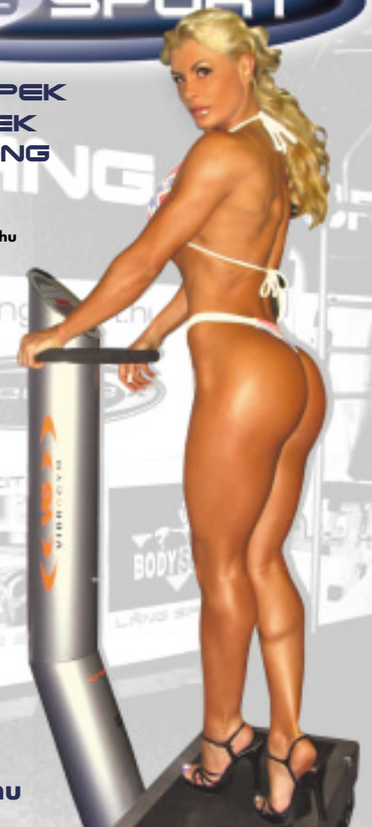
Kreatin:
Creatine Monohydrate,
MicronTec mikronizált kreatin

Protein:
100% Whey Protein,
Anabolic Whey

www.Scitec.hu

LÁNG SPORT

FITNESS GÉPEK
KARDIO GÉPEK
VIBRO TRAINING



OKTOGON
Budapest, Teréz krt.11
Telefon: (06-1) 343-1501
E-mail: langsport@mail.datanet.hu

WESTEND CITY CENTER
Budapest,
Váci út 1-3 - Niagara tér 5.
Telefon: (06-1) 238-7473

DUNA PLAZA
Budapest, Váci út 178.
Telefon: (06-1) 239-3821

NYUGATI TÉR
Budapest,
Nyugati Átjáró Üzletház
Jókai utca 40.
Tel: (06-1) 428-0610/58

EGER
Dr. Hibay Károly u. 17/a
Telefon: (06-70) 262-9382

DUNAKESZI
Fő út 105.
(a Dunakeszi Centerben)
Telefon: (06-70) 249-4440

DEBRECEN
Révész tér 2.
(Csonka templom mögött)
Telefon: (06-52) 530-162

VÁC
Zichy Hippolyt u. 28.
Telefon: (06-70) 249-4441

www.langsport.hu

ha eleve jól értem, hogy erőre orinetálódsz). Heti két mellezést javasolok, de korlátozott szériaszámmal és izombukás nélkül! Végezz egy maximális erőfeszítés gyakorlatot, amely a fekvenyomás egy verziója legyen. Négy hetente legalább változtasd ezeket (vízszintes/ferde pad, rúd/kézisúly, változó fogásszélesség). 6-8 ismétlést végezz ezeknél 3 szériában. Utána kiegészítő mozdulatnak egy más típusú mell gyakorlatot csinálhatsz két szériában (például tárogatás). Ezután jöhetnek asszisztens gyakorlatok még tricepszre, vállra és hátra. Váltogasd ezeknél is a gyakorlatokat, 10-12 ismétlést végezz bukás nélkül.

kérdés

Szia! 14 éves koromban kezdtem el edzeni járni, de csak felsőtestre gyúrtam. Úgy mondták hogy ha gyúrok lábra, akkor megállhat a növekedésem. Most 172 cm magas vagyok és kíváncsi lennék arra, hogy vajon a súlyzózás befolyásolhatta-e a magasság növekedésemet. Most harcművészettel foglalkozom, de nem hinném hogy a karate miatt alacsonyabb lehetnék. Szóval ezek a sportok mennyire befolylásolják a növekedést?

válasz

Az edzés elkezdésének ideje egy komplex kérdéskör, de a növekedés nem áll meg a súlyzózástól. Több dolgot kell azonban szemügyre venni. Egy szempont a sérülésveszély. A növekedés megállás és a sérülés két külön dolog, a problémák nem a kompressziós terhelésből, hanem a nagy nyíró erők jelentkezéséből fakadhatnak. Azt viszont érdemes tudni, hogy más sportokban sokkal nagyobb erők keletkezhetnek, mint a súlyzózásnál! Egy ugrálós, extrém gyorsulás-lassulást-irányváltoztatást igénylő sportban a testsúly többszörösének megfelelő erők keletkezhetnek az ízületekben. Szóval lehet viszonylag korán súlyzózni, de csak szakszerűen, folyamatos edzői felügyelettel (egy fontos szempont, hogy a gyerek elég érett-e az utasítások elfogadásához, betartásához), alacsony intenzitással (kortól függően 5-8 ismétlés felett, bukás nélkül) és általánosságban mondható, hogy az első időkben a fej fölé a súly ne kerüljön. A teljesség igénye nélkül ez a helyzet a súlyzós edzéssel, annak kezdési időpontjával és a növekedéssel kapcsolatban.

kérdés

Szia! A kérdésem az volna, hogy 181 cm és 90 kg vagyok, amolyan mackó típus. Hetente 3x edzem de most elhatároztam hogy szeretném magam leszállkásítani. Vettem Anabolic Whey port, valamint CarniX-et. A kérdésem az volna, fehérjéből edzés után hány kanállal lenne érdemes bevenni, valamint este lefekvés előtt, mert ugye akkor már nem célszerű enni. A szállkásításhoz kell vmi speciális szériaszám? Én általában mindenből 4x10-et csinálok. Válaszod előre is köszi.

válasz

Hello! Két adagolókanál fehérjét ajánlunk minden alkalommal, ami kb. 40 g tiszta proteint biztosít. A szálkásításhoz nem kell speciális szériaszám, a súlyzós edzés fő hangsúlya ilyenkor továbbra is az, hogy hatékonyan megdolgozza az izmokat, hogy a tömegük ne csökkenjen, emiatt diéta alatt is olyan súllyal kell dolgozni, ami elég magas százaléka az 1 ismétléses maximum súlyodnak. Ez „hozza magával” az elvégezhető ismétlésszámot, ami jó esetben így 6-10 közé fog esni. A kalória égetés további növeléséhez ezen túl kell végezni valamilyen energia rendszer munkát (kardió, kis súllyal alacsony terhelésű köredzés, stb.)

kérdés

Szia! A következő lenne a kérdésem: vettem 1 Volumass 35-ös kondért, hozzá 1 kg-os kreatint és most olvastam a No-Burst nevű új termékről és megtetszett, amiket írtak róla, gondoltam kipróbálom, de szeretném a véleményedet kérni. Nem üti valamelyik a másikat, úgy értem nem sok a 3 egymás mellett? Úgy tervezem, hogy a feltöltési időszak alatt (1-3. nap) 2 adag (100 g) Volumass 35-öt, 3 kanál kreatint és 1 adag No-Burst-öt fogok enni (természetesen elosztva a nap minden szakára.) Utána (4-7. nap) már csak 1, vagy 2 kanál kreatint eszek majd. De ezután gondban vagyok: a súlyomhoz igazítva (93-94 kg viszonylag zsírmentes, most estem túl egy fogyókúrán; 12-13% a 7 pontos teszt szerint) ugye kb. 7 g kreatint lehet enni. Akkor mondjuk abba kell hagynom az No-Burst-öt, vagy kitolhatom 10 g-ra a kreatin bevitelt? Vagy az már nem ajánlott? Mindenképpen szeretném kikérni a véleményed, mert nem akarom, hogy valami bajom legyen esetleg tőle, mert hallottam már ezt-azt a kreatinról, bár azt mondják, a fele se igaz. Előre is köszi! Szia, Salvador

válasz

Szervusz! Egy adag NO-BURST – ami ugye egy edzés előtti energizáló, bedurrantó formula – 3.6 gramm kreatint tartalmaz. Mivel minden általad vásárolt termék viszonylag kis adag kreatint biztosít, illetve szabadon dozírozható, ezért egyéni igényeidnek megfelelően alakíthatod a kreatin beviteledet. Használhatsz NO-BURST-öt edzés előtt és Volumass 35-öt utána, ami 3.6+2.5= 6.1 g kreatin. Ez jó edzésnapokra. Máskor viszont attól függően, hogy mit szedsz (iszol-e Volumass-t, vagy sem), játszhatsz a por kreatinod adagjával, mert ugye senki nem kötelez, hogy abból a tipikus 5 grammos adagot szedd be. 10 gramm kreatintól sem lesz semmi bajod egyébként, maximum kicsit vizesebb kinézeted lesz, de ami fölösleges, az fölösleges.

kérdés

Sziasztok! Egy tanácsra lenne szükségem. 20 éves vagyok, átlagos (de inkább vékonyabb) testalkatú. Itthon súlyzókkal, fekvőtámaszokkal stb.. már lassan 3 éve edzek hetente 2x-3x, de csak minimális változást látok magamon. Egy 3/4 óra edzés befejeztével körülbelül úgy nézek ki, ahogy azt szeretném, de 1-2 óra elteltével, amikor az izmok elernyednek, kb olyan mintha soha semmit nem csináltam volna. Lehet, hogy a tápanyagbevitelemmel van gond? Célszerű szedni valamilyen táplálékkiegészítőt esetemben? Proteinre vagy valami hasonlóra gondolok, semmiképpen nem káros hormonkészítményekre... Mit tanácsoltok? Előre is köszönöm a választ! Gyula

Szuper energizáló és bedurrantó formula

válasz

Hello! Általában két alapvető probléma van. Az egyik, hogy nem elég nagy és nem növekszik idővel a terhelés (a használt súlyok), ami az otthoni edzés különösen nagy hátulütője lehet, mert nincs elég felszerelés. A másik természetesen az étkezés. Általánosságként elfogadhatjuk, hogy ha nem nőtt a testsúly, akkor az izmok sem nőttek. A táplálékkiegészítő hasznos lehet, vékony alkatúak esetében leginkább a szénihidrát és fehérje tartalmú turmix porok, de valószínű, hogy a rendes étkezést is növelni kell. Sok sikert!

kérdés

Szeretném megtudni a Whey Isolate B.V. értékét. Előre is köszönöm válaszát.

válasz

A konkrét szám nem érdekes (de több mint 100), az utóbbi években már nem nagyon reklámoznak vele a cégek, hiszen ma már teljesen elfogadott, hogy a tejsavófehérje a legjobb minőségű protein, aminek további egyedi előnyei is vannak. Az izolátumok a legtisztább, legkoncentráltabb tejsavó források, tehát grammonként a legtöbb fehérje ezekben található. A gyors hasznosulásuknak köszönhetően edzés előtt és után érdemes leginkább fogyasztani őket a maximálisan anabolikus állapot létrehozására. Nem szabad elfelejteni, hogy a tejsavófehérjét gyakorlatilag csak táplálékkiegészítőből lehet bevinni! **FM**

Ha bármilyen kérdésed van, legyél akár férfi vagy nő, írd meg nekünk. E-mail cím: Kerdes@FitMuscle.hu

FITNESS PONT PÉCS
Pécs, Új Forrás üzletház 2. emelet,
Bajcsy-Zsilinszky u. 9.
Minden 5,000 forintnyi vásárlás után ajándék!
www.Mass-Shop.hu Telefon: (72) 214-897
Nyitva tartás: hétfő-péntek 10-18, szombat 10-13, ebédszünet: 13-14

Internetes üzletünk (csomagküldés):
www.FitnessExpress.hu
5% KEDVEZMÉNY MINDEN TERMÉKRE!
10,000 forint rendelés felett ingyenes postázás!

MÁR SLÁGER!
NO-BURST
Extrém edzés előtti energizáló és sejttérfogat-növelő.
Maximális bedurranás, erő, energia és mentális fókusz!

• Fejlett kreatinok! • Nitrogén oxid növelők! •
• Sejt-volumenizálók! • Energizálók! •
• Nootróp hatóanyagok! • Cukormentes formula!

Tricreatine malate, Tricreatine orotate, Betain, Glycocyamine, Taurine, Taurine ethyl ester, AAKG, AKIC, Arginine ethyl ester, Citrulline malate, Citrulline malate ester , Nicotinic acid, Tyrosine, Methylxanthines, Evodiamine, Vinpocetine, Green tea , Grape seed , NAC , R-ALA és még sok minden más!

Még a hitetlenek is „megtértek” kipróbálása után!

SCITEC NUTRITION
www.Scitec.hu