

# Vénusz a bolygón

Farkas Tamás

## Beszélgetés Ripli Zsuzsa Playmate-tel

„A Vénusz tulajdonképpen a szerelmet, a pénzt, és a művészeteket képviseli. Hozzá tartozik még a harmónia, a szépség, a békesség, és a boldogság. Alapvetően jóindulatú bolygó, még rossz fényzőgékekkel is csak túlzásokat okoz.”

**Azt mondta, ha egyszer nem áll többé fényképezőgép elé, lehet hogy csillagászzal foglalkozik majd. Ő Ripli Zsuzsa.**

2004-ben te lettél az első helyezett a Playmate választáson. Ezzel a győzelmeddel robbantál be a hazai köztudatba. Akkor azt nyilatkoztad, arra számítlasz, hogy 1-2 évvel van a modell szakmában. Mi történt veled azóta és most hogyan látod a jövődet?

Valóban, a 2004-es Playmate győzelem révén sikerült ismertté válnom Magyarországon. Ennek köszönhetően nagyon sokat dolgozom, sorra kapom a felkéréseket, fotózásokon veszek részt, különböző rendezvények háziasszonya vagyok, televíziós műsorokban szerepelek, rádió interjúkat adok. Keresnek külföldi munkákra is, amelyeknek szintén szívesen teszek eleget, hiszen szeretek utazni, és egzotikus országokat, embereket megismerni. Szóval elég elfoglalt vagyok. Most úgy látom, hogy még három-négy évet fogok modellként dolgozni.

**Mit szeretsz leginkább a modell munkában?**

Csaknem mindenben örömet lelem, ami ezzel a szakmával jár. Szinte szenvedélyesen szeretem ezt a pályát. Elmondhatom, hogy azon szerencsés emberek közé tartozom, akiknek a munkájuk egyben a hobbiuk is.

**Van olyan esetleg, amit nem igazán kedvelsz a foglalkozásodban?**

Talán azt nem szeretem, ha amatőr fotóssal kell dolgoznom. Nekem fontos, hogy a fotózá-

sok nagyon professzionális körülmények között történjenek, és olyan ember fényképezzen, akivel öröm dolgozni. Egy fotózás során mindig oldott hangulatnak kell lenni. Szerencsére az esetek többségében mindig profi fotóssal dolgozom. Ideális körülmények között, mikor fotóznak, számomra megszűnik a külvilág.

**Az internetes honlapodon (www.riplizsuzsa.hu), több kiváló fotót láthatnak az érdeklődők rólad. Nemrég megjelentek a MEN magazin fotói, amelyek szenvedélyes erotikát sugároznak. Ilyen fényképek készítéséhez bizonyára nagyon oldott hangulat és profizmus szükséges.**

Igen, a MEN magazinban megjelent fotók valóban tökéletes körülmények között készültek Athénban. Egy fantasztikus szállodában dolgoztunk, ahol minden szoba más kornak megfelelően volt berendezve. Öröm volt dolgozni.

**Ha már erotikus képekről esik szó... Két évvel ezelőtt azt nyilatkoztad, hogy létezik számodra egy határ a fotózásban, modell szakmában, amit nem lépsz túl. Ma is ugyanaz a határ, mint korábban?**

Igen, természetesen ugyanaz. Maradt az a határ, amit akkor meghúztam. Ezt eddig nem léptem át, és ezután sem fogom.

**Hogyan zajlik egy átlagos napod?**

Ma például reggel kilenckor ébredtem, majd egy fotózásra igyekeztem, ahol egy promóciós anyagot készítettünk. Utána elintéztem a kisebb-nagyobb bevásárlásokat. Este a Juventus Rádió műsorában vendégeskedtem. Most a Fit Muscle Magazinnak adok riportot, aztán összepakolok, holnap ugyanis elutazom másfél hétre Bangkookba.

**Energikus vagy, sokat dolgozol. Miből meríted az ehhez szükséges energiát?**

Elsősorban a barátomból, aki már három és fél éve a társam. Említettem, hogy szenvedélyesen szeretem a munkámat, és boldoggá tesz, ha dolgozhatok. Így hát nem érzem fárasztónak az ezzel járó napi teendőket.

**Milyen kikapcsolódást választasz amikor nem dolgozol?**

Szívesen olvasok ezoterikával foglalkozó könyveket, vagy hallgatom zenét. Ez a két dolog kikapcsol, pihentet. Mindig van nálam könyv és CD lemez, bárhol vagyok.

**Úgy tudom, hogy az aktív kikapcsolódást is kedveled, sokféle sporttal szeretsz foglalkozni. Talán edzőterembe is jársz?**

Egy hónapja rendszeres járok edzőterembe, ahol aerobik edzéseken veszek részt. Szeretem a sportot, mindig is szerettem edzeni.

**A súlyzós berendezéseket nem használod?**

Nem. Úgy vélem, hogy jelenlegi céljaimhoz tökéletesen megfelel az aerobik. Szerencsés alkatomnak köszönhetően megelégszem azzal, hogy kellemesen elfáradok edzéseken és megőrzöm jelenlegi formáimat. Komolyabb alakváltoztatásra nincs szükségem.

**Közvetett kapcsolatban is vagy a sporttal, hiszen párod többszörös birkózó magyar bajnok. Vége egy nő, akinek tetszenek a nagydarab palik... Neked mi tetszik rajtuk?**

Nézd, azt azért el kell mondanom, hogy én nem a termet alapján választottam barátot. Ugyanakkor imponál, hogy 6 éves kora óta sportol, és ez meglátszik rajta. De nem ez a legfontosabb tulajdonság, amiért ő a társam. Sokkal inkább a belső értékek lényegesek számomra. Az is igaz, azonban, hogy alapvető dolog szerintem, hogy egy férfi ne legyen hájas és fizikálisan elhanyagolt.

Véleményem szerint mindenkinek oda kell figyelnie az alakjára. Sportoljon! Nem feltétlenül azért,

hogy szuper külsőre tegyen szert, hanem sokkal inkább azért, hogy jól érezze magát a saját bőrében.

Köszönjük a beszélgetést!  
FM



# UTAM A CSÚCSRA

2005

*Eltökélt céloom a világbajnoki cím  
és a profi státusz elérése.  
Ebben legnagyobb segítségemre  
a Scitec Nutrition  
termékei vannak!*

## TÓTH DÁNIEL

Superbody Grand Prix  
abszolút bajnok  
és abszolút magyar  
bajnok



2001



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

# SCITEC NUTRITION®

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



# Trigger pont terápia

Írta: Radnai Tamás

**Az aktívan sportoló és a mozgásszegény életmódot folytató embereknél is gyakran kialakulnak fájdalmak a testben – néha látszólag ok nélkül is. Természetesen ezeknek több forrása is lehet, de sok esetben az izmokban létrejöv – trigger pontokról, magyarosabban feszültség pontokról van szó.**

## Mi a trigger pont?

A miofasciális trigger pont egy kisebb izomrost szakaszra izolálódó merevség, amely csomóként érzékelhető, elsősorban az izomhas középpontja táján (centrális trigger pont). A pontokat érezhetjük kis dudoroknak, merev „spagetti” darabnak, vagy kis, szilvavag alakú és méretű púpoknak. Nem feltétlenül elég érzékeny az ujjá mindenkinek ahhoz, hogy tapasztalat nélkül a dudor alapján megtalálja a pontokat, de önmaguk esetén mégsem lehet tévedni, mert a trigger pont nyomásra mindig fáj.

A trigger pont csomók tehát kemény izomrost részek, amelyek nem tudnak ellazulni és folyamatosan összehúzódott állapotban vannak, akár éveken keresztül is. Az adott izmot általában a szimpatikus idegrendszerből jövő hibás üzenetek befolyásolják. Ezek az érzékeny részek a test izmai közül bármelyikben kifejlődhetnek, leginkább azonban a test legaktívabb izmainak – medence, csípő, váll, nyak, hát – közepében jelennek meg.

A trigger pont nyomása, vagy összcspítése igen fájdalmas, az illető szinte felkiált és felugrik, ez egyben egy „teszt” is lehet.

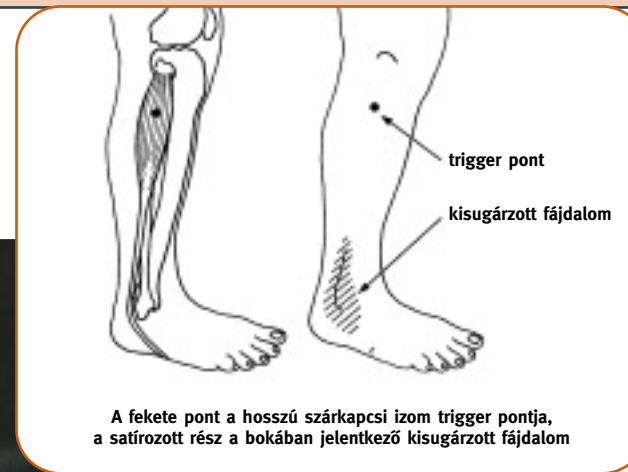
A manuális diagnosztikát kiegészítheti a termográfia, amely infravörös készülékkel mutatja ki a bőrön érzékelhető hőmérséklet különbségeket, forró pontokként jelezve a feszültségeket.

## Mit okoz a trigger pont?

A miofasciális fájdalom diagnosztizálásának és kezelésének két nagy neve Janet Travell – aki az amerikai Fehér Ház orvosa is volt – és David Simons doktor. Travell és Simons a trigger pontokat az emberiség csapásának nevezi a nagyon gyakori előfordulásuk miatt. A feszültség pontok bármelyik izomban előjöhhetnek és ez akár már csecsemőknél is megindulhat. Egyes kutatások szerint minden fájdalomkezeléssel foglalkozó klinikát felkereső páciens 93%-ánál a trigger pont része a problémának, de 85%-ban egyedi forrása a fájdalomnak.

Szóval a trigger pont fájdalommal jelentkezik, amely jelen lehet a pont területén, de jellemző módon távolabb eső helyen is, ugyanis a feszültség pontok megjósolható „mintában” kisugároz-

nak fájdalmat máshová is. Az ilyen jelenségek közül ered egyébként a test manipulálásával foglalkozó szakemberek egyik fontos mondása, miszerint „Ne a fájdalmat üldözd!” mert könnyen lehet, hogy nem azon a ponton van a baj eredete. A feszült-



A fekete pont a hosszú szárkapcsi izom trigger pontja, a sátrózott rész a bokában jelentkező kisugárzott fájdalom

ség pontokat így kapcsolatba hozzák sok különböző csont és ízületi fájdalommal, de fejfájással és számtalan egyéb tünettel is.

Travell és Simons leírják, hogy egyes trigger pontok látszanak, azaz nem biztos, hogy éppen sugároznak fájdalmat, de csendes felgyülemlésük oka lehet az öregkori ízületi merevségeknek és mozgásproblémáknak. Természetesen fiataloknál is káros hatást fejtenek ki. Travell és Simons ezért a szunnyadó pontokat még veszélyesebbnek tartják, azonban megtalálásuk nem nehéz, hiszen nyomásra ezek is fájdalommal reagálnak.

A trigger pontok az edzést két disztinktív módon akadályozhatják. Az érintett izmok nem reagálnak jól a stretchingre és a lazaságuk csökken. Ha nyújtod az ilyen izmot, akkor a hossza hamarosan visszatér a megrövidült állapotba, ezáltal 12-24 óra alatt kioltódik a nyújtás egyébként hasznos hatása.

A feszültség pontok zavarják az izom koordinációt és az erő kifejtést is, csökkentve ezzel a súlyozás, az agilitási és kardióvaszkuláris edzés hatását.

A trigger pontok sajnos a kisugárzási zónájukban (tehát mondjuk egy másik izomban)

életre hívhatnak újabb pontokat, mintegy láncreakciót beindítva ezzel. A kiinduló forrást elsődleges trigger pontnak nevezik, míg a hatására létrejövőt másodlagos, vagy szatellitá pontnak. Ez utóbbi akár spontán is elmúlhat, ha az elsődlegesen problémás hely megszűnik, viszont az is fontos tudnivaló, hogy csak a másodlagos pont kezelése nehezkes lehet, ha a „szponzoráló” elsődleges trigger életben van.

Travell és Simons tapadási trigger pontokat is felvázolnak, amelyek az érintett izom végén az eredési és tapadási pontoknál alakulnak ki a centrális pont hatására. Tulajdonképpen ezek nem igazi trigger csomók, hanem az állandó, túlzott feszülés miatt kialakuló érzékeny területek, amelyek sajnos degeneratív ízületi állapotokhoz vezethetnek idővel. A centrális trigger megszüntetése a cél ezek kezeléséhez is.

## Mitől jön létre a trigger pont?

Sajnos ez a nyavaly szinte szó szerint bármitől létrejöhet. Travell és Simons nyomán tudhatjuk, hogy a trigger pontok okai direkt és indirekt csoportokba oszthatók.

## Direkt aktivációs okok

Mechanikai túlterhelés  
Ismétlődő használat, amely fáradást eredményez  
A fáradt izom hirtelen kihűlése

## Trauma

## Indirekt aktivációs okok

Elsődleges trigger pontok létezése

Érzelmi stressz

Belső szervi betegségek

Ízületi betegségek

Myopathia (izombántalmak)

Neuropathia (idegbántalmak)

Fertőzések

Anyagcsere működési rendellenességek

Endokrin működési rendellenességek

Mérgezés

Kétségre ejtő ez a lista és jól mutatja, hogy senki sem menekülhet és hogy milyen fontos a trigger pontok kezelése. A sokrétű, általánosabb okokon túl az edzéssel közvetlenül összefüggő tényezőkkel is tisztában kell lennünk. Természetesen a trigger pont kialakulhat az izmot ért traumától, sérüléstől, de sokszor már „csak” attól is, hogy a test nem megfelelően van használva, rossz az illető tartása, nem elfogadható a gyakorlat végrehajtás mechanikája, illetve alapvetően rosszak valakinek az edzési szokásai, például egy-egy izomcsoport túl nagy hangsúlyt kap, míg mások túl keveset. A trigger pontok lehet, hogy azért jönnek létre, hogy megakadályozzák a test további eltávolodását az egészséges egyensúlyi állapottól.

## A trigger pont kezelése

Travell és Simons szerint a trigger pontok fizikai beavatkozásra reagálnak, de semmi más és „könnyed” dolog nem teszi meg. Pozitív gondolkodás, meditáció, relaxáció nem használ. De még a fizikai behatások sem lesznek hasznosak, ha azok túl átfogóak és nem elég specifikusan hatnak a trigger pontra. A nyújtás önmagában például nem fog használni, sőt rosszabbá is teheti a helyzetet. Hideg, meleg, elektromos stimuláció és fájdalomcsillapítók enyhíthetik ideig-óráig a tüneteket, de a trigger pont nem szűnik meg. Megbízható eredmények érdekében a fizikai terápiának direkt módon a trigger pontra kell irányulnia.

## Szúrás

Az orvosilag alkalmazott terápiák között megtaláljuk a trigger pont injekciózást, amely során érzéstelenítőt fecskendeznek a



csomóba, ez eltünteti a fájdalmat, de a lényegi kezelést a tű mechanikai behatása biztosítja. Emiatt lehetséges a „száraz szúrás” is, amikor nincs befecskendezés, csak akupunktúrás tűt nyomnak a pontba.

Mindazonáltal ehhez a módszerhez egy kezelő orvos szükségeltetik és bele kell találni a tűvel az izomcsomóba, ami igen kicsi is lehet és tendenciózusan elugrik, visszapattintja a tűt, ha egyáltalán eltalálja a pontos helyet a kezelő. Ezek tehát komoly gyakorlati érvek a szúrás ellen.

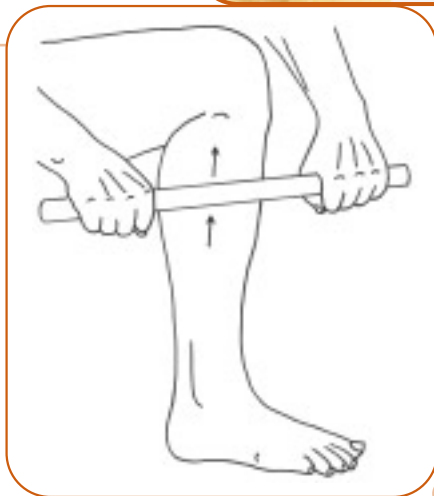
#### „Spray és nyújtás”

Egy másik, szintén kezelő személyt megkövetelő módszer a „spray és nyújtás” módszere, amikor is sprayvel, vagy jéggel a bőrfelületet (de nem az izmot!) lehűtik, hogy eltereljék az idegrendszer figyelmét és az ne álljon ellen a rákövetkező nyújtásnak. Ha viszont az izom is kihűl, akkor a hatás ellentétes lesz. A nyújtás után viszont gyorsan vissza kell melegíteni a testrészt és lehetőleg átmozgatni.

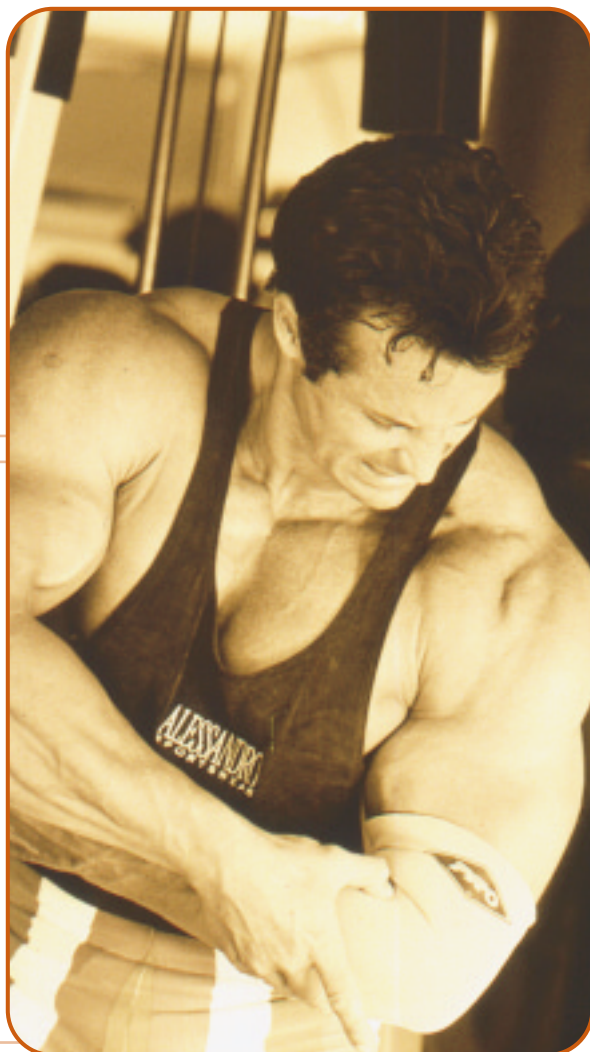
Travell és Simons figyelmeztet, hogy a nyújtás még így is óvatosságot követel és nem lehet erőltetni, mert az érintett izomban az ínak már eleve a határon vannak és könnyen sérülhetnek. Mint látható a lehűtési módszer is sziszifuszi, szakembert igényel és nem túl megbízható.

#### Trigger pont mélymasszázs

A jó hír az, hogy a legelőnyösebb módszer viszonylag egyszerű és magunkon is alkalmazható. Ez nem más, mint a mélyreható „simogató” masszázis, amelyet direkt módon a trigger pontra kell irányítani. Természetesen ezt a technikát képzett masszőr is végezheti, de nem kell hosszasan ecsetelni, hogy önmagunkon végezve az előnyök között azt találjuk, hogy ingyenes, megfelelően hosszán és gyakorisággal végezhető a technika sok idő befektetése nélkül, és magunkon pontosan éreznünk, hogy hol kell dolgoznunk.



Ismert, hogy a direkt és megfelelő idejű nyomás a trigger pontra csökkenti a merevséget és a fájdalmat. A hatékonyságához azonban olyan fájdalmat kell előidézni, amely nagyobb az állapotnál. Szerencsére ezért a pár perc fájdalomért több órányi, vagy napnyi megkönnyebbülést kaphatunk. De még egyszer hangsúlyozandó, hogy ez a masszázs nem lesz „séta a parkban” a fájdalom miatt, amely azonban a legtöbb embernél még az a



kategória, amely végső soron „kellemes” fájdalomként jellemezhető és amely mellett még el lehet lazulni.

Azoknál viszont, akik ösztönösen abban hisznek, hogy bármiféle fájdalom csak rossz lehet, nagy tudatosságra és új hozzáállásra van szükség, hogy képesek legyenek elégséges szintű masszázis tevékenységet folytatni a megfelelő hatás eléréséhez.

Nehéz utazásnak bizonyulhat a trigger pontok kezelése azért is, mert a pontok igen makacsak is lehetnek. Egyes csomók hosszú létezése, a másodlagos csomók máshonnan vezérelt tulajdonsága, illetve az alapvető kiváltó okok fennállása miatt, amelyek életre hívták a trigger pontot, a problémák nehezen szűnhetnek meg és gyakran visszatérhetnek.

A trigger pont terápia sikere azon múlik, hogy képes legyen felismerni a kisugárzott fájdalmat és megtalálni a kiváltó trigger pontot és nem csak a fájdalom helyét vizsgálgatni. Nem szokatlan az sem, hogy egy fájdalom zónát több különböző izomban lapuló trigger

pont is táplál. A pontok szinte soha nem sugároznak ki a test másik oldalára, így a trigger pontot is a fájdalom oldalán kell keresni. A kisugárzási zónákhoz tartozó problémás helyeket a tudomány feltérképezte, így az ezzel foglalkozó irodalomból jól tájékozódhatunk, hogy hol kell keresgélni.

A trigger pont masszázis technikáját két dologra kell alapozni, a biztonságra és a hatékonyságra. Olyan módokat kell találni, amelyek megkímélik a kezdet, ujjaidat, stb. A trigger pont masszázisának meglehetősen rövidnek, 15-20 másodpercesnek kell lenni alkalmanként. Egyszerre többet végezni felesleges, sőt hátrányos is lehet. A gyógyítás alaptézise, hogy a test maga a gyógyító, ezt csak segíteni lehet. Ne próbáld az izomcsomót egyből kimmasszírozni, feloldani, azt majd a test elvégzi, ha már elég gyakori kezelést kapott.

#### Masszázs irányelvek

1. Alkalmazd eszközt, ha lehet, hogy megkíméld a kezeidet.
2. Alkalmazd mély „simogatásokat”, ne statikus nyomást (isémiás kompresszió).
3. Rövid, ismétlődő simításokkal masszírozz.
4. Csak egy irányba simítsd az izmot.
5. Lassan végezd a masszírozást.
6. Tízes skálán nézve hetes erősségű fájdalom szintet érij el a masszírozással. A tíz az elviselhetetlen lenne.
7. Korlátozd az egyes kezeléseket 6-12 simításra pontonként.
8. A pontokat naponta 6-12 alkalommal masszírozd meg.
9. Ha nem érzed el javulást, akkor lehet, hogy rossz helyen dolgozol. **FM**

# 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 rossz édességek helyett egészséges, élményben hasonló táplálkozási alternatíva.”



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

## ÉTVÁGYCSÖKKENTÉS



**SCITEC NUTRITION**  
www.Scitec.hu



# 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

# STACK MODULOK

Írta:  
Radnai Tamás

Az alábbi, főleg az újabb Scitec termékekre épülő kombinációkat „stack moduloknak” hívom, mert nem feltétlenül teljes körű kombinációk az adott pillanatra, hanem inkább egy-egy funkció körre koncentrálnak. Ennek megfelelően további protein, szénhidrát, vitamin kiegészítés szükséges lehet.



## „Summerbolic tea” (Anti-katabolikus jeges tea nyárra)

- G-BOMB
- Hagyományos zöld tea

Így jeges tea formában elsősorban az összeállítás tavaszi-nyári,

de meleg teaként az év bármelyik szakában alkalmazható „koktél”. A nap során viszont ténylegesen akármikor, folyamatosan szűrösölhető nedű, ami erős anti-katabolikus, étvágycsökkentő és a tea miatt némi direkt zsírégető hatással is bír. A G-BOMB egyszerre édesíti és savanyítja is a



teát, így egy tökéletes cukor és aszpartám mentes ital nyerhető (nem mintha az aszpartámot mi veszélyesnek tartanánk).

### Adagolás

- 0.5-1 adag G-BOMB
  - Ízlés szerint tea filter
  - Kb. 5 dl víz
- Naponta akár több adag is.

### Időzítés

Napközben folyamatosan, étkezések között, edzés alatt/után.

## „Supremes” (Királyok)

- VitarGO!
- BCAA XPRESS

Az anabolizmus (tehát az izomépítéshez) és a regenerációhoz is szükséges szénhidrát és kritikus aminosavak a létező legjobb formában. Ezek a lehető leggyorsabban és leggyorsabban jutnak el az éhes izmokhoz, így garantálva a legnagyobb léptékű fejlődést.



### Adagolás

- 30-100 g VitarGO! edzés mennyiségétől és izomtömegetől függően
- 5-20 g BCAA XPRESS hasonlóan az egyéntől és körülményektől függően

### Időzítés

Edzés előtt, alatt, után.

## „Pedal to the metal” (Padlógáz)

- G-KICK
- OROSTRONG/CREATIM
- NR-PEAK

Edzés előtti nem kifejezetten stimuláns energia, erő és erő-állóképesség fokozó (némi koffeintől eltekintve egyáltalán nem stimuláns). A kombó nagyon széles palettát átölölő hatóanyagkálát biztosít, kezdve a direkt ATP-t tartalmazó szabadalmaztatott PEAK ATP® anyagtól a szintén ATP-foszfo kreatin energia útvonala-



lon ható, de egy másodlagos energia fokozó molekulát is tartalmazó kreatinon át a több termékben is megtalálható savmegkötő funkcióval is rendelkező hatóanyagokig.

### Adagolás

- A hivatalos adagolás szerinti 1-1 adag mindenképpen.

### Időzítés

Edzés előtt 45 perccel. **FM**



VEDD FEL  
A TÁMADÓ  
STÍLUST!

# SCITEC ATTACK!

Az izom nem minden  
– a megfelelő stílus és  
attitűd is szükséges  
a tökéletes testépítőnek!



1500 Ft értékű  
póló most

495 Ft-os  
reklámáron!

7 szín, 7 ismert póz!

SCITEC  
NUTRITION®

Keress a Fitness Pont  
boltokban és a  
www.FitnessExpress.hu  
internetes üzletben!



# A KEZDŐ EFFEKTUS

Írta: Lyle McDonald

Minden alakváltozásra utazó sportoló ember fel fogja tenni a kérdést, hogy miként lehetne izmot növelni úgy, hogy közben lemenjen a zsírból; illetve azt, hogy ez miért sikerül csak a kezdőknek, ha valakinek. A valóság, mint mindig, elég összetett. Ha jobban megvizsgáljuk a helyzetet, akkor azt találjuk, hogy még csak nem is minden kezdő látzik képesnek erre a drámai testkompozíció átalakulásra, hanem csak a zsíros kezdők!

A soványabb újoncok nem fognak értékelhető mennyiségben zsírt elégetni, miközben elkezdnek izmosodni. Ez a két eltérő jelenség mutat utat a racionális magyarázat megtalálásához.

Még valamikor 1998 körül, amikor elkezdtem a leptin hormonnal foglalkozni, rájöttem, hogy ennek a testzsír mennyiségéhez kötődő anyagnak a hatása legalább részben megmagyarázta a kezdő effektust. A leptin bizonyult annak a nagyon hiányzó középítő láncszemnek, amelyet már vagy 10 éve kerestem.

Vegyünk tehát egy edzetlen, kövér kezdőt. Az ilyen emberek által felhalmozott testzsír miatt egy csomó olyan adaptáció jött létre a szervezetükben, amelyek a megfelelő inger biztosítása mellett lehetővé teszik, hogy az illető hatékonyabban mobilizálja a zsírt üzemanyagként.

Ha konkrétan megnézed egy kövér test alkalmazkodási folyamatai közül az inzulin rezisztenciát az egész testre és különösen a zsírszövetekre vonatkoztatva, akkor azt veheted észre, hogy ez azért következett be, hogy korlátozza a további zsírlerakódást és segítsen a zsír leadásában, amint a fölösleges kalóriák bevitelére lecsökken. A zsírszövetek ellenállóbbá válnak az inzulin hatásával szemben (ez a rezisztencia jelensége), tehát az inzulin nem fejtheti ki annyira az anti-lipolitikus, vagyis zsírbontást gátló hatását.

A leptin hormon csökkentené az étel felvételt, ha az agy, ami erre hat, nem volna leptin rezisztens, és a leptin a zsírsavak elégetését is erőltetné, csak éppen az izmok is rezisztensek, szóval van egy csomó szabad zsírsav a véráramban. Azt találjuk tehát,



## Izomnövelés és zsírleadás egyszerre?

hogy még magas inzulin szint és hasonló jelenségek mellett is a zsírsavak mozgósíthatók energia termelésre.

Olvasd el és emészd meg ezt az utolsó mondatot még egyszer, főleg annak a tükrében, hogy milyen fontos szerepe van az anabolizmusban, az izomnövekedésben az inzulinnak!

Úgy gondolom tehát, hogy ez a magyarázat a sztori első részére. A kövérebb test ki van „hegyezve” arra, hogy sok zsírt használjon fel üzemanyagként. Visszatulva megint 1998-ra, ez a megfigyelés, hogy a kövérek a szálkásabbakkal szemben könnyen leadnak zsírt a zsírintes izomtömeg veszteség nélkül volt az, ami a leptinhez vezetett, mert elkezdtem megvizsgálni, hogy mi a közöttük lévő élettani különbség. És minduntalan a leptin-nél kötöttem ki, amit évekig valamiért figyelmen kívül hagytam.

A leptin hatása tehát a teljes kép egy része, de azért nem a teljes kép. A történet másik fele az – és ez most azért spekulá-

ció – hogy a kezdő effektust elérő újoncok edzetlenek. Mindenki tudja, megfigyelte már, hogy a kezdők mennyivel jobban reagálnak az edzésre. Ennek az egyik nyilvánvaló fő oka az, hogy ők még a lehető legtávolabb vannak a genetikai felső határuktól. Több „helyük” van a növekedésre, hogy másképp fogalmazzak. Az első egy év edzés soha meg nem ismétlődő fejlődést fog hozni, hacsak elképesztően nem retardált módon csinálod. Ahogy közeledsz a genetikai limitedhez, úgy a fejlődésed görbéje egyre laposabbá válik.

Ez tehát az a két jelenség, amelyek összeadódása lehetővé teszi a zsíros kezdők számára a szimultán izomnövekedéssel és zsírvesztéssel járó átalakulást.

Ez a situáció olyan, hogy: A) az izom könnyen felszedhető ÉS B) a zsír könnyen leadható mivel mindkét folyamat olyan jelentősen távol van a genetikai határoktól. Mindez megfelel azok-





kal a hormonális és energetikai szarágokkal, amelyek jelen vannak a kövérek esetében. A test próbálja a zsírt az elégetés felé tuszkolni még viszonylag anabolikus hormonállapot mellett is.

De egy kövér edzett alany már nem mutatja mindkét folyamatot. Igen, sok elégetnivaló zsírjuk van, de már nincs akkor felszedhető izom-tartalék, így nem érvényesül a kezdő effektus.

Egy félig-meddig sovány, de izmos egyének le kell nyomnia az inzulin szintjét, hogy értékelhető mennyiségben kiszabadíthassa a zsírsavakat a zsírszövetből, hogy azokat energiaként elégethesse. Ez viszont korlátozza az anabolikus állapotot, így lemegy a zsírjuk, de nem nő az izom.

Az izomnövelő fázisban viszont az ember nettó anabolikus állapotot hoz létre, ami ellentétje a zsírszövet katabolizmusnak is (technikailag a zsírégetés katabolikus, lebontó folyamat a zsírszövet szintjén).

Szóval ezért nem lehet a legtöbb esetben egyszerre izmot növelni és zsírt égetni.

### További megjegyzések

■ A konszenzus tehát az, hogy a kérdésre „Miként tudnék egyszerre izmot növelni és zsírt égetni?” a gyakorlati válasz az, hogy sehoggy, hacsak nem vagy kövér kezdő, vagy kihagyás után visszatérő valaki.

■ Egy hétköznapi szinten átlagosnak, vagy ennél zsírsabbnak mondható kezdő súlyzózó 8 hét alatt sok esetben elérheti azt, hogy lead 2-4 kg zsírt és felszed 1-2 kg izmot egy alap edzéstervvel. De

mint elemeztük, a viszonylag magas testzsír ehhez elengedhetetlen.

■ Az izommemória egy valós és nagyszerű dolog, és akik korábban már szálkásak voltak (főleg a genetikailag eredendően ilyen alkatúak), azok edzéskihagyásból visszatérve szintén drámai átalakulást tudnak felmutatni, mert izomnövekedésben és zsírleadásban is „olyan helyre utaznak”, ahol korábban már voltak.

■ Amikor valaki arról beszél, hogy egyszerre, egyidőben akar izomnövelni és szálkásodni, akkor azért nem mindegy, hogy ezt szó szerint érti, vagy egy rövidebb periódus alatt felváltva végzett tömegnövelés és diéta összességéről beszél. Míg a szó szerinti egyidejűség mint lát-

tuk nagyon kevésbé valószínű, addig például 8 hetes testátalakítás 4 hét izomnöveléssel és 4 hét diétával egy racionális és kivitelezhető terv, mert a két eltérő jellegű folyamat mindegyikét külön végrehajtva azokat maximalizálhatjuk.

■ Néha hallani emberekről, akik képek voltak végrehajtani extrém szintű tápanyag és kalória-forgalom mikromenedzselést (mondjuk napi 200 kcal mínusszal a szintentartás alatt) és így elérni 12-16 hét alatt mondjuk 0,5-1 kg izomnövekedést és ha-

sonló zsírvesztést. Még ők is bevallják azonban, hogy ez a módszer teljesen örületbe kergeti őket (egyrészt folyamatosan a 200 kcal mínusz pontos belövése közel lehetetlen, valamint ténylegesen az ilyen étkezési rendszer már nem „élet”). Egyszerűen nem látom az értelmet abban, hogy ilyen minimális előnyért ekkora áldozatot hozzon valaki, amikor ugyanennyi időperiódust két ellentétes szakaszra felbontva jobb eredményeket lehet elérni a pszichotikus állapot elkerülése mellett.

■ Sokszor laikusabb emberek úgy fogalmazzák meg a céljaikat egy olyan programmal kapcsolatban, ahol nincs szétbontva a diéta és az izomnövelés, hogy ugyanakkora testsúlyt szeretnének a végén kevesebb testzsírszázalékkal. Arra viszont nem jönnek rá, hogy ehhez az kellene, hogy a zsírmentes tömegük (izomtömegük) is megnöjjen. 100 kg 20% testzsírnál 80 kg zsírmentes tömeget jelent, 100 kg 10% mellett már 90 kg zsírmentes tömeget feltételez! Ez +10 kg izom!

■ A másik megközelítése ennek a képzavarnak az, ha valaki súlyvesztés nélkül akar zsírt leadni. Mivel a zsírnak súlya van, ezért helyette izmot kellene párhuzamosan fölpakolni! Ezt megfordítva kapjuk meg azt a ritkább, de előforduló álmod, hogy valaki izmosabb akar lenni, de nem nehezebb. Ehhez egyszerre le kellene adni zsírt is, hogy az kompenzálja a tömegnövekedést!

■ A vizuális látvány gyakran becsapós és úgy tűnhet, hogy valaki izmosodott és zsírt adott le! Egy test a legtöbb esetben jobbnak, izmosabbnak néz ki kevesebb zsírral lefedve, még akkor is, ha szám szerint az izomtömeg ténylegesen nem nőtt. Az izomformák, izomcsoportok közötti elválasztódások, keresztcszálkák megjelenése adja meg azt az illúziót, amin a testépítés részben alapszik.

### Eredmény

Őszintén összefoglalva az eddigieket, ha komolyabb mennyiségben zsírt akarsz elégetni, akkor annak az esélye, hogy közben izom jön föl, igen csekély. A kiinduló testzsír szintedtől függően lehet, hogy a legjobb eredményed az lesz, hogy nem vesztesz izmot (vagy csak 1-2 kilót). Ha szuper szálkásságot

akarsz elérni, akkor lehet, hogy jelentősebb mennyiségű izomleapadást is be kell dobnod a pakliba (dopingmentes edzésről beszélünk persze). Aki mondjuk 7% testzsírt célzott meg, az nem fog izmot fölpakolni ennek elérése közben, az tuti!

Hasonló módon, ha normális ütemben és mértékben akarsz izmot felszedni, akkor minimális az esélye annak, hogy közben zsír menjen le. A legjobb eset az, hogy kevés zsírt szedsz fel.

A konklúzió tehát az, hogy miután elkezdted a súlyzós edzést és learatod az elején szinte magától, különösebb trükközés nélkül bekövetkező csodálatos eredményeket, jobb, ha teljesen kilöved az izomnövelő és zsírégető szakaszokat, hogy ezeket optimalizálhasd, maximalizálhasd és ne is örülj bele a folyamatba. Az, hogy ezt milyen időperiódus alatt valósítsd meg (például 3 hónap tömegelés + 3 hónap diéta, vagy 2 hét tömegelés + 2 hét diéta, de nem is kell a szakaszoknak egyformának lenniük), az az egyéni körülményeiden és vágyaidon múlik. **FM**

**A passzivitás nem vezet sehova!**

**VEDD FEL A TÁMADÓ STÍLUST!**



- **SEJTVOLUMEN- ÉS ERŐNÖVELŐ MÁTRIX!**
- **BEDURRANÁS MAXIMALIZÁLÓ NITROGÉN OXID FOKOZÓK!**
- **A LEGFEJLETTEBB INZULIN UTÁNZÓK A TÖKÉLETES HASZNOULÁSHOZ!**

- **Creatine orotate**
- **Tricreatine malate**
- **Dicreatine malate**
- **Creatine ethyl ester**
- **Glycocyamine**
- **Betaine**
- **MicronTec creatine**
- **Taurine**
- **Taurine ethyl ester**
- **Arginine AKG**
- **R-ALA**
- **ALA**
- **4-hydroxy isoleucine**
- **Citrulline malate**
- **Citrulline malate ester**

**SCITEC NUTRITION®**



# Egyenletes intenzitású vs. intervallum kardió

## (1. rész)

Írta: Lyle McDonald



Az utóbbi években meglehetősen erősen népszerűsítésre került az intervallum edzés koncepciója, miközben nagy visszarendeződés történt a zsírégetésre használt hagyományosabb aerob edzésformák területén. Nem nehéz olyan véleményekkel találkozni, amelyek szerint az alacsony intenzitású aerob edzés haszontalan a zsírégetésre, csak izmot veszítesz tőle és mindenkinek intervallum edzést kellene végeznie. Azt is láttam már leírva, hogy az aerobtól éppenséggel zsírosabb leszel, megterheled a mellékvesédet, és ehhez hasonló elképesztő kijelentéseket.

Nem számít, hogy az elmúlt évtizedek alatt testépítők sokszor irdatlan mennyiségű kardióval versenyformába kerültek; futók, kerékpárosok és egyéb állóképességi sportolók extrém szálkásak, stb. Az aerob edzés valahogy mégis rossz hírbe került.

Azt hiszem, az történt, hogy az elmúlt két évtizedben az aerob edzést túlhangsúlyozták, túlértékelték minden más mozgással szemben. Emellett az embereknek elképesztően fals elképzeléseik vannak arról, hogy miként kellene ezt a modalitást zsírégetésre alkalmazni, így történhet meg az, hogy tömegek tipegnek a futószalagon olyan alacsony intenzitással, amely alig magasabb, mint a kanapén heverés és egy óra alatt elégetnek vagy 200 kalóriát. Aztán meg csodálkoznak, hogy miért nem megy le a zsír!

Történt tehát, hogy az emberek, akik elfogultak a súlyzós edzés irányába, illetve ebben van már edzéstapasztalatuk, túlagáltak és a „visszacsapó” fázis megkezdődött. Lényegében az emberek kicsit túl lelkesé válnak egy-egy mozgásformával kapcsolatban (de akár étkezési módszer tekintetében is), elviszik egy extrém pontig és ennek hatására problémák jelentkeznek. Ekkor keresnek egy másik alternatívát és úgy érzik, hogy az előző módszer hatástalan, túlértékelt, káros, bla-bla-bla... Szóval átugranak az ellenkező extrém irányba. Egyik végtől a másikba esnek, amíg végül remélhetőleg megállapodnak egy arany középútban.

Nos, én egy aranyos középút típusú manusz vagyok és próbálom elkerülni az ilyen bináris, csak igen/nem jellegű gondolkodást. Hasznosabbnak találok azt, ha minden edzésszükséget megvizsgálunk az előnyeik és hátrányaik együttesében. Ebben a felfogásban javaslom most az egyenletes intenzitású aerob és az intervallum edzés hatásait elemezni a zsírégetés területén (az állóképesség fejlesztése egy más téma). Ebben az első cikkben definiálom az elnevezéseket és megvizsgálom a kétfajta mozgást. A következő részben segítek eldönteni, hogy a konkrét helyzeted alapján miként dönts a kettő között.

### Definíciók

**Egyenletes intenzitású edzés:** Minden fajta aerob/kardió edzés, amely során egy hozzávetőlegesen egyenletes szintű in-

tenzitás hosszabb ideig fenntartásra kerül. Lehet ez mondjuk egy 20-60 perces, 140-150-es pulzusszámon (de akár alacsonyabban, magasabban is) elvégzett edzés. Egyszerűen aerobiknak, vagy kardiónak fogom ezt hívni, bár tudom, hogy egyesek bő lére eresztett szemantikái vitába szeretnek keveredni ezzel kapcsolatban. De biztos vagyok benne, hogy mindenki tudja, miről beszélünk!

**(Nagy intenzitású) Intervallum edzés:** Lényegében minden olyan formájú aktivitás, amely során egy magasabb intenzitású (mondjuk 30-60 mp teljes erőbedobású) szakasz váltakozik egy alacsonyabb intenzitású pihenő szakasszal. Ez utóbbi lehet teljesen passzív (pl. leülés), de aktív is (mozgás alacsony erőfeszítéssel).

Bár a súlyzós edzést is lehet technikailag intervallum edzésnek hívni, ebben a cikkben ezt az osztályozást a hagyományos kardió mozgásokra (futás, kerékpározás, lépcsőzőgép, stb.) korlátozom. Egy tipikus intervallum edzés zsírégetéshez úgy néz ki, hogy: rövid bemelegítés, 5 széria váltakozó 60 mp majdnem teljes erőbedobás/60-90 mp nagyon alacsony intenzitású szakasz. Lezárásként 5 perc levezetés történik. Ezt a sémát szokás High-Intensity Interval Trainingnek (HIIT) hívni, mely megnevezés megkülönbözteti a következőkben leírt aerob intervallum edzéstől.

**Aerob intervallum edzés:** A teljesség igénye miatt megemlítem ezt a hibrid jellegű módozatot is. Leginkább azok az igen edzetlen egyének végzik ezt, akik képtelenek akár csak 20 perc folyamatos aerob edzést elvégezni. Futópályákon lehet gyakran találkozni ezekkel az egyénekkal, akik kocognak pár percet, amennyit bírnak, aztán még lassabb, ténylegesen lassú séta tempóra váltanak, vagy kénytelenek teljesen megállni. Mindezt addig folytatják, amíg össze nem adódik az aerob edzés kívánt ideje. Ezek a tréningezők az első hetekben megpróbálják elnyújtani a folyamatos mozgással töltött szakaszok hosszát, miközben csökkentik a pihenőket.

Emellett sok erősportoló végez olyan aerob intervallum jellegű edzést, amit extenzív tempó futásnak hívnak, amely során rövid szakaszokban dolgoznak alacsony intenzitással. Egy sprinter végezhet 10 szett 200 méter futást, de nagyon alacsony erőfeszítéssel (aerob munkával) úgy, hogy köztük 100 métert sétál. Ebben a cikkben én nem az aerob intervallum tréningről beszélek, amikor összevetem a hagyományos aerob edzést és az intervallum tréninget, mert az aerob intervallum módszer egy hibrid harmadik kategória, ami nem illeszkedik ebbe a mostani elemzésbe.

### Összevetés

Ok, most hogy a definíciókat tekintve közös nevezőre jutottunk, hasonlítsuk össze a két módszer előnyeit és hátrányait. Ez fogja lehetővé tenni, hogy a második részben sikeresen megtanuld a gyakorlati edzésprogramodba integrálni a megfelelő módszert.

### Egyenletes intenzitású edzés

#### Előnyök

- ♦ Az intenzitástól függően nagyobb mennyiségű kalóriát égethet el az edzés során, mint az intervallum edzés.
- ♦ Megfelelőbb a kezdőknek.
- ♦ Nagy gyakorisággal, naponta, de akár még többször is végezhető, ha szükséges, bár ez függ a hosszától, intenzitásától és a teljes edzésprogramod többi részének a paramétereitől.
- ♦ Bizonyos kutatási eredmények azt jelzik, hogy rendszeres edzés mellett az emberek jobban betartják az étkezési szabályokat, a diétát. Mivel az intervallum tréning nem ajánlott mindennapos gyakorisággal, ezért az alacsonyabb intenzitású aerobot lehet alkalmazni erre a célra.

#### Hátrányok

- ♦ A legtöbb zárt helyiségben végzett aerob mozgás nagyon unalmas, főleg, ha hosszú időtartamú. Ezért is van az, hogy zene és TV van a termekben, de láttam már kardió-házimozt is. Edzeni természetesen lehet szabadban is, de ennek egy sor egészen más problémás aspektusa van (biztonság, forgalom, megfelelő talaj, stb.)
- ♦ Túl sok állóképességi edzés, főleg a magasabb intenzitási zónákban (túl közel a laktát küszöbhez) izomvesztést, erő- és teljesítmény-csökkenést, valamint túledzést okozhat. Ez nagy probléma lehet erősportolóknak és testépítőknek, de

# Xtra

multivitaminok  
és ásványi  
anyagok az Xtra  
teljesítményért  
és izom-  
növekedésért!



A-tól Z-ig minden  
mikrotápanyag, lecitin  
és króm-pikolinát is.

# Multi-X

anabolikus testépítő  
vitamin pak!

SCITEC NUTRITION®



a megfelelő intenzitás zónákban való mozgással elkerülhető.

◆ Túl sok ismétlés ugyanazon mozgásban típusos, „túlhasználás” jellegű sérüléseket okozhat. A futók és kerékpárosok gyakran szembe-sülnek térd bántalmakkal, az úszók rotátor könyv sérülésekkel küzdenek. Így azok, akik nincsenek a sportjuk által arra kényszerítve, hogy egy bizonyos mozgással adott mennyiségű időt eltöltsenek, jól járnak, ha rotálják az edzésformákat, eszközöket.

◆ Azokat kivéve, akik elképesztően jó kondícióban vannak, nehéz lehet igen nagy mennyiségű kalóriát elégetni, ha csak nem töltesz irdatlan hosszú időt mozgással. Közepes intenzitással egy átlagos személy 5-10 kcal-t éget el percenként, vagyis egy óra alatt 300-600 kcal energiát emészt fel. Naponta végezve ez persze összeadódik és nem semmi, de azért mégis eléggé kicsi kalória felhasználás. A futószalagon totyogó, vagy bringán „csalinkázó” emberek

(sokszor csak 30 percet mozogva) egy nagy túrot érnek el. Ezt a keveset is – melyről ők azt hiszik, hogy van vagy 1,000 kcal – gyakran kompenzálják azzal, hogy megnyugodva betolnak egy hamburgert, meg egy fagyit.

Ez a szituáció egyike azoknak a furcsa fordított, ironikus helyzeteknek: az aerob edzés által igen jelentős kalória mennyiséget csak azok a nagyon edzett állóképességi sportolók tudnak elégetni, akiknek nincs erre szükségük. Akinek pedig ez jól jönne, képtelenek rá, legalábbis egy jó ideig nem.

Mielőtt továbbmennék, felemlíteném az egyik idióta érvet az egyenes intenzitású kardióval szemben, ami nem más mint: „Az aerob edzés haszontalan, mert adaptálódik és hatékonyabbá válik a szervezet a mozgásban, így ugyanazt a kalória mennyiséget, amit 40 perc alatt elégettél, most már csak 60 perc mozgással lehet elhasználni!”

Ez körülbelül annyira logikus, mint azt mondani, hogy a súlyozás során a 12 ismétlés egy adott súllyal már nem nehéz és most már több ismétlést kell végezned vele. Abban a helyzetben persze a tanács inkább az lenne, hogy emelj a súlyon. És pontosan ugyanez megtehető az aerob edzés esetében is: ahogy a tested alkalmazkodik és fittebbé válsz, növelheted ismét az elégetett kalóriák mennyiségét, ha növeled az intenzitást. Eddig 8-as szinten lépcsőztél 40 percet és 140 volt a pulzusod, de most már csak 130. Növelhetnéd az időt 60 percre, de fel is mehetsz a 9-es szintre és máris növelted a 40 perc alatt elégetett kalória mennyiséget.



Emellett a gyakorlatvégzés hatékonysága nem változik olyan nagy mértékben, a kerékpározásban például a munka hatékonysága 20-25% között mozog. Szóval, még ha növeled is 5%-kal a hatékonyságodat, ez a kalória felhasználást is csak 5%-os mértékben érinti. Egy 400 kalóriás edzés 380 kalóriásá válik. Aligha olyan csökkenés ez, ami miatt sírni kellene!

### Intervallum edzés

#### Előnyök

◆ Egységnyi időbefektetéssel nagyobb mértékű zsírvesztés érhető el és ez annak ellenére van így, hogy kevesebb kalóriát éget el az edzés alatt. Erre az a magyarázat, hogy az intervallum edzés sokkal nagyobb EPOC-ot kelt, ami lényegében azokat a kalóriákat takarja, amelyeket a szervezet edzés után használ fel annak hatására.

◆ Az intervallum edzés lehet, hogy jobban képes növelni az izmok képességét arra, hogy zsírt használjanak fel üzemanyagként, mint az aerob edzés. (Egyes tanulmányok arra is rámutatnak, hogy az intervallum edzés igen rövid idő alatt jelentős állóképesség javulást eredményeznek, de nem ez a cikkünk témája most.)

◆ Időhatékony. Nem mindenkinek van napi egy órája, vagy még több ideje aerob edzésre. Egy megfelelően programozott intervallum edzés 15-20 percet vesz csak igénybe.

◆ Az idő gyorsabban telik. A hagyományos aerob edzéshez képest – amely agyzsibbasztó lehet, főleg zárt helyen – az intervallum edzésnél a tempó váltogatások miatt gyorsabban tűnik elszállni az idő.

#### Hátrányok

◆ Az intervallum edzést a magas intenzitása alkalmatlanná teszi kezdők számára (ez alól csak a korábban említett aerob intervallum tréning a kivétel). A rendes intervallum azonban ugyanúgy nem való tapasztalatlanoknak, mint a nagyon magas intenzitású súlyzós edzés.

◆ A magas intenzitás miatt komoly tervezéssel lehet csak a HIIT-et a teljes programodba beépíteni. Egyszerűen szólva, ha azt hiszed, hogy edzheted a lábadat heti 2-3 alkalommal és még 2-3 intervallum kardiót is végeznél az ellentétes napokon... felejtse el, hacsak nem direkt túl akarod edzeni magad, vagy sérülést összeszedni.

# 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 multi-vitamin!”



## ATLÉTIKAI TELJESÍTMÉNY NÖVELES

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

SCITEC NUTRITION®  
www.Scitec.hu



♦ Magasabb sérülésveszély. Ez persze függ az aktivitás milyenségétől, de a nagyobb ütközési erővel járó mozgásoknál, mint a sprintelés, nagyobb lehet a sérülés rizikója, főleg nehezebb egyéneknél (szemben mondjuk a szobabiciklizéssel).

♦ Korlátozott számú napokon lehet végezni. Heti 2-3 alkalom a maximum, állóképességi sportolók sem végeznek többet ettől. Hallottam már olyanról, hogy valaki minden nap HIIT-et? Igen. Okos ötlet ez szerintem? Nem!

♦ Az intervallum edzés fájdalmas, főleg a 60-90 másodpercig feltornázott kemény szakaszos stílusnál, ahol nagy mennyiségű tejsav termelődik. De ha nem erőlteted, akkor nem sok hasznod lesz az intervallum edzésből. Ismered ugye a feliratokat a kardió gépeken, hogy hagyd abba az edzést, ha nagyon kimerültél, vagy rosszul érzed magad? A rendszeren végrehajtott HIIT-nek pont ilyen érzéseket kell okoznia! Az égő lábak, izmok, tüdő és az általános diszkomfort érzés nem csak gyakori, de elvárt ennél az edzésnél. Egyesek eleinte hányingert is tapasztalnak, amit rosszabbá tehet még az is, ha túl közel volt a megelőző étkezés.

### Bónusz kérdés

**Kérdés:** Csak éhgyomorral lehet zsírt égetni?

**Válasz:** Természetesen ez nem igaz, és ez egyike azoknak a buta elképzeléseknek, amelyek a testépítő körökből származnak olyan emberektől, akiknek ennél okosabbnak kellene lenniük. Az alapelképzelés az, hogy éhgyomor esetén a vércukor alacsony és a zsírsavak mennyisége a vérben megemelkedik, így a test több zsírt fog üzemanyagként elégetni. Ez még nagy vonalakban igaz is.

Mindazonáltal az egész koncepció azon az alapvetően téves élettani félreértésen alapszik, hogy a zsírégetés átfogó folyamatban számít az, hogy edzés alatt mit égetsz el. Vegyük például az intervallum edzést vizsgáló tanulmányokat, amelyek megmutatták, hogy ennek a mozgásformának annak ellenére nagyobb a zsírégető hatása, hogy kicsi, vagy nulla a zsírégetés a mozgás alatt, hiszen szinte csak szénhidrátot használ a szervezet. Hogy lehetséges ez? Úgy, hogy több zsír használódik fel edzés után. Általában véve a sprinterek a legszálszálsabb sportolók és ők szinte soha nem égetnek zsírt a sajátos edzéseik alatt – ők is szénhidrátot működnek. És mégis, kidolgozottak lesznek és azok is maradnak!

Más kutatások szerint, amelyek azonos kalória mennyiséget felhasználó, de eltérő intenzitású edzéseket vizsgáltak (pl. 500 kcal nagy, vagy alacsony erőfeszítés mellett), gyakorlatilag nem mutatnak különbséget a zsírégető hatásban (hol a mágikus zsírégető zóna?). A helyzetek 99%-ában egyszerűen nem számít, hogy milyen tápanyagot égetsz el a mozgás során. Egy kivétel (és főleg nőknél) az, amikor már tényleg az utolsó csepp makacs zsírt akarod „fellazítani”. Az ilyen protokollokról már írtam és még fogok is.

A technika tehát, hogy kardiózni is alacsony vércukorral kell a zsírégetéshez, mivel több zsír ég el alacsony vércukor mellett, nonszensz. Az, mert nem számít, hogy zsírt, vagy szénhidrátot égetsz el az edzés alatt; ha hiányállapotot teremtessz (kalória égetés), akkor ennek a megfelelője valamikor ki fog jönni a zsírraktárakból.

Ha még azt is hozzá vesszük, hogy a legtöbb ember magasabb intenzitású munkára képes evés után, vagyis több kalóriát fog tudni elégetni, akkor fennállhat az érv (bár azért gyenge), hogy a táplálékkal végzett kardió még jobb is a zsírégetéshez (Azt is tegyük hozzá, hogy éhgyomorral sokan kifejezetten rosszul vannak – a szerk.)

Figyelembe kell venni azt is, hogy éhgyomorral (és főleg az éjszakai teljes koplalás után reggel) a protein üzemanyagként való felhasználása megnő (ami veszélyezteti az izmokat), így az az

elképzelés, hogy az éhgyomorral végzett kardió a legjobb zsírégetés, egyszerűen összeomlik. Ezt is egy olyan idióta testépítő mítosz tartom, amit az átlagemberek is gondolkodás nélkül átvettek.

Szóval a "nap végén" egy dolog számít igazán: az, hogy a kardió edzés el legyen végezve és kalóriák el legyenek égetve. Hogy mikor végzed, az kevésbé fontos, csak csináld meg. És ne feledkezz el a szuperszálszáls kerékpárosokról, akik életükben nem edzettek éhgyomorral; és a zsírosságúkról, akik ott vándorolnak a futószalagon reggel éhgyomorral és mégsem jött le róluk egy gramm zsír sem egy év alatt. **FM**



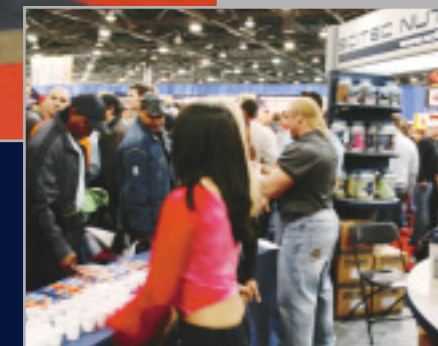
USA,  
Arnold  
Classic  
Expo,  
2006.  
március



Testépítő EB,  
Pozsony,  
2006. május



FIBO,  
Németország  
2006. április



## A világon mindenütt sikeresek a SCITEC új termékei!

A világ nagy szakkiallításait 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





# Kérdézz- felelek

Írta: Radnai Tamás

## kérdés

**Tisztelt FM!** Érdeklődni szeretnék, hogy terhesség közben alkalmazható-e az L-carnitine 200 mg-os zsírégető tabletta? Köszönöm válaszát! Tímea

## válasz

**Kedves Tímea!** Igen, de azért hagyassa jóvá az orvosával. Mindazonáltal 200 mg karnitin semmit nem ér, inkább 1000-2000 mg a hatásos napi adag. Termék javaslat: Scitec Mega Carni-X, Carni-FX pezsgő por.

## kérdés

**Hello!** olyan kérdésem lenne, hogy ha lejárt a táplálékkiegészítő szavatossága (fehérje, kreatin, amino), akkor be lehet-e még szedni? Lesz tőle valami bajom vagy csak a hatása lesz gyengébb? Előre is köszi a választ! üdv: Laci

## válasz

**Gondoljuk végig!** A gyártó azért ad meg egy időpont határt, mert addig garantálja a biztonságosságot és a hatékonyságot. Te most azt szeretnéd egy ebből kifutott termékkel kapcsolatban, hogy garantálja valaki, hogy biztonságos és hatásos. Nem azt mondom, hogy az említett kategóriájú termékektől valami nagy bajod lehet, de a válasz az, hogy passz, ki tudja, nem ajánlott.

## kérdés

**Tisztelt Szerkesztő!** A pocakomat szeretném ledolgozni. 180 cm, 70 kg vagyok, tehát nem általában vagyok túlsúlyos, de pocakom van, amit nem tudok leadni. Hetente 1-2-szer futok, hasizmozok is, de egy bizonyos méretnél ki-sebb nem lesz. Tanácsodat kérem! Köszönettel: Gábor

## válasz

A probléma tipikus, hiszen a zsír ott több, illetve már csak ott lelhető fel nagyobb mértékben, ahol a zsírtárolást elősegítő receptorok genetikailag magasabb számban vannak jelen. Erre amatőr eszközökkel, amatőr szinten csak az a megoldás, hogy annyi zsír leadását kell elérni, hogy a szervezetnek már ne maradjon más helye, ahová nyúlni tud, csak az utolsó, makacs zsír depók. A dolog kulcsa tehát a további zsírégetésben van, ehhez viszont valószínűleg komolyabb, precízebb edzés és táplálkozás (diéta) kell, mint a heti 1-2 hasazás (aminek egyébként sincs is köze a zsírégetéshez), vagy futkosás. Nézz utána az Alfa-kardió protokollnak a korábbi Fit Muscle számokban, illetve a weboldalamon (Tesztoszteron.hu), és esetleg próbáld ki a Scitec Alpha Burn zsírégetőt, ami hat a makacs zsírtárolást forszírozó alfa-receptorokra.

## kérdés

**Szia!** Szálkásító edzést, és ezzel egybekötött diétát végzek. A problémám az, hogy a kardió edzést reggel próbálnám csinálni éhgyomorra, de nem tudom. Szédelgek, egy idő után enyhe hányinger gyötör, az izmaim le vannak merevedve. A korai kelést nehéz megszokni (7-kor el kell indulnom). Milyen más időpontot javasolsz a kardió végzéséhez? Vagy ha reggel csinálom, visszaveti-e az eredményt mondjuk egy edzés előtti 40 g Anabolic Whey, ugyanis ettől elmúlik a szédelés és az enyhe rosszullet. Este az utolsó étkezésem 21-kor van, ami szénhidrát és zsírszegény. Üdv: Zoli

## válasz

**Kedves Zoli!** Jó hírem van, általában véve felesleges, sőt az izomszövet megtartás tekintetében rizikós éhgyomorra reggel kardiózni, így az említett protein bevitelét mindenképpen javaslom. A problémád az alacsony vércukorszintből adódik és az ilyen állapotban való kardiózást csak a



# FITNESS PONT

SCITEC<sup>®</sup>  
NUTRITION

Universal<sup>®</sup>  
Nutrition

CYTOGEN<sup>®</sup>  
RESEARCH AND DEVELOPMENT

NUTREND<sup>®</sup>

AMERICAN  
MUSCLE<sup>™</sup>

afp AMERICAN  
FITNESS  
PRODUCTS

VitaLIFE<sup>®</sup>  
SPORT PRODUCTS

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

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

BÉKÉCSABA  
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  
LÁNG SPORT  
1021. Lövház u. 4-6.  
MAMMUT 1. ÜZLETHÁZ,  
földszint L031. üzlet  
06-1-345-8252

BUDAPEST  
LÁNG SPORT  
1097 Könyves K. krt. 12-14.  
LURDY-HÁZ  
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  
DUNA PLAZA  
Tel: 06-1-239-3821

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

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

BUDAPEST  
FIT-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  
MASSIVE 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. 41. Belvárosi Udvarház  
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 Híbay Károly u. 17/a  
(Kis Dobó térenél)  
06-20-482-6880

ÉRD  
TINO BODY SHOP  
2030 Budai u. 15.  
06-30-257-8470

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.  
06-70-587-4768  
FITNESS SHOP  
9021 Pálffy u. 2.

GYULA  
SCITEC BODY SHOP  
5700 Városház u. 6.  
(Rófös 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  
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

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  
popeyepor@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  
ARNOLD GOLD SHOP  
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 Vármház 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 Vác, Széchenyi út 34.  
Dunakanyar Üzletház  
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 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



# #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: (06-20) 482-6880

**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

legeslegutolsó izolált zsírraktárak felbontásának érdekében szabad végezni a már említett Alfa-kardió programhoz hasonló jelleggel. Nem tudom, hogy súlyzózás is szerepel-e a programban és ha igen, akkor ez esik-e ugyanazokra a napokra, mint a kardió. Ilyen esetben inkább reggel súlyoznék, természetesen azt sem éhgyomorral és a nap másik felében végezném a kardiót. Így magasabb marad az edzésintenzitás. Az utolsó étkezéssel kapcsolatban annyi megjegyzésem van, hogy ha előtte van esetleg a súlyzózás, akkor utána nyugodtan ehetsz rendszeren, szénhidrátot is. Emellett nem tudom, hogy mikor kerül szénhidrátot is. Emellett nem tudom, hogy mikor kerül szénhidrátot is. Emellett nem tudom, hogy mikor kerül szénhidrátot is. Emellett nem tudom, hogy mikor kerül szénhidrátot is.

## kérdés

**Szia!** Akadt egy kis problémám ami nagyon idegesít. Az edzéstervem a következő:  
1. nap: Mell, tricepsz, bicepsz, 2. nap: pihenő, 3. nap: Váll, hát, láb, 4. nap pihenő  
Az lenne a problémám, hogy a negyedik nap jelentkezik izomláz a TRICEPSZEMBEEN és nagyon kezd idegesíteni. Szerintem nem a mennyiséggel van a baj, mert csibe-mennyiséget csinállok ahhoz képest, mikor heti 3x gyúrtam... Az izomláznak van köze az izomnövekedéshez és a regenerálódáshoz?? Válaszodat előre is köszönöm: András

## válasz

Az izomláznak nem sok köze van a fejlődéshez, és annyiban semmiképp, hogy izomláz nélkül ne lehetne fejlődni. Hacsak nem végzel a tricepsz-mell edzésen örült intenzitású erőltetett ismétléseket, akkor a probléma abból adódhat, hogy túl ritkán edzed meg a testrészt és addigra a test már „elfelejtette” az előzőleg kapott ingert, stresszt, így újra és újra úgy reagál rá, mintha teljesen ismeretlen terhelés lenne.

## kérdés

**Szia!** csak azt szeretném kérdezni, hogy szerinted melyik a legjobb zsírégető szer, mert olvastam a HCA-ról, CLA-ról, meg az Alpha Burnról...és nem tudok dönteni... én először csak fogyni szeretnék, aztán pedig szálkásodni... Ja! és lányok szedhetik ezeket a termékeket? Nem fogok tőlük vasatagadni?? Előre is köszi a segítséget! Üdv: bibi



## válasz

Lényeges tudni, hogy a fogyás és a szálkásodás tulajdonképpen ugyanaz. Persze fogyni lehet „súlyt” is, amikor több izom is lemegy az emberről, mint kéne, de a fogyásnak mindig csak azt kéne takarnia, hogy az izomzat megőrzésre kerül és minél inkább csak a zsír megy le. A szálkásodás ugyanez, maximum a „szálkák” ténylegesen csak egy bizonyos testzsír-százalék alatt jelennek meg. A zsír-

gető javaslatom a Scitec ReForm. Ha gondod van az éhséggel, akkor kombinálhatsz még hozzá HCA-t is. Ha már valóban szálkásodsz, de az utolsó lépések nehezen mennek, akkor lehet koncentráltabb yohimbe hatóanyaggal próbálkozni, ami az Alpha Burn-ben van, ahogy ezt már többször említettem a mostani rovatban. Lányok is abszolút szedhetik ezeket a zsírégetőket, hiszen semmiféle módon nem vastagítanak.

## kérdés

**Szia!** Táplálékkiegészítővel kapcsolatos a kérdésem. Tudnál nekem olyan táplálékkiegészítőt ajánlani, ami a következő kritériumoknak megfelel? (1) Csak minőségi és jól emészthető fehérjét és szénhidrátot tartalmazzon, szénhidrátból csak annyit, hogy az edzés után az alacsony vércukorszintemet emelje. (2) A fehérje rész ne szójafehérje legyen, és a szénhidrát is minőségi legyen a termékben. (3) Ne tartalmazzon kreatint!  
Kicsit szálkásítani szeretnék a nyárra és ezért vissza kell vennem a szénhidrátból, viszont erőben nem szeretnék túlságosan visszaesni. Immunrendszer erősítésére is ajánlhatnál valamilyen terméket a C- és E-vitaminon kívül! Továbbá azt szeretném még megkérdezni, hogy a fokozott izommunka emelheti-e a vérben a kreatinin szintet és úgy általában a vese értékeket? Mintha valahol azt olvastam volna, hogy igen, és egy aktív sportoló (nem kocszos) véréképe némileg eltérő lehet egy „normál” emberétől. Azért foglalkoztat a kérdés különösen, mert egy súlyos betegségből (nyirokrendszeri daganat) tértem vissza a vasak közé 2002-ben, és orvosaim a táplálékkiegészítőket használatát nem javasolják nekem, pl. kreatin, NO-fokozók. Viszont a fehérje és szénhidrát és cukor pótlást nem látják károsnak edzés után. Nagyon várom a válaszod! Sporttási üdvözléssel: Csaba

## válasz

**Szia!** Örülök, hogy legyőzted a betegségét és visszatértél a vasakhoz. Jól tudod, egy sportoló, aki aktívabban stresszeli a szervezetét edzéssel és többet eszik, nem mutatja ugyanazt a véréképet, mint a minimálisan mozgó átlagemberek, akikre az átlagos laborérték tartományok vonatkoznak. Ismerni kell a dolgok háttérét, mert ugyanaz a jelenség teljesen más okokból is kialakulhat, nem mindegy, hogy szívrohamod volt, vagy csak bicepsztétl tegnap. A táplálékkiegészítő kívánalmainak nem nehéz megfelelni, de a legkönnyebb úgy, ha a szükséges komponenseket külön termékekből rakod össze. Proteinnek a Scitec 100% Whey Isolate, Anabolic Whey, vagy IsoFruit Delite mehet, melyek a legértékesebb tejsavófehérjéket tartalmazza, gyorsan emészthető, sőt, az immunrendszer erősítő funkciót is teljesítik. A szénhidrátokat illetően nem vagyok benne biztos, hogy teljesen tisztában vagy azzal, hogy mi a minőségi – és hacsak nem fehér kenyérről beszélünk – igazából mindegyik alkalmazható a megfelelő időben. Edzés után mehetnek a gyorsan felhasználódó szénhidrátok (dextróz, maltodextrin), de akár valamilyen mértékben a fruktóz is. Kifejezett szénhidrát utánpótló energia por az Isotec, de egy sima alaptömegnövelő, mint a Mass is megteszi. Ha a legprofibb szénhidrátot akarod alkalmazni, akkor ott a VitarGO!, ami egészen különleges. Ha így külön forrásokból állítod össze a turmixodat, akkor mindig az alkalomhoz, a testedhez és a céljaidhoz tudod kikeverni a mixtúrát. Az immunerősítéshez még vess be glutamint (egyedien kiváló formula a G-BOMB) és omega-3 halolajakat. **FM**

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