

2006/3 (13. sz.)

A céltudatos testformálók lapja

FITMUSCLE

GAZIN

www.FitMuscle.hu



- A tömegnövelés megértése
- A valóság a kardióról
- Női edzés racionálisan

+8
oldal!



ATTACK! STYLE
Keress a pólót is
495 Ft-ért!

Ingyenes! Ingyenes! Ingyenes!

A könnyű fogyókúra és az egészséges táplálkozás fegyverei!

AKTÍV ZSÍRÉGETÉS

„Formulák, amelyek maguktól több kalória égetésre veszik rá a testet.”



VITAMINOK, ÁSVÁNYI ANYAGOK NÉLKÜL NINC S 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!”



SCITEC NUTRITION
www.Scitec.hu

ÉTVÁGY- CSÖKKENTÉS

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



SCITEC NUTRITION

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.”



ATLÉTIKAI TELJESÍTMÉNY NÖVELES

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



Angyalok, HA FÖLDRE SZÁLLNAK

Riport az ikerpár fotómodellekkel, Csányi Andreával és Erikával

A gép leszállt. Ők lejöttek a lépcsőn, levetették stewardess egyenruhájukat és egyből a PLAYBOY címlapjára kerültek. Egymás tükörképeiként élnek. Készült velük egy riport, természetesen az ikrek havában és felbukkan benne a Real Madrid kapusa, Cassillas is. Nem csak azért, mert ő is Iker. Andi és Eri. Ők ketten.

Köszönjük szépen, hogy a FIT MUSCLE MAGAZIN rendelkezésére álltok és megismerhetünk benneteket. Bizonyára eléggé elfoglaltak vagytok és sűrű a naptáratok, mióta szerepeltek a PLAYBOY címlapján.

Igen, valóban sokan megkeresnek minket, főleg a bulvár sajtó részéről. És külföldről is érdeklődés mutatkozik irántunk, tengerentúli ajánlatokat is kaptunk, de erről még nem nagyon szeretnénk elárulni semmit. Még nem biztos és mi nagyon babonások vagyunk, nem szeretnénk elkiabálni.

Milyen típusú munkákat vállaltok leginkább?

Fotómodellek vagyunk, így hát fotózásokon veszünk részt.

Milyen érzés duplán szépek lenni?

Azt szoktuk mondani, hogy a jóból keveset adnak. Csak kettőt...

Mióta dolgoztok a modellszakmában, és hogyan kerültetek a fényképezőgép fókuszába?

Nem rég óta vagyunk modellek, korábban légiutas kísérőként dolgoztunk. Volt ugyan egy fotósorozatunk, ami fehérneműs fényképekből állt, ez azonban csak külföldön jelent meg. Pár évvel ezelőtt egy napilap fotósa készített rólunk fotókat és ragaszkodott hozzá, hogy elküldhesse őket a PLAYBOY magazinnak. Mi nem láttuk ennek semmi akadályát és gyakorlatilag innen indult el a modell karrierünk. Kihívásnak tekintettük a fotózásokat és később már csak ezzel foglalkoztunk, felhagyva a stewardess munkánkkal. Így jelenhettek meg rólunk egyre jobb, egyre merészebb képek és szerepeltünk a PLAYBOY magazinban, ruha nélküli fotókon. El kell mondjuk, hogy mi hízelgő dolognak tartjuk, amikor így látjuk magunkat viszont a világ egyik legismertebb magazinjában.



A FIT MUSCLE MAGAZIN hűséges olvasói általában testépítők, testükkel-lelkükkel aktívan törődő emberek, akikben bizonyára van némi exhibicionizmus. Ti mennyire tartjátok magatokat exhibicionistának?

Valószínű, hogy van bennünk ilyen hajlam, hiszen már kicsi korunktól megszoktuk, hogy megbámulnak minket az emberek az utcán. És ez az iker-szereplés végig jelen van az életünkben. Együtt járunk mindenhová, csaknem mindent közösen csinálunk. Többek között edzőterembe is ketten megyünk és végezzük az aerobik edzéseinket. Nagyon fontos szerepe van a sportnak az életünkben. Nemrég jöttünk haza a nyaralásból és mivel ott csak úszni tudtunk, alig vártuk már, hogy újra elkezdhesük megszokott edzéseinket. Hetente három alkalommal végzünk zsírérgető aerobik tréningeket, alkalmanként másfél órán át.

A sportos életmódon kívül mit tesztek még a szépségéért?

Az igazság az, hogy nagyon szeretünk enni, és nem vagyunk hajlandók komolyabb diétába kezdeni. Ugyanakkor betartunk bizonyos alapelveket, amelyek az egészséges táplálkozáshoz nélkülözhetetlenek. Leginkább salátákat, halféleségekből készült ételeket, joghurtokat eszünk. És ha úgy érezzük, hogy kicsit túl sok volt a jóból – ez általában az olasz konyha ínycségeit jelenti, amit szintén szeretünk – akkor igyekszünk ledolgozni az edzőteremben a felesleges kalóriákat.

Említetted, hogy együtt csináltok mindent. Ezek szerint együtt is éltek?

Igen, együtt vettünk lakást és együtt élünk, együtt telnek a napjaink.

Mit kedveltek leginkább az életben?

Szeretjük a kalandokat, kihívásokat! Szeretjük megvalósítani azokat a dolgokat, amiket eltervezünk.

Van-e valamilyen szenvedélyetek?

Szenvedélyesen szeretünk utazni, nyelveket tanulni. Angolul, németül és görögül is beszélünk. Most, hogy Spanyolországban nyaraltunk, elkezdtük elsajátítani a spanyol nyelvet. Hiszen sokkal jobban meg lehet ismerni egy kultúrát, ha értjük, beszéljük a helyiek nyelvét. Nagyon kedveljük egyébként a mediterrán vidékeket, a nyüzsgő tengerpartot, az emberekből áradó optimizmust.

Miben különböztek egymástól?

Külsőnkben talán annyiban, hogy nekem (Andi) kissé hosszúkásabb az arcom, mint az Eriek. Egyébként méretben, súlyban teljesen egyformák vagyunk. Ami a belső tulajdonságainkat illeti, Erika egy kicsit romantikusabb, szenvedélyesebb. Én realistább vagyok, aki határozottabb talán egy kisse, és merészebb is. Hamarabb bevállalok mondjuk egy bungee jumping ugrást. És talán még az, hogy én többet szeretek beszélni, mint a testvérem.

Szokatok veszekedni?

Nagyon ritkán veszekszünk. 10 éve, mióta eljöttünk Szegedről, egymásra vagyunk utalva. Lehetetlen lenne folytatni, ha bármilyen komolyabb nézeteltérésünk lenne egymással. Bármilyen problémánk van, mindig megbeszéljük. Nem volt még olyan, hogy két-három percen belül ne tisztáztuk volna a dolgokat. Soha nem azt nézzük, hogy kinek van igaza, hanem hogy minél előbb rendbe jöjjenek a dolgok. Ennyi nálunk az ikerperpatvar.

Pasin sem vesztetek még össze?

Nem, még sohasem volt erre példa, habár hasonló típusú férfiakat kedvelünk. Leginkább a határozott megjelenésű, igazán férfias, ápolt pasikat szeretjük egyaránt. Mégis az eddigi partnereink nem igazán tetszettek a másikatunknak. Egyébként jelenleg mindketten egyedülállóak vagyunk és nyitottak mindenféle új dologra. Nem feltétel nálunk, hogy

testépítő külsővel rendelkezzen egy férfi. Az sem lényeg, hogy hányas a bicepsze, de legyen egészségesen kisportolt alakja.

És lehet kizáró ok, ha túl nagy a bicepsze?

Nem. Nem kizáró ok. Nagy duzzogva elviseljük...

Szerintetek, ki fogja nyerni a futball vb-t?

Nagyon szeretjük a brazil focit. Nekik szurkolunk. Szóval a brazilok fogják nyerni a 2006-os Labdarúgó Világbajnokságot.

Netán van kedvenc focistátok?

Végre valaki megkérdezte! Erinek nagy kedvence a spanyol válogatott kapusa Iker Cassillas, nekem pedig az olasz csillag, Alessandro Del Piero. Beckham egyáltalán nem jön be nekünk.

Ezek után nem csoda, hogy fel kell tennem a kérdést. És ki a kedvenc testépítők?

Flex Wheeler! Hiszen vele személyesen is találkoztunk öt évvel ezelőtt egy szórakozóhelyen, ahol meghívott minket egy koktéllra és váltottunk vele pár szót.

Nem is gondoltam volna, hogy ilyen tájékozottak vagytok a testépítő világban.

Pedig valóban tájékozottak vagyunk és a FIT MUSCLE MAGAZIN számait is rendszeresen olvassuk. Már amikor hozzájutunk, és nem kapkodják el előlünk. És klassz dolog lesz benne lenni!

Csodás végszó! Köszönjük szépen a beszélgetést! FM



Szín: Bokros Csilla • Ruha: Paal Mode



Legyél részese Te is a 10. jubileumi Superbody-nak!

2006. október 14. - Nemzeti Sportcsarnok

1146. Budapest, Istvánmezei út 3-5.

Összdíjazás: 500.000 Ft készpénz + 4.300.000 Ft táplálékkiegészítő

Ingyen SUPERBODY PÓLÓ minden versenyzőnek és nézőnek 1500 Ft értékben!

Jegyek 2000 Ft-os áron kaphatók. Infoline: 06-1 222-6023

SUPERBODY kategóriák: Athletic (új kategória), Teenager, Újnc, Open, Grand Prix, Női Fitness Forma, Női Fitness Modell

SCITEC NUTRITION®

Egyenletes intenzitású vs. intervallum kardió (2. rész)

E cikk első részében meghatároztam néhány fogalmat és megvizsgáltam az egyenletes intenzitású és a nagy intenzitású intervallum kardió edzés előnyeit és hátrányait. Ebben a részben azt járom körbe, hogy egyes konkrét helyzetekben melyik típusú aktivitás ajánlható (a kardiót továbbra is mint zsírégető eszközt tekintve).

NÉHÁNY TOVÁBBI GONDOLAT

Ahogy azt már említettem, az intervallum tréning (HIIT: High-Intensity Interval Training) fájdalmas. Ha valaki nem hajlandó erősen beleadni ebbe a fajta edzésbe, akkor értelmetlen az egész és nem is lehet kérdés az egyenletes és az intervallum között a választás. Fél erőfeszítés az intervallumok során nem fogja azt eredményezni, amit ez a típusú edzés el akar érni és így inkább a lazább aerob edzés javasolható.

Azt is leírtam múltkor, hogy nem kétséges, tízezrek fogytak már le a világban anélkül, hogy valaha is intervallumoztak volna. Így annak ellenére, hogy az intervallum tréning időhatékonyabb és a befektetett időhöz képest több zsírt éget el, természetesen nem abszolút szükségszerű a programba iktatása a fogyáshoz, szálkásodáshoz. Lehet a HIIT előnyösebb bizonyos esetekben? Abszolút! Kötelező a végzése a zsírégetéshez? Persze, hogy nem!

Emellett arra is rá szeretnék mutatni, hogy a HIIT nem egy folyamatosan, az év minden szakaszában végzendő edzésforma, még akkor sem, ha sokan így csinálják. Még az állóképességi sportolók is csak 3-4 hetes szakaszokra dobják be a programjukba, és esetleg nagy néha elmennek 8 héttel vele. Ennek ellenére a hobbiból edzők egész évben próbálnak HIIT-ezni. A népeknek eleve nem lenne szabad 6-8 hétnél tovább diétáznuk megszokás nélkül, és hétszentség, hogy ennél hosszabban az intervallumot sem érdemes erőltetniük pihenő időszak nélkül.

Ezt az egész dolgot az fejeli meg, hogy sok olyan emberről is hallok, akik fognak egy jó koncepciót és valami retardált dolgot faragnak belőle. Például van olyan is, aki 2 óra intervallum kardiót végez alsótest edzés után, 20 percet minden létező kardió gépen. Ez nem produktív edzés, hanem mozgásfüggőség. Aztán itt vannak azok, akik minden nap intervallumoznak. Ha az elit állóképességi sportolók heti 1-2 alkalommal végzik csak ezt, akkor miért gondold, hogy neked ennél többre van szükséged?

És végül – és erre ki fogok térni később – nincs szükség arra, hogy a két mozgásforma között vagy-vagy választást erőltessünk! Az állóképességi sportokban az atléták tipikusan 3-5 egyenletes tempójú kardiót végeznek egy héten és



még 1-2 HIIT jellegűt. Nincs ok arra, hogy miért ne tudnának a diétázók heti 2-3 egyenletes és 2 HIIT kardiót csinálni a zsírégető programjuk részeként. Vagy, függően az egyéni helyzettől, maximálisan 3 HIIT és 1-2 standard aerobik lehet a recept egy hétre.

Ennek tükrében nézzük meg, hogy a különböző sportoló populációk miként dönthetnek a két fajta kardió edzés közötti arányról.

Írta: Lyle McDonald

KEZDŐK

Az edzést először elkezdő egyén akkor jár a legjobban, ha alacsony-közepes intenzitású aerob edzést végez. Az első 4 hét után kezdhetnek el beilleszteni rövid, 15-30 másodperces kicsit magasabb intenzitású szakaszokat a mozgásukba. Az egyetlen kivétel a korábban már körbeírt aerob intervallum módszer, aminek a csúcs intenzitása is elég alacsony.

Alapvetően arról van szó, hogy a teljesen kezdőknek ugyanúgy kell belefogniuk a kardióba is, mint minden más edzésben: lassan és fokozatosan. Aki még teljesen formán kívül van, annak semmi keresnivalója olyan magas intenzitási zónákban, ami a HIIT-re jellemző. A túledzés és sérülésveszély túl magas, a nyereség túl kicsi. Még az eredeti intervallum tanulmány (Tremblay által: Tremblay, A., J. A. Simoneau, and C. Bouchard. 1994. Impact of exercise intensity on body fatness and skeletal muscle metabolism. Metabolism 43:814-818.) is alkalmazott egy 4 hetes bevezető periódust mielőtt belekezdtek volna az intervallumokba.

Tehát még egyszer: a kezdők négy, vagy még több hetes konzisztens aerob edzés után (ami heti minimum 3x20 perc, majd növekvő mennyiségű közepes erősségű munka) kezdhetik el az intervallum edzést, hogy tovább fokozzák a teljesítményüket, vagy a zsírégetést. Amikor az intervallumokat először bevezetik, akkor kevés számú rövid intenzív szakasszal kezdjenek.

Rendszerint én 30-60 másodperc intenzívebb szakaszokkal szórom meg a kezdők aerob edzését, melyeket 4-4.5 perc pihenő választ el (tehát ez a teljes edzés alatt folyik). Ahogy telnek a hetek, az erős szakaszok hossza nő és a pihenő csökken.

KÖZEPES SZINTŰ SPORTOLÓK, AKIK MÁR NEHÉZ SÚLYZÓS EDZÉST IS VÉGEZNEK

Itt válik komplikálttá a dolog, mert az emberek olyan sokféle módon edzenek. Már világos nektek is, hogy a HIIT is egy nagy intenzitású edzésforma és ennek megfelelően kell kezelni a teljes tréningprogramba illesztésénél. A láb helyi túledzése egy valós probléma lehet, amikor egy nehéz súlyzós edzésprogramhoz akarsz hozzáadni. Aki heti kettő, vagy még több alkalommal lábzik és ennek a tetejébe végezne még intervallumot, hamar bajba kerülhet. Ez vonatkozik testépítőkre, erőemelőkre és mindenkire, akinek egyszerre kell többfajta kapacitást fejlesztenie. Ez az oka annak, hogy nem vettem bele az Ultimate Diet 2.0 zsírégető programba a HIIT-et: már eleve van benne 3-4 alsótest edzés egy héten.

Ezzel együtt a túledzés majdnem garantált lett volna.

Van pár megoldás. Az első, hogy vissza kell venni a láb edzésből, hogy csökkenjen a terhelés összessége. Ez egyébként olyasmi, amit egy diéta során eleve meg kellene tenni. A lényeg, hogy a lábazást szintentartó jellegűre kell alakítani, ami során csökken a mennyiség és/vagy a gyakoriság (de az intenzitás, értsd a súly, soha nem csökkentendő). Ha eddig heti két alkalommal, esetenként 6-8 szériával edzted a lábadat, akkor most 2-3 szett x 2 edzésnap/hét, vagy heti egyszer 4 széria ajánlatos, ami sokáig képes megőrizni a láb izomtömegét és méretét. Az edzésedhez így 2 intervallum napot adni és még 1-2 rendes aerobot, rendben van. Ha láb edzés csak heti egyszer történik (vagy gyakrabban, de igen-igen kis volumennel), akkor lehetséges esetleg heti 3 HIIT.

ATLÉTÁK, AKINEK FOGYNIUK KELL

Ez megint egy bonyolult helyzet, mert az „atléta” kifejezés sokakat takar. Kerékpárosokról beszélünk, akiknek minden fölösleges súly számít az emelkedők legyőzésekor? Egy erő-sportolóról, akinek egy súlykategóriába kell beférnie? Vagy egy birkózóról, boxolóról, akinek szintén zsírt kell ledobnia?



Az állóképességi sportoló biztos, hogy már eleve végez intervallumokat és egy rakat hosszú távú állóképességi edzést. Őszintén szólva ők akkor járnak jól, ha a fő edzéseikhez hozzácsapnak még mondjuk 30 perc alacsony intenzitású aerobot, vagy visszavesznek a kalóriákból.

Az erőatlétáknak azon kell aggódnium, hogy az extra edzés ne vegyen vissza az erejükből, teljesítményükből. Sok erőemelő például végez egyfajta intervallum edzést szánhúzás formájában, ami vélhetően sokkal specifikusabb az ő sportjukhoz. Sok olyan sportoló van, akinek nagyon magas a testsúlya és ezért a nagy ütődési erőket okozó mozgások, mint a futás, problémásak. Az intervallumok talán heti 1-2 alkalommal iktathatók be számukra, valamint meglehetősen alacsony intenzitású kardió (gondolj tempós sétára) még heti 2-3 napon. A túledzés és teljesítmény csökkenés jeleire nagyon oda kell figyelni!

TESTÉPÍTŐK

Mivel a testépítők, akik versenyre diétáznak, vagy a következő tömegnövelő fázisra készülnek (zsírregetéssel, mivel nem ajánlatos akármennyig felengedni a testsírt), eléggé sajátos helyzetben vannak, ezért külön taglálást érdemelnek. A testépítés alapvetően nem egy teljesítmény orientált sport. Így szigorúan véve, a bodybuildereket nem érdekli annyira a használt súlyok csökkenése, mint mondjuk az erőemelők.

Ezzel szemben az izomtömeg vesztéstől nagyon tartanak, ami komoly gond lehet a naturál testépítőknél, akik versenyformába akarnak kerülni. A használt terhelés nagymérvű lecsökkenése vezethet izomtömeg vesztéshez, ha nincs kocsz, ami ezt megakadályozza. Azt kell mondanom, hogy a testépítők még jobban tüledzik magukat diéta alatt, mint egyes átlagemberek. Nem szokatlan bodysoknál, hogy megemelik az edzések gyakoriságát és mennyiségét azon felül is, hogy hatalmas mennyiségű, gyakran napi 2 óra aerob edzést is elvégeznek. Mindezt a legnagyobb kalória megszorítás idején!

Persze ez úgy logikátlan, ahogy van! Miért adnál több edzést a programodhoz abban az egy periódusban, amikor nem tudsz adaptálódni ehhez? Csoda, hogy a naturálok túledzik magukat és annyi izmot vesztenek?

A testépítők esetében nagyjából ugyanúgy közelíteném meg a kérdést, mint a többiek esetében, annak ellenére, hogy tudom, sokan úgysem hallgatják meg a tanácsot. Magyarul a súlyzós edzések számát/volumenét csökkenteniük kellene diéta alatt. Az intenzitás, vagyis a használt súly viszont ne essen vissza.

Lényegében egy kevés nehéz szériát kellene végezniük, és ha muszáj még további munkát beilleszteniük, akkor lehet még némi magas ismétléses, kevés pihenővel elvégzett szett csinálni a végén, hasonlóan az Ultimate Diet 2.0 ürtő részéhez, vagy Alwyn Cosgrove „Afterburn” programjához. Ehhez maximálisan heti 2-3 intervallumot lehet adni, valamint közepes intenzitású aerob edzést még néhány további alkalommal a héten.

AZ EDZÉSEK SORRENDJÉNEK MEGHATÁROZÁSA

Na jó, azt hiszem, hogy az eddigieket annyiban is összefoglalhattam volna, hogy kezdőknek maradniuk kell a gyengébb aerob edzésnél az elején, mindenki másnak pedig:

- vissza kell venniük a lábédzést, hogy beférjen a HIIT
- meg kell maradniuk az egyenletes aerobnál

Mindenesetre azt is meg szeretném tárgyalni, hogy miként érdemes a kardió edzések sorrendjét beállítani a súlyzózáshoz. Az fogom feltételezni, hogy a sportolónk heti kétszer edzi az alsótestét, heti kétfő intervallumot végez és további 2-3 egyenletes aerob tréninget. Ez lenne egy ideálisnak tűnő szituáció a legtöbb esetben.

Két alapvető koncepciója lehet a programtervezésnek. Az egyik az, ha nem láb napokra teszed a HIIT-et, mert így minden edzést frissebben végezhetesz. A hátránya ennek az, hogy a túledzés veszé-

lye magas lesz, mivel heti 4 alkalommal kap a láb erős terhelést. Ez túl sok lehet.

Az általam kedvelt verzió az, amikor a HIIT ugyanazon a napon van, mint a lábédzés. Bár nem mindig lehetséges, a nyerő az volna, ha a két edzés különböző időpontokra kerülne (délelőtt-délután). Lehet lábédzés után is intervallumozni, de ilyen esetben nagyon javasolom, hogy kerülj minden olyan mozgást, amihez koordináció kell. Nehéz lábédzés után sprintelni remek mód arra, hogy kimenjen a térded, vagy a bokád! Intervallumozni lábédzés előtt túlságosan kimerítő lenne és szintén egy rizikós helyzetet teremtene.

Tételezzük fel tehát, hogy van egy ember, aki heti 4 napos, alsótest/felsőtest bontásban súlyzózik és 2 alkalom intervallumot, valamint 2 alkalom egyenletes aerob edzést illeszt be a programjába. Így javasolom ennek a beosztását:



	DÉLELŐTT	DÉLUTÁN
Hétfő	HIIT	alsótest súlyzózás
Kedd	egyenletes aerob	felsőtest súlyzózás
Szerda	pihenő (tempós séta elfogadható aktív regenerációként)	
Csütörtök	HIIT	alsótest súlyzózás
Péntek	egyenletes aerob	felsőtest súlyzózás
Szombat	pihenő (tempós séta elfogadható aktív regenerációként)	
Vasárnap	teljes pihenő (heti egy napot mindenkinek pihennie kéne) FM	



Thermo-X zsírégetést gyorsító formula

100 kapszula
5,490 Ft



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

SCITEC NUTRITION

Ízületről-ízületre való megközelítése

„Túl hamar leszünk öregek és túl későn okosak.” – svéd közmondás

Jó barátom, a fizioterapeuta Gray Cook csodálatos képességgel rendelkezik arra, hogy leegyszerűsítsen komplex témákat. Irigylem, hogy bonyolult gondolat folyamatokat tömörre tud tenni és egy koncepciót egyszerűen felfoghatóvá. Egy nemrégiben lefolytatott beszélgetésünkben az edzés testre gyakorolt hatásáról, Cook az általam valaha hallott legmegvilágosodottabb gondolkodásról tett tanúbizonyságot.

Gray és én az ő funkcionális mozgás teszt módszerének tapasztalatait vitattuk meg, a test különböző ízületeinek az igényeit, és hogy milyen összefüggésben áll egy adott ízület az edzéssel. A Cook-féle funkcionális mozgás teszt egyik nagyszerűsége abban rejlik, hogy megkülönböztethetjük a mobilitási és a stabilitási problémákat. Cook gondolatai letisztultak voltak és arra a felismerésre vezettek, hogy az edzés jövője talán az ízületről-ízületre való megközelítés és nem a mozdulat alapú megközelítés. *(Míg a testépítés ma ott tart, hogy a mozgásokat általában igyekeznek „izolált” izom edzésre és külön napokra szétbontani, addig a funkcionális „igazi” testedzés mozgásokra épít – például nem vacillál azon, hogy a felhúzás hát, vagy láb gyakorlat, hanem tudja, hogy összetett csípő feszítő mozdulat, amely az egész hátsó mozgásláncre hat – és Boyle most még ennél is újabb megközelítést vázol fel. – a szerk.)*

Gray test analízise célratörő volt: az ő agyában a test nem más, mint egy halom ízület. Minden ízületnek, vagy ízület sornak specifikus funkciója van és egyben specifikus, előre megjósolható szintű működési zavarra hajlamos. Ennek megfelelően minden ízületnek specifikus tréning igénye is van. A következő táblázat a test ízületeit vizsgálja meg alulról fölfelé:

AZ ÍZÜLETEK JELLEMZŐI ALULRÓL FÖLFELÉ

Ízület	Elsődleges edzés igény
Boka	mobilitás (a szagittális* síkban kiemelten, tehát előre-hátra)
Térd	stabilitás
Csípő	mobilitás (több síkban)
Ágyéki gerinc	stabilitás
Háti gerinc	mobilitás
Glenohumerális (váll)	stabilitás

*Szagittális: a test hossz tengelyével párhuzamos.

Az első dolog, amit észre kell vened a táblázatból az, hogy az ízületek váltakozva igényelnek mobilitást, illetve stabilitást. A boká-

nak fokozott mozgékonyásra van szüksége, míg a térdnek nagyobb stabilitásra. Ahogy megyünk feljebb, világos, hogy az egészséges csípőnek mobilisnak kell lennie, és így tovább felváltva.

Az elmúlt 20 évben a bugyuta „testrész edzéstől” (bocs, testépítő) addig a sokkal intelligensebb megközelítésig fejlődtünk, hogy az edzés mozgásminták alapján történjen. Tulajdonképpen a „mozdulatokat, ne izmokat” szlogen mára már majdnem elcsépett is lett és őszintén szólva ez előrelépés! Azt vélem, hogy a legtöbb edző már túllépett a régi mell-váll-tricepsz stb. gondolkodási folyamaton és áttértek a nyomás-húzás-csípő feszítés-térd feszítés koncepcióra.

Érdekes módon én viszont most már azt kezdem gondolni, hogy a „mozdulatokat, ne izmokat” koncepciónak tovább kellett volna mennie egy lépéssel. Szerintem a sérülések szoros összefüggésben vannak az ízületi funkcióval, egész pontosan az ízület diszfunkcióval. Összszavarodtál? Megpróbálok elmagyarázni! Egy ízületben keletkezett baj rendszerint az ízület felett, vagy alatt jelentkezik mint fájdalom.

A legjobb példa az alsó hát. Az elmúlt évtized tudományos fejlődése alapján világos, hogy törzs stabilitásra van szükség. Az is nyilvánvaló, hogy nagyon sok ember szenved derékfájdalomtól. Az érdekesség a derékfájdalom okát magyarázó teóriában van. Az én elméletem az, hogy a fájdalom a csípő mobilitás elvesztésére vezethető vissza. Az érintett ízület alatt lévő ízületben (itt éppen a csípő) bekövetkezett funkció vesztes az egyel feljebb lévő ízületben, ízületekben okoz problémát, tehát jelen esetben az ágyéki gerinc sza-



kasznál. Magyarán, ha a csípő nem tud mozogni, akkor az ágyéki gerinc fog helyette! A baj csak az, hogy a csípő lett a nagy mobilitásra tervezve, az ágyéki gerinc pedig a stabilitásra. Amikor a mobilisnak szánt ízület immobilissá válik, akkor a stabilnak kitalált ízület kénytelen többlet mozogni kompenzációként, így kevésbé stabilá és fájdalmasá válik.

A folyamat egyszerű:

- vesztés el a boka mobilitást és térd fájdalmat kapsz
- vesztés el a csípő mobilitást és derék fájdalmat kapsz
- vesztés el a háti gerinc mobilitást és nyak/váll fájdalmat kapsz (vagy derék problémákat)

Ha így elemzed a testet, akkor a folyamat nagyon is érthető. Az immobilis boka a terhelést, például egy ugrás utáni landolás stresszét áthárítja a felette lévő ízületre, a térdre. Mi több, véleményem szerint direkt összefüggés van a kosárlabda cipő merevsége, a boka bekötözés és a mindenféle stabilizáló eszközök használata, valamint a patellofemorális szindróma (futótérd, térdkalács fájdalom) gyakorisága között a kosarasoknál. A törekvés az instabil boka megvédésére magas árral jár. Mi azt fedeztük fel, hogy a fájó térdű sportolóink-



A GERINC MOZGÁSA

A csigolyák közti kisízületek és a porckorongok együttesen a gerinc 4 irányban történő mozgását teszik lehetővé.

Ezek a flexió (előrehajlás), az extenzió (hátrahajlás), a rotáció (tengely szerinti csavarodás) és a laterál flexió (oldalhajlás).

Az egyes gerincszakaszok fő mozgásai

cervikális (nyaki) szakasz:

flexió, extenzió, rotáció, laterál flexió

thoracalis (háti) szakasz:

rotáció (minimális flexió, extenzió)

lumbális (ágyéki) szakasz: flexió (előre, hátra)

nak boka mobilitási problémáik vannak, melyek sokszor egy boka rándulás és az ilyenkor használt kötözés és merevítő eszközök miatt alakulnak ki.

A kivétel a szabály alól úgy tűnik a csípő, mert ez bizonyulhat immobilisnak és instabilnak is. Az instabilitás eredménye térdfájdalom, mert a gyenge csípő a combcsont befelé rotációját és addukcióját (közelítés) engedi meg; vagy fájó derék jelentkezhet a nem kielégítő mobilitásból. Hogy miként lehet egy ízület immobilis és instabil is, az egy érdekes kérdés.

Úgy tűnik, hogy a csípő gyengesége a hajlítás, vagy feszítés során kompenzációs eseményeket indít be az ágyéki gerincnél, míg az addukció (vagyis pontosabban az addukció megakadályozásának) gyengesége stresszeli a térdet. Az elégtelen horpaszizom és csípőizom erő és/vagy gyenge aktiváció ágyék flexiót hoz létre a csípő hajlítás helyett (begömbül a derék). A gyenge és/vagy inaktív farizmok miatt pedig kompenzációs ágyéki extenzió következik be (túlzott derék homorítás), hogy helyettesítse a csípő extenziót. Érdekes módon ez egy ördögi kört eredményez. Ahogy a gerinc kompenzációra kényszerül a csípő gyengesége és mobilitás hiánya miatt, úgy a csípő még tovább veszít ezekből a kvalitásokból. Azt mondhatjuk, hogy az erő hiánya a csípőben immobilitáshoz vezet és az immobilitás kompenzációs gerinc mozgásokat eredményez. A dolog vége egyfajta összetett rejtvény lesz: egy ízület, amely mind erőt, mind mobilitást igényel több síkban.

Az ágyéki gerinc még érdekesebb. Ez egyértelműen egy olyan ízületszakasz, aminek stabilitásra van szüksége, mely tény a törzs stabilitás területén elvégzett kutatómunka eredményei is igazolnak. Furcsamód a legnagyobb hiba szerintem, amit az elmúlt tíz év edzésfilozófiájában elkövettünk az, hogy kifejezetten próbáltuk a statikus és aktív mozgástartományt növelni ezen a helyen, ahol előre nincs szükség. Hiszem, hogy a legtöbb, ha nem az összes rotációs gyakorlat, amit az ágyéki gerinc végeztünk, elhibázott volt. Mind Shirley Sahrman a „A gyengült mozgás szindrómák diagnózisa és kezelése”, mind Porterfield és DeRosa a „Mechanikus derékfájdalom: perspektívák a funkcionális anatómiában” könyveikben azt vetik fel, hogy az ágyéki gerinc mozgástartományát nem lenne szabad növelni, mert az potenciálisan veszélyes. Szerintem a háti gerinc mobilitásának megértése helyett a deréknél próbáltunk mozgástartományt nyerni és ez egy nagy hiba.

A háti gerinc az a terület, amelyről a legkevésébbet tudjuk. Sok fizioterapeuta ajánlja ennél a szakasznál a mozgékonyabb növelését, de kevesen tudnak mutatni gyakorlatokat, amelyek kifejezetten erre hatnak. A jelenlegi állás körülbelül az, hogy: „Tudjuk, hogy kéne, de nem vagyunk biztosak benne, hogy miként lehetne elérni.” Azt hiszem, hogy a következő pár évben fogjuk azt látni, hogy konkrét tanácsokkal, gyakorlatokkal állnak elő a szakemberek a háti gerinc mobilitásának fokozására.

A glenohumerális (váll) ízület nagy mozgékonyaságra van tervezve és stabilitásra kell trenírozni (hogy megmaradjon a szerkezeti integritása). Véleményem szerint ez a szükség jó okot ad a fit labdával és BOSU-val végzett fekvőtámaszokra és az egykezes kéziszúlyzós munkára.

Szóval, ahogy felvázoltam, az ízületek nem normális működése a felettük, vagy alattuk lévő ízületekre fokozott terhelést helyez. Az „Ultra prevenció” című könyvem (amelyik valójában táplálkozási témájú) a szerzők remekül lefestik a sérülésekkel kapcsolatos jelenkori reakciónkat. Az ő analógiájuk az, hogy a nem megfelelő hozzáállás a sérülésekhez olyan, mint amikor sípolni kezd a lakásban a füstriasztó és rohanunk, hogy kivegyük belőle az elemet. A fájdalom, csak úgy, mint a sípolás, jelzés egy más problémára. A térd jegelése anélkül, hogy megvizsgáljunk a bokát, vagy a csípőt, az elem riasztóból való kivételének felel meg.

Rá kell ébrednünk a nyitó közmondás igazságára: „Túl hamar leszünk öregek és túl későn okosak.” Én minden nap többlet és többlet tanulok meg a testről, és ezek az új ismeretek lehetővé teszik, hogy jobb edző és tanító legyek. Gyakran viszont az új tudás ellentmond annak, amit korábban hittem. De emlékezz, a Földet is laposnak ismerték egy időben!

Michael Boyle egy amerikai, Boston környékén dolgozó sport-teljesítmény fokozással és atlétikai rehabilitációval foglalkozó szakember, akit az egyik legjobbnak tartanak a területen. Boyle számtalan cikket, könyvet, videót adott ki és az egyik legnépszerűbb szeminárium előadó. FM

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®

Női edzés racionálisan

Írta: Craig Ballantyne

„Nem akarok nagydarab, túl izmos lenni!”

Ezt hallom, és biztosan te is, lépten-nyomon nőktől, akik erőedzést végeznek, végeznének a jobb testért. És bár igaz, hogy a növekvő terhelésű súlyozás egyik alapvető hatása az izomzat növekedése, a tudomány megmutatta, hogy a közepes terhelésű, alacsonyabb ismétlésszámú edzés jobban növeli a nők anyagcseréjét is, mint a könnyű, magas ismétlésszámú tréning.

Nincs kétség afelől, hogy minden nőnek szüksége van valamiféle nagy terhelésű edzésre a programjában. Azt is tudjuk ma már, hogy a tömegnövekedés feltétele az intenzitás és a mennyiség (és az étkezéssel se feledkezünk meg – a szerk.), így ha egy nő figyel a volumenre, akkor leírathatja a nagy intenzitású edzés erőfejlesztő és anyagcsere fokozó előnyeit anélkül, hogy a rettegett „tömeget” felszedné. Sajnos gyakorlatilag minden női fitness magazin tele van a magasabb ismétléses, magasabb volumenű (volumen=sorozatok x ismétlések), testépítés által befolyásolt edzéssel. Nem csoda hát, hogy a lányok, asszonyok nem elégedettek az erőedzési tanácsokkal, pláne, ha alpból egy bodybuilder programját erőltetik rájuk.

Mi tehát a helyes válasz? Mi a női programok evolúciójában a következő lépés? Én abban hiszek, hogy a nők számára készült jól kiegyensúlyozott erőfejlesztő és zsírcsökkentő edzésprogramokban az arany középutra kell törekedni. A lehetőségek a zsírégetésre nem merülnek ki a magas ismétléses tipikus testépítő edzésben, a 60 perces egyenes kardióban, vagy a jóga órában. Ehelyett a következő formula alkalmazásával a női tréningezők is biztonságosan kialakíthatnak vékony, kecses, szexi fizikumot, melyre oly annyira vágyunk.

A női testzsírcsökkentő fitness formula

◆ **Alacsony volumenű, nagy intenzitású, teljes testet megdolgoztató edzések:** Alkalmazd a súlyozást, hogy egy kis izmot építs és elégess sok-sok kalóriát. A programodat úgy építsd fel, hogy gyakorlat párokat (szuperszeteket) tartalmazzon nem ugyanazon izomcsoportokra, hogy maximális eredményt érj el minimális idő alatt. Az ilyen szuperszetekben két gyakorlatot végezz egymás után pihenő nélkül, mely gyakorlatok ne ugyanazokat a testrészeket fáraszták ki.

◆ **Testsúlyal végzett edzés:** A hagyományos szuperszetes erőedzésben is alkalmazhatsz haladó testsúlyos gyakorlatokat, vagy fűzz össze kevésbé intenzív, a testedet használó



mozdulatokat köredzés jellegű sorrá, amely remek kalória égető, anyagcsere fokozó módszer, illetve olyan technika, amelynek a mindennapi életbe átmenthető fitness növelő hatása kiemelkedő.

◆ **Intervallum edzés:** Mint ahogy a súlyozásnál is, a kardió edzésnél is azt találtam, hogy a nagy intenzitású intervallum kardió módszer adja a legjobb eredményeket az alacsonyabb erőbedobású, hosszabb időtartamú edzéssel szemben. Az ilyen formájú intenzív kardió több kalóriát fog elégetni és hatékonyabban szedi le a zsírt, mint a hosszú kardió. (Lásd az elemző cikkünket erről a témáról. - a szerk.)

◆ **Változatosság:** Gyakran változtasd meg a programodat, ne végezd ugyanazt négy hétnél tovább. A variációk állandóan alkalmazkodásra kényszerítik a testedet és ezzel maximális eredmények érhetők el a legrövidebb idő alatt.

Kezdjük megvizsgálni ezt a formulát azzal, hogy a két ismérvet átvesszük, amelyet a nőknek követniük kell ahhoz, hogy a tömegnövekedés rizikója minimális legyen.

◆ **Csökkentsd a súlyozás edzés volumenét:**

Redukálhatod a testrészenkénti gyakorlatok számát, vagy a gyakorlatonkénti szettek számát. Mindkét módszer csökkenti az izomra jutó volumen edzésenként, mely kulcs lenne a tömegnövekedéshez. Mivel igyekszem elkerülni a testépítő jellegű „egy izomcsoport edzésenként” típusú tréningprogramokat, így én egyszerűen csökkentem a gyakorlatonkénti szettek számát háromról egyre. Ha tehát az egyik edzésprogram mintámat követjük, amelyik 3x8 ismétlés kézisúlyozás egy láb guggolást ír elő, akkor 1x8-at kell csak végezni (de 2x8 is még elfogadható).

◆ **Több testsúlyos gyakorlattal edd:** Ez nem több hasprést és felülést jelent! Tucatnyi variációja van a kitörésnek, fekvőtámasznak, testsúlyos evezésnek, húzózkodásnak, fit labdás láb gyakorlatnak, egy láb gyakorlatoknak, és igen, a has gyakorlatoknak is. A testsúlyos gyakorlatok sokat kínálnak minimális technikai felszerelés igény mellett. Ezek közé az előnyök közé tartozik a:

Mobilitás: A saját testeddel való edzés során arra tanítod a testedet, hogy a súlyához viszonyított relatív erejét fejlessze számtalan mozgássíkban és mozgástartományban. A keresztirányú mély kitörésektől kezdve a mindenféle testhelyzetekben kivitelezett fekvőtámaszokig beiktatott variációk egyesítik a jóga és az erőedzés előnyeit egyben.

Hasznosság: Ha valaki a funkcionális edzés címkét akarja használni, akkor nem tudom, hogy mire lehetne jobban rákasztani azt, mint a saját testes edzésre.

Alkalmazhatóság: Sok ember esetében az edzésprogram követelménye az, hogy minimális berendezéssel elvégezhető legyen és kis időráfordítással nagy eredmé-





és így tovább – ehelyett építsd fel a programodat 4 fajta, sok ízületet magába foglaló alapgyakorlat köré. Ahogy ezek megvannak, akkor lehet még a maradék idő függvényében további kiegészítő gyakorlatokat hozzáadni.

Egy tipikus edzés testsúlyos köredzés blokkal indul, amely felkészíti a testet a négy fő gyakorlatra. Emellett a bevezetésnek foglalkoznia kell a hasfal, az alsó hát és a medence területével is. Ezeknek az edzésének erősen egyéni jellegűnek kell lennie, mert az alany egyenlőnek kijavítása a fő szempont (pl. inaktív farizom, előre dőlt csípő, stb.)

Az edzés fő részét elérve a négy alapgyakorlat között szerepelnie kell egy nyomó mozdulatnak, egy húzó mozdulat-

nak, valamilyen guggolásnak és egy olyan gyakorlatnak, amely a mozgáslánc hátsó izmait veszi célba. Végezz 8 ismétlést sorozatonként. És itt a kulcs, ahogy már említettem: csak 1-2 sorozatot végezz gyakorlatonként ezekből a súlyzós mozdulatokból. A négy alapgyakorlat közé bevehetsz olyan haladó saját testes gyakorlatokat is mint az egylábos guggolás, vagy lezárhatod az edzést egy testsúlyos köredzés blokkal, hogy még több kalóriát égess el és megoldozz további izomcsoportokat. És azok a nők, akik meggyőzhetetlenek arról, hogy a súlyzós edzés nem teszi őket testépítő-szerűen izmossá, végezhetik a fenti program struktúráját csak testsúlyos mozdulatokkal.

A hölgyek, akik az alábbi programot követik, felpörgethetik az anyagcseréjüket, több kalóriát és zsírt égethetnek el még a pihenés alatt is, de nem kell attól izgulniuk, hogy női Arnold Schwarzeneggerek lesznek. **FM**

A program

Testsúlyos kör bemelegítésként

Guggolás fej fölötti tartásban
Kitörés
Fekvőtámasz
Invertált evezés

Négy fő alapgyakorlat

(két egymást nem átfedő szuperszettben)
A1 Guggolás fej fölötti tartásban (guggolás variáció)
A2 Húzódkodás (húzó gyakorlat)
B1 Vállból nyomás kézisúlyzóval (nyomó gyakorlat)
B2 Elemelés kézisúlyzóval (a test hátsó felének izmait megoldozó gyakorlat)

Kiegészítő testsúlyos köredzés blokk

Egylábos bulgár guggolás
Spiderman fekvőtámasz
Invertált evezés
Bicska fit labdán



nyeket hozzon. A saját testes edzés a válasz erre. A gyakorlatok és edzésprogramok variációinak a száma csak a kreativitásod által limitált.

Hogyan illeszkedik tehát a női testszírcsökkenő fitness formula a heti edzésrendbe? A sokéves tapasztalatom és a kutatások tanulmányozása alapján arra a következtetésre jutottam, hogy a hölgyek, akik karcsúbb testet szeretnének, azzal járnak a legjobban, ha súlyzós és saját testes hibrid edzéseket végeznek.

Egy héten három ilyen erőedzés végzendő, melyek mindegyike a teljes testre fókuszál. Dobd el a „testrészt szétválasztó” tervedet – amely során mell van hétfőn, hát kedden

UTAM A CSÚCSRA

2005

Eltökélt célom 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



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

SCITEC NUTRITION®

www.scitec.hu

A tömegnövelés megértése

Írta: Radnai Tamás



Sportolók esetében a tömegnövelés alatt azt értjük, hogy a testsúly növelése mellett növekszik az izomzat mennyisége is. Tulajdonképpen leszögezhetjük, hogy csak a zsíros és teljesen kezdők (esetleg nagyon formán kívül lévő újrakezdők) esetében fordulhat elő egyszerre izomnövekedés és zsírleadás (lásd „Kezdő effektus”, Fit Muscle 12. szám). Normál esetben ezt a két folyamatot különválasztva, tömegnövelés és diéta („szállkásítás”) szakaszokban kell megvalósítani.

Az (izom)tömeg-növelés ismérvei

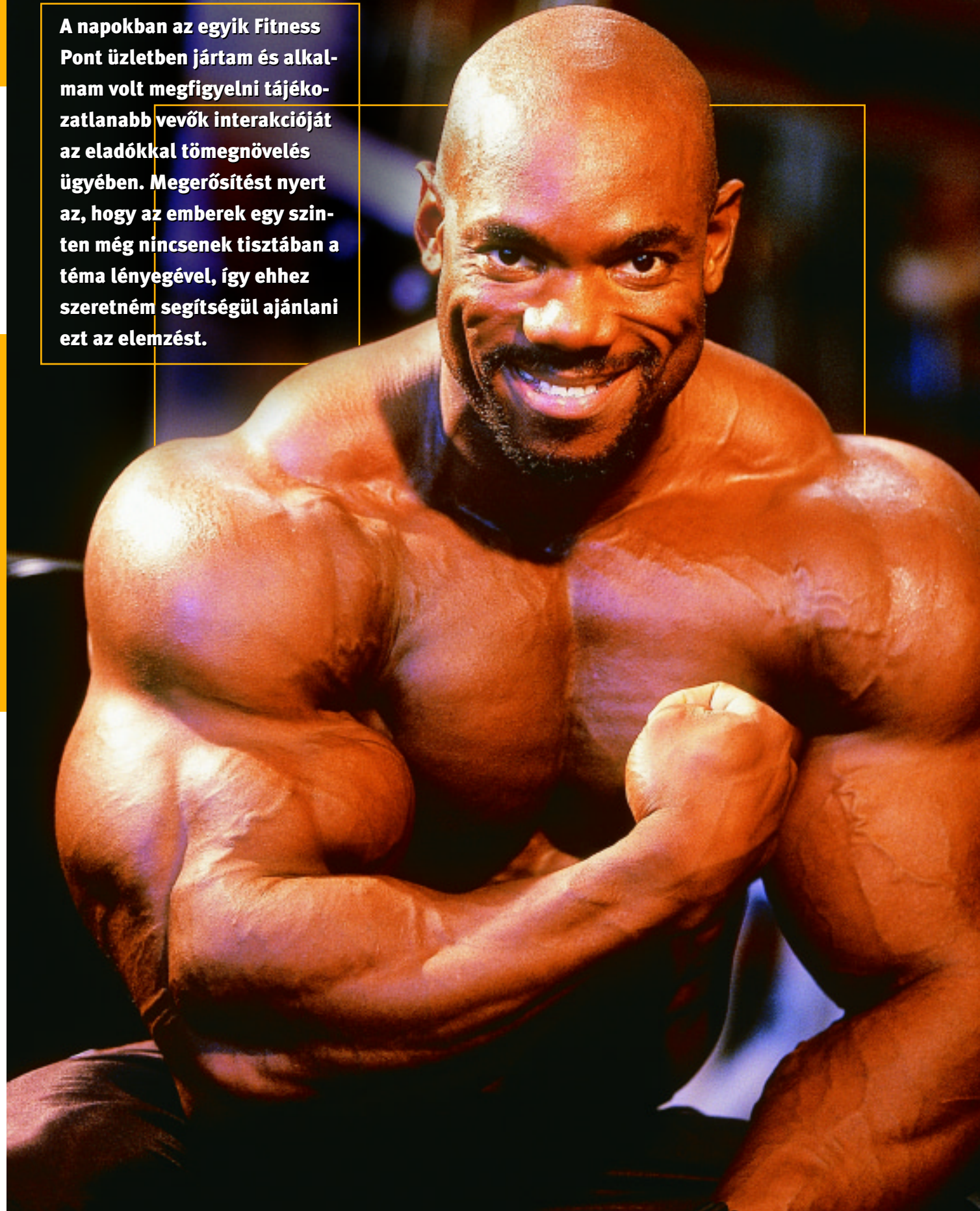
- Nő a testsúly és az izom.
- Teljesen zsírmentes izomtömeg-növelés nincs, maximum ennek a mértéke korlátozható.
- Egy normális edzésprogram beiktatásán túl a tömegnövelés az elfogyasztott optimális mennyiségű kalóriáktól (ezen belül a szénhidráttól, fehérjétől, zsirtól) függ.
- A kalória tartalmú táplálékkiegészítők bizonyos tekintetben olyanok, mint az ételek. Ezek az alapvető fontosságú „tömegnövelők”.
- A nem kalória tartalmú „tömegnövelők” (például a kreatin) erősen hozzáadhatnak a tömegnövelés mértékéhez, de csak akkor működhetnek, ha a kalória, fehérje, szénhidrát, zsír bevétel rendben van már (melyhez a kalória tartalmú tömegnövelő porokat hívhatjuk segítségül a normális étkezés kiegészítésére).

Mitől történik a zsírosodás?

Tisztázzuk ezt a ködös elképzelésekbe és mítoszokba burkolt jelenséget! A zsírosodás az, amikor a szervezet felesleges energiával rendelkezik (plusz kalóriákkal) és ezt a zsírszövetekben tárolja. Mint ahogy azt a kutatások ténylegesen mutatják, az ételek minősége közvetlenül nincs nagy hatással az anyagcsere sebességére és a testösszetételre ("Glycaemic index effects on fuel partitioning in humans" *Obes Rev.* 2006 May;7(2):219-26. , „A glikémiás index hatása a tápanyagok felhasználására emberekben”), ami persze nem jelenti azt, hogy mondjuk egészséges lenne a szemét kaja, vagy ne lenne rossz befolyása az éhségre, stb. De ami a zsírosodást illeti, egy dolog számít döntően: az, hogy mennyivel több kalóriát visz be a súlyváltozást nem okozó úgyneve-

és tömegnövelők

A napokban az egyik Fitness Pont üzletben jártam és alkalmam volt megfigyelni tájékoztatlanabb vevők interakcióját az eladókkal tömegnövelés ügyében. Megerősítést nyert az, hogy az emberek egy szinten még nincsenek tisztában a téma lényegével, így ehhez szeretném segítségül ajánlani ezt az elemzést.





Profi Universal termékek
a **Universal Nutrition**
hivatalos forgalmazójától
a Fitness Pont üzlethálózatban

www.FitnessPont.hu

**Universal
Nutrition**

zett szinttartó kalória mennyiségednél. Ettől az értéktől fog függeni, hogy milyen gyorsan nő a testsúlyod, és minél gyorsabb ez, annál zsírosabb leszel. Be kell állítani egy optimális kalória bevittelt ahhoz, hogy elfogadható legyen a tömegnövelés minősége.

Érthető már talán az is, hogy miért mondhatja ugyanarra a termékre, tömegnövelő porra az egyik sportoló, hogy nagyon hozott neki, míg a másik panaszkodik, hogy az semmit sem használt. Azért van ez, mert egy tömegnövelő nem egy teljes „kép”, hanem a puzzle, a kirakós játék egy részét képezi csak, míg a többi részt a rendes étel is adja. Ha az adott termékből pont annyit kezdesz el bevinni, hogy megkapod a teljes képet a hagyományos kajákkal együtt, akkor optimálisan fogsz fejlődni. Ha összesen véve sem lesz nálad minden puzzle darab, akkor semmit nem fogsz fejlődni; és ha már túl sok, felesleges darabok is „kerültek az asztalra”, akkor az a felesleg felesleg lesz – a derekadon!

Szóval egy tömegnövelőből lehet túl keveset és túl sokat is szedni, ez nagyban függ attól is, hogy milyen „háterszágot” teremt a rendes étkezés ehhez, és ez fogja meghatározni azt, hogy zsírosít-e egy tömegnövelő. Azaz nem a tömegnövelő fog zsírosítani, hanem a tömegnövelővel együtt bevitt teljes tápanyagmennyiség. Önmagában egy terméknek nincs ilyen mindenható ereje.

Mi tehát egy „tömegnövelő” termék?

Elsősorban egy olyan turmix por, amelyik kalóriát, fehérjét (más néven proteint) és szénhidrátot is tartalmaz. Ezek az elsődleges fontosságúak, mert komplettek a tömegnövelés alapjainak szempontjából. A „tömegnövelő” kifejezésen leginkább ezeket értjük. Elsősorban mindjárt edzés után fogyasztandók.

„Tömegnövelő” lehet minden olyan más termék is, amelyik hozzájárul az izomtömeg-növelés folyamatához, de önmagukban nem jelentenek „komplett” megoldást és ezért csak másodlagosan érdemes őket használni. Ilyenek a kreatin, az aminosavak, az edzésintenzitás fokozók és a csak proteint tartalmazó készítmények.

A „tömegnövelők” alkalmazási menete

Alapvető tömegnövelés megsegítés komplett tömegnövelő turmix porral: például Mass 20, Volumass 35*. Ez az első lépés, hacsak valaki nem biztos benne, hogy a rendes étkezése kielégíti minden alapvető tápanyag igényt, és nincs kényelmi/logisztikai probléma (például tud enni a nap minden szakában, amikor kell).

*A leginkább ajánlott univerzális, nagyon komplett termék, amelyik sok-sok éve a vezető izomtömeg-növelő Magyarországon.

Ha a táplálkozás minden része nagyon rendben van (kalória, szénhidrát mennyiség), csak a fehérje marad el az optimálistól: protein turmix por, mint például a 100% Whey Protein, vagy az Anabolic Whey.

Extra kiegészítők tömegnöveléshez: ha a táplálkozás teljesen rendben van – akár az el-

ső két kategória kiegészítőinek segítségével – akkor jöhetnek az extra kiegészítők (bár ezek használatát kötik edzémülthoz is, kezdőknek feleslegesek még extrák), mint a kreatin (pl. Pump, CE-EXTREME, ATTACK!, VITARGO CRX), vagy aminosavak nagy mennyiségben (pl. BCAA XPRESS, G-BOMB). Harmadlagosan jöhetnek az edzésintenzitás fokozók, amelyek a teremben megmozgatott nagyobb súlyok segítségével építenek több izmot. Ajánlott: NO-BURST, G-KICK, NR-PEAK, LOCOMOTIVE, ACID KILLER. **FM**



BCAA XPRESS

100%, tiszta, esszenciális BCAA aminosavak!

Kiemelt leucin tartalom, amely a protein szintézist direkt módon vezérlő aminosav!



Grammonként
40 Ft* helyett
11 Ft!
(*Kapszulás kis
kiszáradáshoz
képest)

SCITEC **DIRECTIVE** termék, semmi más,
csak az aktív hatóanyag
(semmi ízesítő-, és tartósítószer)!

A L E G J O B B Á R !

SCITEC NUTRITION®

G-BOMB

Szuper glutamin mátrix!

Vége felnőtt a glutamin a feladathoz!

- A legjobb glutaminok egy mátrixban!
- Acetilált, észterifikált, dipeptid és szabad aminosav glutamin formák!
- A legstabilabb és legmagasabb biológiai értékű glutaminok!



A G-BOMB egy cukor- és aszpartám mentes formula!

SCITEC NUTRITION®

www.scitec.hu

Kérdések- felelek

Írta: Radnai Tamás

kérdés

Tisztelt Szakértő! A guggolásról szeretnék kérdezni! Tudom, hogy ez alapgyakorlat és nem lehet elhagyni, és ezét is csinálom már több, mint 6 éve rendszeresen. A problémám a következő: nem tudok nagy súllyal guggolni! Most gondolom elmosolyodtál, hogy hát emelni kellene a súlyt, vagy valamit nagyon rosszul csinállok, DE NEM ÍGY VAN. Amikor a vállamra veszem a súlyt és beállok a guggolóállványhoz és elkezdek guggolni, muszáj a jobb lábfejemet egy kicsit előretolni, mint a bal és kicsit jobban ki is fordítani. Tehát a lábaim nem vízszintesen helyezkednek el egymás mellett, hanem az egyik picit előrébb van mint a másik. Ha viszont ragaszkodom a vízszintes helyzethez egyszerűen nem esik jól a gyakorlat. Így viszont „furcsán” néz ki a guggolásom, nem egyformán és szimmetrikusan mozognak a lábaim, és néha fáj egy picit a jobb térdem. Összefüggésben lehet-e ez azzal, hogy nem szimmetrikusak a vállaim (születéskor deformálódott el). Azt, hogy az egyik vállam lejjebb van mint a másik, sok edzéssel sikerült olyan szinten elrejtetni, hogy nem szakértő szem nem is veszi észre. Viszont orvosnál és masszörnél, amikor jártam rögtön mondták, hogy tudom-e, hogy görbe a vállam. Esetleg ezért lehet, hogy a guggolás sem megy szimmetrikusan?? Vállgyakorlatokban se tudok pl. rúddal nyomni, csak kézi súlyzókkal edzem őket, tehát különválasztva a jobb és a bal oldalt, kéziszúlyokkal semmi problémám sincs. Fekvenyomni sem tudok keretben csak síma padon, ill. síma keret nélküli 45 fokoson, egyszerűen keretben „nem esik jól” a gyakorlat. Hagyjam el a guggolást? A felhúzást már elhagytam, szintén a nem egyforma vállak miatt. Guggoljak egy lábbal? Végezsek esetleg csak lábnyújtást és lábhajlítást? Kitörést? A lábtológéppel szintén semmi gondom, csináljam csak azt a guggolás helyett, ér az annyit, mint a síma guggolás? Eddig mindig az ösztöneimre hallgattam az edzések során, amelyik gyakorlat nem esett jól azt elhagytam és helyettesítettem másikkal, de mi legyen a lábbal? 28 éves vagyok, több mint 6 éve edzek rendszeresen, az utóbbi évben már csak HST rendszerben, ami nagyon bejött!!! Az oldalatok hatására kezdtem el. Súlyom 80 kg a 178 cm-es magasságohoz, 7-8% testzsírral. A lábaimat szeretném tehát egy kicsit jobban felhozni még a többi testrészemhez képest, de így félek, hogy le fognak maradni. Nagyon várom a válaszod!
Sporttársi Üdvözlettel: Csaba

válasz

Csaba! Átérezem a helyzetedet, ami valószínűleg gyakoribb, mint gondolnánk, csak sokan nem vesznek tudomást róla, nem elemezgetik, nem korrigálják, amíg végül katasztrofális

nem lesz a helyzet. Mi több, tavaly nyáron kisebb mértékben nekem is volt hasonló problémám. Az én gerincem sem teljesen egyenes, ha a vállamat és rajta a rudat vízszintesre állítom, akkor a terhelés nem teljesen egyforma a két lábamon. Ennek következtében önkéntelenül is nem középre helyeztem a trapézomon a rudat, hanem egyik irányba elcsúsztatva. Sokat guggoltam így és én is elkezdtem érezni a a bal lábamban és a bal derekamnál, hogy valami nem teljesen okés, illetve egy rövid időszakra lumbágó/ísiász szerű fájdalom jelent meg az alsóhátaban és a lábamban (éreztem viszont, hogy nem csigolya problémáról van szó). Én annak tudom be a problémát, hogy túl sokat guggoltam úgy, hogy nem voltam teljesen szimmetrikus és az ennek következtében kialakult szöveti elváltozásokat (trigger pontok, letapadások, merevségek kialakulá-



CYTOGEN[®] RESEARCH AND DEVELOPMENT

Ízek: tejsoki, epres banán, ananászos vanília

Lassú és gyors felszívódású fehérjéket tartalmazó izomnövelők!

Cytopro Kevert fehérjeforrásra épülő izomtömeg-növelő protein

A CytoPro fehérje mátrix összetevői a tejsavó-fehérjekoncentrátum, a kazein és a tejfehérje, vagyis gyorsan és lassan felszívódó proteinek. Ezek egyéni előnyei összeadódnak itt. 22 g protein, 6 g szénhidrát, 1.4 g zsír a 35 grammos adagban.

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

NAGY KISZERELÉS
3347 Ft/kg



Whey Pro

A „kötelező” protein: **tiszta tejsavófehérje formula**
A tejsavófehérje a természet csoda étke: a legnagyobb biológiai értékkel rendelkezik és a legmagasabb arányban tartalmazza a BCAA aminosav hármast, melyek döntő jelentőségű

aminosavak az izomépítés szempontjából. 20 g protein, 3 g szénhidrát, 2 g zsír a 30 grammos adagban.

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

NAGY KISZERELÉS
3165 Ft/kg



WHEY PRO
Magyarország
2.
legnépszerűbb
fehérjéje!

Whey Gainer

Komplett, tejsavóprotein alapú izomtömeg-növelő kreatinnal
A Whey Gainer egy hihetetlenül erős izomtömeg- és erőnövelő formula, mely a kiváló, „kötelezően” fogyasztandó Cytogen Whey Pro tejsavófehérje alapra épül. 33 g protein, 45 g szénhidrát, 5 g zsír, 5 g kreatin és 2.5 g taurin található a 100 grammos adagban.

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

NAGY KISZERELÉS
2480 Ft/kg



A nagy kiszerezésű termékek árban fantasztikus megtakarítást jelentenek!

Kapható a jobb edzőtermekben és a szakboltokban.
Magyarországi forgalmazó: Pro Line Kft. Infoline: (06-1) 470-0826

#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. Híbay 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

sa) nem kezeltem akkoriban még folyamatosan, így a helyzet elharapózhatott. Visszatérve rád, először is a térded biztosan az alapprobléma miatt fáj, ami lényegében az, hogy ferde a gerinced, ezért a gerincoszlop mentén és a csípőben kompenzációs elváltozások alakultak ki. A csípőd szinte biztos, hogy ferdén áll! A helyedben először is mindenképpen felkeresnék egy kiropraktort, hogy kezelje ezt ki annyira, amennyire csak lehetséges (és minden bizonnyal folyamatosan karban kell majd tartani a helyzetet és természetesen megszüntetni, minimalizálni az alapprobléma forrást). Ez még persze nem elég, az ilyen „ferde” terhelésekkor szinte mindig kialakulnak az izomban feszültség pontok (trigger pontok), amelyek kezeléséről múltkor lapoztunkban írtunk. Nekem is az segített érdemben, hogy a farizmomban és a derekamban ráakadtam ezekre a pontokra és egy teniszlabda segítségével ki-masszíroztam őket. Emellett a statikus nyújtás és a szivacsengerrel végzett miofaszciális fellazítás módszerének mint légyszövet karbantartásnak folyamatosan szerepelnie kell a programodban, melyeknek a kifejezett célja az legyen, hogy megfelelő és egyforma(!) mozgástartományt érj el mindkét oldaladon. Az mindenképpen megfontolandó még ezek után is, hogy mennyit érdemes guggolnod vállra vett nagy súllyal. Valószínűleg jobban jársz, ha több variációt iktatsz be a lábazásba, másfajta guggolások jöhetnek például szóba (kézisúlyzókkal, egylábás, stb.). Mivel te nem funkcionális és sport-teljesítmény céljából edzel, hanem pusztán izomtömegért, ezért több, egyébként nem túl hasznos gyakorlat is beiktatásra kerülhet. Bár nem kedvelem a lábtolást, mert az egyik legkárosabb mozdulat lehet a térdre és a derékra, azért hipertrófiát képes előidézni a combban. Összefoglalva, a tested most egy nem túl egészséges állapotban van, ez magától és pusztán a gyakorlatok megváltoztatásától nem fog megszűnni, aktív kezelésekre van szükség és ezzel köthető csak össze az edzés módosítása.

kérdés

Szia! Több helyen olvastam, hogy a súlyzós edzés a legjobb zsírégető, zsírégetéshez mégis az aerob mozgást ajánlják. Nem lenne célszerűbb a súlyzós edzés számát növelni helyette? Kösz! Ádám

válasz

A kérdés az, hogy ki ajánlja ezt és milyen „szövegkörnyezetben”? Sajnos a mai napig tartja magát a bulvár médiában, a halvány lila gőzzel nem rendelkező sportolók körében és a kommersz sport magazinokban a „zsírégető zóna” mágikus és egyben praktikus nem létező fogalma. A kérdés az, hogy a zsírégetést az edzés ideje alatt 30-60 percen keresztül szeretnéd elérni, vagy a nap 24 órájában? Nem figyelembe véve a körülményeket, minél intenzívebb a mozgás, annál nagyobb hatása lesz az anyagcserére. Egy óra intenzív súlyzós edzés többet ér tehát zsírégetés szempontjából is, mint egy óra lassú aerob edzés. Ha tehát valaki nem sportol semmit és elkezdene valamit, akkor mindenképpen elsőszámú sportnak a súlyozást ajánlanám fogáshoz is. Ha csak hetente egyszer súlyozik valaki, azt is felemelném minimum kettőre, de inkább három alkalomra. Viszont minden edzésformát, edzésalkalmat az ember teljes, mindent magába foglaló edzésprogramjához és tulajdonképpen az egész életéhez kell igazítani. A nagy intenzitású edzés azért hat jobban az anyagcserére, mert jobban

leterheli a szervezetet – ez előnye, de egyben korlátozó jellemzője is a módszernek. Ezt nem lehet tehát a végteleenségig fokozni pusztán a zsírégetés érdekében, mert a szervezet nem bírná ki. Ekkor jöhet be pluszban a lassú, kevésbé intenzív, a szervezetet nem nagyon stresszelő aerob edzés, ami még éget el kalóriát további zsírfelhasználáshoz vezetve ezzel. De ennek az aerob edzésnek nincs varázslatos fogyasztó hatása önmagában!

kérdés

Hello. Egy cikkben azt írtátok hogy a nyers tojás fogyasztása nem egy jó ötlet. Ez miért van?? Csak a szalmonellaveszély elkerülése végett, vagy más okok miatt is? Mert elvileg tele van könnyen emészthető fehérjékkel, aminek nagyrésze hidratált is és vitaminokban gazdag... plusz Rockynak is bejött!

válasz

Szalmonella veszélye (ami nem csak kívül van), bár nem örült nagy a statisztika szerint, de sosem lehet tudni, hogy abban a kis százalékban benne lesz-e és mikor. Biotin hiány is előállhat, főleg, ha csak a fehérjét fogyasztja valaki, ugyanis biotin a sárgájában éppenséggel sok van. Azt hiszem mondhatjuk, hogy a tojás nyersen nem éri meg a kockázatot, sütve-főzve viszont remek.



kérdés

Hello! Matyi vagyok. 1 éve gyúrok és azt szeretném kérdezni, hogy a BCAA Amino elég az izomtömeg növeléshez, vagy egy tanácsot szeretnék, hogy mi lenne a legjobb és mit ajánlanál a gyors, zsírmentes izomnövekedéshez. Előre is köszönöm!

válasz

Matyi,
A BCAA aminosavak – bár a legfontosabb aminok – második szintű kiegészítők, ami azt jelenti, hogy csak akkor érdemes bevenni őket a kiegészítő programba, amikor az alaptáplálkozás (rendes kajából és alapvetőbb kiegészítőkből) már rendben van. Ha ez nem OK, akkor azon a BCAA nem tud segíteni. Alapvetően egy protein (pl. Anabolic Whey), illetve egy tömegnövelő tud segíteni (Volumass 35 a tuti tipp). A zsírmentes(ebb) izomnövelés a súlynövekedés tempójának függvénye. Tulajdonképpen a kérdéseted jól körüljárja a mostani számunkban a „A tömegnövelés és tömegnövelők megértése”, valamint az előző számban a „A kezdő effektus: Izomnövelés és zsírégetés egyszerre” cikk. **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



A has edzésénél fontos az izometrikus gyakorlatok végzése is, mint pl. a híd tartás.

pontból is nagyon lényeges. Az erős törzs (hasizmok) ez egyik lényeges elem a derékfájdalom megelőzésében. A jól funkcionáló törzs jobb kinézetet kölcsönöz az embernek és mindenféle sportban fokozza a teljesítményt, de a felülések és más has gyakorlatok nem fogják leolvasztani a testsírt.

És még egy hasznos tanács: ne csak több száz hasprést végezz! A helyes has, vagyis törzs edzés sokkal többről szól ennél. Valójában a program nagyobb hányadát olyan izometrikus (nincs elmozdulás, amikor megfeszül az izom) gyakorlatoknak kell kitenni, mint az elülső és oldalsó híd tartások. A törzs izomzatának alapvető funkciója a mozgás megakadályozása.

Hogy ez mit jelent? Azt, hogy a hasizmok nagyszerű stabilizálók. Dolgozz a törzs stabilizáló funkcióján is, ne csak a hajlításokon (mint a hasprés) és feszítéseken (mint a hiperextenzió)! **FM**

FIT MUSCLE MAGAZIN

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

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

Magazin koordinátor: Deák Viktória

Fotó: Alex Ardeni, Rick Schaff, Róza Gábor, Bengyel Zsolt, Mitsuru Okabe, Rob Simms, David Paul

Nyomda: Komáromi Nyomda HU ISSN 17854989

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

Terjesztési és hirdetési információk a szerkesztőség címén.

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

A szerkesztőség címe: 1147 Budapest, Telepes u. 51.

Telefon (36-1) 222-6023

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



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 szakkiállításait végigtornézva 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



A passzivitás nem vezet sehova!

VEDD FEL A TÁMADÓ STÍLUST!



**KERESD
A PÓLÓT IS!
CSAK 495 FT!
7 SZÍN, 7 ISMERT PÓZ**



- Creatine orotate
- Tricreatine malate
- Dcreatine 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**

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