

2006/4 (14. sz.)

A céltudatos testformálók lapja

FITMUSCLE

MAGAZIN

www.FitMuscle.hu

+8
oldal!

AMERIKAI ÁLOM

Pantinchin Edina
Playmate

5x5
a maximális erőért!

Mit tegyünk,
ha támad
a gravitáció?

Menekülj meg
a túledzés
rémálmától!



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

Ingyenes! 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!”



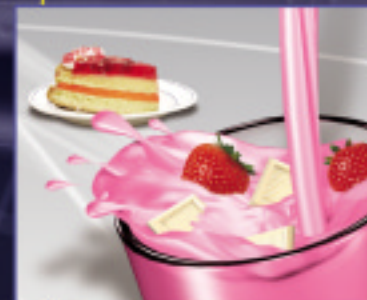
SCITEC NUTRITION



ÉTVÁGY- CSÖKKENTÉS

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

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 NÖVEELÉS

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



SCITEC NUTRITION
www.Scitec.hu

Interjú: Farkas Tamás

AMERIKAI ÁLOM

Riport Pantinchin Edina Playmate-tel

Valamikor nem kell túl sok bevezető a riport elé. Az olvasókat lenyűgözi a vizuális örömmep, a fotók látványa, amelyek önmagukért beszélnek. És beszéljen ő. Álmokról, karrieréről, sikerekről. Pantinchin Edina.

2003-ban te lettél az év Playmate-je. Győzelmed után azt nyilatkoztad: „Attól félek, csak álmodtam az egészet, és nem-sokára felébredtek.” Tart-e még az álom? Mi történt veled azóta?

Valóban teljesült az álomom és csodálatos volt megnyerni a Playmate versenyt. Sikerült megvalósítani a kitűzött célokat és ez sikerélménnyel töltött el, önbizalmat adott. A győzelem után hirtelen nagyon sok „barátom” lett, ami először tetszett, de aztán rájöttem, hogy egy kicsit felületes világba keveredtem. Ekkor kezdtem el gondolkodni az igazi emberi értékeken és azon, hogy mit is szeretnék igazán. Persze elláttam a Playmate titulussal járó feladataimat. Életre szóló élményben volt részem, mikor én lehettem az első magyar lány, aki Los Angelesben részt vett a Playboy híres luxus partiján. Ezzel párhuzamosan, folytattam a tanulmányaimat Székesfehérváron, ahol kommunikációs diplomát szereztem. Ez rendkívül fontos volt számomra. Ugyanakkor, ha meggondolom, lehetséges, hogy sokkal jobban ki tudtam volna használni a Playmate győzelemmel járó népszerűséget, ha nem nappalin végzem el a főiskolát. Természetesen most is modellként dolgozom. Szerencsére sok munkám van, rengeteg felkérésnek kell eleget tennem. Az elmúlt időszakban többször voltam Amerikában, szerepelni fogok a kinti Playboy novemberi számában. Elengedhetetlen ebben a szakmában, hogy jól menedzseljem magam és ez nagyon sok energiát igényel. A közeljövőben készülok kimenni újból a tengerentúlra és szeretnék ott egy hónapot eltölteni, tanulással, munkával. Itthon szívesen dolgoznék TV műsorokban, de akár rádióban is. Most már kipróbálnám magam a kamera másik oldalán. A rádió azért lenne kihívás, mert ott nem a szépség számítana igazán, hanem a rátermettség és ez sokkal nagyobb kihívást jelent. Volt tanáraim szerint jó hangom lenne hozzá. Egyébként szerepeltem már filmben, ez pedig a „Fej vagy írás” című alkotás volt. Ez a feladat is elismerés volt számomra, hiszen képzett színészeknek sem mindig adatik meg, hogy filmezzenek.

Miben változtál meg a Playmate siker kapcsán rád zúduló népszerűség óta?

Sokkal jobb formában vagyok, mint 2003-ban. Vannak olyan nők, akik huszonegynéhány éves korukra eldeformá-

lódnak és ezen nem tudnak, vagy nem akarnak változtatni. Én úgy érzem, hogy most teljesedik ki igazán a nőiségem. A népszerűséggel járó akadályokat, szerintem sikeresen vettem. Próbáltam megmaradni ugyanaz az ember, aki azelőtt voltam. Barátaim ezért szeretnek. Nem lettem sznob, nem arcosodtam el, nem változtatott meg a népszerűség.

Amellett, hogy nagyon jó az alakod, úgy hallottam, hogy 155-ös IQ-val párosul. Hogyan tudod ezt kamatoztatni?

Én nagyon szerencsés kategóriába tartozom, hiszen egészséges vagyok, és jók a genetikai adottságaim. Nem azt mondom, hogy nem teszek semmit a szépségemért, de komolyabb erőfeszítésekre nincs szükségem a fizikális megjelenéssel kapcsolatban. Ahhoz viszont annál inkább, hogy ezt kamatoztatni tudjam. Komoly szellemi munka szükséges ahhoz, hogy a szépségiparban kellőképpen tudjon manőverezni az ember. Nagyon sok gyönyörű lányt látok a világban, szebbnél szebbeket, akik képtelenek kihasználni a birtokukban lévő adottságaikat ezért középszerűek maradnak. Ebben a szakmában több kell az érvényesüléshez, mint a szépség. Kitartás nélkül szerintem nem megy. Az élet különböző területein gyakran hátrányt is jelenthet az exkluzív külső, gondoljunk csak az ezzel kapcsolatos előítéletekre: egy cicamica kinézetű nőt nem mindig vesznek komolyan. Valóban, mentális képességeimet illetően is szerencsés vagyok, főiskolai tanulmányaim során is szinte abból táplálkoztam, amit az előadásokon magamba szívtam. Nem igazán volt szükség komolyabb készülésre a vizsgákra. A logikai készségem jó, ami sokszor segítségemre van a munkám során szükséges emberi játsszám meggyerésében. Mert az életben igenis meg kell nyerni ezeket az emberi játsszámakat, ha valaki érvényesülni akar. Ennek köszönhetően sok mindent elértem, amit akartam. A legfontosabb, hogy higgyünk a vágyainkban, kitar-tóan közelítsük meg őket, mert szerintem nincs lehetetlen!

Boldog, kiegyensúlyozott ember vagy?

Igen, boldog ember vagyok, de nem kiegyensúlyozott! Van bennem egy folyamatos vicces kis labilitás, ami a személyiségem része és azt hiszem, hogy ezzel együtt tudok élni. Mindig is ilyen voltam, olyan aki csetlik-botlik, de mindig felszáll az utolsó „vonatra”. Folyamatosan különböző kis kalamajkába keveredem, amit eddig szerencsére sikerült mindig megúsznom. Ezekből lesznek azok a jó kis sztorik! Anyukám mindig azt mondja:

„Lányom, neked csak megszületni volt ne-héz!” Tapasztaltab-bá tesz az olvasás, főleg az életről szóló

könyveket lapozgatom szorgosan. A spirituális témák izgatnak leginkább, de néha például csak nézem az embereket, abból is sokat lehet tanulni.

Beszéljünk a sportról, egészségmegőrzésről, alakformálásról! Milyen szerepet kapnak az életedben ezek a tevékenységek?

Mikor megkaptam a FitMuscle magazin felkérését erre a riportra, kicsit tartottam tőle, hogy mit fogok majd felelni, ha felteszik nekem ezt a kérdést. Ugyanis szeretném, hogy az olvasókban pozitív kép alakuljon ki rólam, ugyanakkor nem szeretném becsapni az embereket azzal, hogy én mennyi mindent megteszek a szépségemért, az alakomért, a formáimért, hiszen valójában komolyan sohasem foglalkoztam az alakformálással. Edzőteremben is csak néhányszor voltam. Hajlamos vagyok arra, hogy a cselekvés helyett vicces kis elméleteket gyártsak inkább, mint például: „Ha a Jóisten azt akarta volna, hogy aerobikra járjak, akkor kövérnek teremt!” *(nevet)*. A szabadtéri sportokat jobban szeretem, de tudom, hogy egy modellnek ez nem elég. Ezen szeretnék változtatni és tudatosan formálni a testem. Tavasszal a Hawaiian Tropic versenyre készültem, ezért edző felügyelete mellett edztem, sportosan éltem, kontrolláltan elkezdtem. Nagyon jól éreztem magam a bőrömben és bánt, hogy abbahagytam! Most leginkább wakeboardozni szeretek. Számomra nagyon szórakoztató, bár elég nagyokat lehet esni. Többször volt már agyrázkódásom egy-egy ilyen baleset következtében. Télen korcsolyázni, motoros szánkóznai szeretek. Egyre jobban érdekelnek az extrém sportok! A mindennapi táplálkozásomban eleve nem kapnak szerepet a kenyérfélék, zsíros ételek. Ezeket egyszerűen nem szeretem. Nem ízlenek. Libamájat, kacsacombot mondjuk szívesen eszem, sőt a kedvenceim. Sokszor viszont bűnbe esem és egy esti izgalmas film alatt elnyalogatok fél üveg Nutellát. Az édes-ség a mindenem! Persze jól tudom, hogy eljön az az idő, amikor komolyabban kell vennem ezt a témát. Azt mondják, hogy 25 éves kor után kell igazán többet foglalkozni a testtel. Ezentúl nekem is jobban oda kell figyelnem magamra, ápolni, tisztíta-

ni a szervezetemet. Tervezem, hogy szeptembertől rendszeresen járok edzőterembe és végigcsinálok egy 10 napos méregtelenítő léböjt kúrát is. És ezt most itt megígérem!

Köszönjük a beszélgetést! FM



FITNESS PONT

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

SCITEC
NUTRITION

Universal
Nutrition

CYTOGEN
RESEARCH AND DEVELOPMENT

NUTREND

AMERICAN
MUSCLE

aFP AMERICAN
FITNESS
PRODUCTS

VitaLIFE
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

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

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

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

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

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

BUDAPEST
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 Tánács Mihály út 2/b.
06-25-403-896

EGER
LÁNG SPORT EGER
3300 Hibay 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
popeyesport@freemail.hu

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

NYÍRBÁTOR
TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐ BOLT
4300 Szabadság tér 35.
06-42-283-009
zoldpatika@axelero.hu

ÓZD
TESTSZÉPÍTŐK BOLTJA
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.
06-72-214-897
www.Mass-Shop.hu
www.Tesztoszteron.hu
www.FitnessExpress.hu

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

VÁC
LÁNG SPORT VÁC
2600 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 Szegeleti u. 1.
06-30-508-7859

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!**

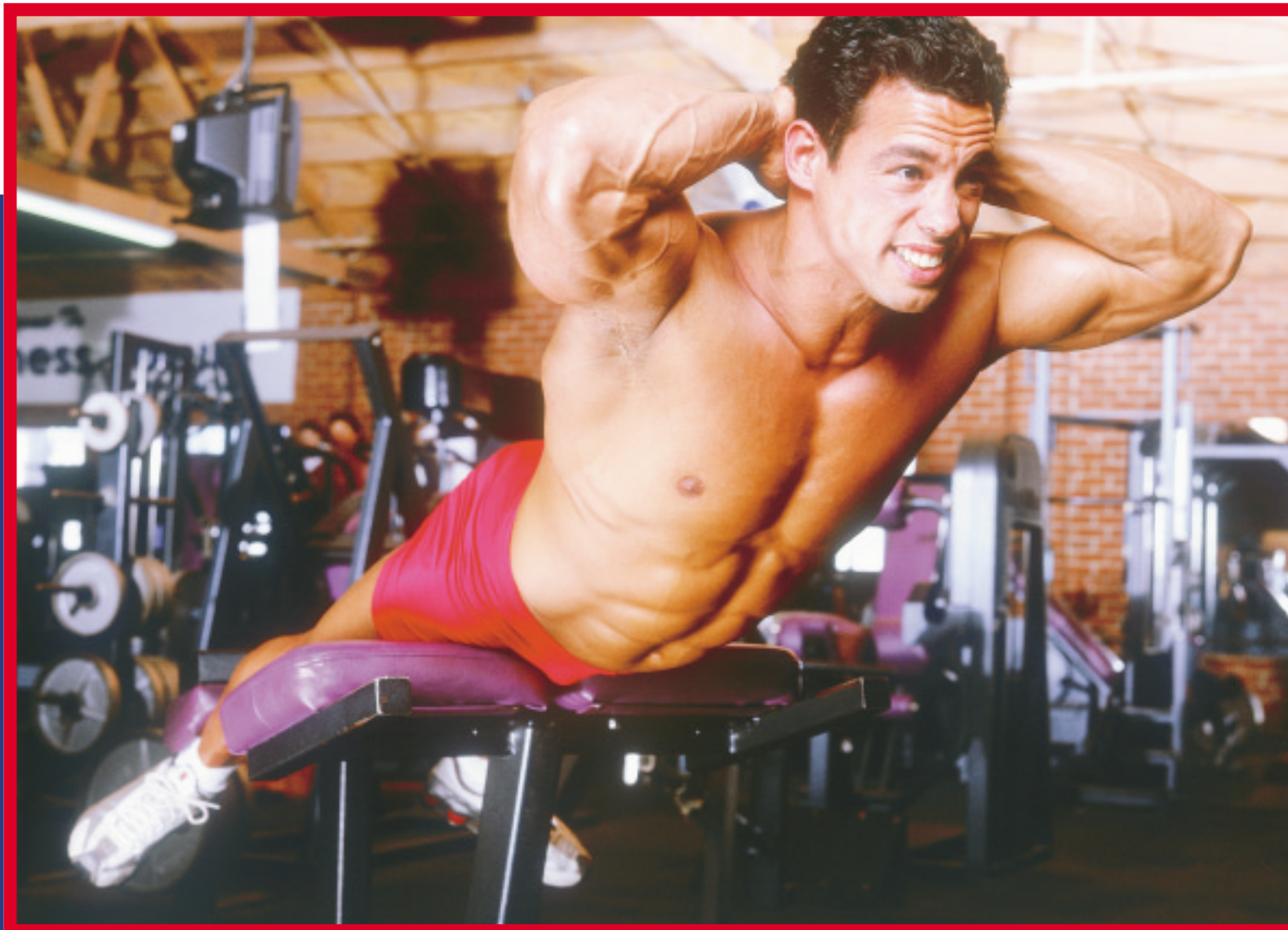
• **Átfogó, teljeskörű termék-katalógus!**

Az ország egész területén!

www.FitnessPont.hu

Mit tegyünk, ha támad a gravitáció?

**Tudod mi a helyzet?
Talán épp a legrosszabb
gyakorlatokat végzed!**



A gravitáció a legfőbb ellenfelünk az életben. Már fiatalon, általában valamikor a 20-as éveink elején a gravitáció támadásba lendül és megpróbálja egyes testrészeinket a föld felé húzni. A leggyakoribb esetekben részben sikerrel is jár, tanú rá egy lógó has, vagy megereszkedett fenék.

Az öregedés folyamata (már ami a külsőnket illeti), nem más, mint tartós harc a gravitáció ellen. Ha egy öregemberre nézünk, olyasvalakit látunk, akinek az „anti-gravitációs” izmai elgyengültek, a gravitáció erői fölébük kerekedtek. Ahogy öregszünk, alacsonyabbak leszünk, a fejek lekonyulnak, a hátsók eltűnnek, a hasak kitüremkednek, a mellék megereszkednek. A gravitáció

elleni vesztes csata az oka mindennek. Ahogy öregszünk, úgy tűnik, mintha a fejünkől kezdve lefelé mindenünk a föld irányába igyekezne.

Az erőedzés a legjobb ellenszere annak, hogy a gravitáció szó szerint magával rántsön. Edzenünk kell az egyenes testtartásért felelős anti-gravitációs izmokat! A helyes edzés ellensúlyozza a tartós ülés, vagy összegörnyedés káros hatásait; a helytelen edzés pedig súlyosbíthatja a problémákat. Ha egy irodai dolgozót látok az edzőteremben fekv nyomásból, karhajlításból és haspréből álló edzéseket végezni, mindig megborzongok. Ezek az emberek csak tovább rövidítik azokat az izmaikat, amelyek az ülő foglalkozásukból eredően már éppen eléggé megrövidültek. Ők egy már rossz helyzetben tovább rontanak, ahelyett hogy javítanának rajta!

Mi is egy anti-gravitációs izom? Az anti-gravitációs izom olyan izom, amely a munkájával az egyenes testtartásért felel. Sajnos ezek közül számos a testünk hátsó oldalán található, emiatt a manapság trendi „tükör centrikus” fitness klub edzésprogramok hajlamosak megfelelkezni róluk. Más ilyen izmok ugyan a test elülső oldalán helyezkednek el, de a legtöbben következetesen helytelenül edzik őket, olyannyira, hogy ez a testünk külső megjelenésének rovására is megy. A combunk elülső részének négyfejű combizma és a gerincmerevítő izmok (vagyis az alsó hát izmai) például anti-gravitációs izmok, amelyek feladata az, hogy meg tudjunk állni a lábunkon helyes, egyenes testtartással.

A legtöbb edzésprogram főként ülve vagy fekve végzendő gyakorlatokra épül, de vajon miért? A legjobb válasz, amit ki tudok találni az, hogy sokkal könnyebben népszerűsíthető, eladható egy olyan gyakorlat, amelynél a kiin-

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!**



lat, főleg fekvőnyomás és kargyakorlatok. Gondolod, hogy ez elég lesz legyőzni a gravitáció erőit, amelyek egész nap hatnak? Valószínűleg nem!

Az ülő testhelyzettől a csípő hajlítói izmai megrövidülnek, mint ahogy az ülve végzett edzéstől a Spinning® órán is (de ugyanúgy bármilyen más kerékpározástól is). A hosszas ülő testhelyzettől a felső hát izmai megnyúlnak és elgyengülnek, a mellizmok pedig rövidebbé és merevebbé válnak. Gondolod a fekvőnyomás majd ellensúlyozza ezeket



duló helyzet kényelmes. A gépek többsége például lehetővé teszi, hogy a gyakorlatot ülve, vagy fekvve tudd végrehajtani. Ezekkel a gépekkel megpróbálják az izmokat izolálni, a gyakorlatokat pedig biztonságossá tenni.

Én viszont kíváncsi vagyok. Ha következetesen egyre inkább egészségtelenebbé válunk, akkor olyan gyakorlatokra van-e szükségünk, amit eleve könnyűnek terveztek, vagy olyanra, amit nehéznek? Ha egy átlagember lépten-nyomon megsérül egészen egyszerű hétköznapi helyzetekben, például miközben felemel egy kisgyereket, vagy lelép a padkáról, akkor vajon tényleg „biztonságos” gyakorlatokra van szüksége? Persze a mell és a kar „tükkör izmainak” edzésétől mindenki feldobódik és elhiszi, milyen fantasztikusan néz ki, ám ezek a gyakorlatok semmit sem tesznek az öregedéssel járó romló testtartás ellen, ami pedig mindenkit érint.

Az anti-gravitációs izmok, például a gerincmerekítők, a lapocka stabilizálók, a négyfejű combizom és a farizmok edzése drámaian javít a testtartáson és a megjelenésünkön. Amire szükségünk van, az több szabad súlyos guggolás és kevesebb lábtoló gép, több evezés és kevesebb fekvőnyomás, valamint teljesen meg kell szabadulnunk a hasprés iránt érzett szenvedélyünktől. A rengeteg hasprés csak súlyosbítja a görbült testtartást azáltal, hogy a bordákat lefelé húzza (nagyobb arányban tréningezz inkább a funkcionálisan helyesebb izometrikus hasizom megfeszülést igénylő mozdulatokkal, mint az elülső és oldalsó hidak – a szerk.) A tükkör izmok túlzott edzése valójában a megjelenésünkön ronthat is, hiszen a mell és a kar izmait rövidíti. Ha a mellizmok megrövidülnek, akkor a vállak előre görnyednek és a karok megnyúlnak látszanak (mint a majmoknál). Tényleg ezért eddzünk? Ne az legyen a vége a befektetett munkádnak, hogy egyike leszel a teremben azoknak, akiknek a megjelenése inkább majomszerű, mintsem emberi.

A gravitáció hatását a tartós ülés csak felerősíti. Sajnos sok ember számára helytelen testtartásban ülni életstílus. Gondoljunk csak bele! Emberünk, legyen akár férfi vagy nő, egész nap az irodájában ül egy asztal fölé görnyedve. A munkaidő leteltével rohan a terembe „edzeni.” Az edzés pedig nem más, mint egy Spinning® óra és pár súlyozós gyakor-

a hatásokat? Nemigen! Gondolkozz el azon, hogyan miként is edzel, és ami még fontosabb, hogy miért edzel! Ha azért edzel, hogy egészségesebb légy és a megjelenéseden is javíts, akkor talán nem a megfelelő úton jársz most! **FM**

CYTOGEN® RESEARCH AND DEVELOPMENT

Ízek: tejsoki, eper banán, ananászos vanília



Lassú és gyors felszívódású fehérjéket tartalmazó izomnövelők!

Cytopro Kevert fehérjeforrásra épülő izomtömeg-növelő protein

A CytoPro fehérje mátrix összetevői a tejsavó-fehérje-koncentrátum, 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

WHEY PRO
Magyarország
2.
legnépszerűbb
fehérjéje!

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 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



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

A terhelés és túledzés különböző állapotai

A szisztematikus súlyzós edzésben résztvevő testépítők számára is meglehetősen jól ismert a „túledzés” fogalma, és az a tény, hogy az edzés által okozott fáradtságot valamikor ki kell pihenni, hogy fejlődés jöjjön létre. Azzal azonban már talán kevesen vannak tisztában, hogy a „túledzés” és a „túlterhelés” meglehetősen pongyola leíró fogalmak a köznapiban, amelyeknek a szakmában elég jól körülírt, viszonylag jól elkülöníthető állapotai vannak. Nem árt ezeket ismerni, mert ezek függvényében tervezhetjük meg pontosabban az edzésünket, illetve ezekkel tisztában léve lehetünk képesek helyesen reagálni a testünk visszajelzéseire.

Armstrong és VanHeest „A túledzési szindróma ismeretlen mechanizmusa: nyomravezető jelek a depresszió és pszichoneuroimmunológia területéről.” (Sports Med. 2002;32(3):185-209. The unknown mechanism of the overtraining syndrome: clues from depression and psychoneuroimmunology. Armstrong LE, VanHeest JL.) tanulmányukban körbeírják a különböző állapotokat, melyeket alább idézek:

Overload (edzésterhelés-növelés): „Megtervezett, szisztematikus, progresszív növekedés az edzésingemben, amely szükséges az erő, teljesítmény és állóképesség növeléséhez.”

Bár nem vagyok teljes mértékben tisztában a magyar elnevezérendszerrel – amivel eddig találkoztam, az inkonzisztens volt – az overload kifejezést általában túlterhelésnek mondják (eddig én is így tettem). Szerintem ez túl negatívan cseng ahhoz képest, hogy a fejlődés abszolút pozitív alapkövérről van szó, valamint az itt bemutatott edzésterhelés kontinuum vonalán az over-reachingre jobban illik, így én a hosszabb, de pontosabban leíró edzésterhelés-növelésnek hívnám az overload angol kifejezést.

Over-reaching (túlterhelés): „Edzés egy rövid idejű túlterhelési szakasszal, megfelelő regeneráció nélkül, amely meghaladja a sportoló alkalmazkodó képességét. Ez a folyamat átmeneti teljesítmény csökkenéshez vezet, amely fennállhat több napig, vagy több hétig is.”

Mivel az over-reaching („túlnyúlás”) ténylegesen túllépi a pillanatnyi alkalmazkodó képességet, ezért a túlterhelés kifejezés erre a jelenségre sokkal jobban illik. A túlterhelést a túledzési állapotokhoz képest úgy lehetne szemléltetni hétköznapi példával, mint amikor egy iskolás, vagy dolgozó ember egyre jobban elfárad a hétvége közeledtével, a stressz felgyülemlik, de a

kétnapos pihenés új erőt ad a hétfőhöz és normális esetben teljes regenerációt biztosít.

Overtraining (túledzés): „Az over-reaching állapotot is túllépő edzés, amely tényleges fiziológiai maladaptációt (a normálistól eltérő alkalmazkodást) és krónikusan csökkent teljesítményt eredményez. Mindez kiegyensúlyozatlanságokból következik az edzés és regenerálódás, a munka és munka kapacitás, a stressz és stressz tolerancia között: az edzés meghaladja a regenerációt, a munkamennyiség az egyén kapacitását, és a stressz mennyiség a sportoló stressztűrő képességét.”

OTS: overtraining syndrome (túledzési szindróma): „Állandósult fizikai és pszichológiai tünetek, amelyek nehéz edzésterhelés hosszas alkalmazásának hatására jelennek meg. A megkülönböztető diagnosztikai szempont a krónikus teljesítmény csökkenés és nem egyszerűen csak a jelek és tünetek megléte.”

A definíciókból látszik – és sok szakértő, köztük Bill Hartman neves fizioterapeuta is megjegyzi – az over-reaching típusú túlterhelés az az állapot, ami leginkább előfordul a súlyzózásnál, mivel ez a rövidebb távon kialakuló jelenség, illetve ez az, amit tudatos tervezéssel elő szoktak idézni nagyobb adaptációs hatás eléréséhez (persze haladóbb szinten). Az igen súlyos szintű túl sok edzés állapota – ami most már világos, hogy a „túledzés” és a „túledzési szindróma” – sokkal ritkább a mi sportunkban, mint ahogy az emberek gondolják.

Ez talán a testépítésre azért is kevésbé jellemző, mert ez a sport a hagyományos sportoknál kisebb mértékben folyik „hivatalos” keretek között, az emberek inkább maguk felügyelete alatt gyúrnak és nem szakosztályban, kisebb a külső kényszer, nincs „ostor”. A fáradtság és a vele járó motiváció veszteség elég nagy úr, így a legtöbb embernél a kibernetikus periodizáció lesz jellemző, legkésőbb a túlterhelés állapotában hallgatnak a testükre az emberek és ekkor kipihenik magukat.



Thermo-X
zsírégetést
gyorsító formula

100 kapszula
5,490 Ft

SCITEC NUTRITION
FAT LOSS
ACCELERATOR
Thermo-X
LABORATORY TESTED
DIETARY SUPPLEMENT
ACCELERATES FAT BURNING
ENERGIZES THE MUSCLES
INCREASES ENDURANCE
100 CAPSULES
For all your nutritional demands.

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

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

SCITEC NUTRITION

Nem először említjük meg, de nem szabad sohasem elfelejteni, hogy a test ért mindenfajta stressz stressz, és ezek a stressz források egyetlen „bődönbe” folynak mind bele és együttes erővel töltik föl azt az esetleges túlsordulásig. Hiába jó eredetileg és változatlan az edzésprogramod, ha elkezdődött például a vizsgaidőszak, amely során lelki stressz áll be, valamint nincs idő rendszeren enni és aludni. A több új stressz-faktor túlterheléshez vezethet, ilyen kényszer alatt az edzésen kell változtatni.

„A túledzettség szindróma felismerése, kezelése és megelőzése” cikkükben (mely az Orvostovábbképző Szemlében olvasható magyarul, XII. évfolyam, 11. szám, 2005. november) Christopher J. Hawley és Robert B. Schoene doktorok felhívják a figyelmet a túledzettségi szindróma kockázati tényezőinek felismerésében az edzésnapló fontosságára, mely alapján visszakereshető például, hogy mikortól nem javul, illetve már romlik is a teljesítőképesség. Emellett a napló segítségével monitorozhatók a szubjektív tünetek is (motiváció, ingerlékenység, stb., lásd később), amelyek igen érzékenyen és specifikusan jelzik előre a problémát.

A túledzettség tüneteinek kategóriái

Élettani
Biokémiai
Immunológiai
Pszichológiai

Az élettani változások között találhatjuk

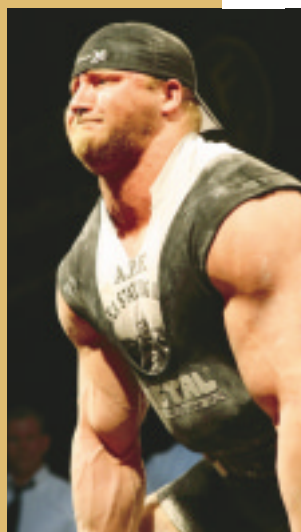
- Teljesítmény csökkenés
- Csökkent terhelés tolerancia
- Csökkent izomerő
- Csökkent maximális munkakapacitás
- Koordinációvesztés
- Vérnyomás változás
- Pulzusszám változás nyugalmi, terheléses, restitúciós
- Légzésszám emelkedés
- Zsírszázalék csökken
- Testsúly csökken
- Pulzusszám submaximális terhelésnél nő
- Étvágytalanság, bulémia
- Menstruációs zavarok
- Fejfájás
- Hányás
- Gyomor-bélrendszer zavarai
- Izom-ín fájdalmak
- EKG változások (abnormális T-hullám)
- Alvászavar

A biokémiai változások között találhatjuk

- Negatív nitrogén egyensúly
- Izom glikogén koncentráció csökken
- Lapos glukóz terheléses görbe
- Csontok ásványi anyag tartalma csökken
- Vér hemoglobin, vas, ferritin tartalma csökken
- Nyomelemek koncentrációja csökken
- (Zn, Co, Al, Mn, Se, Cu, stb.)
- Szérum karbamid koncentráció nő
- Szérum húgysav képződés fokozódik
- Szérum kreatin-kináz aktivitás nő
- Szérum kortizol szint nő
- Szérum szabad tesztoszteron szint csökken
- Vizelet ketoszteroid koncentráció nő

Az immunrendszer változásai között találhatjuk

- Érzékenység egyes betegségekre (megfázás, allergia)
- Egynapos megfázások (one-day colds)
- Fehérvérsejtszám csökken
- Immunglobulin csökken
- Bakteriális fertőzés
- Herpes vírusfertőzés



A szimpatikus (basedowoid, klasszikus) túledzettség tünetei

- anaerob terhelésnél jellemző terhelés utáni mérsékelt pulzus megnyugvás
- magas nyugalmi pulzus
- korai elfáradás
- étvágycsökkenés, súlyvesztés
- gyenge sportteljesítmény
- izomfájdalom
- sérülés veszélye fokozódik
- fertőzés veszélye nő
- érzelmi instabilitás
- nyugtalan alvás
- idegesség, ingerlékenység
- koncentrációképesség csökken
- fokozott izzadás
- edzés iránti csökkent lelkesedés

A paraszimpatikus (addisinooid, modern, vagoóniás) túledzettség tünetei

- aerob terhelésnél jellemző terhelés utáni normál pulzus megnyugvás
- alacsony nyugalmi pulzus
- normál étvágy, állandó testsúly
- gyenge sportteljesítmény
- depresszió, letargia
- fáradtság
- aluszékonyság
- alacsony vérnyomás
- alacsony vércukorszint

Mindazonáltal, ahogy Fry és Kraemer megjegyzi „A súlyzós edzéses túledzés és túlterhelés – neuroendokrin válaszok” írásában (Fry AC, Kraemer WJ). „Resistance exercise overtraining and overreaching. Neuroendocrine responses.” Sports Med. 1997

Feb;23(2):106-29.): „A krónikus súlyzós edzéses túledzés eltérő választ válthat ki, függően attól, hogy a mennyiség, vagy az intenzitás túlzott.”

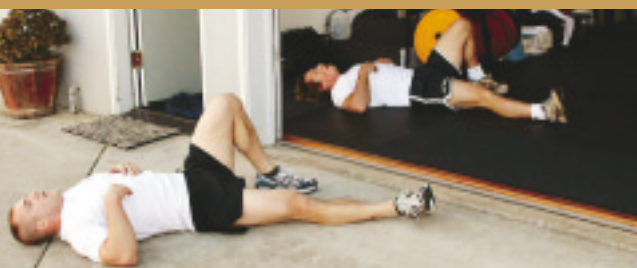
Magyarán szólva, a túl sok súlyzós edzés neuroendokrin tünetei hasonlíthatnak az aerob túledzés tünetegyütteséhez.

A túledzés elkerülése

Jó mód a túledzés elkerülésére, de a tervezett túlterhelés koncentrált ingerének kihasználására az eltérő edzésszakaszokból álló periodizációs program alkalmazása. Christian Thibaudeau kanadai edző a következő módon osztja fel a tipikusan 4 hét hosszú blokkját:

- 1. hét:** Bevezető terhelés
- 2. hét:** Alapszintű terhelés
- 3. hét:** Sokk terhelés
- 4. hét:** Terhelésvétel (esetleg erőfelmérések)

Thibaudeau a négyhetes blokkokban végig ugyanazokat a gyakorlatokat használja, majd a blokkok cserélésével váltja azokat. Az 1. hét bevezető szakasza az új gyakorlatok megszokására és felvezetésre alkalmas. Az alapszintű terhelés mikrociklusa során a volumen a maximálisra emelkedik (maximális a szettek mennyisége a hét során). A sokk terhelésnél a volumen csökken valamelyest (70-80%-a az előző hétnak) és az intenzitás csúcscsododik ki (nagyobb súlyok). Az utolsó héten a volumen már csak 50-60%-a az alapszint hetének, az intenzitás 5-10%-kal redukált.



A pszichés tünetek között találhatjuk

- Depresszió érzés
- Általános apathia
- Érzelmi instabilitás
- Koncentrációs képesség csökken
- Fokozott érzékenység a környezet ingereire

Kétfajta túledzés

A szakemberek ma már kétfajta túledzés típust tudnak megkülönböztetni: basedowoid és addisinooid formákat. Az előbbi szimpatikus túledzésnek is mondható, mert a szimpatikus idegrendszer működése dominál, hiperaktivitás, irritálhatóság, stb. jellemző. Az addisinooid forma paraszimpatikus dominanciát takar, ahol a fáradtság, a depresszió, stb. a jellemzőbb.

Egy átlagos testépítő számára Thib ajánlata a következő:

- 1. hét:** 3x10
- 2. hét:** 3x10, 3x8
- 3. hét:** 8/6/4/8/6/4 (hullámzó súly, a második hullámban magasabbról indulva)
- 4. hét:** 2x8, 2x5

Heti kb. négy edzésnél egy tréningnap során 4-5 gyakorlat alkalmazandó összesen, amelyek mindegyike követi a felvázolt szett és ismétlésszám előírást.

A Kaliforniában letelepedett neves skót szakember, Alwyn Cosgrove is nagyon hasonló programtervezést támogat. Ő is heti szinten változtatja a terhelési paramétereket a blokkokban.

- 1. hét:** Bevezető terhelés
- 2. hét:** Alapszintű terhelés
- 3. hét:** Terhelés fokozás
- 4. hét:** Sokk terhelés (opcionális nem haladóknak)
- 5. hét:** Újra bevezető terheléses hét új edzésprogrammal

Minden 12 hét (3 blokk) után egy hét teljes pihenő tartandó. Ezzel a modellel a terhelés növelés és a regeneráció be van építve a programba és így a túledzéstől nem kell tartani.

1. hét: Bevezető terhelés. Általában új program, új gyakorlatok kerülnek bevezetésre, így a fókusz a helyes technika elsajátításán, a szabályos végrehajtás berögzítésén van. A terhelés maximum alatti, az adott ismétlésszámhoz a lehetséges maximumnál kisebb súlyok használandók. Semmi esetre sem fordulhatnak elő teljesíthetetlen ismétlések. A volumen is csökkentett, ha általában egy gyakorlat 2-3 szettet kapna, itt most csak 1-2 lesz elvégezve.

2. hét: Alapszintű terhelés. Az elérhető maximális terhelés alkalmazandó, de az ismétlések teljesüljenek. A jó technika sem tűnhet el. A szettek az előírt normális mennyiségben lesznek elvégezve.

3. hét: Terhelés fokozás. Itt már erőltetni kezdjük a dolgokat, az előző héthez képest egyéni csúcspontok keresünk, de a végrehajtás szabályosságának csökkenése minimalizálva legyen. Bár új maximális terhelést akarunk elérni, végrehajthatatlan ismétlésekbe ne menjünk bele. A volumen a maximális már.

4. hét: Sokk terhelés. Ez a hét a kezdőknek opcionális, ők megismételhetik a 3. hetet, vagy elkezdhetik a blokkot előről. Ezen a héten ne maradjon semmi a tankban. Teljes volumen és fejlett edzés technikák alkalmazandók (csökkenő sorozatok, erőltetett ismétlések, stb.) A technika leromlása azért továbbra is minimális legyen, de nem teljesített ismétlések előfordulhat-



nak. Mindazonáltal ilyesmi csakis ebben a szakaszban történjen és a bukásig való edzés mint cél nem javasolt.

5. hét: Újra bevezető terheléses hét új edzésprogrammal. Az első hét szabályai érvényesek, a terjedelm és intenzitás csökkenjen, de persze a fejlődésünk nyomán alapvetően egy kicsit magasabb szintről indulunk.

Regenerálódási Index

Egy kissé megfoghatatlan, általános érzésre való hagyatkozáson kívül van az edzés utáni regenerálódás meghatározásának objektívebb módja is. Az itt bemutatásra kerülő regenerálódási index jelzi bizonyos idegrendszeri és anyagcsere folyamatok állapotát, melyek ismeretében eldönthető a további pihenés szükségessége, vagy az intenzív edzés folytatása.

Az index kiszámítása

Először meg kell állapítani az átlagos testsúlyt és a pulzusszámot. Írd föl mindkettőt egy héten át. Ezután átlagold őket, ez lesz az összehasonlítási alap.

Minden reggel az ébredéstől számított 30 perccel belül válaszold meg a kérdéseket. Minél magasabb a pontok összege, annál jobban regenerálódtál. A tapasztalatok szerint, ha a pontok száma nem éri el a 15-öt, akkor nem érdemes intenzív edzést végezni (amennyiben nem egy tudatos túlterhelési szakaszról van szó). Ehelyett könnyű aerob mozgás és nyújtás alkalmazható a regeneráció fokozására (és más egyéb aktív regenerációs technikák).

Alvásmínőség

- 5 - Nagyon mély
- 4 - Normális
- 3 - Nyugtalan
- 2 - Rossz minőségű, megszakításokkal
- 1 - Nem alvós

Fáradtságérzet

- 5 pont - Nagyon pihent
- 4 pont - Normális
- 3 pont - Fáradt
- 2 pont - Nagyon fáradt
- 1 pont - Szinte betegesen fáradt

Edzéskedv

- 5 pont - Nagyon magas
- 4 pont - Jó
- 3 pont - Alacsony
- 2 pont - Kellene, de nem akarok
- 1 pont - Nem edzek

Testsúlyingadozás*

- 3 pont - 1 kg-mal az átlagsúly környékén
- 2 pont - 1.5 kg-mal magasabb, mint az átlag
- 1 pont - 1.5 kg-mal alacsonyabb, mint az átlag

**Tömegnövelést folytató sportolókra ez nyilván úgy érvényes, hogy a súly a várható ütemben nő és semmiképpen nem megy visszafelé.*

Ébredési pulzusszám

- 3 pont - Az átlaghoz képest az eltérés nem nagyobb, mint 2
- 2 pont - Az átlaghoz képest az eltérés -3
- 1 pont - Az átlaghoz képest az eltérés +3



Az ilyen index egyénileg kiegészíthető még olyan faktorokkal, amelyeket megfigyeltél magadon, hogy jó jelzői a regenerációs állapotodnak, mint például az étvágy, de még akár az arc „frissessége” is. Nagy karikák a szemek alatt nyilván a kipihenés hiányát jelzik.

Táplálkozás

Remélhetőleg mondanom sem kell, hogy a szükséges tápanyagcsoportok bevitelének hiánya, illetve a nem optimális mennyiségük okozhatja, vagy súlyosbíthatja a túledzést. Ennek nyomán a túledzés elkerülésének, illetve terápiájának sarokköve a helyes táplálkozás. A jó evés fontosságából az is következik, hogy diéta alatt az edzés nem lehet ugyanolyan, mint tömegnöveléskor, nagy általánosságban véve az intenzitás-volumen-gyakoriság triumvirátusnál némi engedelményt kell tenni.

A túledzetség kezelése

Nyilvánvalóan a túledzetségi állapotokat a kiváltó okok megszüntetésével kell alapvetően kezelni, tehát a helyes táplálkozás garantálásával és a megfelelő idejű teljes pihenéssel, vagy erősen könnyített edzéssel. A túledzetségi szindróma esetén 2 hetes viszonylagos, vagy teljesen pihenés esetén sem tűnnek el a tünetmók és nem javul a teljesítmény, így ennél a problémánál világos, hogy ennél hosszabb pihentetésre van szükség. A túledzetségi szindróma általában 6-12 hét alatt tűnik el, egyes ritka esetekben sok hónap, akár egy év is kelhet.

A versenysportolók mentálisan általában nem viselik a teljes pihenést, a terápiás könnyített edzéseket választják. Fontos lehet a környezetváltozás, beleértve az embereket és a mesterséges környezetet is; valamint jó pszichológiai trükk, ha olyan mozgásformák végzésével pihen a sportoló, amelyek eltérnek a korábban végzettektől, így nem áll fönn az a kényszer, hogy a még egészséges állapotában nyújtott teljesítményével próbáljon versenyezni.

A sportoló akkor térjen vissza a normális programhoz, ha kimerültsége és izomfájdalma megszűnt, kedélyállapota és alvása rendeződött. A könnyített edzésben jusson el a kezdeti 5-20 perces, hetente 5-10 perccel növelt mozgásmennyiségnél a kb. 1 órás terhelhetőség szintjére.

A kulcs

Mit lehet az egész cikkből nagyon röviden levonni következtetésként? Azt, hogy az előre beépített, garantált, viszonylag gyakori terhelés csökkentés, vagy akár teljes pihenő meg fogja akadályozni a ténylegesen komoly túledzési állapotok kialakulását és ezért alkalmazásuk kötelező. **FM**

CYTOGEN
RESEARCH AND DEVELOPMENT

ÚJ!

A Magyarországon egyik legnagyobb mennyiségben vásárolt protein gyártója bemutatja:



CytoGen

PRO 360

Összetett forrású fejlett protein keverék

- **Az összes kiváló minőségű protein forrásból: tejsavófehérje, kazein, tojás és szója!**
- **Fejlett, minden célra alkalmazható protein formula!**
- **Anabolikus és anti-katabolikus hatás!**
- **Aszpartám mentes ízesítéssel!**

ASZPARTÁM MENTES!



**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, Újonc, Open, Grand Prix,
Női Fitness Forma, Női Fitness Modell**

SCITEC NUTRITION®

Miért lesznek merevek az izmok és mit tehetsz ez ellen

Írta: Gray Cook

A legtöbb ember könnyen találhat magán jópár merev és megrövidült izmot, de legtöbbször nem tudják, hogy mi is ennek az oka. A nyújtás egy része a megoldásnak, de önmagában csak egy átmeneti panasz enyhítésre képes, emiatt kell megérteni a mélyen fekvő okokat, hogy egy holisztikusabb jellegű „orvosságot” találjunk a problémára.

Manapság már egyre többször lehet hallani, hogy a test imádja a kiegyensúlyozottságot. Ha az egyik izomcsoport gyenge, akkor az ellentétes izmok nagyon valószínűen növelni fogják a tónusukat és merevek lesznek – ez egy alkalmazkodási reakció a kiinduló

gyengeségre. Az izmok szeretik kiegyensúlyozni egymást. Ha az egyik izom nem veszi ki a részét elegendő mértékben a munkából (mert gyenge), akkor a másik izom – a te tudatos közreműködésed nélkül is – többet fog erőlködni, hogy megpróbálja megőrizni az adott ízület stabilitását. Így hát a merev izom nyújtása csak fele a végleges megoldásnak. A teljes gyógyír alapja az, ha azonosítod a gyenge izmot.

Hadd mondjak két olyan példát, amelyekkel a mindennapi munkámban leginkább találkozom. A comb elülső felének izmai, a kvadricepsz, azért merev gyakran, mert a comb hátsó felét kitöltő lábhajító izomcsoport edzetlen és gyenge. A merev kvadricepsz és gyenge lábicepsz (másnéven combfeszítő és comhajlító izmok) „szindróma” a vezető oka a térdproblémáknak fiatal sportolóknál. A megoldás nem olyan nehéz, növelni kell a lazaságot, megfelelő állapotúra kell edzeni a törzsizomzatot és fókuszálni kell a lábhajlító tréningre is.

Sok aktív felnőtt a derekában, alsó hátában érez kötöttséget, merevséget (sőt fájdalmat) és mindig ennek a területnek a nyújtásával kísérleteznek, miközben nem ébrednek tudatára annak, hogy van a problémás területükkel összefüggő gyengeség, mégpedig az egész elülső hasfaluk izomzata. Emiatt mindjárt az alsóhát stretchingje után hasizom erősítést kell végezni, hogy a hátizmoknak ne kelljen túlzottan megfeszülniük és újra elmerevedniük. Ha a törzs elülső és hátsó felének „oszlopai” egyformán erősek, akkor helyreáll a természetes egyensúly.

Összefoglalva, legközelebb, amikor egy merev izmot nyújtasz, gondolkodj el azon, hogy ennél többről van szó és valahol lennie kell egy izompárnának, ami gyenge. Ha ennek nem vagy tudatában és nem teszel lépéseket a kijavítására, akkor a probléma nagy valószínűséggel sérüléshez fog vezetni. **FM**



Merjünk nagyok lenni!

**Magyarország egyik legnépszerűbb
„tömegnövelője”: Vörös Zoltán**

A legnépszerűbb tömegnövelő Magyarországon:

VOLUMASS 35

**TELJESEN KOMPLETT ANABOLIKUS TURMIX MINDEN ALKALOMRA:
EDZÉS UTÁN, REGGEL VAGY ÉTKEZÉSKÉNT.**

■ 35 g a legerősebb izomnövelő fehérjékből! ■

■ 2.5 g kreatin! ■

■ 10 g BCAA, 8 g glutamin, 500 mg taurin! ■



SCITEC NUTRITION®

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 **DIRACTIVE** 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!

Végre 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!



MÁR
KAPHATÓ!

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

SCITEC NUTRITION®

www.scitec.hu



mellett minél idősebb vagy, annál jobban oda kell figyelned
mindhárom faktorra.

Mindezeknek megfelelően személyre lehet szabni az aján-
lásokat az alapján, hogy ki mennyit mozog és mennyire elkö-
telezett:

- 1) Minimum: enyhén csökkenti a fájdalom/diszkomfort
esélyét, de nem garantál semmit.
- 2) Elfogadható: nagyjából egészségesen tart.
- 3) Optimum: hogy remekül érezd magad.

Miből áll egy „terápiás” alkalom?

1) Egy dinamikus flexibilitás/mobilitás tréning blokk 5 percet
tesz ki non-stop gyakorlat végrehajtással. Akiknek ennél
több mobilitási tréningre van szükségük, azok egymás után
két blokkot végezhetnek, hogy ne kelljen a céljaik eléréséhez
őrülten magas edzésgyakorlatot bevezetni. A mobilitási
munka mindig edzés előtt végzendő, illetve alkalmazható pi-
henőnapokon is, hogy felgyorsítsuk a folyamatot és növeljük
a regeneráció tempóját.

2) Egy statikus nyújtás blokk kilenc 15 másodperces nyújtás-
ból áll, amelyek a következőket célozzák meg:

- mellizmok
- széles hátizmok
- felső trapézizom/lapocka emelő izom
- csípőhajlító izmok (nyújtás kitérésben)
- iliotibialis szalag/combpólyafeszítő izom
- adduktorok (combközelítő izmok)
- lábhajlító izmok
- négyfejű combizom
- körteképű izom

Az egész blokk nem vesz igénybe 3 percet. Végezd ezeket a
statikus nyújtásokat edzés után, vagy a nap végén.

3) Egy lágy szövet kezelés blokk egy alkalom a masszörrel,
ART terapeutával, Graston szakemberrel, vagy dolgozz a szí-
vacshengerrel saját magadon edzés előtt (közvetlenül a dina-
mikus flexibilitás/mobilitás blokk előtt), valamint a hét során,
ahogy szükségesnek érzed.

Melyik csoportba tartozol?

Az egyszerűség kedvéért két alapkategóriát állapítok meg: a
sportolókat és az ülő foglalkozású inaktív egyénekét. Ezen
belül kettő, kor szerinti kategória lesz: a 32 év alattiak, il-
letve felettiak. Miért 32? Mert 33 túl sok, 31 pedig túl kevés
lenne! Komolyra fordítva a szót, sokkal több 35 évest hallok
panaszkodni az ízületeikre, mint 30 évest, így valahol a kettő
között akartam meghúzni a határt. Jobb előbb többet tenni
az egészségünkért, mint nem eleget. Legyél őszinte és sorold
be magadat.

Rajta!

Az irányelvek már világosak, alább pedig megtalálhatod a
személyre szabott ellenőrző listádat (a heti szükséges gyako-
riság a különböző módszerekből):

Kinek	HETI HÁNYSZOR		
	Mobilitás	Statikus nyújtás	Lágy szövet kezelés
32 évnél fiatalabb sportoló – minimális	2	1	2
32 évnél fiatalabb sportoló – elfogadható	3	2	3
32 évnél fiatalabb sportoló – optimális	5	3	4
32 évnél idősebb sportoló – minimális	3	2	3
32 évnél idősebb sportoló – elfogadható	4	2	4
32 évnél idősebb sportoló – optimális	6	4	4
32 évnél fiatalabb ülő foglalkozásúak – minimális	3	2	2
32 évnél fiatalabb ülő foglalkozásúak – elfogadható	4	4	3
32 évnél fiatalabb ülő foglalkozásúak – optimális	6	5	4
32 évnél idősebb ülő foglalkozásúak – minimális	4	4	2
32 évnél idősebb ülő foglalkozásúak – elfogadható	5	5	3
32 évnél idősebb ülő foglalkozásúak – optimális	7	6	4

Készíts ennek megfelelően egy hétnapos naptárt a felada-
tokat bejelölve, tedd a hűtőre, vagy az íróasztalod fölé –
bárhová, ahol egy nap többször a szemed elé kerül – és a
hét előrehaladása során pipáld ki a rubrikákat. Ha a hét le-
zárulásával minden megfelelő négyzetben ott az elvégzett
munkát jelző pipa, akkor elérted a célot és a felelősségtel-
jes viselkedés legjobb formáját hoztad! **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 Ardent, Rick Schaff, Róza Gábor, Bengyel Zsolt, Mitsuru Okabe, Rob Simms
Nyomda: Komárnoi 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 szig-
orúan tilos!

Terjesztési és hirdetésinformációk 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



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

www.FitnessPont.hu

 **Universal
Nutrition**

Kérdézz- felelek

Írta: Radnai Tamás

kérdés

Sziasztok! Százkásítás alatt, ha már kevesebb az erőm és elkerülhetetlen, inkább a súlyból, vagy az ismétlésszámból vegyek vissza? Samu

válasz

Maximálisan az a cél, hogy az intenzitás, tehát a használt súlyok megmaradjanak, mert ez segíti elő jobban, hogy megőrizhető legyen az izomtömeg. Így esetleg egy adott ismétlésszám szorzatot több szériából kell összerakni: 3x10=30 helyett 4x8 például ugyanakkora súllyal.

kérdés

Hali! Az lenne a kérdésem, hogy ha valaki izomszakadást szenvedett, az folytathatja-e a testépítést? Úgy hallottam, hogy akinek izomszakadása volt, az soha többet nem gyúrhat... nagyon remélem, hogy ez nem igaz. A választ előre is köszönöm!

válasz

Először is, ha tényleg izomszakadásod van, akkor menj el ORVOSHOZ! Előfordulhat, hogy pár rostocskára szakad el, lesz némi elszíneződés, de nincs komolyabb utóhatás. Az igazi izomszakadás, leválás persze eltéveszthetetlen, súlyos esetben „felgördül” az izom, meg a fájdalom sem kétséges. Sebészileg lehet ilyenkor beavatkozni, de ennek az operációnak a gyorsasága, precizitása és a sérülés mértéke fogja meghatározni, hogy miként fog majd az izom kinézni, illetve mekkora terheléssel lehet edzeni. Sok versenyzőnek van szakadása, és számosnál az esztétikum már nem visszaállítható. Nézd csak meg Alex Fedorov, vagy Francis Benfatto mellét.

kérdés

Hello! Azt szeretném kérdezni, hogy a magas fehérje bevétel a táplálékkiegészítővel (meg rendes étkezéssel is) egy növekedni vágyó testépítőnek minden nap fontos, vagy csak edzésnapokon? Lehet, hogy rosszul gondolom (ezért kérdezek olyat, aki ért hozzá), de a fehérje ugye az izom építőköve, és ugye az izom azután épül, ha terhelést kap (edzést). Na most, pihenőnapokon (pláne, ha valaki nem versenyszerűen testépít és van mondjuk 2 pihenőnapja is egymás után, vagy csak kardiózik) is kell szedni a táplálékkiegészítőt? Ha nem dolgozunk, akkor is szükséges a nagyobb fehérje mennyiség az izmoknak?

válasz

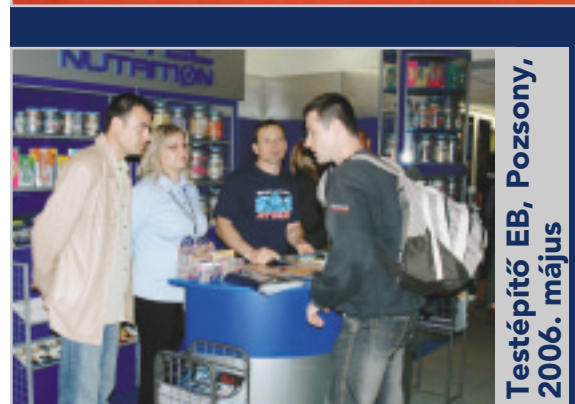
A gyakorlatban nem alkalmazzuk a napok megkülönböztetését a táplálkozás szempontjából, ez a fajta mikromenedzselés nem jellemző általában. Érvelhetünk, hogy egyik nap az edzőmunka, a következő napokon pedig a regeneráció, a szövetek kijavítása/új szövet szintézise emészt fel sok tápanyagot. Nem érdemes ezzel foglalkozni. Talán az egyetlen eset, amikor kicsit a napokhoz van igazítva a tápanyag – elsősorban a szénhidrát bevitel – amikor valaki diéta alatt kalória ingadoztatással manipulál és a kevesebb mozgást magába foglaló, kisebb intenzitású (súlyozás nélküli) napokra időzíti a kevesebb tápanyagot.

kérdés

Hello! Én egy 18 éves srác vagyok, 185 cm és 85 kg. Eddig hébe-hóba jártam edzeni és most határoztam el, hogy heti 3 alkalommal rendszeresen lejárjak edzeni. Régen sportoltam (tornáztam, atlétika, futóversenyek), ezeket térdproblémá-



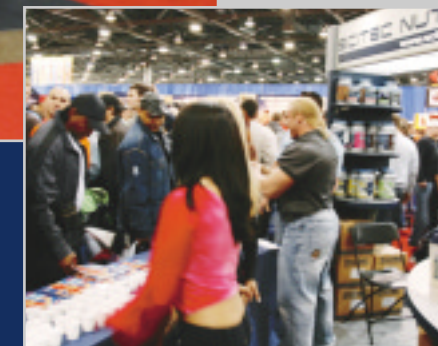
USA,
Arnold
Classic
Expo,
2006.
március



Testépítő EB,
Pozsony,
2006. május



FIBO,
Németország
2006. április



A világon mindenütt sikeresek a SCITEC új termékei!

A világ nagy szakkiallításait 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



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



KARDIÓ ÉS - FITNESS GÉPEK - EGYEDI TERVEZÉS - SZAKTANÁCSADÁS - SZERVÍZ

BEMUTATÓTERMEINK:

1067 BUDAPEST
TERÉZ KRT. 11.
TELEFON:
(06-1)343-1501

1116 BUDAPEST
FEHÉRVÁRI ÚT 168.
TELEFON:
(06-20) 959-4373

4025 DEBRECEN
RÉVÉSZ TÉR 2.
TELEFON:
(06-52) 530-162



máim miatt hagytam abba, azóta nem sportolok és ez nagyon meg is látszik rajtam (úszógumi és rengeteg felesleg) Az lenne a kérdésem, hogy először tömegeljek-e, vagy pedig a felesleget tüntessem-e el? Edzéstervnek a következőt állítottam össze: HÉTFŐ – bicepsz, mell, has; SZERDA – váll, hát; PÉNTEK – tricepsz, has, csuklya. Meg még az lenne a kérdésem, hogy akkor, ha először a diétát ajánlod, akkor mit fontos szedni mellé, vagy ha a tömegnövelést ahhoz mit! Előre is köszönöm választ! Üdv: Tomi

válasz

Először is, nem tudom, hogy mi a térdproblémád pontos helyzete, de a lábedzést elhagyni semmilyen szempontból nem szerencsés. Oldd meg a gondodat és lá-bazz, legálább a saját testsúlyoddal! A „tömegelés vagy diéta először?” kérdése megint csak egy olyan misztikus problémakör, amelyre a „szakértők” is a helytelen választ adják. Egyrésztől van, aki úgy gondolja, hogy egy diéta vége a teljes „utazás” vége is és ilyenkor úgy kell kinézni, mint egy versenyszínpad képes testépítő: nagyon szálkás sok izommal. Számukra, ha valaki az éppen rajta lévő viszonylag kevés izommal ér el alacsony testzsírszázalékot, akkor az nem hasznos eredmény. A másik és a talán nagyobb súlyú téves elképzelés az, hogy extra izomtömeg jelentős anyagcsere sebesség pluszt fog jelenteni és ez nagyban segít majd a diétában, ezért ezt kell előbb erőltetni. Legyünk őszinték azonban egy dologgal kapcsolatban: mennyi az esélye annak, hogy valaki 10-20 kiló, tehát ténylegesen jelentős mennyiségű izmot fog építeni a következő diétája előtt, főleg, ha csak hobbi testépítő? A másik szempont pedig az, hogy mára már a tudomány világosabban látja, hogy a meglévő izom mennyi kalóriát emészt fel, és hogy ez mennyivel több, mint amit a zsírszövetek elhasználnak (nem, ezek sem „halottak”!) A szomorú valóság az, hogy ezek a számok jelentősen kisebb előnyt mutatnak, mint azt korábban gondoltuk és még ma is sokan tartják. A meglévő izomszövetünk egy kilogrammja naponta kb. 13 kcal-t éget el, míg a zsírszövet kilónként kb. 6 kilokalóriát, tehát nagyjából fele annyit ez a szövet típus is felemészt! Mindebből az következik, hogy még 10 kg izomtöbblet is csak napi plusz 130 kilokalóriát ad az alapanyagcserehez. Ez semmi! 10 kg izom építése pedig mondjuk azt, hogy egy év átlagban (az edzés-karrier eleje felé). Ami nem mindegy viszont és jelentős előnyt hoz, az maga a súlyzós edzés és a testépítő jellegű helyes táplálkozás. Tehát ha egy nem sportoló, vagy csak alacsony intenzitású aerob mozgást végző ember ezeket bevezeti a programjába, akkor drámai előnyt ér el, de ezen a lépésen túl azonban a plusz izom már nem döntő jelentőségű. Tehát akin már nem szép és nem elfogadható



mennyiségű a zsír, az ne növeljen tömeget, hanem diétázon – már csak egy jó alap megteremtése érdekében is. A diétánál lényeges, hogy meglegyen az optimális minőségű és mennyiségű fehérje bevitel, ebben protein turmixok nagyban segíthetnek (Scitec Nutrition Anabolic Whey, vagy 100% Whey Protein például), javallott még egy kiegyensúlyozott multivitamin is a csökkentett mennyiségű étel bevitel mellett is a mikrotápanyagok elégséges szintjének garantálásához (Scitec Nutrition MULTI-X pakkok). Fontos még a minőségi zsír bevitel is, melyben mindenképpen szerepeljen az omega-3 halolaj is. Ez az alap, a többi, mint a karnitin, yohimbe, zöld tea extraktum, HCA, stb. már csak hab a tortán. Az edzéstervnek nincs nagy jelentősége, a tiéd is nagy vonalokban megfelel. Hajrá!

kérdés

Jó napot kívánok! Szeretnék segítséget kérni, mégpedig jövő júliusig fel kell készülnöm egy fizikai vizsgára, nagyon fontos. 3200 métert mérnek, karhajlítást és felülést. Ha tudnának edzéstípetket küldeni, nagyon hálás lennék. üdv: Norbert

válasz

Hát, ha tényleg egy évad van rá, akkor legegyszerűbben azt mondhatnám, hogy csak csináld a gyakorlatokat rendszeresen. Egyébként az ilyesmi feladatoknak általában két csapásvonalon megközelíthető az edzése, amelyeket jellemezhetek úgy is, hogy intenzív és extenzív. Magyarul végezhetem a gyakorlatot egyre nagyobb terheléssel annál, mint ami végül kelleni fog, mivel ha a maximális erőnek minél kisebb hányadával kell ismétetni, annál kevésbé fog „megkottyanni”. Ha 70 kiló helyett 100-zal, majd 140 kilóval fogsz tudni fekvőnyomni, akkor egyre könnyebb feladat lesz a fekvőtámasz is. A futásnál feloszthatod a távot 400 méterekre és azokat pihenővel köztük egyre gyorsabban futhatod. Később csökkentendő a pihenők hossza, míg végül összeérnek a 400 méterek a teljes távva a kívánt tempóval. Emellett futhatsz egyben hosszabb távokat is, mint 3200 méter.

kérdés

Ciao! Két kérdésem lenne: az egyik az, hogy edzések után nagyon össze vagyok görnyedve, meg ha reggel felkelek, akkor is vagy fél órát kell nyújtózkodnom, meg ropogtatnom a hátam, hogy kiegyenesedjek (és még akkor sem az igazi). Mely hát gyakorlatokat ajánlanád ahhoz, hogy a testtartásom ne legyen ilyen hanyag?

válasz

Számodra ez a Fit Muscle szám egy aranybánya, figyelmedbe ajánlom a „Mit tegyünk, ha támad a gravitáció?” és az ízület egészség garantálásával kapcsolatos cikkeket. A tartás szempontjából több faktor is nagyon fontos. Az egyik, hogy tudatos legyél ezzel kapcsolatban és folyamatosan kihúzd magad ülve és állva is. Kiemelném Eric Cressey edző 23/1 szabályát, ami arra figyelmeztet, hogy sok dologban az 1 óra edzésen kívül a nap további 23 órája döntő, ilyen a testtartás is. Tudatosság, és legyen jó az ágyad, valamint a széked, íróasztalod is legyen megfelelő ergonómiaiilag. A gyakorlatoknál mindenképpen az evezés jellegű mozdulatok a legfontosabbak, amelyek során a könyöködöt, válladat, lapockádat hátra- és összehúzó. **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

Írta: Mike Robertson

Módosított 5x5 guggoló program az erőért

A tökéletes program?

Többen szét fogják rúgni a seggemet ezért a cikért! Az 5x5 az erősödés egyetlen módja? Franco-
kat, pedig sok ember állítja ezt. Az igazat megvallva, vannak hátulütői, főleg, ha kezdő, vagy haladó vagy. Ennek ellenére megvan a séma helye. Én hiszem, hogy ez a leginkább optimális program a középszintű emelőknél és ezért reszkírozom meg, hogy a szakmabeli társaim fenébe billentsenek.

Miért van szükséged erre a programra?

A legtöbb ember azt hiszi magáról, hogy magasabb szinten áll, mint az a valóság. Mindenki szereti legyezni az egoját és fontosnak érezni magát. Elhítetik magukkal, hogy egy haladó programra van szükségük a fejlődéshez. De tényleg így van ez? Nézzük meg, hogy milyen differenciák vannak a kezdő, középszintű és haladó tréningezőik igényei között.

A kezdő

A kezdők szinte bármilyen módon tudnak erősödni, mindazonáltal minél nagyobb a volumen, annál jobb. A kezdeti legnagyobb nyereséget az idegrendszeri hatékonyság fokozódása fogja jelenteni, ezért ha eleinte több súllyal akarsz guggolni, akkor végezz el több totál ismétlést a guggolásban.

A haladó

A nagy edzéstapasztalattal rendelkező sportolónak válogatósnak kell lennie, hogy milyen módszereket alkalmaz – ha túl nagy a volumen, akkor hamar túledzi magát. A haladók sokkal hatékonyabb idegrendszerrel rendelkeznek, így minden egyes elvégzett ismétlésük jobban kivész belőlük és fokozza a regenerálódási igényt. A haladó súlyzózó ezért sokkal többet profitál az intenzitás alapú edzésekből, mint a mennyiség alapú tréningből. Számukra a kevesebb guggolás ismétlés, de a nehezebb súlyok az üdvözítőek.

A középszintű sportoló

Hová esik a középszintű sportoló? Piros pontot kapsz, ha azt vágtd rá, hogy valahová a kettő közé! 8, 10, 12, 15 ismétlések nem felelnek meg,

de a „közepeseknek” nincs még meg a megfelelő erő és technikai alapjuk arra, hogy nagy sikereket érjenek el a nagyon alacsony volumenű, de magas intenzitású program sablonokkal.

Az ilyen sportolók számára egy program, ami alacsonyabb ismétléseket használ és az intenzitás általános növelésére koncentrál (hiszen nagyobb súly lehet a rúdon 5 ismétléshez, mint tízhez), jól beválhat. Alapvetően mindkét világ legjobb részét kapod meg: magasabb intenzitás a totál terjedelem magasabb tartása mellett. Emiatt sokak számára az 5x5 (öt széria öt ismétlésekkel) a megfelelő recept.

5x5 hibák

Azt hiszem túl sok ember szeretné ezt a programot minden lemaradt izomra gyógyírként alkalmazni, így teljesen tönkreteszik magukat. Nemcsak hogy minden gyakorlatban alkalmazzák a sémát, de ezen felül még regenerálódási heteket sem iktatnak be. Nem hiába hallom azt sokszor, hogy: „Kipróbáltam az öt-ötöt, de csak túledzettem magamat és lesérültem!”

Ez nem a program hibája volt, zsenikém, hanem a tiéd! Ha egy ilyen 5x5 programot végzel, akkor jobb, ha most nyomod meg a vészmegeállás gombot:

Guggolás 5x5
Elemelés 5x5
Fekvenyomás 5x5
Mellrőnyomás 5x5

A legrosszabb, hogy az 5x5 bukottai ezeket mind egy edzésen végzik! Nem csoda, hogy összezuhanak! A módosított 5x5 programomban csak egy gyakorlat kapja ezen recept szerinti a terhelést és egy ciklusban csak egy héten. Én magam szép eredményeket értem el 5x5-ös guggolásban, így egy kicsit később megvizsgáljuk, hogy miként is történt ez. De először állapítsuk meg, hogy tényleg középszinten vagy-e.

Középszinten vagyok?

Tudtam, hogy meg fogod kérdezni, de tegyük mindjárt tisztába a kérdést: nem tudom. Nehéz „megbélyegezni” egy sportolót.

Életkort vegyünk figyelembe? Az edzés múltat? A viszonylagos erőszinteket, vagy az abszolútát? Ezeket a faktorokat figyelembe véve igen eltérő lehet a válasz. Itt van néhány általános szabály, amelyek alapján körvonalazódhat, hogy ez a program jó lesz-e neked:

- Ha kevesebb ideje edzel, mint 3 év.
- Ha nem tudsz a testsúlyod kétszeresével guggolni pusztán egy öv segítségével (nagyobb testűeknél ez a szempont gyengül).
- Ha jó a gyakorlat kivitelezési technikád a bemelegítés és könnyű súlyok használata során, de szétesik, amint nehezebb a terhelés. Elég nehéz tehát besorolni, de valószínűsíthető, hogy az olvasók többsége hasznot húz ebből az 5x5-ös programból.

Mike fejlődése

Az első erőemelő versenyemen „elképesztő” 153 kilóval guggoltam. Mondhatom, hogy szégyelltem magam. Bár csak 3 hónapja guggoltam, ez a súly elfogadhatatlan volt, mivel 80 kiló volt a testsúlyom. Nem vagyok benne biztos, de valószínű, hogy több női erőemelő is többet teljesített ennél, ráadásul alacsonyabb testsúlykategóriában!

Sokáig szenvedtem, hogy felhozzam a guggolásom. Mindenféle programot kipróbáltam: hullámzó szettek, halmazott sorozatokat, orosz guggoló sémákat, stb. Gondolj valamire... és én kipróbáltam azt. A végén két dolog segített nagyobb eredményt elérni: 1) végtelen szenvedély arra, hogy megtanuljam és gyakoroljam a helyes technikát, 2) az alább bemutatásra kerülő program jól kiöltött segédgyakorlatokkal ötvözve. Hogy rövidre fogjam a történetet, az első alkalommal, amikor átverekedtem magam a cikluson, az utolsó hetet 3x5 ismétléssel fejeztem be 143 kilóval miközben a testsúlyom 85 kg volt. Amikor utoljára alkalmaztam a programot (két évvel később), ugyanazt a 3x5-ös edzést 184 kilóval teljesítettem és 91 kg voltam. A versenyteljesítményem 202 kilóról egy elég könnyen teljesített 241 kg-ra ment fel a legutolsó megmértetésem.

41 kg fejlődés a „nyers” (spéci guggoló ruha, bandázsok nélkül) guggoló teljesítményemben két év alatt nem túl rossz a véleményem szerint. Remélem a program neked is hasonlóan hoz majd!



A ciklus

A sablon, amit használtam:

Hét	Szett x ismétlés	Terhelés	Pihenő	Segédeszközök
1. hét	4x5	70%	3-4 perc	semmi
2. hét	5x5	80%	4-5 perc	opcionálisan öv
3. hét	3x3	65%	3 perc	semmi
4. hét	3x5	85%	igény szerint	öv

1) Az 1. hét egy bevezetés. Megpróbálok újra ráérezni a mozdulatra és minden segédeszköz nélkül teljesíteni a szériákat (öv sem). Meglepő módon mindig ez a hét okozta a legnagyobb izomlázat nálam.

2) A második héten intenzitás fokozásra kerül sor: nem csak a volumen megy föl (25 ismétlés 20 helyett), de az intenzitás is 80%-ra. Ha túléléd, akkor meglátod, hogy miért lesznek az emberek ettől a programtól nagyobbak és erősebbek! Az övhasználat itt egyéni. Én nem használtam eleinte, de miután 4-5 ciklus lement, felfedtem ezen a héten is.

3) Ez a szakasz egy terheléselvételet jelent. Először 75%-ra lemenve játszadotam, de hamar rájöttem, hogy még ez is sok és több pihenőre van szükségem. A további súlycsökkentés tette lehetővé azt a mentális és fizikai könnyítést, amire szükség volt.

4) A 4. hétről szól minden: ez a legkisebb volumen a ciklusban, de az intenzitás gatyaszaggató.

5) Ahogy láthatod, a programban a segédeszközök használatát is periodizáltam. Nagy híve vagyok annak, hogy a nyers erő jól átvihető az eszközös emelésre, így az év nagy részében nyersen edzek és csak ritkán teszem fel a teljes eszköz arzenált. Ha a te szövetségedben erősen alkalmazásra kerülnek a többretegű ruhák, stb., akkor vedd figyelembe, hogy több idő kellhet a cuccos gyakorlatvégrehajtás kikapcsolásához.

6) A pihenőidők javaslatok, nem kőbe vésett értékek. Vedd figyelembe, hogy az idegrendszernek 5-20-szor annyi időre van szüksége a regenerációhoz, mint az izmoknak, így legyen meg az elegendő szünet minden egyes szett frissen való elvégzéséhez.

7) Kérlek vedd azt is figyelembe, hogy az értékek az én nyers (csak övvel) végzett maximum teljesítményemhez és nem a versenyúcsomhoz lettek belőve! Az egodat hagyd a küszöbön kívül, amikor először belevágasz ebbe a programba. Én a helyedben pár kilóval lejjebb venném a súlyokat, csak hogy hozzászokj a terheléshez. Ne mondd majd, hogy nem figyelmeztettelek!

Gyakori kérdések

„Milyen kiegészítő gyakorlatokat kell alkalmazni?”

Ehhez mit szólsz: olyanokat, amelyek segítenek a te guggolásodat feljebb vinni! Én így nem tudhatom, hogy mik a gyenge pontjaid, hol akad el az ismétlés. Mindenesetre itt az én alapvető sémám, ami nekem a legjobb eredményeket adta:

Kedd	Péntek
Guggolás (a program)	Elemelés (maximális erő, vagy gyorsasági program)
Román felhúzás 2x5-6	Jó reggelt gyakorlat 2x5-6
Farizom-lábbicepsz feszítés 3-4x6-8	Farizom-lábbicepsz feszítés 3-4x6-8
Egylábas gyakorlat 2-3x6-8	Egylábas gyakorlat 2-3x6-8
Nehéz törzs edzés	Nehéz törzs edzés

„Alkalmazhatom ezt a programot a fekvenyomásnál, vagy elemelésnél is?”

Az alkalmazható és alkalmazandó két külön fogalom. Megteheted? Igen, de egyszerűen több gyakorlatnál nem ajánlom. Ha a



három fogásban akard bevetni, akkor rotáld őket így (a 4. ciklustól újraindul a rotáció):

	1. ciklus	2. ciklus	3. ciklus	4. ciklus
Guggolás	5x5	színtentart	színtentart	5x5
Fekvenyomás	színtentart	5x5	színtentart	színtentart
Elemelés	színtentart	színtentart	5x5	színtentart

Ha belegendolsz, akkor ez egy jó bevezetés a konjugált periodizációs programokhoz, ahol minden ciklusban elcsúszik a hangsúly. Egy hónapig az egyik fogásra specializálsz, aztán fenntartasz csak, hogy egy újabbra koncentrálhass.

Én valójában kipróbáltam a programot a guggolásnál és az elemelésnél egyszerre, amikor kezdtem. Bár mindkettő fogásnál jött nyereség, a guggolásom csak akkor kezdett el igazán felmenni, amikor csak arra koncentráltam. Emellett az elemeléshez jó alkatom van, így az erősödik magától is, ha nő a guggolásom. Végezetül, amikor ezt a ciklust az elemeléshez használtam, akkor az eredeti sablonhoz képest elvettem egy szériát. Az 1. héten 3 szettet végeztem, a másodikon négyet, stb.

„Mit tegyek, ha vége a programnak?”

A cél az, hogy csak addig használj egy edzésprogramot, amíg szükséged van rá és ne tovább. Ha elérted a korábban átvett célokat (nekem igazán szimpatikus a kétszeres testsúlynyi guggolás célkitűzés enné), akkor valószínűleg érdemes egy még inkább intenzitás alapú sémára áttérni (például egy Westside sablonra).

Amikor befejeztem a programot, akkor én is ebben a helyzetben voltam, de sajnos ekkor baj lett a térdemmel és azzal kellett foglalkoznom. Újra fel kell építenem a guggolásomat, hogy elérjem a korábbi szintemet, de az edzéskarrierem ezen szintjén már az intenzitás fog további erőfejlődést biztosítani számomra.

Összefoglalás

Oké, középintűek, hív a haza, vár a csata! Végy öt hetet, tarts egy regenerációs hetet, majd vágj bele a programba. Öt hét múlva beszélünk! **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

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!**