



A céltudatos testformálók lapja

FitMuscle

www.FitMuscle.hu

2007/1 (16. sz.)

MAGAZIN

**AMAZON
A PARTON**
Lenkei Viki
Playmate

**Miért a
CrossFit?**

**6 kulcs
a gyilkos
edzésekhez**

**Miért
ne fuss,
ha nő vagy?**

Ingyenes! Ingyenes! Ingyenes! Ingyenes!

**TEAM
SCITEC**
Binali Begovic - Fitness Modell

EGY KORÁBBAN GYENGE TEST ÁRNYÉKÁBÓL...

ESZTÉTIKUSAN IZMOS, DEFINI-
ÁLT TESTET AKAROK ÚGY, HOGY
AZ EGÉSZSÉGEM IS MEGMARAD.
AZ IZOM PROTEINBŐL ÁLL, ÍGY A
LEGMAGASABB MINŐSÉGŰ FE-
HÉRJE ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐKRE
VAN SZÜKSÉGEM AHHOZ, HOGY A
LEGJOBB IZOMZATOT ÉRJEM EL.
A **SCITEC NUTRITION®** MÁRKÁJÚ
100% WHEY PROTEIN, VAGY
100% WHEY ISOLATE FORMULÁK
OLYAN FEHÉRJÉK, AMELYEKRE
EGY KIVÁLÓ FIZIKUMOT ALA-
POZNI LEHET.
100% WHEY PROTEIN ÚJ ÍZEK!
KÓKUSZOS CSOKOLÁDÉ, KARA-
MELLÁS, CAPPUCINO, FAHÉJAS
VANÍLIA, BANÁN, SZUKRALÓZ-
ZAL, NEM ASZPARTÁMMAL ÉDE-
SÍTVE!



Interjú: Farkas Tamás

Amazon a parton

Mi készítetett arra, hogy elindulj a Playboy magazin versenyén és hogyan sikerült megnyerned?

Saját elhatározásból indultam a Playmate választáson. Már előző évben is részt vettem ezen a versenyen. Akkor egészen a fürdőruhás fordulóiig jutottam, de amikor a lányok ledobták a melltaratót, őszintén szólva egy kicsit elbátortalanodtam. De nem bánom, hogy akkor így alakult. Biztos ez a fokozatosság is kellett a mostani győzelmemhez. Egyébként a Playmate választás nem csak egy verseny volt számomra, hanem egy tanulási folyamat is, ahol sok új dolgot ismertem meg. Nagyon tetszetek a fotózások, imádom, ha fényképeznek. És úgy gondolom, hogy addig, amíg az ember fiatal, szép és megteheti, nyerjen a testéből erőt, energiát és ugyanakkor nem árt, ha mindez némi anyagi elismeréssel is jár.

Korábban dolgoztál már a modell szakmában?

Igen. Szerepeltem már divatbemutatókon, katalógusfotózásokon. Rendelkeztem már némi gyakorlati tapasztalattal a Playmate előtt.

Készültél-e valamilyen speciális programmal erre a versenyre?

Nálam az ilyen felkészülési programoknak van egy gyenge pontja, ez pedig az édesség iránti vágy leküzdése. Ha öröm ér, ha bánat, nem tudom magam visszafogni ezen a téren. Ezért aztán kénytelen vagyok komoly edzőmunkát végezni, hogy az alakomat tökéletesíthessem. A verseny előtti időszakban reggel és este is futottam, ezen kívül pedig edzőtermi tréningeken vettem részt. A fitness edzések alapjaival tisztában vagyok, hiszen jó pár barátom van, aki ezen a téren ért el sikereket. Nagyon sokat segítettek ne-

Interjú Lenkei Vikivel, a 2006-os év Playmate-jével

Sokféle dzsungel van. Az ember nem győzi kapkodni a fejét, hogy néha kikeveredjen a liánok rengetegéből. Van, aki a sűrűben érzi jól magát. Nekivág a rengetegnek. És hódít. Leemeli a napot az égről, ha kell. Nem törődik irigyekkel, hitlenekkel. Csak megy előre megállíthatatlanul, mint egy Cherokee Jeep. És közben nem felejt el élvezni az életet.

kem tanácsaikkal, mikor, milyen gyakorlatot, mennyi ismétléssel végezzek az egyes sorozatokban. Éppen most tanítottak egy új technikát, ami a hasizmok formálását teszi hatékonyabbá. A gyakorlat végrehajtása közben rá kell csapni a hasizmokra és állítólag ettől jobban fejlődik. Edzésekre szívesen járok, ezzel nincs is gondom. Sokkal inkább a diétával... Az önmegtartóztatás nehéz feladat számomra.

Mivel foglalkoztál mielőtt elragadt a modell világ?

Közgazdasági szakközépiskolában érettségiztem, majd marketinget és idegenvezetést tanultam. Később a reklámszakmában helyezkedtem el. Ezt a munkát nagyon élveztem, mivel olyan jövő-s-menő-s-intézkedő foglalkozás, és én szeretek állandóan mozgásban, emberek között lenni. Általában könnyen teremtek kapcsolatokat. Ez is egészen biztos, hogy fontos szereppel bírt a Playmate megnyerésében. Nem csak az döntött, hogy ki mennyire szép, vagy ki milyen vékony. Ez utóbbi szempontot illetően elég sok kritikát kaptam a verseny után. Erre azt tudom mondani, hogy nem igazán értem, hogy miért kellene egy Playmate győztesnek csontsoványnak lennie. Egy szexi ideált kell megtestesítenie, aminek többféle összetevője kell, hogy legyen. És én a nőiesebb formákat képviselem.

Igen, a megjelenésed alapján mondhatni, hogy igazi amazon külsővel rendelkezel. A csaknem 180 centis magasság a modell világban is szembe-tűnő. Amazonként is viselkedsz?

A barátaim véleménye megoszlik e kérdést illetően. Sokan azt mondják, hogy nagyon nőies tudok lenni. Bújós, gyengéd, amit igazán szeretnek a férfiak. Van azonban egy férfiasabb énem is, ami persze nem a külsőségekben nyilvánul meg, hanem a cselekedeteimben. Elég erős karakter vagyok. Nem egy félős típus, az biztos. Volt már rá példa, hogy szórakozóhelyen inzultáltak bennünket és kénytelen voltam rendre utasítani az illetőt. Igen, amazon vagyok. Ha kell, harcias. És szeretem is, ha vibrál körülöttem a levegő.

Jézus Mária! És nem félnek tőled a férfiak? Nem tartanak megközelíthetetlennek? Most elképzelem, ahogyan Woody Allen csontkeretes szemüvegében félénken megszólít...

Lehet, hogy félnek. De akinek nincs félnivalója, az ne féljen. Előző barátaim szerint kapcsolatunk kudarcának nem az volt az oka, hogy nem találtak nőiesnek, vagy ilyesmi, hanem hogy nem felelek meg azoknak a sztereotípiáknak, amelyek manapság általánosak egy férfi-nő viszonyban. Ők azokat a nőket díjazzák jobban, akiket irányíthatnak. És akik a zöldre is azt mondják, hogy piros, ha épp elvárják tőlük. Nos, én tényleg nem ilyen vagyok. De félni azért nem kell tőlem.

Szóba állsz nálad alacsonyabb férfiakkal is?

Persze. Volt nálam alacsonyabb pasim is, és egyáltalán nem zavart. Nálam már nem túl lényegesek a különbségek. Sokkal fontosabbnak tartom a belső tulajdonságokat.

Ha már itt tartunk, tetszenek a testépítő fizikummal rendelkező férfiak?

Nekem mindig tetszetek az izmos férfiak, de a versenyformában lévő testépítő külsőt már

kissé túlzásnak tartom. Mindenképpen csodálom őket az elkötelezettségük, kitartásuk miatt. Ugyanakkor elétem azt, ha valaki csak a testével foglalkozik, annak minél tökéletesebb megjelenítésével, más erőnyeket azonban nem képes felmutatni.

Igaz, hogy olykor-olykor szívesen töltöd az idődet horgászással, ami szintén nem egy tipikus női időtöltés?

Igen. Egy korábbi párkapcsolatomnak köszönhetően ismerkedtem meg ezzel a hobbival. Nagyon szeretek horgászni, pedig nem vagyok egyhelyben ülő típus, aki órákig figyel mereven az úszót, vagy a kapásjelzőt. Mégis szívesen töltöm az időmet a vízparton. Remek hétvégi program társasággal kikapcsolódni horgászás közben. Főzőgetünk, napozunk, beszélgetünk. És amikor halcskát fogok, igazi sikerélménnyel tölt el.

Ha most azt mondd, hogy te tűzöd fel a kukacot is...

Naná! Abszolút! Sőt, soha nem engedem, hogy hozzányúljanak a szereleimhez. Én kötöm fel a horgokat, ha kell. Én gyúrom az etetőanyagot.

Na, most komolyan! Mekkora volt a legnagyobb hal, amit fogtál?

Öt és fél kilós amúr! Aki ismeri, jól tudja, hogy igazán jó sporthal. Nem könnyen adja meg magát. Sokáig kellett fárasztanom, de a végén egyedül szákoltam meg.

Milyen terveid vannak a jövőt illetően?

Mindenképpen szeretném a fotómodell szakmában kama-toztatni a tehetségemet. Nemrégiben készítettünk a barátnőimmel egy naptárt a Harley Davidson részére. Most pedig egy szépségversenyt szervezek. Ez egy Magyarországon élő egzotikus szépségek versenye

lesz és bevétele karitatív célokat fog szolgálni. Figyelemfelkeltésnek is szánjuk a rasszizmus elleni küzdelmet illetően. Prominens személyiségeket fogunk meghívni, szeretnénk, ha nagy visszhangot váltana ki ez a verseny. Ez foglal le mostanában. No, meg a hétköznapi feladatai. Együtt lakok szüleimmel, el kell végezni az otthoni teendőket is. És persze a barátaimat sem szeretném elhanyagolni. Jól érzem magam, jó kedvem van.

Igazán nagy szerencse számomra, hogy jó kedvedben találalak meg éppen most, hogy készül ez a riport...

Általában jó kedvem van. Néha az emberek balgasága szokott kihozni a sodromból. Az irigység és a hazugság, amiket nem tudok elviselni.

Mi a legfőbb vágyad?

Van egy álmom, amit nagyon szeretnék megvalósítani. Többször szerepeltem rádióban és ez nagyon tetszik. Úgy érzem, ez volna csak igazán a nekem való feladat. Szeretnék reggeli műsort vezetni. A rosszkedvű, hajnali órákon felvidítani az embereket. Nagyon jó lenne.

Szeretnél üzeni valamit a Fit Muscle Magazin olvasóinak?

Annyit üzennék csak, hogy én eddig is és ezután is azt gondolom magamról, hogy átlagember vagyok. És mindenkit arra bíztnék, hogy tűzzön ki maga elé egy célt és ha néha kicsit le is tér a célhoz vezető útról, soha ne tévedjen el. Mindig a kitűzött cél lebegjen a szeme előtt és tegyen meg mindent azért, hogy képes legyen megvalósítani. Sokkal nagyobb a siker és a sikerélmény, ha önerőből bizonyít valaki. **Köszönjük a beszélgetést! FM**

TÖKÉLETES PÁROS

TEAM
SCITEC

Eddie Abbew - IFBB profi
Daniela Seccarecci - IFBB profi

EGY ÉREMNEK KÉT OLDALA VAN. SÖTÉT-VILÁGOS. NAPPAL-ÉJSZAKA. ANABOLIZMUS-KATABOLIZMUS. EDZÉS ELŐTT-EDZÉS UTÁN.

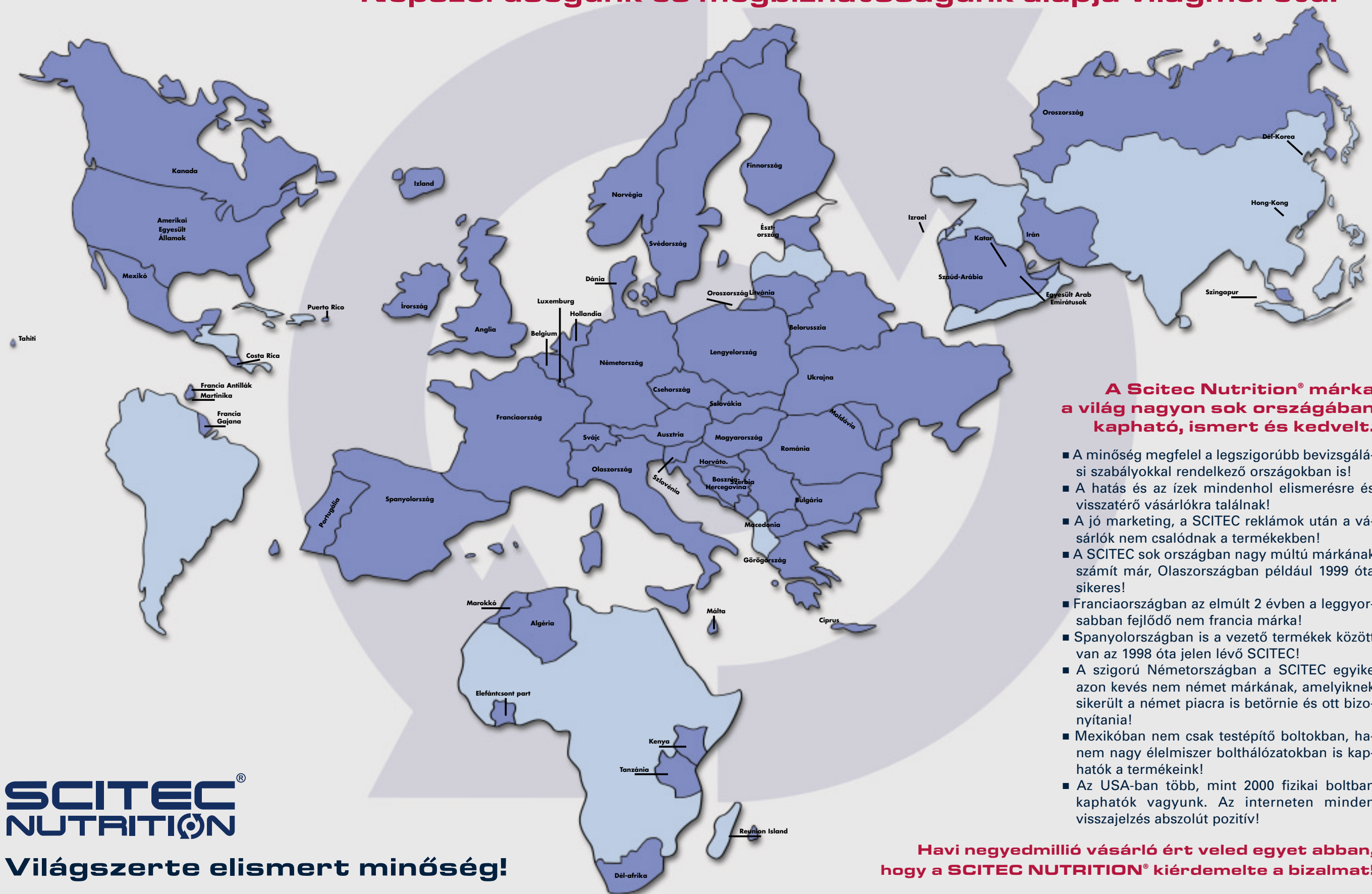
AZ EDZÉSHEZ KELL EGY REMEK PARTNER, ÉS A TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTÉSBEN IS KELL EGY EDZÉS ELŐTTI ÉS EGY EDZÉS UTÁNI FORMULÁBÓL ÁLLÓ TÖKÉLETES PÁROS.

MI A SCITEC NUTRITION® ATTACK! ÉS G-BOMB TERMÉKEIRE ESKÜSZÜNK. AZ ATTACK! EDZÉS ELŐTTI ELFOGYASZTÁSA MAXIMÁLISAN BEDURRANT, ENERGIZÁL, ERŐT AD, ÉS A FELGYORSULT VÉRKERINGÉS OPTIMALIZÁLJA A TÁpanyagok és az oxigén szállítását. EDZÉS UTÁN ALKALMAZVA A G-BOMB "SZUPER GLUTAMIN MÁTRIX" GONDOSKODIK RÓLA, HOGY MEGÁLLJON A KATABOLIZMUS, HAMAR FELTÖLTŐDJENEK AZ IZMOK GLIKOGÉNNEL, ÉS MEG AZ IMMUNRENDSZERT IS TÁMOGATJA.



„A SCITEC VILÁGA”

Népszerűségünk és megbízhatóságunk alapja világméretű!



**A Scitec Nutrition® márka
a világ nagyon sok országában
kapható, ismert és kedvelt.**

- A minőség megfelel a legszigorúbb bevizsgálási szabályokkal rendelkező országokban is!
- A hatás és az ízek mindenhol elismerésre és visszatérő vásárlókra találnak!
- A jó marketing, a SCITEC reklámok után a vásárlók nem csalódnak a termékekben!
- A SCITEC sok országban nagy múltú márkának számít már, Olaszországban például 1999 óta sikeres!
- Franciaországban az elmúlt 2 évben a leggyorsabban fejlődő nem francia márka!
- Spanyolországban is a vezető termékek között van az 1998 óta jelen lévő SCITEC!
- A szigorú Németországban a SCITEC egyike azon kevés nem német márkának, amelyeknek sikerült a német piacra is betörnie és ott bizonyítani!
- Mexikóban nem csak testépítő boltokban, hanem nagy élelmiszer boltláncokban is kaphatók a termékeink!
- Az USA-ban több, mint 2000 fizikai boltban kaphatók vagyunk. Az interneten minden visszajelzés abszolút pozitív!

**Havi negyedmillió vásárló ért veled egyet abban,
hogy a SCITEC NUTRITION® kiérdemelte a bizalmat!**

**SCITEC[®]
NUTRITION**

Világszerte elismert minőség!

6 kulcs a "gyilkos" edzésekhez

Írta: Mike Robertson

Vannak azok a napok. Nyilván volt már olyan napod, amikor egyszerűen nem tudtad az edzés jó ritmusát megtalálni. De még rosszabb is van, amikor le sem mész már a terembe, nem igaz? Mindannyiunkkal megtörtént ez már. Az agy akarná, de a test nem (és fordítva).

Az igazság azonban az, hogy befolyásolhatod, hogy milyen teljesítményt nyújtasz majd a teremben, már napokkal a tényleges edzésed előtt! Ebben a cikkben írni fogok arról is, hogy mit tehetsz a tréninget megelőző napokban, és már bent az edzőteremben, hogy minden egyes alkalommal maximalizálhasd az eltöltött idődet.

Ezzel a cikkel a céloom kettős:

- 1) Segíteni akarok, hogy minél kevesebb edzésed maradjon ki az elkövetkező hónapokban és években.
- 2) Segíteni akarok abban, hogy a megtartott edzések jobbak legyenek.

Magam is követem az itt leírtakat és szintén nagy sikerrel alkalmazom a klienseimmel.

1. kulcs: vizualizáció

Biztos vagyok benne, hogy egyesek legyintenek ennek hallatán, mivel csak hókusz-pókusznak tartják ezt a technikát. De garantálom, hogy a sikeres emberek, sportolók többsége támaszkodik a vizualizáció erejére.

Emlékszem, hogy korai éveimben olvastam arról, hogy Robby Robinson miként készült az elemelés edzésnapokra már 1-2 nappal az esemény előtt. A fejében levetítette a mozgást, hogy milyen súlyokat akart használni, és elképzelte, hogy a kiszorított hibaizom milyen remek változásokat fog okozni a fizikumában előidézni.



és már készen is állok a rock'n'roll-ra. Erősebb vagyok, mint az emberek átlaga? Persze! Olyan erős vagyok, mint amilyen lenni szeretnék? Frászt! Elértem a súlyemelés céljait? Kérem, de úton vagyok feléjük.

Neked is vannak céljaid, igaz? Ha nem, akkor ez a tény önmagában megmagyarázhatja, hogy miért nincsenek remek edzéseid, vagy hagyod el őket teljesen.

Ha nincsenek céljaid, akkor miért edzünk? Csak hogy egészségesek legyünk? Ha ez lenne a helyzet, akkor nem olvasnád most ezt a cikket!

Ha még nem tetted meg, akkor most azonnal írd le három célt, amelyek:

- nagyon konkrétak
- mérhetőek
- idő szenzitívek

Ha ez megvan, akkor a „tevékenységi tervet” kell összeállítani.

A tevékenységi terv

Ez az a pont, ahol a legtöbb ember eltéved: miután meghatározták a céljaikat, megállnak. Egy cél remek, de nem szól az útról az írt (ahol most vagy) és az ott között (ahová el akarsz jutni). Ehhez kell a tevékenységi terv! Lényegében az a terv pontosan leírja, hogy mit kell tenned, hogy elérd a céljaidat. Itt egy példa egy erőszint célra és a tevékenységi tervre hozzá:

Cél: 230 kilós guggolás 6 hónap múlva (jelenleg 205 kg a szint)

Tevékenységi terv: növelni a láb erejét több far-lábhajlító felhőmozgással, kitöréssel, bolgár kitöréssel és fellépésekkel. A törzs megerősítése nehéz has edzéssel (szélmalom, terhelt hidak, oldaldöntőgetések, terhelt hasprés, stb.) Láb erősítő maximális erőfeszítéses gyakorlat végzése egy hónapban kétszer. Guggolás gyors erőért havi háromszor legalább, hogy a sebesség és a technika fejlődjön.

Most nézzük meg a testet érintő célokat és tevékenységeket:

Cél: a testzsír csökkentése hat hónap alatt 3%-kal.

Tevékenységi terv: étkezések/snack-ek 2-3 óránként (órát beállítani hozzá, ha kell). Minden táplálkozásakor protein. Minimum heti 3 kardió edzés. Minden második héten kaliperes testzsírmérés a változás mérésére és az esetleg szükséges módosítások megállapítására.

Ezek a példák bemutatták, hogy miként kell nem csak a célokat, de konkrét tevékenységeket is meghatározni, hogy a célok elérhetőek legyenek racionális időn belül. A jó program

Clyde "The Glide" Drexler-t is vissza tudom idézni, aki minden kosármecce előtt vizualizált, de nem csak a kosárra dobás mozdulatát, hanem azt is, hogy az egész meccs neki állt és sikeresként látta magát!

Szilárdan hiszem, hogy a vizualizáció egy erős fegyver, ami segít fejleszteni a teljesítményedet. A technikával kapcsolatban a legfontosabb tudnivaló az, hogy olyan képet kell elképzelned, ami nagyon életszerű. Töltsd meg az edzőtermet a szokásos emberekkel, érezd a szagokat, a rúd recézetét, a maximális bedurranást és hogy milyen könnyű a súly. Halld a zene lüktetését is! Csak így leírva hülyén hangzik mindez, de működik.

Emellett lásd magad úgy, hogy sikert érsz el. Ezt a pontot most már kétszer hoztam fel és nem véletlenül. Sokan pusztán számokat, eredményeket képzelnek el, de saját magukat nem festik bele a képbe, mert nem tudják elképzelni, hogy olyan erőssé válnak, vagy olyan jó testük lesz. Mindent meg kell tenned, hogy ezt a negatív önképet kiirtsd és a helyére egy pozitívát illessz.

Én a nagyobb edzések előtt tipikusan már 1-2 nappal lefekvéskor és felébredéskor átgondolom az edzést. Ha erőemelő versenyről van szó, akkor már egy héttel előtte csak erre gondolok. De ne feledd: ez nem stresszelést jelent miatta, hanem a sikeresség elképzelését!

2. kulcs: tekintsd át a céljaidat

Bármikor, ha extra motivációra van szükséged, csak átnézzem a jelenlegi céljaimat

megléte a célod érdekében magabiztosságot adhat, hogy teljes erőfeszítéssel eddz és tudd, hogy az eredmények jönni fognak!

3. kulcs: stimulánsok

A stimulánsok segíthetnek, ha nagyszerű edzést akarsz. Azt nem ajánlom, hogy egész évben és minden edzéshez szedd őket *(mint arról már többször írtunk, a stimulánsok hatása olyan az idegrendszerre, mintha keményen edzettél volna – a szerk.)*, de a nagy edzéseknél, ahol kell egy jó seggerűgás, nagyon jól jöhetnek.

Milyen stimulánsokat használj? Rajtad múlik! Egy éve én Dr. John Berardi ajánlása alapján zöld teát fogyasztok edzés előtt. Épp annyi koffein van benne, amely engem már serkent a túlzott izgatottság érzése nélkül. Emellett a kapcsolt pozitív egészségügyi hatását is díjazom, így mindig próbálok módot találni arra, hogy még több teát csempésszek a táplálkozásomba.

Azt csinálom, hogy reggeli közben egy nagy, forró csésze teát készítek, majd ennek elfogyasztása alatt a megfelelő zenét is elindítom (később beszélek erről), és elkezdem elképzelni a teljesítményemet a teremben. Lényegében 10-15 percet eltöltök „magammal”, hogy előkészítsem magam a tréningre. Végül, abban is nagyon hiszek, hogy a hő a teából segít fokozni a maghőmérsékletet a testben és ez csökkenti a bemelegítéshez szükséges időt.

Mindazonáltal, ha tényleg nagyon nehéz edzés áll előttem, vagy verseny, akkor minden előnyre szükségem van, ezért ekkor valami erősebben koffeines italt fogyasztok, vagy valami összetettebb stimuláns formulát.

Stimuláns/energizáló ajánlatunk a SCITEC-től
NO-BURST, Thermo-FX, NR-PEAK, G-KICK, ACID KILLER, LOCOMOTIVE, Tyrosine

4. kulcs: bemelegítés!

Elképzeljük az edzésünket, áttekintettük a céljainkat és az akció tervet, és a stimulánsokat is betoltuk. Itt az idő az indulásra! Még akkor is, ha lustának érzed magad és nincs kedved edzeni, próbáld ki azt, hogy azért lemész az edzőterembe azzal, hogy: „Csak bemelegíték. Ha nem fogom jobban érezni magam, készen az edzésre, akkor hazamegyek!”

Sokszor alkalmaztam már ezt a trükköt magamon és a klienseimen is és mondhatom, hogy 99%-os a sikere! Tényleg. Elkezdesz mozogni, a stimulánsok beindulnak az endorfinnal



emelten fontos akkor, ha a szettjeid között nagy pihenőket tartasz. Én már két éve viselem a Rehband térdgumim és soha többet nem is fogok guggolni nélkülük – ennyire jók!

Ha nem túl hosszú az utazásod a terembe, vagy nagyon kevés az idő, akkor a bemelegítő szereket és a ruházatot már otthon is felkenheted, felteheted, hogy időt spórolj. Hidd el, mire leérsz, a tested szauna meleg lesz!

Aktív módok – általános bemelegítés

Nagyon sok szó esik mostanában a bemelegítésről és ez nagyon helyes. A téma nem csak alulértékelt, hanem nagyon félreértett is. Tudom, hogy vannak, akik a „*ha megtámad a medve az erdőben, akkor nincs idő bemelegíteni!*” filozófiának hisznek, de ha én medvetámadást érzek, akkor tuti nem fogok guggolni, elemelni, vagy fekvenyomni; és ha menekülés közben meghúzódik a lábhajlítóm, akkor sem állok meg, hanem tovább rohanok. A helyzet az, hogy ideális világban a medve elől futáshoz is be lennének melegítve és nem fordítva, tehát hogy, ha nincs medve, akkor sem melegítünk be.

De komolyan, a bemelegítés nagyon fontos! Ha fontos az izmaid, ízületeid és általában a tested hosszú távú egészsége, akkor remélem, hogy bemelegítesz, mielőtt jó pár húszas tárcsával a rúdon edzenél. Az egyetlen lényeges kérdés az, hogy milyen a jó bemelegítés. A kutatások megmutatták, hogy a dinamikus, mozgás orientált, a teljes mozgástartományban dolgozó bemelegítés a legjobb opció.

Aktív módok – specifikus bemelegítés

Itt van néhány szabály, amit én betartok:

- ♦ Használd a passzív technikákat és az általános bemelegítést a maghőmérséklet megemeléséhez. Ezt nem a fő gyakorlataidal kell elérni!
- ♦ A fő gyakorlatokkal végezz könnyű, majd nehezedő bemelegítést (guggolás, fekvenyomás, elemelés, húzódkodás, stb.)

♦ Végezz ezekből elég ismétlést ahhoz, hogy a technikádat „élesítsd” és megtaláld a megfelelő mozgáspályát, de ne fáraszd ki magad!

Ez nem atomfizika, de sokszor látom azt, hogy emberek végtelen bemelegítést végeznek a munka súlyukhoz közeli terheléssel. Mire készen állnának a munkára, addigra ki is fáradtak!

Ha kétséged van, akkor gondold erre: a passzív technikák és az általános bemelegítés szolgálnak arra, hogy ténylegesen, fizikailag felmelegítsék a testedet, míg a specifikus bemelegítés inkább a technikára, a gyakorlat végrehajtására való ráérzést teszi lehetővé, valamint, hogy mentálisan felkészülj a nehéz vasak mozgására. Remélem ettől világos lett a helyzet!

5. kulcs: zene

A zene az egyik legpotensebb motivátor az arzenálunkban. Ha kommersz teremben edzel, akkor egyet mondok: mp3 player.

Eddigi életem során szinte soha nem kellett „rendes” teremben edzenem. Amikor mégis, akkor egy kis részem mindig meghal, és úgy tudom csak átvészelni a dolgot, hogy mérges tekinteteket lövök azokra, akik felém néznek, és dobhártya szagatóra rakom fel a zenét a fülemben.

Bár bevallottan nem vagyok annyira hardcore, mint egyesek közületek, de én is tisztelem a heavy metal tréningre tett hatását. Ha megfelelő zene kell, itt egy kis lista arról, hogy mi segíthet:

- ♦ Metallica (régebbiek)
- ♦ Godsmack
- ♦ Rob Zombie
- ♦ Rage Against the Machine
- ♦ AC/DC
- ♦ DMX
- ♦ 2Pac
- ♦ Celine Dion (viccelek!)

Ez az, ami nekem beválik és ezek a zenék már számos nehéz edzésen átsegítettek.

6. kulcs: tedd szokássá!

Ez talán a legfontosabb tanács! Minél többet olvasok nagyszerű sportolókról, annál inkább látom, hogy miként merülnek el szokások, rutinok kialakításában és követésében. Bölcs lenne, ha te is ezt tennéd!

Mindegy, hogy mely kulcs faktorokat alkalmazod az eddig felsoroltakból, ha egyéni megszokássá teszed őket, akkor a tested pontosan tudni fogja, hogy miként teljesítsen minden egyes alkalommal, amikor erre kéred. Egyszerűen fogalmazva, az edzés előtti és alatti rituálédnak ugyanolyannak kell lennie minden alkalommal, amikor edzel. A konzisztens viselkedés edzés előtt konzisztens teljesítményhez fog vezetni az edzés során.

Összefoglalás

Remélhetőleg felvázoltam pár olyan gondolatot, amit az „edzőtáskádba tehetsz” fegyverként. Semmi úttörő dologról nem volt szó, csak megbízható tanácsokról, amelyek segíthetnek elérni az edzés célokat, legyen az akármi. Ha semmi mást, ezt a két ténnyt jegyezd meg:

- 1) Ha konzisztensebben edzel, akkor konzisztensebb eredményt is fogsz elérni.
 - 2) Ha konzisztensebben jobbak az edzéseid, akkor konzisztensebben fogsz jobb eredményt elérni.
- Jó edzést! **FM**



KOMOLYAN...

**TEAM
SCITEC**

Eddie Abbew - IFBB profi
2007 Ironman Pro 3.
2007 Mr. Olympia résztvevő

KOMOLYAN, NEM AGGÓDOM.

ISMEREM MAGAMAT, TUDOM, HOGY KÉPES VAGYOK A KEMÉNY MUNKÁRA. AZ EGYETLEN DOLOG, AMIRŐL MÉG GONDOSKODNOM KELL A SIKER ÉS ÖN-MEGVALÓSÍTÁS ÚTJÁN, A TÁPLÁLKOZÁS.

ÉN **SCITEC NUTRITION**® MÁRKÁJÚ TÁPLÁLÉKKIEGÉSZÍTŐKET FOGYASZTOK, ÍGY TUDOM, HOGY NEM POCSÉKOLOM AZ IDŐMET, HISZEN AZ EREDMÉNYEIM GARANTÁLTAK!

VOLUMASS 35 PROFESSIONAL

ÖSSZETETT, MINDEN SZÜKSÉGESET TARTALMAZÓ EDZÉS UTÁNI IZOMTÖMEG-NÖVELŐ ÉS REGENERÁLÓ FORMULA.

AZ ÉVEK ÓTA MAGYARORSZÁG LEGNÉPSZERŰBB IZOMNÖVELŐJÉNEK 21. SZÁZADI, LEGMODERNEBB. ÚJ VERZIÓJA! KÖTELEZŐ TERMÉK MINDENKINEK, AKI FIZIKAI AKTIVITÁST VÉGEZ.



- A legjobb tejsavófehérjével!
- Elnyújtott felszívódású, alacsony vércukor index
- **Palatinose™** szuper-szénhidráttal!
- **ATTACK!** kreatin mátrix!
- **G-BOMB** glutamin szuper-mátrix!
- Taurinnal megerősítve!
- Tudományosan alátámasztott összetevőkkel!
- Aszpartám mentes!

Új ízek: kókuszcsokoládé és fahéjas vanília!



ERŐFORRÁS

**TEAM
SCITEC**
Szergej Selezstov - IFBB profi
2006 Roman GP 3.
2007 Mr. Olympia résztvevő

KELL EGY ERŐFORRÁS!

A TESTÉPÍTÉSSEN AZ EREDMÉNYEK-
HEZ ERŐ ÉS IZOM IS KELL.

SZERENCSÉRE VAN EGY ERŐFORRÁS,
AMELYIK MINDKETTŐBEN DIREKT
MÓDON SEGÍT: A **KREATIN**.

A **SCITEC NUTRITION** KÍNÁLATÁBAN
EBBŐL AZ EGYIK TUDOMÁNYOSAN LEG-
INKÁBB ALÁTÁMASZTOTT ÖSSZETEVŐ-
BŐL A LEGMAGASABB MINŐSÉGBEN ÉS
A LEGVÁLTOZATOSABB KISZERELÉ-
SEKBE TALÁLSZ FORMULÁKAT.

MIKRONIZÁLT POR, KAPSZULA, PEZS-
GŐFORMULA. SZÉNHIDRÁTMENTES,
DEXTRÓZOS, VAGY VITARGO® PRO-
FESSZIONÁLIS DIZÁJNER SZÉNHID-
RÁTRA ÉPÜLŐ TRANSPORT FORMU-
LÁK.

TE VÁLASZTHATOD KI, HOGY MELYIK
SZÁMODRA A LEGKÉNYELMESEBB ÉS
LEGJOBBAN MŰKÖDŐ VERZIÓ.

AZ ERŐ VELED LESZ!



Kérdézz-felelek

Írta: Radnai Tamás

kérdés

Szia! Azt szeretném megkérdezni hogy a vitaminokat mikor érdemes bevenni? Edzés után az első étkezéskor? Vagy máskor?

válasz

Szedd őket egy étkezés után, ami nem túl rostdús. Ha napi egyszer viszel be vitamin készítményt, akkor lehetőleg mindig ugyanakkor tedd ezt minden nap.

kérdés

Hello! A kérdésem annyi lenne, hogy a többlet fehérjének negatív hatásai vannak-e vagy esetleg attól a szervezet megszabadul?

válasz

Nem véletlenül van optimális mennyiség mindenből, amit beviszünk a szervezetbe. Még a víz is lehet túl sok. Természetesen a fölös fehérjétől megpróbál megszabadulni a szervezet, de ez leterhelő és káros lehet. De ne tévedjünk el, a sportolóknak sokkal magasabb a fehérje igénye, mint egy nem mozgó emberé! 2 g/testsúlykilogramm a tömegnövelés alatt az a mennyiség, ami alatt nem érdemes bevenni.

kérdés

Szia! Lassan 20 éves srác vagyok, nem kimondottan testépítő, de 3-4 éve lejárom gyúrni, emellett kosarazom. Azt vettem észre az elmúlt 1-1.5 évben, hogy abszolute megállt az izomfejlődésem. Tudni kell rólam, hogy eddig semmiféle étrendkiegészítőt nem szedtem, se fehérjét, se mást. Ez lehet az oka?

válasz

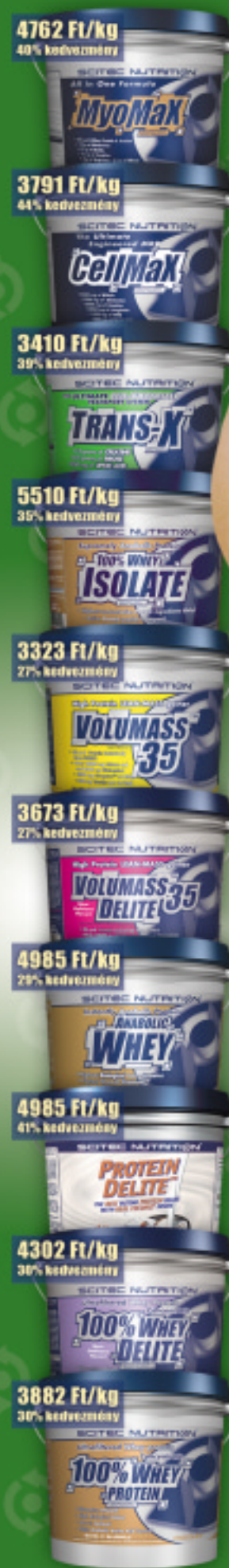
Ha azt mondanám, hogy igen, a táplálékkiegészítők hiánya a fejlődésképtelenséged oka, akkor az valótlan lenne, mert azt feltételeznék, hogy kiegészítők nélkül nem lehet fejlődni, de ez technikailag nem igaz. Értsük meg először a problémád alapvető okát! Az „izomfejlődés” kifejezésedből arra következtetek, hogy elsősorban tömeg érdekel. Ehhez két faktor is szükségeltetik: a megfelelő tápanyag bevitel és az edzőteremben a terhelés progresszív fokozása (úgy, hogy közben a kosarazással együtt sem edzed túl magad). Mivel nem fejlődsz, az egyik, vagy mindkét téren sántít a programod. A legvalószínűbb, hogy az étkezéssel van a baj, mert az izomnövelést támogató étkezés olyan, hogy ha nem is jó az edzésed, attól a testsúlyodnak még nőni kéne folyamatosan, csak a minősége, a tiszta izomnövekedés aránya nem lesz optimális. Itt jönnek be a táplálékkiegészítők, mert könnyen adhatsz optimális mennyiségű és minőségű nutrienseket az étkezésedhez, még akkor is, ha nincs

étvágyad, kevés az időd, nem sokat vagy otthon, stb. Egy komplett izomtömeg-növelő formula mint a SCITEC Volumass 35 (Magyarország legnépszerűbbje réges rég óta), vagy a Cytogen HyperMass/Whey Gainer megindíthatja a fejlődésedet megfelelő mennyiségben alkalmazva. Azért erőltesd a jó kajálást a hagyományos ételekből is! Sok sikert!



kérdés

A következő kérdésem lenne: szeretném növelni az állóképességemet, de tisztában vagyok vele, hogy a hosszan tartó futás magas pulzusszámon elég erősen izmot bont. Azt hallottam, hogy egyes profi sportolók hosszantartó futás helyett sprintelgetnek, így nem bontanak izmot és ráadásul még a súlyzós edzésre is jótékony hatással bír ez a



A fantasztikusan hatékony és finom Scitec izomnövelők nagy kiszerezései árban hihetetlen megtakarítást jelentenek!

SCITEC NUTRITION

A méret a lényeg!

#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”



Protein:
100% Whey Protein,
Anabolic Whey



Kreatin:
Creatine Monohydrate,
MicronTec mikronizált kreatin



www.Scitec.hu

Weslo S5 Futópad

4 beépített program
0,8-16 km sebesség
1,5-7% dőlésszög
115 kg teherbírás
markolati pulzusérzékelő

AKCIÓ

129.000,-Ft



www.langsport.hu

COMFORT GEL

LÁNGSPORT

1067 Bp., Teréz krt. 11. Tel.: 343-1501
1116 Bp., Fehérvári út 168-178. Tel.: 877-4841

módszer. Kérdésem az lenne, hogy helytálló-e egyáltalán, amit fentebb írtam? Mivel elég gyenge az állóképességem, rövid sprintek helyett, 2-3 perces kocogást iktatnék be napi 1 órás gyaloglás mellé, amennyiben ezt a megközelítést helyesnek találod. Megtisztelő válaszodat előre is köszönöm!

válasz

Alapvető nehézséget okoz a válaszolásban, hogy nem írtad meg a körülményeidet. Testépítő vagy? Diétázol? Mást is sportolsz? Az állításaid önmagukban sem teljesen korrektek. Ha semmi mást nem edzek és heti háromszor magas pulzussal futok 1 órát, akkor semmi bajom nem lesz. Heti 6 testépítő edzés mellett, diéta alatt próbálok meg ugyan- ezt tenni? Valószínű a túledzés és így az izomvesztés is. Általánosan kijelenthetjük, hogy egy módszer hatása, eredménye nagyban függ a többi körülménytől. Ami pusztán az állóképesség kérdését illeti, ma már ismert, hogy rövidebb, intenzívebb, intervallum tréning jellegű edzés (erős és gyenge szakaszok váltogatása) kevesebb idő alatt hozza az állóképesség növekedését. A 2-3 perces kocogás persze semmit nem ér, az intervallum edzésnél a hajtós szakaszok legalább a maximális intenzitás 80%-án hajtandók végre. (Irodalom: „Egyenletes vs intervallum kardió”, Fit Muscle 12-13.)

kérdés

Jó napot! Tömegnövelésbe szeretnék kezdeni, van már hozzá jó edzésterv, megfelelő táplálkozás, és egy 6000 g-os Volumass 35. Az lenne a kérdésem, hogy ezek segítségével körülbelül hány kiló izomtömegnövekedésre lehet számítani? Paramétereim: 188 cm/80 kg

válasz

Jó napot kívánok! Sosem szoktunk ilyen jóslásokba bocsátkozni – mert ez jóslás lenne – hiszen mindenkinek más az genetikája (alkata, anyagcseréje), meg a motivációja az edzőteremben. Nem mindegy az sem, hogy ki mennyi ideje edz már és mennyit fejlődött eddig. Azt mindenesetre elmondhatom, hogy átlagos esetben havi 1 kiló színizomnál több nem igen szokott „termelődni” és ez olyan 1:1 arányban jön föl a zsírral. Ehhez az kell tehát, hogy havi 2-4 kilót emelkedjen a testsúlyod (ennél gyorsabb aránytalanul nagy zsírosodást eredményez). Van ennél persze jobb eset is, de gyakran rosszabb is, nem ritka, hogy valaki 3 kiló tömegnövekedésben csak 1 kiló izmot tud felmutatni (1:2 arány a zsírnak). A 6 kg Volumass 35 arra elég, hogy 30-60 napig kiegészítse az étkezésedet, de önmagában nem garantál semmit. (Irodalom: „A tömegnövelés és tömegnövelők megértése”, Fit Muscle 13.)

kérdés

Hello! Szeretnék egy tömegnövelő kúrát lenyomni, Trans-X és Whey Pro kombinációra gondoltam, de sokféle variációt olvastam nem tudom, hogy a Trans-X-et fehérjével együtt lenne jobb fogyasztani, vagy edzés után csak vízzel és egy 20-30 percre rá a fehérje? Utóbbival az a problémám, hogy a gyomrom nem tudom mennyire bírná a nagy mennyiségű folyékony tápanyagot, régebben volt már ebből kisebb problémám. A másik elképzelésem a VitarGO + kreatin, csak kreatinból is most már van 500 féle nem tudom melyik lenne mellé a jó választás, de bármilyen egyéb kreatin kúra javaslatot is szívesen vennék. Ja, mégvalami, a csapvíz errefele kissé „zavaros”, szénsavmentes ásványvizet

ugyanúgy lehet használni kreatinnal? Válaszod előre is köszönöm: Zoli

válasz

Lehet a Trans-X-et fehérjével együtt fogyasztani, de a helyzet az, hogy nagyjából a két esetben ugyanannyi lesz a folyadék összes mennyisége, mert ha beleteszed a Trans-X-be a fehérjét, akkor több víz kell ahhoz is, mint nélküle. Ellenkező esetben a kreatin nem tud feloldódni rendesen és gyomorpanaszok keletkezhetnek (hasmenés). A VitarGO + kreatin remek, csak nem ugyanaz, mint az első példád, mert így ebben nincs fehérje. Sok jó kreatin van, részben a pénztárcád dönti el a választást. Direkt kombinációkhoz ajánlhatom a MicronTec-et (mikronizált por), vagy a CE-EXTREME-et (jól szívódó kreatin-etil-észter kapszulák) például. Ásványvizet természetesen lehet használni bármilyen kiegészítőhöz!

kérdés

Szia! Péter vagyok, 25 éves, 178 cm magas, 86 kg vagyok, derékbősségem 102-104 cm. Nagyon, de nagyon elégedetlen vagyok a külsőmmel. Pár napja vásároltam egy taposógépet, azon kezdtem el napi 30-35 percek taposni, szeretnék a 86 kg-ról 72-74 kg-ra fogyni – főleg hasból, nem tetszik a „sörhas”. Idehaza tehát van egy taposógépem, egy kisebb kondigépem és tervezem az AbKing Pro „hasazógép” beszerzését is. Azt szeretném megkérdezni, hogy 1.) érdemes-e beszereznem az AbKing Pro-t? 2.) a taposógépen elvégzett 30-35 perces gyakorlatsor hatásos-e súlyvesztéshez? 3.) milyen gyakorlatokat végezzek, hogy lapos hasam, illetve sportosan izmos testem legyen? (nem szeretnék testépítő lenni, a célom a sportosan izmos test). Köszí szépen a válaszokat! Üdv, Péter

válasz

1.) Abszolút nem! Egyrészt a hasazás nem áll gyakorlati összefüggésben a hason lévő zsírréteggel, az nem tüntethető el vele. A „rendes” hasazáshoz meg totál nem kell gép. A hasizmok fő anatómiai funkciója a törzs elmozdulásának megakadályozása, sokat írunk mostanában erről. 2.) A taposás még a jobb gyakorlatok közé tartozik, de önmagában semmi mágikus nincs benne. A lényeg, hogy mennyi kalóriát égetsz el vele, semmi más. Ne fekjüd rá a kapaszkodóra edzés közben. Szóval hatásosnak mondható a taposás, de hogy maximálisan hatékonyak is nevezhető-e, az már más kérdés. Ezt most abban a vonatkozásban mondom, hogy nulla edzésről kiindulva az elsődleges mindig a súlyzós edzés és nem egy kardió edzés módozat. 3.) Egyszerűt kérteztél! Elsősorban egyszerre sok izmot megdolgoztató súlyzós gyakorlatokat (guggolás, horizontális/vertikális nyomások/húzások), némi intenzív kardiót, és esetleg még további lassúbb aerob edzést. Diéta nélkül az egész persze nem fog sikerre vezetni! **FM**

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

AJÁNDÉKOK PÉCSETT!

Minden 5,000 forintnyi vásárlás után ajándék!

FITNESS PONT PÉCS

Pécs, Új Forrás üzletház 2. emelet, Bajcsy-Zsilinszky u. 9.

www.Mass-Shop.hu **Telefon: (72) 214-897**

Nyitva tartás: hétfő-péntek 10-18, szombat 10-13, ebédszünet: 13-14

Internetes üzletünkben (csomagküldés):

5% KEDVEZMÉNY MINDEN TERMÉKRE!

www.FitnessExpress.hu

10,000 forint rendelés felett ingyenes postázás!

MÁR SLÁGER!

NO-BURST

Extrém edzés előtti energizáló és sejttérfogató-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

PAÁL MODE

PÓZNADRÁG ÉS BIKINI KÉSZÍTÉS

A LEGÚJABB TRENDKÉ SZERINT.

Dennis James és Milos Sarcev is minket választott!

00-36-20-337-6469 ■ paallaszlo@gmail.com

**TEAM
SCITEC**

Daniele Seccarecci - IFBB profi
2006 Spanyol GP 5.

TÖMÖREN



TÖMÖREN ÚGY LEHETNE ÖSZ-
SZEFOGLALNI, HOGY MAXIMÁ-
LIS IZOMMENNYISÉGET AKAR-
OK MINIMÁLIS ZSÍRRAL.

TÖMÖREN AKAROK KINÉZNI!
A TESTÉPÍTÉSBN VAN EGY
ARANY IGAZSÁG: SZINTE MIN-
DENKI FEL TUD PAKOLNI TÖ-
MEGET, SZINTE MINDENKI LE
TUD SZÁLKÁSODNI, DE JÓ IZOM-
TÖMEG MELLETT SZÁLKÁSNAK
LENNI - EZ A NAGY VARÁZSLAT,
AMI KEVESEKNEK SIKERÜL!
EHHEZ MINDEN SEGÍTSÉG EL-
KEL, ÉN A **SCITEC NUTRITION®**
REFORM, ALPHA BURN, TEA-X
ÉTRENDKIEGÉSZÍTŐIT AJÁN-
LOM, AMELYEK TUDOMÁNYO-
SAN ALÁTÁMASZTOTT ÖSSZE-
TEVŐKET TARTALMAZNAK!

Energia és erő stimulánsok nélkül

Írta: Tihanyi András dietetikus

Szeretnénk minden edzésen a topon lenni, kicsit többet emelni, kicsit tovább bírni a tárcsákkal vívott küzdelmet, ez azonban nem mindig jön össze. Gyakran hónapokig-évekig is stagnálunk mind erőben, mind tömegben, nem sejteve pontosan, hol is a hiba. Talán kicsit sok, vagy egyoldalú volt az edzés, nem pihentünk elég, talán az étrendünk kiegyensúlyozatlan. Akármilyen is az ok, a végeredmény ugyanaz: az adott körülmények között nem tud tovább javulni a teljesítményünk, a testünk képtelen jobban alkalmazkodni.

Ilyenkor iktatunk be kisebb pihenőket, változtatunk az edzés-tervünkön, ami megint lehetővé teszi, hogy egy lépcsővel feljebb lépjünk. A stagnálás azonban előbb-utóbb elér mindannyiunkat. Ha az alappillérek erősek – az edzés, táplálkozás, pihenés (regenerálódás) szentháromsága – akkor a probléma megoldása két különböző irányból lehetséges: az idegrendszer irányából és a vázizomzat felől.

Az idegrendszer fáradtsága mérsékelhető, pihenéssel és különböző módszerekkel regenerálhatjuk, ez közvetve javíthatja teljesítményünket. Egy másik lehetőség az, ha nem törődünk a regenerációval, tudván, hogy az idegrendszert stimulánsokkal is befolyásolhatjuk. A gond csak az, hogy ezek a szerek nem mindig veszélytelenek, használatukkor a sérülések kockázata is nő. Az adagokat folyamatosan növelni kell, elhagyásukkor pedig szellemi és fizikai teljesítményünk rohamosan visszaesik. A mesterséges stimuláció pedig önmagában olyan idegi kifáradást okoz, mint az idegrendszert terhelő edzés, ami aztán a regenerációs problémákkal ördögi kört képez.

A vázizomzat szempontjából két kritikus területet emelhetünk ki: az energiatároló vegyületek és az edzés közben felszaporodó toxikus termékek helyi koncentrációját. Tulajdonképpen ezeken múlik szinte minden: ha növeljük az izmokban rendelkezésre álló ATP, kreatin-foszfát, glikogén és zsír raktárakat, akkor nagyobb súlyok megmozgatására, illetve tartósabb terhelés elviselésére leszünk képesek, mivel az energiát rövid ideig tároló vegyületek edzés közben is hamarabb regenerálódnak, és eleve több energiaforrás áll izmaink rendelkezésére.

Edzés közben nagy mennyiségben keletkeznek szervezetünkben különböző melléktermékek és ha ezek szintje bizonyos érték fölé emelkedik, korlátokba ütközik a további munkavégzés és visszaesik teljesítményünk. A fáradtság előidézésében olyan tényezőknek van jelentős szerepe, mint a felhalmozódó tejsavnak és a keletkező ammóniának, hidrogén ionnak. A toxikus anyagok hatásának részleges semlegesítése a kifáradást késleltetheti.

Összességében az elvégzett munka nagyobb lesz, így ha eleget pihenünk és eszünk, újra beindul a növekedés. Izmaink támadása rendszeresen és tervszerűen változtatott edzéssel, étrenddel és étrendkiegészítéssel évekként, centikkel, tárcsa és testsúlykilogram-mokkal tolhatja ki fejlődésünk határait. Vegyük hát sorra, milyen hatóanyagok segíthetnek túllendíteni minket a holtpontról!

Szénhidrátok

A sport-teljesítmény fokozásának legegyszerűbb, ám gyakran elhanyagolt módja a glükóz (dextróz) és más szénhidrátok bevitelle (szóba jöhet még a maltodextrin, a speciális Vitargo® szénhidrát és esetleg a fruktóz). Ezek

hatása elsősorban 1 órát meghaladó fizikai terhelések során érvényesül közvetlenül, ezért alkalmazásuk nem elsősorban súlyzós edzést végző személyek számára jelent előnyt. (Annyiban persze mégis nagyon fontos lehet a szénhidrát edzés környeki/alatti bevitelle, hogy a szervezet számára az új izomszövet szintézisének fontosabb az energia raktárak visszaállítása, így amíg ez nem történik meg, a regeneráció és protein szintézis szenvedhet. Ha eleve nem hagyjuk, hogy a glikogén szintünk nagyon lecsökkenjen, akkor már előnnyel indulunk az edzés utáni étkezéseknél. – a szerk.)

A teljesítmény-növelésben szintén az intenzív



állóképességi terhelések esetén segít leginkább a szénhidrát töltés, amikor is pár napig kiűrtik a test szénhidrátraktárait, majd pár nap alatt újratöltik azokat glikogén-szuperkompenzációt előidézve a vázizomzatban. A módszer eredményét tekintve eléggé megbízhatatlan - csakúgy, mint a testépítő versenyzők esetében, akik bevezesedhetnek – gyakran balul üt ki, ezért eredeti formájában népszerűsége csökken. Ha súlyzós edzést végzünk, akkor számunkra közvetlenül edzés után, illetve kisebb jelentőséggel a nap további részében is fontos a glikogénraktárak feltöltése

séhez és az anabolikus folyamatok beindításához a kielégítő szénhidrát ellátottság, ez közvetve javítja teljesítményünket. A jó eredmények mögött döntően az optimális étkezés áll!

A glikogén raktárak edzés utáni feltöltésére magasabb testzsírszázalékú sportolók között van olyan, aki inkább fokozott glutamin kiegészítést (8-30 g) alkalmaz, ekkor viszont gyakorlatilag szénhidrátbevitel nélkül (ez a gyakorlat azért racionalitásában eléggé vitatott – a szerk.) Néhány adat arra utal, hogy a szénhidrát és a nagyobb mennyiségű L-glutamin együttesen nem ad plusz eredményt az izom szénhidrát raktárainak növelésében, hanem esetleg a májban.

Ma már a szakemberek körében az aminosavak bevitelén túl a szénhidrát biztosítása edzés előtt, alatt és után az elfogadottan legmodernebb és leoptimalisabb módja annak, hogy a regeneráció és az izomfejlődés tökéletes legyen. Minél hosszabb időben és minél több ismétlést foglal magába az edzésed, illetve minél nagyobb a tested, annál jelentősebb a szénhidrát igényed is. Edzés alatt egy minimálisan 30 grammos adagot javasolunk. Ez lehet szőlőcukor, illetve gyomor problémák esetén, vagy akkor, ha ténylegesen mindenből a legjobbra hajtasz, a VitarGO! nevű Vitargo® dizájner szénhidrát tartalmú formula alkalmazható. A másik jó hír az egészben az, hogy az edzés környéki szénhidrát nem zsírosít (természetesen a teljes napi kvótából az ilyenkor elfogyasztott mennyiséget le kell vonni).

Kreatin

A kreatin az elmúlt 10 évben a testépítés olcsó és elterjedt kiegészítőjévé vált, mivel különösen hatékony: a kiegészítés megfelelő töltési periódus után emelkedett kreatin és kreatin-foszfát szintet eredményez a vázizomzatban, ami a tapasztalatok alapján már kezdetben 5-10 kg-mal nagyobb súly használatát jelentheti gyakorlatonként, a szettek során pedig később bekövetkező kifáradással párosulva. Utóbbi háttérben az a tulajdonsága áll, hogy a kreatin-foszfát a tejsav képződéskor létrejövő hidrogén ionokat pufferelni tudja az izomzatban, ezáltal növekedhet az anaerob teljesítőképesség.

Kedvező „mellékhatás” az edzés kiváltotta szatelit sejt- és izomsejtmag-szám növekedés elősegítése a vázizomzat rostjaiban, ami extra növekedést tesz lehetővé a szedés során. Az eredmények azért is figyelemreméltóak, mivel jelen pillanatban a kreatin és az edzés kombinálása az a módszer, amellyel legalább kismértékben hasonló jelenségeket hozhatunk

létre az izomzatban, mintha különböző illegális gyógyszereket, hormonkészítményeket használnánk!

A kreatinnak manapság számos bevált formája, kiszerezési/beviteli módja áll rendelkezésre. Ezekről részben azt mondhatjuk el, hogy kényelmi szintjükben különböznek elsősorban. Ki mit preferál: íztelen kreatin port, ami bekeverhető más termékekbe (MicronTec); kapszulasz kieszerezést (CE-EXTREME); pezsgő formulából készülő italt, ami kevés folyadékkal is már fogyasztható (PUMP termékek); vagy olyan formulákat, amelyek már más hatóanyagokat is tartalmaznak, például a fent említett Vitargo® szénhidrátot (VITARGO CRX, Trans-X, Trans-FX).



L-karnitin

Az L-karnitint és vegyületeit tipikusan fogyókúrákhoz, testépítőknél a szállkásítás és a szellemi teljesítőképesség fokozására használják – utóbbira elsősorban az ALC-t, de az L-karnitint is. A karnitinnról szóló kutatások ellentmondásosak: tény, hogy a zsírok lebontásához nélkülözhetetlen, a laktát felhalmozódást csökkenti, megóvhatja a szénhidrát raktárainkat, javítja az izomzat vérellátását, bizonyos védelmet ad az izomzatnak a sérülésekkel szemben (ezáltal megelőzheti a túledzést), és rövidebbé teheti a regenerációhoz szükséges időt.

A nehézséget az jelenti, hogy eredményt a szakirodalom szerint nem 250-500 mg/nap-os, hanem több grammos adagolásnál vált ki, de ezek a hatások sem fordíthatóak le közvetlenül a teljesítmény különböző paramétereinek szintjére. Ha úgy érezzük, ki vagyunk égve, az egyes edzések között izmaink nem regenerálódnak megfelelően (esetleg vegetáriánusok vagyunk, akik a karnitinból is hiányt szenvednek), ezért nem tudjuk korábbi maximumunkat sem nyújtani, akkor érdemes megfontolnunk egy pár heteshónapos karnitin kiegészítés beiktatását, könnyen lehet, hogy ez lesz a megoldás.



Glicin-L-Arginin-Alfa-KetolzoKaproát

A G-KICK termékben is megtalálható glicin-L-arginin-alfa-ketozokaproát teljes hatásmechanizmusa nem tökéletesen ismert, ám feltételezett működési módja a fáradtság előidézésében szerepet játszó toxinok eltávolításának elősegítése. Az izomzat fehérje katabolizmusának csökkenését, a protein szintézis növekedését, a szérum ammónia szint mérséklődését az elágazó



lancú aminosavak ketoanalóg vegyületeinek alkalmazásakor már számos kutatás megerősítette (BCKA; ketoanalóg=az aminosav váz az amino csoporttól, a nitrogéntől meg van fosztva), a hatást pedig más aminosavak együttes adása még javította is. A KIC (alfa-ketozokaproát, a leucin ketoanalógja) az izomzatban a leucin első lebomlási anyagcseretermék, egy olyan

ketosav, amely a szervezetben szükséges helyeken a regenerálódáshoz nélkülözhetetlen BCAA-k közé tartozó leucin előállítását biztosítani tudja számunkra, miközben az aminosavak bomlásakor keletkező nitrogént is megköti. A vizsgálatok ennek a vegyületnek az esetében is igazolták, hogy a szövetek vissza tudják alakítani a KIC-et leucinná, ezzel nitrogént is megkötve, eltávolítva az ammóniát.

A glicin-L-arginin-alfa-ketozokaproát kettős-vak kísérletekben bizonyította, hogy AZONNAL (egy adag után) képes növelni a fizikai teljesítményt, valamint kitolni a fáradtság jelentkezését. A fáradtság előidézésében fontos anyagok szintjének csökkentésével több munkát tudsz végezni és keményebben meghajthatod magad, mint a kiegészítő szedése nélkül. Ez nagyobb edzésintenzitásban és ennek következményeként idővel nagyobb izomnövekedésben és erőben nyilvánulhat meg.

Új termékek!



SCITEC NUTRITION

Már kaphatók!

NE ÁLDOZD FEL AZ ÍZEKET A TÁPÉRTÉKÉRT!



**A fantasztikus íz-élményt jelentő
új proteines sütijeink jelentik
a megoldást!**

Protein Delite Cookie és Brownie

- Egészséges, könnyen hordozható snack!
- Természetes protein mátrix!
- Házikészítésű süti ízek!
- Mikróban melegíthetők a frissen sült érzetért!

Ízek:

- Ropogós mogyoróvajás
- Zabpelyhes-mazsolás
- Süti csokidarabkákkal
- Dupla csokis csokidarabkákkal
- Süti vanília darabkákkal

SCITEC NUTRITION®
www.scitec.hu

Karnozin



A karnozin – más néven béta-alanil-L-hisztidin – egy dipeptid, amely a béta-alanin és hisztidin aminosavakból áll össze. Antioxidáns, szabadgyök megkötő és sav puffer hatással bír, ezáltal védi a sejtek membránjait a károsodástól, de szabályozza az immunrendszerben a makrofág funkciókat is. A karnozinnak az egyik fontos és teljesítménynövelő jellegű hatása abban áll, hogy az erős izommunka során nagy mennyiségben keletkező hidrogén ionokat meg tudja kötni és így késlelteti az elsavasodás nyomán kialakuló izomfáradást (puffer hatás). A sportolók izomzatában a karnozin szint eleve magasabb (jeleztén a fontos szerepét), ám ezt kiegészítéssel tovább emelhetjük, ha az a vágyunk, hogy a súlyokkal is ezt teheszük.

A karnozin szintje fokozható direkt karnozin, de béta-alanin és hisztidin aminosav bevitellel is, illetve orotát alkalmazásával. A béta-alanin fogyasztása találtatott a legegyszerűbb és leghatékonyabb módszernek.

Kifejezetten béta-alanin és hisztidin bevitelével karnozin növelésre szolgáló, gyakorlatilag minden sporthoz nagyszerű teljesítmény-fokozó termék az ACID KILLER.

Citrullin-malát

A citrullin-malát a citrullin és a malát keveréke, melyből a citrullin a karbamid ciklusban szerepet játszó nem esszenciális aminosav, a malát pedig a trikarbonsav ciklus, vagy más néven citrátkör köztes terméke. Mindkét anyag természetes módon előfordul az étrendünkben. A citrullin a savasodás és a magas ammónia szint kivédésében nyújthat hatékony segítséget, használatának eredményeképpen a szervezet működését hátrányosan módosító ammónia gyorsabban távozik szervezetünkéből.

A malát a Szent-Györgyi-Krebs-ciklusban játszik szerepet, kedvezően hathat testünk regenerációjára. A citrullin-malát által az izomzat anyagcseréjében kiváltott változások azt mutatják, hogy a CM elősegíti az aerob energia termelést és az ammónia detoxikációját, valamint csökkenti a fáradtságra panaszkodó alanyok fáradtság érzetét és a szervezet acidózisát.

A kiegészítés kedvező hatásait már több, mint 20 éve vizsgálják, és az adatok azt látszanak alátámasztani, hogy bizonyos kóros és természetes állapotokban is csökkenteni tudja a mentális és fizikai fáradtságot és gyorsítani a regenerációt, ami sportolók számára is előnyösé teheti használatát. Segítségével valószínűleg hosszabb ideig végezhetjük teljes erőbedobással, nagy intenzitással edzéseinket, de hogy biztosat mondhassunk további vizsgálatokra, kutatási eredményekre volna szükség.

Itt említendő meg az aszparaginsav (illetve sói, a kálium- vagy magnézium-aszpartát), amelynek ammónia képződést csökkentő hatást tulajdonítanak, de a BCAA-k is késleltetik a fáradtságot és növelik az állóképességi teljesítményt. Az aminosav kiegészítés a túledzés hatásait is enyhíti, a kutatási eredmények arra utalnak, hogy ezek használata kiegészítés hatékony módszer lehet a túlterhelés hatására bekövetkező izomerő vesztes enyhítésében, amiben az izomsérülések mérséklése és az anabolikus környezet fenntartása játszhat számottevő szerepet.

A LOCOMOTIVE egy tiszta citrullin-malát formula.

PEAK ATP®

Az ATP (adenozin-trifoszfát) szervezetünk minden életfolyamatához nélkülözhetetlen energiaadó vegyület. A kiegészítőként bevitt, valamint a szerve-

CrossFit

Elite Fitness
CrossFit.hu

zetünkben természetes úton termelődő kreatin is az energiáját leadó ATP (ekkor már ADP, AMP) regenerációjában játszik elsősorban szerepet kreatin-foszfátként. Logikus volna, hogy kreatin helyett közvetlenül ATP-t szedjünk kiegészítőként, ám sajnos az ATP-nek is vannak hátrányai: felszívódása rossz és a felvett mennyiség jelentős része lebontásra kerül, mielőtt az izmokba érhetne. Ha azonban az ATP-t a gyomorsavtól védő felülettel borítjuk be, ezen hatásokat legalább részben kivédjük, ezt mutatják az alábbi adatok is:

Egy randomizált, kettős-vak vizsgálat során 27 egészséges férfi kapott alacsony (150 mg), vagy magas dózisban (225 mg) ATP kiegészítőt, illetve ezeknek megfelelő hatástalan placebót. A magas dózisú ATP csoporton belül több változás is megfigyelhető volt az 1 RM-ben (6.6%; $P < 0.04$), és a kifáradásig végzett ismétlésekben 14 napi ATP fogyasztás után az első szettben (18.5%; $P < 0.007$), valamint az ATP fogyasztás utáni teljes volumenben (22%; $P < 0.003$).

A magas dózist fogyasztóknak ezen kívül a közérzete is jobb volt, amit az ATP centrális és perifériális neurotransmitter (idegingerület átvivő anyag) hatásával magyarázhatunk, valamint azazal, hogy más átvivőanyagok szintjét is befolyásolni tudja. A gyomor károsító hatásától bevonattal védett szájon át végzett ATP kiegészítés ergogén hatása önmagában kicsi az izomerő mutatóit figyelembe véve, ám ezt nagyobb dózisok (225 mg, vagy nagyobb adagok), illetve a felszívódást javító módszerek



Doppingmentességi igazolások SCITEC termékekhez!



Újabb adag friss, magyar igazolása van a SCITEC NUTRITION-nek arról, hogy a termékek **nem tartalmaznak doppinglistás anyagokat!**

A mostani körben szereplő termékek:
BCAA XPRESS, G-BOMB, 100% Whey Protein, Anabolic Whey, Joint-X, Volumass 35, MicronTec, CE-EXTREME, G-KICK, MEGA CARNI-X, VITARGO!, Acid Killer, Locomotive.



valószínűleg kedvezően módosítják. Kombinációban más, az energiatároló vegyületekre és toxikus anyagok eltávolítására ható kiegészítőkkel a hatás már számottevő lehet.

Egy PEAK ATP® formula a SCITEC NR-PEAK-je.

Összefoglalás

A rendszeres testmozgás önmagában még nem igényel különösebb étrendkiegészítést, de egy profi sportoló, vagy egy testépítő célja azonban nem pusztán az egészséges test – és nem is elégednek meg az ehhez szükséges minimális testmozgással. Céljuk a sport-teljesítményük és izomtömegük maximalizálása minél biztonságosabb módon. Az edzés-táplálkozás-pihenés hármasa az az eszköz, amelyen keresztül ezt megvalósítják, számukra minden más háttérbe szorul.

A motiváltság szinte csőllátást eredményez, ez a fanatizmus teszi lehetővé, hogy az elkötelezett ember nap mint nap meghaladjon önmagát, nap mint nap, ha kicsivel is, de túllépjen korlátain. A plató fázisnak, a stagnálásnak lehetnek lelki-idegrendszeri okai (magánéleti problémák, motiváció csökkenése, túl sok munka, fáradtság), de az edzésünk is lehet unalmas, gépies, a szervezet számára kihívást nem jelentő, ráadásul táplálkozásunk sem mindig tökéletes a „fenntartható fejlődés” szempontjából.

A sikertelenség öngerjesztő folyamat, de szerencsénkre a siker is az. Ha lendületet, plusz energiát, erőt szerzünk, kilépünk saját árnyékunkból, megszakíthatjuk az ördögi kört. Ebben lehet segítségére néhány kifejezetten energiát és erőt adó hatóanyag, de csodák nincsenek, a küzdelmet NEKED kell megvívnod minden nap a teremben! **FM**

SCITEC NUTRITION®

Korábban már bemutattuk a CrossFit edzésrendszert és filozófiát annak kapcsán, hogy mit tartanak ők az igazi fitnessnek. Abból a cikkből meglehetősen világosan kitűnhetett a CrossFit előnye a legtöbb ember számára, de azért nézzük meg újra, esetleg összehasonlítva más sportokkal.

Egy ilyen összehasonlításról persze eleve elmondhatjuk, hogy „nem fair” mivel a CrossFit egy olyan edzésrendszer, amelyik számtalan más sportból, azok mozgáskészletéből merít, így fundamentálisan szinte csak jobb lehet ezeknél egyesével összevetve velük.

„Ha ezermester vagy, semminek sem vagy igazán a mestere!” – mondhatják egyesek. Ez az állítás valahol igaz is, de vissza lehet kérdezni, hogy hány embernek van szüksége arra, hogy egy dologban országos bajnok, vagy netán világverő legyen? Nem ér többet, nem biztosít szélesebb alapot az, ha sok mindenben vagy jó színvonalon?

A CrossFit alapító Greg Glassman gondolataiból

MI A BAJ MANAPSÁG A FITNESS EDZÉSSSEL?

Glassman: A populáris média, a kommersz edzőtermek és a laikus közvélemény a legtöbb esetben az állóképességi teljesítményeket követi és értékeli. A triatlonisták és a Tour de France győztesek vannak kikiáltva a fitness királyainak. Nos, a triatlonisták és az állóképességi sportoló testvéreink „specialisták” a fitness világában. A természet, az élet, a harc körülményei az ilyet nem favorizálják, az ő tréning modelljük nem kielégítő. A versenykerékpározás világa tele van elképesztő sportemberekkel, de ők mégsem tudják megcsinálni azt, amit mi. ők nincsenek felkészülve azokra a kihívásokra, mint a mi sportolóink!

A bodybuilding modell, amely nagyban izolációs mozdulatokra és jelentéktelen metabolikus kondicionálásra épít (ilyenkor persze gondoljunk az átlagra, a többségre, akik konditeremben súlyzóznak és nem a legkisebb „kemény magra” – a szerk.), szintén felcserélendő egy olyan erőfejlesztő és kondicionáló rendszerre, amelyik sokkal több komplex, funkcionális mozdulatot tartalmaz, melyek potens, átfogó ingert jelentenek a szervezetnek. Ismerősen hangzik? A nyugdíjasok és mondjuk az amerikai tengerészgyalogság harci bűvárai is ugyanúgy profitálhatnak a csak funkcionális mozgásokra építő programból.

ÉS MI VAN AZ AEROB KONDÍCIÓVAL?

Glassman: Miért van az, hogy 20 perc a szobakerékpáron 165-ös pulzussal a publikum szerint jó kardió edzés, de egy vegyes módozatú tréning, amelyik 20 percen át 165-195 pulzustartományban tartja a sportolókat, olyan kérdésfelvetésre ösztönöz, hogy: „De mi van az aerob kondícióval?”

Hadd szögezzem le, hogy az aerob kondíció, amit a CrossFit fejleszt, nem csak magas szintű, hanem fontos, hogy sokkal használhatóbb, mint az, amelyik kizárólag monostruktúrális módon lett elérve mondjuk kerékpározással, vagy futással, vagy evezéssel. Engedjünk össze egy CrossFit-est egy profi kerékpárossal mondjuk sódér lapátolásban és megláthatjuk, hogy a mi sportolónk „beégeti” a biciklist! Miért van ez, hiszen egyikük sem edzett lapátolással? Azért, mert a CrossFit edzések jobban megfelelnek a nagy kihívást jelentő funkcionális (életszerű) tevékenységeknek. Gondolj bele: például kitörések, medicinlabda dobálása falhoz guggolásból, elemelés, állhúzás kombinációjából álló gyakorlatsor maximális pulzusszámon sokkal jobban hasonlít sok más tevékenységre az életből, mint a kerékpározás bármilyen pulzusszámon.

Miért a CrossFit?



Az utolsó gondolatlan kapcsolatban Alwyn Cosgrove kaliforniai edző érdekes példát hozott fel. Lance Armstrong elindult 2006-ban a New York maratonon specifikus edzés nélkül. A Tour De France legenda kerékpáros vitathatatlanul elképesztő kardió kapacitással rendelkezik, a „motorja” kiváló. A Runners World magazin Jack Daniels Ph.D. élettanász "oxygen power" formuláját használva elméletben kiszámította, hogy VO2 max értéke alapján Lance képes 2 óra 1 perces időre a maratoni távon.

Armstrong ideje a gyakorlatban 2:59:36 volt, tehát egy órával rosszabb, és a kerékpár fenomen bevalotta, hogy volt olyan pont, amikor fel akarta adni. ("Armstrong, the seven-time winner of the Tour de France, revealed in February's edition of Runner's World that his longest training run was only

13 miles, not the 16 he had said and nowhere close to the 20 that most marathoners strive for. He told the author, his ex-wife Kristin Armstrong, that he never hit the wall, but he struggled mightily from the 17th mile on and wanted to quit by mile 23.")

A tanulság az, hogy a kardióvaszkuláris rendszer nem „hajtja” a mozgást, hanem kiszolgálja a mozgást végző izmok igényét. Ha struktúrálisan, izomzatilag nem vagy felkészülve egy specifikus mozgásra, akkor nagyon nehezen, akár fájdalmasan tudod csak végezni a mozgást, és a kardió rendszerre is nagyobb terhelés hárul. Hogyan lehet tehát a legnagyobb, „legszelebb” felkészültséget elérni? Úgy, hogy CrossFit jellegűen a kardió edzésed eleve több összetett mozdulatot tartalmaz (több gyakorlatból álló körök), és edzésnaponként is variáció van beépítve.

Dél-Kaliforniában Mike Burgener olimpiai súlyemelő edző – akinek több gyereke is kiváló szinten versenyez – szintén alkalmazza a CrossFit-et az alapedzésük mellett. Az ő edzéskonceptiójuk is azt célozza meg, hogy „...az edzésünk segítsen elkerülni a sérüléseket, miközben a sport-teljesítményt növeli. A filozófiánk az, hogy a gyakorlatoknak meg kell felelni az 'igen a negyedik hatványon' elvnek.”

Igen a negyedik hatványon

Igen 1.: A gyakorlatot a földön, szabadon, állva végzed?

Igen 2.: A gyakorlat szabad súllyal végezhető?

Igen 3.: A gyakorlat több ízületet és izomcsoportot dolgoztat meg egyszerre?

Igen 4.: A gyakorlat végezhető robbanékony módon?

Ha az edzésed az idő 75%-ában megfelel ennek, akkor a programod és a gyakorlatok jó funkcionális tréninget biztosítanak.

Összevetés

Aerobik óra

- ❖ Gyakorlatilag egy fajta mozgás, nincs variáció.
- ❖ Hosszú és alacsony intenzitású aerob mozgás többnyire, ami nem jól és nem hatékonyan fejleszti a kondíciót, az izomzatot, és a tréning befejeztével nincs további hatással az anyagcserére, ami pedig fontos lenne a hosszú távú zsírégetés szempontjából.
- ❖ Az esetleges „formázó” gyakorlat blokkok (lábemelgetés, hasazás) nem sokat érnek, mivel helyi zsírégetés nincs (tudo-

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! ■





Xtra
multivitaminok és ásványi
anyagok az Xtra
teljesítményért
és izomnövekedésért!

Multi-X



**anabolikus testépítő
vitamin pak!**

SCITEC NUTRITION®

mányos tény), és a mozdulatoknál a terhelés és a terhelés növelés lehetősége nem érdelem.

❖ Zárt helységben történik.

Kerékpározás, Spinning®

- ❖ Gyakorlatilag egy fajta mozgás, nincs érdemi variáció, hiába állsz fel a nyeregben néha, vagy végzel fekvőtámasz szerűséget a kormányon.
- ❖ Nagy részben előre dőlve végzett mozgás, miközben a legtöbb ember hétköznapi problémája már eleve az, hogy előre görnyedve él, a váll előre húzódik, a hátizmok gyengék, a csípőhajlítók megrövidültek. Ezen a területen a kerékpár semmit nem használ és még ronthat is.
- ❖ A törzs stabilitás és erő fejlesztése kimarad.
- ❖ A felsőtest erősítése nagyon limitált.
- ❖ Az alsótest erősítése is korlátozott a súlyzós módszerekhez képest.
- ❖ Zsibbadás lehetősége az üléstől.
- ❖ Unalmas lehet mindig ugyanaz a zene és a társak ellenére.
- ❖ Többségében zárt helységben történik a Spinning®.

Futás (hosszasabb állóképességi edzés)

- ❖ Nem kell magyarázni, hogy egy fajta mozgás, nincs variáció.
- ❖ Sok embernek a súlyuk, edzettségük miatt a nagy ütközéssel járó futás hosszan és rendszeresen nem ajánlott. A nők általában véve kifejezetten nem alkalmasak a futásra a csípő-térd szögük miatt.
- ❖ Nincs olyan nagy intenzitás, amit a súlyzókkal el lehet érni, pedig fontos lenne, hiszen a súlyozás:
 - ❖ Fokozza az endokrin és immun funkciót, amit az állóképességi edzés kompromittál.
 - ❖ Segít megőrizni az izomtömeget, amit az állóképességi edzés szintén negatívan érint.
 - ❖ Javítja a funkcionális kapacitást azzal, hogy megőrzi a maximális erőt és teljesítményt, amit a hosszas állóképességi edzés csökkent.
 - ❖ Csontsűrűséget épít.
 - ❖ Lehetőséget teremt a test kiegyensúlyozatlanságainak viszonylag gyors kijávitására.
- ❖ Unalmas.

Konditerem ("fitneszezés", testépítés, erőemelés)

- ❖ Sok mindent jelenthet, de a többség az edzőtermekben nagyrészt gépeken, izolálva edz, amit már jellemeztünk mint részben hatástalan, hatékonytalan és nem funkcionális edzés.
- ❖ Egyes esetekben nagyon eltolt fitness kapacitások kialakulása. Erőemelők, testépítők, akiknek nincsen kardió/metabolikus edzettségük és nehezen járnak, másznak lépcsőt, hogy a futást ne is említsük. A hajlékonyság, gyorsaság szintűgy hibázik.
- ❖ Végül is mindenki teljesen szabadon, magának állítja össze az edzést, a mozgásnak nem elengedhetetlen része a széles skálájú teljesítmény, így a problémák „elbújthatatók”, az edzés a bajokat kikerüli, nem megoldja. Például me-rev a váll, a csípő, a boka?
Guggolás sa-rokalátéttel, guggolás gé-pen, guggolás elhagyása. Elölguggolás, guggolás fej fölött? Eleve szóba sem jön.
- ❖ Explozív, nagy teljesítmény-le-adást igény-lő/fokozó gya-korlatok hiá-nya.
- ❖ A relatív erő csökkenhet,



Powerhouse GYM
body- sportruházat

POWERHOUSE GYM
Since 1975



MAD MAX
sport felszerelések

A hirdetés felmutatásáért 5% kedvezményt adunk márkaboltunkban!

MadMax



BODY ACTION
szabadidő és sportruházat

1064. Budapest, Rózsa u.101
Tel: +36 (1) 373-0383
Nyitva: H-P: 09-17-ig, SZ: 10-12-ig.

www.bodyaction.hu
www.fitnessplanet.hu

A márkák fő forgalmazója a

fitnessplanet



BODY ACTION





A holisztikus CrossFit

A felsorolt más mozgások korlátaival szemben a CrossFit igen sokoldalú, kiegyensúlyozott, mondhatni holisztikus. A CrossFit lényege az állandóan változó, intenzív és rövid, sok fajta módozatot igénybe vevő mozgás, amely nagyon „széles” felkészültséget, igazi funkcionális fitness-t eredményez.

CrossFit

- ❖ Változatos, ezért sokoldalúan fejleszt és nem unalmas. Már pusztán logikai alapon is vitathatatlan, hogy valami sokkal hatásosabb lehet sok minden mással szemben, ha több eszközt tartalmaz (kivéve, ha nagyon speciális a célunk, de ez a legtöbb emberre nem vonatkozik).
- ❖ Intenzív és magas erőfeszítést igénylő, emiatt hat az izomtömegre, erőre és minden anyagcsere útvonalra. Sokan nem hajlandók elfogadni, vagy nem tudják, hogy bár az intenzitás növekedésével egyre kijebb kerülünk a komfort zónánkból, de a hatásosság is egyre növekszik.
- ❖ Rövid. Az átlagos CrossFit edzés 20 perc. Ennél lehet akár sokkal rövidebb is egy nap, de sokkal hosszabb nem nagyon.
- ❖ Személyre szabható. Szinte minden gyakorlatnak számos progressziós lépcsője van. Nő vagy gyengébb felsőtesttel? Akkor először fálnak dőlve végezd a fekvőtámaszt, majd távolodsz a faltól, aztán jöhet a térden végzett verzió, és végül eléred a rendes, majd neheztett változatokat.
- ❖ Diagnosztikus funkció. Sok központilag meghatározott „mértékadó feladat” van, illetve a CrossFit-nek szerves része sok olyan gyakorlat, amelyek során kiderül, hogy mi a hibád. Hajlékonysági, mobilitási problémák; törzs erő és stabilitási hiányosságok; és a hasonlóak azonnal kijönnek.
- ❖ A relatív erő fejlesztése és figyelése. Mivel sok olyan gyakorlat van, ahol a relatív erő számít, például a húzódzkodás, így azonnal kiderül, ha ez negatív irányban mozdul el, ami sok embernek probléma lehet.
- ❖ Egyes élethelyzetekben, szakmában levőknek kardinális fontosságú, akár életmentő fitness kapacitásokat fejleszt a CrossFit. Gondolunk itt például tűzoltókra, rendőrökre, katonákra, különleges mentőkre. Nekik lehet, hogy egyik nap sok kilométert kell megtenni minél gyorsabban, másnap viszont egy nehéz valamit, valakit fel kell venni a vállukra és lépcsőt mászni.
- ❖ Kevés eszközzel és szinte bárhol végezhető. Egy pár gyűrűvel és egy kéziszúlyzóval kimész a játszótérre és már mehet is az edzés.
- ❖ Az előző pontból fakadóan nagy részben nem csak edzőteremben, hanem a szabadban is végezhető.
- ❖ Csoportosan is lehet edzeni.

CrossFit

Változatos, sokoldalú, kiegyensúlyozott, intenzív, rövid, személyre szabható, diagnosztikus, kevés eszközzel/szinte bárhol/szabadban/csoportosan végezhető.

Gondold át tehát, hogy a sportolással mi a célod pontosan és hogy a jelenleg végzett mozgásformád ennek hogyan felel meg. Tedd ezt meg még akkor is, ha éppenséggel kedveled azt, amit csinálsz, mert nem mindegy, hogy hosszabb távon mi lesz a végeredmény! **FM**

Magyar CrossFit források:

CrossFit.hu blog

Budapest Barbell edzőterem (budapestbarbell.blog.hu)

ami nagy általánosságban véve nem funkcionális. Ha valaki egy másik sporthoz kiegészítőnek használja a konditermi edzést, akkor ez nagy baj lehet.

- ❖ Sokaknak unalmas.
- ❖ Zárt helységben történik.

Kardiógépes edzés

- ❖ Bár az intenzitás a legtöbb gépen feltolható, de mégiscsak egy fajta mozgás.
- ❖ Nem tesz semmit az izomtömegért, maximális erőért (minden fitness kapacitás „anyja”), a kiegyensúlyozatlanságok kijavításért.
- ❖ A nem magas intenzitással, vagy intervallum edzés módon végzett kardiógépes munka a nem létező zsírégető zónában azonnal megszűnik hatással lenni az edzés befejeztével és nem a leghatásosabb zsírégető módozat.
- ❖ Az állandóan végzett ugyanazon mozgáshoz a szervezet hozzászokik, hatékonyabb lesz benne, ami azt jelenti, hogy kevesebb energiát, kevesebb zsírt használ föl ugyanannyi idő alatt. A hatékonyság növekedés számunkra ebben az esetben hatékonytalan!
- ❖ Még az evezőgép a legjobb kardió eszköz, mert sok izmot megdolgoztat egyszerre, de önmagában ez sem vethető össze egy vegyes modalitású, súlyzókat is tartalmazó programmal.
- ❖ Unalmas.
- ❖ Zárt helységben történik.

Küzdősportok

- ❖ A küzdősport tulajdonképpen több, mint egy pusztá test-edzési forma, erős a technikai vetülete, így direktben nem hasonlítható össze.
- ❖ A modern küzdősport edzés az egyedi technikák gyakorlása mellett tréningezik súlyzókkal és minden más hasznos módszerrel, így tulajdonképpen mondhatjuk, hogy ez is CrossFit, anélkül, hogy annak hívnák.

Több felsorolt mozgásformának az érzelmi, élmény komponense persze nem elhanyagolható, hiszen társas, zenés mozgásról van szó, de ez az eredmények szempontjából ugye erősen másodlagos (nagyobb kitartást eredményezhet, de ha eleve nem túl hasznos a mozgásforma, akkor mennyit ér a kitartás benne?)



ÖRÖKMOZGÓ

TEAM
SCITEC
Szergej Seleztov - IFBB profi
Bilal Begovic - Fitness Model



NEM AKAROK MEGÁLLNI, AMIG KET LÁBON ALLOK - OLYAN AKAROK Lenni, MINT EGY ÖRÖKMOZGÓ. IZMAIM EGYRE SAVASODNAK, OXIGÉNT KIÁLTANAK, DE AZ AKARATOM ÉS A SCITEC NUTRITION® ACID KILLER-LOCOMOTIVE ÚJ TERMÉKKOMBINÁCIÓJA LEGYŰRI EZEKET AZ AKADÁLYOKAT. A SZETTNEK TEHÁT MÉG NINCS VÉGE... MÉG TÖBB IZMOT ÉPÍTEK!

FITNESS PONT

Magyarország vezető testépítő és fitness üzlethálózata

SCITEC[®]
NUTRITION

Universal[®]
Nutrition

CYTOGEN[®]
RESEARCH AND DEVELOPMENT

NUTREND[®]

AMERICAN
MUSCLE[™]

afp AMERICAN
FITNESS
PRODUCTS

VitaLIFE[®]
BASIC NUTRITION LLC

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

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

BÉKÉSCSABA
SCITEC BODY SHOP
5600 Jókai út 6/1
06-70-255-1594

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

BUDAPEST
LÁNG SPORT
1021. Lövéház 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
1116 Fehérvári út 168.
T: 06-1-877-4841

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

BUDAPEST
FITNESS PONT CAMPONA
Campona Bevásárlóközpont
1222 Nagytétényi u. 37-43.
06-70-249-4441

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

DUNA-ÚJVÁROS
TITÁN SPORT
2400 Táncsics Mihály út 2/b.
06-25-403-896

EGER
LÁNG SPORT EGER
3300 Hilbay Károly u. 17/a
(Kis Dobó térnél)
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
POWER CENTRUM
3200 Pater Kis Szalez. u. 6.
06-37-313-980

GYŐR
FITNESS PONT
9024 Vasvári Pál u. 1/A
06-70-587-4768

GYULA
SCITEC BODY SHOP
5700 Városház u. 6.
(Rőfös udvar)
06-70-255-1594

JÁSZBERÉNY
UNIVERSAL TESTÉPÍTŐ ÉS S.
5100 Kossuth L. út. 14-16.
06-70-382-6360

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

KAZINCBARCIKA
ARNOLD GOLD SPORT
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 7-9.
06-30-927-5829

MÁTÉSZALKA
EZERJÓFÚ GYÓGYNÖVÉNY
4700 Kőlcsey út. 17.
06-30-625-3403

MISKOLC
FITNESS PONT MISKOLC
3525 Szentpáli u. 7.
(A Centrum Áruház
buszmegállójával szemben)
06-20-988-7252

MISKOLC
TOTAL BODY SHOP
3525 Déryné u. 8.
06-20-988-7252

MOHÁCS
KOCNIS SPORTBOLT
7700 Horváth Kázmér u. 5.
06-69-301-339

**MOSON-
MAGYARÓVÁR**
BOTOND BODY CLUB
9200 Kálnoki utca 11.
06-30-520-9193

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

NYÍREGYHÁZA
DS POPEYE – GALÉRIA
ÜZLETHÁZ
4400 Dózsa Gy. u. 23.
06-70-314-2229
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
ZÖLDPATIKA – ILLATSZER
DROGÉRIA SZAKÜZLET
4300 Szabadság tér 35.
06-42-283-009
zoldpatika@axelero.hu

ÓZD
TESTSZÉPÍTŐK BOLTJA
3600 Vasvári u. 3-7.
06-30-293-1838
fodoremese@msignal.hu

PÁPA
MARINA BODY CENTER
8500 Második utca 4.
06-70-384-2014
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 Mórész Zs. u. 1.
06-99-341-349

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

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

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

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

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

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

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

TATABÁNYA
BODY SHOP
2800 Köztársaság út 25.
06-30-352-0035

VÁC
LÁNG SPORT VÁC
2600 Vác, Széchenyi út 34.
Dunakanyar Üzletház
06-70-249-4441

VÁRPALOTA
HERBÁRIUM
8100 Városház köz 5.
06-20-332-1888

VESZPRÉM
DIVAT ÉS FITNESS SHOP
8200 Szegleti u. 1.
06-30-508-7859

ZALAEGRSZEG
FITOTÉKA
8900 Berzsényi út. 5.
06-92-318-027

Az ország legnépszerűbb márkáinak szaküzlete
www.FitnessPont.hu

Miért nem szabadna a (legtöbb) nőnek futni

A válasz „f”-fel kezdődik, a vége „a” és nem frizura

Nagyon tetszik Diane Lee (neves fizioterapeuta) idézete, ami azt mondja:

„Nem futhatsz, hogy fitt legyél, hanem fittnek kell lenned ahhoz, hogy fuss.”

Már gyakran használtam ezt a mondást előadásokon és cikkekben, mert nagy egyetértésben vagyok vele: egyszerű és lényegretörő.

Az gondolatot egy lépéssel tovább is vinném: nem hiszem, hogy a legtöbb nőnek tanácsos futni. Amikor ezt előadásokon elmondom, a női futók mindig bepöccennek. Bocsi, nem titeket féltetek, hanem az összes többi nőt. Ha futó vagy és egészséges, olvass tovább, de vedd észre, hogy te a kivétel vagy és nem pedig a szabály!

Most pedig még feketébb lesz a leves. Íme egy találós kérdés:

- Hogy néznek ki a női futók?
- Mint a férfi futók!

Gondolkoztál már azon, miért? Hadd avassalak be egy aprócska titokba: azok a nők, akik hosszú távon eredményesen futnak, már eleve futásra születtek. Úgy is néznek ki, mint a férfi futók. A jó női futók egyáltalán nem „asszonyos” alkatúak, és ez nem okozati összefüggés, hanem természetes szelekció eredménye. A futástól nem lesz olyan cuki vékony testalkatod, sőt, ennek éppen az ellenkezője igaz – vékony futó alkatnak kell lenned, hogy túléljed a futást.

Miért mondom ezt? Két egyszerű okból: anatómia és fizika. A két kedvenc tudományágam. Bármennyire is próbálok és bármilyen egészségesen is eszel, a csontozatodon nem tudsz változtatni. A nők és a futás problémájának kulcsa egy fogalom, amit a sportorvostanban Q-szögnek hívnak. Nem untatlak a részletekkel, de a dolog lényege a következő: a szélesebb csípő szűkebb térdel jár.

A csípő térdel bezárt szöge problémákhoz vezet. A gondokat a megtett lépések száma felerősíti. Egy átlagos ember kb. 950 lépést tesz meg kilométerenként. Számold csak ki, hány lépés ez egy 5 km-es futás alatt! A futás lépésenként a testsúly 2-5-szörösének megfelelő erőt fejt ki erre a területre. Kell még több matek?

Térjünk vissza az elit női atlétáinkhoz és vessünk egy pillantást a testére! Két dolgot figyelhetünk meg: keskeny a csípője és kicsi a melle. Persze lehetnek kivételek, de kétlem, hogy az igazi élisportolók közt lenne ilyen. Az egyik következtetés így szólhatna: „Remek! Ha futok, akkor az én csípő- és mellbőségem is csökken!”

A másik, sokkal logikusabb pedig így:

„A széles csípőjű, nagymellű nőkből nem lesz jó futó.”

Ez utóbbi logika azt is megmagyarázza, miért nincsenek 100 kilós tornászok és műkorcsolyázók. Fizika. A nagyobb test lassabban pörög. A természetes szelekció tehát kizárja ezeket.

Mi történik hát, ha egy „átlag” nő futásra adja a fejét?



Statisztika lesz belőle. Fizioterápiás páciens lesz belőle, ahogy az értelmetlen szélmalomharcot vívja. A szélesebb csípője, előnytelen Q-szöge lábfej- és jó eséllyel térdproblémákhoz vezet. A nehezebb testsúly jelentősebb ütközéseket okoz és nagyobb erővel terheli meg a szervezetét. A nagyobb erőhatás megterheli az izomszöveteket és a mellét is. Tudsz követni? A végeredmény pedig „fájós és lógós” lesz „formás és kicsi” helyett.

A következtetés: a futás a legtöbb nő számára nem hasznos. Ha magas intenzitású edzésre vágysz, akkor kerékpár ergométeren edd, használd a taposógépet, végezz CrossFit jellegű gyakorlat kombinációkat, de ne fuss!

UI: a legjobb a munka a kemény munka! Büntesd csak azt a biciklit, evezőgépet és taposógépet! Ne dőlj be a könnyebb eredményeket ígérő dolgoknak! **FM**

FIT MUSCLE MAGAZIN

Felelős kiadó: Scítec GmbH, Albert-Sweitzer-Ring 5, 22145, Hamburg
Lapigazgató: Bengyel Zsolt **Főszerkesztő:** Radnai Tamás **Magazin koordinátor:** Deák Viktória
Fotó: Alex Ardentí, Rick Schaff, Róza Gábor, Bengyel Zsolt, Mitsuru Okabe, Rob Simms
Nyomda: Komáromi Nyomda HU ISSN 1785-4989
 A FIT MUSCLE MAGAZIN jelen kiadása a Scítec GmbH tulajdonát képezi, minden jog fenntarva. A FIT MUSCLE MAGAZIN bármely formában történő másolása, terjesztése, egészben, vagy részben a Scítec 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

RESEARCH AND DEVELOPMENT
CYTOGEN

Magyarország egyik legnépszerűbb fehérjéjének gyártójától

Ízek: tejszoki, epres banán, ananászos vanília

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!

20 g protein, 7 g szénhidrát, 1 g zsír a 30 grammos adagban.

750 g - 3,240 Ft

1400 g - 5,540 Ft

4000 g - 14,060 Ft

NAGY KISZERELÉS
3515 Ft/kg

CytoPro

Kevert fehérjeforrásra épülő izomtömeg-növelő protein

A CytoPro fehérje mátrix összetevői a tejsavófehérje-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.

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 - 3,030 Ft

1000 g - 4,290 Ft

3000 g - 10,800 Ft

6000 g - 19,940 Ft

NAGY KISZERELÉS
3324 Ft/kg

Whey Gainer

3000 g - 8,660 Ft

6000 g - 15,630 Ft

NAGY KISZERELÉS
2605 Ft/kg

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.



WHEY PRO
 Magyarország
 2. legnépszerűbb
 fehérjéje!

Kapható a jobb edzőtermekben és a szakboltokban.
 Infoline: (06-1) 470-0826

A nagy kiszerelésű termékek árban fantasztikus megtakarítást jelentenek!

MD MUSCULAR DEVELOPMENT



A VILÁG LEGKEMÉNYEBB TESTÉPÍTŐ MAGAZINJA MAGYARUL! ►►

Mostantól fantasztikus előfizetési lehetőséggel: 6 szám (1 évfolyam) csak 1790 Ft, mely mellé ajándékba kapsz egy nagy MD borító poszttert, valamint az alább látható jellegű „MD Inspiráció” kisebb poszttereket. Emellett az előfizetők exkluzív részvételi lehetőséget, vagy kedvezményes árat kapnak MD rendezvényekre, szemináriumokra.

A magazin az újságosoknál 395 Ft.



◄◄ MUSCULAR DEVELOPMENT INSPIRÁCIÓS POSZTEREK!

Az MD szenzációs képanyagával készült ingyenes poszttereket valamint a borítóról készült nagy poszttert keresd a FITNESS PONT üzletekben és a jobb konditermekben.



◄◄ ELINDULT AZ MD WEBOLDALA ►►

amelyen megtekintheted a már megjelent magazinok tartalmát, valamint az előkészületben lévő számból kaphatsz ízelítőt jóval az újságosokhoz kerülése előtt!

HETI FRISSÍTÉS!



www.musculardevelopment.hu