

A céltudatos testformálók lapja

FITMUSCLE

2007/2 (17. sz.)

www.FitMuscle.hu

MAGAZIN

ARANY ÁLOM
Tóth Boglárka
fitness modell

A ZSÍRÉGETŐ
EDZÉS
HIERARCHIÁJA

TUTI EDZÉS
Osztott, vagy teljes
testes program?

MuscleWorld
2

A FILM FOROG
TOVÁBB...

Ingyenes! Ingyenes! Ingyenes! Ingyenes!

Nem a reklámszö hanem az összetete

ATTACK!

G-BOMB

HEMO-NO

palatinose™

BCAA
XPRESS

SUCRALOSE

132 g-os adag

A MyoMax Professional mindössze egy 132 grammos adaggal, egy formulában biztosítja szinte az összes bizonyított izom-, erő- és teljesítmény-növelő hatóanyagot! Semmi felesleges, semmi kétes dolog, „csak” maximális hatás!

Protein 40 g

Optimális adag fehérje a formulánkban kiváló tejsavófehérjékből, amelyek könnyedén felszívódnak, remek az aminosav profiljuk, és a sértetlen protein mikrofrakcióik erős biológiailag aktív hatást fejtenek ki (például immunrendszer erősítés). A jó adag fehérje úgy van benne a termékben, hogy nem csak ez a komplett fehérje rész biztosít aminosavakat és nitrogént a fejlődni vágyó szervezetnek, hiszen további aminosav kiegészítéssel erősítettük meg a termékünket!

ATTACK! mátrix

A termékünkben található kreatin a létező legjobb kalóriát nem tartalmazó izom- és erőnövelő hatóanyag. Azért felelős, hogy energiát biztosítson az izomösszehúzódásokhoz és növelje a sejt-térfogatot, ami anabolikus (felépítő) jelzés a szervezetnek. A MyoMax Professional formulában a kreatin komponens a legjobb, önmagában is sláger termék ATTACK! multi-vektor kreatin mátrix!

G-BOMB szuper glutamin mátrix

A MyoMax Professional adagonként 12 gramm glutamint is szállít, amelyik az izmokban a legnagyobb mennyiségű aminosav és így jelentős szerepe van a sejtterefogat-növelésben, valamint az immunrendszer energizálásában is. A MyoMax Professional a híres G-BOMB szuper glutamin mátrixunkat tartalmazza, amelyik nem egyszerű L-glutamint biztosít, amelyet a belek azonnal elhasználnak, hanem több fajta, stabilabb, biológiailag hozzáférhetőbb glutamin formákat. Ez a testépítő glutamin formula!



BCAA Xpress

Említettük a proteinnél az extra aminosavakat. A BCAA XPRESS Esszenciális Aminosav Mátrix is ide tartozik, a létező legfontosabb, leganabolikusabb elágazó-láncú aminosavak további infúzióját biztosítja. A MyoMax Professional így több, mint 12 gramm elágazó-láncú aminosavat biztosít adagonként, melyek az első aminosavak, amelyek elhasználnak intenzív edzés során, és amelyek „hajtják” a protein szintézist.

Béta-alanin

Ha minden más nem lenne elég, a MyoMax Professional büszkélkedhet a legmenőbb új hatóanyaggal, az izom karnozin szint fokozásában jeleskedő béta-alaninnal is, amely egy szuper hatásos erő- és teljesítmény-fokozó!

HEMO-NO

Az arginin, amely egy nitrogén oxid előanyag, szintén jelentős adagban megtalálható a MyoMax Professional formulában, hiszen hatékony a szövetek vérellátásának fokozásában és ezek oxigénnel való feltöltésében. A nitrogén oxid hatásai közé tartozik még a fizikai munkavégző képesség javítása és a regenerációs idő lerövidítése. Szimpla arginin helyett a termékünkben a HEMO-NO nitrogén oxid fokozó arginin komplex található meg a maximális tápanyag szállítás és elképesztő bedurranások biztosítására.

Taurinok

A MyoMax Professional meg van erősítve taurinnal, taurin etil-észterrel is. Ez egy aminosav, amely kategorizálása szerint feltételesen esszenciálisnak minősül (pl. erős terhelés, mint a testépítés során), ezért külső bevitelének jelentősége van. A taurin sejtterefogat-növelő tápanyagnak minősül és inzulin utánzó hatása van, kreatinnal és glutaminnal való kombinációja igen előnyös.

Palatinose™

A MyoMax Professional egyik nagy újdonsága a Palatinose™ dizájn szénhidrát. A termék biztosít gyorsan felszívódó szénhidrátot, hogy a glikogén raktárak hamar visszatöltődjenek és az egyéb tápanyagok jól hasznosuljanak („inzulin pumpa”), de ezen felül az új, időzített felszívódású és nagyon alacsony vércukor/inzulin indexű Palatinose™ is bekerült a formulába, mely hosszan tartó energiát biztosít és megakadályozza a vércukorszint lezuhanását. A Palatinose™ az igazi „lassú” szénhidrát!

Sucralose

A MyoMax Professional aszpartám mentes, szukralózzal készül. Mindegy a tudomány állása, vagy hogy eldönthető-e egyáltalán a vita, hogy mi a jó ízesítő: a vásárlók ezt kívánták, mi teljesítettük.

Arany álom

Interjú Tóth Boglárka fitness modell versenyzővel

Az igazi sport sosem az eredményről szól, hanem az ember feletti teljesítményről.

Amikor Dávid legyőzi Góliátot. Amikor a Liverpool FC 0-3-ról Bajnokok Ligája döntőt nyer.

Amikor Chris Eubank úgy üti ki ellenfelét a szorítóban, hogy előtte órá számolt már háromszor a bíró.

Az igazi sport a kitartásról szól. És a végtelen hitről.

Szeretnénk, ha ez a pár sor szárnyaira kapná azt a fiatal versenyzőt, akit bemutatunk e cikkben.

Kezdjük rögtön egy lényegbevágó kérdéssel! Mi a véleményed arról, hogy a FIT MUSCLE magazin címlapján a playmate lányokat felváltják a fitness versenyzők?

Megmondom őszintén, hogy nagyon örülök neki. Anál is inkább, mert véleményem szerint, Magyarországon még mindig nem kapják meg a fitness és testépítő versenyzők az őket megillető elismerést. Azzal, ha bekerülnek egy színvonalas újságba, már kívívannak valamilyen figyelmet, és jobban megéri számukra a versenyzéssel járó fáradozás. Különösen akkor, amikor egy olyan magazin címlapján szerepelhetnek, mint a FIT MUSCLE, amihez bárki ingyen hozzájuthat az edzőtermekben, üzletekben. És, aki már olvasta ezt az újságot, az jól tudja, hogy fitnesssel, testépítéssel, edzéssel, táplálkozással kapcsolatos cikkeket tartalmaz. Ennek okán jobb, ha olyanok szerepelnek a címlapon, akik közvetlenül érdekeltek az előbb felsorolt témákban.

Szerinted a playmate csajoknak nem sok köziük van ahhoz, ahogy kinéznek?

Nagyon csinosak, és valóban figyelemfelkeltő külsővel rendelkeznek a playmate lányok. Biztos, hogy ők is edzegetnek, formálják az alakjukat. De azért egy professzionális fitness versenyző már más kategória. Mind az életmódban, mind a testedzéssel kapcsolatos szakmai ismeretekben, mind pedig az edzés iránti elkötelezettségben sokkal többet kell teljesíteni nekünk, versenyzőknek. Minden tisztelem a playmate lányoké, tudom, hogy nekik is sokat kell küzdeni a sikerért, de szerintem a FIT MUSCLE magazin címlapját jobban megérdemlik a versenyzők.

Véleményed szerint miért van még mindig szubkultúrának elkönyvelve a fitness és a testépítés kis hazánkban?

Ez egy nehéz kérdés. Sajnos nagyon messze vagyunk még Amerikától, ezeknek a sportágaknak a szülőhazájától, ahol teljesen más szemlélet uralkodik. Ennek nem sikerült begyűrűznie hozzánk. Nem vert gyökeret az ott általánosnak mondható életforma, nálunk még mindig csodabogárnak tartják azt, aki edzőterembe jár. Az említett sportágak szakvezetői sincsenek a helyzet magaslatán. Ennek is köszönhető, hogy a fitness és testépítő versenyzőink eredményeik dacára háttérbe vannak szorítva. Még mindig rendkívül sok az előítélet sportágunkkal szemben. Inkább támadják, mint elismerik a sportolóinkat.

A nem túl vonzó körülmények ellenére, miért választottad ezt a sportágat?

Nálam ez elég érdekesen alakult ki. Nagyon vékony voltam. 14 éves koromban 45 kiló körüli lehettem. Aerobikoztam ezerrel. Láttam Béres Alexandrát, szerettem volna hasonló formákat. És akkor határoztam el, hogy felkeresek egy edzőtermet. Itt ismerkedtem meg edzőmmel, Darázs Bernadettel. Ő akkoriban hagyta abba a versenyzést és próbált meggyőzni arról, hogy készüljek fel egy versenyre. Ez 2002-ben történt és pont akkor indult a fitness modell kategória, amihez nem kellett látványos, kidolgozott formák, de a színpadon arányosnak, sportosnak kellett mutatkozni. Ez volt az első megmérettetés számomra. Jól sikerült, hiszen első lettem. Így indult az én versenyzői pályafutásom. A későbbiekben Magyar Kupákon, Magyar Bajnokságokon indultam. Majd 2004-ben részt vettem az IFBB Világbajnokságon, junior body fitness kategóriában. Következő években, 2005-ben és 2006-ban is elindultam a VB-n.

Melyik eredményedre vagy a legbüszkébb?

Ezen még sosem gondolkodtam. Ha mindenképpen ki kellene emelni egyet, akkor a 2004-es Világbajnokságon szerzett ezüstéremre. Egyébként mindhárom VB-n ezüstérmes lettem.

Milyen programmal készülsz a versenyeidre?

A Világbajnokságok általában októberben vagy novemberben vannak. Ezért az éves programomat úgy tervezem, hogy januártól kezdem az alapozó edzéseimet. Ebben az időszakban inkább a nehezebb súlyzós edzéseket végzem. Táplálkozásomban a magas fehérje bevitel mellett elegendő szénhidrátot is biztosítok testem számára. Ilyenkor nem túl nagy szerepet szánok a zsírégető kardió gépeknek, viszont vigyázok azért arra, hogy ne szedjek fel jelentős felesleget. A versenysúlyomhoz képest sosem hízik 2-3 kilónál többet. És lehet, hogy pont ezért nem tudok jelentősebb méretű izmokat építeni. De én hiú vagyok a nőiességemre, és az év mindegyik szakaszában szeretek jól kinézni. Nem akarom, hogy kinyúljon a bőröm, és csíkos legyen. A formába hozáskor kezdem beiktatni a kardió edzéseket. Ilyenkor hetente hat alkalommal edzek. A verseny előtti három hónapban pedig délelőtt és délután is tréningezek heti hat napon át. Általában reggel végzem a kardió munkámat éhgyomorral. Ez lehet taposógép, vagy futópad, de leginkább a szabadban szeretek kocogni. Alkalmanként 30-40 percet. Délutánonként pedig súlyzózok.

Hogyan osztod be az egyes testrészek edzését?

Nőknél a lábizmok edzése a legfontosabb. Nagyon ritka az olyan versenyző, akinek szépen kidolgozott lába van és kerek fenéke. Rendkívül sokat kell edzeni, hogy ezek a részek látványosak legyenek. Én is szeretnék még fejlődni ezen a téren, bár magamhoz képest nagyon sokat javultam. A hátizmaim is nagyobb odafigyelést igényelnek, így ezzel a testrészemmel is többet foglalkozok. Alapozó időszakban nagyobb

súlyokkal és nyolcas ismétlésszámokkal dolgozom, gyakorlatonként négy sorozatban. Formába hozásnál 12-es ismétlésszámokkal. Kéthavonta változtatjuk a testrészek megosztását, hogy ne szokják meg az izmok a terhelést. Általában egy nagy és egy kisebb izmot edzünk egy alkalommal.

Van-e valami speciális versenydiéta trükköd, amit az utolsó héten alkalmazol?

Eléggé speciális, de csak azoknak, akik nem versenyeznek. A jól bevált módszereket alkalmazom, amit mindenki közülünk. Magas fehérjebevitel mellett minimális szénhidrát fogyasztás. Ilyenkor a fő forrásaim a csirkemell, a hal, valamint a protein turmix. A szénhidrátokat párolt rizsből és zöldségekből fedezem. Utolsó héten az első három napon teljesen visszaveszem a szénhidrátot, majd csütörtöktől következnek a visszatöltés időszakai, ami kerekesebb, formásabbá teszi az izmaidat. Ilyenkor már a folyadékbevitelt is korlátoznom kell. Csütörtökön fél liter, pénteken 2 deciliter, a verseny napján, szombaton már csak két korty víz a megengedhető.

Mi lenne számodra a tökéletes?

Azt szeretném, ha mindig versenyformában lehetnék. Persze ez nem realitás, hiszen csak a verseny napján elérhető és fenntartható a csúcsforma. Mégis én mindig erre gondolok. Annak ellenére is, hogy tudom, a pasiknak nem tetszenek a túlságosan leszálkásított formák. Annak ellenére, hogy nem egészséges versenyformában lévő testzsírmentességgel létezni. Mégis az a pillanat számomra a tökéletes, amikor elérem a versenyformát.

Nem szeretnél nagyobb izmokat, extrém megjelenést?

Nem. Egyáltalán nem szeretnék. Soha nem akartam testépítő lenni. Legutóbbi VB versenyemen, amikor körülnéztem, arra gondoltam, hogy azért ilyen már nem akarok lenni. A fitness forma mezőnye is kezd eldurvulni. Én a természetes alakformálás híve vagyok. Úgy érzem, hűszévesen elértem a potenciáljaim maximumát, apró alakítgatások még rám férnek, de lényegi változtatást, főleg méretekben, már nem szeretnék.

Háromszor voltál ezüstérmes a Világbajnokságon. Első alkalommal, gondolom örültél ennek. Másodszor már biztosan jó lett volna nyerni. Harmadjára viszont bosszankodtál, hogy megint nem sikerült megszerezni a világbajnoki címet. Ugye így volt?

Igen, valahogy így. De számomra a második VB eredménye is csalódás volt. Annál is inkább, mert Budapesten volt a verseny. Mindenképpen szerettem volna nyerni. Ugyanattól az orosz lánytól kaptam ki, aki előző évben is világbajnok lett. Sajnos itthon sem sikerült őt legyőznöm, pedig jobb voltam nála. Csoda kellett ahhoz, hogy őt hozzá ki győztessem. 2006-ban még egyszer megpróbáltam Sziáliában. És akkor is orosz versenyző végzett előttem. Akkor rájöttem, ha megszabadok, akkor sem tudom megnyerni a VB-t. Megfelelő sportdiplomáciai képviselő nélkül lehetetlen érvényesíteni az egyébként megérdemelt győzelmet. Amíg a magyar sportolók ilyen háttérrel utaznak nemzetközi versenyre, addig bárki elveheti tőlük az aranyérmeket. Ezek után persze kevesebb a motiváció számomra. A mi sportágunk nagyon sokba kerül, és teljes odaadást igényel. Nagyon kellene a siker a

továbblépéshez. Nekem pedig a világbajnoki cím lett volna az igazi siker. De nem adom fel!

Vannak olyan versenyzők, akiknek elég volt a mellőzésből, nélkülözésből és más ország színeiben indulnak. Neked erről mi a véleményed?

Én is kaptam ajánlatot. De nem szeretnék élni vele. Ha versenyzek, akkor csak magyar válogatottként fogok szerepelni. Ha így nem megy, akkor nem erőltetem a dolgot.

A versenyzésen kívül mivel foglalkozol?

A Testnevelési Egyetem Testépítő-Erőemelő szakán végzem szakdolgozó tanulmányaimat. Szegeden élek és dolgozom. A Városi Sportszarnokban személyi edzéseket tartok. Függetlenül attól, hogy folytatom, vagy sem a versenyzői pályafutásomat, mindenképpen szeretnék a fitness területén maradni.

Szerinted mi a leggyakoribb hiba, amit az emberek elkövetnek az alakformálás területén?

Leginkább a diéta betartása okoz gondot az alakjukon változtatni szándékozóknak. A látványos átalakuláshoz mindenképpen követni kell a meghatározott étrendet. Sokan azt gondolják, hogy lejönnek párszor edzeni, utána bekajálnak és így is sikerül lefogyniuk. Persze ez nem így működik. Mindenképpen életmód változtatásra van szükség, főleg túlsúlyos személyek esetében. A másik leggyakoribb hiba, a türelmetlenség. Kitarónak kell lenni és csak akkor sikerül tartós alakváltozást elérni.

Hogyan tudod motiválni az embereidet, hogy ne adják fel idejekorán az alakformálást?

Igyekszem minél hamarabb megismerni őket és kitalálni, hogy mi a leghatásosabb ösztönzés számukra. Van, akit nem szabad megdicsérni, mert az hátráltatja a haladást. Ha valaki nem vesz részt elegendő alkalommal az edzéseken, akkor ne várjon fejlődést. Ezt is gyakran tudatosítanom kell bennük. Nekem fontos, hogy eredményeket tudjak felmutatni a velem edzőknek. Ha nekik nem sikerül változniuk, az nekem is kudarc. Az a tapasztalatom, hogy a bírálat mindig hatásos motiváció. Vannak egyéb módszereim, de azokat nem árulom el...

Pont arra lettünk volna kíváncsiak! Na jó egyszerűre nem lehet mindent. Talán majd a következő interjúban.

Most kezdtem személyi edzéssel foglalkozni. Nagyon lelkes vagyok, de még sok tapasztalatot kell gyűjtenem. Egy biztos, versenyzéssel nem akarok foglalkozni. Szívesebben segítek inkább szabadidő sportolóknak. Ha valaki céljainak megfelelő alakváltozást ér el velem, akkor az ugyanolyan sikerélményt jelent számomra, mintha megnyerne egy versenyt.

Mit üzensz azoknak a nőknek, akik azért nem végeznek súlyzós edzéseket, mert azt gondolják, férfisan izmosak lesznek?

Igen, ez a másik agyrém! Az emberek nagy része, még mindig azt hiszi, hogy a súlyzós edzéstől olyan könnyű nagyon izmosnak lenni. Pedig nem az eszközökön, hanem a módszereken múlik minden. Én magam már hat éve edzek súlyzókkal, időnként nagyobb súlyokat használva, mégsem lettem izomkolosszus. Azt üzenem mindenkinek, hogy ne féljenek a súlyzós tréningektől. Nyugodtan iktassák be a programjukba, a kardio és a megfelelő diéta mellé.

Köszönjük a beszélgetést! FM

SCITEC

ESSENTIALS

ÚJ TERMÉKCSALÁD ESSZENCIÁLIS ALAPKIEGÉSZÍTŐKKEL ÉS IZGALMAS, ÚJ EXTRÁKKAL!

3.290 Ft B-100
2.990 Ft CLA
1.390 Ft CALCIUM-MAGNESIUM
1.990 Ft COLON CLEANSER
3.290 Ft RESVERA POWER
1.990 Ft GINKGO BILOBA
2.790 Ft GINSENG
1.990 Ft WATER CONTROL
1.990 Ft LECITHIN
1.990 Ft LIVER AID
1.990 Ft PROSTA CARE
1.290 Ft GARLIC & PARSLEY
2.290 Ft SHARK CARTILAGE
2.290 Ft MAN POWER
2.790 Ft JOINT HEALTH
2.190 Ft YUCCA
1.990 Ft VITAMIN E
2.290 Ft FLAX
1.990 Ft CO-Q10
2.290 Ft LACTASE

2.990 Ft DAILY VITA-MIN
2.390 Ft OMEGA 3
2.790 Ft HOODIA+

3.590 Ft GREENS
1.990 Ft MULTI-ENZYME
1.890 Ft C-1000

**RENDKÍVÜL
KEDVEZŐ
ÁRAK!**

www.scitec.hu

A zsírégető edzés hierarchiája

Írta: Alwyn Cosgrove

A zsírégetés ideje

„A zsírégetés egy teljes erejű háború. Adj neki 28 napot – csak 28 napot. Támadd meg mindenedd, amid csak van. Ez nem egy életstílus opció, hanem csata. Add le a zsírt és utána térj vissza a moderációhoz. Na tessék, moderáció. A Jelenések (3:16) mondja a legjobban: 'Így mivel lágymeleg vagy, sem hideg, sem hev, kivetlek téged az én számból.' A moderáció kislányoknak való.”

Dan John, legenda

Hosszú ideje edzek embereket. Van egy edzőtermem, ahol számos edző dolgozik sok emberrel. De mindegy, hogy mennyi emberrel volt dolgom az évek során, az első számú kérdés a kliensektől a zsírleadás. Több pénzt csináltam ebből, mint bármelyik más célú ügyfélcsoportból. Az idő haladásával a módszereim evolúción, finomításokon mentek keresztül az alapján, amit a teremben láttam. Nyilvánvaló, ha én 10 kiló zsírt gyorsabban tudok lepucolni egy kliensről, mint a konkurencia, akkor nagyobb lesz az igény az én szolgáltatásomra.

Írtam már sok cikket és megválasztam már sok kérdést a témában. Az egyik kérdés, amit rendszeresen feltesznek nekem az, hogy:

„**Én *helyettesíts be egy sportot ide* vagyok és zsírt akarok leadni. Hogyan érhetem el ezt úgy, hogy nem vesztek *helyettesítsd be ide az erőt/izmot/sebességet?*?**”

Lényegében az erőemelők továbbra is erősek akarnak maradni, a küzdősportolók hatékonyan akarnak továbbra is küzdeni, és a testépítők meg akarják őrizni a tömegüket a zsírégetés ellenére. A masszív félelmük, hogy negatívan érinti a sport-teljesítményüket az, hogy egy rövid ideig nem erre koncentrálnak, nagyban alaptalan.

Úgy gondolom, hogy amikor két célt hajszolunk egyszerre, akkor kompromisszumra kényszerülünk az eredmények tekintetében. Ez azért van, mert korlátozott mértékben állnak rendelkezésünkre az erőforrások, például az idő. Ha célunk a zsírégetés, akkor egy periodizált megközelítés, amelyben van egy kifejezetten zsírégető szakasz (pl. 4 vagy 8 hét) mindig jobb eredményeket fog hozni hosszú távon, mint egyszerre zsonglörködni két céllal.

Például egy erőemelő, aki le akar menni egy súlykategóriát, vagy le akar szállásodni, jobban jár azzal, ha egy ideig nem erőemel. Ha a zsírvesztésre koncentrálsz és aztán megvissza az erőemelő edzéshez, akkor nem fog abba a lefelé tartó spirálba zuhanni, hogy megpróbálja megtartani az ered-



ményeit és úgy fogyni. Egy 16 hetes program, amiben 8 hét kemény zsírégetés és 8 hét erőemelő tréning van, minden bizonnyal jobb eredményeket szül, mint 16 hét, ami alatt mindkettőt szimultán próbálsz csinálni.

A rendszeres klienseinkkel – és magunkat tekintve is – rendszerint nagyon limitáltak vagyunk időben. A legtöbbünk heti 3-4 alkalommal tud csak edzeni. Ezt, az idő szorítását figyelembe véve hogyan tudjuk maximalizálni a zsírégetést? Van a zsírégető technikáknak hierarchiája? Én úgy hiszem, igen!

Mielőtt belekezek, meg szeretnék osztani veletek valamit, amit Mike Boyle mondott, amikor a személyzetünket oktatta a termemben pár hónapja:

„Az információ, amit itt prezentálok, a véleményem, amit 25 év edzői tapasztalatára, számtalan profival való kommunikációra, és a kliensek eredményeinek növelésére és az ön-



fejlesztésre vonatkozó meg nem szűnő vágyra alapoztam. Nem azért vagyok itt, hogy arról vitatkozzak, hogy miben tér el a ti véleményetek az én véleményemtől. El fogom magyarázni a nézeteimet, de valószínűtlen, hogy meg fogom változtatni őket!”

Nekem nincs 25 év tapasztalatom, csak 17, de én is meglehetősen hasonló módon érzek. Itt vannak hát a gondolataim.

A zsírégető edzés hierarchiája

1. Helyes táplálkozás

Gyakorlatilag nincs rá mód, hogy "leedzzük" a pocskét étkezést. Egyszerűen kalória deficitet kell kialakítanod úgy, hogy elég fehérjét és esszenciális zsírokat viszel be (mindkettőhöz nagy segítség lehet egy bizonyos mennyiség táplálékkiegészítő formában való bevitele – a szerk.) Ezt nem lehet megkerülni!

2. Lásd az előző pontot

Igen! A táplálkozás tényleg annyira fontos. Sok tréner mondja, hogy az egyetlen különbség a tömegnövelésre és a zsírégetésre szolgáló edzés között a diéta. Szerintem ez egy erős leegyszerűsítése a helyzetnek, de azt mindenesetre jól példázza, hogy mennyire fontos és hatásos a korrekt táplálkozás a céljaidnak megfelelően.

3. Aktivitások, amelyek kalóriát égetnek, megtartják/növelik az izomtömeget, és gyorsítják az anyagcserét

Bízom benne, hogy a legtöbbek számára elég nyilvánvaló, hogy az elégetett kalóriák legnagyobb hányada az alapanyagcsere igényéből származik. A napi energia igényhez kisebb mértékben járul hozzá ennél a további kalória felhasználás, ami az edzésből, a táplálkozás termikus hatásából, stb. származik.

Azt is elfogadhatjuk, hogy az alapanyagcsere főleg annak a függvénye, hogy mekkora izomtömeg van a testen és az milyen keményen dolgozik. Emiatt az olyan tevékenységek beiktatása, amelyek növelik, vagy megtartják az izomtömeget és megdolgoztatják azt, gyorsítani fogják az anyagcserét. Ez lesz az elsőszámú prioritás, amikor egy zsírégetésre fókuszáló programot dolgozunk ki.

4. Aktivitások, amelyek kalóriát égetnek és gyorsítják az anyagcserét

A zsírégető edzésprogramban a következő szint hasonló tevékenységeket foglal magában. Továbbra is azt akarjuk elérni, hogy kalóriákat emésztsünk fel és emeljük az EPOC-ot (Excess Post-exercise Oxygen Consumption), ami tudományosan azzal a definícióval rendelkezik, hogy: "az anyagcsere sebességének visszatérése az edzés előtti szintre" és amely "percekig vehet igénybe könnyű edzés esetében, és órákat a kemény intervallumoknál". Lényegében olyan edzőmódokat keresünk, amelyek további kalóriát elégetésére készítetik a szervezetet az edzés befejezése után is.

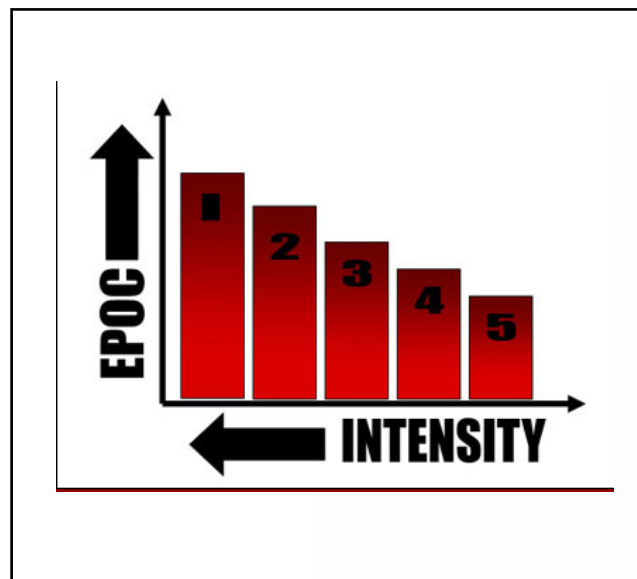
5. Aktivitások, amelyek kalóriát égetnek, de nem feltétlenül segítenek megőrizni az izomtömeget és gyorsítani az anyagcserét

Ez a hab a tortán. Olyan tevékenységek beiktatását jelenti, amelyek még igényelnek kalóriákat, de nem adnak hozzá az

anyagcsere sebességéhez. Az ilyen a legkevésbé hatásos eszköz az arzenálban, mivel az edzés időtartamán túl nem csinál sok mindent.

Rakjuk össze most ezt a zsírégetés kontinuumot a progresszív tréning hierarchiának megfelelően.

A zsírégető edzés 5 faktora



Figyelem, ezen a diagrammon a jobb reprezentáció érdekében a vízszintes tengelyen balra növekszik a figyelt érték, jelen esetben az intenzitás!

1. Metabolikus súlyzós edzés

A súlyzózást a zsírégető edzésprogramunk alapköveként használjuk. A célunk az, hogy minden izomcsoportot keményen megdolgoztassunk, gyakran és olyan intenzitással, amelyik masszív „anyagcsere felkavarodást”, vagyis „utánégetést” okoz, ami még órákkal az edzés után is megemelt szinten tartja az anyagcserét.

Néhány tanulmány ennek támogatására:

Schuenke MD, Mikat RP, McBride JM.

Effect of an acute period of resistance exercise on excess post-exercise oxygen consumption: implications for body mass management.

Eur J Appl Physiol. 2002 Mar;86(5):411-7. Epub 2002 Jan 29.

Ez a tanulmány 12 szettből álló, 31 perces tartó köredzést használt. Az EPOC szignifikánsan emelkedett volt 38 óráig az edzés után. Az anyagcsere ilyen hosszú idejű felpörgése igen jelentős. Ha hétfőn 9-től 10-ig edzel, akkor (további edzés nélkül) még mindig égetsz el extra kalóriákat kedden éjfélkor. Ha 38 órán belül újra edzünk, akkor rá tudunk tenni erre még egy lapáttal? Nincs még ilyen kutatás, de nekem van annyi esettanulmányom, hogy azt gondoljam, igen.

Kramer, Volek et al.
Influence of exercise training on physiological and performance changes with weight loss in men.
Med. Sci. Sports Exerc., Vol. 31, No. 9, pp. 1320-1329, 1999.

Túlsúlyos alanyok 3 csoportba lettek beosztva: csak diéta, diéta és aerobik, diéta és aerobik + súlyzózás. A diéta csoport 6.65 kg zsírt veszített 12 hét alatt. Az aerob csoport kb. fél kilóval többet adott csak le, 7 hét végére). A súlyzózást is végző csoport 9.60 kg zsírtól szabadult meg (44%-kal és 35%-kal többet, mint a diéta, illetve az aerobik csoport). [A testtömeg csökkenés -9.64, -8.99 és -9.90 kg volt, aminek a csoportok sorrendjében 69%-a, 78%-a és 97%-a volt zsír.]

Lényegében az aerob edzés a való világban nem adott semmi pluszt a csak diétához képest. 36 edzés egészen 50 percig felmenve alkalanként meglehetősen sok munka fél kiló többlet zsírvesztést 3 hónap alatt. Ezzel szemben a súlyzózás beiktatása jelentősen dobott a zsírégetés ütemén.

Bryner RW, Ullrich IH, Sauers J, Donley D, Hornsby G, Kolar M, Yeater R.
Effects of resistance vs. aerobic training combined with an 800 calorie liquid diet on lean body mass and resting metabolic rate.
J Am Coll Nutr. 1999 Apr;18(2):115-21.

Az aerob csoport heti 4 óra edzést végzett. A súlyzózók heti háromszor 2-4 szett 8-15 ismétlést csináltak 10 gyakorlatban. A VO2 max növekedett mindkét csoportban, ahogy súlycsökkenés is történt mindenkinél. A súlyzózók szignifikánsan több zsírt adtak le és nem csökkent a zsírtmentes tömegük még 800 kcal/nap energia bevitelnél sem. Azért volt ennyire kevés a táplálék, hogy az étkezés hatását minimálisra szorítsák és csak az edzés eredmé-

nyét figyeljék meg a zsírtmentes testtömegén és anyagcserén.

A súlyzós csoport növelte az anyagcseréjét az aerob csoporthoz képest, ahol „kihűlt a kazán”. Úgy tűnik, hogy a nagy ellenállásos edzés komolyabb inger a test számára, mint a koplalásos diéta.

A tapasztalatom szerint a legnagyobb anyagcsere igényt a teljes testes edzés teremti szuperszett, triszett, vagy kör-edzés formában (egymást nem ütő gyakorlatokkal), olyan ismétlésszám tartományban, ami nagy tejsav termelődést generál (és kitolja a laktát küszöböt). Teljesen logikus: a láb, hát, mell edzése minden alkalommal több kalóriát fog elégetni és jobban megemeli az anyagcserét, mint csak ezek egyikének edzése egy nap szétbontott módon.

Az ismétlésszám tartománynál a 8-12-es izomnövelő sáv tűnik a legjobbnak, bár feljebb menni szintén működik a kevésbé edzett embereknél. Egy erőemelő, vagy testépítő esetében egy maximális erőfeszítés gyakorlat, vagy egy nehéz/alacsony ismétlésszámú mozdulat több, mint elég, hogy a jelenlegi erőszint megmaradjon. Példák:



Erőemelő

A1 Max. erőfeszítéses guggolás – menj fel a 3 ismétlése maximumig, majd válts át metabolikusabb edzésre.

Testépítő

A1 Fekvenyomás 2-3x4-6 ismétlés
B1 Evezés 2-3x4-6 ismétlés, majd válts át metabolikusabb edzésre.

2. Nagy intenzitású anaerob intervallum edzés

A második kulcs összetevő a zsírégető programban a nagy intenzitású intervallum tréning (HIIT). A komolyabb szakmai források olvasói teljesen tisztában vannak az intervallum edzés használatával. Több kalóriát éget el, mint az állandó intenzitású edzés és jelentősen jobban pörgeti az anyagcserét, mint a kardió többi formája. A hátránya, hogy marhára nagy szívás végezni! A kulcsfontosságú tanulmány ebben a témában Tremblay-tól származik:

Tremblay A, Simoneau JA, Bouchard C.

Impact of exercise intensity on body fatness and skeletal muscle metabolism.

Metabolism. 1994 Jul;43(7):814-8

Ez a tanulmány 20 hét állóképességi edzést vetett össze 15 hét intervallum tréninggel:

Az állóképességi edzés energia költsége: 28,661 kalória
Az intervallum edzés energia költsége: 13,614 kalória (kevesebb, mint a fele)

Az intervallum csoport kilencszer nagyobb bőr alatti zsír veszítést mutatott (amikor energia költségre igazították a számokat).

Olvasd csak el újra! Ugyanannyi energiából az intervallum csoport kilencszer több zsírt veszített. Miért? Talán az EPOC miatt, vagy a zsírégető enzimek megnövekedése miatt, vagy az energia egyenlet megváltozásának hatására. Nem érdekel! Én egy „való élet” ember vagyok. Ha az intervallum csoport ugyanannyi zsírt veszített volna el, akkor is az eredmény gyorsabban jött volna. Mindez azt jelenti, hogy az intervallum kardió jobb eszköz a zsírégető arzenálban.

3. Nagy intenzitású aerob intervallum edzés

A következő eszköz lényegében egy alacsonyabb intenzitású intervallum edzés módszer, amely során aerob intervallumokat alkalmazunk.
Talanian, Galloway et al
Two weeks of High-Intensity Aerobic Interval Training increases the capacity for fat oxidation during exercise in women.
J Appl Physiol (December 14, 2006).
doi:10.1152/jappphysiol.01098.2006

Ez a tanulmány a nagy intenzitású aerob intervallum edzést vette górcső alá és ennek hatását a zsír oxidációra. Összegezve, a 7 ilyen HIIT alkalom két hét alatt jól megfigyelhető növekedést okozott a teljes test és a vázizomzat zsírégető kapacitásában edzés alatt közepesen aktív nőknél. Magyarul, az ilyen intervallum munka „felszabályozza” a zsírégető enzimeket, ami lényegében azt jelenti, hogy más tevékenységek során is több zsírt égethetünk el ennek az edzésmódnak a beiktatásával – „többet kapunk a pénzünkért”.

Egy gyors figyelmeztetést engedjete meg azonban: ahogy Alan Aragon kollégám megjegyezte: „Azzal törődni, hogy mennyi zsír ég el edzés alatt egyenértékű azzal, mint azt nézni, hogy mennyi izom épül fel a súlyzós edzés ideje alatt.” Másképp kifejezve, a mozgás során történő „anyagfelhasználás” nem igazán fontos a zsírégetés nagy távlatában – a teljes elégetett kalóriák száma az, ami lényeges!

4. Egyenletesen magas intenzitású aerob edzés

A négyes számú eszköz egyszerűen csak keményebb aerob munka. Ezzel pusztán kalóriát égetünk el. Nem dolgozunk annyira keményen, hogy legyen érdemi EPOC, vagy bármilyen hatás az edzés idején túl. De az elégetett kalóriák számátan! Napi 300 extra kalória elhasználása idővel szépen összeadódik.

5. Egyenletesen alacsony intenzitású aerob edzés

Ez szinte csak hétköznapi aktivitás: séta a parkban, stb. Nem fog sok kalóriát elégetni, nem növeli az izmokat, vagy az

EPOC-ot. Nincs túl sok kutatás, ami az alacsony intenzitású aerob edzés hatását alátámasztaná a további zsír leadásában, de meg kell erőltetned magad, ha meg akarsz győzni arról, hogy több mozgás bajt okoz, amikor zsírt akarsz leadni *(nyilvánvalóan ez csak egy adott intenzitás szint alatt igaz – a szerk.)*

Mindez összefésülve: idő menedzsment

Észre fogod venni, hogy az én ajánlásaim gyökeres ellentétei a hétköznapi médiától és maradi edzőktől hallott-látott javaslatoknak. Náluk a fogyasztható alacsony intenzitású aerob edzéssel kezdődik, majd magasabb intenzitás és intervallum következik. Végül, ha „formába” kerülsz, akkor javasolják a súlyzós ellenállásos edzést. *(Ha egyáltalán, nyilvánvalóan soha nem öröklé leraagadnak az aerobiknál, vagy kocogásnál-totyorgásnál – a szerk.)*

Az én megközelítem a masszív zsírleadáshoz a normának a teljes ellentétjét. Ha professzionális testépítő vagy, akkor van időd kardióra és extra munkára is, hogy leszálkásodj. Egy hétköznapi életbeli személy munkával, családdal ritkán engedheti meg magának a plusz időráfordítást, ezért hatékonyabb módon kell az edzést megtervezni: a rendelkezésre álló időből kell kiindulni és így megírni a legjobb programot. Lássuk!

Ha heti 3 órád van

Alkalmazd az #1 aktivitást, a metabolikus súlyzós edzést. Ezt lehet heti 3x1 óra, vagy 4x45 perc bontásban végezni, úgy tűnik, ennek már nincs jelentősége. Ha megvan a heti 3 óra teljes testes súlyzózás, akkor az én tapasztalatom szerint többnek már nincs extra hatása. Arra tippelek, hogy ezen a ponton a regenerációval elkezdene gondolkodni és így az edzésintenzitás csökken.

Az ilyen fajta edzés rúddal végzett komplexeket foglal magába (4-6 gyakorlat, amelyek egymásba tudnak folyni a rúd lerakása nélkül, kb. 10 ismétlések), valamint szuperszettek, triszettek, köredzést, kettlebell kombinációkat, stb.

Ha heti 3-5 órád van

Alkalmazd a metabolikus súlyzós edzést (#1) és a nagy intenzitású anaerob intervallum edzést (#2). Ennél a ráfordítható időmennyiségnél a súlyzózás mellé rendszerint a HIIT kerül be. Azt szeretnénk, hogy további kalóriák égjenek

el és az edzés után az EPOC-on keresztül is gyorsabb legyen az anyagcsere.

Az intervallum edzés olyan, mint amikor jól kamatozó módon fekteted be a pénzedet, az alacsony intenzitású aerob edzés pedig olyan, mint amikor a párnád alá teszed a megta- karításod. Mindkettő működik, de a megtérülés radikálisan eltérő.

Ha heti 5-6 órád van

Az aerob intervallum edzést (#3) adjuk hozzá a programunkhoz, mert még mindig nagyobb intenzitású általában véve, mint az egyenletes tempójú munka, így több kalóriát éget el. Úgy tűnik, hogy van egy a zsír oxidációra irányuló előnyös hatása és még mindig könnyebb regenerálódni belőle, mint további anaerob munkából.

Ha heti 6-8 órád van

Ha nem megy le jelentős mennyiségű zsír heti 6 órányi edzéssel, akkor a diétádat nagyon megvizsgálom a helyedben! Ha minden oké, csak még tovább akarod fokozni a fogyás tempóját (mert mondjuk egy adott időpontbeli eseményre készülsz), akkor jöhet pluszban a keményebb kardió (#4): egy hosszabb futás, vagy tekerés a pulzus 75%-án, vagy feljebb.

Miért nem csinálunk ebből annyit, amennyi csak lehetséges? Nos, a cél az, hogy annyi kalóriát égessünk el, amennyit csak lehet, anélkül, hogy a magasabb prioritású tevékenységeink megsínylenék ezt.

Ha még mindig van ráfordítható idő

Add a programhoz az #5 aktivitást. Azt hiszem, hogy meseországban vagyunk már ezen a ponton. Nem gondolom, hogy a többségnek lenne heti 8 óránál több ideje edzeni. De ha mégis, akkor bármilyen tevékenység segítségünkre lehet kalóriák elégetésével.

Sok küzdősportoló használja ezt, hogy meglegyen a versenysúlyuk. Azért működik ez az alacsony intenzitású tevékenység, mert eléget kalóriákat, de nem leszel fáradt az erőedzéshez, kesztyűzéshez, vagy technika gyakorláshoz.

Ez a lényeg ennek az edzésnek a hozzáadásakor: csak mozdulj meg, használd a tested, égess el még energiát, de ne legyen ez olyan komoly munka, hogy gátolja a regenerációt és negatív hatással legyen a többi edzésre.

A kutatások és a gyakorlati tapasztalatok nem mutatnak masszív változásokat ennek a mozgásnak a hatására, de én azt gondolom, hogy mindennek megvan a helye. Emlékezz, ez az edzés hierarchiája és ez a módzat jó okkal csak 5. a listán. Az okosok egyébként NEAT-nek hívják, ami a "nem edzés keltette termogenezis" angol rövidítése. Én csak úgy hívom, hogy picinykét több izgásmozgás, mint az átlagos.

Miről volt szó?

Ébredj rá, hogy itt azt magyaráztam el, hogy a keményebb edzés jobban működik, mint a könnyebb edzés. Ez tényleg ennyire egyszerű!

Hogy lezárjam eme írást, én Dan John-nal értek egyet: támadd meg a testzsírt szenvedéllyel és csak ezzel az egyetlen céllal az elmédben. A legjobb mód erre egy mindent beleadó roham az edzés itt felvázolt hierarchiáját figyelembe véve. **FM**



Daily Vita-Min
Alap Étrendkiegészítő
Mindenkinek

**MINDIG
LEGYEN
NÁLAD!**

A **Daily Vita-Min** egy speciális multivitamin és ásványi anyag formula, melyet természetes eredetű összetevők (így például csipkebogyó, élesztő) tesznek különlegesen hatékonyá. A Daily Vita-Min a vitaminok és ásványi anyagok teljes skáláját tartalmazza a fizikailag aktív emberek átlagosnál nagyobb igényeinek megfelelően emelt dózisban. Tablettánként 28 vitamint, ásványi anyagot és vitamin-szerű anyagot tartalmaz, így elhúzódó felszívódású B-vitamin és C-vitamin komplexet - utóbbi hatását növelik a csipkebogyó bioflavonoidok – valamint 13 ásványi anyagot, beleértve a krómot, szelént és cinket is. Ez a gondos összeállítás teszi a SCITEC ESSENTIALS Daily Vita-Min formulát alapvető, mindennaposan használható étrendkiegészítővé.

SCITEC NUTRITION

FITNESS PONT

Magyarország vezető testépítő és fitness üzlethálózata

SCITEC[®]
NUTRITION

Universal[®]
Nutrition

CYTOGEN[®]
RESEARCH AND DEVELOPMENT

NUTREND[®]

AMERICAN
MUSCLE[™]

afp AMERICAN
FITNESS
PRODUCTS

VitaLIFE[®]
DIETARY SUPPLEMENTS

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
06-70-255-1594

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

BUDAPEST
LÁNG SPORT
1021. Lövőház 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
1144 Szentmihályi út
PÓLUS CENTER
Black Street 642-644.
06-1-410-7962

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
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.
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
TITAN SPORT
2400 Táncsics Mihály út 2/b.
06-25-403-896

EGER
LÁNG SPORT EGER
3300 Hibay Károly u. 17/a
(Kis Dobó térnél)
06-20-482-6880

ÉRD
NATURAL FITNESS
EDZŐTEREM
2030 Budai u. 15.
06-70-381-6389

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

MOSONMAGYARÓVÁR
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 Mórca 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 Gyógynövény 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.
06-87-322-668

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 Szegeleti u. 1.
06-30-508-7859

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

Az ország legnépszerűbb márkáinak szaküzlete

www.FitnessPont.hu

Esszenciális kombók profi módon

„A minimum a maximumért” kombó

Mindig is volt a táplálékkiegészítésben egy olyan alap kombináció, amelyet mindig, mindenkinek, minden célhoz ajánlunk, ajánl a szakma egésze, mivel ezek olyan fundamentális termékek, amelyek az alapokat garantálják. A mai világban gyakorlatilag minden méreg, szinte az összes ételünk-italunk is – mindamelllett, hogy sokszor szegényes a tápanyag tartalmuk is. Egy kiegyensúlyozott vitamin-ásványi anyag formula elengedhetetlen. Minimum a SCITEC ESSENTIALS Daily Vita-Min, de a SCITEC Multi-X több tablettás multivitaminja javasolható erre a szerepre.



A fehérje az élet alapja, de az izomé és erőé is. Mennyiségben és minőségben optimalizálni a fehérje bevitelt a legnehezebb, ezért fehérje turmixot mindenkinek folyamatosan ajánlunk. A tejsavófehérje azért kapott most már jó régen kiemelt szerepet a sport-táplálkozásban, mert nincs negatív hatása (mint például esetleg a sójának), viszont az egyszerű protein szerepen túl is vannak erősen pozitív aspektusai. A tejsavófehérje gyorsan biztosítja a kritikus aminosavakat, segít a túledzés határát kitolni (több, erősebb munka végezhető), és az immunrendszert is „felkarolja”. A SCITEC 100% Whey Protein Professional (ugyanabban az árban, mint a régi verziója) biztosítja a jó minőségű tejsavófehérjét – emésztőenzimekkel maximalizálva a hasznosulását – illetve a termék a nép szavára aszparám mentesen készül.

Ami eddig nem igazán szerepelt hazánkban a táplálékkiegészítő kombinációkban gyakran, de igazán ismertnek

kellene lenni a pozitív hatásának, hiszen a nem sport terület hírei is folyamatosan róla szólnak, az az omega-3 esszenciális zsír kiegészítő. Külföldön már a megfelelő helyi értéken kezelik régóta, és tulajdonképpen a magyar testépítő társadalomnak is egy jó része a lenmagolaj beépíti a kiegészítő programjába, de a lenmagolaj igazság szerint nem elég „konkrét”. A végső, leginkább pozitív hatást kifejtő omega-3-ak csak átalakulások útján jöhetnek ebből a forrásból létre, mely átalakulás erősen korlátozva van. A SCITEC ESSENTIALS Omega-3 terméke a szükséges EPA és DHA hatóanyagokat tartalmazza, így a szervezetben való átalakulásra nincs szükség. Ez tehát a minimálisan szükséges triumvirátus harmadik tagja.

- ◆ Daily Vita-Min vagy Multi-X
- ◆ 100% Whey Protein Professional
- ◆ Omega-3

MINDIG, MINDENKINEK, MINDENHEZ!

„Rossz evőknek” kombó

Ha csak a legalapvetőbb testépítő ételeket fogyasztod (csak „tisza” fehér rizs csirkemellel; kevés/zéró zöldség, gyümölcs, jó zsírok, stb.), vagy teljesen pocsék a táplálkozásod, akkor van néhány alaplépés, amit meg kell tenned, hogy kiegyensúlyozd, „megmentsd” az étkezésedet.

- ◆ Daily Vita-Min + C-1000
- ◆ Omega-3
- ◆ Greens

Ne feledd, ez csak egy alap kombó ahhoz, hogy normálisra hozd a táplálkozásodat, ebben a direkt teljesítményfokozók nincsenek benne!

„Teherbíró” kombó

Ez már a csúcsrajáratás „üzemanyaga és kenőanyaga”. Amikor igen keményen edzel a maximális eredményekért, akkor a test minden rendszere határterhelést kap: az ízületek, a lágy szövetek (izom, ín, stb.) és az emésztőrendszer is. Ezért vannak a kombónkban vitaminok/ásványi anyagok, esszenciális zsírok, ízületvédők, emésztő enzimek, valamint a MyoMax „Tíz az egyben” professional változata által kínált elképesztő mennyiségű teljesítményfokozó és regeneráló funkciójú hatóanyag.

Alap:

- ◆ Daily Vita-Min + C-1000 + Vitamin E, vagy Multi-X
- ◆ Omega-3
- ◆ Joint Health
- ◆ Multi-Enzyme

Teljesítmény-csúcsához:

- ◆ MyoMax Professional

„Max Mix” kombó

Ha elég tapasztalt vagy és részben magad akarod kikeverni a saját igényeidnek megfelelően az arányokat az izom- és erőnöveléshez, akkor jó bizonyos mennyiségben külön-



„BIG RED ATTACK” Vörös Zoli kedvence

Népszerű profink nem bízhat semmit a véletlenre, már pusztán remek fizikumának megtartásához is erős táplálékkiegészítő programra van szüksége, hát még annak fejlesztéséhez! Itt vannak a részletek, hogy az új SCITEC ESSENTIALS és PROFESSIONAL termékeket hogyan építette be étrendkiegészítésébe Zoli (természetesen a korábbi SCITEC termékek közül aminosavak, teljesítményfokozók, például ACID KILLER, stb., még szerepelnek Zoli programjában).

- ◆ Multi-X + Greens + C-1000
- ◆ Omega-3
- ◆ Joint Health
- ◆ Multi-Enzyme
- ◆ Ginseng
- ◆ Liver Aid
- ◆ MyoMax Professional
- ◆ 100% Whey Protein Professional

„Diet Essentials” kombó

A diétáknál a megvont étel – és így kisebb tápanyag mennyiség – miatt alapdolgokkal is ki kell egészítenünk az étrendünket (kicsit fokozottabb mértékben), illetve étvágycsökkentő és aktívan zsírégető formulákkal fokozhatjuk az eredményt.

- ◆ Hoodia+
- ◆ Omega-3
- ◆ CLA
- ◆ Multi-X + Greens

A SCITEC ESSENTIALS és PROFESSIONAL termékek kiváló minőségűek, hatásos alkotóelemeket tartalmaznak és kedvező árúak, így reméljük, hogy valamelyik kombó segítségével sok sikert fogsz elérni te is! **FM**

állóbb formulákat bevetni a táplálékkiegészítő programban.

„A minimum a maximumért” kombóhoz adj még termékeket. Abban a kombóban ugye adott a 100% Whey Protein Professional, tehát a szőlő fehérje forrás megvan. A Volumass 35 Professional alkalmazható egy önmagában álló étkezésként naponta 1-2 alkalommal, vagy edzés

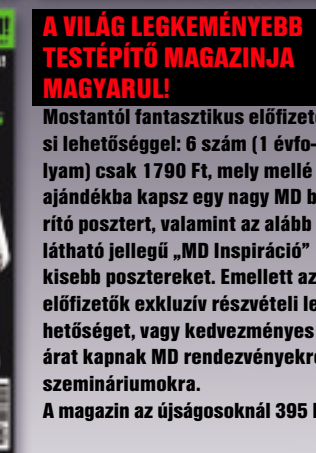
előtt/után. Ennek függvényében a Trans-X Professional-ból fogyaszthatsz fél, vagy egész adagokat edzés előtt, után, vagy reggeli előtt.

- ◆ Volumass 35 Professional
- ◆ Trans-X Professional

„A MINIMUM A MAXIMUMÉRT” KOMBÓHOZ HOZZÁADVA!



MD MUSCULAR DEVELOPMENT



MUSCULAR DEVELOPMENT INSPIRÁCIÓS POSZTEREK!

Az MD szenzációs képanyagával készült ingyenes posztereket, valamint a borítóról készült nagy posztert keresd a FITNESS PONT üzletekben és a jobb konditermekben.



MuscularDevelopment.hu

Inzulin érzékenység és diéta

Írta: Lyle McDonald

Az évek alatt a testépítő táplálkozás három meglehetősen elkülönülő irányvonalra oszódott (azokat kihagyom, amelyeket voodoo baromságnak tartok): magas szénhidrát-alacsony zsír, közepes szénhidrát-közepes zsír, és alacsony szénhidrát. Az alacsony szénhidratos diéták tovább kategorizálhatók magas, vagy alacsony zsírtartalmú típusokra; illetve ciklikus, vagy nem-ciklikus jellegűekre.

Elméletben mindegyik említett megközelítés mellett és ellen is lehet érvelni, ha az a kérdés, hogy melyik a legjobb. A való életben ez nem ilyen egyszerű. Mindig lehet találni egyéneket (és mindegy, hogy testépítőkről, vagy hétköznapi diétázókról van szó), akik nagyon remek eredményeket érnek el, vagy éppenséggel elképesztően szenvednek egy adott típusú diétával.

Mielőtt továbbmennék, leszögezem, hogy a fehérje ajánlások lényegében nem szoktak nagyon eltérni a diéták között, és így a variáció tárgyát az képezi, hogy milyen arányú legyen a szénhidrát és a zsír a táplálkozásban. Ezzel fogunk mi is foglalkozni. Én egyszerűen nem is veszem figyelembe lehetségesként az alacsony fehérje tartalmú táplálkozást, mert gyakorlatilag nem működik, csak az egészen extrém módon kővéreknél. Akármelyik diétázó testépítő, vagy sportoló protein igénye 2.2-3.3 g zsírmentes testtömeg kilogrammonként.

A személyes tapasztalatom az, hogy olyanok, akik nagyon jól reagálnak a magas szénhidrát-alacsony zsír diétákra, igen rosszul teljesítenek a fordítottjával. Rosszul is érzik magukat (keves energia és mentális „köd”, ami soha sem szűnik meg); emellett nem is igazán szálkásodnak le, tehát a dolog nem működik.

Ez persze kétirányú utca: azok, akik rossz eredményt érnek el több szénhidráttal, jól járnak, ha csökkentik azt és növelik a zsírbevitelt. Néha ez közepes zsír/szénhidrát összeállítást jelent, máskor szükség lehet teljes ketogén diéta bevetésére (sok zsír, minimális szénhidrát). Azt is meg kell jegyezni, hogy vannak olyanok is, akik egyik diétán ugyanolyan jól teljesítenek, mint a másikon.

Az eredmények lehet, hogy egyszerűen a diéta során mutatott fegyelmességgel vannak összefüggésben, bár ez ki-



sebb mértékben befolyásoló tényező a testépítőknél, akik a megszállottságot képesek egy új szintre emelni. A szénhidrát (CH) alapú diéták képesek egyeseket igen éhessé tenni, még akkor is, ha követik a „szabályokat”, ezért több kalóriát visznek be és nem megy le a zsír olyan hatékonyan. Az ilyeneknek a szénhidrát csökkentése jobb választás, mert hosszú tá-

von jobb kalória kontrollt eredményez. Azok az emberek, akik utálják a középutat, a moderációt, rendszerint kedvelik a ciklikus ketogén diétákat, mert jobban elviselik a hétköznapiak során a fegyelmet és a szénhidrát megvonást, majd a hétféle masszív szénhidrát visszatöltést, mint az állandó és egyenletes közepes szénhidrát bevitelt – ez csak megőrjíti őket.

De az eddig felvázoltak hogyan segíthetik a fogyni vágyókat a zsírleadásban? Másképpen fogalmazva, hogyan tudja valaki felmérni előre, hogy melyik diéta lehet neki az optimális? A jelenlegi kutatások már kezdik felfedezni a kapcsolatot a táplálkozás és a genetika között, és ennek alapján azt pedzegetik, hogy biológiai különbségek vannak, amelyek eltérő eredményeket okoznak és így megmagyarázzák a valós életben tapasztaltakat.

A zsírbevitellel kapcsolatban a kutatók azonosítottak alacsony és magas zsír fenotípusokat (ez csak egy technikai elnevezés arra, ahogy a genetikád és a környezet egymással interakcióban van). Egyes emberek jobban képesek a zsírbevitelt fokozni a magasabb zsírbevitel tükrében, ők zsírmentesebbek maradnak ilyen táplálkozás mellett is. Mások viszont pont nem így viselkednek. A magas és alacsony zsír fenotípusokkal más anyagcsere és étvágy jellemzőket is asszociáltak.

Sajnos ezekből a kutatásokból gyakorlati módszer nem szűrődött le, amivel meg lehetne állapítani, hogy te melyik vagy. Azt sem sikerült kétséget kizáróan megállapítani, hogy a típusokat a velünk született biológiai tulajdonságok határozták meg, vagy az adaptáció a követett táplálkozás típusához. De az a tény mindenképpen áll, hogy vannak, akik jobban égetik a zsírt magas zsírbevitel mellett, mint mások. Ez részben máris magyarázat arra, hogy miért reagálnak rosszul, vagy jól a diétázók a zsíros ketogén étrendre. Akiknél felpörög a zsír oxidáció, azok „virágzanak”, míg akiknél ez nem következik be, csak felfújódnak és nem megy le a testzsír százalékuk hatásosan.

Mostanában összefüggésről is elkezdtek beszélni a diéták hatásosága, valamint az inzulin érzékenység és az inzulin termelés között, ami megfigyelhető étkezések után. Megjegyezve, hogy ezek a kutatások ez idáig kövér átlagembereken történtek (és nem diétázó testépítőknél), én azért úgy gondolom, hogy ez is részben magyarázat az eltérő jelenségekre. Emellett ez a teória segít a diéták előzetes elbírálásában is.

Gyorstalpaló az inzulin termelés és érzékenység témakörében

Hogy megértsétek a kutatásokat, amelyekről beszélni fogok, szükséges, hogy röviden átbeszéljük a két eltérő, de némileg összefüggő aspektusát az inzulin anyagcserének. Ezek az inzulin érzékenység/rezisztencia és az inzulin termelés.

Ahogy sokan tudják, az inzulin egy tápanyag tárolást serkentő hormon, amely az étkezés hatására termelődik. A szénhidrátoknak van a legnagyobb hatása rá, a fehérje közepes, míg a zsír kicsi, vagy semmilyen hatással nincs a termelődésére. Az inzulin érzékenység arra utal, hogy milyen jól, vagy rosszul reagál a test a kibocsátott inzulin mennyiségre. Azok,



akik inzulin rezisztensek („ellenálló”, kevésbé érzékenyek), magasabb inzulin alapszinttel rendelkeznek, mert a test többet bocsát ki e hormonból, hogy legyőzze az ellenállást.

És bár az inzulin rezisztencia nagyban függ az életstílustól is (az edzésnek és táplálkozásnak nagy szerepe van, ahogy a testzsír mértékének is), a genetika szintén meghatározója. Ugyanolyan testzsír szint mellett az inzulin érzékenység majdnem tízszeres eltérést is mutathat egyedek között a genetikai

különbségek miatt. Szóval lehetséges, hogy még a szálkás sportolóknál is fennállhat bizonyos szintű genetikai inzulin rezisztencia (a cikk végén beszélek majd ennek meghatározásáról). Ahogy kiderült, az egyének eltérnek abban is, hogy mennyire sok, vagy kevés inzulint bocsátanak ki ugyanazon tápanyag mennyiségre válaszul. Bár ez a reakció köthető az



alap inzulín érzékenységhez, de nem mindig ez a helyzet.

Azt látjuk, hogy mindkét eset összefügg a zsír/súly növekedéssel, vagy vesztéssel.

Azzal ellentétben, amit általában hisznek, a jó általános inzulín érzékenység a súly/zsír felrakódással áll korrelációban; míg az inzulín rezisztenciáról azt gondolják, hogy alkalmazkodás, aminek a célja meggátolni a zsír/súly növekedést. Mindazonáltal vannak kutatási eredmények, amelyek arra utalnak, hogy a túl sok inzulín kibocsátása az étkezések hatására az embereket súly/zsír növekedésre hajlamosítja. Megjegyzem egy nagy összehasonló tényező ebben az, hogy a sok inzulín arra készíti az embereket, hogy többet egyenek. Cukorbetegekkel folytatott kutatások azt találták, hogy gyógyszerekkel elért inzulín kibocsátás csökkenés spontán táplálékbevitel redukción okoz.

Az inzulín érzékenység és inzulín termelés hatása a diéták eredményére

Bár a kutatások még gyerekcipőben járnak, voltak már olyan tanulmányok, amelyek a súlycsökkenés mértékét vetették össze az inzulín érzékenységgel, vagy inzulín kibocsátással.

A legtöbb esetben az inzulín érzékenység nem látott befolyásolni a súlycsökkenés mértékét. De azért volt egy tanulmány, amelyik azt találta, hogy a specifikus diéta és az inzulín érzékenység meghatározta a súlycsökkenést.

Túlsúlyos nőknek, akik vagy inzulín érzékenyek, vagy inzulín rezisztensek voltak, magas szénhidrátos (60% CH, 20% zsír), vagy alacsony szénhidrátos (40% CH, 40% zsír) diétát adtak. Értelemeszerűen ebből a kombinációból négy csoportot keletkezett. Az eredmények érdekesek voltak: az inzulín érzékeny nők magas szénhidrátton majdnem kétszer annyi súlyt adtak le, mint alacsony szénhidrátos táplálkozás mellett. Hasonlóan, az inzulín rezisztensek kétszer annyit adtak le kevés szénhidráttal, mint sokkal. Sajnos nem tiszta, hogy mi okozta az eltérő eredményeket pontosan.

A kutatók emlegettek egy FOXC2 gént, amelyiknek hatása van az energia leadásra, és úgy találták, hogy ennek kifejeződése fokozódott azoknál, akik jól reagáltak egy diétára. További kutatás szükséges a témában.

Még kevesebb adat áll rendelkezésre az inzulín kibocsátás és a diéta kapcsolatáról, bár egy friss tanulmány arra en-

ged következtetni, hogy van összefüggés. Ennek során az alanyok vagy egy nagy glikémiás terhelést kaptak (60% CH, 20% protein, 20% zsír), vagy kicsit (40% CH, 30% protein, 30% zsír) és a súlyvesztést megvizsgálták az inzulín kibocsátás alapszintjéhez viszonyítva. Az alanyok a magas inzulín kibocsátással több súlyt vesztek az alacsony glikémiás terhelésű táplálkozással; míg a kevesebb inzulint kibocsátók kicsivel többet adtak le a magas glikémiás terhelés mellett. *(A glikémiás terhelés nem csak az étkezés glikémiás indexét (GI) veszi figyelembe, hanem a tényleges elfogyasztott mennyiséget is. Hiába magas egy ételnek a vércukor indexe, ha csak keveset eszel belőle, nem lesz érdemi hatása, így a GI önmagában nem elég hasznos mutató. – a szerk.)*

A lényegre

Összességében az ismertett fenotípusokkal és inzulín jellemzőkkel kapcsolatban megismert limitált adatok is már alátámasztani látszanak a valóságban megfigyelt jelenségeket, amelyek különböző szubjektív érzéseket és mérhetően eltérő súly és zsír vesztést mutatnak más és más diétáknál és embereknél. Hogyan tudjuk mindezt tehát hasznunkra fordítani?

Nincs sajnós egyszerű módja, hogy meghatározd, milyen fenotípushoz tartozol, ezért az inzulín érzékenységre kell koncentrálnunk. Több komplikált és nem túl gyakorlatias módja van annak, hogy megállapítsuk az inzulín érzékenységedet és kibocsátásunkat. Mindegyikhez labor kell, hogy megnézzék, milyen a vércukor és inzulín alapszint, illetve hogyan változik étkezés hatására az inzulín.

Mindazonáltal gyakorlatban vannak jelei annak, hogy jó-e az inzulín érzékenységed, és van-e inzulín kibocsátási túlrakció. Itt van két nagyon egyszerű kérdés, amelyeket fel kell tenned magadnak a táplálkozással összefüggésben:

1) Magas szénhidrát bevitel mellett azt találsz, hogy telt és bedurrant leszel, vagy inkább lelassult és felfújódott? Ha az első, akkor jó az inzulín érzékenységed, ha az utóbbit tapasztalod, akkor nem.



2) Amikor egy nagy szénhidrátos étkezéssel vagy túl, azt találsz, hogy egyenletes és stabil lesz az energia szinted; vagy lezuhan az energiád, elálmosodsz és egy óra múlva megint éhes leszel? Az első változat esetében valószínű, hogy normál/alacsony az inzulín termelésed; míg az utóbbi jelenségek tükrében mondhatjuk, hogy túlzott inzulín reakció áll be, ami hamar leviszi a vércukor szintedet és ezért leszel álmos és éhes.

Bizonyosnak tartom, hogy a genetikailag felsőbbrendű testépítők remek inzulín érzékenységgel rendelkeznek, amelyet alacsony inzulín termelődési reakció kísér étkezések után. Ez megmagyarázza, hogy testépítők gyakran miért tendáltak a magas szénhidrátos, alacsony zsírtartalmú diéták felé sikerrel. Ezzel szemben az átlagos testépítők rendszerint rosszabb eredményt érnek el a hasonló megközelítéssel. Számukra a CH csökkentése és a zsírbevitel növelése hatásosabbnak bizonyul, mind a tömegnövelési stratégiában, mind diéta során.

Ültessük át a gyakorlatba

Ha jó az inzulín érzékenységed és alacsony az inzulín reakció, akkor minden bizonnyal a tradicionális testépítő diéta is sikert fog hozni, ami magas protein, közepes szénhidrát, alacsony zsír összetételt jelent. Mondjuk, hogy 2.2 g proteint fogyasztasz 27 kcal energia bevitel mellett (per testsúlykilogram). Ez 40% protein.

Ha felmész 3.3 g proteinre, akkor ez 50%, tehát 50-60%-a a kalóriáknak marad arra, hogy szénhidrátot és zsírt fogyassz. Ha kevesebb a zsír, mint 15-20%, akkor lehetetlenné válik, hogy elég esszenciális zsír jusson a szervezetedbe, ezért a diétád legyen 40% protein, 40-45% szénhidrát és 15-20% zsír. Ha a protein 50%, akkor a CH legyen 35% és a zsír 15%.

Ha nem vagy jó inzulín érzékenységgel megáldva és/vagy sok inzulint termelsz, akkor a diétád legyen alacsonyabb szénhidráttal és magasabb zsírbevitellel összeállítva (ne feledd, a protein is emelni tudja az inzulint!) Megint feltételezve, hogy 40% a protein, jó indulás, ha 40% protein, 20-30% szénhidrát és 30-40% zsír a bontás. Egy még további eltolódás közel a ketogén (vagy ciklikus ketogén) diéta felé is szükséges lehet: 40% protein, 10-20% szénhidrát és a maradék zsír megosztás hatásos lehet.

Ha a protein magasabban van, egészen 50%-ig, akkor a szénhidrát beállítható 10-20%-ra és a zsír 30-40%-ra.

Összefoglalás

Remélhetőleg most már jobb rálátásod van arra, hogy milyen diétát válassz ahhoz, hogy jó kiindulási pontról indulj el és elkerülj lehetséges hibákat. Persze nem lehet a próbálkozás és módosítás folyamatát teljesen kiküszöbölni. A zsírvesztésedet hetente, kéthetente, de minimálisan havonta mérned kell. Ha nem megy le a zsír racionális tempóban (minimum 0.5 kg hetente az átlagos férfinál), akkor változtass a tápanyag csoportok arányán, vagy a kalória bevitelen. **FM**



Kérdézz- felelek

Írta: Radnai Tamás

kérdés

Hello! Gábor vagyok 16 éves, 85kg és 185cm, a bicepszem 39 cm, a hasam 88 cm és a mellizmom 110 cm. Max 96kg-t nyomok ki fekve, már több éve edzem heti 5-ször és eddig még nem szedtem semmit. Azt szeretném kérdezni, hogy ha elkezdeném szedni a Scitec Nutrition 100% Whey Proteint, akkor milyen fejlődés várható erőben és testsúlygyarapodásban 1,5 hónap alatt? Vagy mit szedjek ahhoz, hogy növeljem az erőt és a testsúlyomat? A választ előre is köszönöm.

válasz

Először is, nem tudjuk és nem szoktuk megpróbálni megmondani, hogy ki mennyit fejlődhet. Kreatin töltéstől beálló kezdeti gyors sejt-térfogat növekedésen túl a havi testsúly növekedés egyéntől függően 1-3 kilogramm erejéig ideális. A többi csak felesleges zsír. Tehát maximum ennyire számíts, de ez nem csak a táplálékkiegészítőtől függ, hanem a teljes táplálkozástól vele együtt. Az izomtömeg-növeléshez egyébként komplettebb formulát, „tömegnövelőt” szokás alkalmazni, melyek egyik legjobbika a Volumass 35, ami most már a továbbfejlesztett Professional változatában is kapható. A témáról egyébként részletesen írtam a Fit Muscle 13. számában. Csak fehérjét tartalmazó terméket, mint a 100% Whey Protein, a tömegnövelő után szoktak hozzáadni a táplálkozási programhoz.

kérdés

Sziasztok, szeretnék kérdezni pár dolgot a szálkásítással kapcsolatban. Az első kérdésem az lenne, hogy milyen ételleket kellene fogyasztani a szálkásítás időszaka alatt és mennyit (napi hány-szor kell étkezni)? Azt tudom, hogy a szálkás test elérése érdekében jó diéta és megfelelő edzés szükséges. Na most az edzést tudnám kivitelezni, de a diéta sajnos nem az erős oldalam. A tesztoszteron.hu-n találtam pár diétás cikket, és azt megértettem, hogy sok fehérjedús ételt kellene fogyasztani. Csak az nem világos, hogy milyen ételkből lehetne ezt kivitelezni. A célom az lenne, hogy a nyár végére, ha az nem lehetetlen, lepucoljam magamról a felesleget, és ha esetleg látszanának a hasizmaim, az sem lenne egy utolsó szempont. :) Még annyit, hogy nagyon sok diétát próbáltam már kisebb-nagyobb sikerrel. 95 kilóról leadtam a súlyom 84-re, ez nem rossz, csak sajnos elég sok izmom is odalett. Jelenlegi adataim: 173 cm magas vagyok, 84 kg, a testzsí-

százalékom sajnos nem tudom. Remélem fogsz tudni mondani nekem valami biztatót. Előre is köszönöm a segítséget! Tisztelettel, Jani.

válasz

Hello! Olyan szempontból nem tudok biztatót mondani, hogy némi tudás és főleg kitartás nélkül is sikereid lesznek. Az étkezések számát nem kell dogmatikusan megállapítani, hanem attól érdemes függővé tenni, hogy mennyi a bevihető össz ételmennyiség és mi esik jobban mentálisan, valamint milyen elosztástól leszel kevésbé éhes. Azért egy ekkora férfi napi négyszer egyen. Arra valóban mindenképpen nagyon oda kell figyelni, hogy legalább az optimális fehérje bevitel meglegyen, olyan 3 gramm/testsúlykilogramm. Ennek a forrásai a táplálékkiegészítő tumixokon kívül persze a minőségi húsok (hal is), sovány túró és sajt, tojás, stb. Fogyassz hozzájuk sok zöldséget (brokkoli, répa, saláták, stb.) és ezen túl a szénhidrát és a kalóriák mennyiségét változtasd úgy, hogy megfelelő legyen a fogyás üteme. Némi zsír is legyen azért a táplálkozásodban!

kérdés

Hello! Melyik táplálékkiegészítőt ajánlanád? Volumass 35 vagy Trans-x + Anabolic Whey?

válasz

Szia! A második kombót akkor, ha komolyabban akarsz kreatinozni („kúra”), míg a Volumass 35 egy „mindennapi” formula, amely bár tartalmaz kreatint, inkább olyan pótló jellegű mennyiségben.



INTELLIGENT AMINO

Ivóampulla 7500 mg aminosavval és B6 vitaminnal. Fogyassz el egy ampullát edzés előtt és/vagy után!



INTELLIGENT CARNITINE

Ivóampulla 1500 mg L-karnitinnel és 120 mg C-vitaminnal. Fogyassz el egy ampullát edzés előtt!

INTELLIGENT DESIGNS

Egy intelligens, új termékcsalád, amelyik tudja, hogy mi kell a szervezetednek a maximális teljesítményért és jó testért!

INTELLIGENT MAGNESIUM

Ivóampulla 250 mg magnéziummal és 120 mg C-vitaminnal. Fogyassz el egy ampullát edzés előtt, vagy után!



INTELLIGENT GUARANA

Ivóampulla 750 mg guaranával, 150 mg koffeinnel és vitaminokkal. Fogyassz el egy ampullát 30 perccel edzés előtt!



INTELLIGENT MEGA-VIT

Ivóampulla vitaminokkal, valamint 225 mg magnéziummal és 15 mg cinkkel. Fogyassz el egy ampullát edzés előtt 30 perccel!

#1 Amikor a vásárlók és egy márka megbecsülik egymást!

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

Izomtömeg-növelő:

Volumass 35,
Myomax „Tíz az egyben”



Kreatin:

Creatine Monohydrate,
MicronTec mikronizált kreatin



Protein:

100% Whey Protein,
Anabolic Whey

www.Scitec.hu

Pro-Form 790 HR Ellipszis tréner

12 program + 2 tetrisz játék összehajtható

3 pozíciós lépésállítási lehetőség csendes mágneses ellenállás



Bruttó: 149.000,-Ft

www.langsport.hu

COMFORTCELL

LÁNGSPORT

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

kérdés

Hello. A kérdésem arra vonatkozna, hogy nemsokára a végére érek a zsírredukálásnak, 12 hét volt. 176 cm/78 kg vagyok most. A diéta alatt napi 130 g fehérjét (pulyka, hal, tojás, túró) és kb. 90-100 g ch-t (rizs, zabkorpa)+zöldség este 6 után rizs helyett a pulykához fogyasztottam. Napi 6 étkezés. Zsírbevitel lenmag, olíva. Kiegészítők: G-bomb, Whey pro, L-carnitin. A kérdésem az volna, hogy merre tovább a kajában, hogy lehetőleg a testzsírt alacsony tud-jam tartani, de izomnövelés irányába indulhassak el. Köszönettel: Balázs

válasz

Balázs! Kicsit keveslem a protein bevitelt, diéta alatt inkább 200 g fölött kellett volna lenned! A tömegnövelésnél a testzsírt nem fogod tudni egy szinten tartani, arra tudsz odafigyelni, hogy az izomnövekedés mellett mennyi zsír jön fel. Az elsődleges faktor a teljes kalória bevitel lesz, ha ez túl nagy, az fog leginkább belerondítani a képbe. Nem árt ismerni az embernek a saját inzulin/szénhidrát érzékenységét, valamint a partíciós arányát, vagyis hogy a tömegnövekedés kilóból mennyi az izom és mennyi a zsír. Lesz egy pont, ahol hiába hízol már gyorsabban, csak a felpakolt zsír nő és a tényleges izomnövekedés tempója ugyanannyi marad. Ez az, aminek nincs értelme. Ha 1:1 ez az arány (tehát 2 kilóból 1 kg izom), az már elég jó, sok embert látok ugyanis, akinek ez a p-aránya rosszabb ennél. Valamint azt is helyesen kell megítélni, hogy milyen hosszan érdemes tömegelni a következő diéta előtt, ugyanis, ha jó a diéta és nem vesztesz izmot, akkor a két lépés előre-egy lépés vissza módon lehet „lépcsőzetesen” javítani a fizikumon, a testkompozíción.

kérdés

Hello, Edvárd vagyok! Az lenne a kérdésem, hogy szerinted ha tömegnövelésről van szó, melyik táplálékkiegészítő válhat be jobban? A 6000 grammos Trans-x, a 30 tasakos Pump-fx vagy a 4540 grammos Myomax? Ezek közül nem tudok választani. Amúgy 16 éves vagyok majdnem 2 éve edzek, 180 cm magas és 66 kiló vagyok. A testzsírartalam 9,5%. A választ előre is köszö!

válasz

Üdv! 16 évesen nem ajánlom neked még egyiket sem. Az erős kreatinozást tartogasd még egy pár évig talonban, kell tudnod még fejlődni nélküle is! Maximum egy Scitec Volumass 35-öt alkalmaz, vagy a Cytogen HyperMass 5000-et. Sok sikert!

kérdés

Üdv! Mit gondoltok a Weider-féle edzésterről? Sok jót hallottam már róla de gondoltam megkérdezek egy szakértőt is. Válaszokat előre is köszönöm.

válasz

Lehet, hogy nem kellett volna beválogatnom a kérdést, mert nem tudom pontosan, hogy mire gondolsz: a konkrét „Joe Weider BodyBuilding System-re”, vagy általában véve a Weider-elvekkal fémjelzett „IFBB profi testépítő” edzéstervekre. Mindenesetre nagy vonalakban a 80-as, 90-es évek „Weider” edzése túl nagy mennyiséggel és a maxi-

málian izomcsoportokra bontott programjával nem jellemezhető optimálisnak. A kialakulását nagyban befolyásolta, hogy a kis csoport doppingoló genetikai elitnek még ez is bevált, és a magazinokban mindig ki kellett valami újat találni, és azt sugallni, hogy ezzel az edzéssel és a hirdett táplálékkiegészítővel mindenki úgy nézhet ki, mint a profi. A mai konszenzus a független és felvilágosult szakértők között az, hogy a legtöbb embernek, a legtöbb célra és a nem leghaladóbb szinten (és szinte mindenki kevésbé haladó annál, mint amit gondol magáról) a teljes testes, sok izmot megmozgató alapgyakorlatokra épülő edzés az üdvös, mely általában (talán legoptimálisabban) heti kétszer stimulál egy-egy izomcsoportot kisebb volumennel.

kérdés

Sziasztok! Szólnátok néhány szót a Scitec „új” termékeiről, gondolok itt a Locomotive illetve az Acid Killer nevű termékekre. Miben újabbak mint a „hozzájuk hasonló” Scitec cuccok? Illetve mindkettő hogyan fejti ki hatását, azon kívül, hogy energizáló meg jó hatású, stb... A média ugyanis nagyon szűkszavúan fogalmaz. Válaszokat előre is köszö! Zsolti

válasz

Zsolti, nem tudom, hogy milyen médiára gondolsz, ha más nem, az interneten (www.FitnessExpress.hu) elég részletesen le van írva minden, sőt a termékek megjelenése előtt már korábban is beszámoltunk a hatóanyagokról szóló pozitív kutatási eredményekről. A LOCOMOTIVE + ACID KILLER személyesen nekem és a környezetemnek is nagyon bevált. LOCOMOTIVE: „A citrullin-malátról bebizonyították, hogy fokozza az izmok teljesítményét, mert növeli az aerob energia termelést és kitalja a fáradást. A citrullin-malát redukálja a tejsav és ammónia felhalmozódását, és meggyorsítja a regenerációt, mert növeli a fontos „energia valuták”, a kreatin-foszfát és az ATP újra szintézisét. A citrullin-malát emellett a megegyező adagban alkalmazott argininnel hatásosabban emeli meg a szervezetben az arginin szintet! És mint tudjuk, az arginin a nitrogén oxid (NO) előanyaga, amely felelős a remek bedurranásért, és a fokozott oxigén és tápanyag szállításért.” A terméket valahová a karnitin és a kreatin energizáló hatása közé tenném. Nem stimuláns (a többségnek előny), nem



„csap meg”, de a háttérben szépen kifejti a hatását. Leginkább akkor lehet észrevenni a kontrasztot, amikor abbahagyja az ember. Az ACID KILLER savmegkötő, ami szerintem elég hétköznapi módon is érthető úton fejti ki a hatását, ami az izommunka hosszabb idejű fenntartása. Kicsit hasonlít a G-KICK-re, de szénhidrátmentes, nincs olyan átható íze, és azért más biokémiával dolgozik. A jó ezekben a termékekben, hatóanyagokban, hogy egymással és a régebbi termékekkel (karnitin, kreatin, stb.) problémamentesen kombinálhatók egy eddig ismeretlen, emeltebb szintű hatásért. **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

Kerekasztal az edzésbeosztásról: osztott, vagy teljes testes?



Ez a cikk mindenkinek szól, nem csak „profiamatőr” testépítőknél, hanem kezdőknek, más sportokhoz súlyzós edzést végzőknek, hétköznapi jó kinézetre hajtóknak is és hasonló más célokkal rendelkezőknek.

Ki akarsz akasztani embereket? Kezdj el valamit állítani arról, hogy melyik a jobb edzésterv: a testrészekre szétbontott, vagy a teljes testet minden alkalommal megedző program. De ténylegesen melyik a jobb? Három edző ült le beszélgetni, hogy megpróbáljanak valamilyen konszenzusra jutni anélkül, hogy véresre vernék egymást.

Kezdjük a kérdéskörre vonatkozó alapvető véleményekkel! Melyik a jobb, a bontott edzés (például mell és tricepsz nap, láb nap, stb.), vagy a teljes testes edzés, amikor minden egyes alkalommal legalább a nagy izomcsoportok megedzésre kerülnek?

Alwyn Cosgrove: Ahogy gyakran megessék, azt hiszem az olvasók csalódní fognak, mert azt látjuk majd, hogy mindhárman 90%-ban hasonlókat fogunk mondani. A 10% eltérés pedig nem érdemli meg, hogy arra fókuszáljunk. És a jegyzőkönyv kedvéért, én nagyon tiszteltem Chad-et és Christian-t, úgyhogy nem akartam ezt a kerekasztal beszélgetést úgy beállítani, mint vita, vagy küzdelem.

Szóval szokás szerint én vagyok az az unalmas manusz, akinek a véleménye középre esik. Hadd dobjak be néhány teoretikus számot: a lakosság kb. 80-90%-a az idő 80-90%-ában jobban fog reagálni a teljes testes edzésre. Emellett a lakosság valószínűleg 90-95%-a az idő 90-95%-ában jobban fog reagálni vagy a teljes testes edzésre, vagy egy alsótest/felsőtest bontásra. A számok lehet, hogy nem teljesen pontosak, de érthető, hogy az a véleményem, hogy az emberek többségére ez vonatkozik.

De vedd figyelembe az állításom másik felét is: 10-20%-ban az emberek nem fognak jól reagálni a teljes testet felölelő edzésnapokra, az idő 10-20%-ban ez nem működik. Tehát mindenképpen van hely a filozófiában más megközelítéseknek, de egyben kényelmesen érzem magam a „legtöbb embernek az idő legnagyobb részében” állítással.

Mostanában mindenfelé heves vitatéma ez a kérdés, de az a probléma, hogy nem létezik válasz, ami minden esetben és 100%-ban helyes lenne. Bele fog esni a 95%-omba egy genetikailag kiemelkedő, esetleg doppingoló, teljes idejében ezzel foglalkozó profi testépítő? Persze hogy nem! De még rájuk is illik a filozófiám, csak ők a statisztikai kívül-állóérték tartományban vannak.

De tedd fel magadnak a kérdést: egy 40 éves kezdő nő, aki csak heti kétszer tud lemenni edzeni, mire fog jobban reagálni? Ő a többség kategóriájának a közepébe esik, igaz? És úgy gondolom, hogy az ilyen webmagazinok olvasóinak a többsége ugyancsak hasonló kategóriába esik.

És én viccesnek találom azt, hogy az emberek 90%-a azt gondolja magáról, hogy ők a 10%-ot képező haladó kategóriába tartoznak. Ahogy dr. John Berardi egyszer mondta, még

Írta: Alwyn Cosgrove, Chad Waterbury, Christian Thibodeau



az elit szinten lévő sportolóknak is csak a 10%-a kell, hogy a legkisebb részletek miatt is aggódjon. Szóval a legtöbb ember el van tévedve és meg kell tanulniuk, hogy a 90%, vagy a 10% csoportja az igazi helyük!

Chad Waterbury: Az, hogy valakinek osztott, vagy teljes test program való, azon múlik, hogy mik a céljaik és mennyi idejük van rá. Én a következő módon közelítem meg a kérdést: több izmot akar az illető az egész testére felpakolni, mint 4-5 kiló? Mert ha igen, akkor a teljes test edzést választanám, mert azzal sokkal több izomrostot lehet stimulálni edzésenként, mint egy osztott programmal. Ez az állítás nem vitatható!

Én már rosszul ismételtetem azt, hogy ha nagyobb, erősebb izmokat akarsz, akkor az egyetlen célnak annak kell lennie, hogy minél több motoros egységet (izomrostot) vonjál be a munkába minden edzésen. Na most, az igaz, hogy ez az állítás kétféleképpen értelmezhető. Mondhatnád, hogy a bontott edzés több izomrostot von be, mert a legtöbb ilyen program fáradságkeltő módszerekkel, például tripla-vetkőző szériákkal dolgozik. De úgy is értelmezheted a kijelentésemet, hogy azt jelenti, az illetőnek az a jó, ha összesen annyi motoros egységet mozgat meg, amennyit csak lehetséges.

Én az utóbbi megközelítést alkalmazom. Tudom, hogy ez sok embert ki fog akasztani, de öt kör tripla-vetkőző sorozat időpocsékolás a legtöbb embernek. Az utolsó két-három ilyen nagy szettre fordított idő és energia elmegetett volna még egy testrészes edzésre. Szóval a kérdésem az, hogy melyik rendszer fog összesen több izomrostot megmozdítani: a bontott, vagy a teljes?

Az olyan pontokkal kapcsolatosan, amelyeket nem lehet vitatni, talán sokaknak nem meglepetés, hogy szerintem az edzés gyakorisága az egyik legfontosabb faktor a több izom felépítésében. Ha úgy szervezed meg az edzésedet, hogy több edzésnapod legyen egy héten, akkor több izmot fogsz felpakolni, ha menedzseled a fáradtságot. Abszolút nincs mód arra az univerzumban, hogy matematikailag ugyanakkora gyakorisággal edz bontott programmal, mint teljes testes tervvel, ha a héten ugyanannyi számú edzésnap van.



Ha valaki a fitness szintjét akarja növelni és zsírt leadni, akkor is a teljes testes edzés mellett szavazok, mert ennek a metabolikus „költsége” jelentősen nagyobb, mint a tipikus bontásoké. Ha egy illető a vágyott fizikumának az általános „körvonalát” már elérte és csak egy-két lemaradó testrészt akarja felhozni a sport-teljesítményére nem tekintettel léve, akkor a testrészek szétbontása egy opció lehet.

Ha valaki már 10%-ra megközelítette a célját, akkor a bontott program rendben van. Mit értek 10% alatt? Ha az illető már 43 centis karokkal rendelkezik és 45-öset akar, akkor lehet, hogy a bontás a jó út, mert koncentráltan tud dolgozni minden energiájával a bicepszre, tricepszre, vállövre. Ha valakinek korlátlan ideje van edzésre, akkor attól függően ajánlok neki programot, mint már említettem, hogy mennyi izmot akar felpakolni.

egy sportoló, aki a teljesítményét akarja fokozni, nem fog napok bontásában izmokat edzeni, hanem inkább mozdulatso-rokat; és az egész test szinergizmust (együtt dolgozást), valamint az energia rendszereit fejleszti.

Egy erőemelő szintén mozgásokat edz, igen specifikus mozgásokat, valamint fizikai kapacitást fejleszt az erő-gyorsaság spektrumban (relatív erő, limit erő, gyorsasági erő, stb.) Egy másik eltérés az erőemelő és a más sportokban érdekelteltek között az, hogy az előbbieknél nem kell további sport-specifikus gyakorlatokat végezniük, mert már eleve azokkal edzenek. Az atlétának viszont más fajta edzéseket is alkalmazniuk kell a súlyozás mellett: gyorsaság növelést, technika fejlesztést, kondicionálást, stb.

Ami a testépítőket illeti, nos, ők nyilvánvalóan az izmokra koncentrálnak, tehát nem is igazából súlyokat emelnek, hanem inkább az izmaikat húzzák össze terheléssel szemben. Ezek az eltérő célok különböző módszereket és terhelési sémákat kívánnak, amelyek magukkal hozzák a sajátos bontásaikat.

Chad helyesen emlegette fel az edzés és regenerálódás kapcsolatát. Mindazonáltal én azt hiszem, hogy hibás a viszonyt csak az edzésgyakorlás számára és a regenerálódás menedzselésének kapcsolatára limitálni. Én azt tartom jobbnak, ha izomszövet sérülés-regenerálódás arányt veszünk figyelembe.

Az izomszövet sérülését elérheted kumulatív hatás mentén is (edzésenként kevesebb sérülés, de gyakrabban), vagy akut hatással is (egy alkalommal nagyobb mértékű szövetsérülés, de ritkábban). Lényegében – és azt hiszem, Chad egyet fog érteni velem – minél nagyobb egy edzésen az izomlebotlás, annál több időre lesz szükség a regenerációhoz és az izomnövekedéshez.

A testépítők, akik nagyobb volumenű munkára támaszkodnak, több gyakorlatra és olyan intenzív módszerekre, mint a vetkőző szériák, kiterjesztett szériák, részleges ismétlések, stb., több izomszövet sérülést fognak elszenvedni és ezért hosszabb regenerációs periódusra lesz szükségük.

Alwyn Cosgrove: Christian jó szempontokkal érvel – valóban a célokról szól a dolog. Ez tipikusan meghatározta a bontást. De így kell ennek lenni? Nem mindig. Az egyik leginkább lenyűgöző fizikum átalakítást éppen Christian vitte véghez. Leadott majdnem 15 kiló zsírt plusz két kiló izom felszedése mellett. Mind látjuk, hogy milyen remek fizikuma volt a zsír alatt! Elképesztő.

De Christian a testét a saját bevallása szerint is főleg olimpiai súlyemelő gyakorlatokkal és teljesítmény alapú edzéssel építette fel! Maga mondta, hogy három éve nem végzett komoly felsőtesti edzést, és ha újra kéne kezdenie a transzformációt, akkor mindenképpen hagyna olimpiai súlyemelő gyakorlatokat a programjában. Az én szememben Christian Thibaudeau a modell arra, hogy a teljes testes programok felette állnak az osztásnak! Ezért örület kicsit számomra, hogy a bontott programok szószólója.

A legnagyobb változás a testében akkor következett be, amikor pár éve leszállkásított és megmutatta a masszív izomtömeget, amit korábban felépített – évek teljes test jellegű edzésével. Elégedett lenne a legtöbb olvasó az ő fizikumával? Abszolút! És a teljes testes/teljesítmény alapú edzés volt ennek a testnek a kovácsa.

Christian Thibaudeau: Tetszik a stratégiád Alwyn! Ha dicséred a vitapartnered, akkor nem szállhat szembe a te állításaidal. Részben igazad is van. Azt mondanám, hogy a láb, hát és váll izomtömege nagy része az olimpiai súlyemelő korból származik. A lábam akkoriban talán nagyobb is volt. Mindazonáltal a mell és a kar fejlettségem elmaradt (annak ellenére, hogy 180 kiló felett nyomtam fekve). És bár az áta-

Nem vagyok teljesen ellene a bontásnak, csak azt tagadom, hogy jobb lenne a nagy többségnek az izomnövelésre, mint a teljes test edzés. A cikkeimben azért fókuszálok ez utóbbi módszerre, mert az olvasók nagy része többet akar, mint plusz 4-5 kiló izom és az edzettségi szintjüket is növelni akarják.

Tudtommal nincs olyan cég, amelyik „teljes test edzés részvényt” bocsát ki és ha lenne is, nekem nincs belőlük. Szóval a tény, hogy a teljes test megdolgozását ajánlom a bontás helyett azt mutatja, hogy a saját tapasztalataim szerint ez a hatásosabb az általános tömeg felpakolására. Ha fordítva lenne, akkor azt mondanám – nincs hátsó szándékom az ügyben.

OK, mi a kanadai edzőnk meglátása? Thib, tiéd a szó!

Christian Thibaudeau: Az én meglátásaim sem olyan vérlázítóak. Szerintem nincs univerzálisan megfelelő program, ami minden célnak megfelel. A programtervezés módja függ a céloktól, időbeosztástól, tapasztalattól és az egyéni fizikai felépítéstől.

Annak ellenére, hogy mind súlyt emelünk a teremben, az edzésünk irányvonala eltérő a céljaink függvényében. Például



Túlstimuláció nélküli zsírégetők remek áron!

Ha nem akarsz egy fél tucat csésze kávé bevinni kapszula formában.

Az étvágycsökkentés és az anyagcsere felpörgetése a biztonságos, tartós fogyás nyitja.

SCITEC[®] NUTRITION



De ha valakinek már van egy jó alapja és úgy dönt, hogy tovább akarja vinni az izomfejlettségét és a testét tökéletes egyensúlyba akarja hozni, akkor a szétosztás jobb módszer lehet.

Ok, szóval az, hogy miért edz valaki (esztétikum, sport-teljesítmény, stb.) nagyon belejátszik a döntésbe. Ez akkor eldönti az osztott/teljes vitát? Mondjuk „az osztott programok haladó testépítőknél valók, míg a teljes test edzése sportolónak jó”?

Alwyn Cosgrove: Szerintem itt válik elmosódottá a kép, mert az, hogy valaki az esztétikus testért edz, nem jelenti feltétlenül azt, hogy testépítő akar lenni, bár tény, hogy van átfedés a kettő között. Egyesek vékonyabbak akarnak lenni, mások nagyobbak és erősebbek. Számomra egy testépítő azt jelenti, hogy valaki egy versenyszerű sportoló, aki egy specifikus műfajban edz. Ugyanez a helyzet az erőemelővel, olimpia súlyemelővel és strongman-nel. A sport meghatározza az edzést.

De az egy túlreakció, hogy fogunk egy edzés-megközelítést és ráhúzzuk valaki másra, aki soha nem fog versenyezni, nem érdekli a keresztszalga a farizmán és csak jobban akar kinézni. Ahogy Christian mondta az egyik tömegnövelést taglaló cikkében, nagyon sok testépítő az év nagy részében pocskékul néz ki. Egyszerűen figyelmen kívül fogjuk ezt hagyni? Ez nem hiszem, hogy az olvasók nagy hányadának célja lenne – hogy szarul nézzenek ki az év jelentős részében. Szóval a megközelítés eleve finomhangolást igényel!

Egy sportoló a testét arra edzi, hogy az egységként működjön, ezért ilyen módon is kell tréningeznie. Ez még mindig megvalósítható egy felsőtest-alsótest beosztásban, de ha te Kovács Józsi, vagy Kovács Juliska vagy, akkor nem lenne több értelme annak, hogy úgy eddzz a tested, amilyen mozgásra az meg lett tervezve?

Nincs bajom a bontott edzéssel önmagában. Általában rosszul idéznek ennek kapcsán. De megmondom, a testrészbontással már igenis van. Elmagyarázom, hogy miért és akkor egyetérthettek, vagy megpróbálhattok cáfolni. Csak hogy világos legyen, én elolvastam a Weider könyveket és Arnold írásait is. Az elmúlt 12 évben minden fitness magazint elolvastam szinte, ebbe beleérttem a testépítő újságokat is. De még mindig nem látom az okát, vagy logikáját annak, hogy miként osztják ők el a testrészeket napokra. Számomra teljesen esetlegesnek tűnik. Különböző bontások például, amiket láttam:

- csak mell nap
- mell, váll, tricepsz
- mell és bicepsz
- mell és hát

Láttam ezeket heti egyszer és kétszer (apropó, nem hiszem, hogy a naturál egyének többsége, akik dolgoznak, vagy iskolába járnak, optimális fejlődést érhetnek el az izmok heti egyszeri edzésével.) Nem azt mondom, hogy ezek a bontások nem működnek, vagy hibásak, csak én nem látom, hogy miként lehetne élettanra alapuló szabályosságot felfedezni mögöttük. (Szóval mégiscsak rosszak, nem? – a szerk.) Számomra nehezen elképzelhető, hogy fizikai edzés filozófiát másra építsünk, mint fiziológiára, tehát élettanra. És a testrész bontás nem élettan.

Alkalmazok néha más beosztást is, mint felsőtest-alsótest? Igen, de én figyelembe veszem a terhelési jellemzőket minden ízületen és jobbnak tartom olyan beosztás elkészítését,

lakulásom lenyűgöző volt, nem ez volt az első alkalom, hogy lediétáztam.

Amikor olimpiai súlyemelőként versenyeztem, akkor gyakran kellett leadnom 7-10 kilót, hogy meglegyen a súlyom a kategóriámhoz. Rendesen 97 kg voltam, de gyakran indultam 85 kilóban és 94 kilóban is. Amikor befogytam, akkor 10% körül volt a testzsírom és látszott elég rendesen a kocka a hasamon. De lényegében nem volt mell és kar fejlettségem, vagy definícióm. Szóval szerintem a történetem az érem mindkét oldalát megvilágítja!

Igen, komoly izomtömeget építettem fel a teljes testes megközelítéssel, de osztott edzésre kellett váltanom, hogy a testem a megfelelő egyensúlyt elnyerje és fejlesszem a lemarad izmokat. (Kicsit sántít Christian érve itt, mert az olimpia súlyemelés nem test-/izomfejlesztő program, annak ellenére, hogy teljes testes edzésnek minősül, így nem csoda, hogy a nem edzett izmok lemaradtak. A mellezés kifejezetten szentégtörés és hátrányos, beköt a váll. – a szerk.)

Még egy dolgot érdemes említenem, ami nem más, hogy amikor 20 évesen elkezdtem az olimpiai emelést, akkor előtte már hat évet súlyoztam a foci teljesítményem növelése érdekében. Bár ez sem volt egy tipikus testépítő program, de nem is volt teljes testes. Egész pontosan ilyen volt:

1. nap: Láb
2. nap: Nyomások
3. nap: Húzások
4. nap: Izolációs bontás

Ez elég hatásos volt. Lényegében úgy gondolom, hogy a végső következtetés az, hogy amikor valakinek még kevés az izma, akkor a nagy alapgyakorlatokra kell a hangsúlyt fektetnie viszonylag gyakori edzéssel: vagy teljes testes, vagy alsó/felső bontással.

100% Whey Protein Professional PROFI TARTALOM, ÚJ ÍZEK!

Izmos és definiált testet akarsz úgy, hogy az egészséged is megmaradjon?

Az izom proteinből áll, így a legmagasabb minőségű fehérje étrendkiegészítőkre van szükséged ahhoz, hogy a legjobb izomzatot érd el.

**A SCITEC NUTRITION®
100% Whey Protein
Professional
formulája olyan fehérje,
amelyre egy kiváló
fizikumot alapozni lehet!**

A legjobb „testépítő” fehérjéből emésztőenzimekkel megerősítve: mert nem „az vagy, amit megeszel!”, hanem mert „az vagy, ami fel is szívódik abból, amit megeszel!”

ASZPARTÁM NÉLKÜL ÍZESÍTVE!

Ízek:

- kókuszos csokoládé
- fahéjas vanília
- karamella
- cappuccino
- banán

SCITEC NUTRITION®



ami ezt figyelembe veszi és megelőzi a nem kontakt sérüléseket. Ezért én ellentétes ízületi mozgásokat próbálok párosítani minden edzésen (pl. vízszintes nyomások és húzások a vállövben).

Ez jobb módszer? Ki tudja? Ennek is van hibája, de legalább ez ízületi és izom mozgásokon alapszik (fiziológia és biomechanika), és remek módja annak, hogy elkerüljük gyakorlatilag az összes edzés okozta sérülést.

Chad, te mit mondasz?

Chad Waterbury: Az biztos, hogy a személyes célok kulcsfontosságú faktorok! Mint már mondtam, ha megvan a kívánt izomtömeged nagy része és nem célod az atletikusságod fokozása, akkor esetleg a testrész bontás megtehető. A szétbontás a haladó testépítőknél való, nem tudok más olyan csoportra gondolni, akik komolyan hasznát húznának belőle. És ez azért van, mert a bodybuildereknek ne kell atletizmus, hogy versenyt nyerjenek.

Ezzel kapcsolatban például elmondhatom, hogy a küzdősportolók nem alkalmaznak testrész bontást, mert akik ezt teszik, azoknak több sérülésük lesz, amint elhagyják a konditermet és küzdenek. Ez egy olyan tény, amit az elmúlt tíz évben megfigyeltem. Sokkal több sérülést láttam a bontott edzéstől, mint bármilyen más módszertől. És ez azért van, mert legtöbbször a beosztás kialakításánál nem veszik figyelembe a biomechanikát. Én ezt problémásnak tartom, így mindig figyelembe veszem, hogy versenyző testépítővel, világszintű atlétával, vagy hobbi sportolóval dolgozom.

De kit érdekel mindez, ha csak meztelenül akarsz jól kinézni, igaz? Nos, az emberi test egy egészként működik, így én ezt észben tartva edzem. Azt ta-

láltam, hogy a teljes testet felölelő szisztematikus megközelítés jobban működik, legyen a célod több izom, hatékonyabb energia rendszerek, nagyobb erő, vagy ezeknek az elemeknek a kombinációja.

Példa: mondjuk, hogy van egy srác, aki nagyobb bicepszet akar. Tekinthez a bicepszre úgy, mintha az egy izolált egység lenne és edzheti karhajlításokkal, karhajlításokkal és még karhajlításokkal. Vagy realizálhatja, hogy a bicepsz izom csak egy része egy komplex struktúra és funkció szerveződésnek.

A teljes testes megközelítésben meg kell érteni, hogy az alkarok, a vállöv, a felső hát és a hátsó mozgáslánc mind fontos szerepet játszik abban, hogy a bicepsz mekkorára nő. Mivel töltöttem el időt a klinikai neurológia területén, elmondhatom, hogy akinek idegsérülése van a vállövében,

vagy a felső hátában, azok mind igen gyorsan elvesztik a felső karjuk tömegét. Mivel az alkarok, a vállöv, a felső hát és a hátsó mozgáslánc mind behatárolják, hogy a bicepsz mekkorára nőhet, ezért én ezt is figyelembe veszem. Egy testépítő esetében ezeket egy edzésen belül dolgozom meg. Nincs ok arra, hogy ne így tegyem, és ez egy testrész bontással lehetetlen lenne.

Ha valaki csak meztelenül akar jól kinézni, és soha nem edzett korábban, akkor rendszerint egy felsőtest/alsótest bontást adok nekik egy pár hónapig. Az „Anti-Bodybuilding Hipertrofia Programom” pontosan így épül fel. De amint ez az idő letelik, egybeolvasztom őket egy teljes test tervvé. Az ok erre az, hogy limitált számú edzésnap van, de én a fő mozgató izmokat olyan gyakran akarom edzeni, ahogy azt az időbeosztás csak megengedi.

Sok ember heti 3-4 alkalommal jut el a terembe. Bontással kb. heti egyszer edzik meg a különböző izmokat, és ha ilyen ritkán kapnak az izmok terhelést, akkor a havi fejlődésed igen korlátozott lesz.

Ha azt gondolod, hogy a magasabb frekvenciájú edzéstervek csak genetikai csodagyerekeknek valók, akkor azzal válaszlok, hogy én még soha nem dolgoztam olyan klienssel, aki ne tudott volna 48 óra alatt regenerálódni. És én azért mondtam ezt, mert én tudom, hogy miként kontrolláljam a fáradtság mennyiségét. Én tudom, hogy miként kell helyesen mennyiségi és intenzitási hullámokat beiktatni a programba azért, hogy az alanyok regenerálódjanak.

Christian Thibaudou: Én is alátámaszthatom Chad állítását az idegsérülések és a kar massa elvesztése közötti összefüggésről. Ismerek egy versenyző testépítőt, akinek a bal vállában megsérült egy ideg és azon az oldalon gyakorlatilag elment minden izom a karjáról és melléről. Mellesleg szerintem ez történt a Mr. Olympián Ronnie Coleman-nel is. Mindenki észrevette, hogy a bal oldala (a melle kivételével) kisebb volt. A probléma hangsúlyos volt a tricepsznél és a széles hátizomnál.

(Chad Nicholls, Ron edzője meg is erősítette ezt később. – a szerk.)

Ennek ellenére kitartok azon elképzelésem mellett, hogy nem mindenki tudja optimálisan növelni minden izmát csak összetett mozdulatok segítségével, mert a test a legoptimálisabb megoldást keresi egy mozgás elvégzésére. Ha fekvőnyomsz, akkor a tested nem törődik azzal, hogy a melleden hogyan nő az izom, csak azt tudja, hogy egy olyan súlyt tartasz magad felett, ami közvetlen szívmasszázsban részesít, ha rádeszik! A túlélés funkcióját teljesítve a test a legjobb izomrost bevonási mintát fogja alkalmazni. Ha valaki váll dominanciával rendelkezik, akkor a vállak fogják a munka nagy részét „átvállalni”, ami azt eredményezi, hogy a terhelés és stimuláció kisebb lesz a mellen.

Ha csak a fekvőnyomáshoz ragaszkodunk, akkor idővel a probléma még rosszabb lesz, mert a vállak (amelyek több ingert kapnak) még inkább uralkodóvá válnak. Egyre nehezebb lesz a mellett ingerelni.

Az igaz, hogy vannak emberek, akiknek eleve kiegyensúlyozott a felépítésük, így a mozdulatok során egyenletes terhelést kapnak. Számukra az izolációs gyakorlatok szükségessége minimális, vagy nulla. De a többség nem így van felépítve, nekik vannak kifejezett gyenge és erős pontjaik, amelyek szélesebb gyakorlat skálát követelnek meg.

Persze Alwyn jól mondja, hogy a testépítés, erőemelés, stb. versenysportok, és hogy a legtöbb olvasónak és komolyan terembe járó egyénnek nincs versenyzési szándéka, így a többségük kategóriák közé fog esni.

Azzal is egyetérték, hogy a test oly módon való edzése, ahogy az a születésétől fogva ki lett találva, tényleg jó ötlet az átlagos Jancsinak és Juliskának. Mindazonáltal ki mondja, hogy bizonyos bontások nem felelnek meg ennek? Ha azt mondom, hogy „ma mell, váll, tricepsz nap van”, akkor ez úgy hangzik mint egy testrész bontás, de ha úgy fogalmazom meg, hogy „nyomó nap”, akkor máris funkcionálisabbnak tűnik, pedig a két esetben az edzés ténylegesen ugyanaz lehet! **FM**



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.**



SCITEC NUTRITION®

Betekintés a CrossFit lényegébe

A CrossFit alapító Greg „Coach” Glassman gondolatai

A CrossFit nagy részben számos olyan egyszerű megfigyelésből származik, amelyeket úgy nyertem, hogy 30 éven át voltam sportolók körében, és abból a hajlandóságból – ha nem vágyból – hogy kísérletezzek, mégpedig a konvencionális meggyőződések teljes figyelmen kívül hagyásával. Hadd osszam meg pár nagy hatású megfigyelésemet:

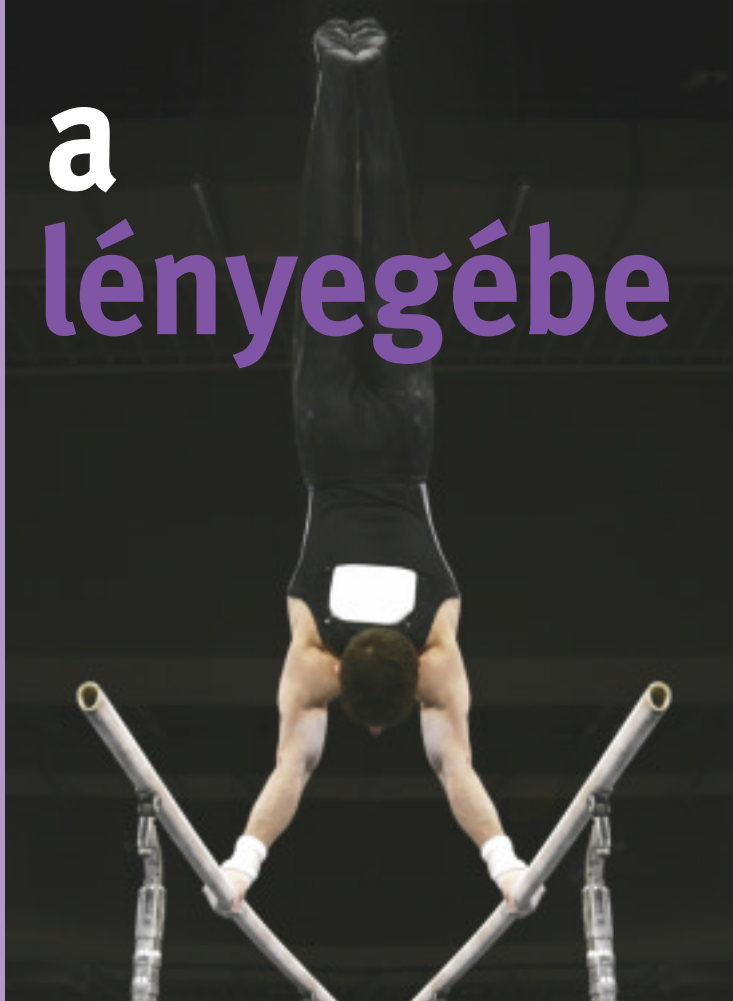
- ♦ A tornászok gyorsabban tanulnak meg sportokat, mint más sportolók.
- ♦ Az olimpia súlyemelők több „használható” erővel rendelkeznek más mozgásokban is, mint a legtöbb sportoló.
- ♦ Az erőemelők erősebbek, mint más sportolók.
- ♦ A sprinterek kardióvaszkuláris teljesítménye az állóképességi sportolókéhoz megegyező – még hosszas erőfeszítések során is.
- ♦ Az állóképességi sportolók totális, széles körű fizikai kapacitása félelmetes módon gyenge.
- ♦ A magas szénhidrátos diétákon vagy kövér, vagy gyenge leszel.
- ♦ A testépítők nem tudnak úgy ütni, ugrani, futni, vagy dobni, mint más sportolók.
- ♦ A szétdarabolt (szegmentált) tréning szegmentált kapacitások kialakulásához vezet.
- ♦ A fizikai kapacitás optimalizálásához fent nem tartható edzésintenzitás szükséges.
- ♦ A világ legsikeresebb sportolói és edzői annyira támaszkodnak az edzéstudományokra, mint egy vadász a tangó-harmonikára.
- ♦ Az optimális fizikai kapacitás egy kompromisszum, egy kötélen való egyensúlyozás; kompromisszum nem csak hogy ütköző, de tökéletesen ellentétes képességek között. A mód, ahogy feloldod ezt a konfliktust fogja minősíteni a fitness szintedet, és ez maga az edzésprogram tervezés művészete.

A CrossFit a CrossFit, Inc. bejegyzett védjegye!
www.CrossFit.com

A CrossFit

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

Magyar CrossFit vonatkozású források:
CrossFit.hu blog
BUDAPEST BARBELL edzőterem
(<http://budapestbarbell.blog.hu>)



SCITEC
NUTRITION

A MINŐSÉGI IZOMZATÉRT



CARNI-FX: L-KARNITIN ÉS ACETIL-L-KARNITIN A LEGJOBB HASZNOSULÁST BIZTOSÍTÓ TRANSPORTRENDSZERREL.
G-BOMB: A LEGNAGYOBB BIOLÓGIAI AKTIVITÁSÚ GLUTAMINOK EGY SZUPER MÁTRIXBAN.
CE-EXTREME: NEM VIZESÍTŐ KREATIN-ETIL-ÉSZTER.



AMERIKÁBAN VOLTUNK

Írta: Farkas Tamás

A SCITEC NUTRITION® stábja nemrég tért haza Amerikából, ahol Vörös Zoltán profi magyar testépítő részvételével készültek felvételek a Fit Muscle és a MUSCULAR DEVELOPMENT magazinok számára, valamint az itt leforgatott anyagból kiadásra fog kerülni a legendás MUSCLE WORLD film folytatása. Kovács Imrével, a SCITEC frontemberével és Vörös Zoltánnal beszélgettünk az amerikai kalandokról. Ez a riport azonban csak egy rövidített változat, a teljes, vágatlan verziót a MUSCULAR DEVELOPMENT következő számában olvashatjátok!

Honnan jött az ötlet, hogy az Óperenciás tengeren túlra utazzatok?

Imi: Évek óta emlegetjük azokat az időket, amikor a testépítés tényleg mozgalommá duzzadt Magyarországon. Akkoriban kezdődtek a SUPERBODY versenyek, amely sokakat beindított, és többek között én magam is nagy motivációt meríttem ebből az irányvonalból, életérzésből. Olyan népszerű lett ez az egész megmozdulás, hogy világbajnokság keretében találkoztak a nemzetközi versenyzők Görögországban, amiről részben szól a MUSCLE WORLD dokumentumfilmünk is. Egyébként ezt a versenyt az a Mann Tamás nyerte meg, aki a jelenlegi projektben is aktívan részt vett. A fil-



Muscle World 2

münk az amerikai MUSCLEMANIA versenyről is beszámolt a magyar Superbody-n kívül, vagyis arról, hogy hazánk lelkes versenyzői miként juthattak el csodálatos, messzi tájakra és szerepelhettek kiválóan nemzetközi mezőnyben a külföldi versenyeken. Emellett olyan fotókat sikerült készítenünk magyar testépítőkkal, amelyek akkoriban meglehetősen kurióznak számítottak a hazai palettán. Egyedi helyszíneken forgattunk és fotóztunk. Ilyen élmény és lehetőség addig csak az igazi sztároknak adatott meg. Ezt szerettük volna feleleveníteni most, ezzel a céllal indultunk Amerikába. Jó hangulatú fotózás extrém helyszíneken, profi fotósokkal és minderről egy filmes beszámoló.

Zoli, mit szőttál, mikor megtudtad, hogy te leszel a főszereplője ennek a kalandnak?

Zoli. Mikor hazajöttem a londoni vendégpózozásomról, akkor szóltak, hogy lenne egy ilyen fotózás két hét múlva. Természetesen nagyon boldog voltam és igyekeztem mindent megtenni, hogy a legjobb formában legyek.

Miért éppen a Zolit választottátok erre a feladatra?

Imi: A SCITEC NUTRITION csapatába régóta beletartozik Vörös Zoli. Kezdetől fogva felfigyeltünk sportszeretetére, elkötelezettségére, fanatizmusára. Táplálékkiegészítő cégünk évek óta foglalkozik sportolók támogatásával, de a SCITEC csak olyan testépítők szponzorálásában vesz részt, akik a fizikális eredmények felmutatásán kívül komolyabb hozzáállással is rendelkeznek. Vörös Zoltán személyében ilyen sportolót ismerhettünk meg, ő folyamatosan jó teljesítményt nyújt a testépítésben, de a versenyzésen kívül aktív résztvevője a testépítő médiának, DVD-k készülnek róla, bemutatókon vesz részt, és ha kell, műsort vezet. Ő egy felelősséggel rendelkező versenyző, határozott céljai vannak. Ezért választottuk tehát őt az amerikai projektre. A sok munka és közös élmény után mára már annyira baráti a viszony közöttünk, annyira egy hullámhosszon vagyunk,

unk, hogy minden munka igazán könnyű vele, szinte szó-rakozás.

Mi volt az első állomása a kirándulásnak?

Zoli: Los Angeles, Muscle Beach. Még kimondani is fantasztikus! Minden testépítő álma, hogy a legendás Muscle Beach-en tréningezhessen, ahol napfény és hullámzó tenger jelenti a környezetet. Ha az ember Amerikába megy, akkor „ildomos” a tengerparton, a Csendes Óceánál kezdeni a dolgokat.

Imi: Felvételeket készítettünk azon a híres-nevezetes domboldalon, amelyen a HOLLYWOOD felirat látható. Fotók és egy kis riport készült itt. Mann Tamás kérdez, Zoli válaszol. Ezután sétálgattunk a Hollywood Boulevard-on, a híres-ségek utcáján, ahol főleg az kerülhetett megörökítésre, hogy az emberek hogyan viszonyulnak egy ilyen extrém külsejű testépítőhöz. Szerintem a filmből tökéletesen átjön a sportoló iránti tisztelet, csodálat, ami az emberek részéről itt megnyilvánul. Buli ilyen hangulatban fotózni!

Zoli: Már tavaly New Yorkban, a profi versenyem során meggyőződhettem arról, hogy mennyire másképp reagálnak az itteni emberek egy testépítő láttán. És ez akkor is és most is nagyon jólesett. Csupa kedves tekintet, barátságos arc. Fotóztak, kameráztak. Nekem ez sokat jelent. Egyébként a HOLLYWOOD táblánál úgy éreztem magam, mintha a világ tetején lennék. De csak azért, mert még nem tudtam, milyen a Grand Canyon! Pár nap múlva meg tudtam azt is.

Hogyan telt a második napotok?

Imi: Ezen a napon Per Bernal, a testépítő világ egyik leg-híresebb fényképésze várt ránk egy edzőteremben (a MUSCULAR DEVELOPMENT „feelingjét” az ő munkája adja). Egy szuper fitness modell volt Zoli partnere: Katarina Van Derham. Én korábban már résztvettem ilyen fotózásokon, de ami itt volt, az minden képzeletet felülmúlt. Reggel nyolctól délután ötig csaknem megállás nélkül kattogott a

**„JÓ VÁLASZTÁS VOLT A HARLEY!
A SIVATAGI FOTÓZÁS EGYÉBKÉNT
EMBERTELEN ŐRÜLET
VOLT A 40 FOKOS
HŐSÉGBEN”**



fényképezőgép. Iszonyú kemény munka volt, fotósok, modelleknek egyaránt!

Zoli, te hogy bírtad ezt a kőkemény hajtást?

Zoli: Ha jól tudom 3800 fotót készített rólam Per Bernal. Ez a szám mindent elmond! Nagyon kemény feladat volt, olyan profizmussal találkoztam, amivel azelőtt soha. Adrenalin szintem az egekben járt, főleg azért, mert napok óta nem fogtam súlyzót. Nekiesnem viszont nem lehetett teljes gőzzel az edzésnek, mert itt nem az volt a cél. Szerencsére tökéletes ellátásban részesültünk. Egy specifikusan testépítő igényeknek megfelelő étteremből kaptam a táplálékaimat. A NUMBER ONE COMBO volt a kedvencem. Ebből csomagoltak nekem hat adagot és ezek a hűtőtáskában cipelve mindig rendelkezésemre álltak, amikor szükségem volt ételre.

Mivel folytatódott a los angeles-i kirándulás?

Imi: A következő napon munkalátogatást tettünk a test-építők Mekkájának nevezett venice-i Gold’s Gym-ben. Bizo-

nyára nem kell magyarázni senkinek sem, aki valaha súlyzót fogott a kezébe, hogy milyen áhítattal léptük át a küszöböt.

Zoli: Ez egy hatalmas méretekkel rendelkező edzőterem. A falakon az összes testépítő legenda fotója fozza a hangulatot. Itt már nem bírtam tovább és mint az őrült, aki letépte láncát, úgy ugrottam neki a gépeknek.

Imi: Voltaképpen azért választottuk ezt a prominens helyet, hogy felvételt készítsünk Zoliról edzés közben. A Gold’s Gym után újabb komoly feladat várt ránk, a testépítő magazinok egy másik profi fotósával, Rick Shaff-fel és két másik modellel leugrottunk Malibu Beach-re. Természetesen ismét fantasztikus képek készültek. Olyanok, amelyek nem mindennapi élmény tükröznek. Naplemente, óceán, az amerikai tengerparti hangulat...

Zoli: Csodálatos helyszín volt és lettek szuper fotók!

Következő nap pedig irány Las Vegas!

Imi: Autóval indultunk Las Vegas-ba. Itteni fotózásaink és filmezéseink számára is volt ötletünk, ilyen volt például



**„LEGYEN
OLYAN
SZÉLES A
HÁTATOK,
MINT A GRAND
CANYON...”**

**„...ÉS OLYAN
KESKENY A
DEREKATOK,
MINT
AMILYEN A HELYÜNK
VOLT A HELIKOPTEREN.”**

egy kocsiós érzés megvalósítása, amihez béreltünk egy Plymouth Prowler „retro feeling” dögös autót, valamint Zoli rögtön kapott az alkalmon és mint régi motoros, szelíden azt ajánlotta, hogy talán egy Harley Davidson is jól jöhet. Így indultunk a sivatagba.

Zoli: Jó választás volt a Harley! A sivatagi fotózás egyébként embertelen örület volt a 40 fokos hőségben, kevés folyadékkal, hogy a forma megmaradjon! 4-5 órán keresztül kattogott a gép és a végén elhangzott az a számomra várva várt mondat, hogy: „Jól van Zoli, most már egyél valamit, megérdemled!” És ez nekem akkor megváltás volt, hiszen azt jelentette, hogy vége a diétának és ehetek-ihatok végre kedvem szerint.

Nem is volt pihenőnapotok?

Imi: Terveztünk egy pihenőnapot Las Vegasban. De persze ebből is munka lett és nem is akármilyen kalandokon mentünk keresztül. Betértünk az egyik ottani Gold's Gym-be, mert reméltük, hogy összeakadunk sztárokkal és lám, egyszer csak jött velünk szemben Jay Cutler, Mr. Olympia.

Zoli: Mindig azt gondoltam, hogy egy ilyen pillanatban el fog állni a lélegzetem. Nem így történt. Mikor megláttam és felismertem, ahogyan közeledik táskával a kezében, semmi megdöbbenőt nem éreztem. Egy sportolót láttam, aki iszonyatosan vastag. Ennyi! Érdekes volt. Természetesen beszélgettünk vele és ő kedvesen fogadta közeledésünket.

Mit tartogattok még számotokra Las Vegas?

Imi: Felkerestük a város egyéb nevezetességeit, például a 300 méter magas tornyot, a Stratosphere Hotelt, amelynek a tetején forgattunk is Zolival. Bár az itteni biztonsági szolgálat megpróbálta megakadályozni a



filmezést, Zoli profi státuszára és külsejére hivatkozva sikerült meggyőznünk őket arról, hogy ez egy legitím dolog és nem biztonsági rizikó számukra. A végén annyira megkedveltek minket, hogy szívesen nyilatkoztak kameránknak. Ezt követően még egy kaland várt ránk: fotózás a Grand Canyonban! És ahogy kell, jött értünk egy fehér limuzin. A limuzinból a város határában egy helikopterbe szálltunk és elrepültünk a Colorado folyóhoz. Ez a helyszín szintén olyan volt, ami szavakkal leírhatatlan! Óriási sziklák, vadnyugati táj. Zoli persze azonnal tudott párhuzamot vonni a testépítés és a látottak között. Mit is mondtál?

Zoli: Azt, hogy legyen olyan széles a hátatok, mint a Grand Canyon és olyan keskeny a derekatok, mint amilyen a helyünk volt a helikopteren.

Ez volt az utolsó állomása a nagy utazásnak?

Zoli: Igen és óriási élmény volt számomra ez a turné. Párat kell még aludnom rá, hogy minden történést fel tudjak dolgozni. Hihetetlen kemény munka volt, de megérte. Köszönöm mindenkinek, aki lehetővé tette, hogy megvalósuljon!

Köszönjük a beszámolót!

Aki minden részletére kíváncsi a SCITEC TEAM amerikai kalandjainak, az ne feledje el fellapozni majd a MUSCULAR DEVELOPMENT következő számát. Többek között megtudhatja, milyen felkészülést igényel egy profi fotózáson való részvétel és hogy miből áll a NUMBER ONE COMBO étel. Az is kiderül, hogy milyen Jay Cutler testközelből. **FM**

RESEARCH AND DEVELOPMENT
CYTOGEN

Magyarország egyik legnépszerűbb fehérjéjének gyártójától

Pro-360

1000 g - 3,190 Ft
4000 g - 10,990 Ft

NAGY KISZERELÉS
2748 Ft/kg

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.

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.

750 g - 3,465 Ft
1400 g - 5,870 Ft
4000 g - 15,260 Ft

NAGY KISZERELÉS
3815 Ft/kg

Whey Pro

750 g - 3,255 Ft
1000 g - 4,590 Ft
3000 g - 11,700 Ft
6000 g - 21,740 Ft

NAGY KISZERELÉS
3624 Ft/kg

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.

Whey Gainer

3000 g - 9,110 Ft
6000 g - 16,530 Ft

NAGY KISZERELÉS
2755 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.

Ízek:
tejszoki,
epres banán,
ananászos
vanília

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



WHEY PRO
Magyarország
2. legnépszerűbb
fehérjéje!

A nagy kiszerezésű termékek árban fantasztikus megtakarítást jelentenek!

Egy profi

ATTACK!

G-BOMB

palatinose™

SUCRALOSE

100 g-os adag

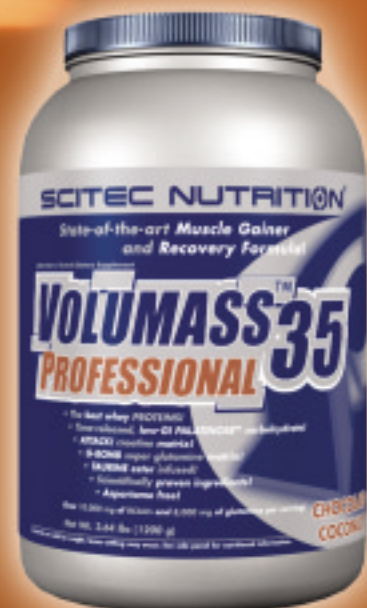
A Volumass 35 Professional megfelelően nagy százalékban tartalmazza a hatásos összetevőket, például az esszenciális proteint, így nem azzal kell manipulálni, hogy 200-250 g vagy még hatalmasabb egy adag teljes mérete.

Protein 35 g

A fehérje a formulánkban 35%, vagyis 35 g, ami egy univerzálisan hasznos mennyiség a kiváló tejsavófehérjékből, amelyeket használunk. Ez a dózis a legtöbb embernek mérettel és céltől függetlenül egy komplett étkezést biztosít.

ATTACK! mátrix

A termékünkben található kreatin a létező legjobb kalóriát nem tartalmazó izom- és erőnövelő hatóanyag. Azért felelős, hogy energiát biztosítson az izomösszehúzódásokhoz és növelje a sejt-térfogatot, ami anabolikus (felépítő) jelzés a szervezetnek. A Volumass 35 Professional formulában a kreatin komponens a legjobb, önmagában is sláger termék ATTACK! multi-vektor kreatin mátrix!



G-BOMB szuper glutamin mátrix

Ami a kritikus aminosavakat illeti, a Volumass 35 Professional-ben több, mint 10,000 mg BCAA és 8,000 mg glutamin van adagonként, mely utóbbi most már az ugyancsak önállóan is sikertermék G-BOMB szuper glutamin mátrixból is származik. E mátrix stabilabb és jobb biológiai hasznosulással rendelkező glutaminokat biztosít. Ez a testépítő glutamin formula!

Taurinok

A Volumass 35 Professional meg van erősítve taurinnal, taurin etil-észterrel is. Ez egy aminosav, amely kategorizálása szerint feltételesen esszenciálisnak minősül (pl. erős terhelés, mint a testépítés során), ezért külső bevitelének jelentősége van. A taurin sejttérfogat-növelő tápanyagnak minősül és inzulin utánzó hatása van, kreatinnal és glutaminnal való kombinációja igen előnyös.

Palatinose™

A Volumass 35 Professional egyik nagy újdonsága a Palatinose™ dizájner szénhidrát. A termék biztosít gyorsan felszívódó szénhidrátot, hogy a glikogén raktárak hamar visszatöltődjenek és az egyéb tápanyagok jól hasznosuljanak („inzulin pumpa”), de ezen felül az új, időzített felszívódású és nagyon alacsony vércukor/inzulin indexű Palatinose™ is bekerült a formulába, mely hosszan tartó energiát biztosít és megakadályozza a vércukorszint lezuhanását. A Palatinose™ az igazi „lassú” szénhidrát!

Sucralose

A Volumass 35 Professional aszpartám mentes, szukralózzal készül. Mindegy a tudomány állása, vagy hogy eldönthető-e egyáltalán a vita, hogy mi a jó ízesítő: a vásárlók ezt kívánták, mi teljesítettük.

titkai

Nagyító alatt a Volumass 35 Professional.

Supplement Facts

Serving Size: 100 g (2 scoops) Servings Per Container: 12

Amount Per Serving

Calories 350 Calories from Fat 30

		% Daily Value		% Daily Value
Total Fat	3 g	4%	Total Carbohydrate	45 g 15%
Saturated Fat	1 g	5%	Dietary Fiber	0 g 0%
Cholesterol	10 mg	3%	Sugars	4 g
Sodium	100 mg	4%	Protein	35 g
Potassium	80 mg	2%		

Vitamin C	50%	Riboflavin	50%	Folic Acid	50%	Pantothenic Acid	50%
Calcium	11%	Niacin	50%	Vitamin B12	50%	Phosphorus	34%
Vitamin E	50%	Vitamin B6	50%	Biotin	50%	Magnesium	24%
Thiamin	50%						

ATTACK multi-vector creatine matrix: creatine malate, dicalcium malate, MicronTec micronized creatine monohydrate, creatine ethyl ester, creatine orotate. 2,500 mg

G-BOMB multi-vector glutamine matrix: acetylated glutamine analogue: N-acetyl-L-glutamine, free form amino acid: L-glutamine, esterified molecule form: glutamine ethyl ester, stable glutamine dipeptide: L-alanyl-L-glutamine. 1,000 mg

Taurine, taurine ethyl ester 500 mg

† Daily Value not established

Typical Amino Acid Profile Per Serving

L-Alanine	2303 mg	L-Lysine	4080 mg*
L-Arginine	1060 mg	L-Methionine	811 mg*
L-Aspartic Acid	4951 mg	L-Phenylalanine	1447 mg*
L-Cysteine	1078 mg	L-Proline	2764 mg
L-Glutamine	8265 mg	L-Serine	2252 mg
L-Glycine	845 mg	L-Threonine	3297 mg*
L-Histidine	796 mg	L-Tryptophan	1112 mg*
L-Isoleucine	3041 mg*	L-Tyrosine	1358 mg
L-Leucine	4823 mg*	L-Valine	2677 mg*
*Essential Amino Acids		Taurine	500 mg

INGREDIENTS: Protein blend (ultrafiltered whey protein concentrate and cross-flow microfiltered isolate both containing lactalbumin, lactoglobulin, lactoferrin, immunoglobulin microfractions), maltodextrin, cocoa Palatinose™ (isomaltulose), ATTACK! multi-vector creatine matrix (tricalcium malate, dicalcium malate, MicronTec micronized creatine monohydrate, creatine ethyl ester, creatine orotate), dextrose, G-BOMB multi-vector glutamine matrix (N-acetyl-L-glutamine, L-glutamine, glutamine ethyl ester, L-alanyl-L-glutamine), taurine, taurine ethyl ester, chocolate flavor, coconut flavor, disodium hydrogen phosphate, magnesium hydrogen phosphate, potassium dihydrogen phosphate, acesulfame-K, sucralose, vitamin blend (ascorbic acid, dl-alpha tocopherol acetate, thiamin hydrochloride, riboflavin, nicotinamide acid, pyridoxine nitrate, folic acid, cyanocobalamin, biotin, calcium pantothenate).

SCITEC NUTRITION®

A SCITEC NUTRITION®
BEMUTATJA:

A PROFIK

Bár lehet valaki nyerő, akár világbajnok is, ez nem jelenti azt, hogy nincs már semmi lehetőség a fejlődésre! Az utóbbi években a legnépszerűbb táplálékkiegészítők közé tartozó SCITEC **100% Whey Protein**, **Volumass 35**, **Trans-X** és **MyoMax** „Tíz az egyben” termékek is megkapták a bizonyítottan hatásos legújabb hatóanyagokat. Ezek közé tartozik a már külön termékként is sláger **ATTACK!** multi-vektor kreatin mátrix; a **G-BOMB** szuper glutamin mátrix; valamint a béta-alanin remek teljesítmény és erő fokozó; illetve a vadonatúj **Palatinose™** dizájner szénhidrát, amelynek alacsony a vércukor indexe (GI) és elnyújtott a felszívódása. A professzionális vonal termékei aszpartám mentesek.

PRÓBÁLD KI TE IS,
milyen az, ha profi
támogatással edzel!

**SCITEC
NUTRITION®**

