

FIT MUSCLE

A céltudatos testformálók lapja

MAGAZIN

www.FitMuscle.hu
2007/3 (18. sz.)



**AMERIKAI
MODELL**
**Katarina
Van
Derham**

**A kalória
az csak
kalória?**

**A 25-ös
módszer
erőért és tömegért**

**SUPERBODY
2007
NOVEMBER 3.**

INGYENES! INGYENES! INGYENES! INGYENES!

AMERIKAI MODELL



Interjú Katarina Van Derham fitness szupermodellel

A MUSCLE WORD 2. FILM FORGATÁSÁNAK EGYIK ÁLLOMÁSA VOLT LOS ANGELESBEN AZ A FOTÓZÁS, AHOL PER BER-NAL, A TESTÉPÍTŐ MAGAZINOK LEGHÍRESEBB FÉNYKÉPÉSZE KÉSZÍTETT FELVÉTELEKET VÖRÖS ZOLIRÓL. ZOLINAK VOLT ITT EGY PARTNERE, KATARINA VAN DERHAM. Ő TISZTELTE MOST MEG MAGAZINUNKAT AZ ALÁBBI INTERJÚVAL. ISMERJÉTEK MEG ŐT!

Amerika egyik legnépszerűbb fitness modellje vagy. Honnan indult a pályád?

Szlovákiából származom. Hat évvel ezelőtt érkeztem az Amerikai Egyesült Államokba. Korábban szinte semmit nem tudtam Los Angeles-ről. Egyszer olvastam valamit egy Santa Monica nevű helyről, hogy ott egész éven át süt a nap. És hogy az emberek, akik ott élnek vidámak. Ezen kívül tudtam, hogy honfitársam, Tímea Majorova, aki nagyon népszerű és híres Szlovákiában, Kaliforniába költözött és hatalmas sikereket ért el. Akkor kezdtem el álmodozni valami hasonló életről.

Tímea Majorova a FitMuscle magazin olvasóinak sem ismeretlen, hiszen volt már ő is a címlapon. Minden évben jár Magyarországon, hogy népszerűsítse a testépítést és az egészséges életmódot. Neked, hogyan sikerült érvényesülnöd Amerikában?

Vettem a bátorságot és átkeltem az óceánon. Természetesen nem kerültem azonnal a modell szakmába, hiszen még a nyelvet sem beszéltem. Takarítónőként kezdtem az új életemet. Szerencsére azonban nem kellett sokat várnom és sikerült szerepelnem egy televíziós reklámfilmben. Gyakorlatilag ezzel kezdődött a karrierem. Később én voltam a Bacardi háziasszonya. Ez a feladat már tényleg komoly modell munkának számított. Én képviseltem a Bacardi-t a világ valamennyi táján.

Tényleg egy megvalósult amerikai álmom a történeted. Nem csak az akklimatizálódás és beil-

leszkedés történt meg tökéletesen, hanem nagyon hamar sikeres és népszerű lettél.

Igen. Imádom Amerikát. A klímát, a korlátlan lehetőségeket. A barátaimmal eltöltött minden percet. Úgy érzem, tökéletesen sikerült átvennem az amerikai életstílust. Sőt, még azt is szeretem, amit a legtöbb ember utál Los Angeles-ben. Ez pedig az autózézetés. Én meg vagyok örülve az autókért. Imádom száguldozni, és szívesen utazgatok. Nem véletlenül voltam a világ egyik leg-híresebb autómárkájának a modellje. Nagyon büszke vagyok arra, hogy a Dodge velem reklámozta autóját.

Mely munkáidra vagy még a legbüszkébb?

2003-ban az USA legnépszerűbb energia italának népszerűsítésében vehettem részt. Ekkor már Hollywood is kezdett felfedezni és szerepelttem a Cellular című mozifilmben. Ka-

nadában is befutott modellnek számítottam. De, amire talán legbüszkébb vagyok, hogy részt veszek egy világméretű kábítószert ellenes kampányban. És persze rengeteg magazinban szerepeltem, amit felsorolni is nehéz volna.

Mégis, említsünk meg néhányat!

Jó, akkor soroljuk fel azokat a fitness magazinokat, amelyek címlapján szerepeltem. Hiszen a ti lapotok is ilyen újság. Az én fotómmal indult az Iron Man, a Best Body, a Muscle-mag, a Muscled and Fitness és a Planet Muscle. Szerepeltem még az angol FHM-ben, a Femme Fatales-ben, a Big Interview és a Double XL magazinokban.

Valóban fantasztikus felsorolás. Büszkéek vagyunk rá, hogy most nálunk „vendégeskedsz”! Biztosan nagyon sok szupersztárral dolgoztál együtt...

Igen. A munkám során rengeteg híres emberrel találkoztam. Az első időkben olyan hihetetlennek tűnt, hogy mellettük állok, velük beszélgetek. Többek között ezért is imádom

Amerikát. Olyan dolgok megvalósulásának hazája, amiről valaha még álmodni sem mertem. És egyszer csak ott találok magam az egyik legnagyobb sportcsillag, a WWF profi TRIPLE H mellett.

Most pedig egy magyar sztár partnereként fotóznak a Gold's Gymben. Mi a véleményed Vörös Zoliról?

Zoli lenyűgöző fizikummal rendelkezik, és ami ennél is fontosabb, sajátos kisugárzással bír.

Egyáltalán nem érződik rajta, hogy nincs tapasztalata a profi modell szakmában. Igazán öröm vele dolgozni. Biztos vagyok abban, hogy nagy jövő áll előtte. Remélem, hogy hamarosan visszatér az Államokba, és újra találkozhatunk. Komolyan mondom, szuper a srác és nagyon szexi!

Szexi?

Igen! A fotózás során végig nagyon jól éreztem magam vele. Szeretem a vidámságot, a pozitív hozzáállást. Mindig is vonzottak az erős emberek. Az erő minden megnyilvánulása lenyűgöző számomra. Úgy érzem, hogy nekem is erősnek kellennem nap mit nap. Az erő világa mindig közel állt hozzám és biztos talajt jelentett. Az biztos, hogy nem vagyok egy primadonna, és imádom az olyan embereket, akik keményen dolgoznak és erősek kívül-belül.



A modell munka megkívánja, hogy állandóan jó formában legyél. Ehhez valóban nagyon erősnek kell lenned. Hogyan vagy képes az év valamennyi napján csúcsformában lenni?

Igen, a munkám teljes odaadást kíván, ez biztos. Végtelen energiákra van szükség néha. És állandóan mozgásban kell lenni. Pontosan beosztott program szerint élek. Van egy nap-táram, ami szerint telnek perceim, óráim. Természetesen oda kell figyelnem a diétára és testem kondicionálására.

Ezek szerint te is edzel?

Természetesen. Egész életemben edzettem, már gyermekkorom óta. Én is, mint a legtöbb ember a sportban különböző fázisokon mentem át. A gimnáziumban aerobikra jártam, később a tónusosabb formák elérése érdekében áttértem a súlyzós edzésre. Azóta főként edzőterembe járok, ahol kardió tevékenységet is végzek, hogy testzsíromat megfelelően alacsony szinten tartsam. Most már inkább kombinált tréningeket tartok, és mindig van valami új, ami bejön, például a Pilates. Mindent kipróbálok, ami felkelti az érdeklődésemet.

Szeretsz edzőterembe járni, vagy csak kötelességből tréningezel?

Az edzőterem olyan nekem, mint hívőknek a templom. Számomra igazi mennyország, ahol megtisztulhatok a stressztől és a napi gondoktól. Terápia, melynek során kipihenem magam, és készen állhatok az újabb bevetésre.

Milyen edzés beosztás szerint végzed a gyakorlataidat?

Hetente 2-4 alkalommal keresem fel az edzőtermet, attól függően, hogy mennyire vagyok elfoglalt. Munkám során sokat kell utaznom, így ez is megnehezíti az edzéssel kapcsolatos kötelességeimet. De azért muszáj edzenem és mindenképpen sort kerítek rá, hogy alaposan kifáraszam magam. A napi edzéstervemet az ösztönösség elve alapján alakítom ki. Nyilván szerepet játszik ebben, hogy mikor edzettem utoljára, milyen testrészeknek biztosítsak nagyobb figyelmet, mennyi időm van az éppen aktuális tréningre.

Mondanál valami konkrétabbat az edzésedről?

Szívesen. Általában tíz perc alapos be-melegítéssel kezdek. Minden edzésen teljes testre irányuló tréningeket tartok, vagyis minden főbb izomcsoportomat megmozgatom ugyanazon a napon. Még-hozzá köredzések formájában kapcsolom össze a gyakorlatokat. Állandóan változtatok az egyes testrészeimet célzó gyakorlatokat, és azok sorrendjét. Egyrészt azért, hogy ne legyenek unalmasak az edzéseim, másrészt, ezzel a módszerrel

állandóan alkalmazkodásra készíthetem a testemet. Ehhez tartozik még hozzá egy kardió munka, amit leginkább lépcsőző gépen végzek. Minden alkalommal 45-60 percet szárok erre a zsírégető tevékenységre.

Milyen súlyokkal és ismétlésszámokkal dolgozol?

Ahhoz a külsőhöz, amit én képviselek, mindenképpen magas ismétlésszámokkal kell edzenem. Ehhez pedig kis súlyokat használok. Nekem az a legfontosabb, hogy nőies tónussal rendelkezzek és a testzsír százalékom alacsony legyen. Nagyobb súlyok, kisebb ismétlésszámok használatától túl izmos lennék, nagydarab, és az én szakmámban erre semmi szükség.

Milyen diétás szempontok szerint étkezel?

Már tíz éve vegetáriánus vagyok. És ez nagyon jól működik nálam. Igaz, hogy heti négy-öt alkalommal azért eszek egy kis lazacot. Ezt azért tartom fontosnak, mert található benne omega 3 zsírsav, ami nem csak megakadályozza az anyagcserém lassulását és ezzel azt, hogy zsírfelesleg rakódjék le rajtam, hanem szerepet játszik a bőr és a haj egészségének megőrzésében. Igyekszem napi több alkalommal enni, mindig kis adagokat, és ezzel is gyorsítani a metabolizmusomat. Minden étkezésnél figyelek arra, hogy ideális arányban tartalmazzon fehérjét, szénhidrátot és zsírt.

Mi a véleményed a táplálékkiegészítőkről? Használ sz ilyeneket?

A táplálékkiegészítők hasznosak és szerintem jóval nehezebb nélkülük egészségesen élni. Nekem fontos szerepet kapnak az életemben.

Annál is inkább, mivel vegetáriánusként nem juttatok elegendő mennyiségű

proteint a szervezetembe. Ezt mindenképpen pótolnom kell. És erre valók, a finom fehérje turmixok. Mindennap iszom ilyen italt. Ha esetleg nincs módomban, akkor pedig aminosav tablettákat fogyasztok. Tehát számomra nagyon fontosak a minőségi proteinek.

Mit üzensz a Fit Muscle magazin olvasóinak?

Mindenkinek üzenem, hogyha többre hivatottnak érzi magát az életben, akkor ne tévovázzon! Ne féljen belekezdeni valami újba! Valósítsa meg az álmait! **FM**



SCITEC ESSENTIALS

ÚJ TERMÉKCSALÁD
ESSZENCIÁLIS
ALAPKIEGÉSZÍTŐKKEL ÉS
IZGALMAS, ÚJ EXTRÁKKAL!



RENDKÍVÜL
KEDVEZŐ
ÁRAK!

www.scitec.hu

A 25-ös módszer erőért és tömegért

Írta: Chad Waterbury



Én arra törekszem, hogy minél egyszerűbbé tegyem a dolgokat. Amikor a klienseimnek írok programot, akkor általában van egy adott számú össz-ismétlés, amit el akarok végeztetni velük egy adott súllyal. Több megközelítést alkalmazok e totál ismétlésszám elérésére, de a nap végén igazából az számít, hogy ez meglegyen, nem más.

A három leghatásosabb ismétlésszám/szett beosztás, amit izomtömegért és erőért bevetek, a 4x6, 5x5 és 8x3. Ezeknek a paramétereinek két közös vonásuk van:

- 1) Az össz-ismétlésszám lényegében ugyanannyi.
- 2) A használt súly is szinte ugyanaz.

Bizton állítom, hogy ezek a szett kombinációk a legtöbb embernél „betaálnak a tutiba”. Azon meg nincs értelme vitatkozni, hogy a 6x4, vagy a 8x3 a jobb, mert mind a kettő hozza az eredményeket. Szóval akárkivel dolgoztam is eddig együtt, azok mind remek eredményeket tapasztaltak a nehéz súllyal végzett 25 totál ismétléses edzéssel.

Ebből az következik, hogy nagyon érdemes e köré építeni edzésprogramokat, ami szuper könnyűnek bizonyul. Ezt tedd:

1. Vegyél egy gyakorlatot nehéz terheléssel (olyat, amit 4-6 alkalommal meg tudsz emelni bukás nélkül).
2. Végezz egy szettet olyan gyorsan, ahogy csak tudsz (de biztonságosan, tehát a gyors mozgás elsősorban a koncentrikus fázisban jelenjen meg) és akkor fejezd be, amikor a mozgás elkezdi lelassulni.
3. Pihenj 60 másodpercet.



4. Addig végezz szetteket a leírt módon, amíg a 25 összes ismétlést el nem éred.

Tényleg ennyire egyszerű!

A 25 ismétléses módszer több módon is alkalmazható: erőt és/vagy tömeget is nyerhetsz vele. Itt van két program, amelyek az elvet ültetik át a gyakorlatba mindkét edzéscél esetében.

25 AZ ERŐÉRT

Amikor a maximális erőért edzünk, akkor szeretem a gyakorlatok számát háromban limitálni. Ezek mindegyike összetett mozdulat, és minden edzésen van nyomó, húzó és csípő/kvadricepsz domináns alsótest gyakorlat. Itt egy kiváló terv a teljes tested erejének feltornászására. Emlékezz, hogy összesen 25 ismétlést kell elérned mindegyik gyakorlatban olyan összeállításban, ami neked szimpatikus a fentiekből.

1. nap

- Felvétel helyből (rúd mellre vétele teljes aláguggolás nélkül)
- Fekvenyomás kézisúlyzókkal
- Evezés ülve alsó csigán

2. nap (48 órával később)

- Guggolás fej fölötti tartásban
- Tolódzkodás
- Húzódkodás alsó, vagy szűk párhuzamos fogással
(Utóbbi kettőt végezheted változtatott szériákban is – a szerk.)

3. nap (48 órával később)

- Szakítás
- Fekvenyomás rúddal negatív padon
- Húzódkodás felső fogással (vállszélességen kicsit kívül)

A többi nap a héten pihenőnap!

25 A TÖMEGÉRT

Amikor izomtömegért edzünk, akkor beteszek pár olyan gyakorlatot is, amelyek a testépítők számára fontosak. Mint az erő tervnél, itt is minden edzésen van nyomó, húzó és csípő/kvadricepsz domináns alsótest gyakorlat, illetve a kiegészítők. Ebben a remek tömegépítő tervben is összesen 25 ismétlést kell elérned minden gyakorlatban olyan összeállításban, ami neked szimpatikus.

1. nap

- Húzódkodás alsó, vagy szűk párhuzamos fogással
- Tolódzkodás
- Elemelés
- Vádli állva (30 mp pihenővel)

2. nap (48 órával később)

- Előguggolás
- Fekvenyomás
- Evezés

- Karhajlítás rúddal, felső fogással (30 mp pihenővel)
- Tricepsz nyújtás fej fölött (30 mp pihenővel)

3. nap (48 órával később)

- Guggolás
- Fekvenyomás 30 fokos padon
- Húzódkodás felső fogással (vállszélességen kicsit kívül)
- Fekve tricepsz (homlokra engedés) (30 mp pihenővel)
- Vádli ülve (30 mp pihenővel)

A többi nap a héten pihenőnap!

Ennyi!

Adj valamelyik edzésprogramnak pár hónapot és meglátod az eredményeket. De mindenképpen ajánlom, hogy próbáld ki a 25 ismétléses módszer, mert fantasztikus! **FM**



VASKOS MELLIZOM

Írta: Christian Thibaudeau

ÉPÍTÉSE



A vaskos, izmos mellkas építése sok sportoló vágya, talán a bicepszek után a második helyen. Azonban az is tény, hogy számos embernek gondja van a mell izomzatának építésével.

Ennek több oka is van:

- Kiegyensúlyozatlan erő:** a túl domináns elülső delták és tricepszek elveszik az ingert a mellizom elől a legtöbb mell gyakorlatnál.
- Genetikai okok:** ha valaki genetikailag lassú izomrost dominanciával rendelkezik, annak gondja lesz a méretnövelemmel. Emellett a csontozatilag kicsi mellkassal „megáldott” testépítők előnytelen helyzetben vannak, mivel a nagy mellkas jelentősebb mellizom illúzióját is kelti.
- Nem megfelelő edzés technika:** nagyon kevesen tudják, hogy ténylegesen mi történik, amikor edzenek és nincsenek tisztában a célizom megdolgozásának rejtelmeivel. Mint azt

ismerhetjük egy olyan egyszerűnek tűnő kis gyakorlatnál, mint az oldalemelés, egy kicsi technikai igazítás jelentős eltérést okoz a különböző izmok igénybevételének tekintetében.

Mire kell ügyelni tehát egy mellizmot megcélzó programnál?

- A mellizom agonistákat (hasonló, segítő funkciójú izmok) mechanikailag előnytelen pozícióba kell hozni, hogy a mellizom kényszerüljön végezni a munka nagy részét.
- A gyakorlatvégzést úgy kell módosítani, hogy a legtöbb inger a mellre érje. Ne feledd, hogy amikor az edzés célja az izomépítés, akkor nem a súlyok EMELÉSÉRE kell koncentrálni, hanem az IZOM ÖSSZEHÚZÓDÁSÁRA a súly ellenében. Ennek fényében az a végrehajtási mód, ami a legnagyobb súly emelgetését teszi lehetővé, nem feltétlenül a legjobb annak az izomnak a stimulációja szempontjából, amelyet ténylegesen építeni akarsz!

Csak egy példaként, az erőemelő guggoló technika (nagy széles terpesz, csípő hátratulva, a felsőtest 45 fokban előre dőlve) adja a legjobb mechanikai előnyt a nagy súlyjal

Egy profi titkai

Nagyító alatt a Volumass 35 Professional.

ATTACK!

G-BOMB

palatinose

SUCRALOSE

100 g-os adag

A Volumass 35 Professional megfelelően nagy százalékban tartalmazza a határos 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 tejsavfehérjékből, amelyeket használunk. Ez a dózis a legtöbb embernek mérettől és céltől függetlenül egy komplett étkezést biztosít.

ATTACK! mátrix

A termékünkben található kreatin a létező legjobb kalóriát nem tartalmazó izom- és erőnövelő hatóanyag. Azért fele-

lős, 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 feltételeken 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™ dizájn szénhidrát. A termék biztosítja 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 készült. Mindegy a tudomány állása, vagy hogy eldönthető-e egyáltalán a vita, hogy mi a jó ízesítő: a vásárlók ezt kívánták, mi teljesítettük.



SCITEC NUTRITION



tos, hogy azokon a helyeken, ahol szeretnéd.

- Használj technikákat, amelyek kényeszerítik a mellet, hogy több munkát végezz és hosszabb ideig legyen nagy feszülés alatt.

- Használj eltérő ismétlésszám tartományokat, hogy minden izomrostot elérj és még akkor is nőj valamennyit, ha lassú izomrost domináns vagy.

Itt egy program, ami megfelel ezeknek a szempontoknak:

A1 Fekvenyomás (Gironda-stílus)

A rudat a szegycsontod felső részéhez engedd le (kb. 2-3 centivel a kulcsontod alá). Használj viszonylag széles fogást (12-15 centivel szélesebbet, mint a vállad). A mozgást úgy végezd, hogy a könyökeid a tested oldalától el vannak távolítva, a felkarjaid szinte a rúd vonalában vannak. Ez az ellentettje az erőemelő, legnagyobb súly emelésére alkalmas könyök-behúzott technikának. *(Figyelmeztetés, amiről már többször írtunk: a nagyobb súly emelésének elérése, illetve egy adott izom jobb stimulációja mellett egy gyakorlat/technika harmadik aspektusa az, hogy mennyire terheli az ízületeket. A könyök kihúzása a test mellől és az egyéb, mellizmot hangsúlyozó technikák jobban terhelik a vállat! Erősen javasoljuk a vállat ért összeadó terhelés – vállazás, mellezés, stb. – erősen észben tartását és kímélő időszakok beiktatását. – a szerk.)*

Az is nagyon fontos, hogy kiemeld a mellkasod: próbáld meg annyira feltol-

ni és feltélni, amennyire csak lehetséges. Ez olyan helyzetbe hozza a mellizmokat, hogy átvegyék a munkát a váll elülső részétől. Emellett koncentrálj arra végig, hogy a rudat a karjaidal „összetold”, mert ez szintén a mellre helyezi a hangsúlyt (míg a rúd „széthúzása” a tricepszre).

Használj az 1-1/2 technikát: leengeded a súlyt, a mellizom feszülésre koncentrálni fél emeld csak fel (fél ismétlés), majd a visszaengedése után az újbóli megemelés során nyújtsd csak ki teljesen a karod (egész ismétlés). Ez ennél a technikánál egy teljes ismétlés. Végezz 5x4-6 ilyen ismétlést.

való felálláshoz. De mint négyfejű combizom (a comb elülső felén lévő térdfeszítők) stimuláló gyakorlat testépítők számára, ez a technika gyakorlatilag haszontalan. A szűkebb terpeszsel végzett guggolás annyira függőleges felsőtesttel, amennyire csak lehetséges, sokkal több ingert helyez az elülső combra, annak ellenére, hogy kisebb súly lehet csak a rúdon. Ez illusztrálja azt, hogy nehéz súlyok mozgatása csak a számok kedvéért – figyelmen kívül hagyva a tényleges hatást a célizmokon – nem a legjobb módja a céljaink elérésének, ami jelen esetben több izom a megfelelő helyen. Ne érts félre, az erő növelése nagyobbá, izmosabbá tesz, csak nem biz-



AZONNAL LÁTSZIK A MINŐSÉG!



ATTACK!

Támadd meg a súlyokat és a növekedésnek ellenálló izomszöveteket az ATTACK! ultra-fejlett sejtterfogató- és nitrogén oxid-növelővel! Határtalan bedurranást, erő-, tömeg- és energia-növekedést fogsz azonnal tapasztalni.



BOMB G-BOMB

Szuper glutamin mátrix. Az ok, amiért nem érdemes már sima glutamint enni!

NO-BURST



Egy felülmúlhatatlan edzés előtti energizáló és mentális fókusz növelő formula, amely egyben remek izomsejt-terfogató volumenizáló is. Segítségével maximális energia, erő, bedurranás és koncentráció érhető el!

SCITEC NUTRITION®

B1 Fekvenyomás ferde padon (30 fokos)

A rudat a kulcsfontottra engedd le széles fogással (enyhén szélesebben, mint a vízszintes nyomásnál, tehát 15-20 centivel szélesebben, mint a vállad). A könyökeid itt is a rúd alatt legyenek.

Lassan engedd le a rudat, 3-4 másodperc legyen a negatív szakasz, és felemeléskor ne akaszd ki a könyökeidet teljesen (kb. 3/4 ismétlés). Koncentrálj arra végig, hogy a rudat a karjaiddal „összetold” és hogy a mellizom feszülése végig meglegyen. Végezz 3x10-12 ilyen ismétlést.

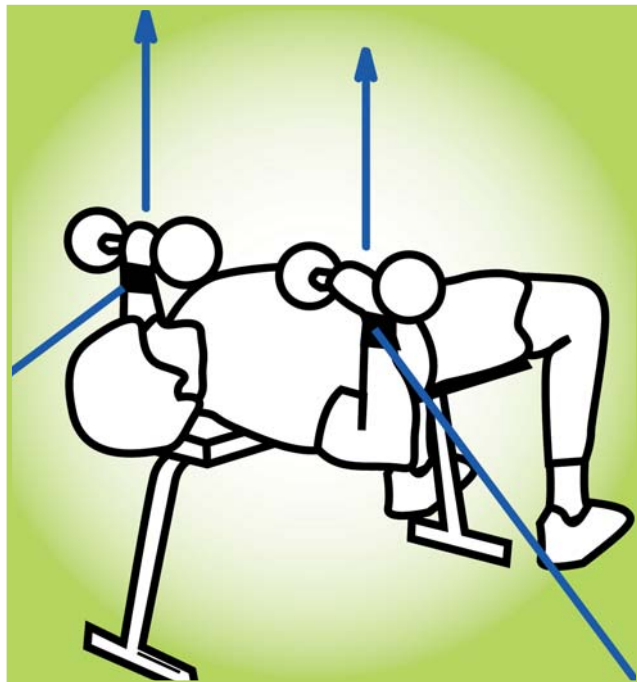
B2 Fél tárogatás

Vízszintes padon feküdve emeld ki a mellkasod annyira, amennyire csak tudod. Engedd le a kéziszúlyzókat amennyire lehet és az alsó pozícióban 2-3 másodpercig aktívan nyújtsd a mellizmokat. Ezután lassan emeld fel a súlyzókat, de csak félig, tehát a mozdulat első felét használd csak, hogy a feszülés végig megmaradjon az izmokon.

A három kulcspont tehát a mellkas megemelése, az intenzív nyújtás és az állandó mellizom feszülés. Arra gondolj, hogy a melleddel és nem a karoddal emeled a súlyokat, gyakorlatilag a melleddel húzd össze a felkarjaidat. Végezz 3x12-15 ilyen ismétlést.

C1 Kéziszúlyzós-csigás nyomás-tárogatás kombó

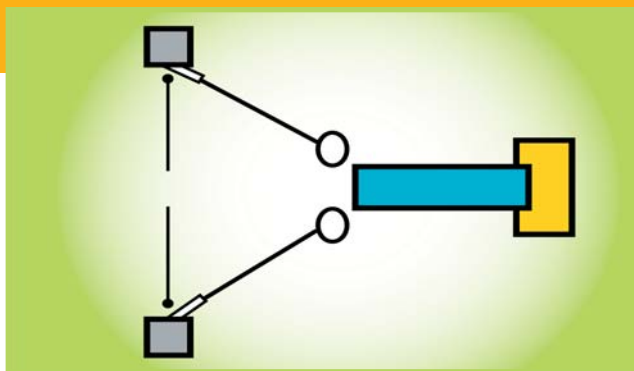
Ehhez a speciális gyakorlathoz erősíts a csuklódra a csigához használatos boka pántokat és kapcsold ezeket a keresztcsiga alsó állásához. Fogj egy pár könnyű kéziszúlyzót (8-10 kg elég lesz) és végezd a nyomás ismétléseket úgy, hogy alul normálisan előre néznek a tenyereid, a felső pozícióban pedig semleges állnak, tehát egymás felé néznek.



Itt is húzd hátra a könyököket lefelé menet és feszítsd meg a mellizmokat fölfelé. Amikor elérmed a bukást, szabadulj meg a kéziszúlyzóktól és végezz kábeles tárogatást a megmaradt ellenállással. Végezz 3x8-10 nyomást + 3-5 tárogatást. *Van egy másik gyakorlat, ami alternatívája lehet az előbbinek:*

C1/2 Negatív pados „hátra” tárogatás kábel

Helyezz egy padot egy keresztcsiga középeinek a vonalába, de ne pont alá, hanem 120-180 centivel előbbre (ne le-



gyen a tested a csiga alatt). A pad lábad felőli végét emeld meg két 20 kilós tárcsa aláakásával. Feküdj hanyatt a padon és a keresztcsiga alsó állásában lévő kábelek fogantyúit ragadd meg. Ebben a pozícióban végezz tárogatást úgy, hogy a kezeidet a hasad fölött kb. 10 centivel hozod össze. Ezután tér vissza a teljes megnyúlás alsó pozíciójába.

D1 Csigás keresztzés

Egyetlen 100 ismétléses szettel finiselj nagyon könnyű súllyal. Tarthatsz pár rövid szusszanót a szett alatt, de minél kevesebb ilyen van, annál jobb. Nem kell direkt lassan mozognod, de azért figyelj a csúcsozshúzódás meglétére. Nem kell teljesen felengedned a kábelt, elég, ha a vállaid magasságába megy föl a könyököd. Végezz 1x100 ismétlést.

Konklúzió

Megismétlem, amit már hangsúlyoztam, mert olyan fontos: nem a súly emelésére, hanem az izom összehúzóására koncentrálj! Gondolkozz el ezen!

Egyéb javaslatok, gyakorlatok

Az „összetoló nyomás” kéziszúlyzókkal

Az a spéci gyakorlat szintén azt hivatott elérni, hogy ténylegesen a mellizmok végezzék a súly felemelésének nagyobb részét. A trükk abban van, hogy a mozgás során a két kéziszúlyzó végig egymáshoz van szorítva! Tehát aktív módon, maximálisan, a mellizmok megfeszítésével össze kell nyomni őket.

Két variáció van, a hexa (sokszögű) kéziszúlyzókkal lehet jól végezni a párhuzamos súlyzókkal kivitelezett változatot. Ez kímélőbb a csuklók számára, és kicsit jobban megdolgozza a mellizom rostok szegycsonti kötegét („középső-alsó” mell). A második verzióban a kéziszúlyzókat végig egymásnak, ami kicsit megterhelőbb a csuklóknak, de a mellizom kulcsfontos pontjait („felső” mell) éri el jobban.



Agy-izom kapcsolat „kitapintása”

Ha még olyan szinten állsz csak, hogy szinte meg sem tudod hatásosan feszíteni a mellizmodat, nincs meg az „agy-izom” kapcsolat, akkor ezen fejleszthetsz azzal, ha simán állva, vagy ülve az egyik kezéd ujjait ráteszed az ellentétes oldali mellizmodra, nyomod azt és közben egy nyomó, vagy tárogató mozdulatot utánozva dolgoztatod, megfeszíted a melleidet. A dolgozó izom kitapintása, nyomása fokozza az izom aktivációt és erősíti az agy-izom kapcsolat kialakulását. **FM**



SUPERBODY 2007

Infoline: (06-1) 222-6023 NOVEMBER 3.
www.Superbody.hu



11 év, 2 200 versenyző,
22 000 néző, 90 millió forintos
összdíjazás!
A hagyomány folytatódik...

Helyszín: Nemzeti Sportcsarnok

A kalória az csak kalória?

Írta: Lyle McDonald

Elég nagy vitás pontot képez ez a kérdés a táplálkozás területén. A kalória az csak kalória lenne? Igaz az, hogy csak a kalória mennyiség számít (elfogyasztott és elégetett kalóriák) és ezeknek a kalóriáknak a forrása mindegy?

Ahogy az lenni szokott, a lövészárkok mindkét oldalán sok adatot tudnak felmutatni, hogy a saját igazukat aláhúzzák a vitázó felek. Gyakran előfordul viszont az is, hogy tulajdonképpen nem is teljesen ugyanarról beszélnek. Én három eltérő adatcsoportot mutatnék be, amelyekből más-más következtetések vonhatók le – a kavargás ugyanis sokszor abból származik, hogy eltérő jellegű tanulmányokat próbálnak összevetni az emberek.

Tanulmányok, amelyekben eltérő a protein bevitel

Leggyakrabban, ha valaki azt akarja bizonyítani, hogy a "kalória az nem csak kalória", akkor olyan kutatásokat hívnak segítségül, amelyek magas és alacsony protein bevittelt vetettek össze. Szinte kivétel nélkül, az olyan táplálkozási minták, amelyekben adekvát a fehérje bevitel (diétázók számára minimálisan ez 1.5 g/testsúly kg, vagy több), jobb eredményt szültek, mint a proteinben szegény táplálkozási formák. Nyilvánvaló, hogy diéta (kalória megvonás) során a fehérje igény még meg is nő.

Mindezt úgy kell értelmezni, hogy azonos kalória bevitel esetén az elegendő proteint fogyasztó csoport jobb izomtömeg megtartást mutat, mint az alacsony proteines csoport. Mivel az egyenlő kalória szint miatt a súlyvesztés azonos szokott lenni, ez azt feltételezi, hogy több zsír ment le az optimális proteines csoportban. Más tanulmányok azt hozták felszínre, hogy a fehérje csökkenti az étvágyat, jobban, mint a szénhidrátok és zsírok (tehát könnyebb a kalória csökkentést elérni); és egy közelmúltbeli kutatás jobb vércukor szinttartást talált a magasabb proteines diétánál. Aha! – mondhatják az emberek, a kalóriák forrása csak számít!

Mellesleg megjegyzem, hogy azok, akik az alacsony szénhidrátos diétáknál jobb eredményekről számolnak be, valószínűleg ezzel a jelenséggel kapcsolatos dologba futnak. Mivel az étkezésük összeállításánál a hús – már csak kizárásos alapon is – nagy szerepet fog játszani, ezért szinte lehetetlen nem elegendő protein bevinni a low-carb étkezéseknél. Ezzel szemben a magas szénhidrátos evést folytatók gyakran annyira túlzásba viszik a szénhidrátot, hogy a protein hoppon marad.

Mindenesetre nincs olyan hozzáértő ember, aki ne azt mondaná, hogy a megfelelő protein bevitel minden étkezési programban alapvető és elengedhetetlen követelmény, és ezért a kalóriák számának helyes megállapításával párhuzamosan az első dolog a fehérje optimális mennyiségének ga-



rantálása. És ezzel a vitánk alapvető kérdése meg is változik: ha a protein bevitel optimális – ahogy annak mindig lennie kell – a maradék kalóriák forrása (szénhidrát vs zsír) számít-e, vagy innentől kezdve érvényes a szimpla kalória ki-kalória be egyenlet? Ennek megválaszolására két további adathalmazt mutatnék be.

Tanulmányok, amelyeknél a kalóriák mennyisége szigorúan szabályozott

Az első csoport tanulmányánál – és ezek száma erősen korlátozott – az alanyok kalória bevitelét szigorúan kontrollálták. Rendszerint ezek azok a kutatások, amelyeket a "kalória=kalória" oldalon elhelyezkedő vitázók bemutatnak.

Ezek a kísérletek többnyire úgy bonyolódnak le, hogy az alanyokat bezárják kórházi környezetbe és lemérve adagolják nekik az ételeket; vagy az emberek előre elkészített elemőzsiás csomagokat esznek otthon. Néha klinikai környezetben csövön át táplált alanyokat tanulmányoznak a szakemberek.

Egy klasszikus tanulmányban egy kórházban a proteint 15%-on "rögzítették" és a szénhidrát 0%-tól 70%-ig volt variálva (értelemszerűen a zsír így az ellenkező irányba tolodott mindig el). Nem csak, hogy a súlyvesztés mértéke között nem volt különbség, hanem az anyagcsere sebessége is

ugyanolyan maradt minden tápanyag arányánál (a vélt anyagcsere előnyt fel szokták emlegetni azok, akik a ketogén diéta metabolikus előnyében hisznek).

Ahogy elképzelheted, az ilyen fajta kutatások elképesztően költségesek (főleg, ha tovább tartanak, mint pár nap) és ezért ritkán kerülnek kivitelezésre. Aztán olyan kérdés is felmerül velük kapcsolatban, hogy relevánsak-e egyáltalán a való életre, de ez egy más kérdés már. Azt is hozzátenném, hogy gyakran nagyon rövid időtartamú kísérletek (egyetlen étkezés, vagy 1-2 nap vizsgálata) differenciákat találnak eltérő étkezési formák között, de ezeknek tényleg nincs sok köze a való életben lezajló, több hét, vagy több hónap alatt megmutató jelenségekhez.

Mindenesetre ezekben a tanulmányokban általában elenyésző különbségeket találunk (ha van egyáltalán) a leadott súlyban és annak összetételében, amikor a különböző tápanyagokat variálják. A kutatások összevetették a magas és alacsony szénhidrátos, de még az eltérő szintű alacsony

szénhidrátos diétákat is. Ide-oda pár fél kilónyi eltéréstől eltekintve a differencia a súlyvesztésben és annak minőségében igen csak picinyke (de megint csak tartsd szem előtt, hogy a protein bevitel ilyenkor mindegyiknél megfelelő).

Ebből következik, hogy a változások nagy része (legalább 90%-a, vagy még több) pusztán a kalória bevitelnek tudható be. A makrotápanyag összetétele a diétának íci-píci hatással van csak, a figyelmen kívül hagyható szintet közelíti meg. Persze mondhatjuk azt is, hogy a legapróbb előny is érdekes lehet, hogy a fizikumával versenyző sportoló számára, aki versenyforma eléréseért diétázik. 16 hét alatt 0.5-1 kg extra zsírvesztés is fontos lehet, de egy hétköznapi diétázó számára ez túró. Ha 25 kilót kell leadnod, akkor fél kiló semmit nem számít.

Meg kell említenem, hogy az alacsony szénhidrátos diétáknál tipikusan nagyobb súlyvesztést regisztrálnak, de ez gyakorlatilag a nagyobb víz veszteségnek tudható be. Egy-két tanulmány mutatott csak enyhe trendet a nagyobb zsírvesztés irányába ennél a diéta fajtánál, de ez ritkán nagy különbség és ezek a kutatások gyakran korlátozott érvényűek az alacsony résztvevőszám, vagy egyéb módszertani problémák miatt.

Persze a testépítők és sportolók azzal válszólnak, hogy a tanulmányok nem igen alkalmaznak már nagyon zsírmentes alanyokat és ez igaz is. Előfordulhat, hogy egy sportoló, aki egyszámjegyű testzsírt akar elérni, azt találja, hogy egy bizonyos fajta diéta jobb eredményeket produkál, de ez a terület gyengén kutatott még.

Nekem megvan az az előnyöm, hogy végtelem mennyiségű visszajelzést kapok minden fajta sportolótól, akik eltérő diétákat alkalmaznak hasonló kalória bevitel mellett. Általánosságban elmondhatom, hogy a zsírvesztés (vagy izomtömeg megőrzés) közötti különbségek kicsik és nagyon egyéni, változóak. Néha találunk olyan embert, aki 1-2 kilóval több zsírt ad le (és ennyivel több izmot tart meg) ciklikus ketogén diétán szemben mondjuk egy izokalorikus étkezéssel (közepes szénhidrát és zsír), de ugyanilyen könnyen találunk egyéneket, akik pontosan az ellenkezőjét tapasztalják. Miután a magas protein bevittelt beállítod, a diéta vagy Zóna/izokalorikus étkezés lesz (magas protein, közepes szénhidrát), vagy ketogén diéta (magas protein, alacsony szénhidrát, magas zsír; sokszor rendszeres visszatöltéssel).

Genetikus eltérések és egyéb faktorok okozzák a differenciát. Ahogy az a partíciónálásról és inzulin érzékenységről szóló cikkeimből is kiderül, sok tényező van, amelyek az étkezéstől és az edzéstől függetlenül is beleszólnak abba, hogy mit adsz le egy diéta során.

Meg akarom említeni azt is, hogy viszonylag kevés tanulmány vetette össze a szénhidrátok és zsírok fajtájának hatását. Vannak kutatások, amelyek a szukróz (asztali cukor) és a keményítő hatását nézték meg szigorúan



kontrollált kalória bevitel mellett és rendszerint nem találtak eltérést, legalábbis túlsúlyos embereknél. Magyarul, egyenlő kalória bevitel mellett a szénhidrát minősége (forrása) minimális eltérést okoz az eredményekben. Ugyanilyen vizsgálatok a zsírok esetében szintén csak kicsi eltéréseket mutatnak. Ez különösen igaz, ha a kalóriák meg vannak szorítva.

Sajnos a túltáplálást embereknél nem tanulmányozták még ilyen részletességgel. Vannak vizsgálatok, amelyben összevetették a zsírokkal, vagy a szénhidrátokkal való túltáplálást (glukóz, szukróz, vagy fruktóz formájában), és a hosszú távú zsírlerakódás lényegében megegyező. A zsírtermelés mechanizmusa más, de ha ugyanannyi kalóriával tápláljuk túl a szervezetet, akkor ugyanannyi zsír jön fel. Hogy ez milyen interakcióban áll az edzéssel, még nem tisztá.

A tanulmányok, amelyek MCT olajjal, vagy más új étkezési zsírokkal (pl. Diacylglycerol=DAG olajjal) való túltáplálására koncentráltak, mutattak némi előnyt a kevesebb zsír lerakódása terén, de az eredmények azért nem képviselnek nagy differenciát. Egy "szabadon élő" alanyokat vizsgáló kísérletben egy DAG csoport 1 kilót adott le. Kontrollált diétával 16 hét alatt a DAG csoport 1.5 kg extra testzsírtól szabadult meg (10 g DAG/nap). De megint csak, akik a testükkel nagyon komoly szinten foglalkoznak, esetleg érdemesnek találják az erőfeszítést ezért az extra szintű zsírégetésért. Akin viszont több tíz kiló zsír van, annak felesleges ilyenrel foglalkoznia.

Előfordulhatna, hogy extrém túlsúly esetén, ahol az anyagcsere problémák teljes skálája fennáll, a táplálkozás makronutriens összetételének hatása van az eredményekre, de a tanulmányokban, ahol a kalóriák erősen felügyelet alatt vannak, a differencia kicsi, vagy nem létező a súly, vagy a testösszetétel változása terén.

Megemlítem, hogy feltételezhető némi interakció az étkezés és az inzulin érzékenység között, ami miatt a jó inzulin érzékenységűek jobban teljesítenek több szénhidráttal és fordítva. Erről itt van a már említett cikkem.

Felhívnom a figyelmeteket arra a tényre is, hogy gyakran megfigyelik, hogy ugyanannyi kalória biztosítása mellett az alanyok nagy eltéréseket mutatnak a súlyuk csökkenésében, vagy növekedésében. Ez azzal függ össze, hogy az egyén anyagcseréje hogyan reagál a kalóriák mennyiségére, és nem sok köze van egyébhez. Tehát egyes emberek anyagcseréje jobban felpörög (vagy lelassul) a túl-, vagy alultáplálás hatására. Arra nem láttam bizonyítékot, hogy ez a diéták összetételével összefüggésben lenne érdemi mértékben. Ez egyszerűen egy genetikai jelenség.

Hogy összefoglaljam ezt a részt: lényegében az olyan tanulmányok, ahol a protein mennyisége kielégítő (vagy ehhez közeli), azonos kalória bevitel mellett a szénhidrátok és zsírok mennyiségének variálása minimális hatással van általában véve, legalábbis a vizsgált populációknál (amely nem szokott zsírtalanabb sportolókat tartalmazni).

Ha néha látunk eltérő eredményeket, akkor ezek általában kicsik és erős variációt mutatnak. Egyes alanyok bizonyos diéta fajtával jobban teljesítenek, de nincs egy adott étkezési



módnak konzisztens és mindenki számára érvényes előnye – van, aki magasabb szénhidráttal teljesít jól, míg van, aki alacsonyval.

Esetleg a nagyon szélsőséges állapotokat kivéve (szuper szálkáság, vagy extrém túlsúly), a kalória bevitel látszik leginkább meghatározni az eredményeket a makrotápanyag összetétellel szemben. Ez persze nem azt jelenti, hogy bizonyos étkezési összeállítás nem lehet jobb egy másikkal eltérő okok miatt (egészség, egyéni preferencia, az edzés jobb támogatása, stb.), de a kutatások kontrollált kalória bevitel mellett nem látszanak azt mutatni, hogy a szénhidrát és a zsír mennyiségének ide-oda tologatása jelentős hatással lenne.

Tanulmányok, amelyeknél a kalóriák mennyisége nem szigorúan szabályozott

Ahogy kitalálhattad, ezek azok a kutatások, amelyekre a "kalória=/=kalória" emberek utalnak. Ténylegesen két halmaz van ebben a csoportban. Az első csoportban a tápanyag bevitelt vizsgálják a különböző diéták során. Itt az alanyok egy-

szerű utasításokat kapnak ("csökkentsd a zsírt 30% alá", vagy "redukáld a szénhidrátot 50 g alá"), majd a tápanyag bevitelt vizsgálják meg a kutatók.

Egy másik típusnál, amelynek relevanciája van a témánkhoz, a különböző diétákat vetik össze való élet-szerű, "szabadon élő" alanyoknál (ilyen volt nemrégiben az alacsony szénhidratos diéta összehasonlítása az American Heart Association diétával). Általában ezeknél az alanyok ajánlásokat kapnak a diétával kapcsolatban és aztán mehetnek haza, hogy időnként beszámoljanak. A tápanyag bevitelt leginkább önbevallással állapítják meg, amiről már sokszor leírtam, hogy notórius módon félrevezető. Meg akarom vizsgálni mindkét tanulmány fajtát, mivel mindkettő jól megvilágítja a témánkat, és azt is, hogy miként válasszunk diétát.

Azok a tanulmányok, amelyek bizonyos ajánlások után figyelik meg az átlagos tápanyag bevitelt fontosak, mivel sokszor megmutatják, hogy mi az igazi oka annak, hogy egy diéta működik. Például, amikor az az utasítás, hogy a zsír bevétele legyen 30% alatt (vagy más érték alatt), akkor gyakran van egy csökkenés a teljes kalória bevitelben, legalábbis eleinte. Ezt persze testsúly csökkenés kíséri. De nem azért, mert a zsírnak valami mágikus hatása lenne, hanem egyszerűen kevesebb kalóriát esznek meg az emberek így. Persze a hosszabb tanulmányok kimutatják, hogy végül az emberek kompenzálják, a megengedett ételekből többet kezdenek enni és így az eredmények rövid életűek.



Az alacsony szénhidratos diéták hasonló hatást mutatnak. Mondd azt valakinek, hogy egyen kevesebb CH-t, vagy semennyit, és azonnal, gondolkodás nélkül automatikusan kevesebbet eszik az illető, tipikusan sokkal kevesebbet. Rendszerint azt történik, hogy az alanyok a protein és zsír bevitelüket azonos szinten hagyják, így, ha egy tápanyag csoportot eltávolítasz, ami akár az energia bevitel 50%-át is adja, akkor nem történhet más, mint hogy kevesebb kalóriát fogyasztanak el. Persze hogy ez súlycsökkenést okoz, de megint csak, ez nem a szénhidrát egy különleges tulajdonságának köszönhető, hanem csak a kevesebb evésnek. Vannak persze más faktorok is, mint a kisebb éhség (amit nem mindenki tapasztal) és egyenletesebb vércukor szint, melyek hozzájárulnak a kalória csökkenéshez, de a teljes tápanyag csoport megvonása az eredmények fő okozója.

A MINŐSÉGI IZOMZATÉRT



SCITEC NUTRITION

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.



Kis kitérével megjegyezném, hogy igen sok diétás könyv (rendszer) támaszkodik arra az egyszerű előírásra, hogy "csökkentsd, vagy távolítsd el X ételt a táplálkozásodból". (Néha oly módon van manipulálva ez, hogy időmegszorítások (is) vannak. – a szerk.) X pedig általában olyasvalami, ami sok kalóriát biztosít, mint például a zsír, cukor és egyéb finomított szénhidrátok. És míg általában ezek a rendszerek fals módon valami pszeudo-fiziológiai okba burkolják a hatás magyarázatát, a valóság igen egyszerű: ha X étel sok kalóriát ad a táplálkozásodhoz és azt eltávolítod, csökkented, akkor kevesebb energiát viszel be és fogyni fogsz. Nincs mágia, csak egyszerű kalória megszorítás!

Nézzük meg a második tanulmány alcsoportot. Mind mondtam, ezek kötetlen, a valós élet körülményei között vizsgálják a hatásokat. Az előzőekhez hasonlóan, ezek a kutatások sokszor azt találják, hogy egy adott étkezési mód nagyobb súly-, vagy zsírvesztést okoz, de ennek az oka szinte

kizárólag a kalória bevitel eltérése. El kell mondanom azt is, hogy gyakran a súlyvesztés mértéke drámaian eltérő, ugyanúgy, mint a kalória bevitelről szóló beszámolók. Ezt azt sugallja, hogy néha egy adott diéta csökkenti (vagy éppen növeli) a tápanyag felvételt, máskor meg nem. Az egyéni szervezetek eltérése és az étkezéssel kapcsolatos változások ugyanolyan mértékben szerepet játszanak ebben, mint bármi más.

Az eltérések magyarázata, a magyarázatok eltérése

Mostanra talán már jobban érted, hogy miért lehet a "kalória=kalória?" vitában a kutatásoknak teljesen eltérő, inkonzisztens bizonyító szerepe. A probléma abból adódik, hogy az érvelő felek másfajta adatforrásokkal dolgoznak, mint azt láttuk.

Ahogy az első szekcióban levezettem, az olyan kutatások, ahol a protein bevitel is variálódik, mindig azt találják, hogy a több protein jobb (egy szintig persze – a szerk.) De mivel minden normális étkezésnél a megfelelő protein fogyasztás nem is kérdés és elengedhetetlen szempont, ezért ezek a tanulmányok ki is kerülnek a vitából. Az igazi beszélgetés onnan kezdődik, hogy a fehérje állandó, jó szinten rögzül és ekkor variáljuk a szénhidrát és zsír bevitelt. Ebben a körben két tanulmány- és adathalmaz van.

Egyrésztől egyes esetekben a kalória bevitel szigorúan meghatározott és az alanyok úgy kapják az ennek megfelelő ételeket. Ezekben a kutatásokban a súlyvesztés és a testkompozíció változások eltérése kicsi és igen változó: egyesek jobb eredményeket érnek el egy adott típusú diétán, de nincs konzisztens trend ebben a tekintetben. Ugyanezt figyeltem meg én is a valós életben: mások a diétázók tapasztalatai és eredményei, de nem jön ki egy diéta sem győztesen ebből mindenki számára.

Ezzel szemben vannak vizsgálatok, ahol a spontán tápanyag bevitel alakulását figyelik meg különböző diétákon, tipikusan egy

adott diéta típust megfigyelve, mint például az alacsony zsír, vagy alacsony szénhidrát diéta. Ezek a tanulmányok azt mutatják, hogy a spontán étkezés fel-, vagy lemegy bizonyos makronutriens beviteli szint mellett. Például, ha a zsírt egy pont alá visszük, akkor a kalória bevitel általában lemegy. Hasonló történik a szénhidrát megszorításakor is. Az olyan táplálkozás, amelynél a zsír (a teljes kalóriák 40%-a) és a szénhidrát is magas, általában megemeli a spontán energia felvételt.

Van olyan tanulmány csoport is, amelyik a különböző diéták egymáshoz viszonyított hatását veszi górcső alá úgy, hogy az alanyok önbevallása alapján becsüli meg az elfogyasztott kalóriákat. Bár az ilyen kutatások gyakran mutatnak eltéréseket a súlyvesztés között, ez rendszerint a kalória bevitelhez kötött: ha egy adott diéta arra készíti az embereket, hogy kevesebb kalóriát egyenek meg (bármilyen mechanizmus által is), akkor ők súlyt fognak leadni.



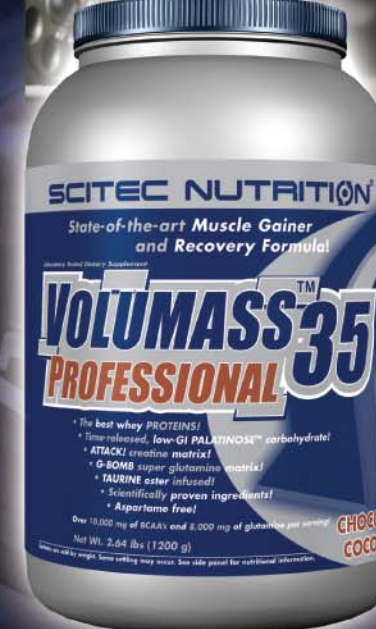
A SCITEC NUTRITION®
BEMUTATJA:

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 terméként 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™ dizájn 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®



A kalória az kalória?

Szóval a kalória az csak kalória? Igen és nem! Az adataink alapján az általános érzéseim ezek:

1) A megfelelő protein bevitel mindig verni fogja a nem elegendő proteines táplálkozást, mindegy, hogy mit csinálsz. Mivel ez alapvető minden étkezési módnál, ezért ez a kérdés nem is kérdés.

2) Feltételezve, hogy a kalória bevitel kontrollált (és a protein okés marad), a szénhidrát és zsír mennyiségének variálása kicsi, az elhanyagolható megközelítő differenciát okoz csak.

3) Lehet, hogy léteznek kivételek a szélsőségeknél (egy számjegyű, versenyformának megfelelő testzsírt elérni akaró egyéneknek); és extrém túlsúly esetén), de ez a legtöbb emberre nem vonatkozik.

Ebből a tekintetből tehát optimális fehérje bevitel mellett mindegynek látszik, hogy milyen étkezést választunk. Akkor a testsúly, vagy testzsír szempontjából a magas szénhidrát ugyanolyan jó, mint az alacsony szénhidrát, igaz? Nos, nem! A probléma az, hogy a fentebbi 2. pontba egy elég nagy feltételezés van beépítve: az, hogy a kalóriák kontroll alatt tartathatók egy adott körülményrendszer mellett. Ahogy azt a valós élet újra és újra megmutatja, ez nem egy biztonságos feltételezés.

Hogy kicsit másképp fogalmazzak, elméletileg teljességgel lehetséges lenne annyi súlyt, zsírt leadni, amennyit csak akarsz egy jó protein forrással kiegészített "szemét" diétával kalória kontroll mellett. A probléma az, hogy a legtöbb ember valószínűleg nem tudná az éhségét, étvágyát megzabolázni ilyen étkezés mellett és így hosszabb távon többet enne, mint az célravezető. Ilyen körülmények között kevesebbet adnának le, mint az lehetséges, de akár még hízhatnak is. Ha a kalória szabályozás nem valósul meg, akkor mindegy, hogyha egy diéta más szempontból még elfogadható is lenne, mert az eredményesség kompromittálódik.

Ez ezt is jelenti: gyakran hallani embereket azzal érvelni, hogy "könnyebb megenni 300 kalóriát X ételből, mint Y-ból, ezért a kalória az nem csak kalória". Nekik általánosságban véve igazuk van, de ez a kritika mellékes a fő témánkhöz. Ezért osztottam fel a kutatási eredményeinket kalória kontrollált (általában nagyon mesterséges módon) és nem kalória szabályozott (életszerű) halmazokra.

Nyilvánvalóan könnyebb túlfogyasztani kalóriákat cukorkából, vagy csokiszletekből, mint zöldségből; és könnyebb 3000 kalóriát megenni vajból, mint zellerből (nem tudna ember annyi zellert megenni, hogy 3000 meg-



emészthető kalóriához jusson). Ennek nagy szerepe van akkor, ha az emberek azt ehetnek, amit akarnak. Mind mondtam, diéták nagy számban épülnek arra a technikára, hogy ha a fogyni vágyók kevesebbet ehetnek a könnyen túlfogyasztható forrásokból, illetve többet kell megenniük a kalória szegény ételekből, akkor automatikusan csökken a kalória bevitelük.

Nyilvánvaló tehát, hogy a kalóriák mennyisége, a kalória ki-kalória be egyenlet mindig döntő érvényességű marad, csak egyszerűen tény, hogy könnyebb a kalória fogyasztást szabályozni bizonyos makronutriens felépítésű étkezéssel.

Emellett a kalóriák forrása más élet-tani aspektusokra is hatással van az egyszerű testkompozíció túl. Az egészség, energia szint, éhség és a hasonlók mind együtt játszanak szerepet itt. Így tehát bár egy kalória limitált diéta gemicukorból, vajból és protein turmixból működhet súly- és zsírvesztéshez, de valószínűleg egészségtelebbe lenne, mint egy alacsony glikémiás indexű szénhidrátokkal, egészséges olajokkal és sovány protein forrásokkal jellemezhető étkezés.

Érted tehát mi a lényeg? Az olyan kérdések, mint az étvágy szabályozás, hosszú távú diéta betartás, egyéni jellemzők, sport teljesítmény és pár

más szempont mind belejátszik abba, hogy milyen tápanyag/étel lesz a jobb választás adott körülmények között. Így tehát bár a kalóriák többé-kevésbé csak kalóriák meglehetősen mesterséges körülmények között (ahol a mennyiségük jól kontrollált), ez a kérdés a való életben komplexebb, hiszen más faktorok is bonyolítják a képet. **FM**



Válaszd ki a fegyvered!

Felpörgető, illetve nem-stimuláns zsírégetők a SCITEC termékcsaládokban

Stimuláns zsírégetők:

ReForm, Thermo-X
Thermo-FX, Alpha Burn



Nem stimuláns zsírégetők:

Tea-X, Hoodia+
Mega Carni-X
Carni-FX, CLA, HCA
HCA-Chitosan
Omega-3



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[®]
SPORT PRODUCTS USA

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
1138 Váci út. 178.
DUNA PLAZA
Tel: 06-1-239-3821

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

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

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

BUDAPEST
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 Kalmár köz 23.
06-30-927-5829

MÁTÉSZALKA
EZERJÓFÚ GYÓGYNÖVÉNY
4700 Kőlesey 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 GYÓGYNÖV. BOLT
6600 Horváth Mihály u. 4/A
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 Berzsényi út. 5.
06-92-318-027

Az ország legnépszerűbb márkáinak szaküzlete

www.FitnessPont.hu

Kérdések – feleletek

Írta: Radnai Tamás

kérdés

Helló Tamás! Egy többször boncolgatott témában szeretnék konkrét segítséget kérni, mert ti nagyon professzionális szinten tudjátok a dolgokat. A helyzet az hogy én csak este 7-8 körül tudok edzeni. Köztudott hogy edzés után fehérje+magas GI. ch a minimum, de az is hogy 8 gramm glutamin visszatudja tölteni a glikogén raktárokat, valamint este csak fehérje és zöldség az ajánlatos. Ebből következik hogy szemben áll egymással a két kritérium az esti csak zöldség illetve az edzés után gyors ch. A lényeg az lenne hogy felválthatnám tökéletesen az edzés utáni fehérje+gyors szénhidrátot – fehérje+2 adag G-bombra? Amikor szőlőcukrot vagy Vitargot nyomok edzés után, pár hét elteltével csúnyán el kezd lerakódni a zsír a problémás helyre a csípőmre.

Ettől független, bár azért hozzá kapcsolódik, hogy ti is ezerszer leírtátok hogy edzés után ch is kell fehérje mellé, de hogy az csak pl dextróz vagy Vitargo legyen illetve más cukorféle (gyors ch) vagy ilyen esetben zabpehely is kivételesen jó lenne (bár tudom hogy minél gyorsabban fel kell tölteni a glikogén raktárokat)? Szálkakor és tömegelőskor egyaránt? Köszönöm.

válasz

Szia! Ott követsz el egy kis hibát, hogy az esti evés „szabályrendszere” leginkább azon alapul, hogy mit csináltál és abból indul ki, hogy a többség nem lefekvés előtt eddz. Ha kiürült tankra rátankolsz, akkor az nem fog túlcsoordulni. Tehát az edzés miatt, az edzés intenzitásának és volumenének tükrében lehet racionális mennyiségű akármilyen szénhidrátot enni. Ha a teljes kalória bevitelled nem okoz túl gyors testsúlyemelkedést, akkor maga a szénhidrát nem fog elzsírosítani. A glutaminozás egy költségesebb módja ugyanannak az elérésére. Mellesleg, ha nem vagy egy igen nagy energiafelhasználást felmutató, szinte versenyszerű sportoló, aki majdnem minden nap edz, akkor a glikogén visszatöltés rátája – a szénhidrátok típusának függvényeként – nem döntő jelentőségű számra.

kérdés

Hello! Négy hónapja járok edzőterembe. Egy hét edzéses napot követő harmadik pihenőnapon beállt a derekam. Gyógyszeres kezelés után már javulgat, a kérdésem az, hogy mikor lehet elkezdni újra edzeni, illetve érdemes-e első időszakban övet használni edzés közben, amikor a derekam is terhelem? Köszönettel: Jani

válasz

Furcsa nekem olvasni, hogy emberek milyen fordított, logikátlan következtetéseket vonnak le maguknak különböző helyzetekből. Nem gondolod, hogy a törzsedet (gyakorlatilag a tested a végtagok nélkül) meg kéne erősítened, mielőtt külső terhelést használsz, amit nyilvánvalóan nem

kérdés

Tisztelt Szakértő! 23 éves srác vagyok. 4 éve járok kondizni. A főiskola ideje alatt heti négyszer jártam le az edzőterembe, aminek persze meg is lett az eredménye :) A vállfájáson kívül semmi bajom nem volt. Az igazi gondok azóta kezdődtek, mióta egy irodában dolgozok és napi 8-9 órát ülök a gép előtt. A heti 4 edzést most is tudnám tartani, csak sajnos a hátam nem bírja. 4 hónapja vagyok a cégnél, de már szinte állandó a hátfájás és ha elmegyek edzeni akkor csak idegeskedek a teremben, hogy már szinte semmit nem tudok csinálni, mert úgy fáj a hátam. Hiába pihentetem az se használ. Masszörhöz szívesen járnék, csak sajnos nem engedhetem meg magamnak. Kérlek, ha tudsz valami gyógyírt a problémámra, akkor tudásod velem! Előre is köszi! Üdv. András

válasz

Létezik az az okos megállapítás, a 23+1 szabály, ami arra hívja fel a figyelmet, hogy az edzőteremben kb. 1 órát töltünk, míg a nap további 23 órából áll, így bizonyos aspektusokból ennek sokkal nagyobb hatása van a testünkre. Ha rosszul alszunk (rossz az ágy, a nyakad-karod-vállad rossz pozícióban van), rosszul ülsz a munkád során, és általánosságban gyenge a tartásod, akkor annak biztos, hogy minimum váll és derékfájás lesz a vége. Az edzőteremben ráadásul a kialakult szindrómák – váll/hát előre görbülése, medence előre dőlése, gyenge törzs, stb. – további „részegítésének” hibájába esnek az emberek, mert divatos gyakorlatokat akarnak csinálni, mint a fekvőnyomás például. A problémád megoldásához átfogó megoldás kell, nehezen adok itt ezért tanácsot, de mindenképpen ergonómiailag helyes munkakörnyezeted legyen, legalább óránként állj föl és mozgasd át a válladat (kar-nyak körzés, vállak-lapockák hátra húzása, stb.) Nézd meg a Tesztoszteron.hu weboldalamon a váll megmentésével kapcsolatos cikkeket, és tanácsolom, hogy keress fel Lukács Attila személyi edzőt nálunk a BUDAPEST BARBELL-ban profi rehabilitációs, prehabilitációs edzőtanácsokért.



SCITEC® teszt



A SCITEC NUTRITION® az elmúlt években sok száz emberrel végzett úgynevezett „SCITEC TESZTET”. Fantasztikus eredményeket regisztráltunk, a havi átlagos 7-10 kg zsírmentes-tömeg növekedés mellett még 15 kilós fejlődés is előfordult 6-8 hét alatt.

Testeld le, hogy az azóta továbbfejlesztett professzionális termékeinkkel milyen kiugró sikereket és új izomzatot érhetsz el te is!



VASS IMRE

www.scitec.hu

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

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

COMFORT CELL

LÁNG SPORT

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

bír el a tested? Én ezt hívnám alapozásnak, sérülés megelőzésnek. Az öv, mint egy problémára ráhúzott mesterséges „megoldás” – mankó – valójában nem megoldás. Övet általában is csak akkor érdemes felvenni, ha olyan szetteknel jársz, amelyekben az 1 ismétléses maximumodhoz közeli súlyokat alkalmazol (mondjuk 6 ismétlés és kevesebb); vagy esetleg olyan időpontokban, amikor egy törzset megterhelő gyakorlat előtt már mástól alaposan lefáradt a derekad.

kérdés

Helló! Azt szeretném kérdezni, hogy melyek azok a hasizomerősítő gyakorlatok a hasprésen kívül, amik nem erősítik a csípőhajlító izmokat.

Egy másik kérdésem pedig az lenne, hogy a combizom erősítésénél a lábajlítás és a lábnyújtás gépekkel célra vezető-e, szóval nem „izombutítóak” ezek a gyakorlatok is. Sajnos a kitörést meg a guggolást nem nagyon csinálhatom, mert a térdemnek nem tenne jót. Előre is köszönöm! Üdv, Szilárd

válasz

Ha nagyon muszáj, akkor a Janda-felülés, amely során a földön végzed a felülést a talpaiddal a padlón, de úgy, hogy egy segítő fogja, vagy valami mögé beakasztod a bokádat és a gyakorlat alatt a lábfejedet a feneked felé húzod, tehát aktiválsz a térdhajlító izmokat. De nincs nagy jelentősége annak, hogy próbáld kiiktatni a csípőhajlítókat. A másik kérdésre: de, sajnos ezek pont „testműködést butító” gyakorlatok, mivel kiveszik a valódi, funkcionális mozgásnál használt izom-láncolatból az egyes izmokat és a „természetes környezetük” nélkül izoláltabban dolgozzák meg őket. Ha valami, akkor pont ez nem tesz jót a térdnek. A lábnyújtás kifejezetten gáz. Az ízületeknek az tesz jót, ha az őket körbevevő izmok természetes szinkronban, egymást segítve dolgoznak és kiegyensúlyozottan fejlődnek. Nem tudom, hogy mi a (vélt?) baja a térdednek, így további tanácsot nem tudok adni. A Tesztoszteron.hu-n mindenképpen nézd meg a „Kopásálló” térdek cikkünket!

kérdés

Szia! A diétával-zsírégetéssel kapcsolatosan láttam a honlapon néhány egységcsomag ajánlatot és nem értem hogy a kreatin monohidrát por miért van közöttük és mire való, hogyan kell alkalmazni fogyáshoz? A termékleírásoknál mindenhol azt látom, hogy használatával a testtömeggyarapítást segítik elő. Hogy is van ez? Üdv, Attila

válasz

Attila, menjünk vissza a kályhához! A zsírégetésnek, diétának a célja (már-mint az agyukat is használó emberek körében) nem a testtömeg csökkentése, hanem a zsírtömeg csökkentése (persze a kettő összefügg, de mégsem ugyanaz). A kreatin közepes zsírosítani? Nem, ez lehetetlen (most nem a cukrozott kreatin formulákról beszélek, hanem csak magáról a kreatin hatóanyagáról). Viszont mi az, ami energiaszegény táplálkozás mellett kalóriák nélkül energiát, erőt ad, ami



aztán segíti az edzést, ezáltal az izomtömeg megőrzését és a kalóriák elégetését? A kreatin! Attól eltekintve, hogy valamennyi vizet megköt – ami nem vesztes, ha nem töltöd túl a kreatint a szükséges adagnál jobban és nem tömöd tele magad szénhidráttal mellé - a kreatin szinte kihagyhatatlan kiegészítő diéta során a legtöbb szakértő szerint. Szédésért leginkább úgy javaslom, hogy edzés után, illetve pihenőnapon reggeli előtt alkalmazd 2-5 grammot. Ennyi.

kérdés

Azt szeretném megtudni, hogy a fehérje szedése közben (100% Whey Protein) kell-e időközönként szünetet tartani, ha kell mennyi időnként, mennyit? (gondolok itt arra, hogy pl a Volumass 35-nél 3 havonta 1 hónapot). Nagy tisztelettel, köszönettel, Csikós Péter



válasz

Péter! Az ilyen alaptermékeknek minősülő termékeknel nem, mert ez olyan lenne, mintha azt mondanánk, hogy a normál étkezésben is tartunk szünetet.

kérdés

Hello! 18 éves srác vagyok (leszek nemsoká) és focizok. Még 10 kg-ot szeretnék leadni, fociédzés segítségével, plusz súlyzós edzéssel. Heti 3x van fociédzés (kedd, szerda, csütörtök) és két súlyzós edzést végzek, szálkásítók, (csak nem kis súlyokkal, hanem közepesen nagy súlyokkal kevés ismétlésszámmal). A fociédzőm azt mondja, hogy a gyúrás nem megy együtt, mert a futásban, gyorságban rontja a teljesítményemet. Igaz ez? Te mit javasolsz, ne súlyozzzak? Vagy ha igen, akkor hányszor egy héten, és milyen edzés módszert javasolsz, hogy ne csökkentse a teljesítményemet a foci terén, és úgymond ne lomhuljanak el a lábaim :)?

Válaszod előre is köszi! Üdvözlettel, Ricsi

válasz

Ricsi! Jobb helyeken (elsősorban még Amerikában) ma már minden sporthoz végeznek kiegészítő súlyzós edzést. Ha csökkented a testsúlyod, erősödsz és végzel futó edzéseket is, akkor nem fogsz lelassulni. Közepes-nagy súlyokkal érdemes valóban dolgozni és próbáld a súlyok felemelését szabályosan, de gyorsan megvalósítani (ez nem fog gyorsnak látszani nagyobb súlyoknál, de a szándék is oké). Ez a fociédzés beosztás elég trükkös, nem lehet túl jól mellé rakni a súlyozást. Két nem túl hosszú teljes testes edzést próbáld meg valahová beilleszteni. **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!

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



Esszenciális kombók profí módon



„Minimum a maximumért” kombó

Alap mindig, mindenkinek, mindenhez!

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

„Rossz evőknek” kombó

Ha csak a legalapvetőbb testépítő ételeket fogyasztod (csak „tisztá” fehér rizs csirkemellel; kevés/zéró zöltség, gyümölcs, jó zsírok, stb.), vagy teljesen pocskék a táplálkozásod. Ez csak egy alap ahhoz, hogy normálisra hozd a táplálkozásodat!

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

„Teherbíró” kombó

Ez már a csúcsrajáratás (amikor igen keményen edzel) „üzemanyagai és kenőanyagai”.

- Daily Vita-Min + C-1000 + Vitamin E, vagy Multi-X
- Omega-3
- Joint Health
- Multi-Enzyme
- 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 különállóbb formulákat bevetni.

A „Minimum a maximumért” kombóhoz adj még termékeket, például:

- Volumass 35 Professional
- Trans-X Professional

„BIG RED ATTACK”

Vörös Zoli kedvence – a népszerű profink nem bízzák semmit a véletlenre! Itt van, hogy az új SCITEC ESSENTIALS és PROFESSIONAL termékeket hogyan építette be 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 diétánál a megvont étel – és így kisebb tápanyag mennyiség – miatt alapdolgokkal is ki kell egészítenünk az étrendünket (kicsit fokozottabb mértékben), illetve étvágycsökkentő és aktív zsírégető formulákkal fokozhatjuk az eredményt.

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

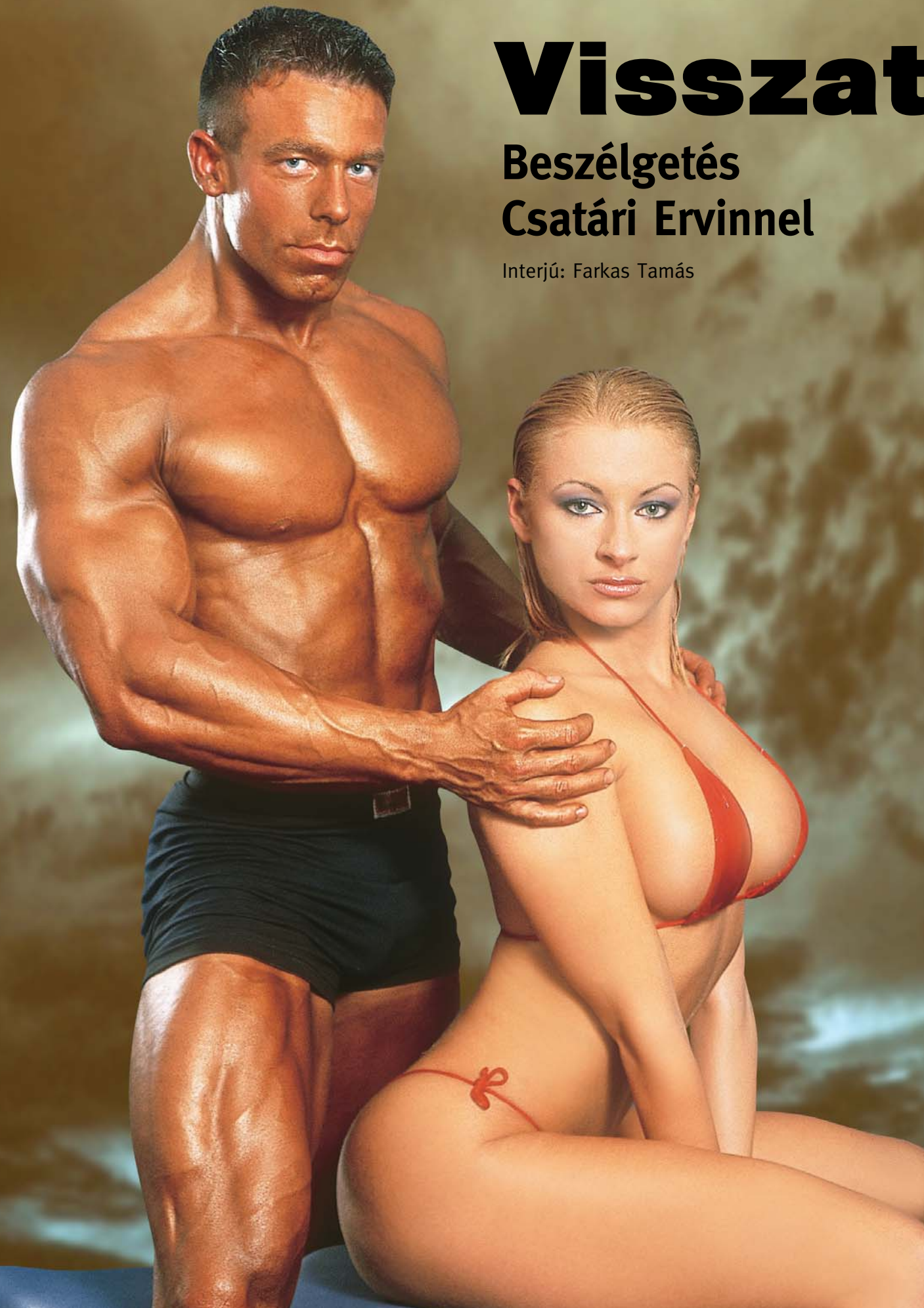
SCITEC[®]
ESSENTIALS

SCITEC[®]
NUTRITION

Visszatérés a pokolból

Beszélgetés Csatári Ervinnel

Interjú: Farkas Tamás



OLYAN SPORTOLÓVAL KÉSZÍTETTÜNK INTERJÚT, AKIRE KILENCET SZÁMOLT AZ ÉLET, DE Ő A TIZEDIKRE FELÁLLT A PADLÓRÓL. BEBIZONYÍTOTTA, HOGY AMI TÖNKRETESZ, AZ MEGGYÓGYÍT. ÉS AZ IGAZI EDZÉSMÓDSZERRE AKKOR TALÁL RÁ AZ EMBER, AMIKOR NINCS MÁS.

Szia Ervin! Mikor utoljára beszélgettünk, megrázó volt számomra, hogy egy sikeres sportolóval szerettem volna interjút készíteni és helyette egy apatikus hangulatú beteg ember válaszolt a kérdéseimre.

Mind fizikailag, mind lelkiileg összetörtem. Százmilliószor lejátszódott bennem a sérülésem pillanata. Az a bizonyos felhúzás gyakorlat, amivel a bajor sziklaemelő versenyre akartam készülni. Az átkozott ventilátor, ami miatt kihültek az izmaim és gerincsérvem lett. Ezen járt az agyam ott a kórházi ágyon, félig kábultan a gyógyszerektől. És akkor döbbsentem rá, miért nevezik az angolban DEADLIFT-nek a felhúzást. Akkor ott minden reményem elszállt, hogy én valaha újból súlyzót veszek a kezembe. Nem akartam semmi mást, csak túlélni: újból két lábon járni, egészséges emberként élni. De akkor, amikor az előző riport készült, erre sem sok esélyem volt.

Az orvosok sem bíztattak?

Őszintén szólva semmi biztatást nem kaptam. Sőt, egyre inkább elbizonytalanított az, hogy egyetlen kérdésemre sem kaptam konkrét választ a gyógyulásomat illetően. Akkor tudatosodott bennem, hogy valami örült nagy gáz van, mikor két héttel a műtét után sem tudtam mozgatni a lábamat. Érted?! Teljesen béna voltam!

Egyáltalán nem érezted a lábadat?

Csak a combfeszítőimet éreztem. Minden nap jött a gyógytornász és próbálta életre kelteni a lábizmaimat. Öt perc torna is hihetetlenül kifárasztott. Vörös Zoliék próbáltak megnyugtatni, biztatni. Amikor már képes voltam bemenni az edzőterembe, akkor mondták meg, hogy mennyire megijedtek.

Szörnyű lehetett. Nem is gondolhattál hazame-netelre?

Két hét múlva elhagyhattam a kórházat. Vesztetemre. Tüsszentéskor ismét belém nyilallt az éles fájdalom. Mentő vitt vissza a kórházba és jött a következő műtét.

Még egyszer meg kellett műteni a gerincedet?

Akkor már olyan fájdalmaim voltak, én könyörögtem, hogy műtsenek meg végre. Ezúttal csavarokat helyeztek a gerincembe. 16 kilót fogytam.

Nehéz lehetett testépítőként ezt átélni...

Nem voltam én már akkor testépítő! Tudod mi volt a legnagyobb vágyam? Hogy képes legyek újra egyedül kimenni a mellékhelyiségbe. És ne keres székben tolnak ide-oda. Hogy újra emberhez méltó életet élhessek. Nagyon le voltam csattanva. Aztán otthon vártam a gyógyulást. Orvosaim szerint minden magától helyre fog jönni, nem szükséges semmilyen rehabilitáció. Ezt kissé furcsállottam és vártam, hogy jobbra fordul sanyarú sorsom.

De ehelyett visszatértek a derekamba a görcsök. Félig béna lábam mintha áramütést szenvedtek volna. Akkor világossá vált számomra, hogy komoly rehabilitációra van szükségem, ha élni akarok. Erre Sopronban került sor és ekkor kezdődött meg a gyógyulásom.

2000

Egy soproni kórházban zajlottak a kezeléseik?

Nem, egy szanatóriumba ahol teljes körű rehabilitációban részesültem. Ennek köszönhetően jelentkeztek az első biztató jelek. Óriási örömmel töltött el, amikor már tudtam jönni-menni egyedül, két lábon. Amikor képes voltam lehajolni.

Majdnem kiugrottam a bőromból, amikor újból kerékpárra ülhettem és öt percig hajthattam a pedált. De még akkor sem gondolhattam komolyabb sporttevékenységre, főleg nem testépítésre. Hétköznapi életre vágytam.

Mikor kerültél olyan állapotba, hogy újra megérinthezt a sport?

Egy teljes évnek kellett eltelnie. Csak akkor éreztem úgy, hogy képes vagyok valamilyen fizikális teljesítményre, aminek már köze lehet a sporthoz. Azért, aki tizenvalahány évet tölt életében mozgással, annak megmarad az igénye ez iránt a tevékenység iránt. És újra át akarja élni azt a gyönyört, amit a sport nyújt. Amikor elég erősnek éreztem magam, elkezdtem kerékpározni. Persze óvatosan, nagyon ügyelve minden mozdulatra. Elmentem uszodába. Aztán később már bejárom az edzőterembe. Jó volt érezni újból azt az ismerős illa-

tot, látni a társakat. Megfogni a súlyzókat. És nekiálltam edzeni. A lehető legkisebb súlyokkal és a legnagyobb körültekintéssel.

Mik voltak a hosszú kihagyás után az első gyakorlataid a teremben?

Csak azokat mertem vállalni, amiket a gyógytornászoktól tanultam. Fekvőtámaszokat, hasprés gyakorlatokat és mély hátizom erősítést. Valamint egy kis lábnyújtást gépen. Ezek is eléggé próbára tettek. A kerékpározás már elég jól ment akkoriban, éreztem, hogy a derekamba visszatér az élet. Ez is óriási dolog volt egy olyan embernek, aki rokkantnyugdíjasként vegetál.

Rokkantnyugdíjas?

Igen. Az állapotom szerint én rokkantnyugdíjas vagyok a mai napig. Miután újra elmerülhettem a sportoltságban, kezdtem kicsit jobban érezni magam. Végre megint volt sikerélményem egy-egy jól sikerült edzés után. És akkor már kezdtem bátrabb lenni. Megpróbáltam a fekvőnyomást! Kiékeltem a derekam, úgy hogy ne legyek képes hidalni, végig érintkezzen a paddal. A lábaimat fel-emeltem és úgy nyomtam.

Milyen gyakorlatot mertél még bevállalni?

Nagy biztonsággal használtam még a melltámaszos hátgépet. Mivel a mellkasnál támaszkodok, így nem érheti káros hatás a gerincemet, ugyanakkor a hátizmaidat alaposan meg tudom dolgozni. De még így is ügyelnem kellett arra, hogy minden egyes ismétlést lassan, óvatosan kivitelezek. Korábban olvastam arról, hogy létezik az úgynevezett izom-memória. Most saját magam tapasztaltam, hogy valóban így van és ennek köszönhetően szinte napról-napra kezdtem visszaerősödni. Izmaid is kezdtek alakulni és ez biztató volt számomra. Kimondhatatlan örömmel töltött el, amikor a mérleg már 83 kg-ot mutatott.

Ezt a gyors rehabilitációt és a tested újbóli működésbe hozását a sportban eltöltött éveknek köszönheted. Vagyis, ami látszólag a veszedet okozta, az gyógyított meg?

Igen, pontosan! És el kell mondanom, hogy nagyon sok múlott a táplálkozási ismereteimen, amiket szintén a testépítésnek köszönhetek. Különösen a táplálékkiegészítés tudományának.

Milyen tápkieget használtál a gyógyulásod érdekében?

A Scitec Nutrition proteinjei segítettek a legtöbbet abban, hogy sérült izmaid újra egészségesen működjenek, hogy tudják mozogni, létezni, sportolni. Soha nem feledkeztem meg arról, hogy időben megigyam a megfelelő mennyiségű 100% WHEY PROTEIN turmixomat. Szinte azonnal éreztem, hogy áramlanak be a testembe a nélkülözhetetlen aminosavak. Egy megújulni vágyó szervezetnek ez a mindene. Ezen kívül nagy

mennyiségben szedtem a JOINT-X izületerősítőt, amire szintén nagy szüksége volt épülő testemnek.

Heti hány alkalommal jártál az edzőterembe ebben az időszakban?

Heti két-három alkalommal kerestem fel az edzőtermet. Csak finoman edzegettem, ahogyan éppen jólesett. Alkalmanként körülbelül negyven percet súlyoztam. Emellett kerékpározgattam.

Mit gondolsz, miért pont veled fordult elő ez a szerencsétlenség?

Rájöttem, hogy az én gerincem eleve alkalmatlan az extrém terhelésre. Egyszerűen a struktúrája olyan, ami nem teszi lehetővé az erősportok erőltetését. Rengeteget töprengtem azóta, hogy mit kellett volna másként csinálnom.

És mire jutottál?

Nagyon sokat tanultam a gyógytornászoktól. Azt, hogy milyen nagy jelentősége van a mély hátizmoknak a gerinc egészségének megővését illetően. Ezek erősítése kulcsfontosságú lehet egy sportoló, főleg testépítő számára.

Az orvosok mennyire vették figyelembe, hogy te sportoló vagy, aki még szeretne továbbra is egészséges életet élni?

Közölték velem, hogy jobb lesz, ha örökre elfelejtem a sportot. Próbáljak meg lemondani erről a szenvedélyemről, mást úgy sem tehetek. Mikor megkérdeztem, hogy mikorra várható javulás, azt felelték: „Nem vagyunk mi jósok!” Rosszul esett ez a cinizmus. Szörnyű volt belegendolni, mi lesz velem, hiszen akkori megélhetésemben is komoly szerepet játszott a sport. El sem tudtam képzelni, hogyan tovább így, harminc körül megélhetés nélkül. Csak a családomnak és a barátnőmnek köszönhetem, hogy túléltem ezt az időszakot. Ők voltak akik segítettek, bíztattak.

Mostanában nem nagyon számíthat az ember az egészségügyre!

Mikor ezt felismertem, akkor határoztam el, hogy azért is bizonyítom hogy talpra állok. A fejembe vettem, hogy nekem a mozgás segíteni fog. Igyekeztem elsajátítani a gyógytorna minden gyakorlatát és maximális odafigyeléssel hajtottam

tam ezeket végre. Két évvel a gerinc műtét után már tudok guggolásokat végezni negyven kilóval! Nekem ez nagyon nagy eredmény!

Nagy bátorság és elhivatottság kellett ahhoz, hogy súlyzó rudat tegyél a kétszer műtött gerincedre!

Igen, de vigyázok, nem veszítem el a kontrollt. Tisztában kell lennem a lehetőségeimmel. De kimondhatatlanul jó érzés újra használni az izmaidat, gyakorlatokat végezni, amelyek ismét megadják azt az eufóriát, amit azelőtt éreztem. Boldogá tesz, hogy két tízes tárcsával a rúdon guggolok 50 ismétlést. Ettől lettem újra ember.

Sokan úgy vélik és hirdetik, hogy nem számít mekkora súlyt használsz, hiszen az ellenállás mértéke csak az egyik intenzitás fokozója az izom-stimulációnak.

Igen. És tudom, hogy a Vörös Zoli ennyivel egykezes bicepszek, amivel én guggolok. De nekem pillanatnyilag erre van lehetőségem és ettől a gerinctől, amire már keresztet vetettek, ez is szép teljesítmény. Fel tudom venni az egykezes súlyzókat, hogy csináljak velük néhány vállból nyomást. Természetesen szigorúan övvel végzem a gyakorlatot, és hát-támlának támaszkodok. Annyira belejöttem az edzésbe, hogy versenyzéssel kapcsolatos terveim vannak.

Hűha! És milyen versenyre készülsz Ervin?

Az igazság az, hogy már indultam is egy versenyen, csak nem akarom nagyon hangoztatni. Hátha felelősségre vonnak azért, hogy én, mint rokkantnyugdíjas nem férek a bőrömbé. Egyébként ez egy kerékpárverseny volt. Valódi sikerélménnyel ajándékozott meg. És ami a legfontosabb, nem fáj utána semmim!

Szóval mi lesz a következő verseny, amin indulsz?

Mindenképpen testépítő versenyen szeretnék indulni! Ha minden jól megy, akkor a 2007-es SUPERBODY-n ott leszek a színpadon. És hálás szívvel gondolok arra a személyre, aki kitalálta az ATHLETIC kategóriát és ezzel lehetővé tette számomra, hogy újból versenyezhessek.

Te már indultál SUPERBODY versenyen korábban. Nem zárja ez ki, hogy az ATHLETIC kategóriában indulj?

Szerintem nem, de várj, megnézem pontosan a szabályokat. Itt van a kezem ügyében. Na, nézzük csak. ATHLETIC kategória: ebben a kategóriában a versenyző testsúlya nem lehet több, mint a tesmagasság-100 + 5%. Én ugye 174 cm magas vagyok, az azt jelenti, hogy 78 kg-os testsúllyal beférek az ATHLETIC kategóriába. Most vagyok 83 kg. Tehát le kell fogynom. Erre van még több, mint két hónapom. Tehát indulhatok!

Nagyon szurkolunk neked!

Szükségem is van rá, mert félek azért attól, hogy elragad esetleg a felkészülés mámore és elveszítem a józan ítélőképességemet. Nem szeretnék megsérülni! Ezért megpróbálok minden lehetőséget megragadni, hogy tökéletesítsem a kontrollt. Nagyon sokat köszönhetek Nagy Sándornak, akitől megtanultam, hogy nem felétlenül a nagy súlyok használata váltja ki a növekedéshez szükséges stimulációt! Nekem más módszerek kell alkalmaznom az állapotomból kifolyólag. Például remek intenzitás fokozó, ha lassabban végezzük az ismétléseket a megszokottnál. Ilyen módon az ötkilós súlyzóval való oldalemelés is lehet olyan hatásos, vagy hatásosabb, mintha nagyobbat végeznénk. Alkalmazható technika a magas ismétlésszámmal való edzés, ami szintén kis súlyok használatát feltételezi. Nagyon remélem, hogy be tudom bizonyítani ezeknek a módszereknek az eredményességét. Nem is az érdekel engem, hogy hányadik leszek. Ha a színpadig eljutok, az már azt jelenti, hogy sikerült a felkészülésem. És olyan eredmény valósul meg ezzel, amire senki nem gondolt volna. Még az orvosok sem.



2001

2004

Most, hogy komoly célod és felkészülési programod van, milyen gyakorlatokkal edzel?

Elsősorban a hátizmom közvetlen edzésére kell a legnagyobb figyelmet fordítanom. Ezért nagyon gondosan kell megterveznem ennek az izomcsoportnak az edzését. Részint azért, mert a sérülést mindenképpen el kell kerülnöm, és azért is, mert ez a testrészem szenvedte el a legnagyobb izomvesztést. Ennek megerősítése nagyon fontos a teljes rehabilitáció szempontjából. Szerencsére vannak olyan gya-

korlatok, amiket nagy biztonsággal végezhetek. Ilyen például a húzódkodás, ami azon kívül, hogy kiváló hátizom szélesítő gyakorlat, még nyújtja is a gerincet. Mivel szabad súlyzós evezéseket nem végezhetek, kénytelen vagyok a csigás gépeken edzeni, leginkább olyanon, amin van melltámasz. Igyekszem kihasználni az összes variációt, amit ez a berendezés nyújt. Változtatom a fogantyú típusát, vagy éppen más fogásszélességet alkalmazok. Itt is a magas ismétlésszámú, koncentrált, lassú kivitelezésű szetteket részesítem

előnyben. Fontos, hogy a mozdulat csúcspontján megtartom a súlyt, még nagyobb összehúzódnásra készítetve az izmait. Mindenképpen el kell kerülni a súly rángatását, hiszen ez elvesz a gyakorlat értékéből és könnyen lehet sérülés forrása. A hátizmommal együtt edzem a hátsó deltáimat, a bicepszem és az alkaromat. A döntött törzsű oldalemelés legbiztonságosabb kivitelezésére kiválóan alkalmas a melltámaszos evezőpad. Semmilyen kockázattal nem jár. Bicepszezni Scott-padon szoktam, illetve egyéb egykezes gyakorlatokat végzek.

Az alkarral megint nincs gondod, hiszen ülve lehet csinálni a csuklóbehúzókat, Scott-padon pedig a fordított bicepszet.

Pontosan, ez két kiváló módszer az alkarok fejlesztésére. Egyébként a súlyzós edzés kiválóan alkalmas rehabilitációra. Mindenki találhat olyan gyakorlatokat, amelyekkel sérülése ellenére edzhet és még a mozgástatómányát

is szabályozhatja. Más sportoknál ez nem igazán megvalósítható.

A következő edzésnapon milyen testrészeidet edzed?

A mellizmokat, vállat és tricepszet. Ilyenkor is a jól megszokott bemelegítéssel kezdek. Nem győzöm hangsúlyozni mennyire fontos az edzés elején alaposan, fokozatosan átmozgatni az izmokat, ízületeket. Aztán jöhet a fekvenyomás a fent említett módon. Tárogatással nincs gond, persze itt is felteszem a lábaimat a padra. Vállizmaim edzésére leginkább oldalemeléseket végzek. Kis súlyokkal, magas ismétlésszámmal, koncentráltan. Jó módszer, ha egyszerre egy kézzel hajtjuk végre és belekapaszkodunk valamibe a másik kezünkkel.

Melyek számodra a tricepsz legbiztonságosabb gyakorlatai?

A tricepsz csigán változatai megfelelőek. A tolódkodás szintén. Kedvelem a szűk fekvőtámaszt is, és szűk fekvenyomást is szoktam végezni.

A láb edzésénél viszont nehezebb dolgod van. Hogyan lehet lábizmokat edzeni sérült gerincszellexel?

Vannak hatásos statikus gyakorlatok. Például dőlj neki a falnak a hátaddal úgy, mintha egy szék lenne alattad és tartsd meg ezt a testhelyzetet egy percig. Magas ismétlésszámú guggolások és kitörések mellett ezzel edzem a combomat. Utóbbi gyakorlatnál én inkább egykezes súlyzókat használok. Lábnújtásokat és lábhajlításokat természetesen minden veszély nélkül végezhetek. A fekvő lábhajlításnál fontos, hogy véletlenül se emelkedjen el a medencém a padtól, ne púposodjon fel a fenék, mert az egy nyíró igénybevétel a gerinc alsó részének.

Hogyan edzed a vádlikat?

Sajnos a vádli edzésénél bajban vagyok, mert nekem a kerékpározástól kiválóan fejlődött a lábikrámsó része, így ülő vádli nem kell erőltetnem, pedig arra lenne lehetőségem. A vádli felső régióját pont azok a gyakorlatok erősítik, azok adják meg a tömegét, amelyeket nem tudok gerincemen súllyal végezni. Az álló vádli inkább egy lábbal, egykezes súllyal a kezemben szoktam végrehajtani. Igyekszem minél nagyobb mozgástatómányban mozogni. Lassan, megtartva az összehúzódnást.

Lehet, hogy most éreztél rá a testépítés lényegére? Hogy nem a súlyokról van szó és a súlyzók pusztá emelgetéséről, hanem az érzésről, amit a mozdulat kivált?

Ebben van valami. Kényszerhelyzetemben ismertem meg igazán a testépítés lényegét. És be fogom bizonyítani a módszer működőképességét.

Testépítőként tisztában vagy a helyes táplálkozás részleteivel. A betegséged alatt mit ettél?

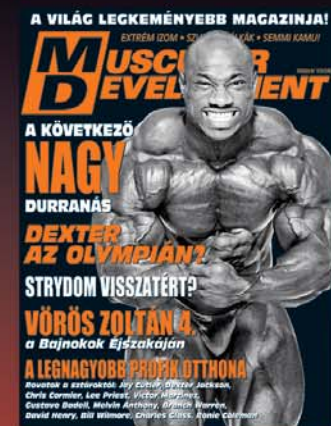
A túlélés időszakában egyáltalán nem tudtam figyelni az étkezésre. A kórházi kószttól minden bajom volt. Később, amikor hazakerültem, örültem, ha abban a lelkiállapotban ettem egyáltalán valamit. Akkor változott meg a táplálkozással való viszonyom, amikor először kerékpárra ültem. Innentől kezdve már újra sportolónak éreztem magam, akinek tudatosságra és tervszerűsége van szüksége. Amikor beindult a tervszerű életmód, úgy éreztem, megint van értelme az életnek!

A korábbi interjúd bevezetőjében biztatásnak szántam azt a sort, hogy „a testépítés túlélővé tesz”. Beigazolódt ez?

Igen, maximálisan! A testépítés igenis túlélővé tesz. Lehet testi, vagy lelki problémád, nyugodtan fordulhatsz a testépítéshez, segíteni fog. És köszönöm a SCITEC NUTRITION-nek, hogy lehetőséget nyújtott számomra elmondani pokoljárásom történetét. Nagyon remélem, hogy mindenki, aki olvassa e sorokat és esetleg hasonló problémával küszködik, erőt, ismeretet merít belőle.

Mi is köszönjük a beszélgetést! Jó egészséget kívánunk! Találkozunk a SUPERBODY-n november 3-án! FM

MUSCULAR DEVELOPMENT



A VILÁG LEGKEMÉNYEBB TESTÉPÍTŐ MAGAZINJA MAGYARUL!

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

A magazin az újságosoknál 395 Ft.



MUSCULAR DEVELOPMENT INSPIRÁCIÓS POSZTEREK!

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



MuscularDevelopment.hu

Támaszkodj ráánk!

www.scitec.hu

(az igazán izmos test érdekében)

A fantasztikus hatékony és finom Scitec terméknek nagy kiszerelesét árban hihetetlen megtakarítást jelentenek!

SCITEC NUTRITION®

A SCITEC PROFESSIONAL termékek hamarosan nagy kiszerelesben is kaphatók!

